

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลราตาปันยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

Food consumption behavior of people in Ratanaphan Subdistrict, Yaring District, Pattani Province

ชมกร จารุวัฒนพงษ์¹ สิทธิชัย สิงห์สุ² กัญจนภรณ์ ธงทอง³ และทิพวรรณ ขามรัตน์⁴

¹สาขาการปกครองท้องถิ่น ²สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย ³สาขาแพทย์แผนไทย คณะสาธารณสุขศาสตร์

⁴สาขาการบัญชี คณะบริหารศาสตร์มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

*E-mail: apichet.cnu@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนและ (2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวและความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลราตาปันยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัด ปัตตานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ ประชาชนจำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.67 สถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย (X) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi - Square test)

ผลการวิจัยพบว่า (1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนอยู่ในระดับดี (2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า อาชีพ ระดับ การศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เพศ อายุ สถานภาพ ไม่มี ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัว พบว่ารายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกของครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไม่มี ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (4) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับบริโภค อาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่ามี ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the food consumption behavior of the people and (2) to study the relationship between personal factors Family factors and knowledge about Food and dietary habits of the people Tambon Ra eye mold the district Yaring, Pattani sample of a population of 350 people used a questionnaire. Food consumption behavior The researchers have built the confidence of the entire 0.67 statistics used to. Data analysis were frequency, percentage, average (the X) values, standard deviations (the SD) and correlation with the test , chi-square (, Chi - Square This Test).

The results showed that (1) the dietary habits of the people are good (2) the relationship between personal factors and dietary habits that career education levels are associated with significant statistically. at 0:05 , but gender, age, marital status was not associated with

a significant level of 0.05 (3) the relationship between family factors. It was found that family income , number of family members and food consumption behaviors were not statistically significant at the level of 0.05 (4) the relationship between knowledge about consumption. Food and food consumption behavior showed that There is a significant relationship at the level of 0.05.

Keywords : food consumption behavior

1. บทนำ

ปัจจุบันวิถีชีวิตของมนุษย์เรานั้นเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมมากเนื่องจากเทคโนโลยีมีการ พัฒนาก้าวหน้าขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปอย่าง เห็นได้เด่นชัดอัน เนื่องมาจากอิทธิพลของอาหารแบบ ตะวันตกที่แพร่หลายเข้ามาอย่างรวดเร็วในสังคมไทย โดย กระบวนการสื่อสาร การโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงทุก กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่ ทราบดีแล้วว่าต้อง ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ในความเป็นจริงในปัจจุบันมี การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ แข่งขันกัน บางคนมีการบริโภคอาหาร ที่ไม่ครบ 3 มื้อ นอกจากนี้ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคคนในชุมชนหรือสังคม ยึดถือปฏิบัติกันมา ทำให้ผู้คนจำนวนมาก ไม่สามารถรับ สารอาหารได้เพียงพอที่ร่างกายต้องการได้ในแต่ละวัน พฤติกรรมกรบริโภคของ ประชาชนส่วนใหญ่ชอบบริโภค อาหารในรูปแบบใหม่เช่น ประเภทอาหารขยะ (Junk Food) และ อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) เป็นต้นแต่เมื่อ พิจารณาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารทั้ง 2 ประเภทนี้ พบว่า มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและไม่ครบถ้วนคือ มี แป้ง น้ำตาลและไขมันสูง โดยเฉพาะประเภท กรดไขมัน อิ่มตัวแต่กลับได้รับความนิยมบริโภคมากในหมู่ของ ประชาชน (อบเชยวงษ์ทอง. 2541)

จากการสำรวจของสำนักโรคไม่ติดต่อในปี พ.ศ. 2553 พบว่า ประชาชนมีอัตราการเจ็บป่วย ด้วยโรคความ ตันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดและโรคหัวใจ ขาดเลือด คิดเป็น 1349 39. 954.18. 307.93 และ 20.47 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ จากเหตุผล ดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่าอัตรา การเจ็บป่วยของการเกิดโรคไว้ เชื่อเรื่องเหล่านี้ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมกร บริโภคที่ไม่ เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารจำพวกแป้ง

และไขมันสูงการบริโภคผัก ผลไม้ น้อยการสูบบุหรี่ การดื่ม สุรา การขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีปัญหาทั้ง โภชนาการเกินและโภชนาการขาดนับได้ว่า ปัญหา โภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง เพราะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของประชาชน ในทุกวัยเนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิต มนุษย์ ในการ เจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพ อนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ จึงต้องการ สารอาหารไปใช้ในการเสริมสร้างการทำงาน ของเซลล์ เนื้อเยื่อกระดูกและอวัยวะอื่นๆ อีกทั้งมีการเพิ่มของ น้ำหนักตัว ส่วนสูงต่อมต่างๆ ทำงานมากขึ้น และฮอร์โมน ถูกขับออกมาเพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งมีความต้องการพลังงาน และสารอาหารค่อนข้างสูง โดยเฉพาะการเจริญเติบโต ของสมองให้มีการเจริญและพัฒนาไปตามวัยส่งผลโหม มยะขึ้น สาเหตุ สติปัญญาที่ดี

นอกจากนี้ (2550) ได้กล่าวถึงสภาพการบริโภค อาหารของประชาชนใน จังหวัดปัตตานีประชาชนส่วน ใหญ่มักจะนิยมการบริโภคอาหารที่ปรุงทำเองเนื่องจาก เป็นจังหวัดที่ มีการค้าขายการประมงทำให้ประชาชน สะดวกในการเลือกซื้ออาหารที่สดๆ ใหม่ๆ ได้ โดยทั่วไป ประชาชนในจังหวัดปัตตานีจะมีการปรุงทำอาหารด้วย กะทิ รสชาติค่อนข้างหวานๆ ไม่เผ็ดจัด เหมือนกับจังหวัด อื่นๆ ในภาคใต้ โดยจะนิยมรับประทานน้ำพริกพร้อมกับ ผักสดผักลวกและนิยม รับประทานข้าวสวย อาหารส่วน ใหญ่จะปรุงให้ข้น เพื่อสะดวกในการใช้มือหยิบ รับประทาน ซึ่ง ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาตั้งแต่ก่อน จนถึงปัจจุบัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะ ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของ ประชาชน

ตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากประชาชนเป็นกลุ่มที่สำคัญซึ่งจะเป็นกำลังและแรงงานใน การพัฒนาประเทศในอนาคต

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่งจังหวัดปัตตานี

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลราตานั้นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

3. ขอบเขตการวิจัย

3.1. ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาประชาชนทั้งหมด ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านปีพ.ศ. 2554 และอาศัยอยู่ใน ตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานีมาไม่น้อยกว่า 6 เดือน ซึ่งมี 5 หมู่บ้าน มีประชากรจำนวน 4,261 คน

3.2. ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนใน ตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

3.3. ขอบเขตตัวแปรที่ศึกษา

1) ตัวแปรอิสระ

(1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ ระดับการศึกษา

(2) ปัจจัยทางด้านครอบครัวประกอบด้วย รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิก ในครอบครัว

(3) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2) ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

4. สมมติฐาน

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ อาชีพ มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลราตาป็นยังอำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

2. ปัจจัยทางด้านครอบครัว ประกอบด้วย รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกใน ครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลราตาป็นยังอำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

3. ความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลราตาป็นยังอำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลราตานั้นยังอำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

2. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวความรู้กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

3. ผู้เกี่ยวข้องหรือบุคลากรสาธารณสุขสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค อาหารให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนต่อไป

6. วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี เป็นการศึกษาเพื่อทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี โดยมีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

6.1 ประชากรเป้าหมาย และกลุ่มตัวอย่าง

6.1.1 ประชากรเป้าหมาย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ทำการศึกษาประชาชนทั้งหมด ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านปี พ.ศ. 2554 และอาศัยอยู่ในตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี มาไม่น้อยกว่า 6 เดือน ซึ่งมี 5 หมู่บ้าน มี

ประชากรจำนวน 4.261 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลราตาป็นยัง. 2554)

6.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้มาโดยการ สุ่มอย่างง่ายแบบหยิบฉลากของหมู่บ้าน ตัวแทน 2 หมู่ ซึ่ง ได้แก่หมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4 มีจำนวนทั้งหมด 2.055 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร Taro Yamane และให้ความคลาดเคลื่อนร้อยละ 0.05 จากการคำนวณ ขนาดตัวอย่าง ต้องใช้ตัวอย่างไม่น้อยกว่า 334 คน จึงถือว่า มีขนาดมากเพียงพอที่จะใช้แทนประชากรได้ ดังนั้น เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่สามารถเป็นตัวแทนที่ดีของ ประชากร การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง เป็น 350 คน

6.2 วิธีการสุ่มตัวอย่าง

วิธีการสุ่มตัวอย่างในหมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4 เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายและใช้การกำหนด จำนวนตาม สัดส่วนคือ การสุ่มกลุ่มตัวอย่างในหมู่ที่ 3 จำนวน 11 คน และกลุ่มตัวอย่างในหมู่ที่ 4 จำนวน 239 คน รวมเป็น จำนวน 350 คน จากนั้นจะทำการสมอย่างง่ายของหลังคา เรือนและเลือก ตัวอย่างหลังคาเรือนละ 1 คน ทำการสุ่ม จนครบจำนวน 350 คน ซึ่งจะเลือกเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้ ที่ทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน หรือบุคคลที่ปรุงอาหารเป็น อันดับแรก ที่อาศัยอยู่จริงในตำบลราตาป็นยัง อำเภอยะ หริ่ง จังหวัดปัตตานี

6.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด สำหรับใช้ในการศึกษาพฤติกรรม การ บริโภคอาหารของประชาชนหมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4 ตำบลรา- ตาป็นยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี ซึ่งสามารถแบ่ง แบบสอบถาม เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ ระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 ปัจจัยทางด้านครอบครัว ประกอบด้วย รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกใน ครอบครัว

ตอนที่ 3 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร เป็นการวัดความรู้โดยออกข้อสอบที่มี คำตอบให้

เลือก 2 ตัวเลือกคือ ใช่ และไม่ใช่ จำนวน 15 ข้อ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรในการวัดดังนี้

แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็น การวัดความรู้โดยออกข้อสอบที่มีคำตอบให้ เลือก 2 ตัวเลือกคือ ใช่ และไม่ใช่ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูกได้ 1 คะแนน

ตอบผิดได้ 0 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล การวัดความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหารมีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ แต่ละ ข้อวัดที่ตอบ ถูกเป็นร้อยละและระดับความรู้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง ซึ่งคิดจากคะแนน เฉลี่ยรายข้อ และคะแนนรวมทุกข้อ โดยแบ่งคะแนน ออกเป็น 3 ช่วง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหาร เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ โดยแยกเป็นพฤติกรรมทางบวก 15 ข้อ พฤติกรรมทางลบ 5 ข้อ ซึ่ง คณะผู้วิจัยได้กำหนด ตัวแปรในการวัดดังนี้ การวัดตัวแปรพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหาร เกณฑ์การแปลผลการวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารมีคำถามทั้งหมด 20 ข้อ แต่ละข้อ คะแนนอยู่ ระหว่าง 0-3 คะแนน และช่วงคะแนนของแบบวัด พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับ ปรับปรุงระดับพอใช้ ระดับดี ซึ่งคิดจากคะแนนเฉลี่ยราย ข้อ และคะแนนรวมโดย แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ช่วง เท่ากันดังนี้

6.4 การสร้างเครื่องมือและการทดสอบ เครื่องมือแบ่งเป็นขั้นตอนดังนี้

6.4.1 ศึกษาหลักการสร้างแบบสอบถาม และกำหนดโครงสร้างเนื้อหาของแบบสอบถาม กรอบ แนวคิดในการวิจัย

6.4.2 ศึกษาข้อมูล ขอบเขตของเนื้อหาใน แบบสอบถาม จากหนังสือ เอกสาร การทบทวน วรรณกรรม และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.4.3 กำหนดขอบเขตของข้อคำถาม สำหรับสร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ ของการวิจัย

6.4.4 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามที่เป็นฉบับร่างและกำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนของแบบสอบถาม

6.4.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับร่างที่สร้างขึ้น เพื่อประเมินความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องในการใช้ภาษา โดยนำแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาความ ถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งใช้ภาษาในแบบสอบถามให้ เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับ ทำการวิจัยต่อไป

6.4.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา นำไปทดลองใช้กับ กลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา จำนวน 50 คน เพื่อหาระดับ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ด้วยเพื่อหาความเที่ยงตรง โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbachs Alpha Coefficient) ซึ่งได้ ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเท่ากับ 0.67

6.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามโดยการเก็บข้อมูลจากประชาชน โดยผู้วิจัยลงไป สอบถามจากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจดูความเรียบร้อย โดยเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์เท่านั้น

6.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

6.6.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา โดยใช้สถิติที่เป็นค่าร้อยละ (Percentage) ค่าแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดย ใช้สถิติไค-สแควร์

3) ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่า Reliability วิธีการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์ทาง

7. สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลราตาป็นยังอำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลราตาป็น ยังอำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้าน ครอบครัวความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลรา ตาป็น ยังอำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานีได้จำนวน 350 คน ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือแบ่งเป็น4 ตอน คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางด้านครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารและ นำ แบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประชาชนตำบลราตาป็นยัง จำนวน 350 คน สถิติทำการ วิเคราะห์คือ (Chi-Square) ที่ระดับความสำคัญทางสถิติ.05

7.1 สรุปผลการวิจัย

7.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 350 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 93.70 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 35 ปีขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ 55.10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาโสด คิด เป็นร้อยละ 15.10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรมากกว่าอาชีพอื่น คิดเป็นร้อยละ 27.40 รองลงมารับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 26.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบระดับการศึกษาชั้น ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 26.30 รองลงมาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 19.70

7.1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

รายได้ของครอบครัวพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 8.000 บาท คิดเป็นร้อยละ 63.40 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว



4 - 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมามากกว่า 7 คน คิดเป็นร้อยละ 21.70

7.1.3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 13.07 และจะเห็นว่าความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด คือ ความรู้เกี่ยวกับการล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.97 และตอบถูกน้อยที่สุด คือ ความรู้ เกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ อาหารจำพวกแป้ง โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.63 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับสูง ได้แก่ ความรู้ใน เรื่องการรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ให้สารอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลักการกิน เนื้อสัตว์เข้าไปจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ อวัยวะอื่นๆ การรับประทานขนมหวาน หรือน้ำตาลในปริมาณมากๆ ทำให้เป็น โรคเบาหวาน การรับประทานอาหารรสเค็มจัด จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง อาหารจำพวกแกงกะทิ มีส่วนประกอบของไขมัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค ผลไม้ที่ให้วิตามินซี สามารถพบได้ใน จำพวกส้มมะกอกสุก เป็นต้น รับประทานอาหารจำพวกไขมันในปริมาณมากๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วน การปรุงอาหาร ทอดไก่ ควรใช้น้ำมันพืช ปริมาณน้ำที่คนเราควรได้รับในแต่ละวัน 6-8 แก้วว่าอาหารที่ ควรรับประทาน คือ อาหารปรุงสุกใหม่ๆ ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร การ แขนงผักในน้ำสะอาดในระยะเวลานึ่งสามารถลดปริมาณยาฆ่าแมลง การรับประทานอาหารร่วมกับ ผู้อื่นควรใช้ช้อนกลางส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้น ที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับปานกลาง ได้แก่ ความรู้ในเรื่องอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ อาหารจำพวกแป้ง

7.1.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 46.44 และจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมที่ดีมากที่สุด คือ พฤติกรรมการเลือกกินอาหาร

ที่สะอาดและปราศจากแมลงวันตอม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 และ พฤติกรรมที่น้อยที่สุด คือ พฤติกรรมได้มีการเติมผงชูรสในการปรุงอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.77 สำหรับกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การรับประทาน อาหารปรุงเองที่บ้านมากกว่าซื้ออาหาร การรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ มื้อเช้า กลางวัน/เย็น) การใช้ช้อนกลางรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว การเลือกกิน อาหารที่สะอาดและปราศจากแมลงวันตอม การรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงร้อนๆ การเลือก รับประทาน อาหารที่มีฝักปดมิดชิด การล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน การล้างมือก่อนรับประทาน อาหาร การรับประทาน อาหารมื้อเช้าเวลา 06.00-08.00 น. การรับประทาน อาหารมื้อเที่ยงเวลา 12.00-13.00 น. ท่านรับประทาน อาหารมื้อเย็นเวลา 17.00-19.00 น. การรับประทาน อาหารที่มีรสหวานจัด การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดและการกินอาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียมส่วนพฤติกรรม การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ การดื่มนม กล่องการรับประทานเครื่องในสัตว์เช่น ตับหัวใจ และการได้มีการเติมผงชูรสในการปรุงอาหาร

7.2 อภิปราย

จากการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลราตาปัน ยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยอภิปรายใน ประเด็นสำคัญดังนี้

7.2.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชน 14

1) เพศ จากการศึกษพบว่า เพศกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ไม่มี ความสัมพันธ์กัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 โดย ผลการศึกษาให้เห็นว่าเพศหญิงและเพศ ชายมีระดับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศไม่ได้ เป็นตัวกำหนดว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ซึ่งทั้งเพศหญิงและเพศ ชายก็สามารถ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมี ประโยชน์ต่อร่างกายได้ เพราะตามหลักบทบัญญัติทาง ศาสนาอิสลามมีข้อห้ามในการรับประทานอาหารและ

เครื่องดื่มที่เหมือนกันทั้งเพศชายและเพศหญิง นั่นก็คือห้ามรับประทานอาหารจำพวกที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น เนื้อหมู เหล้า เบียร์ เป็นต้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย โสกา ญาณกีรัตน์ (2527) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัย เรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี โดยศึกษาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีอายุระหว่าง 7-14 ปี จำนวน 240 คน จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับเพศ อายุ บริโภคนิสัยของเด็ก วัยเรียน และแหล่งอาหารของครอบครัวพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2) อายุ จากการศึกษาพบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 โดยการศึกษาพบว่า ประชาชนทุกระดับอายุ นิยมปรุงอาหารเองทั้ง 3 มื้อ มีการล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดก่อนกินและล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ทุกครั้ง อีกทั้งยังมีแหล่งในการเลือกซื้ออาหารในทีเดียวกัน ดังนั้นจึงทำให้ประชาชนทุกระดับอายุมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมือนกันซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อภิญญา วิเศษศิริ (2522) ได้ศึกษาภาวะ โภชนาการของมารดาที่มีบุตรมาก สรุปว่ามารดาที่มีอายุต่างกันจะมีภาวะโภชนาการต่างกัน แต่อายุการศึกษาและรายได้ไม่ทำให้มารดามีภาวะโภชนาการต่างกัน

3) สถานภาพ จากการศึกษาพบว่า สถานภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 โดยการศึกษาพบว่า ประชาชน ที่มีสถานภาพโสด สมรส หย่าร้างและแยกกันอยู่ ก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมือนกัน นั่นก็คือ ประชาชนส่วนใหญ่จะปรุงอาหารทำเอง จะรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ทุกเช้า กลางวัน และเย็นซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ละเอียด หัสดี (2537) ซึ่งพบว่า สถานภาพ สมรสไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐาน

4) อาชีพ จากการศึกษาพบว่า อาชีพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนมี

ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 โดยจาก การศึกษาพบว่า อาชีพของครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร สภาพการทำงานของแต่ละอาชีพจะมีการบริโภคนิสัยที่ไม่เหมือนกัน กล่าวคือ ครอบครัวที่มีอาชีพรับราชการ จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีกว่าครอบครัวที่มีอาชีพเกษตรรับจ้าง และค้าขาย ทั้งนี้เนื่องจากอาชีพ รับราชการ ทำให้ครอบครัวมีรายได้สูงซึ่งสามารถซื้อหาอาหารที่มีประโยชน์มาให้สมาชิกในครอบครัวมากขึ้นได้บ่อยๆ ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อภิญญา วิเศษศิริ (2522) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของมารดาที่มีบุตรมาก สรุปว่ามารดาที่มีอาชีพแตกต่างกันจะมีภาวะโภชนาการต่างกัน แต่อายุการศึกษาและรายได้ไม่ทำให้มารดามีภาวะโภชนาการต่างกัน

5) ระดับการศึกษา จากการศึกษาพบว่าระดับการศึกษากับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานข้อที่ 1 โดยจากการศึกษาพบว่าประชาชนที่มีการศึกษาสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ดีกว่าประชาชนที่ไม่ได้รับการศึกษานั้นก็คือประชาชนที่มีการศึกษาก็จะมีความรู้เรื่องการกินอาหารที่ต้องรู้ถึงคุณค่าอาหารทางโภชนาการ อาหารสิ่งใดที่มีประโยชน์ควรซื้อ และนำมาปรุง ทำอาหารให้คนในครอบครัวบริโภคอาหารสิ่งใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย ทั้งยังสามารถอบรม สั่งสอนบุตรในเรื่องของอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วยซึ่งผลการศึกษานี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ เมธาคุปต์ (2527) ได้ศึกษาอิทธิพล ของครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่มาจาก ครอบครัวที่แตกต่างกันทางด้านการศึกษามีบริโภคนิสัยต่างกัน กล่าวคือ เด็กวัยเรียนที่บิดาหรือ มารดามีระดับการศึกษาสูงกว่าประถมศึกษาจะมีบริโภคนิสัยดีกว่าเด็กที่บิดาหรือมารดาได้รับ การศึกษาระดับประถมศึกษาและต่ำกว่าประถมศึกษา

7.2.2 ข้อมูลปัจจัยด้านครอบครัวของประชาชน

1) รายได้ของครอบครัว จากการศึกษาพบว่ารายได้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของประชาชนไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยการศึกษาพบว่า ประชาชนที่มีรายได้ต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชนจะอยู่กันแบบพอเพียงทำให้รายได้ หรือรายจ่ายภายในครอบครัวจึงไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในครอบครัว ซึ่ง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของละเอียด หัสดี (2529) ที่พบว่ารายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

2) จำนวนสมาชิกในครอบครัวจากการศึกษาพบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ ที่ 2 โดยการศึกษาพบว่า จำนวนสมาชิกของครอบครัวจะมากหรือน้อยก็ไม่ได้ส่งผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารแต่อย่างใด เนื่องจากความนิยมหรือรสนิยมในการบริโภคอาหารที่ค่อนข้าง เหมือนกัน และประชาชนมีการประกอบอาหารในปริมาณที่พอเหมาะกะกับจำนวนสมาชิกใน ครอบครัวซึ่ง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุณี มุณีปภา (2531) ได้ศึกษา พฤติกรรมการกินของเด็กวัย เรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่าระดับรายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และลำดับที่เกิดเป็นบุตร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกิน

7.2.3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของประชาชน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของประชาชนผลการศึกษาคำตอบเกี่ยวกับบริโภค อาหารของประชาชน พบว่า ประชาชนตำบลราตาป็นยังมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ใน ระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 94.00 และยังพบอีกว่าระดับการศึกษาของประชาชนส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 26.30 ซึ่งจะเห็นได้ว่าระดับการศึกษาไม่อาจส่งผลให้ประชาชนมี ความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงหรือไม่ เนื่องจากประชาชนตำบลราตาป็นยังส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาแต่พบว่า

ประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสมฤดี วีระพงษ์ (2535) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภค อาหารจานด่วนทันใจของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีความรู้เรื่องเกี่ยวกับ อาหารดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษาเนื่องจากบิดาหรือมารดาที่มีการศึกษาดี จะมีโอกาสค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ ได้มากกว่า สามารถให้คำแนะนำ อบรม และให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้องแก่เด็กได้ดีกว่าผู้ปกครองที่มีการศึกษาน้อยกว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีประชาชนตำบลราตาป็นยัง ที่มีความรู้อยู่ในระดับน้อย แต่พบว่า ประชาชนตำบลราตาป็นยัง มีความรู้ระดับปานกลางในเรื่องดังต่อไปนี้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ อาหารจำพวกแป้ง ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจเกิดจาก ประชาชนบางส่วนคิดว่าแป้งเปรียบเสมือนข้าว เมื่อมีการรับประทานเข้าก็จะทำให้มีประโยชน์ต่อ ร่างกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเป็นต้น จากผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆเพิ่มเติม เช่น ทักษะคิด อิทธิพลของสื่อโฆษณาและภูมิปัญญาเดิม ที่จะป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน

2) สำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประชาชนที่อาศัยอยู่ในชนบทเท่านั้น ดังนั้นควร มีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประชาชนที่อาศัยอยู่ในชนบทและประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชน เมืองเพื่อดูว่าพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างไร มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

3) เพื่อให้การวิจัยเรื่องการบริโภคอาหารกว้างขวางยิ่งขึ้นควรศึกษาประชาชนใน ระดับวัย เช่น ประชาชนในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยทองวัยผู้สูงอายุเป็นต้น

เพื่อนำผลการวิจัยมาปรับปรุง หลักสูตรการเรียนการสอน และการอบรมเลี้ยงดูการปลูกฝังจากครอบครัวให้เหมาะสมตามวัย เพราะการวิจัยเรื่องการบริโภคอาหาร นั้น มีความเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคน ทุกวัย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

8.บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2552). กระทรวงศึกษาธิการ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ. รายงานการวิจัยสุขศึกษา ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพกรมพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร.

กรมควบคุมโรค. (2553). กระทรวงสาธารณสุข: สถิติกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(ออนไลน์). สืบค้นจาก:
กองโภชนาการ. (2529). รายงานผลการสำรวจภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของคนไทย. กระทรวงสาธารณสุขและภาควิชาโภชนาวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชนกนถ พยัคฆ์. (2545). ความรู้ ทักษะและพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขต กรุงเทพมหานคร: รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชวลิต รัตกุล. (2523). ตำราโภชนาการเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

ชัยพร วิชชาวุธ. (2525). จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุตตา จิตพิทักษ์. (2525). พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน.

ทัศนีย์ เมธาคุปต์. (2527) อิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในตำบลดอนคลังอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต , มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร)

ประเทือง ภูมิภักคราคม. (2540). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทฤษฎีการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

ประกาเพ็ญ สุวรรณ. (2536). พฤติกรรมศาสตร์. พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: เจ้าพระยาการพิมพ์.

ปุ้ย โรจนบุรานนท์. (2519). นิสัยเกี่ยวกับอาหารการกิน โภชนาการสาร. 10 ตุลาคม-ธันวาคม 2519 สำนักพิมพ์พระพัฒนา.

พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. (2540). พฤติกรรมมนุษย์และพฤติกรรมสุขภาพ. ระบาดวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: พีเอลิฟวิ่ง จำกัด.

มัทนา ประทีปะเสน. (2538). แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับเด็กไทย. ภาควิชาโภชนาวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

มยาซีน สาเมาะ. (2550). ความเชื่อด้านสุขภาพกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. ส ร ำ ง เ ส ร ี ม ส ุ ข ภ า พ . มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ละเอียด หัสดี. (2538). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในพฤติกรรมเลือกบริโภคอาหารของแม่บ้านอำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก. สุขศึกษา. มกราคม-เมษายน

วนิดา สิทธิธฤทธิ์. (2527). โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร นครปฐม

วลัย อินทร์พรชัย. (2518). นิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก. คหเศรษฐศาสตร์. 19 มีนาคม 2518.

วลัยทิพย์ สาขานวิจารณ์. (2527). การประเมินภาวะโภชนาการทางมนุษยวิทยาและสังคมวิทยา. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการสาธารณสุข. หน่วยที่ 5-6 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร.

วดีนา จันทร์ศิริ. (2532). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7 (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.



- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2527). พฤติกรรมการกินของคนไทยและวิธีการศึกษาวิจัย. สถาบันวิจัยโภชนาการ. มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร
- วิชัย จุฬาโรจน์มนตรี. (2514). การศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมโภชนาการชนบทศึกษาเฉพาะกรณีดำเนินสูง จังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2521). การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนที่มาจากครอบครัวที่ต่างกันในจังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร).
- สชา จันทร์อม. (25361). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สถาบันวิจัยโภชนาการ. (2527). พฤติกรรมการกินของคนไทย. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร
- สมาน มานะกิจ. (2539). ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการจัดการมูลฝอยติดเชื้อของผู้บริหารและพนักงานสถานพยาบาลเอกชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคนิพนธ์พัฒนบริหารศาสตร์มหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สมฤดี วีระพงษ์. (2537). พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร).
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (2526). การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดาวรรณ ชันธมิตร. (2538). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคใต้. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. (2533). พฤติกรรมการกินของคนไทย. สุขศึกษา. เมษายน-กันยายน
- สุนี มณีปลา. (2531). พฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียนอำเภอเมืองจังหวัดเพชรบุรี. กรุงเทพฯ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- โสภา ชูพิกุลชัยและอรทัย ชื่นมนุชย์. (2516). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2521). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- โสภา ญาณภีร์รัตน์. (2527). ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. (2550). การงดอาหารเข้าส่งผลเสียต่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข่าวสด.
- อบเชย วงษ์ทอง. (2546). โภชนาการครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อารีรัตน์ บากาสะแต. (2542). คู่มือการศึกษาสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเรื่องการปรับพฤติกรรม. ม.ป.ท.ม.ป.ท.
- อนุกุล พลศิริ. (2531). พฤติกรรมการเลือกกินอาหารกลางวัน ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตวารสารอาหาร. 21 เมษายน-มิถุนายน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อนุสิษฐ์ รัชติศิลป์. (2516). ฐานะทางเศรษฐกิจและภาวะทุพโภชนาการ. โภชนาการสาร. 7 มกราคม - กุมภาพันธ์
- อภิญา วิเศษศิริ. (2522). การศึกษาภาวะโภชนาการของมารดาที่มีบุตรมากในอำเภอเมืองและอำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี.



(วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).

Cronbach. L.J.. (1990). The Dependability of
Behavioral Easements. Theory of

Generitizability forScores and Profiles.
New York.

Fleck. H.. (1981). Introduction to Nutrition. 4th.
Macmillan Publishing Co. New York