

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ศิษฐ์ เกตุเอี่ยม และรุจน์ เล่าหักดี

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยวิธีดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เครื่องมือที่ใช้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบความรู้ด้านการบริโภคอาหาร แบบสอบถามทัศนคติด้านการบริโภคอาหารและแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารรวมมีข้อคำถามทั้งหมด 64 ข้อ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำนวน 500 คน โดยผลการวิจัย มีดังนี้

1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2) นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดี

3) นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร / ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร / พฤติกรรมการบริโภคอาหาร / นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK

Sitt Getu-iam and Ruht Laohapakdee

Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research was to study the knowledge, attitude, and food consumption behavior of secondary school students in Bangkok. The method of conducting this research was a survey research. The tool used is divided into 4 parts: the general information questionnaire. Food Knowledge Quiz The food consumption attitude questionnaire and the total food consumption behavior questionnaire consisted of 64 questions. 500 high school students in Bangkok. The research results are as follows:

1) Secondary school students in Bangkok had a moderate level of knowledge about food consumption.

2) Secondary school students in Bangkok had good attitudes about food consumption.

3) Secondary school students in Bangkok had moderate food consumption behavior.

Keywords: Food consumption knowledge / Food consumption attitude / Food consumption behavior / Secondary school students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านทั้งด้านสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้การดำรงชีวิตในสังคมมีการแข่งขันกันสูง การดำเนินชีวิตของประชาชนจึงปรับเปลี่ยนตามไปด้วย โดยมีการดูแลสุขภาพตามพัฒนาการและตามช่วงอายุวัยซึ่งแตกต่างจากในอดีตที่ชัดเจน กล่าวคือในการดูแลสุขภาพนั้นคนในชุมชนส่วนใหญ่ไปใช้บริการที่ศูนย์บริการสาธารณสุข คลินิก หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล ทั้งภาครัฐและเอกชน แต่กระนั้นกลับพบว่าในปัจจุบันมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สูงขึ้น ทั้งนี้อาจมีผลมาจากความสะดวกสบายในการคมนาคมที่เพิ่มมากขึ้น การทำมาค้าขายที่สะดวกก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน รถยนต์ขายอาหารสด และอาหารสำเร็จรูปเข้ามาค้าขายในชุมชน ทำให้คนในชุมชนสามารถจับจ่ายซื้อสินค้าโดยสะดวกสบาย การผลิตที่เกิดจากครัวเรือนก็ค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ความเจ็บป่วยจากพฤติกรรมเหล่านี้จึงเพิ่มขึ้น (Buason Rattana et al., 2012) ปัญหาสุขภาพในปัจจุบันนี้มีผลมาจาก ปัญหาด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีการพบว่าในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โดย National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society (2018) ได้ทำการสำรวจประชากรในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล พบพฤติกรรมการกินของคนไทยที่น่าสนใจคือคนไทยเลือกซื้ออาหารจากความชอบเป็นหลักและอีกหลากหลายเหตุผลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เน้นไปที่ความสะดวกสบายจึงทำให้อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน (fast food) อาหารแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เป็นที่นิยมสำหรับยุคปัจจุบัน (Pongutta Suladda and Watinee Khunpueak, 2015) ประกอบกับการทำงานที่มากขึ้นเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนและครอบครัว ทำให้ขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพ การจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงต้องออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหาร ร่างกายจะต้องได้รับพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการจึงจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ในขณะเดียวกันปัญหาทางด้านโภชนาการก็ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศเช่นกันเพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของบุคคลโดยตรง (Poonnawitch Chirawuth et al., 2016)

ปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนี้มีสาเหตุเบื้องต้นมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมนำไปสู่การเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน โดยความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับในหลายประเทศ (No-in Kalayane, 2017) ทำให้เกิดผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาวต่อร่างกายและจิตใจและเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เห็นได้จากผลการสำรวจสุขภาพปี พ.ศ.2552 เมื่อเทียบย้อนหลังไป 5 ปี พบว่าการสูบบุหรี่และการดื่มสุราลดลงแต่สวนทางกับโรคอ้วนที่เพิ่มสูงขึ้นด้วยสัดส่วน 1 คน ต่อ 3 คน กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องนี้มากที่สุดคือกลุ่มเด็กและเยาวชน (Warachit Phaijit, 2010) เมื่อพิจารณาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยตั้งแต่มีการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 2 (ปี พ.ศ. 2539-2540) สืบเนื่องจนถึงครั้งที่ 4 (ปี พ.ศ. 2551-2552) พบว่าปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวลของเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบัน หากไม่มีการแก้ไขหรือหาแนวทางป้องกันที่ถูกต้องก็จะเกิดปัญหาต่อเนื่องในอนาคต ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นมีสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และเมื่อพิจารณาตามช่วงวัยพบว่าเด็กที่อยู่ในวัยประถมศึกษาและมัธยมศึกษามีปัญหาโรคอ้วนโดยเฉพาะเด็กที่อาศัยในเขตเมือง (Toojinda Chanika, 2020) นอกจากนี้จากการ

สำรวจภาวะทุพโภชนาการเด็กไทยในปี 2562 พบว่า มีนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีนักเรียน มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 22.46 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 5.80 นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 5.02 นักเรียนที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 23.51 จากการมีภาวะโภชนาการเกินส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เด็กนักเรียนกลายเป็นโรคอ้วนได้เมื่ออายุมากขึ้นซึ่งการมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มโอกาสต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อในอนาคต (Moongwongsa Orawan and Khengwa Kulwadee, 2019) ซึ่งภาวะอ้วนส่งผลโดยตรงต่อการเกิดโรคในอนาคต เมื่อประกอบกับความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอรวมกันและสะสมเรื้อรังไปนานๆ ก็นำไปสู่การเกิดกลุ่มโรค NCDs ขึ้นได้ ซึ่งก็จะทำให้มีค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคสูง รวมทั้งบางโรคยังรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่าตลอดช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา กลุ่ม โรคไม่ติดต่อ NCDs เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยเป็นโรค NCDs ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตปีละกว่า 300,000 คนและคาดว่าจะมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในทุกๆปี ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี

จากที่ได้ทำการทบทวนความรู้และวรรณกรรมที่ผ่านมาทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจศึกษาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและพฤติกรรม การบริโภคของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา เนื่องจากยังไม่พบงานวิจัยด้านพฤติกรรม การบริโภคที่มีความครอบคลุมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและการวิจัยในครั้งนี้ได้เลือกกรุงเทพมหานครเป็นสถานที่ใช้เก็บข้อมูลเนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีสถาบันการศึกษาในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด ความหนาแน่นรวมไปถึงจำนวนนักเรียนที่มากที่สุด หากนำจำนวนนักเรียนมัธยมศึกษาที่สังกัดกระทรวงศึกษาธิการในกรุงเทพมหานครไปเปรียบเทียบกับจำนวน

นักเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศประกอบกับข้อมูลจากการสำรวจของกองโภชนาการ กรมอนามัยพบว่าเด็กในช่วงอายุ 10 ถึง 18 ปี มีพฤติกรรม การบริโภคไม่เหมาะสมเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรกลุ่มอื่น และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Methanon Sophon, 2019) ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวคือ เด็กที่อยู่ในช่วงวัยประถมศึกษาตอนปลายและวัยมัธยมศึกษา แต่ในการศึกษารุ่นนี้ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเท่านั้น เนื่องจากนักเรียนระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่ได้เลือกอาหารรับประทานเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กดังที่ได้กล่าวมาอาจมีสาเหตุจากการขาดความรู้ความเข้าใจหรือไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้นเป็นเหตุสำคัญทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยจะศึกษาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่โรงเรียนของนักเรียนเพราะเป็นอาหารที่นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกซื้อรับประทานได้เอง เพื่อให้ได้ข้อมูลพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลพฤติกรรมอย่างถูกต้อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมและเพื่อการส่งเสริมสุขภาพระยะยาวในวัยรุ่นและวัยอื่นๆ ต่อไปในอนาคต รวมถึงการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่เด็กและวัยรุ่น อันเป็นอนาคตของชาติด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา และรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครในปีการศึกษา 2563 จำนวน 500 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ศึกษาเอกสารเนื้อหาหลักสูตรแกนกลางระดับมัธยมศึกษา ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย และเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือและข้อคำถามที่ใช้ในการออกแบบแบบสอบถาม รวมไปถึงการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. สร้างแบบสอบถามเรื่องความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

3. นำแบบสอบถามที่ได้นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอข้อเสนอนแนะ ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมทั้งในด้านการใช้ข้อความ ครอบคลุมของเนื้อหา และดำเนินการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะที่ได้รับ

4. ตรวจสอบคุณภาพความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Item objective congruence; IOC) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและจัดทำหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่

1) อาจารย์ผู้มีประสบการณ์ในด้านสุขภาพและโภชนาการในระดับมหาวิทยาลัย 2 ท่าน

2) อาจารย์ผู้สอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา 1 ท่าน ให้ข้อเสนอแนะ และตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา ภาษาที่ใช้เพื่อให้แบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ได้ผลค่า IOC มีค่าระหว่าง

0.6-1 ค่าของ IOC แยกรายข้อมีค่ามากกว่า 0.6 และภาพรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.97

5. ทดสอบความเที่ยง (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ในจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และเลือกหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามด้วยการวัดความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) กำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้มากกว่า 0.7 ซึ่งภายหลังการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้พบว่าความเที่ยงของแบบสอบถามมีค่าอยู่ที่ 0.71

6. หาค่าความยากง่าย (Difficulty) ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค โดยวิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน หรือ KR-20 มีค่าเท่ากับ 0.75

7. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม สำหรับพร้อมใช้ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

8. ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสืออนุญาตจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการแจกแบบสำรวจตามสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 และโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 เพื่อดำเนินการส่งหนังสือแจ้งแก่ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทั้งเขต 1 และ 2 รวมถึงส่งหนังสือให้ผู้อำนวยการโรงเรียนที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ผล

9. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้ Google Form และ ร อ ร บ ก ร ต อ บ ก ลั บ แบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หลังจากการเก็บข้อมูลเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดไปดำเนินการลงรหัส (Coding) และนำไปประมวลผลด้วยโปรแกรม SPSS Statistics เพื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการวิเคราะห์มีวิธีการดังนี้

1. ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage)
2. ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากข้อมูลส่วนบุคคลพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในสัดส่วนที่เท่ากันคือเพศชาย ร้อยละ 50 และเพศหญิงร้อยละ 50 อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายในสัดส่วนที่เท่ากันคือ ร้อยละ 50 โดยส่วนใหญ่มีรายได้จากผู้ปกครองอยู่ที่ 51 ถึง 100 บาทต่อวัน อยู่ที่ร้อยละ 40.89 รองลงมาคือ 101 ถึง 150 บาทต่อวันอยู่ที่ร้อยละ 24.4 อันดับต่อมาคือ 151 ถึง 200 บาทต่อวัน ในสัดส่วนร้อยละ 19.4 อันดับที่ 4 ได้รับน้อยกว่า 50 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 12.60 และอันดับสุดท้ายคือได้รับมากกว่า 200 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 2.8

2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 69.61 แสดงให้เห็นว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 69.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีผู้ตอบถูกมากที่สุดอยู่ในระดับดี 3 อันดับแรกคือข้อคำถามที่ว่า หากนักเรียนต้องการ

มีกระดูกและฟันที่แข็งแรงจะต้องรับประทานสารอาหารชนิดใด (คำตอบคือ แคลเซียมจากนม) คิดเป็นร้อยละ 98.4 อันดับที่สองคือข้อคำถามที่ว่า ข้อมูลจากธงโภชนาการอาหารชนิดใดที่ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด (คำตอบคือน้ำตาล เกลือ น้ำมันพืช) คิดเป็นร้อยละ 91.4 และอันดับที่สามคือข้อคำถามที่ว่า ข้อใดเป็นหลักการพิจารณาการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (คำตอบคือ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและไม่ซ้ำซาก) คิดเป็นร้อยละ 89.4 ส่วนข้อที่มีผู้ตอบผิดมากที่สุดอยู่ในระดับควรปรับปรุง 3 อันดับแรกคือข้อคำถามที่ว่า ข้อใดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทไขมัน (คำตอบคือ ไข่แดง อะโวคาโด) คิดเป็นร้อยละ 50.6 อันดับที่สองคือข้อคำถามที่ว่า จำนวนพลังงานที่นักเรียนหญิงควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด (คำตอบคือ 1,600 ถึง 1,800 กิโลแคลอรี) คิดเป็นร้อยละ 39.6 และอันดับสุดท้ายคือข้อคำถามที่ว่า ข้อใดเป็นปริมาณของไขมันที่เราควรรับประทานต่อวัน (คำตอบคือ ร้อยละ 20 ถึง 30) คิดเป็นร้อยละ 3

3. ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากข้อมูลพบว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก 3 อันดับแรกคือการจะเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย มากกว่าความอร่อย อันดับที่สองคือการดื่มนมเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะกระดูกและฟัน และอันดับที่สามคืออาหารทั้ง 5 หมู่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ส่วนข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี 3 อันดับแรกคือ การรับประทานอาหารในเวลากลางคืนหรือเวลาดึก ไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต อันดับที่ต่อมาคือ การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่เป็นเครื่องดื่มที่ชดเชยการขาดสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่เหมาะสม และอันดับสุดท้ายคือ การดื่ม

น้ำผลไม้มีประโยชน์ไม่ต่างจากการรับประทานผลไม้สด

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากข้อมูลพบว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี 3 อันดับแรกคือนักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ อันดับต่อมาคือนักเรียนดื่มนมวันละ 1 ถึง 2 แก้ว และอันดับที่สามคือนักเรียนรับประทานอาหารประเภทเดิมซ้ำๆ ไม่มีการสลับหมุนเวียน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดีด้วยกัน 3 อันดับคือนักเรียนรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อ เช่น อาหารแช่แข็ง รองลงมาคือนักเรียนรับประทานอาหารหมักดอง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอันดับสุดท้ายและมีค่าต่ำที่สุดคือนักเรียนรับประทานผักและผลไม้ได้สัดส่วนครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมดในหนึ่งมื้อ

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้ด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจึงพบว่าข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำที่สุด คือ ข้อคำถามที่ว่า ข้อใดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทไขมัน คิดเป็นร้อยละ 50.6 อันดับต่อมาคือข้อคำถามที่ว่า จำนวนพลังงานที่นักเรียนหญิงควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด คิดเป็นร้อยละ 39.6 และอันดับสุดท้ายคือ ข้อใดเป็นปริมาณของไขมันที่เราควรรับประทานต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 3 จะเห็นได้ว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษามีความรู้ที่ไม่ถูกต้องในด้านการเลือกบริโภค โดยเฉพาะในกลุ่มอาหารที่ส่งผลต่อการมีน้ำหนักเกิน เช่น ไขมันหรือของหวาน และมีความต้องการในด้านการเลือกบริโภคอาหารเหล่านี้ จนนำไปสู่การเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนใน

วัยรุ่น และยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ No-in Kanlaya (2017) ที่กล่าวว่าปัจจุบันนี้ปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและปัญหาโรคอ้วนในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเปรียบเทียบกับความชุกโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่นในภาพรวมแล้วจะเห็นว่าในกลุ่มนี้ยังมีความชุกอยู่ในระดับที่สูง ส่วนความชุกโรคอ้วนในกลุ่มวัยรุ่นในช่วงเวลาเดียวกันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าอีกปัญหาที่มีผลต่อการเลือกบริโภคอาหารคือ ความรู้ความเข้าใจในสารอาหารแต่ละประเภท โดยเฉพาะสารอาหารประเภทไขมัน ซึ่งพบว่านักเรียนมัธยมศึกษามีความรู้ด้านการเลือกรับประทานอาหารประเภทไขมันไม่ดีเท่าที่ควร สอดคล้องกับ Division of Health Education (2013) ที่ว่าปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยในอนาคตที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง ความชื่นชอบในการดื่มน้ำอัดลม อาหารจานด่วน และขนมกรุบกรอบ ขนมขบเคี้ยว อีกทั้งด้านการบริโภคอาหารมัน ยังคงเพิ่มมากขึ้นโดยส่วนใหญ่มาจากการบริโภคอาหารไขมันสูง ขนมกรุบกรอบ และอาหารจานด่วน ซึ่งเป็นอาหารกลุ่มที่มีไขมันสูงนั่นเอง

2. นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มิทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี 3 อันดับแรกคือ การรับประทานอาหารในเวลากลางคืนหรือเวลาดึกไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต อันดับต่อมาคือ การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่เป็นเครื่องดื่มที่ชดเชยการขาดสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่เหมาะสม และอันดับสุดท้ายคือ การดื่มน้ำผลไม้มีประโยชน์ไม่ต่างจากการรับประทานผลไม้สด จากที่กล่าวมาพบว่าทัศนคติเป็นอีกปัจจัยที่สำคัญเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สอดคล้องกับ

Prasitnarapan Boonrit et al. (2017) ที่กล่าวว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

3. นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับระดับปานกลาง สอดคล้องกับ Prasitnarapan Boonrit et al. (2017) พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับระดับปานกลาง รวมถึงงานวิจัยของ Chiangkhunthod Suwanna et al. (2014) ที่พบว่า วัยรุ่นหรือวัยรุ่นนั้นมีการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดีด้วยกัน 3 อันดับคือนักเรียนรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อ เช่นอาหารแช่แข็ง รองลงมาคือ นักเรียนรับประทานอาหารหมักดอง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอันดับสุดท้ายและมีค่าต่ำที่สุดคือนักเรียนรับประทานผักและผลไม้ได้สัดส่วนครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมดในหนึ่งมื้อ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้ด้านการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกับความรู้ที่มีในด้านการบริโภคอาหาร และส่งผลต่อการมีทัศนคติที่ดีด้วย

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. ควรมีการแนะนำให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่เด็กนักเรียนในทุกๆระดับชั้นการศึกษาเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจและตระหนัก รวมถึงสามารถนำมาปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี ให้ดีขึ้นในอนาคต

2. สถานศึกษาควรมุ่งเน้นถึงความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร และแนะนำการเลือกอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาวอย่างยั่งยืน ควบคุม และหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพให้แก่เด็กนักเรียนในทุกๆสถานศึกษา

3. สถานศึกษาต้องดูแลสุขภาพของนักเรียนทั้งในด้านการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง ควบคู่ไปกับการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร หรือในต่างจังหวัด เพื่อนำมาศึกษาเป็นภาพรวมของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย

2. ควรทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในด้านอื่นๆเพิ่มเติม เช่น ด้านการออกกำลังกาย ด้านความเครียด เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- Buason Rattana et al., (2012). Thai Song Dam health lifestyle from yesterday to the sufficiency health era. Journal of Education Naresuan University. 14(1), 17-28.
- National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society (2018). Summary of key results of the survey the use of information and communication technology in the household, B.E. 2018 (Quarter 1). Bangkok.
- Pongutta Suladda and Watinee Khunpueak, (2015). Food and Nutrition in Thailand: Where We Are Now (annual report). Nonthaburi: Food Policy Research Plan Nutrition for health promotion Foundation for International Health Policy Development Ministry of Public Health.
- Poonnawitch Chirawuth et al., (2016). Food consumption behavior of primary school students 4 - 6 a school in Thawi Watthana District, Bangkok. search on 30 April 2020. From: <http://www.bkkthon.ac.th>.
- No-in Kalayanee, (2017). Overweight and obesity in school age and Thai adolescents. Royal Thai Army Nursing Journal. 18: 1-8.
- Warachit Phaijit, (2010). Health survey results reveal more and more people are obese. Post Today 19 June 2010: Page 6.
- Toojinda Chanika, (2020). More than 5 million Thai elementary and high school students are obese. search on 14 April 2020. From: <http://www.thaihealth.or.th/node/15598>.
- Moongwongsa Orawan and Khengwa Kulwadee, (2019). Factors related to food consumption behavior of high school students at Wat Chantrawat School (Sukprasarnrat), Phetchaburi Province. Journal of Hua Hin Suk Jai Klai Kangwon.
- Methanon Sophon, (2019). Department of Health reveals that Thai children buy snacks 9,800 baht per year. Daily News, 23 September 2009: Page 1.
- Division of Health Education. (2015). Modification of food consumption behavior for working age, Nonthaburi: Department of Health Education Division.
- PrasitNarapan Boonrit et al. (2017). Factors predicting food consumption behavior of Students Grade 4 -6. Journal of Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit. Year 9 Issue 2: July - December 2017.
- Suwanna Chiangkhunthod and team. (2014). Knowledge and food consumption behavior of people in Phasi Charoen District, Bangkok (Research report). Bangkok: Fund Office Support health promotion.

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของข้อที่ตอบถูก ตอบผิด และระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำแนกตามข้อคำถาม

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ตอบถูก		ตอบผิด		ระดับความรู้
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
1) ข้อใดเป็นสารอาหารที่ช่วยในด้านการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (ข. โปรตีน)	405	81.0	95	19.0	ดี
2) คาร์โบไฮเดรตมีหน้าที่ที่สำคัญอย่างไรต่อร่างกาย (ค. ใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย)	356	71.2	144	28.8	ปานกลาง
3) สารอาหารประเภทใดที่ได้มาจากการรับประทานผักใบเขียวหรือผักชนิดอื่นๆ (ง. วิตามินและเกลือแร่)	366	73.2	134	26.8	ปานกลาง
4) ข้อใดคือสารอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมถึงช่วยทำหน้าที่ป้องกันอวัยวะภายใน (ข. ไขมัน)	288	57.6	212	42.4	ควรปรับปรุง
5) ข้อใดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทไขมัน (ก. ไข่แดง อะโวคาโด)	253	50.6	247	49.4	ควรปรับปรุง
6) โภชนาการ หมายถึงข้อใด (ง. การที่อาหารเข้าสู่ร่างกายคนแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเจริญเติบโต)	319	63.8	181	36.2	ปานกลาง
7) ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาบัญญัติ (ง. หากเราน้ำหนักตัวมากเราควรงดอาหารในบางประเภทไม่จำเป็นต้องรับประทานครบทั้ง 5 หมู่)	291	58.2	209	42.8	ควรปรับปรุง
8) ข้อมูลจากธงโภชนาการอาหารชนิดใดที่ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด (ก. น้ำตาล เกลือ น้ำมันพืช)	457	91.4	43	8.6	ดี

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ตอบถูก		ตอบผิด		ระดับความรู้
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
9) จำนวนพลังงานที่นักเรียนหญิงควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด (ค. 1,600 ถึง 1,800 กิโลแคลอรี)	198	39.6	302	60.4	ควรปรับปรุง
10) หากนักเรียนต้องการมีกระดูกและฟันที่แข็งแรงจะต้องรับประทานสารอาหารชนิดใด(ค. แคลเซียมจากนม)	492	98.4	8	1.6	ดี
11) ข้อใดเป็นหลักในการพิจารณาการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ก. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและไม่ซ้ำซาก)	447	89.4	53	10.6	ดี
12) ข้อใดเป็นหลักในการพิจารณาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง (ง. บริโภคอาหารให้มากๆเพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร)	393	78.6	107	21.4	ปานกลาง
13) อาหารชนิดใดสามารถก่อให้เกิดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (ก. น้ำผลไม้กล่อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)	348	69.6	152	30.4	ปานกลาง
14) การรับประทานอาหารหวานในปริมาณมากจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย (ก. เกิดภาวะน้ำหนักเกิน)	369	73.8	131	26.2	ปานกลาง
15) อาหารสำเร็จรูปบรรจุกระป๋องนอกจากมีโซเดียมสูงแล้ว มักจะมีการเติมสิ่งใดเพิ่มเข้าไปด้วย ข. (สารกันบูด)	311	62.2	189	37.8	ปานกลาง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ตอบถูก		ตอบผิด		ระดับความรู้
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
16) การรับประทานผักและผลไม้ นอกจากจะช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายแล้ว ยังช่วยในด้านใดอีก (ง. ป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนัง หลอดเลือด)	287	57.4	213	42.6	ควรปรับปรุง
17) ข้อใดเป็นปริมาณของไขมันที่เราควร รับประทานต่อวัน (ง. ร้อยละ 20 ถึง 30)	193	38.6	307	61.4	ควรปรับปรุง
18) แหล่งของสารอาหารประเภทไขมันให้ พลังงานเท่าใดต่อจำนวน 1 กรัม (ง. 9 กิโลแคลอรี)	328	65.6	172	34.4	ปานกลาง
19) แหล่งของสารอาหารประเภทของ หวานหรือน้ำตาลให้พลังงานเท่าใดต่อ จำนวน 1 กรัม (ข. 4 กิโลแคลอรี)	417	83.4	83	16.6	ดี
20) พลังงานที่นักเรียนชายควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด (ค. 1,700 ถึง 2,300 กิโลแคลอรี)	443	88.6	57	11.4	ดี
รวม		69.61		30.39	ปานกลาง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำแนกตามข้อคำถาม

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
1. อาหารทั้ง 5 หมู่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต (+)	4.71	0.46	ดีมาก
2. การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้รู้สึกเป็นคนดูดีทันสมัย (-)	2.94	0.89	ปานกลาง
3. อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน (-)	3.94	0.66	ดี
4. การรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อยมีประโยชน์ และมีคุณค่าต่อร่างกายมากกว่า (+)	2.82	0.53	ปานกลาง
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
5. การดื่มนมเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายโดยเฉพาะกระดูกและฟัน (+)	4.71	0.47	ดีมาก
6. การดื่มน้ำผลไม้มีประโยชน์ไม่ต่างจากการรับประทานผลไม้สด (-)	2.11	0.55	ไม่ดี
7. การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่เป็นเครื่องดื่มที่ชดเชยการขาดสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่เหมาะสม (-)	2.18	0.78	ไม่ดี
8. การรับประทานอาหารเช้ารูปแช่แข็งและอุ่นร้อนด้วยไมโครเวฟมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน (-)	3.29	0.72	ปานกลาง
9. การรับประทานอาหารเช้ารูปเป็นการช่วยให้ประหยัดและมีประโยชน์ไม่ต่างจากอาหารปรุงสุกใหม่ๆ (-)	3.17	0.92	ปานกลาง
10. การหลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ทำให้สุขภาพดีขึ้น (+)	4.47	1.04	ดีมาก
11. การจะเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาความสะดวกของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย (+)	4.88	0.81	ดีมาก
12. การสังเกตเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องทำทุกครั้ง (+)	4.65	0.62	ดีมาก
13. การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มีไขมันสูง เป็นสิ่งที่ควรทำในการบริโภคอาหาร(+)	3.12	0.33	ปานกลาง
14. หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเพิ่มเติมโดยการใส่ผงชูรสหรือน้ำตาล ลงไปในอาหารที่จะรับประทาน (+)	4.47	0.49	ดีมาก
15. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานไม่ส่งผลต่อการมีน้ำหนักที่สูงกว่าเกณฑ์ (-)	3.24	0.78	ปานกลาง
16. การรับประทานอาหารในเวลากลางคืนหรือเวลาดึกไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต (-)	2.53	0.62	ไม่ดี
17. การรับประทานอาหารที่หลากหลาย ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในอนาคต (+)	2.64	0.44	ปานกลาง
18. การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นมีพื้นฐานมาจากการรับประทานอาหารครบทุกหมู่ตามสัดส่วนที่เหมาะสม (+)	4.35	0.62	ดีมาก
19. การซื้ออาหารที่มีราคาถูกนั้นมักจะได้อาหารที่ไม่สะอาดและให้สารอาหารไม่ครบถ้วน (-)	3.35	0.70	ปานกลาง
20. การเลือกซื้ออาหารที่ราคาแพง จะได้อาหารที่มีประโยชน์และช่วยทำให้มีสุขภาพดี (-)	4.41	1.27	ดีมาก
รวม	3.59	0.68	ดี

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามข้อคำถาม

พฤติกรรมสุขภาพ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า (+)	2.72	0.67	ปานกลาง
2. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ครบทั้ง 5 หมู่ต่อวัน (+)	2.68	0.97	ปานกลาง
3. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน (+)	2.43	0.82	ปานกลาง
4. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทเดิมซ้ำๆ ไม่มีการสลับ หมุนเวียน (-)	3.93	0.81	ดี
5. นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหารเช้า (+)	2.75	0.67	ปานกลาง
6. นักเรียนมีการเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ (+)	3.57	1.04	ดี
7. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่ผ่านการปรุงด้วยตัวท่านเองหรือ ทำภายในครอบครัว ปราศจากการปนเปื้อน (+)	2.13	0.92	ปานกลาง
8. นักเรียนพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย ก่อนเลือกซื้อ อาหาร (+)	2.37	0.88	ปานกลาง
9. นักเรียนใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารเช้าร่วมกับ ครอบครัวหรือบุคคลอื่น (+)	2.18	0.93	ปานกลาง
10. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรือ อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ (-)	2.01	0.68	ปานกลาง
11. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊ก หรือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) (-)	2.76	0.78	ปานกลาง
12. นักเรียนรับประทานอาหารรสจัด (หวาน มัน เค็ม) (-)	3.09	0.98	ดี
13. นักเรียนรับประทานขนมต่างๆ เช่น เค้ก โดนัท ขนมขบเคี้ยว กรุบกรอบ (-)	2.31	0.87	ปานกลาง
14. นักเรียนรับประทานอาหารหมักดอง (-)	1.67	0.83	ไม่ดี
15. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทบุฟเฟ่ต์ (-)	2.33	0.77	ปานกลาง
16. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าจากร้านสะดวกซื้อ เช่น อาหารแช่ แข็ง (-)	1.96	0.81	ไม่ดี
17. นักเรียนดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน (-)	2.38	0.90	ปานกลาง
18. นักเรียนดื่มนมวันละ 1 ถึง 2 แก้ว (+)	4.86	0.74	ดี
19. นักเรียนรับประทานผักและผลไม้ได้สัดส่วนครึ่งหนึ่งของอาหาร ทั้งหมดในหนึ่งมื้อ (+)	1.03	1.12	ไม่ดี
20. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (-)	4.92	0.81	ดี
รวม	2.70	0.85	ปานกลาง