



### สรุปผลการวิจัย การอภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคเหนือ ตามตัวแปรเขตที่ตั้งของโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคเหนือ ปีการศึกษา 2537 จำนวน 500 คน ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ส่งทางไปรษณีย์ได้รับแบบสอบถามคืนมา 492 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.40

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน
- ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส/พีซี พลัส (SPSS/PC<sup>+</sup>) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ตามตัวแปรเขตที่ตั้งของโรงเรียน โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 492 คน เป็นนักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล 250 คน และนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล 242 คน เป็นนักเรียนชาย 234 คน และนักเรียนหญิง 258 คน

นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี ทั้งนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลนักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และอาศัยอยู่กับบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง จบระดับประถมศึกษา อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป อาชีพรองลงมาของบิดาคือรับราชการ มารดาค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัวส่วนผู้ปกครอง รับราชการ เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล บิดาประกอบอาชีพรับราชการ รองลงมารับจ้างทั่วไป มารดาประกอบอาชีพค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว รองลงมารับราชการและรับจ้างทั่วไป ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างทั่วไป รองลงมารับราชการ ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล บิดา มารดา ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป รองลงมาเกษตรกรรม ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปและเกษตรกรรม รองลงมาทำงานบริษัท รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่จะไม่ทราบ ในส่วนที่ทราบพบว่า ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 7,000 บาท เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 7,000 บาท ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ส่วนใหญ่ไม่ทราบรายได้ของครอบครัว ในส่วนที่ทราบพบว่าครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 4,600 บาท จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีระหว่าง 4-5 คน นักเรียนรับประทานอาหารเช้าจากโครงการอาหารกลางวัน รองลงมานำมาจากบ้าน เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลรับประทานอาหารเช้าจากโครงการอาหารกลางวัน รองลงมานำมาจากบ้าน ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล รับประทานอาหารเช้าจากบ้าน โดยนำมาจากบ้าน รองลงมาจากโครงการอาหารกลางวัน แหล่งความรู้ที่นักเรียนได้รับเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนอกจากที่โรงเรียนส่วนใหญ่ได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง รองลงมาจากโทรทัศน์



ตอนที่ 2 ผลการศึกษาและเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.90 (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) โดยมีนักเรียนร้อยละ 21.54 และ 8.94 มีความรู้ระดับดีถึงดีมาก นักเรียนร้อยละ 25.62 มีความรู้ระดับปานกลาง นักเรียนร้อยละ 43.90 มีความรู้ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ และไม่มีนักเรียนที่มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

ข้อความที่นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ระดับดีถึงดีมาก ได้แก่

1. หากไม่สามารถซื้อเนื้อสัตว์กินได้ นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด
2. ถ้านักเรียนไม่อยากเป็นโรคโลหิตจางควรกินอาหารประเภทใด
3. เพื่อป้องกันอาการท้องผูกนักเรียนควรเลือกกินอาหารในข้อใด
4. ข้อใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน

ข้อความที่นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ได้แก่

1. ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรงควรเลือกกินอาหารในข้อใด
2. อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้อใด
3. ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการอะไร
4. ถ้านักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร
5. นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว
6. ผู้ป่วยที่กระดุกหักควรกินอาหารในข้อใด
7. อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกินคือข้อใด

เมื่อนิยามตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน พบว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.03 โดยมีนักเรียนร้อยละ 20.00 และ 11.20 มีความรู้ระดับดีถึงดีมาก นักเรียนร้อยละ 24.40 มีความรู้ระดับปานกลาง และนักเรียนร้อยละ 44.40 มีความรู้ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

ข้อความที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ระดับดีมาก ได้แก่

1. หากไม่สามารถซื้อเนื้อสัตว์กินได้ นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด
2. ถ้านักเรียนไม่อยากเป็นโรคโลหิตจางควรกินอาหารประเภทใด
3. ข้อใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน

ข้อความที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

ได้แก่

1. เพื่อไม่ให้เกิดอาการเลือดไหลไม่หยุดเวลามีบาดแผลนักเรียนควรกินอาหารในข้อใด
2. ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรงควรเลือกกินอาหารในข้อใด
3. อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้อใด
4. ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจทำให้มีอาการอะไร
5. ถ้านักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร
6. นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว
7. ผู้ป่วยที่กระดุกหักควรกินอาหารในข้อใด
8. อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกินคือข้อใด

ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.77 โดยมีนักเรียนร้อยละ 23.14 และ 6.61 มีความรู้ระดับดีถึงดีมาก นักเรียนร้อยละ 26.86 มีความรู้ระดับปานกลาง และนักเรียนร้อยละ 43.39 มีความรู้ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

ข้อความที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ระดับดีมาก ได้แก่

1. อาหารชุดใดให้โปรตีนทั้งหมด
2. หากไม่สามารถซื้อเนื้อสัตว์กินได้ นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด
3. ถ้านักเรียนไม่อยากเป็นโรคโลหิตจาง ควรกินอาหารประเภทใด



4. เพื่อป้องกันอาการท้องผูกนักเรียนควรเลือกกินอาหารในข้อใด
5. ข้อใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน
6. เพื่อป้องกันเลือดออกตามไรฟันนักเรียนควรเลือกกินผลไม้ในข้อใด

ข้อความที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภานักเรียนมีความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ  
ได้แก่

1. พืชประเภทใดที่ให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น
2. ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรงควรเลือกกินอาหารในข้อใด
3. อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้อใด
4. ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการอะไร
5. ถ้านักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร
6. นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว
7. ผู้ป่วยที่กระดูกหักควรกินอาหารในข้อใด
8. อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกินคือข้อใด

2.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่า นักเรียนในเขตกับนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภานักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นักเรียนในเขตกับนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภานักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีดังนี้

ข้อความที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสภานักเรียนมีความรู้ดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภานักเรียน ได้แก่

1. พืชประเภทใดที่ให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น
2. ถ้านักเรียนไม่อยากเป็นโรคโลหิตจาง ควรกินอาหารประเภทใด
3. ในช่วงฤดูร้อนที่มีโรคอุจจาระร่วงระบาด นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด

4. ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการอะไร
5. ถ้านักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอลูก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร
6. ในข้อต่อไปนี่ใครเลือกกินอาหารที่ได้ประโยชน์มากที่สุด

ข้อความรื้อที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ได้แก่

1. อาหารชุดใดให้โปรตีนทั้งหมด
2. เพื่อไม่ให้เกิดอาการเลือดไหลไม่หยุดเวลามีบาดแผล  
นักเรียนควรกินอาหารในข้อใด

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาและเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

3.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยส่วนรวม อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.75 (คะแนนเต็ม 4 คะแนน) โดยมีนักเรียนร้อยละ 92.68 และ 0.41 มีทัศนคติอยู่ในระดับดีถึงดีมาก นักเรียนร้อยละ 6.91 มีทัศนคติระดับพอใช้ และไม่มีนักเรียนที่มีทัศนคติต้องปรับปรุง

ไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก

ส่วนข้อที่นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติระดับพอใช้ ได้แก่

ทัศนคติทางบวก

1. กินอาหารอ้อมทุกมื้ออาจเป็นโรคนิ่วหรือโรคไตได้
2. ต้มน้ำอวดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้

ทัศนคติทางลบ

1. กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า
2. กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ ทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้

3. นมเป็นอาหารมือเข้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก
4. ใส่มงชูรสในอาหารทำให้อาหารอร่อยขึ้น
5. กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน

เมื่อพิจารณาตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน พบว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสภานิติบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมีคะแนนเฉลี่ย 2.77 โดยมีนักเรียนร้อยละ 93.20 และ 0.80 มีทัศนคติอยู่ในระดับดีถึงดีมาก และนักเรียนร้อยละ 6.00 มีทัศนคติระดับพอใช้

ข้อที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสภานิติบัญญัติระดับดีมาก มีเพียงข้อเดียว เป็นทัศนคติทางลบ ได้แก่ กินมามากรอบแทนอาหารมื้อหลักได้

ส่วนข้อที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสภานิติบัญญัติระดับพอใช้ ได้แก่

#### ทัศนคติทางบวก

1. กินอาหารอิ่มทุกมื้ออาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้
2. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้

#### ทัศนคติทางลบ

1. กินน้ำแข็งเวลามิใช่ทำให้หายช้ำ
2. กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือทำให้เป็นโรคไส้ติ่งอักเสบได้
3. ใส่มงชูรสในอาหารทำให้อาหารอร่อยขึ้น
4. หลังกินคลอตกินแกงหัวปลีทำให้มีน้ำนมมาก
5. กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน

นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภานิติบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.74 โดยมีนักเรียนร้อยละ 92.15 มีทัศนคติอยู่ในระดับดี และนักเรียนร้อยละ 7.85 มีทัศนคติระดับพอใช้



ไม่มีข้อใดที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติ

ระดับดีมาก

ส่วนข้อที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติดระดับ

พอใช้ ได้แก่

ทัศนคติทางบวก

1. กินอาหารอ้อมทุกมื้ออาจเป็นโรคนิ่วหรือโรคไตได้
2. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้

ทัศนคติทางลบ

1. กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า
2. กินเมล็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้
3. นมเป็นอาหารมื่อเข้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก
4. ใส่ผงชูรสในอาหารทำให้อาหารอร่อยขึ้น
5. กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน

3.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยส่วนรวม ตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่า นักเรียนในเขตกับนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่านักเรียนในเขตกับนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีดังนี้

ข้อที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ได้แก่



## ทัศนคติทางบวก

1. กินผักผลไม้มีประโยชน์มากกว่ากินวิตามินเม็ด
2. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้
3. กินมะเขือเทศทำให้ผิวสวย

## ทัศนคติทางลบ

1. นมเป็นอาหารมีเชื้อที่เพียงพอสำหรับเด็ก
2. การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดีวิธีหนึ่ง
3. กินขนมถุงสำเร็จรูปแสดงถึงความเป็นคนทันสมัย

ข้อที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภานักเรียนมีทัศนคติดีกว่า  
นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสภานักเรียน

## ทัศนคติทางบวก

1. กินดื่บไก่บั้งทำให้ไม่เป็นโรคตาฟางและตาขโมย

## ทัศนคติทางลบ

1. กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า
2. ใส่ผงชูรสในอาหารทำให้อาหารอร่อยขึ้น
3. หลังกินคลอโรฟิลล์ทำให้มีน้ำนมมาก
4. หวานเย็นเป็นของหวานที่เหมาะสำหรับเด็ก

## ตอนที่ 4 ผลการศึกษาและเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

4.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวม อยู่ในระดับดีมีคะแนนเฉลี่ย 2.88 (คะแนนเต็ม 4 คะแนน) โดยมีนักเรียนร้อยละ 94.11 และ 0.81 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีถึงดีมาก นักเรียนร้อยละ 5.08 มีการปฏิบัติระดับพอใช้ และไม่มีนักเรียนที่มีการปฏิบัติต้องปรับปรุง

ข้อที่นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติระดับดีมาก มีเพียงข้อเดียวเป็น  
การปฏิบัติทางบวก ได้แก่ ฉันทล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง

ส่วนข้อที่นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติระดับพอใช้ ได้แก่

การปฏิบัติทางบวก

1. ฉันทบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร
2. ฉันทกินข้างแดงหรือข้าวขัดสีแต่น้อย

การปฏิบัติทางลบ

1. ฉันทชอบกินขนมสำเร็จรูปและบรรจุถุงที่โฆษณาทางโทรทัศน์
2. ฉันทกินอาหารมื่อเย็นมากกว่ามื่ออื่น

เมื่อพิจารณาตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน พบว่านักเรียนในเขตเทศบาล  
หรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.88 โดย  
มีนักเรียนร้อยละ 95.20 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี และนักเรียนร้อยละ 4.80 มีการปฏิบัติ  
ระดับพอใช้

ข้อที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติระดับดีมาก  
ได้แก่

การปฏิบัติทางบวก

1. ฉันทล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง

การปฏิบัติทางลบ

1. ฉันทมักกินข้าวค่าน้ำคำ

ข้อที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสาขาภิบาลมีการปฏิบัติระดับพอใช้

ได้แก่

การปฏิบัติทางบวก

1. ฉันทบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร
2. ฉันทกินข้าวแดง หรือข้าวขัตสีแต่น้อย

การปฏิบัติทางลบ

1. ฉันทชอบกินขนมสำเร็จรูปและบรรจุถุงที่โฆษณาทางโทรทัศน์
2. ฉันทกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น
3. ฉันทกินอาหารจุบจิบ

ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสาขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.88 โดยมีนักเรียนร้อยละ 92.98 และ 1.65 มีการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีถึงดีมาก และนักเรียนร้อยละ 5.37 มีการปฏิบัติระดับพอใช้

ข้อที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสาขาภิบาลมีการปฏิบัติระดับดีมาก

ได้แก่

การปฏิบัติทางบวก

1. ฉันทล้างผักคิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง

การปฏิบัติทางลบ

1. ฉันทกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ฮอทดอก หรือแฮมเบอร์เกอร์

ส่วนข้อที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสาขาภิบาลมีการปฏิบัติระดับพอใช้

ได้แก่

การปฏิบัติทางบวก

1. ฉันทกินอาหารทะเล
2. ฉันทบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร
3. ฉันทกินข้าวแดง หรือข้าวขัตสีแต่น้อย



#### การปฏิบัติทางลบ

1. ฉันทชอบกินขนมสำเร็จรูปและบรรจุถุงที่โฆษณาทางโทรทัศน์
2. ฉันทกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น

4.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่า นักเรียนในเขตกับนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภายุบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นักเรียนในเขตกับนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภายุบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีดังนี้

ข้อที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสภายุบาลมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภายุบาล ได้แก่

#### การปฏิบัติทางบวก

1. ฉันทดื่มนม

#### การปฏิบัติทางลบ

1. ฉันทใช้จานพลาสติกหรือจานสังกะสีเคลือบที่บ้าน

ข้อที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสภายุบาลมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสภายุบาล ได้แก่

#### การปฏิบัติทางลบ

1. ฉันทกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด
2. ฉันทกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ฮอทดอก หรือ แอมเบอร์เกอร์
3. ฉันทกินอาหารจุกจิก

## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.1 จากผลการศึกษาคำถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ร้อยละ 43.90 และเมื่อพิจารณาตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่าทั้งนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ที่อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ เช่นเดียวกัน อาจเนื่องมาจากครูไม่ได้สอนเน้นในเรื่องความรู้ เพราะโดยหลักการของการเรียนการสอนด้านสุขศึกษา ในระดับประถมศึกษา (เด็กอายุ 11-12 ปี) ส่วนใหญ่จะเน้นที่ทัศนคติและการปฏิบัติ (สุชาติ โสมประยูร, 2525) นอกจากนี้ การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนของครูอาจขาดวิธีการที่ดี ทำให้นักเรียนให้ความสนใจหรือให้ความสำคัญน้อยทั้ง ๆ ที่เรื่องอาหารและโภชนาการเป็นเรื่องจำเป็นในชีวิตประจำวัน ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของดุษณี สุทธิปริยาศรี (2524) และงานวิจัยของ เพราพรรณ โกมลมาลย์ (2526) พบว่า ครูผู้สอนยังคงใช้การบรรยายเป็นส่วนใหญ่ ทำให้นักเรียนให้ความสนใจหรือให้ความสำคัญน้อยทั้ง ๆ ที่เรื่องอาหารและโภชนาการเป็นเรื่องจำเป็นในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ อาจเกิดจากตัวนักเรียนเอง ขาดความพร้อมในการเรียน และนักเรียนมีภาระรับผิดชอบต้องทำงานช่วยเหลือครอบครัว ทำให้นักเรียนไม่มีเวลาเรียนเท่าที่ควร และครูผู้สอนสุขศึกษาในระดับประถมศึกษาไม่ได้มีวุฒิทางด้านสุขศึกษาโดยตรง ทำให้การสอนไม่ประสบผลเท่าที่ควร

อีกประการหนึ่งการศึกษาของพ่อแม่หรือผู้ปกครองยังมีผลต่อความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนด้วย จากข้อมูลทั่วไปพบว่านักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลของครอบครัวมีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนในเรื่องนี้ เฟลค (Fieck, 1981) ได้กล่าวว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของเด็ก เพราะครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การศึกษาของบิดามารดาอยู่ในระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปจึงทำให้ไม่สามารถที่จะถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ดี ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ



นักเรียนอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่ตั้งได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ดังนี้

"ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรงควรเลือกกินอาหารในข้อใด" และ "ผู้ป่วยที่กระดูกหักควรกินอาหารในข้อใด" ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนไม่มีความรู้ในเรื่องอาหารที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ซึ่งมีอยู่ในแคลเซียม โดยครูไม่ได้เน้นความสำคัญ และไม่ได้ยกตัวอย่างให้นักเรียนทราบว่าแคลเซียมมีอยู่ในอาหารประเภทนมสด ผักใบเขียว และปลาตัวเล็ก

"อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้อใด" ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนไม่มีความรู้ในเรื่องการใช้สารปรุงแต่งในอาหาร เช่น ขอแรกซ์ โดยครูไม่ได้เน้นในเรื่องนี้ และไม่มีตัวอย่างให้นักเรียนเห็น

"ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการอะไร" และ "ถ้านักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร" ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากครูไม่ได้สอนเน้นเรื่องประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง สามารถช่วยป้องกันอาการและปัญหาสุขภาพได้อย่างไรบ้าง จึงทำให้นักเรียนไม่เห็นความสำคัญ

"นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว" ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ครูไม่ได้สอนเน้นว่านักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละเท่าไร แต่ในด้านการปฏิบัตินั้น จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติในเรื่องนี้ดี ทำให้เห็นว่าครูไม่ได้เน้นในเรื่องปริมาณของน้ำดื่มใน 1 วัน

"อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกินคือข้อใด" ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนยังเห็นว่าอาหารสำหรับหญิงหลังคลอดบุตรเป็นเรื่องไกลตัว จึงไม่ได้ให้ความสนใจ และครูเองก็อาจเห็นว่า ยังไม่จำเป็นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จึงไม่ได้สอนเน้นในเรื่องนี้

ด้วยเหตุผลเหล่านี้จึงทำให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเรื่องที่กล่าวมาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ



1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่านักเรียนมีความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนในโรงเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล เป็นนักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เช่นเดียวกัน ซึ่งใช้หลักสูตรการสอนเรื่องอาหารและโภชนาการ ตลอดจนได้รับคำสั่งและระเบียบปฏิบัติจากกระทรวงศึกษาธิการเหมือนกัน รวมทั้งปัจจุบันเป็นยุคแห่งระบบข้อมูลข่าวสาร และความเจริญได้แพร่ขยายไปถึงทุกท้องถิ่น ทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น จะเห็นได้จากข้อมูลทั่วไปที่พบว่านักเรียนทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ได้รับความรู้จากสื่อมวลชนประเภทโทรทัศน์มากเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำแผนงานโภชนาการ เพื่อปรับปรุงภาวะโภชนาการของประชาชนให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ ทั้งในเขตเมืองและชนบท กระทรวงสาธารณสุข, 2535) จึงทำให้นักเรียนที่ศึกษาในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นรายข้อระหว่างนักเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้อความรู้ที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้ดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ในเรื่อง ดังนี้

"พืชประเภทใดที่ให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น" และ "ถ้านักเรียนไม่อยากเป็นโรคโลหิตจางควรกินอาหารประเภทใด" ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลได้รับความรู้ในเรื่องเหล่านี้จากหลายแหล่งด้วยกัน เช่น จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จากทางสื่อสารมวลชน เช่น สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เห็นได้จากงานวิจัยของ นิชนิเชยจรรยา (2524) ที่พบว่า ผู้ที่อยู่ในเขตเมืองจะมีการเปิดรับข่าวสารและมีความทันสมัยมากกว่า ผู้ที่อยู่ในเขตชนบท นอกจากนี้ ครูสามารถยกตัวอย่างให้นักเรียนเห็นได้อย่างชัดเจน เนื่องจากในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีแหล่งอาหารให้เลือกได้มาก

"ในช่วงฤดูร้อนที่มีโรคอุจจาระร่วงระบาดนักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด" และ "ในข้อต่อไปนี่ใครเลือกกินอาหารที่ได้ประโยชน์มากที่สุด" ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีแหล่งอาหารให้เลือกได้มาก ทั้งอาหารสด และอาหารปรุงสำเร็จ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคม ทำให้การดำเนินชีวิตของคนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลเปลี่ยนไป นักเรียนจึงรู้จักเลือกอาหารปรุงสำเร็จที่มีประโยชน์ได้ดี

"ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการอะไร" และ "ถ้านักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร" ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ครูได้เน้นประโยชน์ในเรื่องของผักและผลไม้ และในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีแหล่งอาหารประเภทผักและผลไม้ให้เลือกซื้อได้มาก

ด้วยเหตุผลเหล่านี้ จึงทำให้นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

สำหรับข้อความที่ให้นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลในเรื่องดังนี้

"อาหารชุดใดให้โปรตีนทั้งหมด" อาจเนื่องมาจากการสอนของครูที่เน้นความสำคัญของอาหารโปรตีน และยกตัวอย่างอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งที่เป็นโปรตีนทดแทนให้นักเรียนเห็นได้ และ "เพื่อไม่ให้เกิดอาการเลือดไหลไม่หยุดเวลามีบาดแผลนักเรียนควรกินอาหารในข้อใด" ครูอาจจะเน้นความสำคัญเช่นเดียวกัน เพราะนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล โดยส่วนใหญ่บิดา มารดา ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลทั่วไปที่พบว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมี บิดา มารดา ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลทำให้นักเรียนมีโอกาสช่วยงานบิดา มารดา จึงรู้จักโปรตีนทดแทนจากถั่วเมล็ดแห้ง และมีความตระหนักดีในการป้องกันอาการเลือดไหลไม่หยุดเวลามีบาดแผล จึงเป็นเหตุผลให้นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ในเรื่องเหล่านี้ดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล





## 2. ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.1 จากผลการศึกษาทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนมีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากการสอนสุขศึกษาในระดับประถมศึกษา มีการเน้นทศนคติการปฏิบัติและความรู้รองลงมาตามลำดับ (สุชาติ โสภประยูร, 2525) จึงมีผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในด้านทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริศรี ศิริบุญ (2530) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีส่วนช่วยเสริมสร้างทศนคติที่ดีให้นักเรียนได้นอกจากนี้ จากการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา ก็มีผลปลูกฝังทศนคติที่ดีให้นักเรียนได้เช่นเดียวกัน เนื่องจาก นักเรียนส่วนใหญ่อยู่กับบิดา มารดา และได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดามารดา จึงมีส่วนช่วยปลูกฝังทศนคติได้มาก นอกจากนี้การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ มีส่วนส่งเสริมทศนคติได้มากจากผลการวิจัยพบว่านักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากสื่อมวลชนประเภทโทรทัศน์มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (ม.ป.ป.) ที่พบว่าประชาชนอายุ 11-14 ปี มีการชมโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 93 ด้วยเหตุนี้ นักเรียนจึงมีทศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นักเรียนมีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ดังนี้

"กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า" ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนมีความเชื่อที่ได้รับจากการอบรมสั่งสอน เมื่อเวลามีไข้ไม่ให้สัมผัสกับของที่เย็น เพราะจะทำให้มีอาการไข้มากขึ้น

"กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ ทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้" ทั้งนี้อาจเนื่องจากเป็นความเชื่อที่ถ่ายทอดกันมา ซึ่งในบางคนชอบกินฝรั่ง มะเขือทั้งเม็ด เพราะเม็ดเล็กเคี้ยวได้ และเมื่อเกิดอาการไส้ติ่งอักเสบขึ้นมา มักจะโทษว่าเกิดจากการกินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ จนเป็นความเชื่อที่ถ่ายทอดกันต่อ ๆ มา

"นมเป็นอาหารมือเข้าที่เนียนพอสำหรับเด็ก" ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนเข้าใจว่านมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และเห็นว่านมเป็นอาหารมือเข้าที่เนียนพอ



จากความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้พ่อแม่ไม่มีเวลาเตรียมอาหารให้เด็ก ๆ จึงให้ดื่มนม เพราะสะดวกและรวดเร็ว ซึ่งเป็นการสร้างทัศนคติที่ไม่ถูกต้องให้เด็กได้

"กินอาหารอ้วนทุกมื้ออาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้" ทั้งนี้อาจเนื่องจาก นักเรียนได้รับการถ่ายทอดทัศนคติเรื่องนี้จากบิดา มารดา ที่สอนให้กินอาหารแต่ละมื้อให้อ้วน โดยไม่ได้พิจารณาถึงคุณค่าของสารอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดความรู้ของบิดามารดา และจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การศึกษาของบิดามารดา ของนักเรียนจบระดับประถมศึกษา จึงไม่สามารถปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องให้นักเรียนได้

"ใส่ผงชูรสในอาหารทำให้อาหารอร่อยขึ้น" และ "ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้" ทั้งนี้อาจเนื่องจากอิทธิพลของการโฆษณาจากสื่อหลายประเภท ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ ตลอดจนการเข้าถึงประชาชนด้วยรถเร่ตามหมู่บ้านในต่างจังหวัดเป็นเวลาหลายปีจนทำให้นักเรียนได้รับทัศนคติที่ไม่ถูกต้องในเรื่องการใส่ผงชูรสในอาหาร และการดื่มน้ำอัดลม

"กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน" ทั้งนี้อาจเนื่องจากความเชื่อที่เข้าใจว่าคนเป็นโรคเบาหวาน ปัสสาวะจะหวานมีมดขึ้น และปัสสาวะเป็นสิ่งที่ขับถ่ายออกจากร่างกาย จึงเชื่อกันว่าเกิดจากการกินของหวาน ซึ่งทั้งนี้เป็นผลมาจากการขาดความรู้ตนเอง เพราะโรคเบาหวานเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ไม่สามารถหลั่งอินซูลินออกมาได้อย่างเพียงพอ

ด้วยเหตุผลเหล่านี้ จึงทำให้นักเรียนมีทัศนคติในเรื่องที่กล่าวมาอยู่ในระดับพอใช้

2.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า นักเรียนมีทัศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโรงเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการจัดกิจกรรมด้านอาหารคล้ายกัน เช่น โครงการอาหารกลางวัน ตลอดจนอยู่ในภาคเดียวกันจึงมีความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี ที่คล้ายกัน จึงทำให้ทัศนคติของนักเรียนไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบรายชื่อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้อที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลดังนี้

"กินผักผลไม้มีประโยชน์มากกว่ากินวิตามินเม็ด" และ "กินมะเขือเทศทำให้ผิวสวย" ทั้งนี้อาจเนื่องจากในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีแหล่งอาหารประเภทผักผลไม้ที่มีให้เลือกมาก และเมื่อนักเรียนได้รับความรู้ สามารถเห็นของจริงจึงเลือกปฏิบัติได้ นักเรียนจึงเกิดทัศนคติที่ดี

"นมเป็นอาหารมีคุณค่าที่เพียงพอสำหรับเด็ก" ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ไม่ใช่กินนมอย่างเดียว ต้องกินอาหารอย่างอื่นให้ครบ 5 หมู่ด้วย จึงจะเพียงพอ และแหล่งอาหารในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีให้เลือกมาก จึงทำให้บิดามารดา สามารถจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนได้ จึงเกิดทัศนคติที่ดีในเรื่องนี้

"ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้" และ "การอดอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ดีวิธีหนึ่ง" ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ในเรื่องความอ้วน และการลดน้ำหนักดี เพราะมีการเผยแพร่ความรู้ทางสื่อสารมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ซึ่งมีผลต่อการปลูกฝังทัศนคติให้แก่ นักเรียน

"กินขนมถุงสำเร็จรูปแสดงถึงความเป็นคนทันสมัย" ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้ในเรื่องการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ และมีอาหารว่างให้นักเรียนได้เลือกมาก เช่น ผลไม้ ขนมสำเร็จรูปในท้องถิ่น นักเรียนสามารถเลือกซื้อได้สะดวก จึงมีทัศนคติที่ดีในเรื่องนี้

ด้วยเหตุผลเหล่านี้ นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล จึงมีทัศนคติในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

สำหรับข้อที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลดังนี้



"กินดื่บไก่บั้งทำให้ไม่เป็นโรคตาฟางและตาขโมย" "กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายไข้" "หญิงหลังคลอดกินแกงหัวปลีทำให้มีน้ำนมมาก" ซึ่งทั้งสามเรื่องนี้เป็นเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยความเชื่อเหล่านี้มักได้รับการปลูกฝังมาจากครอบครัว อาจเป็นได้ว่า ครอบครัวของนักเรียน นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความเชื่อในเรื่องกินดื่บไก่บั้งดี นักเรียนจึงได้รับการปลูกฝังในเรื่องนี้ ส่วนเรื่องกินน้ำแข็งเวลามีไข้ และหญิงหลังคลอดกินแกงหัวปลี ครอบครัวของนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลอาจมีความเชื่อในเรื่องเหล่านี้ไม่มากนัก จึงไม่ได้ปลูกฝังให้นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลเชื่อในเรื่องเหล่านี้ จึงเป็นผลให้นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

"ใส่ผงชูรสในอาหารทำให้อาหารอร่อยขึ้น" และ "หวานเย็นเป็นของหวานที่เหมาะสำหรับเด็ก" ทั้งนี้เนื่องจาก ผงชูรสและหวานเย็นเป็นอาหารส่วนเกิน บิตา มาร์ตา ของนักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีรายได้น้อย จากข้อมูลทั่วไปพบว่า มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 3,600 บาท ทำให้ไม่มีโอกาสได้ซื้อมากนัก จึงอาจมีส่วนให้ทัศนคติในเรื่องนี้ได้

จากเหตุผลดังกล่าว จึงมีส่วนให้นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

### 3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

3.1 จากผลการวิจัยการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี เนื่องจากการสอนสุขศึกษาในระดับประถมศึกษามีการเน้นทัศนคติและการปฏิบัติมากกว่าความรู้ (สุชาติ โสภประยูร, 2525) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริศจี ศิริบุญ (2530) พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และผลการวิจัยของ นิมพร สคนแก้ว (2525) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคในเรื่องโภชนาการและอาหารอยู่ในระดับดีเช่นกัน และเนื่องมาจาก



โรงเรียนประถมศึกษา มีการจัดดำเนินการโครงการอาหารกลางวันให้กับนักเรียนโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้มีอาหารกลางวันรับประทานอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีจนเป็นนิสัย และจากข้อมูลทั่วไปก็พบว่านักเรียนรับประทานอาหารกลางวันจากโครงการอาหารกลางวันของทางโรงเรียนมากที่สุด จึงส่งผลให้การปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชูจันทร์ จันท์มา (2529) ที่พบว่า การปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียน ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันโดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ดี

เมื่อพิจารณารายชื่อ จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ดังนี้

"ฉันบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร" ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนไม่ได้ปรุงอาหารเอง แม่เป็นผู้ปรุงอาหารเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งตามลักษณะของวัฒนธรรมไทยแม่จะเป็นใหญ่ในเรื่องการดูแลบ้าน การประกอบอาหารถือได้ว่าเป็นผู้มีประสบการณ์ในเรื่องนี้ดีกว่าทุก ๆ คนในบ้านจึงทำให้นักเรียนไม่กล้าบอกแม่และจากผลการวิจัยยังพบว่านักเรียนมีทัศนคติในเรื่องนี้ระดับพอใช้ แสดงว่านักเรียนไม่ตระหนักรู้และไม่ให้ความสำคัญการปฏิบัติจึงอยู่ในระดับพอใช้

"ฉันกินข้าวแดงหรือข้าวขดสีแต่น้อย" ทั้งนี้อาจเนื่องจากในปัจจุบันข้าวแดงหรือข้าวขดสีแต่น้อย มีการผลิตน้อยลง ข้าวที่ชาวนาเก็บเกี่ยวจะส่งเข้าโรงสี การปลูกข้าวเพื่อเก็บไว้บริโภคเริ่มน้อยลง ดังนั้นจึงไม่ค่อยมีข้าวแดงอยู่ในท้องถิ่น นักเรียนจึงไม่รู้จักข้าวแดง หรือบางส่วนที่รู้จักก็ซื้อหามาบริโภคได้ยาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่นักเรียนให้เหตุผลการปฏิบัติในเรื่องนี้ พบว่า นักเรียนไม่รู้จักข้าวแดงและข้าวแดงหาซื้อยาก

"ฉันชอบกินขนมสำเร็จรูปและบรรจุถุงที่โฆษณาทางโทรทัศน์" ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลของการโฆษณาทางโทรทัศน์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญวัลย์ หุตานุกัตร (2533) พบว่า อิทธิพลการโฆษณาจากสื่อโทรทัศน์ทำให้ชาวบ้านมีค่านิยมในการบริโภคเปลี่ยนไป ซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์มารับประทานมากขึ้น อาหารสำเร็จรูปที่ต่อให้คุณค่ามีบทบาทขึ้น นอกจากนี้ ขนมสำเร็จรูปยังมีรสชาติถูกปากเด็ก หาซื้อง่าย เก็บไว้ได้สะดวกไม่เสีย จึงทำให้นักเรียนซื้อหามารับประทาน

"ฉันกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น" ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ครอบครัวไทยโดยทั่วไปให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ๆ เพราะเป็นเวลาที่ทุกคนในครอบครัวได้อยู่พร้อมหน้ากัน และมีเวลาในการกินอาหารมากกว่ามืออื่น ๆ โดยไม่ต้องเร่งรีบ จึงทำให้นักเรียนให้ความสำคัญกับอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ๆ ซึ่งตรงกับผลการวิจัยที่นักเรียนให้เหตุผลในการปฏิบัติเรื่องนี้ พบว่า เป็นเวลาที่ทุกคนอยู่กันพร้อมหน้าและมีเวลากินอาหารโดยไม่ต้องเร่งรีบ

3.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบด้านความรู้และทัศนคติของนักเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลไม่แตกต่างกันจึงอาจมีผลต่อการปฏิบัติทำให้ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้เป็นโรงเรียนที่ได้รับนโยบายจากต้นสังกัดเดียวกัน มีการเผยแพร่ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารจากหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชนเข้าไปอย่างทั่วถึง ทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล จึงทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบรายข้อพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยข้อที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ดังนี้

"ฉันดื่มนม" ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความสะดวกในการซื้อนมมาบริโภค เพราะการขนส่งที่สะดวกมีการจัดเก็บไม่ให้นมบูดเสียได้ดีกว่า และจากการวิจัยของกรมพลศึกษา (2537) พบว่า นักเรียนในเขตเมืองดื่มนมเป็นประจำทุกวันร้อยละ 39.80 ส่วนนอกเขตเมืองมีเพียงร้อยละ 21.90 และนมเป็นอาหารที่มีความสำคัญต่อความเจริญเติบโตของเด็ก จากผลการวิจัย นักเรียนให้เหตุผลการปฏิบัติเรื่องนี้ว่านมมีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของกรมพลศึกษา (2535) ที่พบว่า การจะพัฒนาความสูงของเยาวชนไทย ควรให้เด็กดื่มนมร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



"ฉันใช้จานพลาสติกหรือจานสังกะสีเคลือบที่บ้าน" ทั้งนี้เนื่องจากในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีสินค้าที่มีคุณภาพให้เลือกได้มากกว่า และครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะดี มีรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 7,000 บาท จึงสามารถซื้อของใช้ที่มีคุณภาพได้

ด้วยเหตุผลเหล่านี้จึงทำให้นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

สำหรับการปฏิบัติที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ดังนี้

"ฉันกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด ทั้งนี้อาจเนื่องจาก นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีแหล่งอาหารขายน้อย หาซื้อยาก เครื่องปรุงรสไม่ค่อยมีขาย และบางอย่างมีราคาแพง บิดา มารดาจึงเห็นว่าไม่จำเป็น จึงทำให้การปฏิบัติในเรื่องนี้ได้"

"ฉันกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ฮอทดอกหรือแฮมเบอร์เกอร์" ทั้งนี้เนื่องจากอาหารเหล่านี้จะมีขายเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ หรือเมืองที่มีความเจริญ เพราะส่วนประกอบบางอย่างต้องจัดเก็บในตู้เย็นก่อนนำมาปรุง และมีราคาแพง จึงทำให้นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลไม่มีโอกาสได้ซื้อมารับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่นักเรียนให้เหตุผลการปฏิบัติเรื่องนี้ว่า ราคาแพงไม่มีเงินซื้อ

"ฉันกินอาหารจุกจิบ" ทั้งนี้อาจเนื่องจากนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีอาหารรับประทานเล่นขายน้อย และนักเรียนไม่มีเงินซื้อ นอกจากนี้บิดามารดามีฐานะยากจน จึงสอนให้เด็กกินแต่อาหารที่มีอยู่ในบ้านให้อิ่ม ทำให้นักเรียนไม่มีโอกาสกินอาหารจุกจิบ

ด้วยเหตุผลเหล่านี้จึงทำให้นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล



## ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ควรพัฒนาในด้านการเรียนการสอนในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยครูควรเน้นเกี่ยวกับความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการเน้นในเรื่องที่นักเรียนยังมีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ดังนี้

เรื่องอาหารบำรุงกระดูกและฟันควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เห็นตัวอย่างอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นมสด ผักใบเขียว และปลาตัวเล็ก ส่งเสริมให้เด็กดื่มนมสดเป็นประจำทุกวัน ที่โรงเรียน ส่วนผักใบเขียวและปลาตัวเล็กจัดให้อยู่ในเมนูอาหารของโครงการอาหารกลางวัน มีการตรวจสอบสภาพฟัน และการเจริญเติบโตของนักเรียนทุกเทอม

เรื่องอาหารใส่สารปรุงแต่ง ควรจัดนิทรรศการแสดงตัวอย่างอาหารที่ใส่สารปรุงแต่ง และชี้ให้เห็นโทษและอันตรายของสารเหล่านั้น อาจขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาเป็นวิทยากรในการให้ความรู้ และควรมีการณรงค์ไม่ให้แม่ค่านำอาหารใส่สารปรุงแต่งมาขาย เช่น ลูกชิ้นแดง ขนมใส่สี เป็นต้น

เรื่องประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง กิจกรรมการสอนครูควรนำผักและผลไม้สีเหลืองที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาเป็นตัวอย่างให้นักเรียนเห็น นำผักและผลไม้เหล่านี้จัดเป็นรายการอาหารกลางวันให้นักเรียนได้รับประทาน นอกจากนั้นในเวลานักเรียนรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน ครูควรมีโอกาสสำรวจดูว่านักเรียนได้รับประทานผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือไม่

เรื่องการดื่มน้ำต่อวัน ครูควรบอกปริมาณให้ทราบว่า นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว และชี้ให้เห็นว่าน้ำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ถ้าขาดน้ำจะเกิดอาการอย่างไร ให้นักเรียนบันทึกดูว่าใน 1 วันดื่มน้ำทั้งหมดกี่แก้ว แล้วรายงานให้ครูทราบ

เรื่องอาหารสำหรับหญิงหลังคลอดบุตร ครูควรชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจ ถึงแม้จะยังไม่คลอดบุตรในขณะนี้ แต่ในอนาคตนักเรียนจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่และสร้างครอบครัวใหม่ต่อไป จึงควรมีความรู้ในเรื่องนี้ สำหรับนักเรียนชายถึงแม้จะไม่ได้เป็นผู้คลอดบุตร แต่จะต้องเป็นผู้นำครอบครัวจึงควรมีความรู้ในเรื่องนี้เช่นกัน กิจกรรมควรจัดมุมสุขภาพให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า เช่น หนังสือ ภาพอาหาร บอร์ดนิทรรศการเกี่ยวกับอาหารสำหรับหญิงหลังคลอดบุตร ที่จะช่วยให้นักเรียนศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง

2. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การจัดการเรียนการสอน ควรเน้น การพัฒนาทัศนคติมากกว่าการให้จดจำข้อความรู้ โดยการให้ความรู้ที่ถูกต้อง ให้เด็กได้ ปรารถนปฏิบัติบ่อย ๆ ให้มีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับเรื่อง การบริโภคอาหาร จึงควรปรับปรุงการเรียนการสอนในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยสอนเน้นทัศนคติของนักเรียนที่ยังอยู่ในระดับพอใช้ ดังนี้

เรื่องกินน้ำแข็งเวลามีไข้ ครูควรให้ความรู้ที่ถูกต้องกับนักเรียนว่าขณะมีไข้ ร่างกายจะมีความร้อนสูงและขาดน้ำ ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอเพื่อระบายความร้อน ออกจากร่างกาย การกินน้ำแข็งไม่ได้ทำให้อาการหายช้า ครูอาจเชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาให้ความรู้เรื่องนี้

เรื่องกินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ ทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบ ครูอาจจัด กิจกรรมมอบหมายให้นักเรียนไปค้นคว้า เรื่องการเกิดโรคไส้ติ่งอักเสบ แล้วมารายงานหน้าชั้น และให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อนนักเรียนและครูในโรงเรียนความีใครกินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ แล้วมีใครเคยเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบหรือไม่ นำมาอภิปรายกันในชั้นเรียน

เรื่องการต้มนมเป็นอาหารเช้า ต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องกับนักเรียนว่านม เป็นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับเด็ก แต่ไม่เพียงพอที่จะเป็นอาหารเช้าจึงต้องกินอาหารอย่าง อื่นเพิ่มให้ครบ 5 หมู่ กิจกรรม ครูอาจให้นักเรียนทำบันทึกรายการอาหารมื้อเช้าใน 5 วัน มาให้ดู แล้วให้นักเรียนไปรายงานหน้าห้องว่าในอาหารเช้าแต่ละวันประกอบด้วยสาร อาหารอะไรบ้าง

เรื่องกินอาหารอิมทุกมื้ออาจเป็นโรคขาดสารอาหาร ได้ให้ความรู้ที่ถูกต้องใน เรื่องประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิด กิจกรรมให้นักเรียนไปสัมภาษณ์เพื่อนบ้านในการ กินอาหารแต่ละมื้อ แล้วให้นักเรียนแยกว่าแต่ละมื้อประกอบด้วยสารอาหารอะไร และสรุปแต่ ละมื้อได้รับสารอาหารครบถ้วนหรือไม่ นำมาอภิปรายในชั้นเรียน

เรื่องการใส่ผงชูรสในอาหาร และการต้มน้ำอืดลม ครูให้ความรู้ที่ถูกต้อง เรื่องผงชูรส และน้ำอืดลมเป็นสิ่งไม่จำเป็น อาหารจะอร่อยอยู่ที่การปรุงด้วยเครื่องปรุงที่ได้ จากธรรมชาติ และน้ำอืดลมมีแต่น้ำตาลและแก๊ซ ไม่มีคุณค่าทางอาหาร ทำให้อ้วนได้ ในเรื่อง นี้ทางโรงเรียนต้องมีคำสั่งไม่ให้แม่ค้าใช้ผงชูรสปรุงอาหาร ไม่ให้มีการจำหน่ายน้ำอืดลม ควรมีเครื่องต้มอืดที่มีประโยชน์จำหน่ายให้นักเรียนเลือกซื้อได้ เช่น นมสด นมถั่วเหลือง น้ำผลไม้ เป็นต้น



เรื่องกินอาหารหวานทำให้เป็นโรคเบาหวาน ครูจัดกิจกรรมโดยมอบหมายให้นักเรียนไปค้นคว้าเรื่องการเกิดโรคเบาหวาน แล้วมารายงานหน้าชั้น จัดมุมสุขภาพให้นักเรียนค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง เช่น หนังสือ จัดบอร์ดนิทรรศการ

นอกจากนี้โรงเรียนควรมีโครงการร่วมกับครอบครัวและชุมชน โดยจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการบริหารโรคอาหาร เป็นแกนนำในการให้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร ให้ความรู้ผู้ปกครองตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันมอบตัวนักเรียนใหม่ วันประชุมผู้ปกครองประจำปี จัดกิจกรรมเรื่อง การบริหารโรคอาหาร ในวันปิดภาคเรียนโดยเชิญผู้ปกครองและคนในชุมชนมาร่วมกิจกรรม เช่นมีการประกวดสุขภาพนักเรียนแข่งขันตอบปัญหา ประกวดร้านอาหารดีเด่น จัดนิทรรศการ เชิญวิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการบริหารโรคอาหาร

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารโรคอาหาร ครูควรจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนเห็นของจริง ฝึกปฏิบัติจริง และยกตัวอย่างจากผลผลิตในท้องถิ่น ให้นักเรียนรู้จักเลือกอาหารทดแทนที่ให้คุณค่าเหมือนกันได้ โดยเน้นการปฏิบัติของนักเรียนที่ยังอยู่ในระดับพอใช้ดังนี้

การปฏิบัติเรื่องการกินข้าวแดงหรือข้าวขัดสีแต่น้อย ครูควรแนะนำการปฏิบัติในการกินข้าวแดงหรือข้าวขัดสีแต่น้อยซึ่งในปัจจุบันมิให้เห็นน้อย หากซื้อยาก นักเรียนไม่รู้จัก ครูควรแนะนำอาหารอื่นที่ให้วิตามิน บี<sub>1</sub> ที่มีคุณค่าอาหารเช่นเดียวกัน เช่นในเนื้อหมู

การปฏิบัติในเรื่องการบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร ครูต้องให้ความรู้และปฏิบัติให้นักเรียนเห็นจริง เช่น ไม่ใช้ผงชูรสปรุงอาหารในโครงการอาหารกลางวัน และไม่ให้แม่ค้านำอาหารมาขายที่โรงเรียนใช้ผงชูรส รวมทั้งการให้ความรู้กับผู้ปกครอง

การปฏิบัติในเรื่องการกินขนมสำเร็จรูปและบรรจุภัณฑ์โฆษณาทางโทรทัศน์ ครูควรเข้าใจถึงการเจริญเติบโตของนักเรียน เพราะเด็กในวัยนี้ร่างกายใช้พลังงานมาก เด็กจะหิวเก่ง จึงต้องให้ความรู้และฝึกปฏิบัติจริงให้นักเรียนรู้จักอาหารเสริมระหว่างมื้อที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ต้มนมสด กินผลไม้สดหรือขนมที่ทำจากอาหารในท้องถิ่น โดยทางโรงเรียนอาจมีขายเพื่อให้นักเรียนหาซื้อได้อย่างสะดวก

การปฏิบัติในการกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ต้องให้ความรู้กับนักเรียนชี้ให้นักเรียนเห็นว่าอาหารแต่ละมื้อมีความสำคัญเท่ากัน และต้องกินให้ครบ 5 มื้อในแต่ละมื้อ เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานภายหลังจากที่ตื่นนอนแล้ว นอกจากนี้ครูต้องจัดประสบการณ์



เสริมในโรงเรียนให้เห็นชัดเจน เช่น ทางโรงเรียนควรมีอาหารเช้าขายเพิ่มจากอาหารมื้อกลางวัน เพื่อให้นักเรียนสามารถซื้อกินได้อย่างสะดวก หรือนักเรียนอาจนำมาเองจากบ้าน และครูต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างในเรื่องนี้ รวมถึงการให้ความรู้กับผู้ปกครอง

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ ในทุกภาคของประเทศไทย โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น บิดามารดา ครู ผู้ประกอบอาชีพขายอาหาร เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรในท้องถิ่นเดียวกันว่าอยู่ในระดับใด
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ และการบันทึกการกินอาหารของนักเรียน
3. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น การศึกษาของบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
4. ควรมีการศึกษาหารูปแบบการปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ของกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย