



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้าน ความรู้ ทักษะ และบริโภคนิสัย ที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน ตามตัวแปรเพศ

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ แบ่งเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน ตอนที่ 2 ความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน ตอนที่ 3 ทักษะการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน ตอนที่ 4 บริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างประชากรคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 800 คน เป็นนักเรียนชาย 400 คน นักเรียนหญิง 400 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส/พี ซี พลัส (SPSS/PC+) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบ ความรู้ ทักษะ และบริโภคนิสัย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และบริโภคนิสัย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยหาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson' Product Moment Correlation Coefficient) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง



สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 760 คน เป็นนักเรียนชาย 385 คน นักเรียนหญิง 375 คน นักเรียนทั้งหมดส่วนใหญ่ มีอายุ 14 ปี รองลงมา 13 ปี ส่วนใหญ่มีโภชนาการปกติ รองลงมาโภชนาการต่ำ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาศาสนาอิสลาม เงินที่นักเรียนได้รับเป็นค่าอาหารในแต่ละวัน 21-40 บาท รองลงมา 41-60 บาท นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับ "ปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน" ส่วนใหญ่ได้รับจาก บิดา มารดา และผู้ปกครอง รองลงมาจากโทรทัศน์ กิจกรรมเวลาที่นักเรียนทำบ่อยที่สุดคือดูโทรทัศน์ รองลงมา ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่รับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองว่าพอดี รองลงมา อ้วนเกินไป

เมื่อจำแนกตามเพศเป็นนักเรียนชาย พบว่า ส่วนใหญ่ มีอายุ 14 ปี รองลงมา 13 ปี ส่วนใหญ่มีโภชนาการปกติ รองลงมาโภชนาการต่ำ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาศาสนาอิสลาม เงินที่นักเรียนได้รับเป็นค่าอาหารในแต่ละวัน 21-40 บาท รองลงมา 41-60 บาท นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับ "ปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน" ส่วนใหญ่ได้รับจาก บิดา มารดา และผู้ปกครอง รองลงมาจากโทรทัศน์ กิจกรรมเวลาที่นักเรียนทำบ่อยที่สุดคือดูโทรทัศน์ รองลงมา ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่รับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองว่าพอดี รองลงมา อ้วนเกินไป

เมื่อจำแนกตามเพศเป็นนักเรียนหญิง พบว่า ส่วนใหญ่ มีอายุ 13 ปี รองลงมา 14 ปี ส่วนใหญ่มีโภชนาการปกติ รองลงมาโภชนาการต่ำ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาศาสนาอิสลาม เงินที่นักเรียนได้รับเป็นค่าอาหารในแต่ละวัน 21-40 บาท รองลงมา 41-60 บาท นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับ "ปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน" ส่วนใหญ่ได้รับจาก บิดา มารดา และผู้ปกครอง รองลงมาจากโทรทัศน์ กิจกรรมเวลาที่นักเรียนทำบ่อยที่สุดคือดูโทรทัศน์ รองลงมาอื่นๆ ได้แก่ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ช่วยพ่อแม่ทำงาน เล่นดนตรี เล่นเกมส์ ประคิมรุ้ของเล่น สะสมแสตมป์ ตามลำดับ ส่วนใหญ่รับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองว่าพอดี รองลงมา อ้วนเกินไป

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา รองลงมาอยู่กับมารดา การศึกษาสูงสุดของบิดา มารดา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา รองลงมา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป รองลงมา ประกอบธุรกิจส่วนตัว มารดามีอาชีพค้าขาย รองลงมา รับจ้างทั่วไป ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวไม่ฮั่น รองลงมา มารดาฮั่น จำนวนสมาชิกในครอบครัวมี 4-5 คน รองลงมา 6-7 คน รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่มากกว่า 14,000 บาทต่อเดือน รองลงมา 5,001-8,000 บาทต่อเดือน

เมื่อจำแนกตามเพศเป็นนักเรียนชาย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา รองลงมาอยู่กับมารดา การศึกษาสูงสุดของบิดา มารดา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา รองลงมา บิดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี มารดาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป รองลงมา ประกอบธุรกิจส่วนตัว มารดามีอาชีพค้าขาย รองลงมา รับจ้างทั่วไป ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวไม่ฮั่น รองลงมา มารดาฮั่น จำนวนสมาชิกในครอบครัวมี 4-5 คน รองลงมา 6-7 คน รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่มากกว่า 14,000 บาทต่อเดือน รองลงมา 11,001-14,000 บาทต่อเดือน

เมื่อจำแนกตามเพศเป็นนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา รองลงมาอยู่กับมารดา การศึกษาสูงสุดของบิดา มารดา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา รองลงมา บิดามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มารดาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป รองลงมา รับราชการ มารดามีอาชีพค้าขาย รองลงมา รับจ้างทั่วไป สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มารดาฮั่น รองลงมา ไม่มีใครฮั่น จำนวนสมาชิกในครอบครัวมี 4-5 คน รองลงมา 6-7 คน รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่มากกว่า 14,000 บาทต่อเดือน รองลงมา 5,001-8,000 บาทต่อเดือน

1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะอาหารที่บริโภคของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ รับประทานอาหารที่ครอบครัวปรุงเอง รองลงมาซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่ซื้อจากแม่ค้า ในโรงเรียน รองลงมาจากโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน

เมื่อจำแนกตามเพศนักเรียนชายส่วนใหญ่ รับประทานอาหารที่ครอบครัวปรุงเอง
 รองลงมาซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่ซื้อจากแม่ค้าใน
 โรงเรียน รองลงมาจากโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน

เมื่อจำแนกตามเพศนักเรียนหญิงส่วนใหญ่ รับประทานอาหารที่ครอบครัวปรุงเอง
 รองลงมาซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่ซื้อจากแม่ค้าใน
 โรงเรียน รองลงมาจากโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน

2. ความรู้และการเปรียบเทียบความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับโภชนาการ เกษมาศฐานและโรคอ้วน

2.1 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณา
 จำแนกตามเพศ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนชายมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้
 ส่วนนักเรียนหญิงมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อความรู้ที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้อยู่ใน
 ระดับดีมาก มีจำนวน 6 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

- ข้อ 1 อาหารหมายถึงอะไร
- ข้อ 29 ข้อใดเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด
- ข้อ 2 อาหารนอกจากจะทำให้แข็งแรงแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรอีก
- ข้อ 24 ผู้ที่เป็นโรคอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคใดมากที่สุด
- ข้อ 25 ถ้าที่บ้านของนักเรียนใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร ควรชักชวนให้เปลี่ยนมาใช้
 น้ำมันพืชหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ข้อ 20 นักเรียนมีหลักในการเลือกอาหารมารับประทานอย่างไร

ข้อความรู้ที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้ในระดับที่ต้องปรับปรุง มี
 จำนวน 12 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

- ข้อ 11 การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป มีผลเสียอย่างไร
- ข้อ 3 ตามหลักโภชนาการใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานสารอาหารใด
 เรียงจากมากไปน้อย

- ข้อ 8 ถ้านักเรียนหนัก 50 กิโลกรัม ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตกี่กรัม
 ข้อ 27 นักเรียนมีวิธีป้องกันไม่เกิดโรคอ้วนอย่างไร
 ข้อ 10 อาหารที่นักเรียนควรรับประทานเพื่อให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ คือข้อใด
 ข้อ 12 อาหารชนิดใดให้พลังงานมากที่สุด
 ข้อ 22 หลักการหาค่าดัชนีความหนาของร่างกาย โดย น้ำหนัก(กก.) ค่าใด
 ส่วนสูง(ม.2)

ถือว่าเป็นโรคอ้วน

- ข้อ 7 วิตามินดีต้องการไขมัน วันละเท่าใด
 ข้อ 5 การรับประทานอาหารคั้งต่อไปนี้ในปริมาณที่เท่ากัน อาหารชนิดใดให้
 กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมากที่สุด
 ข้อ 19 ถ้านักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
 การรับประทานน้ำอัดลม 1 ขวด ต่อ 1 มื้อ จะได้รับพลังงานเกินวันละเท่าใด
 ข้อ 9 การรับประทานอาหารมีไขมันในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้น้ำหนักตัว
 เกินมาตรฐาน เพราะอะไร
 ข้อ 21 ข้อใดเป็นผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน

ข้อความรู้ที่นักเรียนชาย มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 5 ข้อ เรียงลำดับจาก
 มากไปน้อย ดังนี้

- ข้อ 1 อาหารหมายถึงอะไร
 ข้อ 2 อาหารนอกจากจะทำให้แข็งแรงแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรอีก
 ข้อ 29 ข้อใดเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด
 ข้อ 24 ผู้ที่เป็นโรคอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคใดมากที่สุด
 ข้อ 25 ถ้าที่บ้านของนักเรียนใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร ควรชักชวนให้เปลี่ยนมาใช้
 น้ำมันพืชหรือไม่ เพราะเหตุใด

ข้อความรู้ที่นักเรียนชาย มีความรู้อยู่ในระดับต้องปรับปรุง จำนวน 12 ข้อ เรียง
 ลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

- ข้อ 11 การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป มีผลเสียอย่างไร
 ข้อ 30 อาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนักคือข้อใด
 ข้อ 8 ถ้านักเรียนหนัก 50 กิโลกรัม ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตกี่กรัม

- ข้อ 27 นักเรียนมีวิธีป้องกันไม่เกิดโรคอ้วนอย่างไร
- ข้อ 10 อาหารที่นักเรียนควรรับประทานเพื่อให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ คือข้อใด
- ข้อ 22 หลักการหาค่าดัชนีความหนาของร่างกาย โดย น้ำหนัก(กก.) ค่าใด
ส่วนสูง(ม.²)
ถือว่าเป็นโรคอ้วน
- ข้อ 12 อาหารชนิดใดให้พลังงานมากที่สุด
- ข้อ 7 วิตามินต้องการไขมันวันละเท่าใด
- ข้อ 5 การรับประทานอาหารดังต่อไปนี้ในปริมาณที่เท่ากัน อาหารชนิดใดให้
กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมากที่สุด
- ข้อ 19 ถ้านักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
การรับประทานน้ำอัดลม 1 ขวด ต่อ 1 มื้อ จะได้รับพลังงานเกินวันละเท่าใด
- ข้อ 9 การรับประทานอาหารมีเยื่อใยในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้น้ำหนักตัว
เกินมาตรฐาน เพราะอะไร
- ข้อ 21 ข้อใดเป็นผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน

ข้อความรู้ที่นักเรียนหญิง มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 9 ข้อ เรียงลำดับจาก
มากไปน้อย ดังนี้

- ข้อ 1 อาหารหมายถึงอะไร
- ข้อ 29 ข้อใดเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด
- ข้อ 25 ถ้าที่บ้านของนักเรียนใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร ควรชักชวนให้เปลี่ยนมาใช้
น้ำมันพืชหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ข้อ 24 ผู้ที่เป็นโรคอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคใดมากที่สุด
- ข้อ 2 อาหารนอกจากจะทำให้แข็งแรงแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรอีก
- ข้อ 20 นักเรียนมีหลักในการเลือกอาหารมารับประทานอย่างไร
- ข้อ 16 การรับประทานขนมบรรจุถุงสำเร็จรูปมีประโยชน์หรือไม่
- ข้อ 17 อาหารชนิดใดถ้ารับประทานเป็นประจำ จะทำให้น้ำหนักเกิน
- ข้อ 14 ถ้านักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่แล้วจำเป็นต้องดื่มอาหารเสริม
สำเร็จรูปหรือไม่

ข้อความที่ให้นักเรียนหญิง มีความรู้ในระดับต้องปรับปรุง จำนวน 11 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

- ข้อ 11 การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป มีผลเสียอย่างไร
- ข้อ 8 ถ้านักเรียนหนัก 50 กิโลกรัม ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตกี่กรัม
- ข้อ 10 อาหารที่นักเรียนควรรับประทานเพื่อให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ คือข้อใด
- ข้อ 27 นักเรียนมีวิธีป้องกันไม่เกิดโรคอ้วนอย่างไร
- ข้อ 3 ตามหลักโภชนาการใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานสารอาหารใด เรียงจากมากไปน้อย
- ข้อ 12 อาหารชนิดใดให้พลังงานมากที่สุด
- ข้อ 7 วิตามินต้องการไขมันวันละเท่าใด
- ข้อ 5 การรับประทานอาหารดังต่อไปนี้ในปริมาณที่เท่ากัน อาหารชนิดใดให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมากที่สุด
- ข้อ 9 การรับประทานอาหารมีไขมันในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เพราะอะไร
- ข้อ 19 ถ้านักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การรับประทานน้ำอัดลม 1 ขวด ต่อ 1 มื้อ จะได้รับพลังงานเกินวันละเท่าใด
- ข้อ 21 ข้อใดเป็นผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน

2.2 เมื่อเปรียบเทียบ ความรู้ โดยส่วนรวม ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อความที่ให้นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความรู้แตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย มีจำนวน 11 ข้อ ได้แก่

- ข้อ 15 ใครต่อ ไปมีโอกาasเป็นโรคอ้วน
- ข้อ 16 การรับประทานขนมบรรจุถุงสำเร็จรูปมีประโยชน์หรือไม่
- ข้อ 17 อาหารชนิดใดรับประทานเป็นประจำ จะทำให้น้ำหนักเกิน
- ข้อ 18 การรับประทาน ไก่ทอด เป็นประจำมีโอกาasเป็นโรคอะไร
- ข้อ 20 นักเรียนมีหลักในการเลือกอาหารมารับประทานอย่างไร

- ข้อ 23 โรคอ้วนมีสาเหตุมาจากข้อใด
- ข้อ 24 ผู้ที่เป็นโรคอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคใดมากที่สุด
- ข้อ 25 ถ้าที่บ้านของนักเรียนใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร ควรชักชวนให้เปลี่ยนมาใช้
น้ำมันพืชหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ข้อ 26 ถ้านักเรียนมีน้ำหนักเกินควรงดอาหารมีไขมันมากที่สุด
- ข้อ 29 ข้อใดเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด
- ข้อ 30 อาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนักคือข้อใด

ข้อความรู้ที่นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความรู้แตกต่างกัน โดยนักเรียนชายมี
ความรู้ดีกว่านักเรียนหญิง มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

- ข้อ 3 ตามหลักโภชนาการใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานสารอาหารใด
เรียงจากมากไปน้อย
- ข้อ 5 การรับประทานอาหารดังต่อไปนี้ในปริมาณที่เท่ากัน อาหารชนิดใดให้
กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมากที่สุด

8. ทักษะคิดและการเปรียบเทียบทักษะคิดการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน

3.1 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยส่วนรวมมีทักษะคิดอยู่ในระดับดี
เมื่อพิจารณาจำแนกตามเพศ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียน
หญิงมีทักษะคิดอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่มีทักษะคิดอยู่ใน
ระดับดีมากและต้องปรับปรุง แต่มีอยู่ในระดับดี จำนวน 28 ข้อ และระดับพอใช้ จำนวน 2 ข้อ
เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

- ข้อ 22 เมื่อมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ การกินอาหารเป็นการเลี้ยงฉลองที่ดี
- ข้อ 5 วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารที่มีไขมัน

รายข้อทักษะคิดของนักเรียนชาย พบว่า ไม่มีทักษะคิดอยู่ในระดับดีมากและระดับต้อง
ปรับปรุง แต่มีอยู่ในระดับดี จำนวน 27 ข้อ และระดับพอใช้ จำนวน 3 ข้อ เรียงลำดับจาก
มากไปน้อย ดังนี้

ข้อ 21 การกินอาหารช่วยลดความเครียด
 ข้อ 5 วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารที่มีไขมัน
 ข้อ 22 เมื่อมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ การกินอาหารเป็นการเลี้ยงฉลองที่ดี
 รายข้อทัศนคติของนักเรียนหญิง พบว่า ไม่มีทัศนคติอยู่ในระดับดีมากและระดับต้อง
 ปรับปรุง แต่มีอยู่ในระดับดี จำนวน 28 ข้อ และระดับพอใช้ จำนวน 2 ข้อ เรียงลำดับจาก
 มากไปน้อย ดังนี้

ข้อ 22 เมื่อมีความสุขหรือประสบความสำเร็จการกินอาหารเป็นการเลี้ยงฉลองที่ดี
 ข้อ 5 วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารที่มีไขมัน

3.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติ โดยส่วนรวม ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียน
 หญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีทัศนคติดี
 กว่านักเรียนชาย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายข้อทัศนคติที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มี
 ทัศนคติแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีทัศนคติดีกว่านักเรียนชาย จำนวน 10 ข้อ ได้แก่

ทัศนคติทางบวก

ข้อ 9 กินอาหารแต่ไม่ออกร่างกายทำให้อ้วนได้
 ข้อ 30 การซักรีดผ้าบ่อยๆ หรือทุกสัปดาห์เป็นผลดีต่อการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย

ทัศนคติทางลบ

ข้อ 4 การกินอาหาร ข้าว แป้ง และน้ำตาลมากๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 ข้อ 7 วัยรุ่นที่กำลังเติบโต ควรกินอาหารในปริมาณที่มากๆ และบ่อยๆ
 ข้อ 10 การกินกล้วยทอด ลูกชิ้นทอด ปาท่องโก๋บ่อยๆ ไม่ทำให้อ้วน
 ข้อ 13 นมเป็นอาหารเสริมเหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น
 ข้อ 20 การเลือกกินอาหารควรนึกถึงความอร่อยมากกว่าพลังงานที่ได้รับ
 ข้อ 21 การกินอาหารช่วยลดความเครียด
 ข้อ 22 เมื่อมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ การกินอาหารเป็นการเลี้ยงฉลองที่ดี
 ข้อ 23 คนที่มีรูปร่างอ้วนคือคนที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

4. บริโภคนิสัยและการเปรียบเทียบบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรค โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

4.1 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยส่วนรวม มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาจำแนกตามเพศ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับ
ดีมาก จำนวน 2 ชื่อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

ชื่อ 5 ฉันทกินอาหารเช้า

ชื่อ 6 ฉันทกินอาหารมือเย็น

รายชื่อบริโภคนิสัย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับ
ต้องปรับปรุง แต่พบว่าอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 11 ชื่อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

ชื่อ 7 ฉันทกินอาหารมือเย็นหลัง 1 ชม

ชื่อ 15 ฉันทกินอาหาร เช่น ข้าวขาหมู ข้าวหน้าเป็ด ข้าวมันไก่ หรือของทอดต่างๆ

ชื่อ 13 ฉันทกินเนื้อหมู เนื้อติดมัน หอย ไก่ เป็ด มากกว่าปลา

ชื่อ 11 ฉันทกินเนื้อ ไข่ และนม นมเมื่อเดียวกัน

ชื่อ 8 ฉันทกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่นๆ

ชื่อ 21 ฉันทกินขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งทอด

ชื่อ 26 ฉันทเลือกกินอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น

ชื่อ 20 ฉันทกินขนมหวาน ไอศกรีม สุกกี ขนมเค้ก

ชื่อ 23 ฉันทดื่มน้ำอัดลม

ชื่อ 14 ฉันทกินอาหารประเภททอด มากกว่า อาหารปิ้งย่าง ต้ม และนึ่ง

ชื่อ 12 ฉันทกินอาหารประเภทเนื้อ เช่น สเต็ก 2-3 มื้อในแต่ละวัน

รายชื่อบริโภคนิสัยของนักเรียนชาย พบว่า มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดีมาก จำนวน
3 ชื่อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

ชื่อ 1 ฉันทกินอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน

ข้อ 5 ฉันทกินอาหารกลางวัน

ข้อ 6 ฉันทกินอาหารมื้อเย็น

รายชื่อบริโภคนิสัยของนักเรียนชาย พบว่า ไม่มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับต้องปรับปรุง แต่พบมีอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 11 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

ข้อ 7 ฉันทกินอาหารมื้อเย็นหลัง 1 ทุ่ม

ข้อ 15 ฉันทกินอาหาร เช่น ข้าวขาหมู ข้าวหน้าเป็ด ข้าวมันไก่ หรือของทอดต่างๆ

ข้อ 11 ฉันทกินเนื้อ ไช้ และนม ในมื้อเดียวกัน

ข้อ 21 ฉันทกินขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งทอด

ข้อ 13 ฉันทกินเนื้อหมู เนื้อติดมัน หอย ไก่ เป็ด มากกว่าปลา

ข้อ 26 ฉันทเลือกกินอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น

ข้อ 8 ฉันทกินอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่นๆ

ข้อ 20 ฉันทกินขนมหวาน ไอศกรีม คูกี้ ขนมเค้ก

ข้อ 23 ฉันทดื่มน้ำอัดลม

ข้อ 14 ฉันทกินอาหารประเภททอด มากกว่า อาหารปิ้งย่าง ต้ม และนึ่ง

ข้อ 12 ฉันทกินอาหารประเภทเนื้อ เช่น สเต็ก 2-3 มื้อในแต่ละวัน

รายชื่อบริโภคนิสัยของนักเรียนหญิง พบว่า มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 2 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

ข้อ 5 ฉันทกินอาหารกลางวัน

ข้อ 6 ฉันทกินอาหารมื้อเย็น

รายชื่อบริโภคนิสัยของนักเรียนหญิง พบว่า ไม่มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับต้องปรับปรุง แต่พบมีอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 10 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

ข้อ 13 ฉันทกินเนื้อหมู เนื้อติดมัน หอย ไก่ เป็ด มากกว่าปลา

ข้อ 29 ฉันทพยายามกินอาหารตามพลังงานที่กำหนดไว้ในแต่ละวัน

ข้อ 8 ฉันทกินอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่นๆ

ข้อ 11 ฉันทกินเนื้อ ไช้ และนม ในมื้อเดียวกัน

ข้อ 21 ฉันทกินขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งทอด

- ข้อ 20 ฉันกินขนมหวาน ไอศกรีม กู้กกี้ ขนมเค้ก
- ข้อ 26 ฉันเลือกกินอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น
- ข้อ 23 ฉันดื่มน้ำอัดลม
- ข้อ 14 ฉันกินอาหารประเภททอด มากกว่า อาหารปิ้งย่าง คัม และนึ่ง
- ข้อ 12 ฉันกินอาหารประเภทเนื้อ เช่น สเต็ก 2-3 มื้อในแต่ละวัน

4.2 เมื่อเปรียบเทียบบริโภคนิสัยโดยส่วนรวม ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนชาย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รายข้อบริโภคนิสัยที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยที่แตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนชาย มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่

- บริโภคนิสัยทางลบ
- ข้อ 2 ฉันกินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อในแต่ละวัน
- ข้อ 3 ฉันกินอาหารในปริมาณที่มากจนอึดเกินไป
- ข้อ 8 ฉันกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่นๆ
- ข้อ 13 ฉันกินเนื้อหมู เนื้อติดมัน หอย ไข่ เป็ด มากกว่าปลา
- ข้อ 15 ฉันกินอาหาร เช่น ข้าวขาหมู ข้าวหน้าเป็ด ข้าวมันไก่ หรือของทอดต่างๆ
- ข้อ 18 ฉันดื่มอาหารเสริมบำรุงร่างกาย
- ข้อ 19 ฉันกินวิตามินเม็ดเสริมอาหารบำรุงร่างกาย
- ข้อ 25 ฉันเลือกซื้ออาหารตามคำโฆษณา
- ข้อ 27 ฉันจะกินอาหารเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ หรือเพื่อฉลองความสุข

รายข้อบริโภคนิสัยที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีบริโภคนิสัยที่แตกต่างกัน โดยนักเรียนชายมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนหญิง มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

- บริโภคนิสัยทางบวก
- ข้อ 6 ฉันกินอาหารมือเย็น
- ข้อ 17 ฉันดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นม เช่น โอวัลติน ไมโล เป็นต้น
- ข้อ 29 ฉันพยายามกินอาหารตามพลังงานที่กำหนดไว้ในแต่ละวัน

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และบริโภคนิสัย ในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วน

ความรู้กับทัศนคติ ความรู้กับบริโภคนิสัย และทัศนคติกับบริโภคนิสัย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยอภิปรายในประเด็นสำคัญดังนี้

1. ความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วน

1.1 ความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโดยส่วนรวมมีความรู้ในระดับพอใช้ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ายังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วนได้ แต่อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่ผลการวิจัยเป็นดังนี้ ผู้วิจัยอภิปรายว่า

ประการแรก จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มากกว่าครึ่ง ได้รับความรู้เกี่ยวกับ "ปัญหาโภชนาการ เภยันมาตรฐานและโรคอ้วน" จากบิดา มารดา และผู้ปกครอง โดยที่บิดา มารดา และผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับ ประถมศึกษา จึงส่งผลให้นักเรียนมีความรู้ในระดับพอใช้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมฤดี วีระพงษ์ (2535) พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีความรู้ดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา เนื่องจากผู้ปกครองที่มีความรู้สูงกว่า จะมีโอกาสค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ ได้มากกว่า ประกอบกับให้คำแนะนำ อบรม เลี้ยงดู และให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้อง ให้แก่เด็กได้ดีกว่าผู้ปกครองที่มีการศึกษาน้อยกว่า

ประการที่สอง ปัญหาโภชนาการที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่เป็นปัญหาในระดับประเทศ และมีอัตราสูงที่สุด คือปัญหาทุพโภชนาการ ส่วนปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนมักจะมีกับเด็กและวัยรุ่นในเขตเมืองที่มีความเจริญ และมีฐานะทางเศรษฐกิจดี จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้กระทรวงศึกษาธิการยังไม่บรรจุเนื้อหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ไว้ในหลักสูตรสุศึกษาในเรื่องโภชนาการ และเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนั้นกระบวนการจัดการเรียนการสอนจึงเป็นในลักษณะการสอดแทรกเข้าไปบ้างเพียงเล็กน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับอาจารย์ผู้สอนจะให้ความสำคัญมากน้อยเพียงใด ถึงแม้ว่าหลักสูตรจะมีความยืดหยุ่นเปิดโอกาสให้ท้องถิ่นได้จัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในท้องถิ่น โดยเน้นให้นักเรียนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ในปัจจุบันกลับพบว่าการจัดการเรียนการสอนยังเน้นเนื้อหาในบทเรียนมากกว่ากระบวนการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตรา แสงหิรัญ (2532) พบว่า พฤติกรรมการสอนสุศึกษาของครูมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้มากที่สุดคือการบรรยายเนื้อหาในบทเรียน ยังไม่เน้นการนำมาประยุกต์ใช้เท่าที่ควร จากเหตุผลที่กล่าวมา จึงน่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนอยู่ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง ในเรื่อง "สารอาหารที่ควรได้รับตามหลักโภชนาการใน 1 วัน" "ความต้องการสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ใน 1 วัน" "อาหารที่ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่" "อาหารที่ให้พลังงานมากที่สุด" "อาหารที่ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย" เรื่องดังกล่าววัยรุ่นให้ความสนใจน้อย เนื่องจากเป็นความรู้ที่ค่อนข้างลึกซึ้งจึงทำให้นักเรียนไม่สามารถคิดวิเคราะห์ พิจารณาส่วนประกอบ และพลังงานที่ได้รับจากอาหารแต่ละชนิด ดังนั้นครูจึงเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ควรให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจำนวนแคลอรีของสารอาหารแต่ละชนิดซึ่งกองโภชนาการได้จัดทำไว้แล้ว และเรื่อง "พลังงานที่ได้รับจากการคั้นน้ำอัดลม" วัยรุ่นมักมีความเข้าใจผิดและนิยมบริโภคอาหารโดยสนใจในรูป รส กลิ่น และสี ของอาหารมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ สอดคล้องกับ เฟลเดเมน (Feldmen, 1983) พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเคนยา มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการในบางเรื่องผิด ได้แก่ น้ำอัดลม โดยมีความเข้าใจว่ามีคุณค่าทางโภชนาการมีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาหารที่มีราคาแพงมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าอาหารราคาถูก ซึ่งมีสาเหตุมาจากอิทธิพลของการโฆษณาในปัจจุบัน บริษัทผู้ผลิตน้ำอัดลมส่วนใหญ่ใช้กลยุทธ์และกลวิธีที่แปลกๆ ใหม่ๆ มาช่วยส่งเสริมในด้านการตลาดและ

การขาย อาทิ การใช้คารา นักร้อง นักแสดง ที่มีชื่อเสียงเป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นมาโฆษณา โน้มน้าวใจให้ดื่มน้ำอัดลม เป็นต้น จึงทำให้วัยรุ่นไม่สนใจหรือคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ตลอดจนพลังงานที่ได้รับ แต่กลับไปสนใจเพื่อที่จะให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของกลุ่มมากกว่า ส่วนเรื่อง "ผลเสียจากการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป" "สาเหตุของการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน" "ผลเสียของการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน" "หลักการหาดัชนีความหนาของร่างกาย" "การป้องกันโรคอ้วน" นักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุงเช่นกัน เนื่องจากไม่มีบรรจุอยู่ในเนื้อหาโภชนาการ กระทรวงศึกษาธิการควรจะได้ปรับปรุงแบบเรียนโดยเพิ่มเนื้อหาของโรคที่เกิดจากการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ทั้งนี้เพราะผลเสียของการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานจะเป็นเหตุให้สุขภาพเสื่อมโทรม โดยเฉพาะการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดอุดตันในหัวใจและสมองเกิดเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตและตายในที่สุด ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ และอีกประการหนึ่งวิธีการสอนก็มีความสำคัญมากพอๆ กับเนื้อหาที่จะสอน ดังคำกล่าวของ สุชาติ โสมประยูร (2525) กล่าวว่า วิธีการสอนเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยทำให้เนื้อหาวิชาการได้ถูกนำไปใช้สอนได้อย่างถูกต้องและ ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นครูจึงควรเลือกพิจารณาวิธีการสอนหรือกิจกรรมหลายๆอย่าง ผสมผสานกันให้เหมาะกับโอกาสและสภาพของบทเรียนเพื่อให้บรรลุถึงปรัชญาการสอนสุขศึกษาคือ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรียนรู้ และสามารถนำมาปฏิบัติจนเป็นนิสัย

1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่สนใจสุขภาพของตนเองมากกว่านักเรียนชาย ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ ศิวาภรณ์ โกศล (2524) พบว่า นักเรียนหญิงสนใจเนื้อหาวิชาสุขศึกษามากกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับ สมสมร มหารักษ์มิตร(2531) พบว่า นักเรียนหญิงมีการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่า นักเรียนชาย และจากผลการวิจัยนี้ ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองว่าอ้วน ร้อยละ 24.9 นักเรียนชาย ร้อยละ 17.4 แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความสนใจจากเพศตรงข้าม โดยเฉพาะนักเรียนหญิงจึงมีความรักสวยรักงาม กังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนกลัวความอ้วนเป็นพิเศษ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมลลินและคณะ (Mellin and others, 1992) พบว่า กลุ่มวัยรุ่นเพศหญิง อายุ 9-12 ปี กลัวความอ้วนมากที่สุด นอกจากนี้สังคมไทย

เป็นสังคมที่มีค่านิยม ในการอบรมเลี้ยงดูผู้หญิง ให้เป็นแม่บ้านเมียบทบาทหน้าที่รับผิดชอบดูแลอาหาร การกินของครอบครัว เพศหญิงจึงมีความสนใจที่จะหาความรู้ในเรื่อง โภชนาการมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พงณา สุวรรณประทีป(2532) พบว่า นักเรียนหญิงมีการรับรู้เกี่ยวกับ พินัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนต่อนักเรียนชาย จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนหญิงมีความรู้ที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วนต่อนักเรียนชาย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อความรู้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้แตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ต่อนักเรียนชาย ได้แก่ บุคคลที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ผลเสียจากการรับประทานไก่ทอดเป็นประจำ สาเหตุของโรคอ้วน อาหารที่เป็นสาเหตุของการ มีน้ำหนักเกิน โรคแทรกซ้อนของโรคอ้วน ผลเสียของการใช้น้ำมันหมูเป็นประจำ อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นหญิงให้ความสนใจเกี่ยวกับความอ้วนมากกว่าวัยรุ่นชาย จึงทำให้สนใจที่จะศึกษา ค้นคว้า และหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนหญิงมีความรู้ในข้อเหล่านี้ ต่อนักเรียนชาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีเพราะในอนาคตนักเรียนหญิงต้องรับหน้าที่เป็นแม่บ้านดูแลอาหาร ของคนในครอบครัว ส่วนเรื่องหลักในการเลือกอาหารมารับประทาน มีอาหารที่เหมาะสม ในการลดน้ำหนัก วิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด อาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจาก วัยรุ่นหญิงให้ความสำคัญต่อรูปร่างหน้าตาและความสวยงาม จึงทำให้นักเรียนหญิงสนใจที่จะหา ความรู้นำมาปฏิบัติเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้จึงทำให้นักเรียนชายและ นักเรียนหญิงมีความรู้แตกต่างกันในรายข้อดังกล่าว โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ต่อนักเรียนชาย

2. ทักษะการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน

2.1 ทักษะการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากผลการวิจัยพบว่า มีทัศนคติอยู่ในระดับดี อกิปรายผลได้ดังนี้

ประการแรก หลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533) เน้นกระบวนการเรียนการสอนโดยใช้ทักษะกระบวนการ สิ่งที่ได้ควบคู่ไปกับความรู้ก็คือ การพัฒนาทัศนคติจากสิ่งที่เรียนรู้ ดังนั้นการเรียนการสอนสุขศึกษาในปัจจุบัน จึงน่าจะมีส่วน ช่วยปลูกฝัง และพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพไปในทางที่ถูกต้อง สอดคล้องตามปรัชญาการสอน สุขศึกษา ซึ่ง สุชาติ โสภประยูร (2525) กล่าวไว้ว่า การสอนสุขศึกษาในระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้น ควรสอนเน้นในเรื่องทัศนคติเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ความรู้ และการปฏิบัติ สอดคล้องกับ สังก อุทรานนท์ (2528) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาทางด้านร่างกายและ อารมณ์ถึงขั้นสูงสุด สิ่งที่วัยรุ่นได้เรียนรู้มากที่สุดในช่วงนี้จึงเป็นทางด้านอารมณ์และสังคม ไม่ใช่ สติปัญญา การสอนสุขศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจึงเน้นย้ำทัศนคติให้ต่อเนื่อง ไปจากวัยเด็ก อันจะเป็นการช่วยส่งเสริมและพัฒนาทัศนคติให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ระดับความพร้อม ความสนใจ สภาพการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารให้อยู่ในระดับดีได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวการเรียนการสอนสุขศึกษาในเรื่อง โภชนาการจึงน่า จะมีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติที่เกี่ยวกับโภชนาการ โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนให้อยู่ในระดับดีได้

ประการที่สอง สังคมในยุคปัจจุบันเป็นสังคมในยุคข่าวสาร วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร และในเขตเมืองที่มีความเจริญจึงมีโอกาสได้สัมผัสข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้มาก สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนได้รับข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน โดยได้รับจาก โทรทัศน์ ร้อยละ 71.6 หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 37.7 นิตยสาร วารสาร ร้อยละ 33.2 และวิทยุ ร้อยละ 25.2 และจากการ เผยแพร่ความรู้จากสื่อสารมวลชนต่างๆ โดยเฉพาะโทรทัศน์ จึงน่าจะมีส่วนช่วยให้นักเรียน ตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการ โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนได้ สอดคล้องกับแนวคิด ของ ดวงทิพย์ วรพันธ์ (2535) กล่าวว่า โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคม โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชนในระดับค่อนข้างมาก และนวนลศิริ เปาโรหิตย์ (2515) กล่าวว่า โทรทัศน์เป็น สื่อมวลชนที่เข้ามามีอิทธิพลกับทัศนคติของเด็กมากที่สุด ด้วยเหตุผลนี้ การเผยแพร่ความรู้จาก สื่อสารมวลชน จึงน่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทัศนคติที่เกี่ยวกับโภชนาการ โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนยังมีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้ ในเรื่อง "เมื่อ มีความสุขหรือประสบความสำเร็จการกินอาหารเป็นการเลี้ยงฉลองที่ดี" เนื่องจาก สังคมใน ปัจจุบันมีค่านิยมที่ใช้การรับประทานอาหารเป็นสื่อกลาง ในการพบปะสังสรรค์กัน ส่วนเรื่อง "วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารที่มีไขมัน" เนื่องมาจากนักเรียนยังมีความรู้และความเชื่อที่ผิด สอดคล้องกับผลการวิจัยในด้านความรู้ที่พบว่า นักเรียนยังมีความรู้ในเรื่อง "ความต้องการสาร อาหารประเภทไขมันของวัยรุ่น" อยู่ในระดับต้องปรับปรุง ดังนั้นจึงสมควรได้มีการแก้ไข ทัศนคติใน 2 เรื่องดังกล่าวให้ถูกต้อง เนื่องจากจะมีผลเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติ หรือบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้องต่อไป สอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ได้กล่าวถึงความ

สัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ รูปแบบหนึ่งว่าทัศนคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติตามมา

2.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีทัศนคติดีกว่านักเรียนชาย อันเนื่องมาจากระดับความรู้ของนักเรียนหญิงดีกว่านักเรียนชาย จึงทำให้ระดับทัศนคติดีกว่านักเรียนชายด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) พบว่า ความรู้ทางโภชนาการสัมพันธ์กับทัศนคติ นอกจากนี้ จากแนวคิดของ สัจด์ อูทรานนท์ (2528) ได้กล่าวไว้ว่า ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความสนใจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ โดยที่วัยรุ่นเพศหญิง มักจะให้ความสนใจกับการแต่งตัว และความสวยความงามกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น สิว และความอ้วน มากกว่าเพศชาย ในขณะที่วัยรุ่นเพศชาย จะสนใจต่อการเจริญเติบโตของตนมากกว่าจะคำนึงถึงความสวยความงาม เนื่องจากวัยรุ่นชายจะเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงประมาณ 1-2 ปี ด้วยเหตุนี้วัยรุ่นชายจึงมักสนใจการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตของตนมากกว่าวัยรุ่นหญิง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กองส่ง เสริม พลศึกษาและสุขภาพ (2529) พบว่า เพศชายจะมีความสนใจต่อการ ออกกำลังกาย หรือเล่น กีฬามากกว่าสนใจในความสวยความงาม และการรักษาความสะอาด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ พบว่า กิจกรรมเวลาว่างที่นักเรียนชายส่วนใหญ่ทำคือ การออกกำลังกาย ร้อยละ 74.6 โดยที่มีนักเรียนหญิงเพียง ร้อยละ 25.4 เท่านั้น ที่เลือกการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำ ในเวลาว่าง จากความสนใจที่แตกต่างกันนี้จึงมีผลทำให้ระดับทัศนคติระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกัน ประกอบกับการได้รับการปลูกฝัง ให้เพศหญิงเป็นแม่บ้านดูแล ความเป็นอยู่ และอาหารการกินภายในบ้านจากครอบครัว จึงน่าจะทำให้นักเรียนหญิงมีทัศนคติ ดีกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับแนวคิดของประภา เพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า การเกิด ทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นได้หลายวิธี โดยอาจจะเกิดจากการได้รับความรู้ จาก ประสบการณ์ จากการฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จากเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีทัศนคติแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีทัศนคติดีกว่านักเรียนชาย ในทัศนคติทางด้านบวก ได้แก่ "กินอาหารแต่ไม่ ออกกำลังกายให้อ้วน" "การซักรีดผ้าบ่อยๆ หรือทุกสัปดาห์เป็นผลดีต่อการควบคุมน้ำหนัก"

ส่วนทัศนคติทางด้านลบ ได้แก่ "คนที่รูปร่างอ้วนคือคนที่มีร่างกายแข็งแรง" การกินอาหารช่วยลดความเครียด" "เมื่อมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ การกินอาหารเป็นการเลี้ยงฉลองที่ดี" อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นหญิง เป็นวัยที่สนใจความสวยงามและการแต่งตัว ให้ความสำคัญกับสัดส่วน และรูปร่างมากเป็นพิเศษ จึงน่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนหญิงมีทัศนคติในข้อดังกล่าวดีกว่านักเรียนชาย ส่วนทัศนคติทางด้านลบในเรื่อง "วัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต ควรกินอาหารในปริมาณที่มากกว่า และบ่อยๆ" "การกินกล้วยทอด ลูกชิ้นทอด ปาท่องโก๋บ่อยๆ ไม่ทำให้อ้วน" "การเลือกอาหารมารับประทานควรนึกถึงความอร่อยมากกว่าพลังงานที่ได้รับ" เนื่องจากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุของโรคอ้วน และหลักในการเลือกอาหารมารับประทาน อยู่ในระดับดีมากและดีกว่านักเรียนชาย ดังนั้นจึงน่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนหญิงมีทัศนคติในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า ความรู้กับทัศนคติเกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ ภาวะโภชนาการและโรคอ้วนมีความสัมพันธ์กัน

3. บริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ ภาวะโภชนาการและโรคอ้วน

3.1 บริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ ภาวะโภชนาการ และโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี อภิปรายผลได้ดังนี้

ประการแรก แผนแผนการบริโภคอาหารของครอบครัว มีอิทธิพลต่อการปลูกฝังบริโภคนิสัยมาตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนกระทั่งโต โดยมีองค์ประกอบทางด้าน ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และประเพณีของสังคมช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้มีบริโภคนิสัยที่แน่นแฟ้นมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ อารี วัลยะเลวี (2525) กล่าวว่า แผนแผนการบริโภคอาหารของบุคคลเป็นผลมาจากการเรียนรู้ สะสมประสบการณ์การบริโภคอาหารในวัยเด็กมาจากครอบครัว จนทำให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวมาจนโต นอกจากนี้แล้ว แผนแผนการบริโภคอาหารของครอบครัวก็มักจะถูกกำหนดด้วยฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ของครอบครัว ซึ่งผลการวิจัยนี้พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวนักเรียนส่วนใหญ่ มีรายได้ต่ำกว่า 5,000-11,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 51.4 ประกอบกับจำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มี 4-7 คน ร้อยละ 77.8 จากรายได้และจำนวนสมาชิกในครอบครัวดังกล่าว เมื่อเทียบกับค่าครองชีพในกรุงเทพมหานครจึงจัดว่ามีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับค่อนข้างต่ำ จึงน่าจะมีส่วนช่วยปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดี

ให้แก่นักเรียนในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์มารับประทาน และบริโภคอาหารในกลุ่มที่ไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนในสัดส่วนที่ต่ำกว่ากลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี สอดคล้องกับการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคม (2518-2519) ซึ่งเป็นรายงานล่าสุดของกรุงเทพมหานคร (2529) พบว่าผู้มีรายได้สูงจะบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ข้าวและแป้ง ผักและผลไม้ ในปริมาณที่มากตามลำดับ ส่วนผู้มีรายได้ต่ำจะบริโภคอาหารประเภท ข้าวและแป้ง ผักและผลไม้ เนื้อสัตว์ตามลำดับ

ประการที่สอง เนื่องจากการเรียนการสอน ในเรื่อง โภชนาการได้มีส่วนในการปลูกฝัง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ มาตั้งแต่ระดับประถมศึกษา และเน้นย้ำในระดับมัธยมศึกษา จึงทำให้นักเรียนเห็นประโยชน์และความสำคัญของการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่ง สถาบันโภชนาการมหิดล (2529) ได้สรุปไว้ว่า บริโภคนิสัยเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ทั้งจากภายในระบบ และภายนอกระบบ ถูกปลูกฝังและสะสมประสบการณ์มาเรื่อยๆ จนหล่อหลอมให้เกิดเป็นบริโภคนิสัยที่ติดตัวกันไปในแต่ละบุคคล นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทัศนคติการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน อยู่ในระดับดี อาจส่งผลให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารเกี่ยวกับปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ให้อยู่ในระดับดีด้วย สอดคล้องกับ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ได้สรุปรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ทางด้านโภชนาการ โดยมีรูปแบบหนึ่งกล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติโดยที่ความรู้และทัศนคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วัฒนา ประกอบแสง (2537) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความรู้ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ มีทัศนคติ และ การปฏิบัติ อยู่ในระดับดี

ประการที่สาม นอกจากครอบครัว และ โรงเรียนแล้ว สภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีบรรยากาศ ส่งเสริม สนับสนุน ให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ที่ดีต่อการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะสื่อสารมวลชน ประเภทโทรทัศน์ ที่ได้เผยแพร่ ข่าวสาร ความรู้ ทางโภชนาการที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน จึงน่าจะมีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเกิดความตระหนัก ส่งผลให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนให้อยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดีมาก ในเรื่อง "ฉันทกินอาหารเช้า" เหตุผลในการปฏิบัติคือหิว "ฉันทกินอาหารมือเย็น" เหตุผลคือผู้ปกครองบอกให้กิน อย่างไรก็ตามจากการวิจัยยังพบว่า นักเรียนมีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับพอใช้ในเรื่องดังต่อไปนี้ "ฉันทกินอาหารมือเย็นหลัง 1 ชม" เหตุผลคือกลับบ้านช้า "ฉันทกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่นๆ" เหตุผลคือหิวมากกว่ามืออื่นๆ อันเนื่องมาจากวิถีการดำรงชีวิตของชาวกรุงเทพฯ ในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งมีสาเหตุหนึ่งมาจากการจราจร จึงมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย และอีกประการหนึ่งเป็นผลมาจากกิจกรรมต่างๆ ที่ทำในเวลากลางวันส่วนใหญ่ใช้พลังงานมาก ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงเกิดการกระตุ้นกลไกภายในร่างกาย ทำให้รู้สึกหิวมากและหิวบ่อย ส่วนในรายข้อ "ฉันทกินไข่และนม ในมือเดียวกัน" เหตุผลคือ ผู้ปกครองบอกให้กิน "ฉันทกินอาหารประเภท เนื้อ เช่น สเต็ก 2-3 มือในแต่ละวัน" เหตุผลคือ ชอบ อร่อย "ฉันทกินเนื้อหมู เนื้อติดมัน หอย ไข่ เปิด มากกว่าปลา" เหตุผลคือ ผู้ปกครองทำให้กิน "ฉันทกินอาหารประเภททอด มากกว่า อาหารปิ้งย่าง คั่ว และนึ่ง" เหตุผลคือ ชอบ รสชาติดี "ฉันทกินข้าวขาหมู ข้าวหน้าเป็ด ข้าวมันไก่ หรือของทอดต่างๆ" เหตุผลคือ ชอบ รสชาติดี "ฉันทเลือกกินอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น" เหตุผลคือ รสชาติ อร่อย ถูกใจ เนื่องมาจากชีวิตในปัจจุบันของคนกรุงเทพฯ ต้องพึ่งพาอาหารนอกบ้านกันมากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยพบว่า ลักษณะอาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่ ร้อยละ 94.1 ซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน ประกอบกับการจัดหาหรือซื้ออาหารมารับประทานที่ง่ายและสะดวกรวดเร็ว ลักษณะอาหารมารับประทาน ด้วยเหตุนี้นักเรียนจึงเลือกอาหารมารับประทานโดยไม่คำนึงถึงส่วนประกอบ และคุณค่าทางโภชนาการ สอดคล้องกับการวิจัยของ พิมลพรรณ อิศรภักดี (2532) พบว่า จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้คนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงความสะดวกรวดเร็วมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ ส่วนในรายข้อ "ฉันทกินขนมหวาน ไอศกรีม กุ้งกึ่ง ขนมเค้ก" เหตุผลคืออร่อย น่ากิน "ฉันทกินขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งทอด" เหตุผลคือ อร่อย "ฉันทดื่มน้ำอัดลม" เหตุผลคือ ทำให้รู้สึกสดชื่น เนื่องมาจากอิทธิพลของการโฆษณาชักจูงและโน้มน้าวใจวัยรุ่นให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีและทันสมัย ถึงแม้ว่าสื่อสารมวลชนที่สำคัญ ได้แก่ โทรทัศน์ จะมีส่วนช่วยปลูกฝังทัศนคติและบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กและวัยรุ่นก็ตาม แต่ก็ยังมีส่วนเสียในบางเรื่องดังอภิปรายมาข้างต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ อารี วัลยะเสวี (2525) กล่าวว่า การโฆษณา มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยได้ โดยที่หลักการโฆษณา สามารถทำให้อาหารที่ไม่มี

คุณค่ากลายเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่ขาดไม่ได้ ประกอบกับอำนาจในการซื้อของนักเรียนอยู่ในระดับสูง ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินเป็นค่าอาหารวันละ 21-40 บาท รองลงมาได้รับ 41-60 บาท จากเหตุผลที่กล่าวมาจึงทำให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับพอใช้ในเรื่องดังกล่าว

3.2 เมื่อเปรียบเทียบบริโภคนิสัย ในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน โดยส่วนรวม ระหว่างนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนชาย อาจเนื่องมาจาก นักเรียนหญิงมีความสนใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งความสนใจมักจะมุ่งไปในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนหญิงควบคุมการบริโภคอาหาร และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ดีกว่า ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการปกติมากกว่า แต่มีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนน้อยกว่านักเรียนชาย โดยนักเรียนหญิงมีโภชนาการปกติ ร้อยละ 69.3 โภชนาการเกิน ร้อยละ 4.5 และโรคอ้วน ร้อยละ 4.8 ส่วนนักเรียนชายมีโภชนาการปกติ ร้อยละ 60.5 โภชนาการเกิน ร้อยละ 6.5 และโรคอ้วน ร้อยละ 9.6 นอกจากนี้กระบวนการปลูกฝังความรู้ ทักษะ และบริโภคนิสัยจากบ้านและโรงเรียน ก็มีส่วนทำให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะนักเรียนหญิง มักจะถูกปลูกฝังให้ดูแลรับผิดชอบการครัว จึงทำให้มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกและประกอบอาหารในครอบครัวมากกว่านักเรียนชาย เป็นเหตุผลหนึ่งที่มีส่วนช่วยเหลือลดอ้วนบริโภคนิสัยให้ดีกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับ เจลา เพียรชอบ (2529) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องอาหารและโภชนาการดีกว่านักเรียนชาย จากเหตุผลดังกล่าวจึงอาจมีผลทำให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยที่ดีกว่า

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บริโภคนิสัยที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนชาย ในบริโภคนิสัยทางด้านลบ ได้แก่ "ฉันกินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ" เหตุผลของนักเรียนชายคือขึ้นอยู่กับอาหารที่ชอบ นักเรียนหญิงคือกลัวอ้วน "ฉันกินอาหารในปริมาณที่มากจนอ้วนเกินไป" เหตุผลของนักเรียนชายคืออาหาร

อร่อย นักเรียนหญิงคือกล้วย อ้วน "ฉันกินเนื้อหมู เนื้อติดมัน ไข่ เบ็ด มากกว่าปลา" เหตุผลของนักเรียนชายคือชอบรสชาติ นักเรียนหญิงคือผู้ปกครองทำให้กิน จากเหตุผลที่นักเรียนให้มา แสดงให้เห็นว่านักเรียนชายมักจะรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงรสชาติ ความอร่อย เป็นหลัก ส่วนนักเรียนหญิงมักจะคอยกังวลเกี่ยวกับความอ้วนมากกว่านักเรียนชาย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนชาย

ส่วนเรื่อง "ฉันกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่นๆ" เหตุผลของนักเรียนชายคือหิวมากกว่ามืออื่นๆ นักเรียนหญิงคือกินเท่ากันทุกมื้อ อาจเป็นผลมาจากกิจกรรมที่นักเรียนชายทำนั้น ส่วนใหญ่ต้องใช้พลังงานมาก คงจะเห็นได้จากผลการวิจัยที่พบว่ากิจกรรมเวลาว่างที่นักเรียนชายทำเป็นส่วนใหญ่รองจากการดูโทรทัศน์ก็คือการออกกำลังกาย ในขณะที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ทำกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมาก เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เป็นต้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนชายบริโภคอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่นๆ และเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยในข้อนี้ดีกว่านักเรียนชาย

ส่วนในเรื่อง "ฉันดื่มอาหารเสริมบำรุงร่างกาย" และ "ฉันกินวิตามินเม็ดเสริมอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย" ถึงแม้ว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงจะให้เหตุผลเหมือนกันคือ ไม่จำเป็นเพราะทานอาหารครบทุกหมู่แล้ว แต่ก็จัดว่ามีบริโภคนิสัยที่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนักเรียนหญิงมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกอาหารที่มีประโยชน์มารับประทานมากกว่านักเรียนชาย ประกอบกับผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับหลักในการเลือกอาหารมารับประทานอยู่ในระดับดีมาก และดีกว่านักเรียนชาย จึงทำให้นักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยใน 2 เรื่องนี้ดีกว่านักเรียนชายด้วย

สำหรับเรื่อง "ฉันกินอาหารเมื่อรู้สึกไม่สบายใจหรือเพื่อฉลองความสุข" เหตุผลของนักเรียนชายคือกินแล้วสบายใจ นักเรียนหญิงคือจะกินเฉพาะเวลาหิวเท่านั้น อาจเนื่องมาจากความสนใจในรูปร่างของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีความแตกต่างกัน โดยเพศชายมักจะสนใจในด้านความสูงใหญ่และความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิงจะให้ความสนใจในความสวยงาม ถั่วที่จะมีรูปร่างอ้วน ด้วยเหตุนี้นักเรียนหญิงจึงจำกัดหรือควบคุมการกินอาหารมากกว่านักเรียนชาย จึงมีผลทำให้นักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยในเรื่องนี้ดีกว่านักเรียนชาย

สำหรับเรื่อง "ฉันเลือกกินอาหารตามคำโฆษณา" ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงให้เหตุผลคืออยากลอง เนื่องจากอิทธิพลของการโฆษณาโน้มน้าวใจ ประกอบกับลักษณะนิสัยของวัยรุ่นชายมักจะชอบเสี่ยงและชอบลอง จึงทำให้ชอบที่จะลองอาหารที่มีรสชาติแปลกๆ ใหม่ๆ มากกว่าวัยรุ่นหญิง ด้วยเหตุผลนี้นักเรียนหญิงจึงมีบริโภคนิสัยในเรื่องนี้ดีกว่านักเรียนชาย

อย่างไรก็ตามผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนชายมีบริโภคนิสัยในบางเรื่องดีกว่านักเรียนหญิง ได้แก่ เรื่อง "ฉันทินอาหารมือเย็น" เหตุผลของนักเรียนชายคือหิว นักเรียนหญิงคือผู้ปกครองทำให้กิน และ "ฉันทินนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นม" เหตุผลของนักเรียนชายคือรสชาติอร่อย นักเรียนหญิงคือมีประโยชน์ และ "ฉันทินพยายามกินอาหารตามพลังงานที่กำหนดไว้ในแต่ละวัน" ถึงแม้ทั้ง 2 กลุ่มจะให้เหตุผลว่าไม่ค่อยสนใจก็ตามแต่ก็จัดว่านักเรียนชายอยู่ในระดับดีกว่านักเรียนหญิง เนื่องจากวัยรุ่นชายในช่วงนี้มีการเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิง ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนชายเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารให้ครบ 3 หมู่ พยายามรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อที่จะให้ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลจากการรณรงค์ให้ความสำคัญกับการดื่มนมเพื่อพัฒนาสัดส่วนให้มีร่างกายสูงใหญ่ จึงทำให้นักเรียนชายเห็นความสำคัญของการดื่มนม ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนชายมีบริโภคนิสัยใน 3 เรื่องนี้ดีกว่านักเรียนหญิง

4. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้กับทัศนคติ ความรู้กับบริโภคนิสัย ทัศนคติกับบริโภคนิสัย ที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

4.1 ความรู้กับทัศนคติที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์กัน อภิปรายผลได้ดังนี้ เนื่องจาก ความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน โดยที่บุคคลจะมีการปฏิบัติในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น จำเป็นจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และยอมรับในเรื่องนั้นๆ เสียก่อน สอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ จิมบาโด และคณะ (Zimbardo and others, 1977) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทัศนคติขึ้นอยู่กับ ความรู้ คือถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติก็มีการเปลี่ยนแปลง และเมื่อทัศนคติเปลี่ยนแปลง จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา

4.2 ความรู้กับบริโภคนิสัยที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์กัน อันเนื่องมาจากความรู้ทำให้เกิดทัศนคติ และทัศนคติทำให้เกิดบริโภคนิสัย สอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ได้กล่าวถึงรูปแบบหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพว่า ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติ ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยที่ทางอ้อมนี้ทัศนคติจะเป็นตัวกลางให้เกิดการปฏิบัติ

4.3 ทศนคติกับบริโภคนิสัยที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์กัน เนื่องจาก การได้ฝึกปฏิบัติในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นประจำ จนติดเป็นนิสัย ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อเรื่องนั้นได้ ในทำนองเดียวกัน นักเรียนได้ถูกปลูกฝังการบริโภคอาหาร จนมีบริโภคนิสัยที่ดีในเรื่องที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการดังกล่าว ก็น่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อปัญหานี้ด้วย สอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า ความรู้ หรือประสบการณ์เดิมของบุคคล ช่วยทำให้เกิดทัศนคติ แต่ทัศนคติไม่ใช่องค์ประกอบเดียวที่ทำให้เกิดการปฏิบัติ และในทางกลับกัน การปฏิบัติของบุคคล อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดเป็นทัศนคติใหม่ก็ได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ แสดงให้เห็นว่านักเรียนยังขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนอยู่มาก ดังนั้นวิธีการสอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็กเกิด ความรู้ ความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยจะต้องคำนึงถึงความสนใจของวัยรุ่นที่แตกต่างกันในระหว่างเพศด้วย ความรู้ที่นักเรียนควรปรับปรุง ได้แก่ ความต้องการสารอาหารในแต่ละวัน อาหารที่ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ อาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารที่ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย พลังงานที่ได้รับจากการคั้นน้ำอัดลม ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เน้นความรู้ความเข้าใจ ให้สอดคล้องกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย ผสมผสานกัน เช่น ให้นักเรียนคำนวณพลังงานและกำหนดรายการอาหารที่นักเรียนควรได้รับในแต่ละวัน บันทึกรายการอาหาร จำแนกส่วนประกอบ คุณค่า และพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวัน หรือจัดกิจกรรม แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 คน ให้ออกไปสำรวจร้านค้าที่จำหน่ายอาหารภายในโรงเรียน พิจารณาส่งส่วนประกอบ และพลังงานที่ได้รับจากอาหารแต่ละชนิด และออกมารายงานหน้าชั้น นอกจากนี้ครูควรจัดมุมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ เผยแพร่ข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับโภชนาการ ได้แก่ ตารางแสดงส่วนประกอบและพลังงานที่ได้รับในอาหารแต่ละชนิดและแต่ละประเภท ให้

นักเรียนรับผิดชอบจัดทำป้ายนิเทศ เพื่อจะได้มีโอกาสค้นคว้าด้วยตนเอง โดยครูเป็นผู้คอยให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และหาข่าวสารใหม่ๆ มาเพิ่มเติมเสริมของนักเรียน ส่วนในเรื่อง ปัญหา น้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ครูควรสอนให้นักเรียนเกิดความตระหนัก เน้นการนำไปใช้มากกว่าจะสอนให้จำเพียงอย่างเดียว เพราะการจำนั้นควรได้มาจากการนำไปปฏิบัติจริง จะทำให้นักเรียนจำได้ดีและนานกว่า โดยจัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มนักเรียนให้ศึกษา สาเหตุ อันตราย จากนั้นให้นักเรียนอภิปรายถึงแนวทางแก้ไข หรือครูหาสถานการณ์ปัญหาของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วน แล้วแบ่งกลุ่มนักเรียนให้ช่วยกันแก้ไขปัญหา กลุ่มละ 1 ปัญหา หรือครูมอบหมายแบ่งกลุ่มนักเรียนให้รับผิดชอบจัดทำป้ายนิเทศ เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการและความผิดปกติในการบริโภคอาหารในกลุ่มวัยรุ่น

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร ยังมีปัญหาทุพโภชนาการ ร้อยละ 22.4 โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ร้อยละ 12.7 จะเห็นได้ว่าปัญหาทุพโภชนาการยังมีอัตราที่สูงกว่าปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ซึ่งจัดว่าเป็นปัญหาที่สำคัญระดับหนึ่ง ในขณะนี้ ดังนั้นครูจึงควรสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง โดยให้นักเรียนได้สำรวจภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง โดยครูเป็นผู้คอยเสริมแรงและสนับสนุน ให้คำชี้แนะแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการและในขณะเดียวกันก็ต้องระวังปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนด้วย และสิ่งสำคัญที่จะขาดไม่ได้ ควรจะให้ผู้ปกครอง ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมและสนับสนุนและแก้ไขปัญหาดังกล่าว

3. โรงเรียนควรจัดให้มีหนังสือและเอกสารทางอาหารและโภชนาการไว้ในห้องสมุด ให้เพียงพอ เพื่อประโยชน์ในการค้นคว้าของนักเรียน และควรจะได้ร่วมมือกับครอบครัวผ่านทางสมาคมครูและผู้ปกครอง ในการพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยการเผยแพร่ข่าวสาร ความรู้ เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนแก่ผู้ปกครองตามโอกาสที่เหมาะสมและต่อเนื่อง เช่น ผ่านทางสื่อสิ่งพิมพ์ของโรงเรียน ผ่านทางกิจกรรมของโรงเรียน อาทิ วันประชุมนิเทศ วันประชุมครูและผู้ปกครองประจำปี หรืออาจจะเชิญผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น ก็คือโอกาสเหล่านั้น ให้ผู้ปกครองได้รับข่าวสาร ความรู้ เพื่อจะได้นำความรู้ที่ถูกต้องนั้นไปปฏิบัติ และอบรมถ่ายทอดสู่บุตรหลานในครอบครัวต่อไป

4. ด้านทัศนคติการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ถึงแม้ว่าโดยส่วนรวม นักเรียนจะมีทัศนคติอยู่ในระดับดีก็ตาม ครูก็ควรส่งเสริมและปลูกฝังพัฒนาทัศนคติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอให้ดียิ่งขึ้นต่อไป เนื่องจาก ทัศนคติเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อการปฏิบัติ โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม

มากที่สุด นักเรียนจะเกิดความตระหนัก และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปในทางที่พึงประสงค์ในที่สุด

5. ด้านบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี แต่ก็พบว่ายังมีบางเรื่องอยู่ในระดับพอใช้ ดังนั้นการที่จะให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ดีอย่างถาวร ครูจึงควรกระตุ้นให้คำแนะนำ ส่งเสริม และให้กำลังใจแก่นักเรียนอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้แล้ว ครูก็ควรจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียนด้วยเช่นกัน และเพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ดี ทางโรงเรียนก็ควรพิจารณาอาหารที่จัดจำหน่ายภายในโรงเรียน โดยจัดหาสิ่งที่มีประโยชน์มาจำหน่ายในโรงเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้เกี่ยวข้อง

1. กระทรวงศึกษาธิการ ควรพิจารณาบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับโรคอันเกิดจากปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน ไว้ในหลักสูตรสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา ควรร่วมมือประสานงานกับกองโภชนาการ จัดหาเอกสาร แผ่นพับ โบสเตอร์ หรือคู่มือเกี่ยวกับโรคอันเกิดจากปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วนแจกจ่ายให้แก่โรงเรียน และจัดการอบรมให้แก่ครูระดับมัธยมศึกษา เพื่อให้ครูได้เกิดความตระหนักต่อปัญหาดังกล่าว และนำมาถ่ายทอดให้แก่นักเรียนต่อไป
3. กองโภชนาการควรร่วมมือประสานงานกับหน่วยงานสื่อสารมวลชนทุกแขนง อาทิ โทรทัศน์ วิทยุ และสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ในการรณรงค์เผยแพร่ข่าวสาร ความรู้ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง ในรายการหรือคอลัมน์ที่วัยรุ่นให้ความสนใจและชื่นชอบ หรืออาจจะใช้วิธีการโฆษณา โดยใช้หลักการเช่นเดียวกับการโฆษณาอาหารและเครื่องดื่มของกลุ่มบริษัทผู้ผลิต เพื่อโน้มน้าวใจวัยรุ่นให้เลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเลือกบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา โภชนาการ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในเรื่องนี้ ในกลุ่มนักเรียนโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา เอกชน และโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย เพื่อจะได้ทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน เนื่องจากมีปัจจัยหลายประการที่แตกต่างกัน

2. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรใช้เครื่องมือหลายชนิดประกอบกัน เช่น ใช้แบบสอบถาม สำหรับพฤติกรรมด้านความรู้ แบบสัมภาษณ์สำหรับพฤติกรรมด้านทัศนคติ และแบบสังเกตสำหรับ พฤติกรรมด้านบริโภคนิสัย เพื่อจะได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด นอกจากนี้ใน การประเมินภาวะโภชนาการควรใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่เป็นมาตรฐานเพื่อสำรวจ ภาวะโภชนาการของนักเรียน

3. ควรศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เกินมาตรฐานและโรคอ้วนโดยเฉพาะ เพื่อทราบปัญหาและเป็นแนวทางในการจัดการเรียน การสอนของครู

4. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ เกินมาตรฐานและโรคอ้วน เพื่อเป็นประโยชน์แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น