

**ศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2
ในพื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง**

**Study the level of knowledge, attitudes and food consumption behaviors of students Primary
level 2 In the area of Tambon Laem Som , Amphur Palian Trang.**

ธวัชรรัตน์ ภูษ¹ วรรณภา เนาวราช² ปานเทพ ฝอยทอง³ และสาธิต สุขประเสริฐ⁴

¹คณะรัฐศาสตร์ ²สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ ³คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

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

⁴สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนาระยอง

333/3 หมู่ 3 ตำบลวังหัว อำเภอแกลง จังหวัดระยอง 21110

*E-mail: panthep111@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค อาหาร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว ความรู้ และ ทักษะกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบลแหลม สอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 9 - 12 ปี จำนวน 110 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (X) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าสถิติ ไค - สแควร์ (Chi - Square test)

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.50 อายุส่วนใหญ่ มีอายุ 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.50 ศาสนาส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 60.00 รายจ่ายที่ได้รับต่อวันอยู่ในช่วง 31 - 40 บาท คิดเป็นร้อยละ 49.10 ระดับการศึกษาเรียนจบ มัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 61.80 อาชีพปัจจุบันของผู้ปกครองประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็น ร้อยละ 69.10 รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 - 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.90 กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.56 มี ระดับทัศนคติในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27 และมีระดับพฤติกรรม การบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับควรปรับปรุง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 ผลการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่าง มีนัยสำคัญทาง สถิติ ($p < 0.01$) ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และเพศ ช่วงอายุ ศาสนา รายจ่ายที่ได้รับต่อวัน และอาชีพของ ผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($p > 0.05$) ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ระดับความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($p > 0.05$) ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรม การบริโภคอาหาร พบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < 0.05$)

คำสำคัญ: ความรู้ ทักษะ, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

Abstract

The purpose of this research was to study the level of knowledge, attitude and food consumption behavior and to study the relationship between personal factors. Factors associated with knowledge and attitudes about the dietary habits of elementary school students from Level 2 in Tambon Laem Som , Amphur Palian, Trang this study, researchers randomly assigned aged 9-12. The number of people in the 110 years is a questionnaire. The statistics used for data analysis were percentage (and amphoe) average (the X) values, standard deviation (the SD) and Chi - Square (, Chi - Square This Test).

The results showed that most of the samples were male. Accounted for 54.50 percent of the age, mostly aged 10 years, accounting for 34.50 percent . Most religions are Muslims. Accounted for 60.00 percent. Expenditure received per day is in the range of 31 - 40 baht, accounting for 49.10 percent. Educational level, secondary education is 61.80 percent. Current occupation of parents is agricultural occupation, accounting for 69.10 percent . The average family per month is in the range of 10,001 - 15,000 baht, representing 50.90 percent. The sample group has a moderate level of knowledge in general. With an average of 0.56, with an overall attitude level at a moderate level With an average of 2.27 and having a behavior level The overall food consumption level should be improved. The average score was 1.90, the study of the relationship between the individual and the family with dietary habits found that family income is related to dietary habits very significant statistically (the $p < .001$) , educational level of parents is related to dietary habits very significant statistically (the $p < 0.05$) and gender, age, religion expenditure that does. Food consumption behavior ($p > 0.05$). The results of the relationship between attitude and behavior Dietary habits that are related to dietary habits very significant statistically (the $p < 0.05$).

Keywords : knowledge, attitude , food consumption behavior

1.บทนำ

ปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่งเพราะเกี่ยวข้องกับพัฒนา คุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกวัย และมีส่วนสำคัญอย่างมากในวัยเด็ก ทั้งในด้านการเจริญเติบโต ของร่างกาย และการพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์ของระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดจน ในด้านจิตใจและพฤติกรรมในการแสดงออก และปัจจัยที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กได้รับอาหารที่ถูก หลักทางโภชนาการ ได้แก่ ครอบครัว ตัวเด็กเอง และสิ่งแวดล้อม เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์สังคม ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้

แข็งแรงและสมบูรณ์ ดังนั้นร่างกาย จำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารที่ถูกต้องการบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้ ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมเป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อนำไปสู่รากฐานของการมีชีวิตที่ดี (อบเชย วงษ์ทอง, 2555)

ปัจจุบัน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินและน้ำหนักไม่ถึงเกณฑ์ ได้แก่ การรับประทานขนมกรุบกรอบและลูกอมทุกวัน ร้อยละ 20.70 การรับประทาน อาหารก่อนนอน (หลังจากกินอาหารมื้อเย็นแล้ว) ร้อยละ 16.20 และดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลมและน้ำหวานทุกวัน ร้อยละ 26.00 แสดงให้เห็นว่าภาวะสุขภาพและพฤติกรรม



สุขภาพของ เด็กวัยเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีหลายประเด็นที่ต้องได้รับการปรับปรุงซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็น สาเหตุของโรคอ้วนมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น อาหารที่มีแคลอรีสูง และน้ำตาลเกินขนาดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย มีแป้งมาก รสจัด ประเภทหวานจัด มันจัด เค็มจัด รวมทั้งอาหารจานด่วน น้ำอัดลม ไอศกรีม ขนมหวานต่าง ๆ ซึ่งทำให้เด็กติดรสหวาน พฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค การเล่นกีฬาฟุตบอล แบดมินตัน วิ่ง และทำกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรง เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ล้างรถ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ในช่วงเวลาเดียวกันแสดงให้เห็นว่าอัตราการเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนในเด็กในช่วงเวลา 6 ปีนั้น เด็กอนุบาลสูงถึงร้อยละ 36 และในเด็กวัยเรียนสูงถึงร้อยละ 15 สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขเผ่าระวังภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนอายุ 6 - 14 ปี ดังนั้น จึงได้กำหนดเป้าหมายเพื่อลดปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนให้ต่ำกว่าร้อยละ 15 ภายในปี 2560 (สื่อสารองค์กร และเทคโนโลยี , 2557) ส่วนเด็กที่มีน้ำหนักไม่ถึงเกณฑ์หรือเด็กที่น้ำหนักแรกเกิดน้อยไม่เพียงแต่และขนาดบ่งชี้สภาวะโภชนาการและสุขภาพของมารดาเท่านั้น แต่ยังบ่งชี้โอกาสการเจริญเติบโตพัฒนาการ ทางสุขภาพและจิตสังคมระยะยาวของเด็กทารก การที่เด็กทารกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย (น้อยกว่า 2,500 กรัม) สะท้อนความเสี่ยงทางสุขภาพของเด็กอย่างมาก โดยเด็กทารกหนึ่งใน 12 คน (7.60 9%) มีน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ และเด็กที่พบว่าขาดสารอาหารมากที่สุด คือ เด็กวัยเรียน เนื่องจาก เด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วความต้องการ โปรตีนและกำลังงานสารอาหารต่อน้ำหนักตัวสูง กว่าวัยอื่น ๆ พฤติกรรมการเลี้ยงดู และความเชื่อของผู้เลี้ยงดูเด็ก ทำให้เด็กได้รับอาหารโปรตีนหรือ สารอาหารไม่เพียงพอ อย่างไรก็ตาม ปัญหาการขาดโภชนาการในเด็กจะลดโอกาสการมีชีวิตรอด ของเด็ก และกีดขวางการเจริญเติบโต การมีสุขภาพที่ดีของเด็กซึ่งส่งผลเสียระยะยาวต่อศักยภาพ ทางสติปัญญาหรือผลการเรียนในโรงเรียนและอนาคตของเด็ก ดังนั้นสามารถแก้ปัญหาได้โดย วิธีการต่างๆ เช่น การให้

อาหารเสริมและสารอาหารที่มีประโยชน์ในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม และ การให้อย่างเหมาะสมจะมีความสำคัญมากต่อการดำเนินการต่าง ๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) จากปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญและเกี่ยวข้องกับ สุขภาพของประชาชนทุกวัย โดยเฉพาะเด็กเล็ก และเด็กวัยเรียนจะมีภาวะโภชนาการบกพร่องทั้งนี้ เพราะวัยเด็กส่วนใหญ่รับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาล ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว เป็น พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมทั้ง ๆ ที่ปัญหาสุขภาพเหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วย การ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการดำรงชีวิตที่เหมาะสม (มทยาชิน สาเมาะ, 2552)

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง เนื่องจากหากมีความรู้และทัศนคติที่ถูกต้องแล้วก็จะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมการ บริโภคได้ถูกต้องและเหมาะสมซึ่งอาหารจัดเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตมีความสำคัญต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสุขภาพอนามัยของมนุษย์ และเพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและแก้ปัญหาสาธารณสุขต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว ความรู้ และทัศนคติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบล แหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

3. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง สามารถแบ่ง ขอบเขตการศึกษาได้ ดังนี้

3.1 ด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ใน พื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

3.2 ด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาทั้งเพศชายและเพศ หญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง จำนวน 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนบ้านนาทุ่ง และโรงเรียนบ้านแหลมสอม จำนวนนักเรียนรวม 142 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแหลมสอม, 2558)

4. ประโยชน์ที่จะได้รับ

4.1 ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

4.2 ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

4.3 ผลการวิจัยที่ได้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการกำหนด และวางแผน ทางเดินยุทธศาสตร์ ในการวางแผนงาน เพื่อดำเนินงาน และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนประถมศึกษาในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

5. วิธีการดำเนินการวิจัย

5.1 ประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่กำลัง

ศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่ตำบลแหลมสอม อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง จำนวน 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนบ้านนาทุ่ง และโรงเรียนบ้านแหลมสอม จำนวนนักเรียนรวม 142 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแหลมสอม, 2559)

5.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาทั้งเพศชายและเพศ หญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 2 แบ่งเป็นโรงเรียนบ้านนาทุ่ง จำนวน 72 คน และโรงเรียนบ้าน แหลมสอม จำนวน 70 คน รวมจำนวน 142 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่าง โดยใช้การกำหนดขนาดตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน่ (Yanmane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ซึ่งจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 104.79 คน โดยมีวิธีการคำนวณดังต่อไปนี้ จากการคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ จำนวน 104.79 คน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนในการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น 110 คน

5.3 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งช่วงชั้น (Stratified Random Sampling) โดยการสุ่มตัวอย่างประชากรแบบจัดออกเป็นชั้น ยึดหลักให้มีลักษณะภายใน คล้ายกันหรือเป็นเอกพันธ์มากที่สุดแต่จะมีความแตกต่างกันระหว่างชั้นมากที่สุด จากนั้นจึงทำการสุ่มตัวอย่างโรงเรียนบ้านนาทุ่ง จำนวน 72 คน และโรงเรียนบ้านแหลมสอม จำนวน 70 คน โดยมี วิธีการแบ่งสัดส่วนของกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ใช้ในการวิจัยตามช่วงชั้น

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ (Entries) ที่ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา รายรับของ นักเรียนต่อวัน ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยครอบครัว ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัว ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ รวมคะแนนเต็ม (0 - 20 คะแนน โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกคำตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เพียง 2 ตัวเลือกเท่านั้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ตอบผิด คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

การวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 3 ระดับ และ ใช้คะแนนเฉลี่ย ระหว่างคะแนนสูงสุด และคะแนนต่ำสุดมาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้ (Best, 1977)

การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.00 - 0.33 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.34 - 0.66 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.67 - 1.00 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกตอบ จำนวน 15 ข้อ โดยมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ ดังนี้ เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความเชิงบวก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนเท่ากับ 4

เห็นด้วย คะแนนเท่ากับ 3

ไม่แน่ใจ คะแนนเท่ากับ 2 ไม่เห็นด้วย

การวัดระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 3 ระดับ และใช้คะแนนเฉลี่ย ระหว่าง

คะแนนสูงสุด และคะแนนต่ำสุดมาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้ (bsest, 1977)

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 3

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.00 - 2.00 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.01 - 3.00 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.01 - 4.00 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในสูง

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ โดยมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 5 - 7 วัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 3 - 4 วัน

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1-2 วัน

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ไม่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติบางครั้ง คะแนนเท่ากับ 2

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง คะแนนเท่ากับ 1

ไม่ปฏิบัติเลย คะแนนเท่ากับ 0

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 3

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.00 - 2.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปรับปรุง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.01 - 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.01 - 4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในดี

5.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอน และ เงื่อนไขในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

5.3.1 ผู้ศึกษาได้ติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนาทุ่ง และโรงเรียนบ้านแหลมสอม ตำบลแหลมสอม อำเภอบะพะเหลียน จังหวัดตรัง

5.3.2 ผู้วิจัยเข้าพบ และแนะนำตัวต่อผู้อำนวยการโรงเรียน และครูประจำชั้น เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย และทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5.3.3 ทำการเก็บแบบสัมภาษณ์ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ชุด โดยแบ่งเป็น 2 โรงเรียน โรงเรียนบ้านนาทุ่งจำแนกเป็น 3 ช่วงชั้น ดังนี้ ป. 4 จำนวน 23 ชุด ป.5 จำนวน 15 ชุด ป. 6 จำนวน 17 ชุด โรงเรียนบ้านแหลมสอมจำแนกเป็น 3 ช่วงชั้น ป.4 จำนวน 16 ชุด ป. 5 จำนวน 18 ชุด ป. 6 จำนวน 21 ชุด ใช้วิธีการสุ่มแบบช่วงชั้น

5.3.4 ดำเนินการเก็บแบบสัมภาษณ์ในเดือนพฤษภาคม 2559 ซึ่งผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ดำเนินการ เก็บแบบสัมภาษณ์กับนักเรียนชั้นประถมช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 110 คน โดยผู้ศึกษาทำการอธิบายแบบ สัมภาษณ์อย่างละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเองจะใช้ ระยะเวลาประมาณ 5 - 15 นาที ต่อกลุ่มตัวอย่าง 1 คน โดยมีเงื่อนไขในการเก็บข้อมูล ดังนี้

1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนบ้านนาทุ่ง และ โรงเรียนบ้านแหลมสอม ตำบลแหลมสอม อำเภอบะพะเหลียน จังหวัดตรัง ที่อยู่ในเขตพื้นที่ตำบล แหลมสอม

2) ผู้วิจัยจะทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นเรียนโดยการนำรายชื่อของกลุ่ม ตัวอย่างมาจับสลากแบบแทนที่ โดยกลุ่มตัวอย่างต้องไม่ซ้ำกันหากกลุ่มตัวอย่างซ้ำจะทำการหยิบ สลากใหม่จนกว่าจะครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างแยกตามเพศชายและเพศหญิงในแต่ละชั้นเรียน

3) หากกลุ่มตัวอย่างคนไหนไม่อยู่จะใช้วิธีการหยิบสลากใหม่กับกลุ่มตัวอย่างที่ เหลือและดำเนินการเก็บแบบสัมภาษณ์จนครบ จำนวน 110 ชุด

5.3.5 นำแบบสัมภาษณ์ที่เก็บรวบรวมข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์และประมวล

5.4 การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือการวิจัย

5.4.1 การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหาดเลา ตำบลปะเหลียน อำเภอบะพะเหลียน จังหวัดตรัง ที่มี คุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำไปตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบ สัมภาษณ์โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พิจารณา ค่าที่คำนวณได้จากสัมประสิทธิ์ของครอนบาค อยู่ที่ 0 - 1 ค่าที่เข้าใกล้ 1 จะมีค่าความเที่ยง สอดคล้องภายในสูง แสดงว่าแบบสัมภาษณ์สามารถวัดเนื้อหาเดียวกัน และวัดได้สอดคล้องกันทุก ข้อ เกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือในครั้งนี้ คือ น้อยกว่า 0.5 เชื่อถือได้น้อย ระหว่าง 0.5 - 0.65 เชื่อถือได้ปานกลาง และตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป เชื่อถือได้สูง (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสิน, 2546) โดยการวิจัย ครั้งนี้มีระดับความเชื่อมั่นของเครื่องมือจำแนกรายด้าน ดังนี้

1) แบบสัมภาษณ์ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้ สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.754

2) แบบสัมภาษณ์ทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้ สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.805

3) แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้สัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.902

5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับคืน มาจัดระเบียบ และทำการวิเคราะห์ ข้อมูล โดยใช้สถิติ ทางการวิจัยดังนี้

5.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านบุคคลและ ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage)

5.5.2 การวิเคราะห์หาระดับความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยใช้ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.)

5.5.3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้าน บุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว ความรู้ เกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร โดยใช้ค่าสถิติ ไคสแควร์ (Chi - Square test)

6.สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

6.1 สรุปผลการวิจัย

6.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล จากการศึกษาปัจจัย ด้านบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 110 คน พบว่า กลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.50 อายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.50 ศาสนาส่วน ใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 60.00 รายจ่าย ที่ได้รับต่อวันอยู่ในช่วง 31 - 40 บาท คิดเป็นร้อยละ 49.10 ระดับการศึกษาเรียนจบมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อย ร้อยละ 61.80 อาชีพปัจจุบัน ของผู้ปกครองประกอบอาชีพ เกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 69.10 รายได้ของครอบครัว เฉลี่ยต่อเดือน อยู่ในช่วง 10,001 - 15,000 บาท คิดเป็น ร้อยละ 50.90

6.1.2 ปัจจัยด้านความรู้พฤติกรรมการบริโภค อาหาร จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ใน ภาวะรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.56 และเมื่อวิเคราะห์จำแนกตามรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีระดับ ความรู้ต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับ ปานกลาง

6.1.3 ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างด้านทัศนคติใน ภาวะรวมอยู่ในระดับปาน กลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27 และเมื่อวิเคราะห์จำแนกตามรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มี ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปาน กลาง

6.1.4 ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างภาวะรวมพฤติกรรม การบริโภคอาหารใน ภาวะรวมอยู่ในระดับควรปรับปรุง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 และเมื่อวิเคราะห์จำแนกตาม รายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุงอาหาร

6.2 อภิปรายผล

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 ตำบลแหลม สอม อำเภอบะ เหลียน จังหวัดตรัง สามารถนำผลการศึกษามาอภิปราย ผล ดังนี้

6.2.1 เพศ จากการศึกษา พบว่า เพศกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักเรียนไม่มี ความสัมพันธ์กัน ($p > 0.05$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัย เนื่องจากผล การศึกษา พบว่า เพศชายกับเพศหญิงมีพฤติกรรมด้าน การบริโภคอาหารไม่สอดคล้องกัน ได้แก่ นักเรียน รับประทาน ขนมเบเกอรี่ เช่น พาย โดนัท และนักเรียน รับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด กลัวยทอด ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ชูชัยนีย์ ปูตะ และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภค อาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ตำบลท่าเรือ อำเภอบะ เหลียน จังหวัดนครศรีธรรมราช ผล การศึกษา พบว่า เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนไม่มี ความสัมพันธ์กัน ($p > 0.05$)

6.2.2 อายุ จากการศึกษา พบว่า อายุกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักเรียนไม่มี ความสัมพันธ์กัน ($p > 0.05$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัย เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า อายุ 9 ปี กับอายุ 12 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารไม่สอดคล้องกัน

ได้แก่ นักเรียนรับประทานขนมเบเกอรี่ เช่น พาย โดนัท และนักเรียนรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด กุ้งทอด ได้แก่ ควรกินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิ ทุกวันและปกติคนเราต้องดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ซาแลฮา ปือราเฮง และคณะ (2555) ได้ ทำการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา ตำบลจะนะ อำเภोजะนะ จังหวัด นราธิวาส ผลการศึกษา พบว่า อายุกับ พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์ กัน ($p > 0.05$)

6.2.3 ศาสนา จากการศึกษา พบว่า ศาสนากับ พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน ($p > 0.05$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า ศาสนา พุทธกับอิสลาม มีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร ไม่สอดคล้องกัน ได้แก่ การ รับประทานขนมหวาน เช่น ขนมชั้น สังขยา ลอดช่อง เป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค อ้วนและ การรับประทานอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย ของ วิชิต อุ่อ่น และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาความนิยม และพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ฟาสต์ฟูดของ ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า ศาสนากับพฤติกรรมการบริโภค อาหาร ไม่มีความสัมพันธ์ กัน ($p > 0.05$)

6.2.4 รายจ่ายที่ได้รับต่อวัน จากการศึกษา พบว่า รายจ่ายที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ซึ่ง สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากผล การศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่รายจ่ายที่ได้รับต่อวัน วันละ 31 - 40 บาท มีพฤติกรรมด้าน การบริโภคอาหารไม่ สอดคล้องกัน ได้แก่ สารอาหารประเภทโปรตีนพบได้ใน เนื้อ นม ไข่และเด็ก วัยเรียนไม่ควรดื่มเครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม เพราะจะทำให้ฟันผุ ตัวเตี้ย และกระดุกปาระ ซึ่ง สอดคล้องกับการวิจัยของ สตีฟาคีเมมาห์ สอละซอ และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการ บริโภค อาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนยะหาศรียานู

กุล ตำบลยะหา อำเภอยะหา จังหวัด ยะลา ผลการศึกษา พบว่า รายจ่ายที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน ($p = 0.05$)

6.2.5 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง จากการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองกับพฤติกรรมการ บริโภค อาหารมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากผล การศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาในระดับต่าง ๆ พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร ไม่ สอดคล้องกัน ได้แก่ อาหารที่ควรรับประทาน คือ อาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ด้วย ความร้อนและ ก่อน รับประทานอาหารทุกครั้งควรมีการ ล้างมือให้สะอาด ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ซาแลฮา ปือราเฮง และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ตำบลจะนะ อำเภोजะนะ จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษา พบว่า ระดับ การศึกษาของผู้ปกครองกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กัน ($p < 0.05$)

6.2.6 อาชีพของผู้ปกครอง จากการศึกษา พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน ($p > 0.05$) ไม่ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า กลุ่ม ตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมี พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร ไม่สอดคล้องกัน ได้แก่ การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะทำให้ไม่ขาดสารอาหาร และการบริโภค อาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกาย แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ชูชายณี ปูเตะ และ คณะ (2555) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ตำบล ท่าเรือ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการศึกษา พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับ พฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน ($p > 0.05$)

6.2.7 รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน จาก การศึกษา พบว่า รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนกับ พฤติกรรมการบริโภค อาหารมีความสัมพันธ์พฤติกรรม การบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.01$) ซึ่ง สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจาก



ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่รายได้เฉลี่ยต่อเดือน เดือนละ 10,001 - 15,000 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่สอดคล้องกัน ได้แก่ การบริโภคซูปเปอร์มาร์เก็ตทุกวันช่วยให้เรียนหนังสือเก่งขึ้นและการรับประทานอาหารเช้าติดมัน เช่น หนึ่งไก่ทอด ไส้กรอก ทำให้อ้วนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ฮาลีมาะ ปือราเฮง และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น ตำบลปุยุด อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ผลการศึกษา พบว่ารายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

6.2.8 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน ($p > 0.05$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากผล การศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่สอดคล้องกัน ได้แก่ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภททอด เช่น ไก่ทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด และนักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ชาเย็น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ กุลนิตา สาวหุ้ย (2555) ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด ยะลา ผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน ($p > 0.05$)

อาหารของ

6.2.9 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่า ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่สอดคล้องกัน ได้แก่ นักเรียนรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ลอดช่องและ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าติดมัน เช่น คอหมู หนึ่งไก่ ไส้กรอก ซึ่งสอดคล้อง

กับการวิจัยของ ซารินา เต็นไสหมัด และคณะ (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเทพา ตำบลเทพา จังหวัดสงขลา ผลการศึกษา พบว่า ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

6.3 ข้อเสนอแนะ

6.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปใช้

1) จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมมีความรู้ระดับปานกลาง โดย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 และเมื่อวิเคราะห์ระดับความรู้ต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนก ตามรายชื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้ต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควมมีการจัดการให้ความรู้ในด้านการบริโภคอาหาร ของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

2) จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมด้านทัศนคติในระดับต่ำ โดย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 และเมื่อวิเคราะห์ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม รายชื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควมมีการจัดการปรับเปลี่ยนทัศนคติในด้านการ บริโภคของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในการรับประทาน อาหารที่ ถูกต้องได้

3) จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับควรปรับปรุง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 และเมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม รายชื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ ในระดับควรปรับปรุงเช่นกัน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควมมีการจัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการ บริโภค กลุ่มตัวอย่างเพียให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทาน

หนังสือที่ถูกต้องได้

6.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับกรวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนเพิ่มเติม เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในแต่ละ ครั้ง

2) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมที่มีผลต่อการบริโภคอาหารในด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ปัจจัยอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ปัจจัยด้านยานิยม ปัจจัยด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี เป็นต้น เเยเป็นการพิสูจน์ในด้านปัจจัยต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางปลา

7.บรรณานุกรม

กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2551, แนวทางการบริโภคอาหาร วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยรามคำแหง กิติกร มีทรัพย์, 2537, การเปลี่ยนแปลงลักษณะตัวของเด็ก , รายงานการวิจัยสุขศึกษา, กรุงเทพมหานคร
 กุลนิตา สวหุ้ย, 2555, ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อำเภอมือง จังหวัดยะลา,
 คณะกรรมการการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารฯ, 2555, สารอาหารที่ควรได้รับประจำของเด็ก 7 - 12 ปี, กรุงเทพมหานคร
 คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาพฤติกรรมผู้บริโภคทางด้านสาธารณสุข, 2555, ทัศนคติ หรือ อคติในการบริโภคอาหาร, กรุงเทพมหานคร
 คาร์เตอร์ วี.กู๊ด (Carter V.Good, 2556,) คำจำกัดความทัศนคติในการบริโภคอาหาร เขตกรุงเทพมหานคร,
 จันท์ทิพย์ ลิ้มทองกุล, 2538, การแสดงทางด้านการกระทำความคิด กรุงเทพมหานคร, กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
 เจนกินส์ (Jenkins, 2534,) องค์ประกอบของทัศนคติ, เขตกรุงเทพมหานครชุดา จิตพิทักษ์, 2553,

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม รายงานผลการสำรวจภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของคนไทย (อัดสำเนา),

ชารีนา เส้นไสหมัดและคณะ, 2555, ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทพา ตำบลเทพา จังหวัดสงขลา

ซาแลฮา ปือราเฮงและคณะ, 2555, ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ตำบลจะแนะ อำเภोजะแนะ จังหวัดปัตตานี

ชูฮายนีย์ ปูเตะและคณะ, 2555, ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1- 6 ตำบลท่าเรือ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

นิตยา ภัทรกรรม, 2553, ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร กรุงเทพมหานคร, สภาลาดพร้าว มหาวิทยาลัยนเรศวร

นิวคอมบ์ (Newcomb, 2557) คำจำกัดความทัศนคติ, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร: กรุงเทพมหานคร,

บุรชัย ศิริมหาสาร, 2556, ความหมายของแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช

ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2536, ศึกษาพฤติกรรมการสังเกตประเภทที่มนุษย์ทำ ภาควิชาโสตทัศนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2556, การเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพของเด็กวัยเรียน พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พัชรินทร์ สร้อยทอง, 2555, ศึกษาความหมายของพฤติกรรมการบริโภค กรุงเทพมหานคร สำนักงานพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

พรธิดา วิเชียรปัญญา, 2555, คำจำกัดความของความรู้อาสาวิชาคหกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.



- มะยาซีน สาเมาะ, 2556, ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับประชาชนทุกวัย กรุงเทพมหานคร,
- ทิพย์วิสุทธิ์การพิมพ์ วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2555, ความหมายของพฤติกรรมบริโภคอาหาร, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิชิต อุ๋อันและคณะ, 2555, ศึกษาความนิยมและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟูด. กรุงเทพมหานคร,
- วิภาดา พฤตภักดิ์, 2554 ศึกษาเกณฑ์การพัฒนาของเด็กวัยเรียน กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
- วีไลวรรณ คงกิจ, 2556, การศึกษานิยามและความหมายของคำว่าทัศนคติ, กรุงเทพมหานคร
- วิริยาภรณ์ เจริญชีพ, 2555, พฤติกรรมการบริโภค, ศิลปะศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาสังคมศาสตร์เพื่อพัฒนา, มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
- วิณะ วีระไวทยและคณะ, 2555, ศึกษาความหมายของแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- วีระวัฒน์ ภูกันดาน, 2553, การศึกษาการวัดความรู้, กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศุภร เสรีรัตน์, 2544, การศึกษาประเภทของทัศนคติ, กรุงเทพมหานคร, ทิพย์วิสุทธิ์การพิมพ์
- สว่างเดือน สวัสดิ์, 2556, พฤติกรรมการบริโภค, กรุงเทพมหานคร
- สมโภช เขี่ยมสุภาจิต, 2556, ศึกษาพฤติกรรมกรรมการตอบสนองภายในหรือภายนอกร่างกาย กรุงเทพมหานคร คุรุสภาลาดพร้าว มหาวิทยาลัยนเรศวร ,
- สีดีฟ้าตีเมาะห์ สกละขอและคณะ, 2555, ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนยะหาศรียานุกูล ตำบลยะหา อำเภอยะหา จังหวัดยะลา
- สุดาวรรณ ชันธมิต, 2556, พฤติกรรมพฤติกรรมมนุษย์, กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุวิมล ตันต์ศุภสิริ, 2556, ศึกษาความต้องการสารอาหารในวัยเด็ก วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557, ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการและน้ำหนักไม่ถึงเกณฑ์ กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อบเชย วงษ์ทอง, 2555, ศึกษาโภชนาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกวัย วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- อัคริ อัคริสัน, 2554, ศึกษาการเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยของเด็กวัยเรียน กรุงเทพมหานคร, ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ยาสิเมาะ ปือราเฮงและคณะ, 2555, ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ตำบลปยุต อำเภอมือง จังหวัดปัตตานี
- โยธิน คันสันยุท, 2555, ศึกษาความสนใจด้านการแข่งขันอิทธิพลและสภาพแวดล้อมของเด็กวัยเรียน กรุงเทพมหานคร, ภาควิชาสัตตทัศน์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Bloom, B.S, 1994, Taxonomy of Educayion. David McKay Company Inc., New Yoyk.
- Best John w. 1997. Research Indication. 3" ed, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hilt. Inc.
- (Gesell, 1994, Princip of Development, New York, and, Harpers and Brothers.
- Yamane Taro, 1973, Statistics : An Introductory Analysis , Third edition. New York, Harper and Row Publication.