

Received: 5 May. 2024, Revised: 29 May. 2024

Accepted: 30 May. 2024

บทความวิจัย**ความหมายและองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น**วรรณลี ยอดรักษ์^{1*}, วัลลภา เขยบัวแก้ว², สมเกียรติ สายธนู³, ศรีสุดา วนาลีน⁴**บทคัดย่อ**

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตพัฒนาการที่ดีมีบทบาทสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิต การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความหมายและองค์ประกอบของความรู้ด้านอาหารและ โภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ด้านความรู้ด้านสุขภาพ และด้านวัยรุ่น จำนวน 9 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสัมภาษณ์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการ วิเคราะห์แก่นสาระ ผลการวิจัย พบว่า ความหมายของความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้นประกอบด้วย 2 มิติ 1) ความรู้ความเข้าใจด้านอาหารและโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ ธัญพืช อาหารปลอดภัย ปริมาณและสัดส่วนอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การปรุง การเตรียม การจัดการอาหาร เกี่ยวกับข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพเหมาะสมกับ 2) ทักษะ ค้นหา และวิเคราะห์ข้อมูล ตัดสินใจ เลือก รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และเหมาะสมกับวัย องค์ประกอบของความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้นประกอบด้วย 3 มิติ ดังนี้ 1) ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการขั้นพื้นฐาน เป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่อ้างอิงถึงความสามารถในการรับ อ่าน และทำความเข้าใจข้อมูล โภชนาการ 2) ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการขั้นปฏิสัมพันธ์ มุ่งเน้นไปที่ความรู้และเสริมสร้างพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่เหมาะสม 3) ความรู้ด้านอาหารและ โภชนาการขั้นวิจารณ์ญาณ ความสามารถในการตีความ สังเคราะห์ วิเคราะห์ ประเมิน และจัดการข้อมูลโภชนาการ ผลการวิจัย สามารถต่อยอดพัฒนาเครื่องมือความรู้ด้านโภชนาการในวัยรุ่นตอนต้นและเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นตอนต้นต่อไป

คำสำคัญ : ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ, วัยรุ่นตอนต้น, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

^{1*} นิสิต หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการพัฒนายั่งยืน มหาวิทยาลัยทักษิณ พัทลุง²อาจารย์ คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ พัทลุง³อาจารย์ หลักสูตรบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ พัทลุง⁴อาจารย์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ นครศรีธรรมราช* Corresponding author E-mail address : wanlee.y@tsu.ac.th

*Original Article***Definition and components of food and nutrition literacy in An Early Adolescence**Wanlee Yodrak^{1*}, Wallapa Choeibuakaew²,Somkiat Saithanoo³, Srisuda Vanaleesin⁴**Abstract**

Food is essential for healthy growth and development an important role in improving the quality of life. Improper dietary intake is an important factor that causes chronic non-communicable diseases. Hypertension, diabetes, and cardiovascular disease The objective of this qualitative research was to study the meaning and components of knowledge about food and nutrition among early adolescents. A sample were 9 selective nutrition experts. The research tool was the in-depth interview form. Data was collected by in-depth interview until saturation. Data was thematic analyzed. The results showed that the meaning of food and nutrition knowledge of early adolescents Consists of 3 themes : 1)knowledge and understanding of taking healthy food and nutrition appropriated to their age consisted of Concerning the practice of eating healthy food, the 5 main food groups, nutrition flags, safe food, appropriate amounts and proportions of food according to age 2) skill cooking, preparation, and food management, and have the s to search and analyze information, make decisions, choose healthy foods. The components of early adolescents' knowledge of food and nutrition Consists of 3 themes : 1) functional food and nutrition literacy consisted of the basic skills of the ability to receive, read, and understand nutritional information. 2) Interactive food and nutrition literacy focusing on knowledge and strengthening proper dietary habits. 3) Critical food and nutrition literacy was the ability to interpret, synthesize, analyze, evaluate, and organize nutritional information. The results of the research can be further developed to develop tools for nutritional literacy in early adolescents and provide guidelines for promoting early adolescent health

Keywords: knowledge about food and nutrition, early adolescence, chronic non-communicable diseases

¹ Doctoral Degree Student in Sustainable Development, Thaksin University

² Lecturer, Faculty of Health and Sport Science, Thaksin University

³ Knowledge contributor, Graduate School, Thaksin University

⁴ Lecturer, School of Nursing, Walailak University

* Corresponding author E-mail address : wanlee.y@tsu.ac.th

บทนำ

องค์การอนามัยโลก กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นทักษะต่างๆ ทางการรับรู้และทางสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและ บำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 1) การเข้าถึงข้อมูล 2) ความรู้ความเข้าใจ 3) ทักษะการสื่อสาร 4) การจัดการตนเอง 5) การรู้เท่าทันสื่อ 6) ทักษะการตัดสินใจ¹ บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพมีแรงจูงใจและมั่นใจในตนเองในการดูแลสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและแสวงหาโอกาสการเข้าถึงบริการ สุขภาพได้ง่ายขึ้น แนวคิดนี้ถูกนำไปใช้ในบริบทภาวะสุขภาพ การจัดการสุขภาพที่หลากหลาย เช่น ความรอบรู้โรคเบาหวาน ความรอบรู้วัคซีน และความรอบรู้โภชนาการ เป็นต้น ความรอบรู้ด้านอาหารและด้านโภชนาการ หมายถึงความสามารถในการเข้าถึงข้อมูล เข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการ และทักษะที่จำเป็นในการตัดสินใจเลือกโภชนาการที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง² การวิจัยหลายชิ้นยืนยันผล ในทิศทางเดียวกันว่า ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการในระดับดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการบริโภคไขมัน และอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ หากวัยรุ่นมีความรอบรู้ด้าน อาหารและโภชนาการดีจะเพิ่มโอกาสที่จะไม่ปฏิบัติตามหลักโภชนาการมากขึ้น³ ซึ่งการขาดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ และการสะสมสารพิษหรือสารที่ไม่จำเป็นสำหรับร่างกาย ภาวะอ้วน น้ำหนักน้อย และขาดสารอาหาร เป็นปัญหาที่สำคัญในวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นประมาณหนึ่งใน สี่ที่ขาดสารอาหารจะมีภาวะโลหิตจาง ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการบริโภควิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นอย่างจำกัด จึงไม่เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย หรือการดูดซึมของลำไส้มีความบกพร่อง ส่งผลให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นหยุดชะงัก เรียนและทำกิจกรรมได้ไม่เต็มที่ คุณภาพชีวิตลดลง และในวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโลหิตจาง ถ้ามีการตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารก ในครรภ์เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่น หนึ่งในห้าของวัยรุ่นทั้งหมดทั่วโลกมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนและมีแนวโน้ม เพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งโรคอ้วนในวัยเด็กและวัยรุ่นสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non communicable diseases: NCDs) เพิ่มขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในหลอดเลือด โรคไขมันพอกตับ และกลุ่มอาการเมตาบอลิซึม โรคเบาหวาน วัยรุ่นที่มีโรคอ้วนมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วนสูง และมีโอกาส เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูงเช่นกัน⁴ การรักษาโรคเหล่านี้จำเป็นต้องปรับพฤติกรรมโดยหันมาบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีสารอาหารครบถ้วนและถูกต้องตามหลักโภชนาการ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษาและค่าใช้จ่ายเพื่อรับ บริการสุขภาพสูง การตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้น เกิดความสูญเสียด้านเศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการผลักดันประเทศให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable development goals : SDGs) ที่กำหนดโดยองค์การสหประชาชาติ ดังนั้นหากวัยรุ่นมีความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีและสืบเนื่องต่อไปในวัยอื่น ๆ อันตอบสนองการพัฒนาที่ยั่งยืนในเป้าหมายที่ 3 สร้างหลักประกันการมีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงวัยเป้าหมายย่อย 3.2 ยุติการตายที่ป้องกันได้ของทารกแรกเกิดและเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โดยทุกประเทศมุ่งลดอัตราการ ตายในทารกถึงให้ต่ำถึง 12 คน ต่อการเกิดมีชีพ 1,000 คน และลดอัตราการตายในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ลงให้ต่ำถึง 25 คน ต่อการเกิดมีชีพ 1,000 คน ภายในปี พ.ศ. 2573 และเป้าหมายย่อย 3.4 ลดการตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อให้ลดลงหนึ่งในสาม ผ่านทางการป้องกันและการรักษาโรค และสนับสนุนสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี ภายในปี พ.ศ. 2573 : จากข้อมูลกระทรวงสาธารณสุข อัตราตายทารกแรกเกิด ต่อ 1,000 ทารกเกิดมีชีพ ปี 2561-2563 เท่ากับ 4.4, 4.5, 4.2 ตามลำดับ ซึ่งยังสูงกว่าเป้าหมายที่น้อยกว่า 3.6 ต่อ 1,000 ทารกแรกเกิดมีชีพ⁵ วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยแรกที่ตัดสินใจและมีโอกาสเลือกอาหารอาหารสำหรับตนเองสูง มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมสูงที่สุดเมื่อเทียบกับช่วงวัยต่างๆ

และมักกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างหน้าตา ไม่ชอบทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง ไม่ออกกำลังกาย ความคิดยังเป็น
รูปธรรม สามารถตัดสินใจและเลือกซื้อ อาหารด้วยตนเองได้ คิดเรื่องปัจจุบันได้ แต่ยังไม่เข้าใจความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนและ
ผลระยะยาว⁶ จากข้อมูลรายงานประจำปี 2561-2563 พบว่าเด็ก และวัยรุ่นอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ยร้อยละ 5.5, 8.9,
9.6 มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนร้อยละ 11.7, 13.6, 10.9 มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม มากกว่าวัยอื่นๆ เช่น
อาหารจานด่วน ขนมกรุบกรอบ อาหารไขมันสูง มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์⁵ สิ่งที่น่ากังวลที่ค้นพบจากงานวิจัย คือ เด็ก
วัยรุ่น 1 ใน 5 มีความรอบรู้ด้านทักษะการตัดสินใจ มีโอกาสการเข้าถึงข้อมูลโภชนาการด้วยตนเองสูง แต่ความเข้าใจ
ข้อมูลโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภค และส่งผลกระทบต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง ดังนั้น การจัดการให้วัยรุ่นตอนต้นซึ่งเป็นวัยแรกที่เริ่มมีการตัดสินใจเรื่องการเลือกรับประทานอาหารได้เข้าใจ
โภชนาการอย่างลึกซึ้ง เข้าใจผลกระทบระยะยาวกระจ่างชัดขึ้นจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพ มีคุณภาพชีวิต ลดค่าใช้จ่ายค่า
รักษาโรคในระยะยาว และ ส่งผลดีต่อคุณภาพประชากรในอนาคต การศึกษาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการใน
ประเทศไทยเป็นการศึกษาเพียงบางตัวแปรที่เกี่ยวข้อง เช่น ความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักศึกษา⁷ การศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร⁸ การพัฒนา
เครื่องมือและการทดสอบคุณสมบัติทางจิตวิทยาของแบบประเมินความรู้ด้านโภชนาการสำหรับวัยรุ่นไทย⁹ นำไปสู่
การศึกษาค้นคว้าและองค์ประกอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น เพื่ออันนำไปสู่การผลักดัน
เชิงนโยบาย การวิจัยต่อเนื่อง และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่น และ
ประยุกต์ใช้ในวัยอื่น และบริบทอื่นๆ อีกด้วย

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบงานวิจัย (Research design) การวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological
Methods) เป็น การวิจัยคุณภาพประยุกต์ (Apply Qualitative Research) เป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์ในการหา
ความหมายและองค์ประกอบของความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น โดยการคัดเลือกบุคคลเข้า
สัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลโดยการกำหนดคุณสมบัติของผู้รู้ไว้ล่วงหน้าตามเกณฑ์ ของ ผู้รู้หลักและผู้มีส่วนร่วมในการให้
ข้อมูล (Key informants and participants)

ผู้รู้หลักและผู้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล (Key informants and participants)

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ด้านความรู้ด้านสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 9 คน และได้ข้อมูล
อ้อมตัว การเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติ เกณฑ์การคัดเลือก มีคุณสมบัติดังนี้ 1) มีความรู้และประสบการณ์การ
ทำงานด้านโภชนาการอย่างน้อย 5 ปี 2) มีความรู้และประสบการณ์การทำงานด้านความรู้ด้านสุขภาพอย่างน้อย 5 ปี
3) มีความรู้และประสบการณ์การทำงานด้านวัยรุ่น อย่างน้อย 5 ปี เกณฑ์การคัดออก ไม่สามารถตอบข้อคำถามได้ครบ
ทุกข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่น ตอนต้น เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก
(In depth interview form) ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย 8 ข้อ ตอนที่ 2
เป็นคำถามปลายเปิด โดยมีคำถามหลัก 4 ข้อ และคำถามต่อเนื่อง ดังนี้ 1) ความหมายของความรู้ด้านอาหารและ

โภชนาการของวัยรุ่นตอนต้นตามความรู้และประสบการณ์ของท่านเป็นอย่างไร 2) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ตามความรู้และประสบการณ์ของท่านเป็นอย่างไร 3) องค์ประกอบหรือคุณลักษณะของความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ตามความรู้และประสบการณ์ของท่านเป็นอย่างไร 4) ผลของความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ตามความรู้และประสบการณ์ของท่านเป็นอย่างไร

การเก็บรวบรวมข้อมูล (Collecting data)

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังจากโครงการวิจัยได้รับรองตามแนวทางหลัก จริยธรรมการวิจัยในคน เลขที่ COA No.TSU 2023_159 REC No.0390 ลงวันที่ 25 กรกฎาคม 2566 โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์เอง ทั้งสัมภาษณ์ต่อหน้า และทางโทรศัพท์ โดยผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาที่จะสัมภาษณ์ และอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย ความเสี่ยงและประโยชน์ จากการเข้าร่วมวิจัย และเปิดโอกาสให้สอบถามข้อสงสัย และให้ผู้วิจัยลงชื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย ใช้เวลา สัมภาษณ์ 60 นาที ทั้งนี้จะวิเคราะห์ทันทีหลังจากเก็บข้อมูลเสร็จเป็นรายๆ และวิเคราะห์ต่อเนื่องจนกว่าข้อมูลอิ่มตัว (Saturation of data) หากข้อมูลไม่อิ่มตัวในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 จะมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่อิ่มตัว จนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ซึ่งมี 5 ขั้นตอนดังนี้ 1) การจัดระเบียบข้อมูล (preparing and exploring the data for analysis) โดยเริ่มต้นที่การถอดข้อความจากเครื่องบันทึกเสียงที่บันทึกการสัมภาษณ์โดยถอดข้อความคำต่อคำ และจัดพิมพ์ข้อมูลในรูปแบบไฟล์ข้อมูลในคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยอ่านข้อมูลหลายๆ ครั้ง เพื่อมองหาคำที่มีความหมายที่บ่งนัยอยู่ในข้อความ 2) การกำหนดรหัสข้อมูล (coding): ผู้วิจัยจำแนกข้อมูล ออกเป็นหน่วยย่อย โดยใช้การกำหนดรหัสของข้อมูล รวมถึงการกำหนดรหัสชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษา เปรียบเทียบรหัสข้อมูลจากการที่กำหนดรหัสข้อมูลในชุดเดียวกัน เพื่อเป็นการทวนสอบความถูกต้อง 3) การให้ความหมาย ติความของข้อมูล (themes and categories) ผู้วิจัยเชื่อมโยง และให้ความหมายที่ปรากฏอยู่ในข้อความ โดยยึดใจความที่เข้ากันได้เป็นเรื่องหรือแก่นสาระ (theme) เดียวกัน 4) การแสดงข้อมูล จัดกลุ่มข้อมูล (data display) ผู้วิจัยใช้แผนที่ความคิด (Thematic Map) แสดงความ เชื่อมโยงข้อมูลที่จัดระเบียบแล้วเข้าด้วยกันเพื่อบอกความหมายของข้อมูลที่ศึกษา 5) การนำเสนอข้อมูล (representing the data analysis) การนำเสนอข้อค้นพบแยกตามหมวดหมู่ของ แก่นสาระ (themes) และมีการแสดงข้อความสนับสนุนโดยใช้ข้อมูลจากคำพูดของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย (Results)

1.ความหมายความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 2 Theme ดังนี้

Theme 1 ความรู้ความเข้าใจด้านอาหารและโภชนาการ

ความสามารถของวัยรุ่นตอนต้นในการระบุหรืออธิบายเกี่ยวกับ อาหารหลัก 5 หมู่ ธงโภชนาการ ปริมาณและสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมกับวัย แหล่งที่มาของอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ อาหารปลอดภัย และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 5“ ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการมีหลายมิติ ส่วนหนึ่งคือความรู้ในธงโภชนาการ ต้องรู้อาหารหลัก 5 หมู่ การ กินอย่างไรให้เหมาะสม กินอย่างไรไม่ให้เป็นโรค อาหารปลอดภัย และต้องรู้แหล่งที่มาของอาหาร กระบวนการผลิตอาหาร”

Theme 2 ทักษะด้านอาหารและโภชนาการ

วัยรุ่นสามารถเตรียมอาหาร ปิ้งอาหาร เลือก และตัดสินใจ รับประทานอาหารที่ดีกับสุขภาพ และเหมาะสมกับวัย รวมทั้งสามารถค้นหาและรับข้อมูล และการจัดการเกี่ยวกับอาหาร

ดังคำสัมภาษณ์ของของหมายเลข 6..... “...การที่วัยรุ่นหาข้อมูลเรื่องอาหารที่เขาจะทาน สามารถที่จะเอาข้อมูลนั้นไปใช้ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบวิธีการปรุง หรือว่าการหาเครื่องปรุงมาประกอบกัน หรือข้อมูลเรื่องร้านอาหาร แหล่งอาหารที่เขาจะสามารถแยกแยะได้ว่ามีผลต่อสุขภาพ อย่างไวก่อนที่เขาจะบริโภค...”

2. องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 3 Theme ดังนี้**Theme 1 ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการขั้นพื้นฐาน (Functional nutrition literacy)**

ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ อาหาร หลัก 5 หมู่ ความรู้เรื่องโภชนาการ โภชนบัญญัติวัยรุ่น ความรอบรู้ คำศัพท์ด้านโภชนาการ อ่านฉลากโภชนาการ ข้อมูลโภชนาการ อาหารเพื่อ สุขภาพ อาหารปลอดภัย ประโยชน์ของโภชนาการที่ดี แหล่งที่มาของธาตุอาหารหลัก กลุ่มอาหาร กระบวนการผลิต การ เตรียม การปรุง และ การบริโภคดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 5..... “ความรอบรู้ระดับพื้นฐานคือเด็กจะรู้ว่า อาหาร 5 หมู่ อาหารแหล่งโปรตีนมีอะไรบ้าง”

Theme 2 ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการขั้นปฏิสัมพันธ์ (Interactive nutrition literacy)

ความสามารถในการค้นหา ตีความ ประเมิน ประยุกต์ ใช้ข้อมูลโภชนาการสำหรับการตัดสินใจเลือกอาหาร การวางแผนจัดการ และปฏิบัติได้อย่างถูกต้องดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 2 “วัยรุ่นค้นหาข้อมูลจากสื่อออนไลน์ เช่น ร้านอาหาร ข้อมูลการรีวิวอาหาร”

Theme 3 ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการขั้นวิจารณ์ญาณ (Critical nutrition literacy)ความสามารถในการสังเคราะห์ และจัดการข้อมูลโภชนาการ สามารถสื่อสารข้อมูลการกินเพื่อสุขภาพ เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค ดังคำสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง รายที่ 8 “..... “ถ้าวัยรุ่นมีเงินจำนวนจำกัดแต่เลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มากกว่าอาหารที่เขาอยากรับประทาน”

3.ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 3 Theme ดังนี้**Theme 1 ปัจจัยส่วนบุคคล**

วัยรุ่นที่มี อายุ เพศ ระดับการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม การได้รับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ รายได้ ผู้ปกครอง มีผลต่อการเกิดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 5..... เด็กวัยรุ่นผู้ชายถ้าหิวจะไม่สนอะไรแล้วขอให้ให้อิ่มไว่ก่อน แต่เด็กผู้หญิงจะไม่กล้ากินห่วงความสวยงามกลัวอ้วน”

Theme 2 ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเกิดจากการสื่อสาร การเป็นแบบอย่าง ทำสิ่งที่คล้ายๆกัน กับ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู บุคลากรสุขภาพดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 8..... “เพื่อนสำคัญในการตัดสินใจ อย่างเพื่อนกินน้ำอัดลมช่วงแรกที่โรงเรียนเปิดใหม่ๆลูกก็ไม่กินน้ำอัดลม แต่เหมือน ต้องการการยอมรับจากเพื่อน เพื่อนฝากซื้อน้ำหน้าโรงเรียนตัวเองก็กินน้ำอัดลมตามเพื่อน”..

Theme 3 ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

การได้รับข้อมูลจาก สื่อออนไลน์ ร้านค้าในโรงเรียน หลักสูตรการสอน โภชนาการ บริบทของชุมชน วัฒนธรรม ทำให้เกิดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในวัยรุ่นตอนต้น ดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 4..... “วัฒนธรรมของชาวมุสลิม 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ถ้ามีงานแล้วต้องทำแกงกะทิต้องให้ขึ้นมัน และต้องเลี้ยง น้ำหวาน ถ้าเลี้ยงน้ำเปล่าไม่มีดราม่า”..... “วัยรุ่นชอบรับประทานที่มีแบรนด์ตามแฟชั่น หรือกินแล้วสวย เหมือนดาราที่ชื่นชอบ ซึ่งจะดูจากสื่อออนไลน์”

4.ผลของความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 5 Theme ดังนี้

Theme 1 สุขภาพดี

วัยรุ่นที่มีความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการทำให้สุขภาพแข็งแรง สามารถเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังคำสัมภาษณ์ 5..... “ถ้าเขามีความรอบรู้เรื่องอาหารเขาก็จะดูแลตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง และอาจดูแลครอบครัว คนใกล้ชิดได้”

Theme 2 ทักษะด้านอาหารและโภชนาการ

วัยรุ่นที่มีความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการสามารถ เลือก เตรียม และปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับตนเองและบุคคลในครอบครัว ดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 9..... “ กลุ่มวัยเดียวกับลูก สามารถทำกับข้าวได้แล้ว เช่น ต้มไข่ ดาวไข่”.....

Theme 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วัยรุ่นสามารถเลือกบริโภค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคได้ถ้ามีความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 5.....” ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการมีผลต่อพฤติกรรมการกินของเขา เขากินแบบไหนก็เป็นแบบนั้น”.....

Theme 4 อาหารที่ปลอดภัย

ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ส่งผลให้วัยรุ่นได้รับอาหารที่ปลอดภัยไม่เกิดโรคติดเชื้อทางเดินอาหาร และพยาธิ อาหารปราศจากสารปนเปื้อน ดังคำสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างรายที่7..... “เด็กคนหนึ่ง บอกว่าเขาแทบไม่ซื้อร้านนี้ เพราะน้ำมันร้านนี้ดำ”.....

Theme 5 ความยั่งยืนด้านอาหาร

ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ทำให้วัยรุ่นรู้ว่าอาหารควรรับประทานตามฤดูกาล อาหารที่สด และได้จากพืช และไม่แปรรูป ในปริมาณที่เหมาะสม ดังคำสัมภาษณ์ของหมายเลข 3“ได้รู้จักจัดลำดับความสำคัญของอาหารจะรับประทานอาหารที่เน่าเสียยาก่อน”.....

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น หมายถึงการที่วัยรุ่นตอนต้นมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารหลัก 5 หมู่ ธาตุอาหาร อาหารปลอดภัย ปริมาณและ สัดส่วนอาหารที่เหมาะสมตามวัย การอ่านฉลากโภชนาการ แหล่งที่มาของอาหาร การปรุง การเตรียม การจัดการอาหาร และ มีทักษะ ค้นหา และวิเคราะห์ข้อมูล ตัดสินใจ เลือก รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และเหมาะสมกับวัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิเจนและ แกลเลอส¹⁰ กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านอาหารหมายถึง ความรู้ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผน การจัดการการเลือกการเตรียมอาหารและรับประทานอาหารเพื่อตอบสนองความต้องการและปริมาณอาหาร ตามที่กำหนด ได้อย่างเหมาะสม ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น 1) ปัจจัยส่วนบุคคล อายุ เพศ ระดับการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม การได้รับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ รายได้ ผู้ปกครอง 2) ปัจจัยด้าน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู บุคลากรสุขภาพ 3) ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมได้แก่ สื่อออนไลน์ หลักสูตรการสอนโภชนาการในโรงเรียน ร้านค้าในโรงเรียน บริบทของชุมชน วัฒนธรรม สอดคล้องกับการศึกษาของ อภิญา เพ็ชรศรี¹¹ พบว่า สื่อโฆษณาของอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารขยะ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่นเรียน เพราะมีความสามารถในการแยกแยะความมีเหตุผลและวุฒิภาวะยังมีไม่เพียงพอ การขอเปลี่ยนแบบและการเอาอย่าง ทำให้เกิดความชื่นชอบมีค่านิยมหรือแฟชั่นการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย 1) ความรอบรู้ด้านอาหารและ

โภชนาการขั้นพื้นฐาน 2) ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการขั้นปฏิสัมพันธ์ 3) ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการขั้นวิจารณ์ญาณ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิตเจนและ แกลเลกอส ศึกษาความหมาย และองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านอาหารประกอบด้วย 1)การวางแผนและการจัดการ ได้แก่ จัดลำดับความสำคัญของเงินและเวลาสำหรับอาหาร วางแผนการบริโภคอาหาร อาหารครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกาย 2) การเลือก ได้แก่ เลือกอาหารจากแหล่งที่เหมาะสม รู้จักแหล่งที่ผลิต การเก็บและการใช้เลือกอาหารที่มีคุณภาพ 3) การเตรียม ได้แก่ เตรียมอาหารได้ถูกต้อง ส่วนผสม เตรียมอุปกรณ์ได้ 4)การรับประทานอาหาร ได้แก่ เข้าใจว่าอาหารมีผลต่อภาวะสุขภาพ ตระหนักถึงความต้องการอาหารของบุคคลที่เหมาะสม รู้ถึงประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ปริมาณและความถี่ในการรับประทานอาหาร รู้จักมารยาทในการรับประทานอาหาร ผลของความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น 1) วัยรุ่นมีความรู้และทักษะ แหล่งที่มา สารอาหาร กระบวนการผลิต การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของวัยรุ่น อาหารปลอดภัย นำไปสู่พฤติกรรมการกินอาหารเพื่อสุขภาพ 2) วัยรุ่นได้รับอาหารที่ปลอดภัย 3) เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพมีร่างกายสมส่วน สอดคล้องกับการศึกษา ไอฮาราและเคสเซอร์^{12,13} พบว่าผลของความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการนำไปสู่พฤติกรรมการกินอาหารเพื่อสุขภาพ การเลือก พัฒนานิสัยการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เพิ่มคุณภาพอาหาร รับประทานอาหารผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ลดการบริโภคขนมขบเคี้ยว ลดอาหารรสหวานและเค็ม ลดการใช้เกลือ ทำให้ลดภาวะเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากผลการวิจัยใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้นและต่อยอดในการพัฒนาความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และเป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นตอนต้นต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพและด้านวัยรุ่น รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องในการทำวิจัยไว้ ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2559). แนวทางการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3อ. 2ส. และลดเสี่ยง. นนทบุรี : กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
2. Gibbs, H., and Chapman, N.K. (2013). "Establishing content validity for the nutrition literacy assessment instrument," *Prev Chronic Dis.* 10, 109-117.
3. Joulaei H., Keshani P., Kaveh M H. (2018). "Nutrition literacy as a determinant for diet quality amongst young adolescents: a cross sectional study," *Progress in Nutrition.* 20(3), 455-464.
4. GBD. (2017). Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 Volume 393, Issue 10184, 11–17 May 2019, Pages 1958-1972
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673619300418?via%3Dihub>.
5. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ

6. Norris, A. S., Frongillo, A. E., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, D. Angela, Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, B. C., Tinago, B. Ward, A K., Wrottesley, V. G., and Pattont, C. (2022). "Nutrition in adolescent growth and development," *Lancet*. 399, 172–84.
7. รัตนารณ สาสีหา, ศติยา อีวาโนวิช และฉวีวรรณ บุญสุยา. (2565). ความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักศึกษา. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา. 17(1). 28-43.
8. สุกัญญา คณะวาปี และ เกศินี สราญฤทธิชัย. (2565). "ผลของโปรแกรมการพัฒนารอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับโรงเรียน รอบรู้ด้านสุขภาพต่อการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน" วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน. 8 (2), 105-118.
9. ชูหังษ์ ดีเสมอ นพวรรณ เปียชื่อ วันทนา มณีศรีวงศ์กุล พิศสมัย อรทัย. Karen G Schepp. (2020). "การพัฒนาเครื่องมือ และการทดสอบคุณสมบัติทางจิตวิทยาของแบบประเมินความรอบรู้ด้านโภชนาการสำหรับวัยรุ่นไทย". *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*. 20(1), 5-19.
10. Vidgen, H.A.; Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59.
11. อภิญญา เพ็ชรศรี. (2561). "การวิจัยและพัฒนารูปแบบการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาของธุรกิจอาหารฟาสต์ฟู้ด และ อาหารขยะในเด็กวัยเรียน อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดพิจิตร.วารสารวิชาการแพทย์, 32(2), 935-944.
12. Aihara, Y. Minai, J. (2011). "Barriers and catalysts of nutrition literacy among elderly Japanese people,". *Health Promot. Int.* 26, 421–431.
13. Cassar, A.M., Denyer, G.S., O'Connor, H.T., and Giord, J.A. (2018). A qualitative investigation to underpin the development of an electronic tool to assess nutrition literacy in Australian adults. *Nutrients*. 10, 251.