Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

Knowledge, Attitude and Consumption Behaviorof Vegetables and Fruits of Junior High School Students Srinakharinwirot University Prasanmit Demonstration School Secondary

ยอดขวัญ ซาไข (Yodkhuan Sakhai)*
วไลภรณ์ สุทธา (Walaiporn Suttha)**

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 268 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น 0.76 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไคว์สแควร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.73) ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้จากผู้ปกครองหรือญาติมากที่สุด โดยมีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 60.08) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 29.85) มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.28) ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผักผัดบ่อยครั้ง (ร้อยละ 8.64) รองลงมาคือผักสด (ร้อยละ 7.03) ชนิดของผักที่บริโภค 3 อันดับแรกคือ ข้าวโพด บล็อกโคลี่ และผักบุ้ง ส่วนพฤติกรรมการบริโภคผลไม้พบว่าบริโภคผลไม้แปรรูปมากที่สุด (ร้อยละ 10.95) รองลงมาคือ ผลไม้สด (ร้อยละ 9.37) ชนิดของผลไม้ที่บริโภค 3 อันดับแรกคือ แอปเปิ้ล องุ่น และกล้วย เหตุผลที่เลือกบริโภคผักและผลไม้ เพราะอร่อย (ร้อยละ 29.18) รองลงมาคือไม่มีกลิ่นเหม็น (ร้อยละ 23.51) ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ด้านความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป ผลไม้แช่อิ่มและผลไม้กวน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและ

* นักศึกษาหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
Master of Science Program in Home Economics and Faculty of home Economics Technology Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. , E-mail : joyly_love_@hotmail.com, 096-9694191
** ดร. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
Dr., Faculty of home Economics Technology Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. , E-mail : yai_961.1@hotmail.com , 081-8277133

ผลไม้ ด้านความถี่ในการบริโภคผักสด ผลไม้ดอง เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้ ชนิดของผักและผลไม้ที่บริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

คำสำคัญ : ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ผักและผลไม้

Abstract

This survey research is conducted to study about knowledge, attitude, consumption behavior of vegetables and fruits, and also the relationship between knowledge, attitude and consumption behavior of vegetables and fruits of junior high school students from Prasarnmit Demonstration Secondary School. In addition, the sample group is the junior high school students from Prasarnmit Demonstration Secondary School who are studying in second semester of the academic year 2018. By using multi-stage sampling method, there are 268 participants to be the sample group. The research instrument is the questionnaire, containing the reliability value with 0.76. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation and Chi-square. The result shows that:

1) Most of participants are female (53.73 %)

2) The participants get the vegetables and food consumption knowledge from their parents or relatives the most.

3) The participants have the vegetables and food consumption knowledge at the high level (60.08%), followed by the medium level (29.85%).

4) The attitude towards the vegetables and food consumption is in medium level ($\overline{X}$ 3.28).

5) The participants mainly eat fried vegetables (8.64%) followed by fresh vegetables (7.03 %)

6) Top three for vegetable consumptions are corn, broccoli and morning glory.

7) The participants mainly eat processed fruits (with 10.95%), followed by fresh vegetables (9.37%)

8) Top three for fruit consumptions are apples, grapes, and bananas.

9) The reasons to consume fruits and vegetables are delicious (29.18%), followed by not having bad smell (23.51%)

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

The results of the hypothesis test showed that knowledge is related to fruits and vegetables consumption behavior with the frequency of the processed vegetables, preserved fruits, and fruit jam at the .05 significant level. Moreover, the attitude is related to fruits and vegetables consumption behavior with the frequency of the raw vegetables, preserved fruits, reasons to consume fruits and vegetables, and types of fruits and vegetables at the .05 significant level. The others are not in the relationship with attitude and knowledge.

Keywords: Knowledge, Attitude, Consumption, Fruits and Vegetables

บทนำ

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ทำให้อายุขัยเฉลี่ยประชากรสูงขึ้น โดยมีปัจจัยร่วมในรูปแบบอาหารเพื่อสุขภาพคือรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น เลือกโปรตีนจากพืช รับประทานปลาหรือสัตว์ปีก ถั่วและธัญพืชไม่ขัดสี เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ ลดน้ำตาลและเกลือให้น้อยที่สุด (ดรุณีวัลย์, 2560) ในปัจจุบันรัฐไทยได้ปฏิรูประบบสุขภาพโดยขยายกรอบการทำงานของหน่วยงานด้านสาธารณะสุขจากการดูแล “สุขภาพ” ไปสู่การดูแล “สุขภาวะ” ส่งเสริมให้พลเมืองไทยมีสุขภาพดีมีความสุขทั้งใน 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ (สุภาภร คชารัตน์, 2560) ซึ่งแผนพัฒนาสถิติสาขาสุขภาพฉบับที่ 1 พ.ศ. 2557–2558 ระบุหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพอย่างยิ่งคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณน้อย (คณะอนุกรรมการสถิติสาขาสุขภาพและคณะทำงานสถิติสาขาสุขภาพ, 2557) รวมถึงแนวโน้มการบริโภคเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน และผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพิ่มมากขึ้น (ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์, 2557)

ผักและผลไม้คือส่วนของพืชที่บริโภคเป็นอาหาร ผักได้จากส่วนต่างๆ ของพืช ได้แก่ ใบ ดอกและลำต้น รากและหัว ผล และเมล็ด ผลไม้คือส่วนผลของพืชที่มีรสชาติหวาน ทั้งผักและผลไม้อุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารที่มีประโยชน์ในระบบขับถ่าย จากการสำรวจการกินผักและผลไม้ของประชากรชาวไทยใน 4 ภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคผักและผลไม้ทั้งในด้านปริมาณและความพอเพียง ของวิชัย เอกพลากร และคณะ (2559) พบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้ในปริมาณเฉลี่ยวันละ 2.2 ส่วน (ค่ามัธยฐาน 2.0 ส่วน) ซึ่งต่ำกว่าข้อแนะนำตามมาตรฐานที่ให้กินวันละ 3 ส่วนหรือมากกว่า เพศชายและเพศหญิงกินผักและผลไม้ในปริมาณเท่ากันคือ 2.2 ส่วนต่อวัน และจากการศึกษาของ สุทัศนา ขันแข็ง (2556) พบว่า ปริมาณผักและผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินอายุ 12-18 ปี บริโภคผักและผลไม้ต่อวัน มีค่ามัธยฐาน 296.5 กรัม ซึ่งน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน และชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ (2557) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง รับประทานผักและผลไม้สัปดาห์ละ 3-4 วัน จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างหลายๆ งานวิจัยยังไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ผู้ศึกษาในฐานะนักศึกษาคหกรรมศาสตร์จึงสนใจศึกษา ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เนื่องจาก เป็นโรงเรียนที่อยู่ใกล้ศูนย์การค้า มีแหล่งจำหน่ายอาหารที่หลากหลาย ซึ่งนักเรียนมีโอกาสในการเลือกรับประทานอาหารได้ค่อนข้างมาก ทั้งนี้หากนักเรียนมีความรู้และทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ที่ถูกต้องก็จะนำไปสู่การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อไปอาหารที่หลากหลาย ซึ่งนักเรียนมีโอกาสในการเลือกรับประทานอาหารได้ค่อนข้างมาก ทั้งนี้หากนักเรียนมีความรู้และทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ที่ถูกต้องก็จะนำไปสู่การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อไป

วิธีการศึกษา (หรือ) วิธีวิจัย

1. ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมเอกสารที่เกี่ยวกับ ตำรา ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการนำมาสร้างข้อคำถาม

2. พัฒนาแบบสอบถามความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) (ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ, 2557) แบ่งคำถามเป็น 4 ตอน คือตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบสอบถาม ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ตอนที่ 3 ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ และตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาข้อคำถาม นำผลที่ได้มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ หรือ ค่า IOC (Index of Item - Objective Congruence) นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Conbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.763

ผลการศึกษา (หรือ) ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 268 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.73) ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้จากผู้ปกครองหรือญาติ (ร้อยละ 28.97) รองลงมาคือ ครูและอินเตอร์เน็ต (ร้อยละ 19.5 และ 18.06) ตามลำดับ ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 60.08) รองลงมา คือ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 29.85) และระดับน้อย (ร้อยละ 10.07) ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับดี จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ 1) สารอาหารที่สำคัญในผักและผลไม้ 2) การรับประทานผักและผลไม้ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ 3) การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรค 7) ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ประเภทองุ่นดอง มะขามแช่อิ่ม 9) การรับประทานผักและผลไม้ช่วยลดการสะสมสารพิษในร่างกายได้ดี และ 10) พฤติกรรมการรับประทานผักผลไม้ที่ถูกต้องจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ส่วนคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

4) การไม่รับประทานผักและผลไม้ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ 6) ผลไม้ช่วยแก้ไอและขับเสมหะได้ และข้อ 8) ผลไม้ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับน้อยจำนวน 1 ข้อ คือ 5) ผักมีวิตามิน A

2. ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 60.07) รองลงมาคือ ระดับดี (ร้อยละ 19.79) และระดับดีมากและระดับพอใช้ (ร้อยละ 10.07) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ในระดับดีมาก จำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 1) กินผักและผลไม้เป็นประจำทำให้มีสุขภาพดี ($\overline{X}$ =4.77, S.D. = 0.05) มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ในระดับดี จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5) มะระมีรสขมแต่มีสรรพคุณทางยาสูง ($\overline{X}$ = 4.03, S.D. = 1.05) และข้อที่ 6) ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูง ($\overline{X}$ = 3.95, S.D. = 1.06) มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ในระดับปานกลาง จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2) ฉันไม่กินอาหารที่โรยด้วยต้นหอมผักชีเพราะเหม็นเขียว ($\overline{X}$ =2.76, S.D. = 1.37) ข้อที่ 3) ผักสีเขียวมักจะมีรสจืดและขมไม่อร่อย ($\overline{X}$ = 2.89, S.D. = 1.25) ข้อที่ 7) กินกล้วยทำให้อ้วน ($\overline{X}$ =2.57, S.D. = 1.14) ข้อที่ 8) กินผักที่มีกลิ่นฉุนทำให้มีกลิ่นตัวแรง ($\overline{X}$ =2.60, S.D. = 1.26) ข้อที่ 9) ผักและผลไม้ที่ผ่านการหุงต้มทำให้สูญเสียวิตามิน ($\overline{X}$ = 3.39, S.D. =1.17) และ ข้อที่ 10) กินผลไม้แทนอาหารมื้อเย็นช่วยลดน้ำหนัก ($\overline{X}$ = 3.38, S.D. = 1.32) และมีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ในระดับพอใช้ จำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 4) ผักและผลไม้แช่แข็งมีประโยชน์เทียบเท่าผักและผลไม้สด ($\overline{X}$ =2.50, S.D. = 1.27)

3. พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ (Percentage) แจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จำแนกพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ 2) ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค 3) เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้ 4) ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

3.1. ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผักที่บริโภคต่อสัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

พฤติกรรมการบริโภคผัก	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์					$\overline{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)			
1. ผักสด	20 (7.50)	113 (42.20)	70 (26.10)	33 (12.30)	32 (11.90)	3.21	1.13	บางครั้ง
2. ผัด	25 (9.30)	139 (51.90)	57 (21.30)	28 (10.40)	19 (7.10)	3.46	1.04	บางครั้ง
3. ทอด	21 (7.80)	108 (40.30)	65 (24.30)	39 (14.60)	35 (13.10)	3.15	1.17	บางครั้ง
4. นึ่ง/ต้ม/ลวก	27 (10.10)	112 (41.80)	79 (29.50)	30 (11.20)	20 (7.50)	3.36	1.05	บางครั้ง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคผัก	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์ ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
5. อบ/ย่าง/ปิ้ง	12 (4.50)	82 (30.60)	83 (31.00)	49 (18.30)	42 (15.70)	2.90	1.14	บางครั้ง
6. ผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น	5 (1.90)	31 (11.60)	48 (17.90)	32 (11.90)	152 (56.70)	1.90	1.17	นานๆ ครั้ง
โดยภาพรวม	**110 (6.84)**	**585 (36.38)**	**402 (25.00)**	**211 (13.12)**	**300 (18.66)**	**2.99**	**0.71**	**บางครั้ง**

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผักที่บริโภคต่อสัปดาห์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับบางครั้ง ($\overline{X}$ = 2.99, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บริโภคผักอยู่ในระดับบางครั้งเกือบทุกรายการ ได้แก่ ผักผัด ($\overline{X}$ = 3.46, S.D. = 1.04) รองลงมาคือ ผักนึ่ง/ต้ม/ลวก ($\overline{X}$ = 3.36, S.D. = 1.05) ผักสด ($\overline{X}$ = 3.21, S.D. = 1.13) ผักทอด ($\overline{X}$ = 3.15, S.D. = 1.17) และผักอบ/ย่าง/ปิ้ง ($\overline{X}$ = 2. 90, S.D. = 1.14) ผักที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น ($\overline{X}$ = 1. 90, S.D. = 1.17) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภคต่อสัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

พฤติกรรมการบริโภคผลไม้	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์ ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. ผลไม้สด	112 (20.90)	226 (42.16)	101 (18.84)	76 (14.18)	21 (3.92)	3.62	0.92	บ่อยครั้ง
2. ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ฯลฯ	9 (3.40)	50 (18.70)	90 (33.60)	47 (17.50)	72 (26.90)	2.54	1.17	บางครั้ง
3. ผลไม้แปรรูป	31 (1.93)	264 (16.42)	264 (16.42)	256 (15.92)	793 (49.31)	2.06	0.85	นานๆ ครั้ง
โดยภาพรวม	**152 (6.30)**	**540 (22.39)**	**455 (18.86)**	**379 (15.71)**	**886 (36.74)**	**2.46**	**0.70**	**นานๆ ครั้ง**

จากตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภคต่อสัปดาห์ พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้อยู่ในระดับนานๆ ครั้ง ($\overline{X}$ = 2.46, S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้บ่อยครั้ง ได้แก่ 1) ผลไม้สด ($\overline{X}$ =3.62, S.D. = 0.92) รองลงมา ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ฯลฯ ($\overline{X}$ =2.54, S.D. = 1.17) ส่วนผลไม้ที่บริโภคในระดับนานๆ ครั้ง ได้แก่ ผลไม้แปรรูป ($\overline{X}$ = 2.06, S.D. = 0.85) ตามลำดับ

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

3.2 ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคชนิดของผักผัก จำแนกตามส่วนต่างๆ ได้แก่ ใบ/ลำต้น(ร้อยละ 62.31) ดอก/ผล (ร้อยละ 26.94) และราก/หัว (ร้อยละ 10.75) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามชนิดของผักพบว่า มีผักจำนวน 33 ชนิด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 5 อันดับแรกคือ ข้าวโพด (ร้อยละ 10.75) บล็อกโคลี่(ร้อยละ 9.40) ผักบุ้ง (ร้อยละ 7.76) กะหล่ำปลี (ร้อยละ 7.69) และผักกาดขาว (ร้อยละ 6.34) ตามลำดับ นอกนั้นบริโภคในจำนวนที่น้อยลง ส่วนผลไม้บริโภคจำแนกตามแหล่งที่มา ได้แก่ ผลไม้ตามฤดูกาล (ร้อยละ 36.49) ผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศ (ร้อยละ 35.82) และผลไม้ผลิตตลอดปี (ร้อยละ 27.69) ตามลำดับเมื่อจำแนกตามชนิดของผลไม้พบว่า มีผลไม้จำนวน 33 ชนิดที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 5 อันดับแรกคือ แอปเปิ้ล (ร้อยละ 10.60) องุ่น (ร้อยละ 8.73) กล้วย (ร้อยละ 8.43) ส้ม (ร้อยละ 8.13) และแตงโม (ร้อยละ 7.99) นอกนั้นบริโภคจำนวนน้อยลง ตามลำดับ

3.3 เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้

เหตุผลในการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พบว่า อร่อย (ร้อยละ 29.40) รองลงมาคือ มีกลิ่นเฉพาะ (ร้อยละ 28.06) รับประทานง่าย (ร้อยละ 18.36) มีประโยชน์ (ร้อยละ 14.55) และมีรสหวาน (ร้อยละ 9.63) ตามลำดับ ส่วนเหตุผลในการบริโภคผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างคือ อร่อย (ร้อยละ 29.18) ไม่มีกลิ่น (ร้อยละ 23.51) รับประทานง่าย (ร้อยละ 16.49) มีประโยชน์ (ร้อยละ 14.33) มีรสหวาน (ร้อยละ 8.66) และกรอบ (ร้อยละ 7.84) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน

ปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 4 ทัพพี	232	86.57
4 ทัพพี	31	11.57
มากกว่า 4 ทัพพี	5	1.86
โดยภาพรวม	**268**	**100.00**

จากตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคผักใน 1 วัน มีปริมาณน้อยกว่า 4 ทัพพี (ร้อยละ 86.57) รองลงมาคือ ปริมาณ 4 ทัพพี (ร้อยละ 11.57) และปริมาณมากกว่า 4 ทัพพี (ร้อยละ 1.86) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 ส่วน	233	86.94
3 ส่วน	23	8.58
มากกว่า 3 ส่วน	12	4.48
โดยภาพรวม	**268**	**100.00**

จากตารางที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ในปริมาณน้อยกว่า 3 ส่วนต่อวัน (ร้อยละ 86.94) รองลงมาคือ ปริมาณ 3 ส่วน และมากกว่า 3 ส่วน (ร้อยละ 8.58) คิดเป็นร้อยละ 4.48 ตามลำดับ

4. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square) แสดงดังตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 ค่าไคสแควร์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

(n=268)

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้	ความรู้ (χ^2)	ทัศนคติ (χ^2)
1. ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้		
1.1 ผักสด	13.846	135.168*
1.2 ผักผัด	12.536	110.823
1.3 ผักทอด	15.268	103.273
1.4 ผักนึ่ง/ต้ม/ลวก	6.464	113.439
1.5 ผักอบ/ย่าง/ปิ้ง	5.037	86.443
1.6 ผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น	20.564*	86.994
1.7 เนื้อผลไม้สด	7.802	95.937
1.8 น้ำผลไม้สด	5.894	105.811
1.9 ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ฯลฯ	4.851	92.744
1.10 ผลไม้แช่อิ่ม	16.542*	87.311
1.11 ผลไม้ดอง	14.539	133.272*
1.12 ผลไม้กวน	20.520*	98.750
1.13 ผลไม้อบ/ตากแห้ง	13.674	93.748

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

ตารางที่ 5 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้	ความรู้ (χ^2)	ทัศนคติ (χ^2)
1.14 แยมผลไม้	14.293	119.312
1.15 ผลไม้กระป๋อง	5.949	113.836
2. ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค		
2.1 ชนิดของผักที่บริโภค	.050	618.323*
2.2 ชนิดของผลไม้ที่บริโภค	.016	716.172*
3. เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้		
3.1 เหตุผลในการบริโภคผัก	.053	903.598*
3.2 เหตุผลในการบริโภคผลไม้	.068	1038.112*
4. ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน		
4.1 ปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน	1.286	45.848
4.2 ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน	8.755	37.273

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น (χ^2= 20.564) 2) ความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม (χ^2= 16.542) และ 3) ความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน (χ^2=20.520) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ความถี่ในการบริโภคผักสด (χ^2=135.168) 2) ความถี่ในการบริโภคผลไม้ดอง (χ^2=133.272) 3) เหตุผลในการบริโภคผัก (χ^2=903.598) 4) เหตุผลในการบริโภคผลไม้ (χ^2=1038.112) 5) ชนิดของผักที่บริโภค (χ^2=618.323) และ 6) ชนิดของผลไม้ที่บริโภค (χ^2=716.172) นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

อภิปรายผล (หรือ) สรุปผล

จากการศึกษาเรื่องความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับดี รองลงมาคือ ปานกลาง และน้อย ตามลำดับ ซึ่งจากการสอบถามแหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างได้รับจากผู้ปกครองหรือญาติ (ร้อยละ 28.97) รองลงมาคือ ครูและอินเตอร์เน็ต (ร้อยละ 19.5 และ 18.06) ตามลำดับ ทั้งนี้สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่

ช่วยปลูกฝังและพัฒนาลักษณะนิสัยการบริโภคของนักเรียน โดยจัดเตรียมผักและผลไม้ที่เป็นประโยชน์ไว้รับประทานได้อย่างถูกต้องและพอเหมาะ ส่วนสถานศึกษาจะมีการบูรณาการเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ สอดแทรกไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน และอินเทอร์เน็ตมีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ให้สืบค้นได้ตลอดเวลา ทำให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงประโยชน์ของผักและผลไม้ โดยข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุดถึงร้อยละ 97.80 คือ การรับประทานผักและผลไม้ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริสุข วรรณศรี (2556) ที่พบว่า โรงเรียนถือเป็นแหล่งที่เด็กจะได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติสิ่งต่างๆ จากการเรียนรู้ที่โรงเรียน ดังนั้น การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคผัก ผลไม้ การให้ความรู้และสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับผักและผลไม้ในสาระการเรียนรู้ต่างๆ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็ก นอกจากนี้สถาบันครอบครัวควรมีส่วนช่วยสนับสนุน กระตุ้นเตือน และจูงใจให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ได้อย่างเหมาะสม (พัชรินทร์ สร้อยทอง, 2550) เพราะพฤติกรรมการส่งเสริมวินัยในตนเองแก่นักเรียนของผู้ปกครองล้วนมีความสำคัญ (วัลลภา วงศ์ศักดิรินทร์, 2560)

2. ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 60.07) รองลงมาคือ ระดับดี (ร้อยละ 19.79) ระดับดีมากและระดับพอใช้ จำนวนเท่ากัน (ร้อยละ 10.07) ตามลำดับ โดยทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ในระดับมากที่สุดคือ กินผักและผลไม้เป็นประจำทำให้มีสุขภาพดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจุบันมีการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนมีการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ด้วยการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ตามสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเตอร์เน็ต ป้ายรถเมล์ สื่อโฆษณาบนทางด่วน หรือตามสี่แยกไฟแดง เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักในคุณค่าทางโภชนากรของผักและผลไม้ ซึ่งจากการเผยแพร่ข้อมูลอย่างกว้างขวางนี้ทำให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ในการกินผักและผลไม้ประจำนั้นจะทำให้มีสุขภาพดี แต่เนื่องจากนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมีพฤติกรรมเลียนแบบตามเพื่อน ซึ่งอบเชย วงศ์ทอง (2557) กล่าวว่า นักเรียนเป็นวัยที่ชอบทำอะไรตามใจตัวเองและมักทำอะไรตามความคุ้นเคย ขณะเดียวกันก็เปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามสภาพแวดล้อมที่ตนเองอยู่ เช่น นิสัยการบริโภคตามเพื่อน เพราะเมื่อเด็กเข้าสู่โลกของสังคมโรงเรียน เพื่อนจะเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลมากสำหรับเด็กในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาจนำไปสู่การพัฒนาทัศนคติในเรื่องอาหาร และการเลือกอาหารมีทั้งข้อดีและข้อเสียในการบริโภคอาหาร ดังนั้น ผู้ปกครองและครูอาจารย์ควรปลูกฝังเรื่องการบริโภคอาหารโดยเฉพาะอาหารประเภทผักและผลไม้ เพื่อสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยการฝึกให้รับประทานผักและผลไม้ มื้อกลางวันที่โรงเรียน และมื้อเช้าหรือมื้อเย็นที่บ้านก็จะเป็นการฝึกพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมต่อไป

3. พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมรายด้าน พบว่า

3.1 ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผักผัดบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.90 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า อาหารประเภทผัดเป็นอาหารที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย มีกลิ่นหอม มีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม และทำให้สีของผักน่ารับประทานทานมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การใช้น้ำมันในการประกอบอาหารประเภทผัดผัก น้ำมันและไขมันยังมีบทบาทในการช่วยในการดูดซึมวิตามินในผักที่ละลายได้ในน้ำมันและไขมันอีกด้วย สอดคล้องกับอบเชย วงศ์ทอง (2559) น้ำมันมีบทบาทต่อ

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

การประกอบอาหารหลายประการ ไขมันและน้ำมันมีส่วนทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น จึงนิยมใช้น้ำมันช่วยในการประกอบอาหาร แต่เดิมคนไทยและคนจีนใช้น้ำมันหมู แกงจืดยังนิยมใช้น้ำมันกระเทียมเจียว ผักต้มจะได้มีความหอมน่ารับประทานเท่ากับผัดผักน้ำมันร้อนๆ ทำให้อาหารมีความนุ่มน่ารับประทาน อาหารที่ประกอบด้วยเนื้อเยื่อแข็งหรือ อาหารประเภทเนื้อล้วนล้วนๆ จะมีลักษณะแห้ง เมื่อรับประทานจะรู้สึกไม่นุ่มและฟืดคอ แต่ถ้ามีไขมันและน้ำมันอยู่ด้วยจะทำให้อาหารนั้นนั้นมีความนุ่มน่ารับประทาน

ความถี่ในการบริโภคผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผลไม้แปรรูปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.42 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผลไม้แปรรูปจะมีกลิ่น รสชาติ สีสันที่หลากหลาย รวมไปถึงเนื้อสัมผัสที่ใกล้เคียงกับผลไม้สด สะดวกและง่ายต่อการรับประทาน สอดคล้องกับแนวคิดของจารุณี ทวีรัตน์ (2550) กล่าวว่า การแปรรูปผลไม้เป็นการถนอมอาหารทำให้ได้รสชาติที่แปลก และอร่อย ซึ่งมีหลายวิธี เช่น กวน แช่อิ่ม ฉาบเชื่อม เป็นต้น ทั้งนี้คุณค่าทางอาหารที่ได้จะแตกต่างกันออกไปตามวิธีการแปรรูป แต่ยังคงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ (จินตนา เกียรติสุข, 2554)

3.2 ชนิดของผักและผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภค

ชนิดของผักที่นักเรียนส่วนใหญ่ชอบบริโภคผักมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ ข้าวโพด (ร้อยละ 10.75) บล็อกโคลี่ (ร้อยละ 9.40) ผักบุ้ง (ร้อยละ 7.76) กะหล่ำปลี (ร้อยละ 7.69) และผักกาดขาว (ร้อยละ 6.34) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผักทั้ง 5 ชนิดนี้ เมื่อนำมาประกอบเป็นอาหารประเภทผัดจะได้รสชาติผักที่หวานกรอบ นอกจากนี้ยังได้ผักที่มีสีสันสวยงามน่ารับประทาน สอดคล้องกับแนวคิดของกฤษฎี โพธิทัต (2551) ที่กล่าวว่า เนื่องจากเด็กมักมีความรู้สึกไวต่อรสชาติและเนื้อเยื่อของอาหารที่สัมผัสได้ โดยทั่วไปเด็กจะชอบอาหารที่มีรสหวาน ลักษณะอ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรงจัด และเคี้ยวสะดวก ดังนั้น วิธีการปรุงผักให้เด็กบริโภคนั้น ควรนำผักไปผัดดีกว่าให้บริโภคสด เพราะการทำผักให้สุกนั้น ส่วนที่เป็นน้ำจะระเหยออกไป ทำให้ได้รับเส้นใยในปริมาณที่สูงกว่าการบริโภคสดหรือในรูปแบบของสลัดทำให้ร่างกายสามารถนำวิตามินไปใช้ได้ดี (คชาภรณ์ ยศบุตร, 2554)

ชนิดของผลไม้ที่บริโภค นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ 5 อันดับแรก คือ แอปเปิ้ล (ร้อยละ 10.60) องุ่น (ร้อยละ 8.73) กล้วย (ร้อยละ 8.43) ส้ม (ร้อยละ 8.13) และ แตงโม (ร้อยละ 7.99) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผลไม้ดังกล่าวมีรสชาติที่หวานอมเปรี้ยว กรอบ มีกลิ่นหอม เมื่อรับประทานแล้วให้ความรู้สึกสดชื่น และรู้สึกอิ่มอยู่ท้อง อีกทั้งยังเคี้ยวง่าย มีสีสันสดใสดึงดูดใจวัยรุ่น และมีขนาดที่บริโภคคนเดียวได้พอดี สอดคล้องกับคชาภรณ์ ยศบุตร (2554) ที่กล่าวว่า โดยทั่วไปอาหารที่เด็กชอบจะเป็นพวกของหวานๆ ขนาดพอดีคำ และเคี้ยวสะดวก นอกจากนี้สีสัน รสชาติ กลิ่น ความหอมหวานของผลไม้ โดยกลุ่มตัวอย่างชอบผลไม้เป็นอันดับต้นๆ คือ ส้ม แตงโม กล้วย และฝรั่ง เพราะผลไม้มีรสหวานอมเปรี้ยว เป็นรสชาติที่เด็กชอบ และมีสีสัน กลิ่นหอมชวนให้รับประทาน (สมพร มีเครือ, 2551) จึงดึงดูดใจให้รู้สึกอยากบริโภคมากกว่าผลไม้ที่มีรสชาติทั้งเฝื่อน และมีกลิ่นฉุน นอกจากนี้การบริโภคผลไม้ทุกมื้อจะทำให้กินอาหารมื้อถัดไปน้อยลง เพราะน้ำตาลในผลไม้จะช่วยให้อิ่มท้อง ดังนั้น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง และโรงเรียนควรฝึกให้เด็กบริโภคผลไม้แทนของหวานหลังมื้ออาหาร หรือบริโภคเป็นของว่างระหว่างมื้อแทนของจุบจิบไร้ประโยชน์อื่นๆ และช่วยให้เด็กรู้จักความหวานตามธรรมชาติ (กฤษฎี โพธิทัต, 2551) สอดคล้องกับอบเชย วงศ์ทอง (2557) กล่าวว่า การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน นับเป็นสิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และโรงเรียนควรให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เด็กในวัยนี้ควรได้รับอาหารเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง

นอกจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด เด็กวัยนี้มีความอยากอาหารดีมากแต่ไม่ชอบรับประทานผัก จึงควรให้รับประทานผลไม้ให้มากขึ้น

3.3 เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผักที่ชอบเพราะอร่อย (ร้อยละ 29.40) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันผักได้ถูกนำมาเป็นส่วนประกอบอาหารหลากหลายชนิด เมื่อมีการปรุงแต่งและใช้วัตถุดิบที่หลากหลาย เช่นผัดผัดรวมตลอดจนการนำผักไปประกอบอาหารต่างๆ ที่วัยรุ่นชอบ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกคุ้นเคยกับกลิ่นและรสชาติของผัก จึงรู้สึกอร่อยและมีความสุขทุกครั้งเมื่อได้บริโภค สอดคล้องกับสุนันทา แข็งขัน (2554) นักเรียนบริโภคผักโดยไม่ได้นึกถึงกลิ่นที่เหม็นเขียวของผัก และยังรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ อยู่เสมอ บริโภคผักเป็นประจำจนเป็นความเคยชินและรับประทานอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บริโภคอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อย

เหตุผลในการบริโภคผลไม้ นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผลไม้เพราะ อร่อย (ร้อยละ 29.18) อาจเป็นเพราะว่าผลไม้ส่วนใหญ่มีรสชาติที่หลากหลาย ทั้งเปรี้ยว หวาน กรอบ สีสันสวยงาม และมีกลิ่นหอมจึงดึงดูดวัยรุ่นให้รู้สึกอยากบริโภค สอดคล้องกับ คชาภรณ์ ยศบุตร, (2554) ผลไม้จึงมีความดึงดูดใจให้รู้สึกอยากบริโภคมากกว่าผักที่มีรสชาติทั้งเฝื่อน ขม และมีกลิ่นฉุน และโดยทั่วไปเด็กๆ จะชอบบริโภคของหวานๆ ขนาดพอดีคำและเคี้ยวสะดวก ทำให้เด็กชอบบริโภคผลไม้

ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ภายใน 1 วัน ดังนี้

ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคน้อยกว่า 3 ส่วน (ร้อยละ 86.94) ซึ่งผลไม้ 1 ส่วน คือ ปริมาณผลไม้ที่ให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี่ หรือคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดจะมีน้ำหนักและขนาดแตกต่างกันออกไป เช่น ผลไม้ขนาดกลาง เช่น กล้วย ส้ม ชมพู่ น้อยหน่า มะเฟือง พุทรา ละมุด แอปเปิ้ล สาลี่ เป็นต้น (1ส่วนเท่ากับ 1-2 ผล) ทั้งนี้ อาจเนื่องจากในปัจจุบันวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคขนมขบเคี้ยว เพราะมีรสชาติที่อร่อย และมีให้เลือกหลากหลายชนิด จึงส่งผลให้ร่างกายได้รับพลังงานเกิน และเกิดโรคอ้วนได้ สอดคล้องกับกฤษฎี โพธิทัต (2551) แนะนำว่าควรฝึกให้เด็กบริโภคผลไม้แทนของหวานหลังมื้ออาหาร หรือบริโภคเป็นของว่างระหว่างมื้อแทนของจุบจิบ เพื่อช่วยป้องกันการได้รับพลังงานเกิน และช่วยให้เด็กรู้จักความหวานตามธรรมชาติ ซึ่งตามธงโภชนาการแนะนำการบริโภคผักในเด็กวัยรุ่น ควรบริโภควันละ 3 ส่วน เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กวัยเรียน และมีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญา (คชาภรณ์ ยศบุตร, 2554)

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จากผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 3 ด้าน คือ ความถี่ใน การบริโภคผักแปรรูป เช่น ดองตากแห้ง เป็นต้น ความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม และความถี่ใน การบริโภคผลไม้กวน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พิณณ์อาภา จงสวัสดิ์วรกูล (2553) เมื่อเด็กได้รับความรู้เรื่องผักและผลไม้จากประสบการณ์ตรง

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

ในการสืบเสาะแสวงหาความรู้ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีกับการบริโภคผักและผลไม้ เกิดเป็นพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ที่ดีขึ้น และเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยการบริโภคที่ดีติดตัวไปตลอดชีวิต

6. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จากผลการศึกษา พบว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ จำนวน 6 ด้าน คือ ความถี่ในการบริโภคผักสด และผลไม้ดอง เหตุผลในการบริโภคผัก เหตุผลในการบริโภคผลไม้ ชนิดของผักที่บริโภค ชนิดของผลไม้ที่บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า การที่นักเรียนได้รับการปลูกฝังจากครอบครัวตั้งแต่เด็ก ทำให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคผักและผลไม้ สามารถบริโภคได้หลากหลายชนิด เช่น ข้าวโพด บล็อกโคลี่ ผักบุ้ง กะหล่ำปลี ผักกาดขาว โดยอาจนำมาประกอบอาหารในเมนูต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผัด ทอด แกง ต้ม นึ่ง ลวก เป็นต้น นอกจากนี้นักเรียนยังเลือกบริโภคแอปเปิ้ล องุ่น กล้วย ส้ม แตงโม รวมไปถึงผลไม้แปรรูปที่สามารถบริโภคแทนขนมขบเคี้ยว และถึงแม้นักเรียนปฏิเสธที่จะบริโภคผักและผลไม้ที่มีกลิ่นฉุน เหม็นเขียว เช่น มะระ ผักชี ต้นหอม กระเทียม หัวหอม ทุเรียน เงาะ ขนุน สละ น้อยหน่า ก็เพราะว่าเด็กมักมีความรู้สึกไวต่อรสชาติและเนื้อเยื่อของอาหารที่สัมผัส แต่ก็ถือว่าเป็นผักเพียงไม่มีกี่ชนิดหากเทียบกับผักชนิดอื่นๆ ที่มีมากมาย ดังนั้นจึงถือว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ไปในทางที่ดีสอดคล้องกับแนวคิดของ พัชรินทร์ สร้อยทอง (2550) กล่าวว่า ครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันทางสังคมอันดับแรกของเด็ก จึงมีความสำคัญและใช้เป็นตัวแบบที่ดีในการบริโภคผัก รวมทั้งเป็นแหล่งสนับสนุน กระตุ้นเตือน และจูงใจให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ได้ ซึ่งเด็กวัยนี้มักเกิดอาการเบื่ออาหาร และจะปฏิเสธอาหารที่มีกลิ่นฉุน รสขม เช่น ผัก เป็นต้น ดังนั้นการเลือกชนิดของผักจึงมีความสำคัญ เพราะการที่เด็กไม่ยอมรับประทานผัก อาจมีสาเหตุมาจากผักบางชนิดมีกลิ่นที่เด็กไม่ชอบ เช่น เหม็นเขียว มีกลิ่นฉุน มีรสขม รสเผ็ดและซ่า เช่น ต้นหอม ผักชี มะระ เป็นต้น ดังนั้น การฝึกให้เด็กรับประทานผักจึงควรเริ่มจากผักที่มีสีสวยๆ รสอร่อย ไม่เหม็น ไม่มีกลิ่นฉุน หรือรสจัด อาจเริ่มจากผักที่นิ่มๆ เช่น ฟักทอง ตำลึง ผักกาดขาว ฯลฯ ซึ่งจะทำให้เด็กชอบและไม่รู้สึกระคายได้ (นารีรัตน์ บุญลักษณ์, 2550) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกรียงไกร วาสจิตร์ (2551) ที่พบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

Aekplakorn, W. and Other. (2016). “kānsamruāt sukkhaphāp prachāchon Thai doi kān truāt rāngkai khrang thi hā Pho.So. sōngphanhārōihāsipchet”. [Thai Health Examination by the 5th Physical Examination, 2014]. Bangkok : Aksorn Graphic and Design.

วิชัย เอกพลากร และ คณะ. (2559). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ : อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

Bunlak, N. (2007). “priāpthiāp kān boriphok phak læ phonlamai læ phatthanākān dān satipanyā khong dek wai kon wai rian kon læ lang kānchai sū”. [Comparetive of Vegetables and Fruits Consumption and Cognitive Domain Development of Preschool Children], Master of Science (Nutrition Education), Chiang Mai University.

นารีรัตน์ บุญลักษณ์. (2550). เปรียบเทียบการบริโภคผักและผลไม้และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนวัยเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Congsawadvorkul, P. (2010). "phonkān chat prasopkān kān supso hākhwām rū bæp wongchon kānrianrū hā - Es thi mi to phruttikamkān boriphok phak læ phonlamai khong dek pathommawai”. [The effects of provisiion of 5-Es inquiry learning cycle on preschool children's vegetable and fruit consumption behavior. Master of Education (Early Childhood Education)], Major Field: Early Childhood Education, Department of Education. Kasetsart University.

พิณณ์อาภา จงสวัสดิ์วรกูล. (2553). ผลการจัดประสบการณ์การสืบเสาะหาความรู้แบบวงจรการเรียนรู้ 5-Es ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผัก และผลไม้ของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปฐมวัยศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Department of Health. (2012). “khunkhā thāng phochanākān nai phonlamai”. [Exception-Couldn't resolve host 'datamarket.accesscontrol.windows.net']. (2nd Edition). agricultural co-operatives of Thailand, Nonthaburi.

กรมอนามัย. (2555). คุณค่าทางโภชนาการในผลไม้. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, นนทบุรี

Kacharat, S. (2017). “chak sukkhaphāp sū suk phāwa : kanpatirū rabop sukkhaphāp khong wongkān sātharanasuk Thai”. [From “Health” to “Well-being”: The Haelth System System Reform of Thailand Public Health]. Veridian E-Journal, Silpakorn University 10,2 (พฤษภาคม–สิงหาคม) : 2803-2804.

สุภาพร คชารันต์ 2560 จาก “สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ” : การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการสาธารณสุขไทย Veridian E-Journal, Silpakorn University 10,2 (พฤษภาคม–สิงหาคม) : 2803-2804.

Keaticharoensuk, J. (2014). “khwām chụ̄a dān sukkhaphāp thī̀ mī̀ phon tọ̀ phruttikamkān bọ̀riphōk phak læ phonlamai khxng nakrīan chan prathomsuksā pī thī̀ hā sangkat samnaknganān khet̂ phūnthī̀ kānsuksā prathomsuksā Chon Burī̀ khet̂ sām ʻamphœ̄ sat hīp c̄hangwat Chon Burī̀”. [Health beliefs affecting consumption behaviors on vegetables and fruits among the five grade students at primary school, under the office of primary education area 2, in Sattahip district, Chonburi Province]. Master of Public Health Faculty of Public Health, Burapa University.

จินตนา เกียรติเจริญสุข. (2557). ความเชื่อด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

Khankhaeng, S. (2013). “kān bọ̀riphōk phak phonlamai læ thatsanakhati nai kān bọ̀riphōk phak phonlamai khxng nakrīan wairun thī̀ mī̀ phāwa phō̜chanākān kœ̄n nai rongrīan thānī̀ phatthanā suksā ʻamphœ̄ khxn sān c̄hangwat Chaiyaphūm”. [Attitude related to fruit and vegetable consumption among adolescent overweight students at the Thaniphattana Suksa school, Konsan district, Chaiyaphum province]. Khonkaen University, 6,4 (October-December) : 72-79.

สุทัศนา ขันแข็ง. (2556). การบริโภคผักผลไม้และทัศนคติในการบริโภคผักผลไม้ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียนธานีพัฒนาศึกษา อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 6,4 (ตุลาคม-ธันวาคม) : 72-79.

Klinkulab, C. (2014). “kānsuksā patc̄hai thamnāi kān bọ̀riphōk phak læ phonlamai khxng nakrīan chan prathomsuksā pī thī̀ hok nai ʻamphœ̄ pā mōk c̄hangwat ʻāng thxng”. [Factors predicting fruit and vegetable consumption among grade 6 primary school students in Pa Mok district, Ang Thong province]. Master of Nursing Science Faculty of Nursing, Burapha University.

ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ. (2557). การศึกษาปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

Nutrition Division, (2011). “kān̄samrūat phruttikam kān̄ bo̱riphok̄ ʻāhān̄ kho̱ng wairun”. [Department of Health, Ministry of Public Health]. Survey of food consumption behavior of adolescents. [Online]. Accessible from : http://nutrition.anamai.moph.go.th, July 8, 2017.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น [ระบบออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://nutrition.anamai.moph.go.th, 8 กรกฎาคม 2560.

Potitat, K. (2008). “sutyo̱t̄ ʻāhān̄ sān̄g lūk pen ʻatchariya” [The culinary creation of the child is intelligent]. Bangkok : Amarin Printing and Publishing Public Company Limited.

กฤษฎี โพธิทัต. (2551). สุดยอดอาหารสร้างลูกเป็นอัจฉริยะ. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

Soithong, P. (2007). “phruttikam kān̄ bo̱riphok̄ kho̱ng nakrīan chan prathomsuksā pī thī sām rongrīan ʻanurātchaprasit ʻamphœ̄ mūang nonthaburī čhangwat nonthaburī”. [Consuming Behavior of Prathomsuksa 3 Students in Anurajaprasit School, Mueang District, Nonthaburi Province]. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Kasetsart University.

พัชรินทร์ สร้อยทอง. (2550). พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Thaweerut, J. (2007). “patčhai thī samphan kap phruttikam kān̄ bo̱riphok̄ phonlamai kho̱ng nisit naksuksā mahāwitthayālai kho̱ng rat nai khet̄ Krung Thēp Mahā Nakho̱n”. [Factors related to fruit consumption behavior of under graduate students of public university in Bangkok metropolis]. Master of Home Economics, Major Field: Home Economics, Department of Home Economics. Kasetsart University.

จารุณี ทวีรัตน์. (2550). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Vasanachitt, K. (2008). “phruttikam kān̄ bo̱riphok̄ phak læ phonlamai kho̱ng nisit naksuksā : ko̱rani suksā nai mahāwitthayālai krung thēp mahāwitthayālai kasetsāt læ mahāwitthayālai Mahidon”. [The Vegetables and Fruits Consumption Behavior of Undergraduate Students:A Case Study at Bangkok University, Kasetsart University and Mahidol University]. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Eduction, Kasetsart University.

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

เกรียงไกร วาสนจิตต์. (2551). พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนิสิต นักศึกษา: กรณีศึกษาในมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Wannasri, S. (2013). “phruttikam kān boṛiphōk phak læ phonlamai khoṇng nakrīan prathom suksā čhangwat suratthānī”. [Fruit and Vegetable Dietary Behaviors in Elementary School Students, Surat Thani Province]. Thailand. Journal of Health Education May - August 2013 Vol. 36 No. 124.

ศิริสุข วรรณศรี. (2556). พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารสุขศึกษา พฤษภาคม-สิงหาคม 2556 ปีที่ 36 ฉบับที่ 124.

Waratornpaibul, T. (2014). “phruttikam kān boṛiphōk : ʻāhān niyom boṛiphōk kap ʻāhān phūa sukkhaphāp” [CONSUMPTION BEHAVIOR : CONSUMERISM FOOD AND HEALTH-CONSCIOUS FOOD. Panyapiwat Journal Vol.5 No.2 (January – June). : 261-262.

ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. ปัญญาภิวัฒน์. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (มกราคม – มิถุนายน). : 261-262

Wongkitrungruang, W., & Jittaroek, A.(2012). thaksa hæng ʻanākhot mai : kānsuksā phūa satawat thī [21ST CENTURY SKILLS: RETHINKING HOW STUDENT], Bangkok: Openworlds.

วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง. และ อธิป จิตตฤกษ์.(2555). ทักษะแห่งอนาคตใหม่: การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: โอเพ่นเวิลด์ส.

Wongsakdirin, W. (2017). “phruttikam khoṇng phūpokkhroṇng nai kān songsœ̄m winai nai tonʻēng kǣ nakrīan rongrīan sāthit nai čhangwat Nakhoṇn Pathom”. [The Parents’ Activity In Self-Discipline Training Promotion For Students In The Demonstration Schools, Nakhon Pathom Province]. Veridian E-Journal, Silpakorn University 10,1 (January – April) : 132-133.

วัลลภา วงศ์ดิรินทร์ 2560 พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมวินัยในตนเองแก่นักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

Wongtong, O. (2014). “phochana sāt khroṛngkhrūa”. [Family Nutrition]. 7th edition. Bangkok: Kasetsart University

อบเชย วงศ์ทอง. (2557). โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 7. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.

Wongtong, O. (2016). “lakkān prakoṛngʻāha”. [Cooking Principles], 13th edition. Bangkok: Kasetsart University.

อบเชย วงศ์ทอง. (2559). หลักการประกอบอาหาร / พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Yosbud, K. (2011). “kān boṛiphōk phak læ phonlama i khoṇng nakrīan rongrīan wat suān doṭ čhangwat Chīang Mai”. [Vegetable and fruit consumption of students at Wat Suan Dok school, Chiang Mai Province]. Master of Science (Nutrition Education), Chiang Mai University.

คชาภรณ์ ยศบุตร. (2554). การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน โรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.