

# Breakfast Consumption Behavior among Secondary School Students in Bangkok

Risa Deejuthamane<sup>1</sup>, Archara Moonrattana<sup>2</sup>, Suthatip Empremsilapa<sup>1</sup>

## Extended Abstract

THJPH 2022; 52(1): 30-43

### Correspondence:

Risa Deejuthamane, Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Bangkok 10440, THAILAND.

E-mail: pankboong@gmail.com

<sup>1</sup> Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University, THAILAND

<sup>2</sup> Pediatric Nursing Division, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University, THAILAND

Received: May 26 2020;

Revised: August 5, September 14, October 26 2021;

Accepted: October 29 2021

This descriptive research aimed to study breakfast consumption behavior among students in secondary education, Mathayom Suksa 1 and 4 (Grades 7 and 10) of two schools in Bangkok in the second semester of academic year 2018. The sample was obtained by convenience sampling, with the cooperation and agreement of parents. Data were obtained by administering student and parent questionnaires. General information about respondents, including breakfast consumption behavior among students, reasons for skipping breakfast, the average number of meals eaten per day, the variety of food that students chose for breakfast, the most consumed types of breakfast food, breakfast consumption behavior among parents, and breakfast preparation for students, were analyzed by using descriptive statistics. Student breakfast consumption behavior was compared with demographic factors and the breakfast consumption behavior of parents by using the Chi-square test.

562 students were included: 358 (63.7%) from Mathayom Suksa 1 (Grade 7) and 204 (36.3%) from Mathayom Suksa 4 (Grade 10). 56% were female and 44% were male. 74.4% of students lived with their parents, 51.1% of the primary parents of the students were mothers, 28.7% of primary parents were government officers or state enterprise employees, 43.1% of the primary parents had a Bachelor's degree, 29.5% had a family income ranging between 10,000-30,000 Baht/month, and 51.7% of students had 70-100 Baht/day pocket money. 70.5% of students ate breakfast every day, 25.4% ate breakfast sometimes or were uncertain about it, and 4.1% skipped breakfast. 22.6% of students reported that they had no time for breakfast. Most students (75.1%) chose to eat rice topped with other food, or a single dish, for breakfast, and 56.3% ate a breakfast which was composed of different types of food consumed together. The following factors: student education level ( $p = 0.001$ ), the family member who was living with the student ( $p = 0.043$ ), parents' education level ( $p < 0.001$ ), family income ( $p < 0.001$ ), bedtime ( $p < 0.001$ ), parents' breakfast

consumption behavior, and breakfast preparation for students ( $p < 0.001$ ), were significantly correlated with the breakfast consumption behavior of students.

The results of this study showed that most students consumed breakfast every day. However, almost one third of students consumed breakfast only on some days or did not eat breakfast at all. Skipping breakfast may have a negative impact on physical health, causing hunger due to the lack of sufficient nutrients in children's brain and also have a long-term effect on learning efficiency. Therefore, the breakfast consumption behavior of students is very important. It is closely associated with parental factors, including family income, parental consumption behavior and breakfast preparation for students. Consequently, all health personnel should raise awareness and provide education about the importance of eating breakfast among adolescents, families and communities to promote breakfast consumption behavior. We recommend that health personnel point out the importance of breakfast and the negative effects that occur if students skip breakfast every day. Finally, promoting positive eating habits among secondary school students might make adolescents healthy and reach their full potential.

**Keywords:** Eating behavior, Breakfast, Secondary school students

# พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

ริษา ดิจูตามณี<sup>1</sup>, อัจฉรา มูลรัตน์<sup>2</sup>, สุรชาติพย์ เอมเปรมศิลป์<sup>1</sup>

THJPH 2022; 52(1): 30-43

- <sup>1</sup> ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- <sup>2</sup> งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

## บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนานี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 ของโรงเรียน 2 แห่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวกโดยผ่านการยินยอมให้ความร่วมมือจากนักเรียนและผู้ปกครอง เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนักเรียนและผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้สถิติพรรณนาและเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนักเรียนด้วยสถิติ Chi-square นักเรียนที่เข้าร่วมมีจำนวน 562 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 358 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 204 คน เพศชาย 247 คน เพศหญิง 315 คน ผลการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าพบว่า ร้อยละ 0.5 ของกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเข้าทุกวัน ร้อยละ 25.4 รับประทานอาหารเข้าบางวันหรือไม่แน่นอน และมีร้อยละ 4.1 ที่ไม่รับประทานอาหารเข้าเลย สำหรับเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับประทานอาหารเข้า คือไม่มีเวลาสำหรับอาหารเข้า ร้อยละ 76.5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้า ประกอบด้วย ระดับการศึกษาของนักเรียน ( $p = 0.012$ ) บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ( $p = 0.043$ ) การศึกษาของผู้ปกครอง ( $p < 0.001$ ) รายได้ของครอบครัว ( $p < 0.001$ ) เวลาเข้านอน ( $p < 0.001$ ) และการเตรียมอาหารเข้าให้กับนักเรียน ( $p < 0.001$ ) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาสามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดทำกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาและเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ในการวางแผนและกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพ

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมบริโภค, อาหารเข้า, นักเรียนมัธยมศึกษา

## บทนำ

วัยรุ่น (Adolescent) คือกลุ่มบุคคลที่มีอายุระหว่าง 10 - 19 ปี โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10 - 13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14 - 16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17 - 19 ปี)<sup>1</sup> เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตสูงสุด (Growth spurt) ร่างกายจึงมีความต้องการสารอาหารในปริมาณสูง การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่หลากหลายในสัดส่วน และปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์เต็มที่ ดังนั้นวัยรุ่นจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยเฉพาะอาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นเวลานานหลายชั่วโมง การงดอาหารเช้าจะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี เป็นผลให้มีการเรียนรู้ช้า ทดสมารถน้อย หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต<sup>2</sup> จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการประกอบด้วยกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่มคือ กลุ่มข้าวแป้ง และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าวแป้งและกลุ่มนมเพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนสำหรับบำรุงสมองเป็นผลให้ระบบความจำการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้นรวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อส่งผลให้วัยรุ่นสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>2</sup> จากงานวิจัย Youth risk behavior web - based survey ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นชาวเกาหลี อายุ 12 - 18 ปี จำนวน 359,264 คน พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ (6 - 7 วัน/สัปดาห์) มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการเรียน (School performance) ในระดับสูงขึ้นไป (AOR 2.34, 95%CI 2.20-2.48)<sup>3</sup> ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยแบบ Systematic review ที่ศึกษาผลของอาหารเช้าและองค์ประกอบของอาหารเช้าต่อทักษะทางความคิดและสติปัญญา (Cognitive function) พบว่า การรับประทานอาหารเช้า ส่งผลดีต่อกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการความสนใจ ใส่ใจ (Attention) ทักษะการบริหารจัดการ (Executive function) และความจำ โดยสามารถเห็นผลได้ชัดเจนภายใน 4 ชั่วโมง ภายหลังจากรับประทานอาหาร<sup>4</sup> นอกจากนี้พบความสัมพันธ์ของการรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอกับคะแนนการคำนวณ (Arithmetic scores) และผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ (Mathematics grades)<sup>5</sup> ซึ่งจากการสำรวจการบริโภคอาหารเช้าในเด็กไทยวัยเรียนอายุ 6 - 11 ปีของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2557 เด็กนักเรียนไม่กินอาหารเช้าถึงร้อยละ 30 และเด็กนักเรียนหญิงอายุ 12 - 14 ปี ไม่กินอาหารเช้าถึงร้อยละ 52<sup>6</sup>

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยมีหลายด้าน ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านความรู้คือ การมีความรู้ความเข้าใจ

เกี่ยวกับประโยชน์และโทษรวมทั้งแนวทางในการตัดสินใจบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย 2) ปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยมคือ การที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจนิยมชมชอบและเชื่อถือต่ออาหารชนิดนั้นๆ 3) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจคือ พฤติกรรมการใช้จ่ายของวัยรุ่นซึ่งจะต้องมีรายได้เพียงพอในการเลือกบริโภคอาหารและรายได้เหล่านั้นมาจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง และ 4) ปัจจัยด้านสื่อคือ เครื่องมือหรือสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ สื่อบุคคล และสื่อโฆษณาที่ได้รับจากทางวิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีส่วนชักนำให้วัยรุ่นมีการเลือกบริโภคอาหารตามกระแส โดยสื่อมีอิทธิพลต่อการกำหนดค่านิยมของวัยรุ่นเพราะมีการเข้าถึงได้ง่าย สำหรับการศึกษเกี่ยวกับนิสัยในการบริโภคอาหารเช้าและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารเช้าคือ ปัจจัยด้านสังคมประชากรและครอบครัวของกลุ่มวัยรุ่นจำนวน 3,528 คนใน 10 ประเทศของยุโรปพบว่า การบริโภคอาหารเช้าเป็นตัวอย่างรูปแบบชีวิตของบุคคลที่มีคุณภาพโดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เลือกบริโภคอาหารเช้า รวมทั้งชนิดของอาหารเช้าเป็นการบ่งชี้นิสัยในการบริโภคอาหาร ซึ่งปัจจัยด้านสังคมประชากรที่แตกต่างกันมีผลต่อนิสัยในการบริโภคอาหารเช้า ซึ่งพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีอิทธิพลอย่างมากในการเลือกอาหารเช้าของวัยรุ่นมากกว่าปัจจัยด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม<sup>8</sup> สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเช้าให้นักเรียนการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครอง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนได้ร้อยละ 30.7<sup>9</sup>

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการบริโภคอาหารมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนและกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา นับว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญกลุ่มหนึ่งของประเทศ และการบริโภคอาหารเช้าเป็นอาหารเช้าที่สำคัญยิ่ง แต่วัยรุ่นไทยมักให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้าน้อยกว่ามื้ออื่นๆ ซึ่งเป็นเพราะความรีบเร่งในชีวิตประจำวันและไม่มีเวลาในการรับประทานอาหารเช้าในช่วงเวลาเร่งด่วน<sup>7</sup> นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอิสระทางความคิด การกระทำ และการตัดสินใจด้วยตนเอง รวมถึงการเลือกที่จะบริโภคอาหารด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสองแห่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานครเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารและครูทั้งสองโรงเรียน ในการทำกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน

รวมถึงเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการวางแผนและกำหนดนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาด้านนี้เนื่องจาก การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไทย และสนับสนุนให้มีการบริโภคที่เหมาะสม อันจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 ของโรงเรียน 2 แห่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

## วิธีการวิจัย

**รูปแบบการวิจัย** การศึกษาค้นคว้านี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Descriptive cross sectional study)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 2 แห่ง

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 ของที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 ถึงพฤษภาคม พ.ศ. 2562 เหตุผลที่เลือกโรงเรียน 2 แห่งนี้ เนื่องจากเป็นโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีนักเรียนจำนวนมาก และเหตุผลที่เลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 เนื่องจากเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลางทำให้สามารถเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรได้ ทำการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience sampling) โดยผ่านการยินยอมให้ความร่วมมือจากนักเรียนและผู้ปกครองได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 358 คน มาจากโรงเรียนที่ 1 จำนวน 235 คน และโรงเรียนที่ 2 จำนวน 123 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 204 คน มาจากโรงเรียนที่ 1 จำนวน 53 คน และโรงเรียนที่ 2 จำนวน 151 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 562 คน ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์คิดเข้าและคัดออกดังนี้

## เกณฑ์คัดเข้า

1. นักเรียนยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยและลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. ผู้ปกครองยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยและลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

## เกณฑ์คัดออก

1. ผู้ปกครองเป็นชาวต่างชาติหรือมีปัญหาด้านการสื่อสาร

2. ผู้ปกครองหรือเด็ก ปฏิเสธ หรือ ขอยกออกจากงานวิจัยระหว่างทำการศึกษา

3. นักเรียนไม่มาโรงเรียนในวันที่เก็บข้อมูล

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบสอบถามสำหรับนักเรียน จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นการศึกษา ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร ผู้ปกครองหลักของนักเรียน การศึกษาของผู้ปกครองหลัก อาชีพผู้ปกครองหลัก รายได้ของครอบครัว แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าในระยะเวลา 30 วัน ที่ผ่านมา ประกอบด้วย จำนวนมื้ออาหาร (ความถี่ที่กินต่อวัน) จำนวนวันรับประทานอาหารเข้า (ความถี่ที่ ทุกวัน/ 1-6 วันต่อสัปดาห์/ ไม่ได้รับประทานอาหาร) และเหตุผลที่ไม่ได้รับประทานอาหาร ชนิดของอาหารเข้าที่นักเรียนเลือกรับประทาน 1) ข้าวราดแกง หรืออาหารจานเดียว เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น 2) อาหารฟาสต์ฟู้ด (ขนมปัง ลูกชิ้นทอด ขนมกรุบกรอบ) 3) นม หรือน้ำผลไม้ เท่านั้น ประเภทของอาหาร 4 ชนิด ที่นักเรียนเลือกรับประทาน 1) อาหารกลุ่มโปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่ และนม) 2) คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง) 3) ไขมันและแร่ธาตุ (ผักและผลไม้) และ 4) ไขมัน (อาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันและน้ำมัน) พฤติกรรมการนอนของนักเรียน (เวลาตื่นนอนและเข้านอน) และการจัดเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนของผู้ปกครอง

2. แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย พฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าได้แก่ จำนวนวันที่ผู้ปกครองรับประทานอาหารเข้า (ความถี่ ที่ไม่ได้รับประทานอาหาร/ 1-3 วันต่อสัปดาห์ / 4-6 วันต่อสัปดาห์ / ทุกวัน) และเหตุผลที่ผู้ปกครองไม่ได้รับประทานอาหารเข้า(1)ไม่มีเวลาในการรับประทานอาหารเข้า เช่น ตื่นสาย การจราจรติดขัด เป็นต้น 2) ไม่สามารถรับประทานอาหารเข้าได้ในช่วงเช้าตรู่และ 3) ไม่ได้มีการจัดเตรียมอาหารเช้าที่บ้าน) การจัดเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนของผู้ปกครอง (ความถี่ ที่ไม่มี/ 1-3 วันต่อสัปดาห์ / 4-6 วันต่อสัปดาห์/ ทุกวัน) ค่าขนมที่ผู้ปกครองให้นักเรียนไปโรงเรียน (บาทต่อวัน)

ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามให้กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ทำงานด้านอนามัยโรงเรียนจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงทางเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยแบบสอบถามมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.89 – 0.94

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

หลังจากได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล หนังสือรับรองโครงการเลขที่ COA No.MURA 2018/878 ลงวันที่ 15 พฤศจิกายน 2561 ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บข้อมูล และผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตัดสินใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ และเมื่อได้เข้าร่วมแล้วสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำเสนอข้อมูลในลักษณะภาพรวมเท่านั้น หลังจากผู้เข้าร่วมวิจัยลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลนำเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนทั้งสองแห่ง และในวันประชุมผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 4 ของโรงเรียนทั้งสองแห่ง ผู้วิจัยได้เข้าพบผู้ปกครองเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บข้อมูล อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม และขอความยินยอมสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย แจ้งให้ทราบถึงสิทธิในการเข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอด หากยินยอมเข้าร่วมการวิจัยขอให้ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. ผู้วิจัยเข้าพบครูประจำชั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บข้อมูล อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม และขอความร่วมมือในการแจกและเก็บรวบรวมแบบสอบถามส่งคืนผู้วิจัย

3. เก็บรวบรวมแบบสอบถาม ตรวจสอบความครบถ้วน สมบูรณ์ของแบบสอบถาม นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้า พฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของผู้ปกครองและเหตุผลที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้า โดยใช้สถิติพรรณนา นำเสนอในรูปแบบตารางแจกแจงความถี่ ร้อยละ เปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนักเรียนด้วยสถิติ Chi-square กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$

## ผลการศึกษา

### ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 358 คน (ร้อยละ 63.7) และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 204 คน (ร้อยละ 36.3) เป็นเพศชาย ร้อยละ 44.0 เพศหญิง ร้อยละ 56.0 โดยส่วนใหญ่ นักเรียนอาศัยอยู่กับพ่อแม่ ร้อยละ 74.4 ผู้ปกครองหลักของนักเรียน คือมารดา ร้อยละ 51.1 อาชีพผู้ปกครองรับราชการ ร้อยละ 28.7 รองลงมาเป็นพนักงานบริษัท ร้อยละ 24.0 ผู้ปกครองหลักของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นปริญญาตรี ร้อยละ 43.1 รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่ 10,000 – 30,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 29.5 ซึ่งนักเรียนส่วนมากได้ค่าขนมไปโรงเรียนวันละ 70 – 100 บาทต่อวัน ร้อยละ 51.7 (Table 1)

**Table 1** Characteristics of study group (n = 562)

| Characteristics | n (%)      |
|-----------------|------------|
| Sex             |            |
| Male            | 247 (44.0) |
| Female          | 315 (56.0) |
| Education level |            |
| Grade 7         | 358 (63.7) |
| Grade 10        | 204 (36.3) |

**Table 1** Characteristics of study group (n = 562) (cont.)

| Characteristics                               | n (%)      |
|-----------------------------------------------|------------|
| Family member living with student             |            |
| Both parents                                  | 418 (74.4) |
| Mother                                        | 20 (3.6)   |
| Father                                        | 81 (4.4)   |
| Uncle/aunt                                    | 29 (5.1)   |
| Grandmother/grandfather                       | 4 (0.8)    |
| Sister/brother                                | 10 (1.7)   |
| Guardian                                      |            |
| Both parents                                  | 67 (11.9)  |
| Mother                                        | 287 (51.1) |
| Father                                        | 168 (29.9) |
| Uncle/aunt                                    | 17 (3.0)   |
| Grandmother/grandfather                       | 10 (1.8)   |
| Sister/brother                                | 13 (2.3)   |
| Occupation of primary parent                  |            |
| Government officer/state enterprise employee  | 161 (28.7) |
| Employee                                      | 135 (24.0) |
| General contractor                            | 121 (21.5) |
| Self-employed/personal business               | 88 (15.7)  |
| Doctor/nurse/pharmacist/public health officer | 57 (10.1)  |
| Education level of primary parent             |            |
| Primary school or lower                       | 50 (8.9)   |
| High school                                   | 107 (19.0) |
| Vocational certificate                        | 60 (10.7)  |
| Bachelor's degree                             | 242 (43.1) |
| Postgraduate                                  | 103 (18.3) |
| Family income (Baht/month)                    |            |
| <10,000                                       | 57 (10.2)  |
| 10,000-30,000                                 | 166 (29.5) |
| 30,001-50,000                                 | 108 (19.2) |
| 50,001-100,000                                | 126 (22.4) |
| >100,000                                      | 105 (18.7) |

**Table 1** Characteristics of study group (n = 562) (cont.)

| Characteristics         | n (%)      |
|-------------------------|------------|
| Pocket money (Baht/day) |            |
| 30-69                   | 48 (8.5)   |
| 70-100                  | 291 (51.7) |
| >100                    | 223 (39.8) |

## พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า

ผลการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 70.5 นักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นบางวันหรือไม่แน่นอน (อย่างน้อย 2 - 5 วันต่อสัปดาห์) ร้อยละ 25.4 และนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเช้าเลย ร้อยละ 4.1 สำหรับเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับประทานอาหารเช้าพบว่า ร้อยละ 22.6 ไม่มีเวลาสำหรับอาหารเช้า ร้อยละ 4.8 ไม่สามารถรับประทานอาหารในช่วงเช้าได้ และร้อยละ 2.1 ไม่มีอาหารเตรียมไว้ที่บ้าน อาหารส่วนใหญ่ที่นักเรียนเลือกรับประทาน ได้แก่ ข้าวราดแกง

หรืออาหารจานเดียวร้อยละ 75.1 รองลงมา ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 14.9 ประเภทของอาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานจัดหมวดหมู่ ดังนี้ 1) กลุ่มอาหารที่มีโปรตีน เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล และไข่ ร้อยละ 28.1 2) อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารประเภทแป้งและธัญพืช ร้อยละ 11.4 3) อาหารที่มีแร่ธาตุและวิตามิน ได้แก่ ผลไม้ ร้อยละ 1.8 และ 4) อาหารที่ปรุงประกอบด้วยไขมันเป็นหลัก เช่น อาหารทอด ร้อยละ 2.5 มีนักเรียนเลือกรับประทานอาหารเช้าจากแหล่งอาหารหลักของแต่ละหมู่รวมกันหลายหมู่ร้อยละ 64.4 นักเรียนที่รับประทานอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเท่านั้น หรือรับประทานกลุ่มคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ร้อยละ 35.6 (Table 2)

**Table 2** Breakfast consumption behavior among secondary school students (n = 562)

| Breakfast consumption behavior                             | n (%)      |
|------------------------------------------------------------|------------|
| Breakfast eating habits                                    |            |
| Everyday                                                   | 396 (70.5) |
| Some days (1-6 days/week)                                  | 143 (25.4) |
| None                                                       | 23 (4.1)   |
| Reasons students skipped breakfast                         |            |
| No time in the morning                                     | 127 (22.6) |
| Unable to eat early in the morning                         | 27 (4.8)   |
| No food to prepare at home                                 | 12 (2.1)   |
| Number of meals eaten (average per day)                    |            |
| 3                                                          | 396 (70.5) |
| 2                                                          | 82 (14.6)  |
| 1                                                          | 4 (0.7)    |
| Uncertain                                                  | 80 (14.2)  |
| Most common foods that students chose to eat for breakfast |            |
| Rice topped with another food/à la carte                   | 422 (75.1) |
| Fast food (bread/fried meatballs/various crisps)           | 84 (14.9)  |
| Milk/juice only                                            | 56 (10.0)  |

**Table 2** Breakfast consumption behavior among secondary school students (n = 562) (cont.)

| Breakfast consumption behavior                                         | n (%)      |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Most types of food eaten for breakfast (students could give >1 answer) |            |
| Protein (meat/milk/egg)                                                | 158 (28.1) |
| Carbohydrate (rice/flour/sugar)                                        | 64 (11.4)  |
| Vitamins and minerals (vegetables and fruit)                           | 10 (1.8)   |
| Fat (butter/margarine/cream/cooking oil)                               | 14 (2.5)   |
| Eating different types of food together                                | 319 (56.8) |
| Grouping of foods according to their nutrients                         |            |
| Only carbohydrate or only carbohydrate and fat                         | 200 (35.6) |
| Multiple nutrients grouped together                                    | 362 (64.4) |

## พฤติกรรมการรับประทานอาหารและความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย ระดับการศึกษา ( $p = 0.012$ ) โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

อาหารเข้ามามากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ( $p = 0.043$ ) การศึกษาของผู้ปกครอง ( $p < 0.001$ ) รายได้ของครอบครัว ( $p < 0.001$ ) เวลาเข้านอน ( $p < 0.001$ ) ค่าเงินไปโรงเรียน ( $p < 0.001$ ) และจากการศึกษานี้พบว่า ปัจจัยด้าน เพศ ( $p = 0.573$ ) อาชีพของผู้ปกครอง ( $p = 0.562$ ) และเวลาตื่นนอน ( $p = 0.153$ ) ไม่มีความแตกต่างในด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร (Table 3)

**Table 3** Relationship between demographic factors and breakfast consumption behavior among secondary school students

| Demographic factors               | Total sample | Consumed breakfast everyday<br>n (%) | $p^a$ |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------------|-------|
| Sex                               |              |                                      |       |
| Male                              | 247          | 171 (69.2)                           | 0.573 |
| Female                            | 315          | 225 (71.4)                           |       |
| Education level                   |              |                                      |       |
| Grade 7                           | 358          | 270 (75.4)                           | 0.012 |
| Grade 10                          | 204          | 126 (61.8)                           |       |
| Family member living with student |              |                                      |       |
| Both parents                      | 418          | 307 (73.4)                           | 0.043 |
| Mother                            | 20           | 16 (80.0)                            |       |
| Father                            | 81           | 49 (60.5)                            |       |
| Uncle/aunt                        | 29           | 16 (55.2)                            |       |
| Grandmother/grandfather           | 4            | 2 (50.0)                             |       |
| Sister/brother                    | 10           | 6 (60.0)                             |       |

**Table 3** Relationship between demographic factors and breakfast consumption behavior among secondary school students (cont.)

| Demographic factors                           | Total sample | Consumed breakfast everyday<br>n (%) | <i>p</i> <sup>a</sup> |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|-----------------------|
| Occupation of primary parent                  |              |                                      |                       |
| Government officer/state enterprise employee  | 161          | 117 (72.7)                           | 0.562                 |
| Employee                                      | 98           | 98 (100.0)                           |                       |
| General contractor                            | 121          | 78 (64.5)                            |                       |
| Self-employed/personal business               | 88           | 61 (69.3)                            |                       |
| Doctor/nurse/pharmacist/public health officer | 57           | 42 (73.7)                            |                       |
| Education level of primary parent             |              |                                      |                       |
| Primary school or lower                       | 54           | 27 (50.0)                            | <0.001                |
| High school                                   | 107          | 69 (64.5)                            |                       |
| Vocational certificate                        | 60           | 41 (68.3)                            |                       |
| Bachelor's degree                             | 238          | 178 (74.8)                           |                       |
| Postgraduate                                  | 103          | 81 (78.6)                            |                       |
| Family income (Baht)                          |              |                                      |                       |
| <10,000                                       | 57           | 31 (54.4)                            | <0.001                |
| 10,000–30,000                                 | 166          | 103 (62.0)                           |                       |
| 30,000–50,000                                 | 108          | 82 (75.9)                            |                       |
| 50,000–100,000                                | 126          | 94 (74.6)                            |                       |
| >100,000                                      | 105          | 86 (81.9)                            |                       |
| Waking time (Monday–Friday)                   |              |                                      |                       |
| Before 6 am                                   | 559          | 395 (70.7)                           | 0.153                 |
| After 6 am                                    | 3            | 1 (33.3)                             |                       |
| Bedtime (Monday–Friday)                       |              |                                      |                       |
| 8 pm–10 pm                                    | 467          | 346 (74.1)                           | <0.001                |
| 10 pm–2 am                                    | 95           | 50 (52.6)                            |                       |
| Daily pocket money (Baht/day)                 |              |                                      |                       |
| 30–60                                         | 48           | 42 (87.5)                            | 0.016                 |
| 70–100                                        | 291          | 197 (67.7)                           |                       |
| >100                                          | 223          | 157 (70.4)                           |                       |

<sup>a</sup>Chi-square test

## พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของผู้ปกครองและความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านผู้ปกครอง

ผลการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของผู้ปกครองหลักของนักเรียน พบว่า ผู้ปกครองรับประทานอาหารเช้า

ทุกวันร้อยละ 74.9 ผู้ปกครองที่รับประทานอาหารเช้าบางวันหรือไม่แน่นอนได้แก่ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 8.2 และ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 11.6 มีผู้ปกครองที่ไม่รับประทานอาหารเช้าเลย ร้อยละ 5.3 สำหรับเหตุผลที่ผู้ปกครองไม่ได้รับประทานอาหารเช้า พบว่า ร้อยละ 55.3 ไม่มีเวลาสำหรับอาหารเช้า ร้อยละ 20.6 ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าในช่วงเช้าได้และร้อยละ 24.1 ไม่ได้มีการจัดเตรียมอาหารไว้ที่บ้าน (Table 4)

**Table 4** Breakfast consumption behavior among parents (n = 562)

| Breakfast consumption behavior of parent | n (%)      |
|------------------------------------------|------------|
| Breakfast eating habits                  |            |
| Everyday                                 | 421 (74.9) |
| 4-6 days/week                            | 65 (11.6)  |
| 1-3 days/week                            | 46 (8.2)   |
| None                                     | 30 (5.3)   |
| Reasons parents skipped breakfast        |            |
| No time in morning                       | 78 (55.3)  |
| Unable to eat early in the morning       | 29 (20.6)  |
| No food to prepare at home               | 34 (24.1)  |

## ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า

ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า พบว่า การเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนมี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) แต่พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของผู้ปกครองไม่มีความแตกต่างในด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน ( $p = 0.181$ ) (Table 5)

**Table 5** Relationship between breakfast consumption behavior of parents and breakfast consumption behavior among secondary school students

| Breakfast consumption behavior of parent | Total sample | Having breakfast everyday n (%) | $p^a$  |
|------------------------------------------|--------------|---------------------------------|--------|
| Breakfast eating habits                  |              |                                 |        |
| Everyday                                 | 421          | 304 (72.2)                      | 0.181  |
| 4 - 6 days/week                          | 65           | 29 (63.0)                       |        |
| 1 - 3 days/week                          | 46           | 40 (61.5)                       |        |
| None                                     | 30           | 23 (76.7)                       |        |
| Prepared breakfast for students          |              |                                 |        |
| Everyday                                 | 278          | 222 (79.9)                      | <0.001 |
| Some days                                | 92           | 56 (60.9)                       |        |
| None                                     | 192          | 118 (61.5)                      |        |

<sup>a</sup> Chi-square test

## ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับระดับชั้นการศึกษาของนักเรียน

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับระดับชั้นการศึกษาของนักเรียน พบว่า ปัจจัยด้านการอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่ร้อยละ 79.7 ซึ่งมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 65.2 ( $p < 0.001$ )

ด้านการจัดเตรียมอาหารเช้าของผู้ปกครอง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารเช้าให้ทุกวันร้อยละ 57.8 ซึ่งมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 34.8 ( $p < 0.001$ ) และด้านเวลาการตื่นนอน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตื่นนอนก่อนเวลา 6.00 น.ร้อยละ 100.0 ซึ่งมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 98.5 ( $p = 0.021$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Table 6)

**Table 6** Relationship between demographic factors and education level among secondary school students

| Demographic factors             | Grade 7 <sup>a</sup><br>n (%) | Grade 10 <sup>b</sup><br>n (%) | p <sup>c</sup> |
|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------|
| Guardian                        |                               |                                |                |
| Both parents                    | 285 (79.7)                    | 133 (65.2)                     | <0.001         |
| Other                           | 73 (20.3)                     | 71 (34.8)                      |                |
| Prepared breakfast for students |                               |                                |                |
| Everyday                        | 207 (57.8)                    | 71 (34.8)                      | <0.001         |
| Some days                       | 53 (14.8)                     | 39 (19.1)                      |                |
| None                            | 98 (27.4)                     | 94 (46.1)                      |                |
| Waking time (Monday–Friday)     |                               |                                |                |
| Before 6 am                     | 358 (100.0)                   | 201 (98.5)                     | 0.021          |
| After 6 am                      | 0 (0.0)                       | 3 (1.5)                        |                |

<sup>a</sup> n=358, <sup>b</sup> n=204, <sup>c</sup> Chi-square test

## อภิปรายผล

จากการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียน 2 แห่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 562 คน พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ รวมถึงรับประทานอาหารเข้าทุกวัน ร้อยละ 70.5 นักเรียนที่รับประทานอาหารเข้าบางวันหรือไม่แน่นอน และนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเข้าเลย ร้อยละ 25.4 และร้อยละ 4.1 ตามลำดับสอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า กลุ่มเด็กอายุ 6 – 14 ปี รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 93 และกลุ่มเยาวชน (อายุ 15–24 ปี) รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 87.7 <sup>10</sup> และงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของวัยรุ่น กลุ่มอายุ 11 – 18 ปี ในประเทศออสเตรเลียและอังกฤษ พบว่ามีนักเรียนที่รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำ ร้อยละ 88 สำหรับกลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารเข้า มีร้อยละ 18 ในประเทศอังกฤษ และร้อยละ 8 ในประเทศออสเตรเลีย <sup>11</sup> โดยกลุ่มที่รับประทานอาหารเข้าทุกวันเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 75.4 ซึ่งมีสัดส่วนที่มากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 เท่ากับร้อยละ 61.8 ซึ่งจากการศึกษา ยังพบข้อมูลที่น่าสนใจว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รับประทานอาหารมากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากปัจจัยด้านการพักอาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่ร้อยละ 73.4 ผู้ปกครองได้มีการจัดเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนทุกวัน ร้อยละ 79.9 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตื่นนอนก่อนเวลา 6.00 น.ร้อยละ 100.0 ทำให้มีเวลาพอสำหรับการรับประทานอาหารเข้ามากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 นอกจากนี้ยังอธิบายได้จากนักเรียนมัธยมศึกษา

ปีที่ 4 มีภาระหน้าที่ในการเรียน การบ้าน และกิจกรรมต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นตอนกลางซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอกและอาจไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง เช่น การอดอาหารในบางมื้อ จึงอาจก่อให้เกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ <sup>12</sup> กลุ่มวัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และรวดเร็วรวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดโครงสร้าง ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการและมีปริมาณเพียงพอเพื่อใช้สำหรับการเจริญเติบโต และเป็นพลังงานเพื่อการประกอบกิจกรรมในแต่ละวัน <sup>13</sup> จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรับประทานอาหารเข้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วยประเภทของสารอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่มคือ กลุ่มข้าวแป้ง และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าวแป้งและกลุ่มนม เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนสำหรับบำรุงสมองเป็นผลให้ระบบความจำการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้นรวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อส่งผลให้วัยรุ่นสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพจากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนร้อยละ 64.4 เลือกรับประทานอาหารเข้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการโดยพิจารณาจากสารอาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มอาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีน 2) คาร์โบไฮเดรต 3) แร่ธาตุและวิตามิน และ 4) อาหารที่ปรุงประกอบด้วยไขมันเป็นหลัก และมีนักเรียนร้อยละ 35.6 ที่เลือกรับประทานอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต หรือรับประทานเพียงกลุ่มคาร์โบไฮเดรต และอาหารที่ปรุงประกอบด้วยไขมันเป็นหลักเท่านั้น ซึ่งการที่นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเพียง 2 กลุ่มนี้หรืออย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น อาจจะไม่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนและหากร่างกายไม่

สามารถนำพลังงานมาใช้ได้หมด จะสะสมในร่างกายและเกิดผลเสียหรือปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น สำหรับเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับประทานอาหารเช้า คือ ไม่มีเวลาสำหรับอาหารเช้า ร้อยละ 22.6 ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าในช่วงเช้าตรู่ ร้อยละ 4.8 ไม่มีอาหารเตรียมไว้ที่บ้าน ร้อยละ 2.1 ซึ่งปัจจัยที่พบในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา คือ นักเรียนไม่มีเวลาสำหรับอาหารเช้า หรือติดภารกิจ ร้อยละ 42.9 ไม่หิว ร้อยละ 24.3 และไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าในช่วงเช้าได้ ร้อยละ 15.7<sup>11</sup> ซึ่งเหตุผลที่พบบ่อยที่ทำให้เด็กนักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า คือ นักเรียนไม่มีเวลาสำหรับอาหารเช้า จากการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าก็พบว่าเวลาการบ้านของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ( $p < 0.001$ ) อธิบายได้จากกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าหรือรับประทานไม่สม่ำเสมอจะมีอัตราการเข้าเรียนในวันจันทร์ถึงศุกร์ภายหลังเวลา 22.00 น. ร้อยละ 52.6 และต้นช้ากว่ากลุ่มนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำทุกวันอาจทำให้มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาในการรับประทานอาหารเช้า นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น เวลาในการเดินทาง สภาพการจราจร มาโรงเรียนสาย ร้านอาหารเข้ามีคนใช้บริการเป็นจำนวนมากอีกทั้งกลุ่มนักเรียนที่นอนดึกทำให้ไม่หิวตอนเช้าตรู่ และไม่เห็นคุณค่าความสำคัญของอาหารเช้า สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบนพบว่า นักเรียนร้อยละ 7.5 ไม่รับประทานอาหารเช้าเนื่องจากมาโรงเรียนสาย ไม่สามารถเตรียมอาหารเช้ามารับประทานได้ทัน และไม่เห็นคุณค่าความสำคัญของอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย<sup>14</sup>

ปัจจัยด้านผู้ปกครอง ได้แก่ บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน พบว่านักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 73.4 อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มนักเรียนที่อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่ ลุง/ป้า/น้า/อา ปู่/ย่า/ตา/ยาย และพี่สาว/พี่ชายเท่านั้น ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว และการเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า ผู้ปกครองที่รับประทานอาหารเช้าสม่ำเสมอรวมถึงผู้ปกครองที่จัดเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนสม่ำเสมอ แสดงให้เห็นถึงบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝัง สนับสนุน และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีนิสัยการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้กับนักเรียน<sup>15</sup> ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครอง<sup>9</sup>

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ในโรงเรียนหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดทำกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เช่น สนับสนุนให้มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการเตรียมอาหารเช้าด้วยตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้บุคลากรทางการศึกษา การแพทย์และสาธารณสุขสามารถนำไปใช้ในการวางแผนและกำหนดนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเนื่องจากการศึกษานี้ทำเฉพาะในโรงเรียน 2 แห่งของจังหวัดกรุงเทพมหานคร จึงไม่สามารถเป็นตัวแทนความชุกของประเทศไทยได้นอกจากนี้ปัจจัยที่นำมาศึกษาอาจจะไม่ครอบคลุมปัจจัยทุกด้านจึงเป็นข้อจำกัดในการศึกษาที่ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป คือ ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต่อไป

## สรุป

จากผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน แต่ก็มีนักเรียนเกือบหนึ่งในสามที่รับประทานเพียงบางวัน หรือไม่ได้รับประทานเลย ซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทางกาย ทำให้เกิดอาการหิว จากการที่สมองไม่ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ อาจจะส่งผลทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียนรู้ และส่งผลกระทบต่อการประสิทธิภาพการเรียนรู้ของเด็กไทยได้ ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกัน ทั้งบุคลากรทางสุขภาพ ตัววิจัยเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการสร้างความตระหนักในการบริโภคอาหารเช้า การให้ความรู้และชี้ให้ทุกฝ่ายเห็นความสำคัญของอาหารเช้า และผลกระทบที่เกิดขึ้นหากไม่ได้รับประทานอาหารเช้า และควรสนับสนุนให้วัยรุ่นมีการบริโภคตามหลักโภชนาบัญญัติ อันจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

## การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

ริษา ตีจุฑาณัน, อัจฉรา นุสรัดนา, สุราทิพย์ เอมเปรมศิลป์ ร่วมออกแบบการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ริษาดิจจุฑาณัน ติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความถูกต้อง

ต้องของเครื่องมือ วิชา ดิจิทัล และอัจฉรา มูลธนา เก็บรวบรวม ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการศึกษา และตรวจสอบข้อมูลในการ ศึกษา โดยได้รับคำแนะนำและปรับแก้ต้นฉบับจากสุรชาติพย์ เอมเปรม- ศิลป์

## กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณครูของโรงเรียนทั้งสองแห่งที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล นักเรียนและผู้ปกครองทุกท่านที่เข้าร่วม งานวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กรุงเทพมหานคร 13 ที่สนับสนุนกิจกรรมงานด้านการ ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในโรงเรียน

## แหล่งทุนในการวิจัย

การวิจัยนี้ไม่ได้รับทุนสนับสนุนจากหน่วยงานใด

## ผลประโยชน์ทับซ้อน

ผู้นิพนธ์ทุกคนไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในการศึกษาวิจัย ครั้งนี้

## References

1. World Health Organization. Adolescents health. Available from: [http://www.who.int/topics/adolescent \\_ health/en2018](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en2018), accessed 3 October, 2018.
2. Kriengsinyos W. Food and nutrition knowledge for all ages. Secretary of the National Food Board, Food Bureau, Food and Drug Administration. Bangkok: A.V. Progressive company; 2017. (In Thai)
3. Kim SY, Sim S, Park B, Kong GI, Kim JH, Choi HG. Dietary habits are associated with school performance in adolescents. *Medicine (Baltimore)* 2016; 95(12): e3096.
4. Adolphus K, Lawton CL, Champ CL, Dye L. The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review. *Adv Nutr* 2016; 7(3): 590S–612S.
5. Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci* 2013; 7: 425.
6. Department of Health and World Health Organization Thailand. Thailand 2015 global school-based student health survey (GSHS). Bangkok; 2015. (In Thai)
7. Nithitantiwat P, Udomsapaya W. Food consumption behavior among Thai adolescents, impacts, and solutions. *Journal of Prapokklao Nursing College* 2017; 28(1): 122–8. (In Thai)
8. Hallstrom L, Vereecken CA, Ruiz JR, Patterson E, Gilbert CC, Catsta G, et al. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents: The Helena Study. *Appetite* 2011; 56(3): 649–57.
9. Chuachomket N, Sangperm P, Prasopkittikun T. Parental factors influencing breakfast consumption among sixth grade students in Narathiwat province. *Princess of Naradhiwas University Journal* 2016; 7(3): 15–25. (In Thai)
10. National Statistical Office. Food Consumption Behavior Survey. Available from: <http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/>, accessed 3 October, 2018. (In Thai)
11. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Health promotion in nursing practice. 6th ed. New York: Pearson; 2011.
12. Meesamut A. The behavior of breakfast consumption the senior secondary students of Rajinibon school. [M.Ed. Thesis in Home Economics]. Bangkok: Rajamangala University of Technology Phra Nakhon; 2017. (In Thai)
13. Mullan B, Wong C, Kothe E, O'Moore K, Pickles K, Sainsbury K. An examination of the demographic predictors of adolescent breakfast consumption, content, and context. *BMC Public Health* 2014; 14: 264.