

Scan

**พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับ
ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี**

นางสาววฤณี โพธิ์ศักดิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต
วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2550

**Family Eating Behaviors Related to Nutritional Status of Adolescent
Students in Uthai Thani Province**

Miss Warissadee Potheerasak

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Home Economics in Family and Social Development

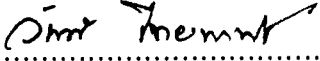
School of Human Ecology

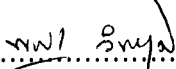
Sukhothai Thammathirat Open University

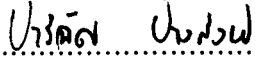
2007

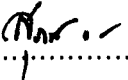
หัวข้อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะ
โภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี
ชื่อและนามสกุล นางสาววฤศดี โพธิ์ศรีศักดิ์
วิชาเอก การพัฒนาครอบครัวและสังคม
สาขาวิชา มนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์พูนศิริ วัจนะภูมิ
2. รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์
3. รองศาสตราจารย์ ดร.สุกมาส อังสุโชติ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

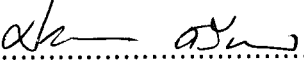

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันดี ไทยพานิช)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์พูนศิริ วัจนะภูมิ)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุกมาส อังสุโชติ)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต วิชาเอก
การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช


.....ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวรรณ ศรีพหล)

วันที่...14...เดือน...กุมภาพันธ์.....พ.ศ.2551..

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของ
นักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

ผู้วิจัย นางสาววณิดี โพธิ์ศักดิ์ **ปริญญา** คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาครอบครัวและ
สังคม) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์พูนศิริ วัจนะภูมิ (2) รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร
ช้างสิงห์ (3) รองศาสตราจารย์ ดร.สุภมาศ อังสุโชติ **ปีการศึกษา** 2550

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว
นักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี (2) ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี
(3) ศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน
วัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น
ที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จังหวัดอุทัยธานี ปีการศึกษา 2549 จำนวน 400 คน เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ
ค่าเฉลี่ย และค่าไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า (1) พฤติกรรมการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหาร
ของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี ด้านความรู้อยู่ในระดับดี ด้านเจตคติอยู่ในระดับ
ปานกลาง และด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ (2) นักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี ร้อยละ 75.5
มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 9.5 มีภาวะโภชนาการขาด และร้อยละ 15 มีภาวะโภชนาการเกิน
(3) พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวด้านความรู้มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของ
นักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนพฤติกรรมการกิน
อาหารของครอบครัวด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของ
นักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ พฤติกรรมการกิน ภาวะโภชนาการ ครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น

Thesis title: Family Eating Behaviors Related to Nutritional Status of Adolescent Students in Uthai Thani Province

Researcher: Miss Warissadee Potheerasak; **Degree:** Master of Home Economics (Family and Social Development); **Thesis advisors:** (1) Poonsiri Watjanapoom, Associate Professor; (2) Parichat Changsing, Associate Professor; (3) Dr. Supamas Angsuchoti, Associate Professor;
Academic year : 2007

ABSTRACT

The purposes of this study were (1) to study family eating behaviors of adolescent students in Uthai Thani province; (2) to study nutritional status of adolescent students in Uthai Thani province; (3) to study family eating behaviors related to nutritional status of adolescent students in Uthai Thani province.

The research samples were 400 people who were responsible for preparing meals for adolescent students studying in Mathayomsuksa 1 – 6 in Uthai Thani province in academic year 2006. Instruments used for data collection were questionnaires. Data were analyzed using computer program. Statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean and the Chi-square test.

The research findings were as follows: (1) eating behaviors regarding the knowledge aspect of people who were responsible for preparing the meals for adolescent students was at the high level, while their attitude and practical aspects were at the moderate level; (2) 75.5% of adolescent students in Uthai Thani province had normal nutritional status, 9.5% were over nutrition and 15.0% were malnutrition; (3) eating behaviors of family regarding the knowledge aspect were related to nutritional status of adolescent students in Uthai Thani province at the 0.05 level of statistical significance, but attitude and practical aspects were not related to nutritional status of the adolescent students in Uthai Thani province at the 0.05 level of statistical significance.

Keywords: Eating behaviors, Nutritional status, Adolescent students' family

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกตากรุณาของ รองศาสตราจารย์พูนศิริ วัจนะภูมิ รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.สุภมาศ อังศุโชติ ซึ่งท่านได้กรุณาเสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบ และเอาใจใส่เสมอมาจน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเร็วเรียบร้อย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วันดี ไทยพานิช ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และทำให้ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์มาลี ภัทรสุพรรณการ อาจารย์สุวรรณ ชัยชนะ อาจารย์นันทวัน จันทวา และคุณกมลฉัตร บุศยารัศมี ที่ได้เสียสละ เวลาอันมีค่าในการตรวจสอบ แก้ไข ให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการและคณาจารย์ โรงเรียนอุทัยวิทยาคม โรงเรียน ลานสักวิทยา และโรงเรียนหนองขาหย่างวิทยา ที่ได้อำนวยความสะดวกในการตอบแบบสอบถาม ของนักเรียน และขอขอบคุณนักเรียนและครอบครัวที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามซึ่ง เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อการศึกษาในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณรัชวัลย์ บุญโถม และคุณวาทีน ประดาอินทร์ ตลอดจนเพื่อนๆและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำและ กำลังใจมาโดยตลอด

คุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ บิดา มารดา คณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ จนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา

วฤษดี โพธิ์รศักดิ์

ตุลาคม 2550

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ประเด็นปัญหา.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	9
พฤติกรรมการกินอาหาร.....	10
ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร.....	11
เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร.....	18
การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร.....	25
ภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่น.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือวิจัย.....	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและผู้รับผิดชอบในการจัดรายการ อาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี	49
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร	54
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี	62
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียน วัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี	63
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	67
สรุปการวิจัย	67
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ.....	76
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก.....	83
ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ที่คลองเครื่องมือ	84
ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บเครื่องมือเพื่อการวิจัย.....	86
ค หนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ	89
ง ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ	94
จ แบบสอบถาม	97
ประวัติผู้วิจัย.....	108

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1.1 รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุทัยธานีงวดที่ 2 ปีงบประมาณ 2546 และ งวดที่ 1 ปีงบประมาณ 2547.....	3
ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานศึกษาและระดับชั้น	43
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตาม ระดับการศึกษา เพศ อายุ.....	50
ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละ ของโรคประจำตัว ของนักเรียนวัยรุ่น	50
ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละ ของมื้ออาหารที่นักเรียนกินในหนึ่งวันและจำนวนมื้อ อาหารที่สมาชิกในครอบครัวกินอาหารร่วมกันต่อวัน.....	51
ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว	52
ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือน	52
ตารางที่ 4.6 ช่วงคะแนน ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัว จำนวนและร้อยละของ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวในแต่ละช่วง	54
ตารางที่ 4.7 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของ ครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี	55
ตารางที่ 4.8 ช่วงคะแนน เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัว จำนวนและร้อยละ ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวในแต่ละช่วง.....	57
ตารางที่ 4.9 ร้อยละความถี่ของ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี	57
ตารางที่ 4.10 ช่วงคะแนน การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัว จำนวนและร้อยละ ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวในแต่ละช่วง.....	59
ตารางที่ 4.11 ร้อยละความถี่ของ การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี	60
ตารางที่ 4.12 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนวัยรุ่นโดยจำแนกตาม ภาวะโภชนาการ และอายุ.....	63
ตารางที่ 4.13 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหาร ของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี.....	64

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.14 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบ ในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี	65
ตารางที่ 4.15 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของ นักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี	66

ฉ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	5

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้สังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการบริโภค อุตสาหกรรมที่ทันสมัยได้เข้ามามีบทบาทเปลี่ยนการบริโภคของประชาชน มาเป็นบริโภคอาหารที่มีการปรุงแต่งและสำเร็จรูปมากขึ้น เนื่องจากสะดวกรวดเร็วสอดคล้องกับค่านิยมคนไทย ในปัจจุบันที่มีลักษณะแข่งขันและรีบเร่ง จากวิถีการดำเนินชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปมีผลให้ภาวะโภชนาการของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปด้วย พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหารและปัญหาการได้รับสารอาหารมากเกินไปจนเกินความต้องการ โดยเฉพาะในเขตเมืองมีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลก่อให้เกิดโรคไร้เชื้อ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเก๊าท์ ตามมา ภาวะโภชนาการจึงยังคงเป็นปัญหาของสาธารณสุขที่ยังไม่สามารถแก้ไขให้หมดสิ้นไปได้ ในการที่มนุษย์แต่ละคนจะเลือกหรือไม่เลือกบริโภคอาหารชนิดใดก็ตาม จึงมิใช่ความต้องการทางร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มกำหนด ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่บุคคลต้องเรียนรู้และได้รับการถ่ายทอดจากสมาชิกรุ่นก่อน และส่งผลให้บุคคลนั้นยอมรับเป็นวิถีทางในการเลือกประพฤติปฏิบัติ จนเกิดเป็นบริโภคนิสัย ซึ่งจะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล (ณัฐติวงศ์ ทศบุตร 2539: 23)

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกเป็นแหล่งที่จะกำหนดพฤติกรรมและประสบการณ์ให้แก่เด็กตั้งแต่แรกเกิด ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมจากครอบครัวก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมา นิสัยการบริโภคมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่น มีสาเหตุมาจากนิสัยการบริโภคที่ไม่ดีมาแต่เด็ก (ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ 2544: 37) ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวจึงมีบทบาทในการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว และส่งผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคลในครอบครัว

วัยรุ่น เป็นวัยที่อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมากจึงควรจะได้รับอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับการพัฒนาไปสู่ผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่ในขณะนี้

วัยรุ่นกลับอาจเพิ่มการเสี่ยงภัยทางโภชนาการมากขึ้น เพราะเปลี่ยนจากภาวะฟุ้งฟิงครอบครัวยามีอิสระมากขึ้น ซึ่งจะพบได้ว่าในวัยรุ่นมีการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลามากขึ้น วัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาจะเริ่มมีความวิตกกังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตาและสัดส่วนของตัวเองมากเป็นพิเศษกลัวที่จะมีน้ำหนักมากเกินไป จึงพยายามลดอาหารบางมื้อ เป็นเหตุให้มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ขณะเดียวกันพบว่าการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าน้อยลง แต่เป็นที่แพร่หลายในกลุ่มและตามสมัยนิยมมากขึ้น การรับวัฒนธรรมตะวันตก จึงได้รับปฏิบัติอย่างแข็งขันในหมู่หนุ่มสาววัยรุ่น เด็กวัยรุ่นมัธยมรับประทานอาหารตามแฟชั่น อาหารส่วนใหญ่ที่เด็กวัยรุ่นนิยมรับประทาน ได้แก่ อาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ อาหารว่างของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ มักเป็นขนมขบเคี้ยว โดนัท คูกี้ น้ำอัดลม น้ำหวาน ซึ่งทำให้อ้วนได้ง่าย (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ ค้นคืนวันที่ 25 มีนาคม 2549 จาก <http://yuwathut.mfa.go.th/web/251.php?id=15161>)

จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2545 พบว่า นักเรียนอายุ 12 - 18 ปี มีภาวะทุพโภชนาการ ร้อยละ 4.33 และภาวะโภชนาการเกิน มีร้อยละ 10.22 ซึ่งเป้าหมายเมื่อสิ้นแผนฯ 9 นั้นให้มีไม่เกินร้อยละ 10 แสดงให้เห็นว่า แผนการแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการที่ได้กระทำมาอย่างต่อเนื่อง สามารถลดขนาดและปัญหาได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น แต่ยังคงต้องหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาคืบคลานต่อไป จังหวัดอุทัยธานี เป็นจังหวัดเล็กๆที่มีค่าครองชีพไม่สูงมากนัก และมีแหล่งอาหารบริบูรณ์ แต่ยังคงพบปัญหาทางโภชนาการของเด็กมัธยมทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท ซึ่งจากรายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุทัยธานี ปี 2546 และปี 2547 จำนวนของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และมากเกินเกณฑ์ มีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้น ดังมีรายละเอียดดังปรากฏตาม ตารางที่ 1.1 ดังนี้

ตารางที่ 1.1 รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุทัยธานีงวดที่ 2 ปีงบประมาณ 2546 และ งวดที่ 1 ปีงบประมาณ 2547

อำเภอ	ปี 2546		ปี 2547		เริ่มอ่าน (ร้อยละ)
	จำนวนนักเรียน	น้ำหนักต่ำกว่า เกณฑ์ - ผอม	จำนวนนักเรียน	น้ำหนักต่ำกว่า เกณฑ์ - ผอม	
เมือง	3,181	9.62	2,471	10.9	2.95
ทัพทัน	1,800	5.28	1,796	5.79	1.11
สว่างอารมณ์	1,071	6.25	1,305	5.6	1.46
หนองฉาง	4,332	9.14	4,273	8.75	5.60
หนองขาหย่าง	880	7.72	828	5.91	5.43
บ้านไร่	2,290	14.11	2,466	15.51	4.32
ลานสัก	1,915	15.65	2,185	20.69	8.38
ห้วยคต	834	2.21	614	4.16	3.04
รวม	16,303	9.4	15,938	10.85	4.42

ที่มา: งานส่งเสริมและรักษาพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี กระทรวงสาธารณสุข “รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา” อุทัยธานี กระทรวงสาธารณสุข

จากตารางที่ 1.1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษามีภาวะทุพโภชนาการ ทั้งภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยในปี 2546 พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดอุทัยธานี มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ - ผอม ร้อยละ 9.67 เพิ่มขึ้นมาเป็นร้อยละ 10.85 ในปี 2547 และเริ่มอ้วน เพิ่มจาก ร้อยละ 3.78 ในปี 2546 มาเป็นร้อยละ 4.42 ในปี 2547

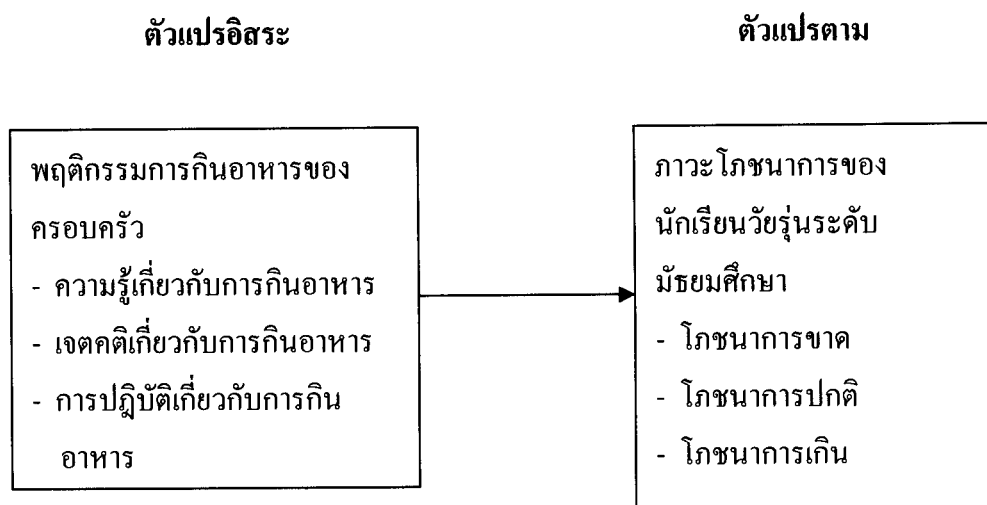
จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า ภาวะทุพโภชนาการ ของเด็กนักเรียนมัธยมในจังหวัดอุทัยธานี มีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ ทั้งโภชนาการขาดและโภชนาการเกิน จะทำให้เกิดความไม่สมดุลของสารอาหารที่ได้รับในร่างกาย และส่งผลกระทบต่อการทำงานของไตและเกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 1.1 อำเภอลานสัก ซึ่งเป็นอำเภอเล็ก ๆ ในจังหวัดอุทัยธานี กลับพบว่ามียุติวิธระดับมัธยมศึกษาของอำเภอลานสักเริ่มมีภาวะ โภชนาการเกิน เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 2.92 ในปี 2546 เป็น ร้อยละ 8.38 ในปี 2547 ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีแนวโน้มสูงมาก และในขณะเดียวกันแนวโน้มของเด็กที่มีภาวะโภชนาการขาดในอำเภอลานสักนี้ ก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน โดยเพิ่มจากร้อยละ 15.65 ในปี 2546 เป็นร้อยละ 20.69 ในปี 2547 ทั้งๆที่อำเภอลานสักยังมีวิถีชีวิตแบบชนบท และเด็กวัยรุ่นยังคงอาศัยอยู่กับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ครอบครัวจึงยังคงมีบทบาทต่อพฤติกรรมของสมาชิก รวมไปถึงพฤติกรรมการกินอาหารด้วย ดังนั้น พฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งรากฐานของพฤติกรรมการกินอาหารนั้น ควรจะเริ่มมาจากพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีของครอบครัว ซึ่งจะส่งผลดีต่อภาวะโภชนาการของสมาชิกทุกคนในครอบครัวด้วย ในฐานะที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการให้ความรู้กับวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี เพื่อที่จะได้นำมาเป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร เพื่อให้วัยรุ่นมีภาวะสุขภาพร่างกายที่ดี เป็นทรัพยากรบุคคลของประเทศที่มีคุณภาพต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี
- 2.2 เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี
- 2.3 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดสำหรับวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี ดังต่อไปนี้



4. ประเด็นปัญหาการวิจัย

- 4.1 พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างไร
- 4.2 ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างไร
- 4.3 ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นหรือไม่

5. สมมติฐานการวิจัย

- 5.1 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น
- 5.2 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น

5.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น

6. ขอบเขตของการวิจัย

6.1 ด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นและนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

6.2 ด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเนื้อหาด้านพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นมา

6.3 ด้านเวลา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวและศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี ปีการศึกษา 2549

6.4 ด้านตัวแปร

6.4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว

- ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร
- เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร
- การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร

6.4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา

- โภชนาการขาด
- โภชนาการปกติ
- โภชนาการเกิน

7. ข้อยกเว้นในการวิจัย

การบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา เก็บจากแบบสำรวจภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ซึ่งเป็นข้อมูลทุติยภูมิที่ผู้วิจัยมิได้เก็บเอง

8. นิยามศัพท์เฉพาะ

8.1 พฤติกรรมการกินอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร แสดงออกทั้งทางด้านการกระทำและความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการกินอาหาร ซึ่งจากการวิจัยนี้สามารถวัดได้ด้วย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ดังนี้

8.1.1 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง ความสามารถในการระบุคุณค่าทางโภชนาการของอาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ และความปลอดภัยต่อการบริโภค การประกอบอาหาร การเลือกซื้ออาหาร

8.1.2 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง ความรู้สึก ความสนใจและท่าทีของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี ที่มีต่อการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัด มีประโยชน์และปลอดภัย โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

8.1.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง การนำความรู้ที่มีอยู่มาใช้ในการเลือกซื้อ ประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัด มีประโยชน์ และปลอดภัย

8.2 พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร และการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว นักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

8.3 ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว หมายถึง บิดา มารดา หรือผู้ปกครองที่ดูแลรับผิดชอบในการจัดรายการอาหาร เลือกซื้ออาหาร ของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

8.4 นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนชายและหญิงอายุระหว่าง 12 -19 ปี ที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา 1-6 โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดอุทัยธานี

8.5 ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการกินอาหาร และการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่างๆที่กินเข้าไปให้เป็นประโยชน์ได้มากที่สุด การประเมินภาวะโภชนาการ โดยการใช้เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงและเพศชาย อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2542 ซึ่งมีเกณฑ์ดังนี้

8.5.1 ภาวะโภชนาการขาด คือสภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) คำนวณน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง น้อยกว่า -1.5 S.D.

8.5.2 ภาวะโภชนาการปกติ คือสภาพของร่างกายที่บริโภคอาหารอย่างเพียงพอ ได้สัดส่วน และมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) คำนวณน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง -1.5 S.D. ถึง $+1.5$ SD

8.5.3 ภาวะโภชนาการเกิน คือสภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) คำนวณน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มากกว่า $+1.5$ S.D.

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

9.1 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดรูปแบบและโปรแกรมสุขศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม

9.2 เพื่อนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมการกินอาหารอย่างครอบคลุม โดยเริ่มจากครอบครัว

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการนำมาเป็นแนวทางในการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี โดยนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการกินอาหาร

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร

- อาหาร และสารอาหาร
- ความสำคัญของอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ

1.2 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร

- องค์ประกอบเจตคติ กระบวนการเกิดเจตคติ
- โภชนบัญญัติ 9 ประการ

1.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร

- พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่น
- การเลือกซื้อ การประกอบอาหาร การกินอาหาร การเก็บและถนอมอาหารที่ถูกต้อง

2. ภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่น

2.1 พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น

2.2 ประเภทอาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

2.3 ภาวะโภชนาการ

2.4 การประเมินภาวะโภชนาการ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. พฤติกรรมการกินอาหาร

พฤติกรรมบริโภคอาหารทางองค์การอนามัยโลก (1972) ให้ความหมายไว้ว่า การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือกินอะไร กินอย่างไร จำนวนมือที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและหลังกิน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 26) ว่า การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดงทั้งทางด้านการกระทำและความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ชญานิชฐ ธรรมธิฐาน (2543: 3) และ Suitor & Crowley (1984: 91) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือก และรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมี ซึ่งอัญมณี ไวท์ยางกูร (2544: 25) ได้เพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชิน รวมถึงการเลือก และรู้ที่มาของอาหารนั้น

บลูม (Bloom, 1975: 65 – 197) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain)

พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain)

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain)

สรุปพฤติกรรมการกินอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ซึ่งแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำและความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งจากการวิจัยนี้สามารถวัดได้ด้วย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ดังนี้

1) ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง ความสามารถในการระบุคุณค่าทางโภชนาการของอาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์และความปลอดภัยต่อการบริโภค การประกอบอาหาร การเลือกซื้ออาหาร

2) เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง ความรู้สึก ความสนใจและท่าทีของผู้บริโภคชอบในการจัดรายการอาหารของนักเรียนวัยรุ่น ที่มีต่อการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัด มีประโยชน์และปลอดภัย โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

3) การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง การนำความรู้ที่มีอยู่มาใช้ในการเลือกซื้อ ประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัด มีประโยชน์ และปลอดภัย

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร

พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร เป็นกระบวนการทางด้านสมองเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิจัยอนุมานเพื่อประกอบการตัดสินใจ จัดจำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปยาก ดังนี้

- 1) ความรู้ ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ หรือระลึกได้
- 2) ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน
- 3) การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้
- 4) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
- 5) การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น
- 6) การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมา หรือมีอยู่แล้วก็ตาม

อาหารและสารอาหาร

อาหารมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก เพราะนอกจากจะช่วยให้เติบโตแข็งแรงแล้ว ยังเป็นรากฐานต่อสุขภาพของการเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรง ประเทศไทยได้มีการแบ่งอาหารหลักของคนไทยตามสารอาหารและลักษณะของอาหารออกเป็น 5 หมู่ (มาลินี เก่งงาน 2546: 19 - 20) โดยจัดอาหารให้สารอาหารหลักชนิดเดียวกันมาไว้ในหมู่เดียวกัน อาหารหลัก 5 หมู่ (วิณะ วิระไวทยะ 2541: 59 - 95) มีดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ประกอบด้วย สารอาหารหลักคือโปรตีน นอกจากนี้ยังมีวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ มีประโยชน์คือ ทำให้ร่างกาย เจริญเติบโตแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอแก่ร่างกาย ทั้งผู้ใหญ่และ เด็กจึงต้องกินอาหารหมู่นี้ทุกวัน เด็กที่กินอาหารหมู่นี้ไม่เพียงพอจะไม่เจริญเติบโตเต็มที่

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต นอกจากนั้นยังมีพวกวิตามิน และเกลือแร่ ดังนั้นจึงมีประโยชน์ในด้านให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย

อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ประกอบด้วยสารอาหารประเภท วิตามิน เกลือ แร่ และน้ำ ซึ่งช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะต่างๆทำงานอย่างปกติ คนปกติใน 1 วัน ควรกิน ผักใบเขียวสด 1 ถ้วย หรือผักใบเขียวสุก ½ ถ้วย และผักอื่นๆอีกประมาณ ½ - 1 ถ้วย

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ อาหารหมู่นี้ประกอบด้วยสารอาหารประเภท วิตามิน เกลือแร่และน้ำ รวมทั้งคาร์โบไฮเดรตด้วย เช่นเดียวกับผัก แต่มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผัก จึงให้ พลังงานด้วย ผลไม้สดทั่วไปมีวิตามินซีอยู่มาก เช่น ส้ม ผลไม้ที่มีสีสีแดง เหลือง ส้ม ให้วิตามินเอ ด้วย เช่น มะละกอสุก ผลไม้ที่มีน้ำมากให้แคลอรีต่ำ เช่น แตงโม แต่พวกที่มีน้ำน้อยหรือรสหวาน จัดให้แคลอรีสูง เช่น ก๊วย ทูเรียน ส่วนผลไม้ตากแห้งจะให้แคลอรีสูง ผลไม้ที่กินทั้งเปลือกได้ ควรกินทั้งเปลือก เพราะที่เปลือกมีวิตามินอยู่มาก ควรกินผลไม้สดทุกวัน

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ประกอบด้วยสารอาหารประเภท ไขมันทำหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายและการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ใน 1 วันควรได้แคลอรีจากไขมันอย่างน้อยร้อยละ 20 - 25 ของแคลอรีที่ได้ทั้งหมด

ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และแต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพราะ อาหารแต่ละชนิดจะให้สารอาหารที่แตกต่างกันทั้งชนิดและปริมาณ โดยจะไม่มีอาหารชนิดใดเพียง อย่างเดียวสามารถให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการได้อย่างครบถ้วน (Burtis et al. 1988 อ้างใน วราภรณ์ คำสอน 2544: 5) การกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบาง ชนิดทุกวันอาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป อาหารแต่ละชนิด ประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายแบ่งได้เป็น 6 ประเภทใหญ่ ๆ (ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ ดร 2544: 31 - 35) ดังนี้

1) โปรตีน วัยรุ่นมีความต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการ เจริญเติบโต ควรได้รับวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็น สำหรับการสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพื่อการเจริญเติบโตหรือชดเชยส่วนที่สูญเสียไป เป็นส่วนประกอบ

ของเอ็นไซม์และฮอร์โมนทุกชนิด เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการโปรตีนที่มีคุณภาพดีในปริมาณมากพอสำหรับการเสริมสร้างการเจริญเติบโต โปรตีนที่ร่างกายได้รับจากอาหารจะมีคุณภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของกรดอะมิโนที่เป็นส่วนประกอบของโปรตีน ดังนั้น อาหารที่ประกอบด้วยกรดอะมิโนครบถ้วน จัดเป็นอาหารที่มีโปรตีนสมบูรณ์ ได้แก่ อาหาร ประเภท เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ และนม ส่วนพืชผักต่าง ๆ และธัญพืช จัดเป็นอาหารโปรตีนชนิดไม่สมบูรณ์ ดังนั้น โปรตีนที่ควรบริโภคสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น ก็คือ โปรตีนที่มาจากเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ทั้งสัตว์บก และสัตว์น้ำ ไข่ นม ซึ่งทั้งนี้ นมมิได้เป็นอาหารที่จำเป็นสำหรับทารกและเด็กเล็กเท่านั้น ทารกหลังจากหย่านมแม่แล้ว ก็ควรจะต้องดื่มนมต่อไป นมเป็นอาหารที่จัดอยู่ในหมู่เดียวกันกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ และถั่วเมล็ดแข็ง อาหารในหมู่นี้จะให้สารอาหารหลักคือ โปรตีน โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและพัฒนาการต่าง ๆ หลายด้าน การได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพดีจากอาหารประเภทนม เนื้อสัตว์ และไข่อย่างเพียงพอจะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตเป็นไปตาม ปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมมีแคลเซียมในปริมาณมาก ซึ่งจะช่วยสร้างกระดูกมีผลต่อพัฒนาการด้านความสูงอย่างมาก มีการศึกษาพบว่า การดื่มนมวันละประมาณ 2 แก้ว ร่วมกับการออกกำลังกายประเภทที่มีการยืดตัว เช่น วัยน้ำบาสเกตบอล และ โหนบาร์ จะช่วยเพิ่มความสูงได้ หากในช่วงวัยรุ่นไม่ดื่มนมหรือ ดื่มนมไม่เพียงพอ อาจทำให้ความสูงไม่เป็นไปตามที่ควรจะเป็น ตัวอาจเตี้ย ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬาหรือการประกอบอาชีพบางอย่างในอนาคตได้ ดังนั้น นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่นที่ควรดื่มเป็นประจำ แต่ต้องดื่มในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

2) คาร์โบไฮเดรต ควรได้รับร้อยละ 55 - 60 ของความต้องการพลังงานของร่างกาย เป็นสารอาหารจำเป็นต่อร่างกาย เพื่อให้ความร้อนและพลังงาน อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ฯลฯ คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานสำคัญสำหรับเซลล์สมอง และเซลล์กล้ามเนื้อลาย พลังงานส่วนใหญ่ได้มาจากกลูโคส ซึ่งกลูโคสเป็นน้ำตาล ที่ถูกย่อยมาจากแป้ง และน้ำตาลโมเลกุลใหญ่ กลูโคสปริมาณมากจะเข้าสู่กระแสเลือดจากทางเดินอาหารและส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไกลโคเจน เก็บไว้ที่ตับและเซลล์กล้ามเนื้อ นอกจากนี้ พบว่าไกลโคเจนหรือกลูโคส สามารถเปลี่ยนแปลงมาจากอาหารที่ไม่ใช่คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ไขมัน โปรตีน ดังนั้นถ้ากินอาหารคาร์โบไฮเดรตมาก จนทำให้ตับสะสมไกลโคเจนเต็มที่แล้ว กลูโคสที่เหลือในเลือดจะเปลี่ยนให้เป็นไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งกล่าวได้ว่าคาร์โบไฮเดรตที่มีอยู่ในร่างกายคนเรานั้นจะอยู่ในรูปของไกลโคเจนและกลูโคส มีประมาณร้อยละ 0.5 - 1 ของ

น้ำหนักตัว โดยกลูโคสอยู่ในเลือด ไกลโคเจนอยู่ในตับและในกล้ามเนื้อและปริมาณของคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายได้รับแต่ละวันไม่ควรได้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป การได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อยเกินไป ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานจากไขมันแทน เกิดภาวะเป็นกรดขึ้นในร่างกายได้ และอาจมีการเผาผลาญโปรตีนในร่างกายเพื่อมาใช้เป็นพลังงานทำให้มีการสูญเสียโปรตีนโดยไม่จำเป็น ส่วนการได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปนั้น จะทำให้น้ำหนักร่างกายมากเกิดเป็นโรคอ้วน ซึ่งก็อาจนำมาถึงการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

3) ไขมัน เป็นสารอาหารให้พลังงานสูง 1 กรัมของไขมันจะให้พลังงาน 9 แคลอรี ไขมันประกอบด้วยกรดไขมันซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

(1) กรดไขมันชนิดอิ่มตัว (Saturated fatty acid) เป็นกรดไขมันที่ไม่เหมาะสมกับร่างกาย กรดไขมันอิ่มตัวจะพบมากในอาหารไขมันที่มาจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ อาหารทอดทั้งหลายส่วนใหญ่จะมีผลต่อหัวใจ และยังเป็นสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ กรดไขมันชนิดนี้ได้จากการนำเอากรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (polyunsaturated) มาใส่ hydrogen เพื่อป้องกันเหม็นหืนและทำให้อยู่ในรูปของแข็ง หากรับประทานกรดไขมันชนิดนี้มากจะทำให้เกิดอุบัติการณ์ต่อโรคหัวใจเพิ่มขึ้น

(2) กรดไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated fatty acid) กรดไขมันไม่อิ่มตัวนี้มีความสำคัญมากทางโภชนาการ โดยเฉพาะพวกที่ไม่อิ่มตัวสูงหรือที่มีบอนด์มากกว่า 1 บอนด์ เนื่องจากพบว่ามีกรดไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นเองได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น คือ กรดไลโนลิอิก จึงเรียกรวมไขมันนี้ว่า กรดไขมันชนิดจำเป็น ซึ่งกรดไลโนลิอิกนี้อยู่ในไขมันชนิดต่างๆ ในปริมาณต่างๆกันทั้งพืชและสัตว์ นอกจากนี้กรดไขมันพวกที่มีความไม่อิ่มตัวสูงยังช่วยในการลดโคเลสเตอรอลในโลหิตอีกด้วย

ไขมันนอกจากจะให้พลังงานแก่ร่างกายแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่

- เป็นตัวละลาย วิตามิน A, D, E, K
- เป็นตัวกระตุ้นให้ น้ำดีหลั่งลงสู่ลำไส้เล็ก
- ทำให้อาหารมีรส และกลิ่นดีขึ้นชวนให้รับประทาน
- ไขมันบริเวณผิวหนัง เป็นตัวฉนวนป้องกันไม่ให้ความร้อนในร่างกายออกสู่

ภายนอกเร็วเกินไป ในกรณีอยู่ในที่อากาศหนาว

- ทำให้ลดการทำลายโปรตีน ในกรณีที่ร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรต
- ปริมาณของร่างกายที่ได้รับไขมันแต่ละวัน ไม่ควรต่ำกว่าร้อยละ 20 - 25 ของ

พลังงานที่ร่างกายต้องการ ถ้าร่างกายใช้พลังงานมาก ก็ควรได้รับถึงร้อยละ 30 - 35 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการ

4) เกลือแร่ สารอาหารประเภทเกลือแร่หรือแร่ธาตุ หมายถึง แร่ธาตุอนินทรีย์ต่างๆ ที่เป็นส่วนประกอบจำนวนมากในร่างกาย และมีความสำคัญต่าง ๆ กัน เกลือแร่ที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับในปริมาณมากเรียกว่า แมโครมินเนอรัล (macromineral) หรือ แมโครอีลีเมนต์ (macroelements) ซึ่งมีอยู่ 7 ชนิด ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม โซเดียม คลอรีน แมกนีเซียม กำมะถัน นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับในปริมาณน้อยในแต่ละวัน ได้แก่ เหล็ก ไอโอดีน แมงกานีส ทองแดง สังกะสี ฟลูออรีน โคบอลท์ โมลิบดีนัม ซีลีเนียม โครเมียม นิกเกิล ดีบุก แวนาเดียม ซีลีคอน หน้าที่ของเกลือแร่มีหลายอย่าง ช่วยทำให้เซลล์ทำงานได้โดยปกติ เกลือแร่เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน ฮีโมโกลบิน ฮอร์โมน บางชนิด เป็นทั้งส่วนประกอบและช่วยในการทำหน้าที่ของเอนไซม์บางอย่าง เกลือแร่ช่วยรักษาสมดุลระหว่างกรดและด่างในโลหิตและเนื้อเยื่อ ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหดเป็นปกติ และช่วยในการทำให้โลหิตแข็งตัว เกลือแร่ทำหน้าที่พิเศษโดยเป็นองค์ประกอบของสารเคมี มีหน้าที่เฉพาะ ได้แก่ ไอโอดีน ใช้ในการสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมกระบวนการเผาผลาญ (Metabolism) ทั้งหมดในร่างกาย

แคลเซียม ในการเสริมสร้างความแข็งแรงและการเจริญเติบโตของกระดูก ฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ วัยรุ่นชายหญิง อายุ 13-15 ปี จึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งจะได้จากน้ำนม สัตว์เล็ก ๆ ที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังได้จากผักใบเขียวต่าง ๆ ด้วย

เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะเด็กหญิงซึ่งเริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ จึงควรได้รับเหล็กวันละ 15-16 มิลลิกรัมต่อวัน เด็กชาย 12 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งจะได้จากเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่นความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น ชายและหญิง 150 ไมโครกรัมต่อวัน เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ซึ่งพบมากในวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ในวัยนี้จึงควรได้รับอาหารทะเล อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารให้เป็นประจำ

5) วิตามิน เป็นสารอินทรีย์ซึ่งร่างกายต้องการสำหรับกระบวนการเมตาบอลิซึม จำนวนวิตามินที่ต้องการเป็นจำนวนน้อยซึ่งร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นได้เอง หรือบางชนิดร่างกายสังเคราะห์ได้แต่จำนวนไม่เพียงพอแก่ความต้องการ วิตามินแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ วิตามินที่ละลายในน้ำได้ และวิตามินที่ละลายในน้ำมันได้

หน้าที่ของวิตามิน คือ

- ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ

- ช่วยให้ร่างกายใช้สารอาหารอื่น ๆ ให้เกิดประโยชน์และเหมาะสม
- ช่วยเร่งการเปลี่ยนแปลงของสารต่าง ๆ ให้ดำเนินไปด้วยดี
- ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรค

วิตามิน เอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อ
นัยน์ตาและเยื่อผิวหนัง เป็นต้น วัยรุ่นควรได้รับวิตามินเอ อย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล
ซึ่งได้จากการกินสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น ผักคะน้า ผักบั้ง ใบแค
เป็นต้นและผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง ดอกโสน เป็นต้น

วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ในการเผาผลาญสารอาหารใน
ร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดทำให้เกิดแผลมุมปากทั้งสองข้าง เรียกว่า ปากนกกระจอก
พบในเด็กวัยเรียน วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.3 – 1.8 มิลลิกรัม ซึ่งได้จาก
การกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมถั่วเหลือง ไข่ ผักใบสีเขียว

วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ
การขาดวิตามินซี จะทำให้แผลหายยาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซี
ประมาณวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม มะละกอสุก
ฝรั่ง สับปะรด เป็นต้น

6) น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ใน
ร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อออก
กำลังกายและเสียเหงื่อมาก จึงควรได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว น้ำที่ได้ควรเป็นน้ำสะอาดหรือ
เครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้ำผลไม้ นม เป็นต้น

ความสำคัญของอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ

อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายวัยรุ่นมาก เพราะวัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเติบโตอย่าง
รวดเร็วและกำลังจะเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ถ้าวัยรุ่นระยะนี้ได้รับอาหารเพียงพอ มีภาวะ
โภชนาการที่ดี จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ โดยเฉพาะ
เด็กหญิง อาหารในระยะนี้มีความสำคัญมาก เพราะเป็นระยะที่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หรือการเตรียม
ตัวเป็นมารดาในอนาคต ถ้าในระยะนี้เด็กได้รับอาหารดีถูกหลักโภชนาการ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่
และมีครรภ์ จะคลอดทารกที่มีสุขภาพแข็งแรง (วลัย อินทรมพรรย 2541: 680 – 681) ดังนั้น
อาหารจึงมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรงแล้ว ยังเป็น
รากฐานต่อสุขภาพที่แข็งแรงของการเป็นผู้ใหญ่สุขภาพดีในอนาคตอีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง ปริมาณสารอาหารในแต่ละชนิดที่ร่างกายสามารถใช้
ประโยชน์ได้โดยตรง การประเมินคุณภาพอาหารที่บริโภคแต่ละชนิดเช่นคุณค่าทางโภชนาการของ

น้ำมันถั่วเหลือง เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันหมู พบว่าน้ำมันถั่วเหลืองมีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่าน้ำมันหมู น้ำมันถั่วเหลืองจึงมีคุณค่าทางโภชนาการและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันหมู (วารสาร ค่ำสอน 2544: 6) ซึ่งการได้รับอาหารและสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม และมีพัฒนาการ เต็มศักยภาพ ดังนี้ (พรพิมล บุญโคตร 2544: 7 - 9)

1) ช่วยในการเจริญเติบโต สำหรับบทบาทของอาหารต่อการเจริญเติบโตนั้น การศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า การขาดสารอาหารเกือบทุกชนิดไม่ว่าจะเป็น กรดอะมิโนที่จำเป็น วิตามินหรือเกลือแร่ จะทำให้มีการเติบโตช้ามีความผิดปกติของกระดูก ในคนก็เช่นกัน พบว่าเด็กที่ขาดสารอาหาร โดยเฉพาะขาดพลังงานจะทำให้น้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ ผอม และหากขาดเป็นเวลานาน ๆ ก็จะทำให้ตัวเตี้ยแคระ

2) ให้พลังงานและความอบอุ่น วัยรุ่นต้องการพลังงานมาใช้ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย การกระทำกิจกรรมต่างๆทั้งการเรียนการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย พลังงานที่ใช้ไปแต่ละวันโดยประมาณ 2,200-3,300 แคลอรี ซึ่งได้จากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และ ไขมัน มนุษย์เราต้องการอาหารเพื่อใช้ในการทำกิจกรรม หากร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จะทำให้การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการพลังงานมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่มีกิจกรรมมากและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจากเด็กเป็นผู้ใหญ่จึงต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการประกอบกิจกรรมมากขึ้น

3) ให้ความเจริญทางสมองและสติปัญญา อาหารมีบทบาทสำคัญมากในการเจริญทางสมองและสติปัญญาของเด็ก มันสมองของคนเราจะเจริญเติบโตได้เต็มที่ ถ้าหากได้รับอาหารโปรตีนที่ถูกต้องเหมาะสม ตั้งแต่อายุ 1 - 5 ปี ในช่วงอายุ 3 ปีแรกของชีวิตสมองมีการพัฒนามากที่สุด ช่วงวัยรุ่นถึงแม้ว่าการพัฒนาทางด้านสมองจะพัฒนาได้ไม่เท่ากับวัยเด็ก แต่หากได้รับสารอาหารโปรตีนน้อยลง หรือขาดอาหารจะทำให้การเจริญเติบโตของสมองชะงัก มีผลกระทบต่อความจำ ความเข้าใจจะช้า ขาดความคิดริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้น มีผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนของครูและนักเรียน นักเรียนมีความเจริญเติบโตทางสมองและสติปัญญาไม่ดี ก่อให้เกิดการเรียนรู้ไม่ดี การรับรู้ช้า หากประเทศที่มีเยาวชนที่มีความเฉลียวฉลาดสูง ย่อมทำให้การพัฒนาประเทศพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว เพราะเยาวชนจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศในอนาคต

4) ให้สมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพในการทำงานขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์ และสติปัญญา ผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอ่อมมีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีสติปัญญาดี มีความอดทนในการทำงานมากกว่าคนที่อ่อนแอ เป็น

ชุมพลังคน (Human Resource) ทางเศรษฐกิจและสังคมชาติ โภชนาการที่ไม่ดีแม้ในระยะสั้นก็ให้โทษ ทำให้สติปัญญาด้อยลง ขาดสมาธิ ความสามารถในการคิดน้อยลงด้วย

5) ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันโรค ในอาหารมีสารอาหารที่จะช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรงช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรค (Immunity) โดยเฉพาะโกลบูลิน (Globulin) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่สร้างภูมิคุ้มกันโรค หากร่างกายขาดอาหารจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและเกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้น ซึ่งทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคลดลง เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย

1.2 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร

เจตคติเป็นความโน้มเอียงที่เกิดจากเรียนรู้ หมายความว่าเจตคติที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อ เกิดจากประสบการณ์ตรงที่มีต่อสินค้า ข้อมูลข่าวสารจากผู้อื่น และการรับข้อมูลจากสื่อ เช่น การโฆษณา สิ่งสำคัญที่ควรจำคือ เจตคติไม่ใช่พฤติกรรม แต่สะท้อนความชอบหรือไม่ชอบที่มีต่อสิ่งใด ๆ ที่ว่าเจตคติเป็นความโน้มเอียง เจตคติเป็นคุณภาพทางแรงจูงใจ เพราะเป็นสิ่งที่ผลักดันผู้บริโภคให้มีพฤติกรรมบางอย่าง ประกอบด้วยองค์ประกอบทางความคิดสติปัญญา องค์ประกอบทางอารมณ์ ความรู้สึก และองค์ประกอบทางพฤติกรรม ดังนี้ (พูนศิริ วัจนะภูมิ และสุภาพ นัตรารณณ์ 2545: 82 - 84)

1) องค์ประกอบทางความคิด สติปัญญา (cognitive component) ประกอบด้วย ความเชื่อและความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ ซึ่งความเชื่อนี้อาจจะไม่ถูกต้องหรือไม่จริงก็ได้

2) องค์ประกอบทางอารมณ์ความรู้สึก (affective component) ประกอบด้วย ปฏิกิริยาความรู้สึกและอารมณ์ที่มีต่อสิ่งใด ๆ เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกอันเป็นผลจากอารมณ์หรือการประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับสินค้านั้น ซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีข้อมูลที่แท้จริงหรืออาจเกิดจากความเชื่อ ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละคนและสถานการณ์

3) องค์ประกอบทางพฤติกรรม (behavior component) เป็นแนวโน้มท่าทีที่คนตอบสนองต่อสิ่งใด ๆ หรือกิจกรรมใด ๆ การตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อ เป็นการสะท้อนองค์ประกอบทางพฤติกรรมของทัศนคติ องค์ประกอบทางพฤติกรรมทำให้เห็นแนวโน้มของการตอบสนองหรือความตั้งใจ พฤติกรรมที่แท้จริงที่แสดงออกสะท้อนความตั้งใจของคน

กระบวนการเกิดเจตคติ

เจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ จะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย ซึ่งได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้

1. การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2. การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง

3. การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4. การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

5. การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขา กำหนด

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการศึกษาของโฟลีย์ (Foley 1979: 13 – 17) พบว่า เจตคติอยู่ระหว่างความรู้ และการนำไปใช้ในการปฏิบัติ ซึ่งแสดงออกในรูปของความรู้สึกไปในทางบวก ทางลบ และความรู้สึกที่อยู่ระหว่างทางบวก และทางลบ คือความไม่แน่ใจ รู้สึกเฉย ๆ ซึ่งอยู่ในระดับที่แตกต่างกันไปของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การกระทำ ความคิด เจตคติหรือความรู้สึกชอบและไม่ชอบเกี่ยวกับอาหารนี้มีประโยชน์เพื่อที่จะนำไปพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ปรับปรุงอาหารเพื่อสมาชิกในครอบครัว และศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมการกินอาหารที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของศิริบุญญา (ศิริบุญญา บุญประหม 2543: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความรู้ในเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในเกณฑ์ดี โดยที่ความรู้กับเจตคติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันในทางบวกในระดับปานกลาง แต่เจตคติ

กับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑา ธรรมสาส์น (2546) ที่ได้ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 76.40) ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าความรู้โภชนบัญญัติน่าจะมีความสัมพันธ์กับเจตคติและส่งผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของนักเรียนวัยรุ่น

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวทาง โภชนบัญญัติ สำหรับเป็นข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ที่จะนำไปสู่การป้องกัน ไม่ให้เกิด ภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิษภัยจากอาหาร (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ค้นคืนวันที่ 24 มีนาคม 2549 จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/newpage6.htm>) มีทั้งหมด 9 ประการ ดังนี้

1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับ สารอาหาร ต่าง ๆ ครบในปริมาณ ที่เพียงพอ กับความต้องการ ถ้ากินอาหาร ไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหาร ซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภท ไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป อาหารแต่ละ ชนิด ประกอบด้วย สารอาหาร หลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำและยังมี สารอื่น ๆ เช่น โยอาหารซึ่งมีประโยชน์ ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติในอาหาร แต่ละชนิดจะประกอบด้วย สารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่จะมีสารอาหาร ต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการ ของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกิน อาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ได้ สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ ประเทศไทยเราได้ แบ่งอาหาร ออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่ให้สารอาหารคล้ายกัน เข้าไว้ในหมู่เดียวกัน เพื่อให้เราสามารถ พิจารณาได้ว่าได้กินอาหารครบถ้วนเพียงพอ กับความต้องการของร่างกายหรือไม่

อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกาย เจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือกมัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 พืชผัก ต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ให้ประโยชน์ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่

พอเหมาะและในแต่ละหมู่ ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบตาม
ต้องการของร่างกายอันจะนำไปสู่การกินดีมีผลให้เกิด "ภาวะโภชนาการดี"

2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มาก
ในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสี
แต่น้อยนั้น ถือว่าเป็นข้าว ที่มีประโยชน์ มากกว่า ที่ขัดสีจนขาว เนื่องจาก มีสารอาหาร โปรตีน
ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินใน ปริมาณที่สูงกว่า เรากินข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่น ๆ ซึ่ง
ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้และ ไขมันจากสัตว์จึงทำให้ร่างกายมีโอกาส
ได้รับสารอาหารอื่น ๆ เพิ่มเติม และหลากหลายในแต่ละมื้อ

3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่น ๆ ซึ่งล้วนแต่มี
ความจำเป็นต่อร่างกาย ที่นำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น โยอาหารช่วยในการขับถ่าย และนำโคเลสเตอรอล
และสารพิษที่ก่อโรค มะเร็ง บางชนิด ออกจากร่างกายทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น
นอกจากนั้น พืชผัก ผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้น หากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่
ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมัน อุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงข้ามกลับลดความเสี่ยงต่อการเกิด
โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ จากผลการวิจัยล่าสุด พบว่าสารแคโรทีน และวิตามินซีในพืชผัก ผลไม้มี
ผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท ประเทศไทยมีผัก
และผลไม้ตลอดทั้งปี จึงควรส่งเสริม ให้กินเป็นประจำ ทุกๆ วัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียน และ
วัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและ เสริมสร้างให้ร่างกาย
ทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ พืชผัก มีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วน ประเภทผักกินใบ ยอด
และก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย บอน ผักกูด ผักแว่น ประเภทกินดอก เช่น ดอก
กระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน ดอกแค ประเภทกินผล เช่น บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ
มะเขือยาว มะเขือเปราะ กระเจี๊ยบ ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระชาย ขมิ้นขาว
จึงอ่อน พืชผักต่าง ๆ โดยเฉพาะ ผักสีเขียว เป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะ กลุ่มวิตามินซี
วิตามินเอ แร่ธาตุ และโยอาหาร ผลไม้นั้น มีทั้งที่กินดิบและกินสุก มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งให้
ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่ กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กล้วย สับปะรด ส้มเขียวหวาน

ส้มโอ ซึ่งมีวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีสูง ผลไม้ที่ กินสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก มีวิตามินเอสูง สำหรับผู้มีภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดปริมาณ การกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด ลำไย และขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และแข็งแรงจึงควรกิน พืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไปส่วนผลไม้ ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลัง กินอาหาร แต่ละมื้อ และกินเป็นอาหารว่างและควรกินพืช ผักผลไม้ ตามฤดูกาล

4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง เป็น แหล่ง โปรตีนที่ดี โปรตีนเป็น สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและ ปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้าง ร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ซึ่งเสื่อมสลาย ให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบ ของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรค และให้พลังงานแก่ร่างกาย แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญ ได้แก่

ปลา เป็นแหล่งอาหาร โปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์ เป็นประจำจะช่วยลด ปริมาณไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลาประป๋องจะได้ แคลเซียม ซึ่งทำให้ กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสาร ไอโอดีน ป้องกันไม่ให้ เป็น โรคขาดสารไอโอดีน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกาย แต่การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่ เพียง แต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพียงพอ และทำให้ลดการสะสมไขมัน ในร่างกายและ โลหิต ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ไขมันในเนื้อสัตว์มีทั้งที่สังเกตเห็นได้ เช่น หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ที่มีมันเหลว ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการกินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีไขมันที่แทรก อยู่ในเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะ ในเนื้อหมู จะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิด

ไข่ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น และเป็น ประโยชน์ ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด ไข่เป็นอาหาร โปรตีน ราคาถูกหาซื้อได้ง่าย ปรุงและ กินง่าย เด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะ โภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญ คือ ควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหาร โปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึง ผลิตภัณฑ์ ทำจาก ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่วเช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่าง ๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ถั่วยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย

งา เป็นอาหารที่มีคุณค่า ประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินงาเป็นประจำ

5) คีมนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนมจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่าง ๆ แร่ธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัสในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นมมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินเอซึ่งช่วย ในการมองเห็นและบำรุงเนื้อเยื่อ และวิตามินบีสอง ซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญ เติบโต และเนื้อเยื่อ ต่างๆทำหน้าที่เป็นปกติ เลือกคีมนมที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท คุณภาพวันที่หมดอายุด้วยไม่ควรคีมนมที่หมดอายุ นมที่ไม่ได้ ผ่านการฆ่าเชื้อ โรคด้วยความร้อน นมที่กล่องชำรุด หรือนมพลาสติกเจอร์ไรส์ที่ไม่ได้เก็บในตู้เย็น นมบางชนิด เช่น นมพาสเจอร์ไรส์ หรือ โยเกิร์ต ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น ที่มีอุณหภูมิ ไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส หญิงตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่นควรคีมนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วันละ 1-2 แก้ว ผู้มีปัญหาโรคอ้วน หรือมีไขมันในเลือดสูงควรคีมนมพร่องมันเนย

กรณีที่คีมนมเปรี้ยวชนิดคีมน ควรเลือกชนิดที่ทำจากนม ที่มีเนื้อมนมในปริมาณสูง โดยให้ดูที่ข้างกล่อง หรือขวด จะทำให้ได้คุณค่าอาหารใกล้เคียงนมสด ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถคีมนมสดได้ เนื่องจากคีมนแล้ว เกิดปัญหา ท้องเดิน หรือท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ จึงอาจปรับเปลี่ยนวิธีการ โดยให้คีมนนมครั้งละน้อย ๆ เช่น 1/4 แก้ว แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น คีมนมหลังอาหารหรือคีมนนมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นกิน โยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็น นมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยว มีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคน และสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม ช่วยลด ปัญหาท้องเดิน หรือท้องอืด ดังกล่าว นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง ให้โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงคีมนได้เป็นประจำเช่นกัน

6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่น และช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือวิตามิน เอ ดี อี และเค ไขมันและน้ำมันจากพืชและจากสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้น ให้กรดไขมัน ที่จำเป็นแก่ร่างกาย และทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคตจึง ควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน ที่ได้จากอาหารทั้งหมด

ไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว การได้รับกรด ไขมันอิ่มตัว และ โคเลสเตอรอลมาก เกินไป จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่าง แทนการทอด หรือผัดจะลดปริมาณไขมันในอาหาร การรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะ ปริมาณไขมันอิ่มตัวและ โคเลสเตอรอล

รู้จักการประกอบอาหารไม่ให้มีไขมันมาก จะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหาร ได้เหมาะสม และ เป็นผลดีต่อสุขภาพ

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

- การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะ รสหวานจัด และเค็มจัด

- น้ำตาล เป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำอยู่แล้ว ยังได้เพิ่มจากน้ำอัดลม ลูกกวาด เพิ่มในน้ำชา กาแฟอีก ควรจำกัดพลังงาน ที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน อย่างมากที่สุดไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงาน ที่ได้รับจากอาหาร ทั้งหมด และ ไม่ควรกิน น้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะ พลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกิน จะสะสมทำให้อ้วนได้ เกลือโซเดียมหรือเกลือแกง เป็นสารที่ให้ความเค็มในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ้วขาว และเกลือที่ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ปลาจืด ปลาเค็ม ผักดอง และยังแฝงมากับขนมอบกรอบ ขนมอบฟู ถ้าได้เกลือแกงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรสโดยไม่จำเป็น

8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน สภาพสังคม และการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการประกอบอาหารในครัวเรือน เช่น ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรืออาหารพร้อมปรุง ซึ่งมักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาด ทำให้มีแนวโน้มว่า คนไทยมีการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดิน อาหารเพิ่มขึ้น อาหารมีการปนเปื้อนจากขบวนการผลิต ปรุง ประกอบและจำหน่าย โดยไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีการปนเปื้อนจากเชื้อโรค พยาธิต่าง ๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตรายควรกินอาหารผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ พืชผัก ผลไม้ต้องล้างสะอาด เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากที่จำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน บรรจุในภาชนะที่สะอาดมี ฝาปิด ฝาปิด หรือดักแทนการใช้มือ ต้องมีสุขนิสัยที่ดี ในการกินอาหาร คือล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังใช้ส้วม ถ้าร่วมกินหลายคนควรมีช้อนกลาง และหยิบจับอุปกรณ์ให้ถูกต้อง

9) งคหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปัจจุบัน คนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น พร้อมกับมีอุบัติการณ์ ของโรคไม่ ติดต่อกัน อันเนื่องมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น่าตกใจยิ่งคือ อัตราการตายอัน เกิดจากอุบัติเหตุ บนท้องถนน สูงขึ้นด้วย สาเหตุสำคัญในการเกิดอุบัติเหตุ เกิดจากความมึนเมาจากการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ ขณะขับขี่ยานพาหนะ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระแช่ ตลอดจน เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่การดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย ดังนี้ มีความเสี่ยงต่อ

การเกิดโรคความดันโลหิตสูงมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับแข็ง เพราะพิษแอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ ผู้ที่ดื่มเป็นประจำจะมีโอกาสเป็นโรคตับแข็งสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคแผลในกระเพาะและลำไส้ และโรคมะเร็งของหลอดอาหาร ในรายที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ส่วนมากจะลงท้ายด้วยโรคตับแข็ง และโรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวมและวัณโรค ในรายที่ดื่มโดยไม่กินข้าว และกับข้าว จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ในทางตรงกันข้าม ในรายที่ดื่มพร้อมกับแอลกอฮอล์ที่มีไขมันและโปรตีนสูง จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ซึ่งจะมีโรคอื่น ๆ ตามมามาก มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไปกดสมอง ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและ ศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลงและทำให้เกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งการตายของคนไทยในลำดับต้น ๆ ในปัจจุบัน ก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา ดังนั้น ในรายที่ดื่มเป็นประจำจะต้องลดปริมาณ การดื่มให้น้อยลงและถ้าหากงดดื่มได้ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนในรายที่เริ่มดื่มและดื่มเป็นบางครั้ง ควรงดดื่ม และที่สำคัญต้องไม่ขับขี่ยานพาหนะ ขณะมีเมามาจากการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร

พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมา โดยมีด้านความรู้ และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้

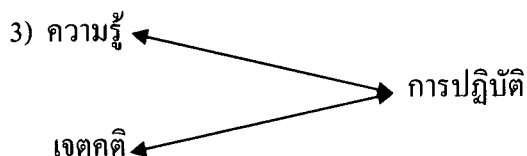
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) ชาร์ท (Schwartz, 1975: 28 – 31) ได้ศึกษาถึงรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้ เป็น 4 ลักษณะคือ

1) ความรู้ ↔ เจตคติ ↔ การปฏิบัติ

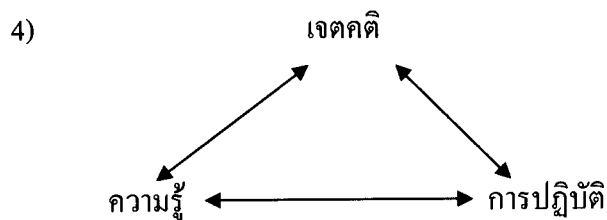
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ

2) ความรู้ ← เจตคติ → การปฏิบัติ

ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้หรือสังเกตได้นั้นเอง มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับได้ว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งคือ พฤติกรรมการกินอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้ผู้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขที่ดี การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร จึงหมายถึง การนำความรู้ที่มีอยู่มาใช้ในการกินอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัด มีประโยชน์ และปลอดภัย

พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่น

การกินอาหารของวัยรุ่น หมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการกินอาหารของวัยรุ่น โดยธรรมชาตินั้น วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และมีความไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นวัยรุ่นควรมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องเพื่อช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้อย่างเหมาะสม พฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องของวัยรุ่น (ฉันทิฉัตร 2539: 31 - 32) ควรปฏิบัติดังนี้

1) กินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ อย่างน้อยการกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ การกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ไม่ได้ทำให้อ้วนดังที่วัยรุ่นเข้าใจ แต่จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การงดอาหารมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น อาหารเช้า หรืออาหารกลางวัน นอกจากจะไม่ช่วยให้

น้ำหนักลดลง เพราะความหิวจะทำให้กินเพิ่มขึ้นในมื้อต่อไปแล้ว ยังทำให้ร่างกายขาดอาหารที่ควรได้รับอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน วัยรุ่นจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ หรือจะกินเป็น 4 มื้อก็ได้ โดยเพิ่มอาหารว่างตอนบ่ายจะเป็นการช่วยให้เด็กได้รับอาหารเพิ่มขึ้น แต่อาหารว่างควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

2) กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรฝึกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง อาหารทุกมื้อควรประกอบด้วยอาหารหลักอย่างน้อย 4 หมู่ คือ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ไขมัน ส่วนผลไม้ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง การกินอาหารถูกหลักโภชนาการ ไม่ได้ทำให้อ้วน การมีน้ำหนักมากหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการ และการมีบริโภคนิสัยที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักรับเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นานม ไข่ ข้าว จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและพลังงานไม่เพียงพอ มีความต้านทานต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย

3) ในการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องจำเป็นต้องกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อที่จะได้สารอาหารครบถ้วน และจำกัดอาหารที่มีพลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ท็อฟฟี่ ช็อคโกแลต และขนมหวานอื่น ๆ โดยเฉพาะขนมที่มีแต่น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ เช่น ขนมหม้อแกง สัมปะนี ทองหยิบ ทองหยอด การกินมากๆทำให้ได้รับพลังงานส่วนเกิน และอ้วนได้ นอกจากนี้ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก ๆ เพราะอาหารเหล่านี้จะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ง่าย ได้แก่เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด ในขณะที่เดียวกันก็ควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น เพราะนอกจากจะได้วิตามินและเกลือแร่แล้วยังมีใยอาหารมากอีกด้วย ซึ่งใยอาหารในผักผลไม้ นอกจากจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทำให้ท้องไม่ผูกแล้ว ยังช่วยให้อาหารที่มีพลังงานมาก ถูกดูดซึมน้อยลง ผลไม้ควรเลือกกินผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด ฝรั่ง และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอและเพียงพอ ขนมนั้นควรเลือกกินชนิดที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย มิใช่ให้แต่พลังงานอย่างเดียว ขนมนั้นอาจเลือกเป็นอาหารว่าง ได้แก่ ขนมถั่วแปบ ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำ เป็นต้น ขนมนั้นนอกจากจะให้พลังงานแล้วยังให้โปรตีนด้วย อาหารว่างสำหรับวัยรุ่นควรประกอบด้วย สารอาหารอย่างน้อย 3-4 หมู่ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

หากพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการบกพร่อง ซึ่งจากการศึกษาของพรรณเพ็ญ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (พรรณเพ็ญ คนจร ฦ อยุธยา อ้างใน อัมพวัลย์ วิศวรธรรณท์ 2541: 32-33) มีดังต่อไปนี้

1) อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร ซึ่งมักจะอดอาหารมื้อเช้าและกลางวัน และยังคงอดอาหารจำพวกนม ไข่ เพราะเกรงจะทำให้อ้วน นอกจากนี้ยังพบว่ามีการงดอาหารเช้าเนื่องจากรีบไปโรงเรียนจึงไม่มีเวลาที่จะกินอาหาร

2) นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่างๆทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน

3) บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

4) เบื่ออาหารหรือไม่อยากรับประทานอาหาร สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ผู้ใหญ่ที่บังคับเด็กให้รับประทานอาหารเช้า ชนิดนั้นมากเกินไป จนทำให้เด็กไม่อยากรับประทานอาหารอีกต่อไปและยังทำให้ความอยากอาหารหมดไปเสียด้วย บางคนถึงกับอาเจียนเนื่องจากสภาพจิตไม่ปกติ จนทำให้โตขึ้นมีพฤติกรรมการเบื่ออาหาร และปัญหาที่พบมากในเด็กวัยรุ่นนั้นคือ ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่นผิดหวังเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหารหรือไม่อยากรับประทานอาหารได้

5) ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร มักพบในเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีและซื้ออาหารรับประทานได้ทั้งวันที่มีโอกาส นอกจากนี้ยังเกิดกับเด็กที่เคยรับประทานอาหารมากมาตั้งแต่เล็ก ๆ นิสัยการกินจุบจิบจึงติดมาจนเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุตามมา

6) ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วนได้ ความเชื่อในเรื่องอาหารการกิน (ชญาณิชฐ์ ธรรมธิชฐาน 2543: 52-55) เช่น กุ้งปลาเนื้อดิบมะนาวทำให้สุกได้ กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน ข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารของคนจน คุณภาพสู้ข้าวขาวไม่ได้ กินอาหารรสหวานมากจะทำให้เป็นเบาหวาน กินอาหารประเภทปลาตาก ๆ จะทำให้เป็นตานขโมย การกินเมล็ดมะเขือหรือฝรั่งจะทำให้เป็นไส้ติ่ง เป็นต้น

7) ชอบรับประทานอาหารรสจัด อาหารที่คนไทยส่วนใหญ่ชอบจะรสชาติเข้มข้นหรือรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หรือเค็มจัด เพราะอาหารที่มีรสจัดทำให้รับประทานได้มาก แต่อาจทำให้ร่างกายได้รับอันตราย เช่น หากได้รับประทานอาหารที่เผ็ดจัดเป็นประจำ จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุของทางเดินอาหาร โดยเฉพาะกระเพาะอาหารต้องทำงานหนักในการ

จับน้ำย่อยเพื่อให้ความเผ็ดร้อนนั้นเจือจาง ภาวะอาหารที่มีการบีบรัดตัวมาก ๆ ก็จะเสื่อมเร็ว
ย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่ อาจมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย มีอาการปวดท้อง ส่วนการรับประทาน
อาหารรสเค็มจัด ไตต้องทำงานหนักและเสื่อมง่ายขึ้น

8) การดื่มน้ำอัดลม ปัจจุบันวัยรุ่นนิยมดื่มน้ำอัดลมกันมาก เพราะดื่มแล้วรู้สึก
สดชื่น หาซื้อง่าย และเชื่อคำโฆษณา น้ำอัดลมส่วนใหญ่ประกอบด้วย น้ำ น้ำตาล สารแต่งสี
กลิ่น รส ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และอาจมีสารกระตุ้นประสาทเล็กน้อย การดื่มน้ำอัดลมจะได้
ประโยชน์จากน้ำตาลซึ่งให้พลังงานอย่างเดียว ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทำให้น้ำอัดลมเป็นกรด
ทำให้ท้องอืด จุกเสียดได้ ซึ่งคนที่เป็นโรคภาวะอาหารไม่ควรดื่มน้ำอัดลมเพราะจะเป็น
อันตรายมากขึ้น นอกจากนี้ น้ำอัดลมยังทำให้ฟันผุง่าย น้ำอัดลมบางชนิดยังใช้สารแซกคาริน
(ขัณฑสกร) เป็นตัวทำให้เกิดรสหวานแทนน้ำตาล ซึ่งถ้ารับประทานมาก ๆ อาจเป็นสารก่อมะเร็ง
ตามรายงานของกองทุนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ปี 2544 ได้รายงานว่า กลุ่มเด็กอายุ
5 - 18 ปี มีอัตราโรคฟันผุถึงร้อยละ 62.1 สาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กไทยฟันผุก็คือ มีพฤติกรรม
การดื่มน้ำอัดลมเป็นกิจวัตรประจำวันและเมื่อฟันผุแล้วก็เกิดกลิ่นปาก ต่อมทอลซิลอักเสบบ่อย
ตามมาด้วย และน้ำอัดลมยังให้คุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่านมหรือน้ำผลไม้ด้วย

9) ไม่ชอบรับประทานปลา เด็กไทยมีปัญหาในเรื่องการได้รับปลาในปริมาณที่ไม่
เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งสาเหตุของปัญหาอาจเนื่องมาจาก พฤติกรรมการเลี้ยงดู
เด็กที่ไม่ถูกต้อง เช่น ผู้ปกครองมีความกังวลเรื่องก้างจะติดคอ ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่ชอบ
รับประทานปลาติดตัวมาตั้งแต่เด็ก มีผลทำให้สมองเด็กไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร เนื่องจากพบว่า
กรดไขมันที่พบในปลามีส่วนช่วยทำให้สมองของเด็กเจริญเติบโตและพัฒนาได้เร็ว

การเลือกซื้ออาหาร

ปัจจุบันมีอาหารให้เลือกซื้อมากมาย แต่ควรเลือกอาหารที่มีคุณภาพดี มีคุณค่าต่อ
ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี และอาหารต้องสะอาดปลอดภัย การเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสม
มีหลัก 9 ประการ (นิตยา ตังชูรัตน์ 2532: 97 - 99) คือ

- 1) คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ ครบถ้วน
- 2) คำนึงถึงการประหยัด ถ้าอาหารใดให้สารอาหารใกล้เคียงกัน ให้เลือกซื้ออาหาร
ชนิดราคาถูกกว่ามาบริโภค เพราะไม่จำเป็นว่าของดีจะต้องแพงเสมอไป
- 3) คำนึงถึงความปลอดภัย อาหารที่เลือกซื้อจะต้องปราศจากเชื้อโรคและสารพิษ
- 4) ควรเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล เพราะอาหารที่มีมากตามฤดูกาลจะมีราคาถูก
คุณภาพดีกว่า และมีให้เลือกมากกว่า

- 5) ควรเลือกซื้ออาหารที่มีในท้องถิ่น เพราะไม่เสียค่าขนส่ง ได้ของสด คุณภาพดี มีส่วนเน่าเสียน้อย และราคาถูกกว่าอาหารที่ส่งมาจากที่อื่น
- 6) ควรคำนึงถึงส่วนที่กินได้ ควรเลือกซื้ออาหารที่มีส่วนที่กินได้มากกว่าส่วนที่กินไม่ได้
- 7) ควรเลือกซื้อให้เหมาะกับวิธีหุงต้ม
- 8) ควรคำนึงถึงแหล่งที่มาของอาหาร เพราะถ้ามาจากแหล่งที่สกปรกไม่ปลอดภัย จะเป็นโทษกับผู้บริโภคได้
- 9) ควรดูสถานที่ ๆ ขาย ตลาดสดที่ขายของควรสะอาด ไม่ใช่วางกองขายตามพื้นดิน หรือวางใกล้กองขยะมูลฝอยซึ่งจะมีสิ่งสกปรกติดมาได้ง่าย

การประกอบอาหาร

วิณะ วีระไวทยะ (2532: 150) ได้ให้ความหมายของการทำอาหาร ไว้ว่า วิธีการที่จะทำให้อาหารพร้อมที่จะกินได้อย่างปลอดภัย และสงวนคุณค่าอาหารไว้ให้ได้มากที่สุด

หลักในการประกอบอาหารให้ถูกต้องมีหลักที่ควรคำนึงถึง มีดังนี้ (ชวนชม จันทระเปาระยะ 2541: 758 – 799)

- 1) การทำให้อาหารนั้นปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์และหนอนพยาธิ สะอาดและถูกสุขลักษณะไม่เป็นพิษภัยกับผู้บริโภค
- 2) การรักษาคุณค่าของอาหารนั้นๆ ให้คงอยู่เป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภค ทำให้อาหารนั้นย่อยง่ายขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้
- 3) ทำให้อาหารนั้นมีสภาพที่น่ากิน คือ มีลักษณะกลิ่นสีที่น่ากินและมีรสดีเพื่อให้กินได้มากพอแก่ความต้องการของร่างกาย
- 4) ทำให้อาหารนั้นสามารถเก็บไว้ได้นานขึ้นโดยไม่บูดเสีย

การประกอบอาหารแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ การเตรียม และการหุงต้ม ซึ่งการสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการของอาหารอาจเกิดได้ในทุกขั้นตอน

การเตรียม - การล้าง สารอาหารที่ละลายในน้ำได้จะถูกล้างหายไป การใช้น้ำปริมาณมากและแช่อาหารในน้ำนาน ๆ จะยิ่งทำให้มีการสูญเสียเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น หากเป็นผักใบ ควรแกะออกมล้างที่ละใบหรือที่ละกาบ ส่วนผลไม้ควรล้างทั้งเปลือก ในการซาวข้าวไม่ควรซาวข้าวหลายครั้ง เพราะจะทำให้สูญเสียเกลือแร่และวิตามินบี

- การปอกเปลือกผักและผลไม้ทิ้งไว้นาน ๆ ในอากาศอาจทำให้สารอาหารทำปฏิกิริยากับออกซิเจนได้ เช่น วิตามินซีสูญเสียไป กรณีจำเป็นต้องปอกเปลือกจึงควรกินทันทีหลังจากปอกเสร็จ

- การหั่น ตัด สับ และชอย เป็นการเพิ่มพื้นที่ผิวหน้าของอาหาร ทำให้ออกซิเจนในอากาศมีโอกาสสัมผัสกับอาหารได้มากขึ้น เป็นเหตุให้สารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินซี สูญเสียไป ดังนั้นควรหั่นชิ้นโต ๆ และไม่ทำไว้ล่วงหน้านานเกินไป

การหุงต้ม การต้มทำให้สูญเสียสารอาหารที่ละลายไปกับน้ำ เช่น เกลือแร่ และวิตามินซี ยิ่งชิ้นอาหารเล็กมากยิ่งเสียคุณค่าอาหารมาก การใช้น้ำมากจะเสียคุณค่าประโยชน์ไปมาก การหุงต้มผักในน้ำเกลือเป็นเหตุให้สูญเสียวิตามินซีเพิ่มขึ้น และไม่ควรถูกต้มหรืออุ่นอาหารที่สุกแล้วซ้ำบ่อย ๆ เกินจำเป็น

การนึ่ง การนึ่งจะสงวนคุณค่าของอาหารได้มากกว่าการต้มแต่ไม่ควรใช้เวลาในการนึ่งมากเกินไป

การผัด การผัดควรใช้ไฟแรง มีน้ำติดเพียงเล็กน้อยและปิดฝาภาชนะ จะช่วยให้สุกเร็ว

การทอด ยิ่งทอดนานก็ยิ่งสูญเสียคุณค่ามาก และอาจมีการสูญเสียสารอาหารที่ละลายในน้ำมัน ไปกับน้ำมันที่ทอดได้

การปิ้งย่าง เป็นวิธีที่สูญเสียคุณค่าน้อยมาก แต่ไม่ควรย่างหรือปิ้งนานเกินไป เพราะอาหารที่สุกจะแห้งมาก

การเก็บและถนอมอาหาร

การเก็บอาหารให้ถูกต้องนั้นต้องดูชนิดของอาหารด้วย เพื่อให้อยู่ในสภาพดีและไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ซึ่งสมณฑา วัฒนสินธุ์ (2532: 259 – 285) ได้กล่าวไว้ในเอกสารการสอนรายวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 6 เรื่องวิธีการเก็บและถนอมอาหาร ที่ถูกต้องดังนี้

- 1) การเก็บข้าวและถั่วเมล็ดแห้ง ควรเก็บในที่แห้งสนิท
- 2) การเก็บผักและผลไม้ ผักสดเป็นของสดที่ซ้า เน่าเสียและเหี่ยวง่าย ก่อนเก็บให้เลือกผักที่มีส่วนเน่าและมีตำหนิทิ้ง ผักที่มีราก เช่น ผักบุ้ง ผักชี ให้แช่รากผักไว้ในน้ำเย็น ส่วนผักที่ไม่มีรากให้แช่ไว้ในกะละมังโดยเอาโคนผักแช่น้ำ แล้วใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดพอหมาดคลุมยอดผักไว้ วางไว้ในที่ร่มไม่มีลมโกรก หรือเก็บไว้ในตู้เย็นชั้นล่างสุด
- 3) การเก็บเนื้อสัตว์ ให้นำมาแช่เป็นก้อนหรือชิ้นเล็ก ๆ ล้างให้สะอาดแล้วเก็บใส่ถุงพลาสติกแล้วนำไปแช่แข็ง เวลาจะกิน จึงเอาออกมากินทีละชิ้นโดยง่าย อาหารทะเล ให้นำไปแช่น้ำแข็ง

การนอมอาหารที่ทำได้ในครัวเรือน

- 1) การทำแห้ง หมายถึงวิธีการใด ๆ ก็ตามที่ทำให้อาหารแห้งลง น้ำระเหยออกไปในอากาศ ทำให้จุลินทรีย์เจริญเติบโตไม่ได้ เช่น การตากแดด การคั่ว การปิ้ง การย่าง การอบ เป็นต้น
- 2) ใช้เกลือและน้ำตาลเข้มข้น การใช้เกลือดองเค็ม สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ช่วยให้เก็บอาหารไว้โดยไม่เน่าเสีย การใช้น้ำตาลกวนหรือเชื่อม น้ำตาลมีความเข้มข้นมากที่สุดถึงจุดอิ่มตัวไม่สามารถละลายน้ำได้อีก ช่วยรักษาอาหารไม่ให้บูดเสีย เพราะเชื้อโรคเติบโตไม่ได้ เช่น ผลไม้กวน แยมผลไม้
- 3) การหมักดอง เช่น การดองเปรี้ยวโดยใช้น้ำส้มสายชู การดองเค็มด้วยเกลือ เช่น ไข่เค็ม และการดองหวาน
- 4) การใช้ความร้อน เช่น ต้ม นึ่ง ทอด ย่าง อบ เป็นต้น
- 5) ความเย็น เป็นการยืดอายุการเก็บรักษาอาหารให้นานขึ้นชั่วคราวระยะหนึ่ง เช่น การใช้ตู้เย็น น้ำแข็ง หรือน้ำแข็งแห้งที่ใช้แช่อาหารบนเครื่องบิน

2. ภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่น

โภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโต ภาวะโภชนาการที่ดีจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ปกติ การที่เด็กจะมีภาวะโภชนาการดีนั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น ประเภทอาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ และภาวะโภชนาการ ดังต่อไปนี้

2.1 พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่น หมายถึง เด็กที่มีอายุ 12- 18 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ระยะเวลาที่ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ต่อมาไร้ที่ต่าง ๆ จะทำงานเพิ่มขึ้น เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมพิทูอิทารี เป็นต้น และมีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ในระยะนี้เซลล์กระดูกจะเพิ่มจำนวนขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ ทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ถ้าเด็กได้อาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอ น้ำหนักอาจเพิ่มขึ้นปีละ 5 – 10 กิโลกรัม และความสูงก็เช่นเดียวกันอาจเพิ่มขึ้นปีละ 5 – 10 เซนติเมตร ร่างกายจะเติบโตเร็วมากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การเติบโตในระยะนี้จะสูงกว่าวัยอื่นๆยกเว้นวัยทารก เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 11 – 13 ปี เด็กที่มีภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ อาจเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่านี้ 1 – 2 ปี การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจะชัดเจนเมื่ออายุ 13 – 14 ปี ระยะนี้เด็กหญิงจะ

เติบโตเร็วกว่าเด็กชายทั้งด้านความสูงและน้ำหนัก หลังจากนั้นแล้วอัตราการเติบโตจะช้าลง และการเติบโตของวัยรุ่นหญิงจะสูงสุดเมื่ออายุ 17 ปี เด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิง 1-2 ปี ร่างกายเริ่มเติบโตเมื่ออายุ 13-16 ปี ระยะเวลาที่เด็กชายจะเติบโตอย่างรวดเร็วและสูงใหญ่กว่าเด็กหญิง การเติบโตของกระดูกจะสูงสุดเมื่ออายุ 20 ปี เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นฮอร์โมนเพศจะเริ่มทำงาน ทำให้รูปร่างเปลี่ยนจากเด็ก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน หน้าอก สะโพกขยายใหญ่ และการสะสมไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น สำหรับเด็กชายเสียงเริ่มเปลี่ยนไป แหบหัว มีหนวด มีขนตามแขนขาและส่วนต่างๆ มากขึ้น มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และ ลักษณะเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทางสรีรวิทยาเหล่านี้ ทำให้ความต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น เด็กวัยนี้จะมีความอยากอาหารมากขึ้น กินจุและกินตลอดเวลา แต่ไม่ค่อยสนใจคุณค่าทางโภชนาการทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ (วลัย อินทรมพรรย์ 2541: 679) วัยรุ่น จึงเป็นวัยที่อาหารมีความสำคัญต่อความเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ได้รับอาหารที่ดี ก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี ส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ถ้าเป็นหญิงเมื่อตั้งครรภ์ก็จะมีทารกที่มีสุขภาพแข็งแรง ดังนั้น จึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติ เพื่อจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ ในอนาคต

2.2 ประเภทอาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับสารอาหารต่างๆ เหล่านี้ให้เพียงพอ เพื่อที่จะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ

1) นม เป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมมาก และยังมีวิตามินเอและวิตามินดีอีกด้วย เหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้โปรตีนเพิ่มขึ้น วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้

2) ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็กและวิตามินเออีกด้วย วัยรุ่นควรได้รับไข่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 1-2 ฟอง

3) เนื้อสัตว์ต่างๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 180-200 กรัม ประมาณ ¼ ถ้วยตวง หรือมือละ 4 ช้อนโต๊ะ ในจำนวนนี้ควรเป็นเครื่องในสัตว์และอาหารทะเล เช่น ปลา หรือหอย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

4) ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบี1 และบี2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารร่วมกับเนื้อสัตว์ เช่น ข้าวผัดเสริมถั่วเมล็ดแห้ง ผัดขิงใส่ถั่วดำหรือถั่วแดง หรือกินเป็นขนมหรืออาหารว่าง เช่น ถั่วทอด ถั่วต้ม ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วกวน เต้าฮวย

- 5) ผักสีเขียวและสีเหลือง มีวิตามินและเกลือแร่มาก ควรได้รับทุกวันและทุกมื้อ ประมาณวันละ 1-1½ ถ้วยตวง หรือ ½ ถ้วยตวงต่อมื้อ
- 6) ผลไม้สด ควรได้รับทุกวัน โดยเฉพาะส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด วันละ 1-2 ครั้ง
- 7) ข้าว และผลิตภัณฑ์ของข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ประมาณวันละ ถ้วยตวง
- 8) ไขมันและน้ำมัน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-5 ช้อนโต๊ะ โดยการกินอาหาร ผัด หรือทอด

2.3 ภาวะโภชนาการ

โภชนาการ หมายถึง กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางฟิสิกส์และเคมีของอาหารและสารอาหารในร่างกายของสิ่งมีชีวิต รวมทั้ง พัฒนาการของร่างกายอันเกิดจากการใช้สารอาหารเพื่อไปหล่อเลี้ยงเซลล์ เนื้อเยื่อ และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย (ประยงค์ จินดาวงศ์ 2541: 5)

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการกินอาหาร และการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่าง ๆ ที่กินเข้าไปให้เป็นประโยชน์ได้มากที่สุด (สมใจ วิชัยดิษฐ์ 2541: 1021)

ภาวะโภชนาการแบ่งออกเป็น

1. ภาวะโภชนาการที่ดี หมายถึง การบริโภคอาหารอย่างเพียงพอได้สัดส่วน และมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข)

2. ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารเหล่านั้นได้ จึงเกิดภาวะผิดปกติขึ้น ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี มีสาเหตุจาก 2 ทาง ได้แก่

- สาเหตุที่เกิดจากอาหาร คือ กินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ส่วนร่างกายปกติดีทุกอย่าง และสามารถใช้อาหารที่บริโภคเข้าไปได้เต็มที่ สาเหตุที่เกิดจากอาหารนี้อาจมาจากนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี หรือมาจากปัจจัยอื่น ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้นว่า ความยากจน มีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร การขาดความรู้ทางโภชนาการ

- สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย ในกรณีนี้อาหารที่กินครบถ้วนเพียงพอ แต่สภาพแวดล้อมและสภาพร่างกายผิดปกติ ทำให้อาหารที่กินใช้ประโยชน์ไม่ได้ เกิดภาวะโภชนาการที่บกพร่องขึ้น ทำให้กินย่อยการดูดซึม การขนส่งอาหาร การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสม การขับถ่าย มีความบกพร่อง

ภาวะทุพโภชนาการแบ่งออกเป็น

1) ภาวะโภชนาการขาด คือสภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ต่ำปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) สำหรับในวัยรุ่นการที่พบว่า มีน้ำหนักน้อยเกินไปอาจเกิดจากการพยายามอดอาหารบางมื้อ เพื่อลดน้ำหนัก เพราะเป็นวัยที่ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ กังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตาของตนเป็นพิเศษ เกิดความเครียด ขาดอาหาร อารมณ์หงุดหงิดไม่สนใจรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้ได้รับพลังงานและโปรตีนไม่เพียงพอ จึงเกิดอาการของโรคขาดโปรตีนและพลังงานทำให้มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อน้อย เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคโลหิตจาง วัณโรค เป็นต้น

สาเหตุของการเกิดภาวะโภชนาการขาด

ปัญหาการเกิดภาวะโภชนาการต่ำเป็นปัญหาเชิงซ้อนหลายสาเหตุที่สำคัญ ซึ่งสาเหตุที่สำคัญ ได้แก่

(1) เศรษฐฐานะไม่ดี เกี่ยวกับรายได้ของประชากร รายได้เฉลี่ยต่อหัวต่ำ ทำให้กำลังการซื้ออาหารต่ำลงเป็นเหตุให้อาหารที่บริโภคภายในครอบครัวมีจำนวนหรือคุณภาพหรือทั้ง 2 อย่างไม่เพียงพอและดีพอ ซึ่งเป็นปัญหาระดับชาติที่รัฐบาลจะต้องช่วยหาทางแก้ไข

(2) การศึกษาไม่ดีพอ ซึ่งรวมทั้ง

- การศึกษาโดยทั่วไป มารดาที่ได้รับการศึกษาคือย่อมมีความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรได้ดีกว่ามารดาที่ได้รับการศึกษาน้อยหรือไม่ได้รับการศึกษาเลย

- การศึกษาโดยเฉพาะในแง่โภชนาการ หากครอบครัวใดมีความรู้ทางด้านโภชนาการคือย่อมจะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่ดีและครบถ้วน เพราะเงินในจำนวนเดียวกันหากรู้จักใช้จ่ายซื้ออาหารที่มีคุณค่าสูง ย่อมจะได้ผลดีตามมามากกว่าจะไปซื้ออาหารที่เพียงแต่อร่อยแต่ไม่มีคุณค่า นอกจากนั้น การศึกษาดังกล่าวนี้ยังรวมทั้งการเรียนรู้ถึงบริโภคนิสัยที่ถูกต้องในการกินอาหารที่มีคุณค่าและได้สัดส่วน

2) ภาวะโภชนาการเกิน คือสภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์มากกว่าปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของ

กระทรวงสาธารณสุข) โภชนาการเกิน เป็นปัญหาทางโภชนาการ ที่เกิดจากการ บริโภคไขมัน จากเนื้อสัตว์มากเกินไป ความต้องการ ของ ร่างกาย ทำให้เกิด โรคไขมันสูงในเลือด ภาวะ โคเลสเตอรอลสูงในเลือด เป็นปัจจัยเสี่ยง ที่สำคัญ ต่อการเกิด โรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งจะมีผลต่อ การเกิดอัมพาตได้ กรดไขมันที่อิ่มตัว ก็เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่จะเพิ่ม ปริมาณของ โคเลสเตอรอล ในเลือด ให้สูงขึ้นได้ ดังนั้น ปริมาณ และคุณภาพ ของไขมันในอาหาร จึงมีความจำเป็น ที่จะต้อง คำนึงถึงโดยทำการวิเคราะห์ปริมาณโคเลสเตอรอลและกรดไขมันอิ่มตัว ในส่วนต่าง ๆ ของอาหาร ประเภทสัตว์ต่างชนิดกัน เพื่อให้ใช้เป็น แนวทางในการควบคุมปริมาณ โคเลสเตอรอล จากอาหาร ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ไขมันโคเลสเตอรอล สูงที่สุด ตั้งแต่ 202-1457 มิลลิกรัม รองลงมา เป็นเครื่องในสัตว์ และ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ประเภทกุ้ง หอย ปูและ ปลา มีสารนี้ใน ปริมาณที่สูง พอประมาณ เช่นกัน กรดไขมันอิ่มตัว ของอาหาร เหล่านี้ ส่วนใหญ่จะมีปริมาณ ร้อยละ 30-40 ของ ปริมาณ ไขมันทั้งหมด (พิมพ์ วัชรพงศ์กุล, วิไลลักษณ์ ศรีสุระ โครงการศึกษาปริมาณ โคเลสเตอรอลในอาหารไทย ค้นคืนวันที่ 24 มีนาคม 2549 จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/newpage8.htm>)

2.4 การประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคล อันเนื่องมาจากผลการบริโภคอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหารที่ได้จากการบริโภคใน ร่างกาย โดยวิธีการตรวจวิเคราะห์และการสำรวจ วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลาย ๆ วิธีร่วมกันก็ได้ ภาวะ โภชนาการจึงเป็นเครื่องชี้บ่งถึงสุขภาพของบุคคล การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เครื่องชี้วัด ภาวะโภชนาการแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิงและเพศชาย อายุ 5-18 ปี ของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2542 ซึ่งมีเกณฑ์ ดังนี้

ภาวะโภชนาการขาด คือสภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่ เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการการเจริญเติบโตอยู่ใน เกณฑ์ต่ำกว่าปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) คำนวณหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง น้อยกว่า -1.5 S.D.

ภาวะโภชนาการปกติ คือสภาพของร่างกายที่บริโภคอาหารอย่างเพียงพอได้ สัดส่วน และมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ร่างกายสามารถนำ สารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตอยู่ใน เกณฑ์ปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) คำนวณหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง $-1.5 \text{ S.D. ถึง } +1.5 \text{ SD}$

ภาวะโภชนาการเกิน คือสภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่า + 1.5 SD

การที่มีน้ำหนักตัวเกินหรือความอ้วนนั้นสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายชนิด และมีผลต่อระบบการทำงานในร่างกายหลายระบบด้วยกัน ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ซึ่งได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดโคโรนารี โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี (gallbladder disease) โรคเกี่ยวกับตับ เช่น ตับแข็ง (cirrhosis) มะเร็ง เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ปากมดลูก เชื้อบวมดลูก ต่อมลูกหมาก มดลูก รังไข่ เต้านม ถุงน้ำดี ตับอ่อน โรคทางเดินหายใจและปอด หายใจลำบากขณะนอนหลับ นอนกรน (snoring) เพราะ ทางเดินหายใจเริ่มตีบตัน ร่างกายจะขาดออกซิเจน ทำให้ ร่างกายพักผ่อนไม่เต็มที่ ส่งผลให้่วงนอนในเวลากลางวันบางคนอาจเป็นมาขนาดหลับในขณะที่ขับรถ จนเกิดอุบัติเหตุได้ โรคเกี่ยวกับไต เช่น นิ่ว ไตวายจากความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและข้อต่อ โรคข้อต่อเสื่อม (osteoarthritis in joints) โดยเฉพาะบริเวณสะโพก หัวเข่า ข้อศอก โรคเก๊าท์ (gout) โรคเบาหวาน (diabetes mellitus) เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน (stroke) ซึมเศร้า (depression) เส้นเลือดขอด (varicose vein) เหงื่อออกมาก (sweating) การเป็นหมัน (infertility)

จากการศึกษาต่อสุขภาพของ โรคอ้วนที่กล่าวถึงข้างต้นอันมีมากมายหลายประการ จึงมีการศึกษาถึงอันตรายของ โรคอ้วนถึงขนาดว่าคนอ้วนมีอัตราการเสียชีวิตแตกต่างจากคนรูปร่างปกติหรือไม่ ซึ่งจากการศึกษาก็พบว่าอัตราการเสียชีวิตของคนที่อ้วนมากมีสูงขึ้นถึง 2-12 เท่า ขึ้นกับอายุของแต่ละบุคคล แต่ถ้ากลุ่มประชากรที่อ้วนหรือน้ำหนักเกินสามารถลด น้ำหนักได้เพียง 5 - 10 % ของน้ำหนักตัวเริ่มต้น ก็จะสามารถลดอัตราการพิการ และอัตราการตาย (morbidity and mortality rate) ได้ระดับหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมต้องมีความพอดี การมากหรือน้อยเกินไปอาจเกิดผลเสียได้มากกว่าผลดี โดยทั่วไปสาเหตุของ "อ้วน" มีหลายสาเหตุ บางคนอาจเกิดจากสาเหตุเดียว หรือหลายสาเหตุประกอบกันก็ได้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 85 – 89) ทำการศึกษาภาวะ โภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี พบว่านักเรียนมีภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ

66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุง ขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ธนอมรัตน์ ประสิทธิเมตต์ (2541: 69 – 74) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 660 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานบะหมี่สำเร็จรูป ทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต เล่นจลิมรับประทานอาหาร นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ ร้อยละ 14.2 และพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องมีผลต่อภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รุ่งนภา ป็องเกียรติชัย (2541) ศึกษาการได้รับสารอาหารของนักเรียนมัธยมปลายในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามความถี่ของอาหารบริโภคทั้งปริมาณ ผลการศึกษาพบว่าแบบแผนการบริโภคของเด็กนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่บริโภคอาหารมื้อเช้าเป็นบางครั้ง บริโภคอาหารในมื้อกลางวันและมื้อเย็นทุกวัน การได้รับพลังงานส่วนใหญ่ได้รับน้อยกว่าร้อยละ 67 ของปริมาณที่ควรได้รับ เพศชายและเพศหญิงมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 25.3

อัมพวัลย์ วศิวธีรานนท์ (2541: 1 – 3) ได้ทำการศึกษาวิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่ : ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนวัยรุ่นเกือบร้อยละ 90 มีหลักการเลือกบริโภคอาหาร แต่มีจำนวนเพียงร้อยละ 30.9 เท่านั้นที่คำนึงถึงหลักโภชนาการ บทบาทของผู้จัดเตรียมอาหารส่วนใหญ่คือแม่ และมีการคำนึงถึงหลักโภชนาการเพียงร้อยละ 55.5 และบริโภคอาหารร่วมกันในวันธรรมดาพร้อมกันเพียงวันละ 1 มื้อ ส่วนในวันหยุดจะบริโภคอาหารมื้อเย็นร่วมกันมากที่สุด (ร้อยละ 64.6) และหากจะไปบริโภคอาหารนอกบ้านก็จะไปเฉพาะโอกาสพิเศษหรือสัปดาห์ละครั้ง ความถี่ของการบริโภคอาหารร่วมกันของครอบครัวเป็นวิถีการดำเนินชีวิตในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนวัยรุ่นในระดับสถิติ .05 นักเรียนวัยรุ่นประมาณ 2 ใน 3 จะเลือกบริโภคอาหารประเภทจานเดียว และอาหารว่างประเภทน้ำอัดลม หรือขนมหวานเป็นส่วนใหญ่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับต่าง ๆ กัน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (โดยรวม) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่อยู่ในระดับสูงและต่ำมีจำนวนน้อยกว่า และมีสัดส่วนที่พอกัน

สุนีย์ โยคะกุล (2542) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภค 17.1 % ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยส่วนรวมนิสิตมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ 71.9% ส่วนปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต ($r = .156$) และพบว่า ลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัวนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต ($r = .398$)

ศิริณญา บุญประชม (2543) ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน ตามเพศของนักเรียน แต่เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน ตามขนาดของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสารที่นักเรียนได้รับ ส่วนระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ส่งผลให้ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาชีพของผู้ปกครอง ส่งผลให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันในทาง บวก โดยที่ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง (ค่า $r = 0.45$) ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างต่ำ (ค่า $r = 0.38, 0.39$) และผลการวิจัยยังพบอีกว่า นักเรียนมีความรู้ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี แต่ผู้ปกครองไม่ได้เปิดโอกาสให้นักเรียน มีโอกาสกินอาหารตามที่นักเรียนได้รู้จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ทำให้นักเรียนมีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

เยาวภา คอนกิจภย์ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และยังพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 67.3 รองลงมา คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 19.4 ซึ่งพบในนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย และลำดับสุดท้าย ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 13.3 ซึ่งพบในนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง ในส่วนของความรู้ในการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ระดับผ่านเกณฑ์

ชั้นต่ำ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อนุกุล พลศิริ (2544) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กทม. พบว่าความรู้และทักษะต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีระดับปานกลาง ($r = .441$) ความรู้กับพฤติกรรม และทักษะกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีระดับต่ำ ($r = .226$ และ $.262$ ตามลำดับ)

ณัฐินี ยานะศักดิ์ (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 73.9 รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และลำดับสุดท้าย คือภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 9.3 เมื่อนำมาจำแนกตามเพศแล้ว พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐานเป็นเพศชาย ร้อยละ 72.2 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 76.2 ส่วนภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 16.4 และ 17.2 ตามลำดับ และเพศชายมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานมากกว่าเพศหญิง คือ ร้อยละ 11.4 และ 6.6 ตามลำดับ ในด้านภาวะโภชนาการพบว่ามีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มาลินี เก่งงาน (2546) ศึกษาเรื่อง ค่านิยมการบริโภคอาหารของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ลักษณะการบริโภคอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และในด้านเจตคติ ร้อยละ 69.5 มีความเห็นด้วยในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวมีบทบาทต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน เนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูทางครอบครัว มีบทบาทต่อการอบรมสั่งสอนให้สมาชิกในครอบครัวบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ปราศจากสารปนเปื้อน กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเจริญเติบโตมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และร้อยละ 30.5 ไม่เห็นด้วยเนื่องจากสมาชิกในครอบครัวไม่มีการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ได้มีการอบรมสั่งสอนให้สมาชิกในครอบครัวในเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

มณฑา ธรรมสาส์น (2546) ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา

เอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 76.40) ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก

Mahshid Pirouznia (2001) ศึกษาว่าอิทธิพลของความรู้ทางโภชนาการต่อพฤติกรรมการกิน (The Influence of nutrition knowledge on eating behavior) ในเด็กวัยรุ่น 11 – 13 ปี พบว่า ความรู้ทางโภชนาการจะสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินสูงหากเด็กอยู่ในชั้นเรียนที่สูงขึ้น ร้อยละ 65 ของเด็กวัยรุ่น ทราบว่า ลูกกวาด ขนมกรุบกรอบ และน้ำอัดลมไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่ยังมีพฤติกรรมการกินอาหารเหล่านี้ เนื่องจากทำตามเพื่อน และเด็กวัยรุ่นไม่ทราบแหล่งที่มาของสารอาหารชนิดต่าง ๆ เช่น ยังไม่ทราบว่ากินอาหารชนิดใดเพื่อให้ได้ธาตุเหล็ก

Brianna Cooper (2002) ศึกษาอิทธิพลของพ่อแม่ที่มีต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ค้นหาว่าพฤติกรรมการกินมีผลมาจากพ่อแม่หรือไม่ ผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก ชนิดของอาหารที่พ่อแม่ให้กินจะยึดปฏิบัติตามจนกระทั่งโตเข้าสู่ผู้ใหญ่ และการเรียนรู้ถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารขึ้นอยู่กับการสอนของพ่อแม่เป็นสำคัญ

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศสรุปได้ว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันทางบวก และครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กวัยรุ่น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี ซึ่งยังพบปัญหาทางโภชนาการของเด็กมัธยมทั้งในเขตเมืองและในชนบท เพื่อที่จะศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น และเพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนประกอบด้วย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือการวิจัย การสร้างเครื่องมือวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ประชากรกลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1-6 และผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นจังหวัดอุทัยธานี ปีการศึกษา 2549 ทั้งหมด 17,750 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร} \quad & \frac{17,750}{1 + 17,750(0.05)^2} \\ & = 391.18 \end{aligned}$$

เมื่อ

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง N = ขนาดของประชากร

e = ความผิดพลาดหรือความคลาดเคลื่อน กำหนดให้เท่ากับ 0.05

1.3 วิธีการสุ่มตัวอย่าง การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 แบ่งเขตที่จะศึกษาเป็น 2 เขต คือ เขตเมือง และเขตชนบท แล้วเลือกอำเภอแบบเจาะจง 2 อำเภอ คือ อำเภอเมือง และ อำเภอลานสัก

ขั้นที่ 2 สุ่มตัวอย่างโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เปิดสอน ตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดยการจับสลาก เลือกโรงเรียนจากอำเภอเมืองและอำเภอลานสัก อำเภอละ 1 โรงเรียน

ขั้นที่ 3 กำหนดสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนแต่ละชั้นเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถานศึกษา โดยใช้สูตร

$$n_i = \frac{nN_i}{N}$$

n_i = จำนวนตัวอย่างในแต่ละระดับชั้น

N = จำนวนประชากร

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

N_i = จำนวนประชากรในแต่ละระดับชั้น

ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามตาราง 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานศึกษาและระดับชั้น

สถานศึกษา	ประชากร							กลุ่มตัวอย่าง						
	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6	รวม	ม.1	ม.2	ม.3	ม.4	ม.5	ม.6	รวม
อ.เมือง	449	413	382	227	226	190	1887	66	60	56	33	33	28	276
อ.ลานสัก	204	183	200	105	77	84	853	30	27	29	15	11	12	124

ขั้นที่ 4 สุ่มตัวอย่างนักเรียนแต่ละห้อง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากจากบัญชีรายชื่อของนักเรียนทุกชั้น

สำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว จะเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างในขั้นที่ 4

2. เครื่องมือวิจัย

2.1 **ลักษณะของเครื่องมือ** เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างเอง โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและครอบครัว ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว มีอาหารที่กินในแต่ละวัน อาชีพผู้รับผิดชอบในการจัดการอาหารของครอบครัว รายได้ และมีอาหารที่สมาชิกกินร่วมกัน แบบสอบถามเป็นการตรวจรายการ (check list) และแบบปลายเปิด สอบถามนักเรียน จำนวน 6 ข้อ และของผู้รับผิดชอบในการจัดการอาหารของครอบครัว จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดการอาหารของครอบครัว ลักษณะของแบบทดสอบเป็นคำถามแบบใช่ ไม่ใช่ จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบวัดเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดการอาหารของครอบครัว ลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scales) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดการอาหารของครอบครัว เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scales) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 30 ข้อ

2.2 การสร้างเครื่องมือวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

2.2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร และภาวะโภชนาการของวัยรุ่น

2.2.2 สร้างแบบสอบถามเพื่อสำรวจหาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและผู้รับผิดชอบในการจัดการอาหารของครอบครัว ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร โดยวัดในด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติ ของผู้รับผิดชอบในการจัดการอาหารของครอบครัว

2.2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับด้านอาหารและโภชนาการ ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา นำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item-Objective Conclucency) เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ระหว่าง 0.5 – 1.0 ซึ่งแสดงว่ามีความ

เที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและสอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์ ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

2.2.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (try out) โดยทดลอง
ใช้กับนักเรียน โรงเรียนหนองขาหย่างวิทยา ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความ
เชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม ดังนี้

การหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ ใช้สูตรของคูเคอร์ริชาร์ดสัน
(KR_20) (สุกมาส อังสุโชติ 2546: 53) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.83

การหาความเชื่อมั่นของแบบวัดเจตคติ ใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha
coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติ ใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา
(alpha coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ขอหนังสือจากสำนักบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานศึกษา

3.2 ทำหนังสือขอความร่วมมือไปยังผู้อำนวยการ โรงเรียนของสถานศึกษาทั้ง 3 แห่ง
ดังกล่าวข้างต้น

3.3 ใส่รหัสหมายเลขกำกับพร้อมแบบสอบถาม เพื่อความสะดวกในการติดตาม
กลับคืนมา

3.4 ดำเนินการแจกแบบสอบถามที่สถานศึกษาด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถาม
จำนวน 400 ฉบับ โดยจำแนกแบบสอบถามเป็นระดับชั้น และ ห้องเรียนตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง
ที่ต้องการ แจกแบบสอบถามให้กับนักเรียนที่จับสลากได้จากบัญชีรายชื่อ ซึ่งแจ้งวิธีการตอบ
แบบสอบถามจนเป็นที่เข้าใจ และให้นักเรียนนำแบบสอบถามไปให้ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการ
อาหารของครอบครัวได้ทำการตอบแบบสอบถามในส่วนที่เกี่ยวข้องในวันที่ได้รับแจก
แบบสอบถาม

3.5 ทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมา และทวงถามแบบสอบถามที่ยัง
ไม่ได้รับกลับคืนมาด้วยตนเอง จากนั้นนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ได้
แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ทั้งหมด 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.0 ใช้เวลาในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลกลับคืน 3 สัปดาห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้วนำแบบสอบถามมาลงรหัส จากนั้นผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ ระดับการศึกษา เพศ อายุ โรคประจำตัว จำนวนมื้ออาหารที่กินใน 1 วัน จำนวนมื้ออาหารที่สมาชิกในครอบครัวกินร่วมกัน นำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ

4.2 นำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 20 ข้อ มาตรวจให้คะแนน ถ้าตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบจะได้ 0 คะแนน คำนวณคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อ แล้วนำมาแจกแจงความถี่ หาร้อยละ แล้วคำนวณเป็นค่าร้อยละของคะแนนรวม ซึ่งกำหนดเกณฑ์ระดับความรู้โดยอิงเกณฑ์ประเมินผลทางการศึกษาดังนี้

คะแนน (ร้อยละ)	ระดับความรู้
70.1 - 100.0	ระดับ 3 ดี
60.0 - 70.0	ระดับ 2 ปานกลาง
ต่ำกว่า 60	ระดับ 1 ต้องปรับปรุง

วิเคราะห์: ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารรายข้อ

คำนวณร้อยละของคะแนนตอบถูกต้องของรายข้อย่อย แล้วนำมาประเมินความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร

4.3 แบบวัดเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น นำข้อมูลที่ได้มาหาคะแนนรวม เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อเป็นดังนี้

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
4 คะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง	4 คะแนนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
3 คะแนนเห็นด้วย	3 คะแนนไม่เห็นด้วย
2 คะแนนไม่เห็นด้วย	2 คะแนนเห็นด้วย
1 คะแนนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง

วิเคราะห์: เจตคติรายบุคคลเกี่ยวกับการกินอาหาร

นำคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมาคิดร้อยละของคะแนนเต็มเพื่อเทียบกับเกณฑ์ประเมินระดับเจตคติรายบุคคล

$$\begin{aligned} \text{ช่วงคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนกลุ่ม}} \\ (\text{อิงกลุ่ม}) &= \frac{80 - 20}{3} \\ &= 20 \end{aligned}$$

คะแนน (ร้อยละ)	ระดับเจตคติ
60.1 – 80.0	ทางบวก
40.1 – 60.0	กลางๆ
20.0 – 40.0	ทางลบ

วิเคราะห์: เจตคติที่มีต่อข้อความรายข้อ

จำนวนร้อยละของการตอบรายข้อย่อย ตามระดับความคิดเห็นที่มีต่อข้อความเจตคติรายข้อ ตั้งแต่ระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งถึงระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

4.4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นนำมาแจกแจงความถี่ หาร์้อยละ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

พฤติกรรมด้านบวก	พฤติกรรมด้านลบ
4 คะแนนปฏิบัติเป็นประจำ	4 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติ
3 คะแนนปฏิบัติบางครั้ง	3 คะแนน นาน ๆ ครั้ง
2 คะแนนปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	2 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง
1 คะแนนไม่เคยปฏิบัติ	1 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติ

วิเคราะห์: การปฏิบัติรายบุคคลเกี่ยวกับการกินอาหารรายข้อ

นำคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมาคิดเป็นร้อยละของคะแนนเต็มเพื่อเทียบกับเกณฑ์ประเมินระดับการปฏิบัติรายบุคคล

$$\begin{aligned} \text{ช่วงคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนกลุ่ม}} \\ (\text{อิงกลุ่ม}) &= \frac{95 - 31}{3} \\ &= 21.3 \end{aligned}$$

คะแนน (ร้อยละ)	ระดับการปฏิบัติ
73.8 – 95.0	ดี
52.4 – 73.7	พอใช้
31.0 – 52.3	ต้องปรับปรุง

วิเคราะห์: การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารรายข้อ

จำนวนร้อยละของการตอบรายข้อย่อย ตามระดับการปฏิบัติ ตั้งแต่ระดับไม่เคยปฏิบัติถึงปฏิบัติเป็นประจำ

4.5 ภาวะโภชนาการ ประเมินภาวะโภชนาการโดยการนำตัวแปรน้ำหนักและส่วนสูงซึ่งเก็บข้อมูลทุกติงภูมิจากแบบสำรวจภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงและเพศชาย อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2542 โดยแบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 3 ระดับ คือ

- ภาวะโภชนาการขาด ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง น้อยกว่า -1.5 S.D.
- ภาวะโภชนาการปกติ ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง -1.5 S.D. ถึง $+1.5$ SD
- ภาวะโภชนาการเกิน ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มากกว่า $+1.5$ S.D.

4.6 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี” ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 4 ตอนดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นด้านความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรระหว่างพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นและผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ ระดับการศึกษา เพศ อายุ โรคประจำตัว มีอาหารที่กินในหนึ่งวัน จำนวนมีอาหารที่สมาชิกกินร่วมกันต่อวัน ข้อมูลของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว เพศ ระดับการศึกษา อายุ อาชีพ รายได้ต่อเดือน พบว่ามีจำนวนและร้อยละ ดังแสดงในตารางที่ 4.1 – 4.5

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตาม ระดับการศึกษา เพศ อายุ (n=400)

ระดับการศึกษา	เพศ		อายุ							รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง	12	13	14	15	16	17	18		
ม.1	35	61	8	88						96	24.0
ม.2	13	74		27	58	2				87	21.7
ม.3	14	71			7	62	12	4		85	21.3
ม.4	13	34				20	26	1		47	11.7
ม.5	19	27				2	13	31		46	11.5
ม.6	12	27						8	31	39	9.8
รวม	106	294	8	115	65	86	51	44	31	400	
ร้อยละ	26.5	73.5	2.0	28.7	16.2	21.5	12.8	11.0	7.8	100	

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งเป็นนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย โดยมีนักเรียนหญิง ร้อยละ 73.5 นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมต้น ม.1, ม.2 และม.3 ในจำนวนใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 24.0, 21.7 และ 21.3 ตามลำดับ รองลงมาเป็นนักเรียนระดับมัธยมปลาย ม.4, ม.5 และ ม.6 ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 11.7, 11.5 และ 9.8 ตามลำดับ นักเรียนม.1 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 12 – 13 ปี นักเรียนม.2 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 13 – 14 ปี นักเรียนม.3 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 15 – 16 ปี นักเรียนม.4 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 15 – 16 ปี นักเรียนม.5 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 16 – 17 ปี และนักเรียนม.6 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 17 – 18 ปี

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละ ของโรคประจำตัว ของนักเรียนวัยรุ่น

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
มี	63	15.8
ไม่มี	337	84.3

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 84.3 นักเรียนที่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 15.8

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละ ของมื้ออาหารที่นักเรียนกินในหนึ่งวันและจำนวนมื้ออาหารที่สมาชิกในครอบครัวกินอาหารร่วมกันต่อวัน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนมื้ออาหารที่นักเรียนกิน		
1 มื้อ	26	6.5
2 มื้อ	35	8.7
3 มื้อ	218	54.5
มากกว่า 3 มื้อ	121	30.3
มื้ออาหารที่นักเรียนกินในหนึ่งวัน		
มื้อเช้า	302	75.5
อาหารว่างหลังมื้อเช้า	30	7.5
มื้อกลางวัน	383	95.8
อาหารว่างหลังมื้อกลางวัน	108	27.0
มื้อเย็น	360	90.0
อาหารว่างหลังมื้อเย็น	115	28.8
จำนวนมื้ออาหารที่สมาชิกในครอบครัวกินอาหารร่วมกันต่อวัน		
ไม่เคย		
หนึ่งมื้อ	18	4.5
สองมื้อ	115	28.7
เช้า-เย็น	121	30.3
สามมื้อ	(34)	(28.1)
มากกว่า 3 มื้อ	116	29.0
	30	7.5

* ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 54.5 รองลงมากินอาหารวันละมากกว่า 3 มื้อ ร้อยละ 30.3 กินอาหารวันละ 2 มื้อ และกินอาหารวันละ 1 มื้อ จำนวนใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 8.7 และร้อยละ 6.5 ตามลำดับ นักเรียนส่วนใหญ่กินมื้อกลางวันมากที่สุด ร้อยละ 95.8 มื้อเย็น ร้อยละ 90.0 และมื้อเช้า ร้อยละ 75.5 นอกจากนี้

ยังพบว่านักเรียนกินอาหารว่างหลังมือเย็นและมือกลางวัน ร้อยละ 28.8 และ 27.0 ตามลำดับ นักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารร่วมกับครอบครัวสองมือ ร้อยละ 30.3 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นมือเช้าและมือเย็น ร้อยละ 71.9 กินอาหารร่วมกับครอบครัวสามมือ ร้อยละ 29.0 และกินอาหารร่วมกับครอบครัวหนึ่งมือ ร้อยละ 28.7 และไม่เคยกินอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 4.5

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
บิดา	38	9.5
มารดา	267	66.7
อื่น ๆ (ปู่, ย่า, ตา, ยาย, น้ำ, อา, ป้า)	95	23.8

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวส่วนใหญ่เป็นมารดา ร้อยละ 66.7 รองลงมาเป็นสมาชิกครอบครัวอื่น ๆ (ปู่ ย่า ตา ยาย น้ำ อา ป้า) ร้อยละ 23.8 และเป็นบิดา ร้อยละ 9.5

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	48	12.0
หญิง	352	88.0
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	24	6.0
ประถมศึกษา	136	34.0
มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า	60	15.0
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	77	19.3
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	81	20.2
สูงกว่าปริญญาตรี	22	5.5

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	20	5.0
31-40 ปี	120	30.0
41-50 ปี	178	44.5
51-60 ปี	44	11.0
มากกว่า 60 ปีขึ้นไป	38	9.5
อาชีพ		
รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ	78	19.5
ค้าขาย	68	17.0
เกษตรกรรวม	90	22.5
รับจ้าง	85	21.2
ธุรกิจส่วนตัว	31	7.8
อื่น ๆ (ระบุ)	48	12.0
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	150	37.5
5,001-10,000 บาท	143	35.8
10,001-15,000 บาท	23	5.7
15,001-20,000 บาท	32	8.0
20,001 ขึ้นไป	52	13.0

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.0 มีระดับการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 34.0 รองลงมา มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่าและระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าในจำนวนที่ใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 20.2 และ 19.3 ตามลำดับ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของ ครอบครัวมี อายุอยู่ในช่วง 41 – 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.5 ซึ่งส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรวม รับจ้าง รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ และค้าขาย ในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 22.5, 21.2, 19.5 และ 17.0

ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท คือ รายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท ร้อยละ 37.5 และรายได้ต่อเดือน 5,001 – 10,000 บาท ร้อยละ 35.8

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร

พฤติกรรมการกินอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ซึ่งแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำและความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว จึงสามารถวิเคราะห์ได้จาก ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร และการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว ดังแสดงในตารางที่ 4.6 – 4.8

ตารางที่ 4.6 ช่วงคะแนน ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัว จำนวนและร้อยละของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวในแต่ละช่วง

คะแนน (ร้อยละ)	จำนวน	ร้อยละ	แปลความหมาย
70.1-100	211	52.8	ดี
60.1-70	123	30.7	ปานกลาง
0-60	66	16.5	ต้องปรับปรุง

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 52.8 รองลงมามีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 30.7 และมีความรู้ระดับที่ต้องปรับปรุง ร้อยละ 16.5

เมื่อพิจารณาจากแบบสอบถามรายช้อย่อย สามารถแสดงเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 4.7 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว
นักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี (n = 400)

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร	จำนวนที่ตอบ ถูกต้อง	ร้อยละ
1. เด็กวัยรุ่นต้องการสารอาหารโปรตีนเช่นเนื้อสัตว์นม ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ มากกว่าวัยอื่นๆ เพื่อช่วยให้ร่างกาย	369	92.3
2. อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาลช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของ ร่างกาย	291	72.8
3. การกินขนมประเภทขบเคี้ยว น้ำอัดลมมากทำให้เกิดภาวะ น้ำตาลในกระแสเลือดต่ำ มีอาการเวียนศีรษะ เป็นลม	286	71.5
4. ข้าวที่ขัดสีจนขาว เป็นข้าวที่สะอาดน่ารับประทานและมีคุณค่า ทางโภชนาการสูงกว่าข้าวที่ไม่ได้ผ่านการขัดสี	116	29.0
5. โรคคอพอกเกิดจากการขาดสารไอโอดีนเนื่องจากไม่ได้รับ ประทานอาหารทะเล	358	89.5
6. การเกิดแผลที่มุมปากหรือโรคปากนกกระจอก มีสาเหตุมา จากการขาดวิตามินบี 2	353	88.3
7. การกินผัก ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ จะช่วย ให้ร่างกายได้รับวิตามินซี	384	95.8
8. ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า กวางตุ้ง มีแคลเซียม ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน	354	88.5
9. การเลือกซื้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้วและแช่น้ำไว้ เป็น การประหยัดเวลาและถนอมคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร	271	67.8
10. การต้มผักในน้ำเกลือหรืออุ่นผักบ๋อยๆ จะทำให้มีการสูญเสีย วิตามินซี	287	71.8
11. สารอาหารโปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ดังนั้น เมื่อเกิดบาดแผล ให้รับประทานอาหารที่มีโปรตีน	286	71.5
12. อาหารกระป๋องประเภทเนื้อสัตว์ ต้องนำไปอุ่นให้ร้อนนาน ประมาณ 15 นาทีก่อนกิน	246	61.5

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร	จำนวนที่ตอบ ถูกต้อง	ร้อยละ
13. อาหารที่สั่งจากต่างประเทศ อาหารราคาแพง เช่น หูจลาม มักมีรสอร่อยและมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่ซื้อตามปกติ	101	25.3
14. ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำเหมาะสำหรับเป็นอาหารว่างของวัยรุ่นเพราะให้พลังงานและโปรตีน	261	65.3
15. การย่างจะทำให้อาหารมีคุณค่ามากกว่าการนึ่งนาน ๆ	137	34.3
16. อาหารพวกถั่วเมล็ดแข็งต่าง ๆ เช่น ถั่วลันเตา ถั่วเหลือง เชียว สามารถกินแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้	309	77.3
17. หากไม่ชอบคัมนม สามารถคัมน้ำผลไม้แทนได้เพราะให้ประโยชน์และคุณค่าอาหารเหมือนกัน	215	53.8
18. อาหารที่ขึ้นราเมื่อนำไปต้มให้สุกแล้วจะกินได้อย่างปลอดภัย	146	36.5
19. วัยรุ่นที่มีอาการซีด โลหิตจาง เด็กหญิงที่มีประจำเดือน ควรกินอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ในปริมาณมากกว่าปกติ	296	74.0
20. ไม่ควรกินอาหารเหมือนกันหรือซ้ำกันทุกวัน	320	80.0

จากตารางที่ 4.7 พบว่า เมื่อพิจารณารายชื่อแล้วผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารโดยตอบถูกต้องเรียงจากมากไปหาน้อย 5 ลำดับแรก ได้แก่ การกินผักผลไม้สด ทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี (ร้อยละ 95.8) เด็กวัยรุ่นต้องการสารอาหารโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์นม ถั่วเมล็ดแข็ง ไข่ มากกว่าวัยอื่นๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (ร้อยละ 92.3) โรคคอพอกเกิดจากการขาดสารไอโอดีนเนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารทะเล (ร้อยละ 89.5) ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักใบเขียว มีแคลเซียมช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน (ร้อยละ 88.5) การเกิดแผลมุมปากหรือโรคปากนกกระจอก มีสาเหตุมาจากการขาดวิตามินบี 2 (ร้อยละ 88.3) ส่วนความรู้ที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบได้ถูกต้องน้อย โดยเรียงจากน้อยที่สุดขึ้นไป 5 ลำดับ คือ ได้แก่ อาหารที่สั่งจากต่างประเทศ อาหารราคาแพง มักมีรสอร่อยและมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่ซื้อตามปกติ (ร้อยละ 25.3) ข้าวที่ขัดสีจนขาว เป็นข้าวที่สะอาดน่ารับประทานและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวที่ไม่ได้ผ่านการขัดสี (ร้อยละ 29.0) การเลือกซื้ออาหารที่ปอกหรือหั่นและ

เช่นน้ำไว้ เป็นการประหยัดและถนอมคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (ร้อยละ 32.3) การย่าง ทำให้อาหารมีคุณค่ามากกว่าการนึ่ง (ร้อยละ 34.3) อาหารที่ขึ้นราเมื่อนำมาต้มให้สุกแล้วจะกินได้ อย่างปลอดภัย (ร้อยละ 36.5)

ตารางที่ 4.8 ช่วงคะแนน เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัว จำนวนและร้อยละของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวในแต่ละช่วง

ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ	แปลความหมาย
60.1-80.0	120	30.1	ทางบวก
40.1-60.0	243	60.7	กลาง ๆ
20.0-40.0	37	9.2	ทางลบ

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวส่วนใหญ่ มีเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารอยู่ในระดับกลางๆคือ ร้อยละ 60.7 มีเจตคติทางบวกร้อยละ 30.1 และ มีเจตคติทางลบร้อยละ 9.2

เมื่อพิจารณาจากแบบวัดเจตคติรายข้อ สามารถแสดงเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 4.9 ร้อยละความถี่ของ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี (n = 400)

เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร	ร้อยละของความถี่			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. กินหิวปลาจะทำให้ฉลาดและเรียนเก่ง	8.5	21.5	49.0	21.0
2. การกินปลามาก ๆ จะทำให้เป็นตานขโมย	8.0	20.5	42.0	29.5
3. ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ เป็นข้าวสำหรับคนจน	6.2	17.5	30.8	45.5
4. อาหารที่ไม่ใส่ผงชูรสจะไม่อร่อย	7.0	24.5	41.0	27.5
5. อาหารฟาสฟู๊ดเป็นอาหารของวัยรุ่นที่ทันสมัย	10.2	34.7	40.8	14.3
6. การอดอาหารเป็นการลดน้ำหนักที่ได้ผลเร็ว	5.7	23.5	40.8	30.0

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร	ร้อยละของความถี่			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7. ขนบกรูบกรอบเป็นอาหารที่สะดวกและ ช่วยให้อิ่มท้องได้	6.7	18.8	43.0	31.5
8. อาหารอร่อยต้องมีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด	6.7	21.0	40.8	31.5
9. อาหารน่ากินต้องมีสีสวยเข้มสดใส	8.0	27.5	39.5	25.0
10. น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มของคนรุ่นใหม่	10.0	32.5	37.8	19.7
11. เวลาเป็นแผลไม่ควรรับประทานไข่เพราะ จะทำให้แผลอักเสบเป็นหนองหายช้า	20.7	45.5	28.8	5.0
12. การดื่มกาแฟช่วยให้ไม่ง่วงนอน อ่านหนังสือ หรือทำงานได้มากกว่าปกติ	8.2	33.3	40.5	18.0
13. การบิบมะนาวใส่ในเนื้อ ปลา กุ้ง ช่วยให้ สุกได้	9.0	33.3	36.3	21.4
14. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ จะช่วยให้ลืม ความไม่สบายใจได้	9.7	13.5	29.3	47.5
15. การกินอาหารกับคนที่สนิทไม่ควรใช้ ช้อนกลางเพราะจะทำให้สัมพันธภาพเสียไป	7.5	16.3	40.0	36.2
16. อาหารประเภทถั่ว ลาบ น้ำตก ต้องลวกไม่ให้ สุกเพื่อให้รสชาติอร่อย	6.5	21.5	38.3	33.7
17. ผลไม้ที่มีวิตามินซีต้องเป็นผลไม้ที่มี รสเปรี้ยวเท่านั้น	16.5	42.3	34.5	6.7
18. กินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งทำให้เป็นไส้ติ่ง	11.8	39.5	40.5	8.2
19. อาหารหมักดองทำให้เจริญอาหาร ทานข้าว ได้มากขึ้น	8.2	16.0	48.5	27.3
20. กินอาหารหวานมาก ๆ จะทำให้เป็น โรคเบาหวาน	30.7	48.5	15.8	5.0

จากตาราง 4.9 พบว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัดปลอดภัย โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหาร ของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ การกินของหวานมากๆทำให้เกิดโรคเบาหวาน (เห็นด้วยร้อยละ 48.5) เวลา เป็นแผลไม่ควรรับประทานไข่เพราะจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง (เห็นด้วยร้อยละ 45.5) สำหรับความคิดเห็นที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องที่มีจำนวนใกล้เคียงกัน ได้แก่ กินเมล็ดมะเขือหรือ เมล็ดฝรั่งทำให้เป็นไส้ติ่ง (เห็นด้วยร้อยละ 39.5 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 40.5) การบีบมะนาวใส่ใน เนื้อ ปลา กุ้ง ช่วยให้สุกได้ (เห็นด้วยร้อยละ 33.3 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 36.3) ผลไม้ที่มีวิตามินซี ต้องเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเท่านั้น (เห็นด้วยร้อยละ 42.3 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 34.5) อาหารฟาสฟู้ด เป็นอาหารของวัยรุ่นที่ทันสมัย (เห็นด้วยร้อยละ 34.7 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 40.8)

ตารางที่ 4.10 ช่วงคะแนน การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัว จำนวนและร้อยละของ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวในแต่ละช่วง

ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ	แปลความหมาย
73.8-95.0	114	28.5	ดี
52.4-73.7	257	64.2	พอใช้
31.0-52.3	29	7.3	ต้องปรับปรุง

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีระดับการปฏิบัติเหมาะสมในระดับพอใช้ ร้อยละ 64.2 การปฏิบัติเหมาะสมในระดับดี ร้อยละ 28.3 และการปฏิบัติที่ต้องปรับปรุง ร้อยละ 7.3

เมื่อพิจารณาจากแบบสอบถามตามการปฏิบัติรายชื่อ สามารถแสดงเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 4.11 ร้อยละความถี่ของ การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น
ในจังหวัดอุทัยธานี (n = 400)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. กินอาหารครบ 5 หมู่	7.0	17.5	52.0	23.5
2. กินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ ๆ ที่สุก และร้อน	10.3	10.7	33.7	45.3
3. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	12.5	31.0	36.8	19.7
4. กินผักและผลไม้	8.8	11.2	37.2	42.8
5. กินอาหารที่ปรุงจากเนื้อปลา	5.5	21.8	47.5	25.2
6. กินเนื้อสัตว์ที่ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ทอด	24.5	47.0	24.0	4.5
7. ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานผสมสี	21.0	43.5	33.0	2.5
8. กินอาหารปิ้ง ย่าง เช่น หมูปิ้ง หมูกระทะ ไก่ย่าง	2.5	24.0	58.5	15.0
9. กินขนมหวาน ลูกอม ทอฟฟี่	23.0	45.0	30.3	1.7
10. ดื่มนมไม่น้อยกว่า 1 แก้ว	9.0	25.7	31.8	33.5
11. ซื้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้ว หรือวางขาย เป็นกอง	9.3	37.7	39.5	13.5
12. กินขนมสำเร็จรูปแทนอาหารบางมื้อ	16.2	47.8	33.8	2.2
13. กินไข่ไม่น้อยกว่า 1 ฟอง	5.5	29.5	42.5	22.5
14. สังเกตดูลักษณะและสีของปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู พริกคอง ก่อนกิน	8.5	19.0	47.5	25.0
15. ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง ชา กาแฟ	7.5	34.3	36.0	22.2
16. กินอาหารทะเล	6.3	33.0	52.0	8.7
17. การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ จะทำให้ร่างกาย มีพลังมากขึ้น	11.5	35.3	39.0	14.2

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
18. หั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างแช่น้ำทิ้งไว้ก่อนปรุง อาหาร	25.0	46.0	20.8	8.2
19. ใช้ถั่วเมล็ดแห้งแทนเนื้อสัตว์ในการปรุง อาหาร	17.8	33.2	33.2	15.8
20. กินอาหารประเภท ถู๋ ก้อย ลาบ ที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ	10.2	37.5	39.5	12.8
21. ซื้ออาหารกระป๋อง โดยดูวันหมดอายุที่ฉลาก ข้างภาชนะที่บรรจุ	12.0	13.2	32.8	42.0
22. เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาด ของร้านและคนขายมากกว่าความอร่อย	7.5	21.8	39.3	31.4
23. กินอาหารที่มีส่วนผสมของแป้ง เนย ไขมัน ชีสโกแลต เช่น ไอศกรีม ขนมเค้ก	17.5	40.8	25.5	16.2
24. กินอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด	31.7	42.2	23.8	2.3
25. กินอาหารประเภททอด	35.0	48.5	15.3	1.2
26. เวลานั้นดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์ มักกินอาหารว่างไปด้วย	35.5	45.0	14.5	5.0
27. กินอาหารหวานก่อนนอน	12.3	33.3	36.7	17.7
28. ใช้ช้อนกลางในการตักอาหาร	44.0	36.8	19.2	0.0
29. ชั่งน้ำหนักของร่างกาย	6.8	33.5	37.3	22.4

จากตารางที่ 4.11 พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัด
รายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี เมื่อพิจารณาตามรายชื่อแล้ว
ผู้ตอบแบบสอบถามยังมีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องในเรื่องต่างๆดังนี้ กินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ ๆ ที่สุก
และร้อน (ไม่เคยปฏิบัติร้อยละ 45.3) กินผักและผลไม้ (ไม่เคยปฏิบัติร้อยละ 42.8) ซื้ออาหาร
กระป๋อง โดยดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ (ไม่เคยปฏิบัติร้อยละ 42.0) เวลานั้นดู

โทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์มักกินอาหารว่างไปด้วย (ปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 35.5) กินอาหารประเภททอด (ปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 35.0) กินอาหารครบ 5 หมู่ (ปฏิบัติเป็นนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 52.0) กินอาหารทะเล (ปฏิบัติเป็นนาน ๆ ครั้งร้อยละ 52.0) สำหรับการปฏิบัติที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกันได้แก่ การใช้ถ้วยเมล็ดแห้งแทนเนื้อสัตว์ในการปรุงอาหาร (ปฏิบัติเป็นบางครั้งและนาน ๆ ครั้งร้อยละ 33.2) กินอาหารประเภท ถู ก้อย ลาบ ที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ (ปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 37.5 ปฏิบัติเป็นนาน ๆ ครั้งร้อยละ 39.5) ซ้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้วหรือวางขายเป็นกอง (ปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 37.7 ปฏิบัติเป็นนาน ๆ ครั้งร้อยละ 39.5) กินอาหารหวานก่อนนอน (ปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 33.3 ปฏิบัติเป็นนาน ๆ ครั้งร้อยละ 36.7) ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานผสมสี (ปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 43.5 ปฏิบัติเป็นนาน ๆ ครั้งร้อยละ 33.0)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

การวิเคราะห์ภาวะโภชนาการใช้เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการแสดงเกณฑ์ อ้างอิง การเจริญเติบโต ของเพศหญิงและเพศชาย อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2542 ซึ่งแบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 3 ระดับ คือ

ภาวะโภชนาการขาด ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง น้อยกว่า -1.5 S.D.

ภาวะ โภชนาการปกติ ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง -1.5 S.D. ถึง $+1.5$ SD

ภาวะโภชนาการเกิน ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มากกว่า $+1.5$ S.D.

การวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี โดยจำแนกตามภาวะโภชนาการและอายุ ดังแสดงในตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตาม ภาวะโภชนาการ และอายุ

ภาวะโภชนาการ	อายุ							รวม	ร้อยละ
	12	13	14	15	16	17	18		
โภชนาการขาด	1 (2.6)	14 (36.8)	10 (26.3)	6 (15.8)	4 (10.5)	3 (8.0)	-	38	9.5
โภชนาการปกติ	7 (2.3)	85 (28.1)	44 (14.6)	63 (20.9)	39 (12.9)	38 (12.6)	26 (8.6)	302	75.5
โภชนาการเกิน	-	16 (26.7)	11 (18.4)	17 (28.3)	8 (13.3)	3 (5.0)	5 (8.3)	60	15.0

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามแต่ละภาวะโภชนาการ

จากตารางที่ 4.12 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 75.5 รองลงมาคือภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 15.0 และภาวะโภชนาการขาด ร้อยละ 9.5 สำหรับภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ พบว่าภาวะโภชนาการขาด ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 13 และ 14 ปี คือ ร้อยละ 36.8 และ 26.3 ตามลำดับ ส่วนภาวะโภชนาการเกิน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15 และ 13 ปี เป็นจำนวนที่ใกล้เคียงกันคือร้อยละ 28.3 และ 26.7 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี ซึ่งประกอบด้วย 3 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร เจตคติด้านการกินอาหาร และการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี โดยแบ่งภาวะโภชนาการเป็น ภาวะโภชนาการขาด ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกิน ดังแสดงในตารางที่ 4.13 - 4.15

ตารางที่ 4.13 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

พฤติกรรมเกี่ยวกับการกิน อาหารด้านความรู้	ภาวะ	ภาวะ	ภาวะ	จำนวน	ร้อยละ
	โภชนาการ ขาด	โภชนาการ ปกติ	โภชนาการ เกิน		
ดี	13 (6.2)	173 (82.0)	25 (11.8)	211	52.8
ปานกลาง	17 (13.8)	82 (66.7)	24 (19.5)	123	30.7
ต้องปรับปรุง	8 (12.1)	47 (71.2)	11 (16.7)	66	16.5

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามระดับความรู้
 $\chi^2 = 11.169$ df = 4 sig. = 0.025

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ครอบครัวที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารอยู่ในระดับดี จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 6.2 และ 11.8 ตามลำดับ ครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 13.8 และ 19.5 ตามลำดับ และครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความรู้ระดับที่ต้องปรับปรุง จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 12.1 และ 16.7 ตามลำดับ

จากการทดสอบความสัมพันธ์ของระดับความรู้ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ได้ค่า ไคสแควร์ เท่ากับ 11.169 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าระดับความรู้ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มว่าผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวที่มีความรู้ดีจะมีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกินน้อยกว่าครอบครัวที่มีความรู้ระดับปานกลางและระดับที่ต้องปรับปรุง

ตารางที่ 4.14 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี

พฤติกรรมเกี่ยวกับการกินอาหารด้านเจตคติ	ภาวะ	ภาวะ	ภาวะ	จำนวน	ร้อยละ
	โภชนาการขาด	โภชนาการปกติ	โภชนาการเกิน		
ทางบวก	10 (8.3)	90 (75.0)	20 (17.2)	120	30.1
กลาง ๆ	23 (9.5)	188 (77.4)	32 (13.1)	243	60.7
ทางลบ	5 (13.5)	24 (64.9)	8 (21.6)	37	9.2

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามระดับเจตคติ
 $\chi^2 = 3.317$ df = 4 sig. = 0.506

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ครอบครัวที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารทางบวก จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 8.3 และ 17.2 ตามลำดับ ครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีเจตติระดับกลาง ๆ จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 9.5 และ 13.1 ตามลำดับ และครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีเจตคติทางลบ จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 13.5 และ 21.6 ตามลำดับ

จากการทดสอบความสัมพันธ์ของเจตคติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ได้ค่า ไคสแควร์ เท่ากับ 3.317 ซึ่งไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.15 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี

พฤติกรรมเกี่ยวกับการกินอาหารด้านการปฏิบัติ	ภาวะ	ภาวะ	ภาวะ	จำนวน	ร้อยละ
	โภชนาการขาด	โภชนาการปกติ	โภชนาการเกิน		
ดี	10 (8.8)	88 (77.2)	16 (14.0)	114	28.5
พอใช้	25 (9.7)	194 (75.5)	38 (14.8)	257	64.2
ต้องปรับปรุง	3 (10.3)	20 (69.0)	6 (20.7)	29	7.3

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามระดับการปฏิบัติ
 $\chi^2 = 1.011$ df = 4 sig. = 0.908

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ครอบครัวที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารเหมาะสมในระดับดี จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 8.8 และ 14.0 ตามลำดับ ครอบครัวที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารเหมาะสมในระดับพอใช้ จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 9.7 และ 14.8 ตามลำดับ และครอบครัวที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารเหมาะสมในระดับที่ต้องปรับปรุง จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 10.3 และ 20.7 ตามลำดับ

จากการทดสอบความสัมพันธ์ของการปฏิบัติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ได้ค่าไคสแควร์ เท่ากับ 1.011 ซึ่งไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี” ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย พร้อมทั้งอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

1.1.2 เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

1.1.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

1.2.1 ประชากร

ประชากรกลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น จังหวัดอุทัยธานี ทั้งหมด 17,750 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้จำนวนตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม และ โรงเรียนลานสักวิทยา จำนวน 400 คน และ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างจากประชากรแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random) โดยกำหนดให้มีระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ได้ค่าความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ($\alpha = .05$)

1.2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นและผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ส่วนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ส่วนที่ 3 เป็นแบบวัดเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว

1.2.4 เก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้
ขอหนังสือจากสำนักบัณฑิตศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานศึกษา
ใส่รหัสกำกับพร้อมแบบสอบถาม ตรวจสอบแบบสอบถามที่เก็บกลับคืนมา จำนวน 400 ฉบับ
ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม มีความสมบูรณ์ทั้ง 400 ฉบับ

1.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ของแบบสอบถามส่วนที่ 1 หาค่าเฉลี่ย แจกแจงความถี่ ร้อยละ นำมาคิดช่วงคะแนนและแปลความหมาย ของแบบสอบถามส่วนที่ 2, 3 และ 4 ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติวิเคราะห์ Chi-Square จากนั้นนำมาเรียบเรียงเป็นคำบรรยายข้อมูลจากผลที่ได้

1.3 ผลการวิจัย

1.3.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นและของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น

ในจังหวัดอุทัยธานี มีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งพบว่าเป็นนักเรียนหญิง (ร้อยละ 73.5) มากกว่านักเรียนชาย (ร้อยละ 26.5) นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมต้น ม.1, ม.2 และ ม.3 (ร้อยละ 24.0, 21.7 และ 21.3) ตามลำดับ นักเรียน ม.1 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 12-13 ปี นักเรียน ม.2 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 13-14 ปี นักเรียน ม.3 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 15-16 ปี นักเรียน ม.4 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 15-16 ปี นักเรียน ม.5 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 16-17 ปี และนักเรียน ม.6 ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 17-18 ปี นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 84.3) นักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารวันละ 3 มื้อ (ร้อยละ 54.5) รองลงมากินอาหารวันละมากกว่า 3 มื้อ (ร้อยละ 30.3) กินอาหารวันละ 2 มื้อ และกินอาหารมื้อวันละ 1 มื้อ จำนวนใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 8.7 และ ร้อยละ 6.5 ตามลำดับ) โดยกินมื้อกลางวันมากที่สุด (ร้อยละ 95.8) รองลงมาเป็นมื้อเย็น

(ร้อยละ 90.0) และมือเช้า (ร้อยละ 75.5) นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนกินอาหารว่างหลังมือ กลางวันและมือเย็น (ร้อยละ 27.0 และ 28.8 ตามลำดับ) นักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารร่วมกับ ครอบครัววันละสองมือ (ร้อยละ 30.3) โดยมากเป็นมือเช้าและมือเย็น (ร้อยละ 71.9) รองลงมา กินอาหารร่วมกับครอบครัวสามมือ (ร้อยละ 29.0) และกินอาหารร่วมกับครอบครัวหนึ่งมือ (ร้อยละ 28.7) ซึ่งเป็นจำนวนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก และไม่เคยกินอาหารร่วมกับครอบครัว ร้อยละ 4.5

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 88.0) โดยมากเป็นมารดา (ร้อยละ 66.7) ระดับการศึกษาของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวอยู่ในระดับในชั้นประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 34.0) รองลงมา มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่าและระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 20.3 และ ร้อยละ 19.3 ตามลำดับ) ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 41 – 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.5 ประกอบอาชีพเกษตรกร รับจ้าง รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ และค้าขาย ในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 22.5, ร้อยละ 21.3, ร้อยละ 19.5 และ ร้อยละ 17.0 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท คือ มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท (ร้อยละ 37.5) และ 5,001 – 10,000 บาท (ร้อยละ 35.8)

1.3.2 พฤติกรรมการกินอาหารด้านความรู้ของครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น

ในจังหวัดอุทัยธานี พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 52.8) รองลงมา มีความรู้ระดับ ปานกลาง (ร้อยละ 30.7) และมีความรู้ระดับที่ต้องปรับปรุงน้อยที่สุด (ร้อยละ 16.5) เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อแล้ว ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นมีความรู้ดีโดย เฉลี่ยสูงสุด 5 ลำดับแรก ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ การกินผักผลไม้สดทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้รับ วิตามินซี (ร้อยละ 95.8) เด็กวัยรุ่นต้องการสารอาหารโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์นม ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ มากกว่าวัยอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (ร้อยละ 92.3) โรคคอพอกเกิดจากการขาดสาร ไอโอดีนเนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารทะเล (ร้อยละ 89.5) ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักใบเขียว มีแคลเซียมช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน (ร้อยละ 88.5) การเกิดแผลมูมปากหรือ โรคปากนกกระชอก มีสาเหตุมาจากการขาดวิตามินบี 2 (ร้อยละ 88.3)

1.3.3 พฤติกรรมการกินอาหารด้านเจตคติของครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น

ในจังหวัดอุทัยธานี พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารระดับกลาง ๆ (ร้อยละ 60.7) รองลงมาคือ เจตคติ

ทางบวก (ร้อยละ 30.1) และเจตคติทางลบ (ร้อยละ 9.2) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นมีความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ การกินของหวานมาก ๆ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน (เห็นด้วยร้อยละ 48.5) เวลาเป็นแผลไม่ควรรับประทานไข่เพราะจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง (เห็นด้วยร้อยละ 45.5) สำหรับความคิดเห็นที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องที่มีจำนวนใกล้เคียงกันได้แก่ กินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งทำให้เป็นไส้ติ่ง (เห็นด้วยร้อยละ 39.5 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 40.5) การบีบมะนาวใส่ในเนื้อ ปลา กุ้ง ช่วยให้สุกได้ (เห็นด้วยร้อยละ 33.3 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 36.3) ผลไม้ที่มีวิตามินซีต้องเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเท่านั้น (เห็นด้วยร้อยละ 42.3 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 34.5) อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารของวัยรุ่นที่ทันสมัย (เห็นด้วยร้อยละ 34.7 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 40.8)

1.3.4 พฤติกรรมการกินอาหารด้านการปฏิบัติของครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น

ในจังหวัดอุทัยธานี พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารเหมาะสมอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 64.2) รองลงมา มีการปฏิบัติเหมาะสมอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 28.5) และการปฏิบัติที่ต้องปรับปรุง (ร้อยละ 7.3) การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี เมื่อพิจารณาตามรายข้อแล้วผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นยังมีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ กินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ที่สุกและร้อน (ไม่เคยปฏิบัติร้อยละ 45.3) กินผักและผลไม้ (ไม่เคยปฏิบัติร้อยละ 42.8) ซึ้ออาหารกระป๋อง โดยดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ (ไม่เคยปฏิบัติร้อยละ 42.0) เวลานั้นดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์มักกินอาหารว่างไปด้วย (ปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 35.5) กินอาหารประเภททอด (ปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 35.0) กินอาหารครบ 5 หมู่ (ปฏิบัติเป็นนานๆ ครั้ง ร้อยละ 52.0) กินอาหารทะเล (ปฏิบัตินานๆ ครั้งร้อยละ 52.0) สำหรับการปฏิบัติที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกันได้แก่ การใช้ถั่วเมล็ดแห้งแทนเนื้อสัตว์ในการปรุงอาหาร (ปฏิบัติเป็นบางครั้งและนาน ๆ ครั้งร้อยละ 33.2) กินอาหารประเภท ลู ก๋วย ลาบ ที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ (ปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 37.5 ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งร้อยละ 39.5) ซึ้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้วหรือวางขายเป็นกอง (ปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 37.7 ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งร้อยละ 39.5) กินอาหารหวานก่อนนอน (ปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 33.3 ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งร้อยละ 36.7) ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานผสมสี (ปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 43.5 ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งร้อยละ 33.0)

1.3.5 ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี พบว่า นักเรียน

วัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ (ร้อยละ 75.5) รองลงมาคือภาวะโภชนาการเกิน (ร้อยละ 15.0) และภาวะโภชนาการขาด (ร้อยละ 9.5) เมื่อพิจารณาเฉพาะภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ

พบว่า ภาวะโภชนาการขาด ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 13 และ 14 ปี ร้อยละ 36.8 และ 26.3 ตามลำดับ ภาวะโภชนาการเกิน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15 ปีและ อายุ 13 ปี ซึ่งมีจำนวนที่ใกล้เคียงกันคือร้อยละ 28.3 และ 26.7 ตามลำดับ

1.3.6 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรระหว่างพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า

1) ด้านความรู้ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี รองลงมาในระดับปานกลาง และ ระดับที่ต้องปรับปรุง ตามลำดับ นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ครอบครัวที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารอยู่ในระดับดี จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 6.2 และ 11.8 ตามลำดับ ครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 13.8 และ 19.5 ตามลำดับ และครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความรู้ระดับที่ต้องปรับปรุง จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 12.1 และ 16.7 ตามลำดับ

จากผลการทดสอบความสัมพันธ์ทางสถิติพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าระดับความรู้ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มว่าผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวที่มีความรู้ดีจะมีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกินน้อยกว่าครอบครัวที่มีความรู้ระดับปานกลางและระดับที่ต้องปรับปรุง

2) ด้านเจตคติ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารระดับดี ระดับปานกลางและต้องปรับปรุง ตามลำดับ นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ เมื่อพิจารณาระดับเจตคติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นกับภาวะโภชนาการที่ผิดปกติของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ครอบครัวที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารทางบวก จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 8.3 และ 17.2 ตามลำดับ ครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีเจตติระดับกลาง ๆ จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 9.5 และ 13.1 ตามลำดับ และครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีเจตคติทางลบ จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 13.5 และ 21.6 ตามลำดับ

จากผลการทดสอบความสัมพันธ์ทางสถิติพบว่า เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3) **ด้านการปฏิบัติ** ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง รองลงมามีระดับพอใช้ และระดับดี ตามลำดับ นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ เมื่อพิจารณาระดับการปฏิบัติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นกับภาวะโภชนาการที่ผิดปกติของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ครอบครัวที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารเหมาะสมในระดับดี จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 8.8 และ 14.0 ตามลำดับ ครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารเหมาะสมในระดับพอใช้ จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 9.7 และ 14.8 ตามลำดับ และครอบครัวที่มีผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารเหมาะสมในระดับที่ต้องปรับปรุง จะมีนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกิน ร้อยละ 10.3 และ 20.7 ตามลำดับ

จากการทดสอบความสัมพันธ์ของการปฏิบัติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ได้ค่า ไคสแควร์ เท่ากับ 1.011 ซึ่งไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี” ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

2.1 พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี มีดังนี้

2.1.1 การศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นด้านความรู้

ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นประมาณครึ่งหนึ่งมีความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารอยู่ในระดับดี ส่วนใหญ่เป็นมารดา ซึ่งสอดคล้องกับ อัมพวัลย์ วิสวธีรานนท์ (อ้างใน มาลินี เก่งงาน 2546: 66) ที่กล่าวว่า บทบาทของผู้เตรียมอาหารส่วนใหญ่เป็นมารดา การเตรียมอาหารคำนึงถึงหลักโภชนาการ แม้ว่าจะระดับการศึกษาของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา แต่มี

ความรู้ในเรื่องคุณค่า โภชนาการของอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่ การประกอบอาหารและเลือกซื้ออาหาร โดยคำนึงถึงประโยชน์ ประหยัดและความปลอดภัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การได้รับรู้ข่าวสารผ่านสื่อต่างๆ มากมาย ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ศาสตร์ติยา ศาสตร์านูวัตร (2544: 123) ที่กล่าวว่า การที่ผู้ปกครองได้รับข้อมูลข่าวสารมากขึ้น ทำให้ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นอย่างดี ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารที่ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวมีความรู้ดีเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ การกินผักผลไม้สดทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี เด็กวัยรุ่นต้องการสารอาหารโปรตีนเช่น เนื้อสัตว์ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ มากกว่าวัยอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต โรคคอพอกเกิดจากการขาดสารไอโอดีนเนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารทะเล ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักใบเขียว มีแคลเซียมช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน การเกิดแผลมูกปากหรือโรคปากนกกระจอก มีสาเหตุมาจากการขาดวิตามินบี 2 แต่ยังมีความรู้ที่ต้องปรับปรุงเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ อาหารที่สั่งจากต่างประเทศ อาหารราคาแพง มีคุณค่ามากกว่าอาหารที่ซื้อตามปกติ ข้าวที่ขัดสีจนขาวเป็นข้าวที่สะอาดน่ารับประทานและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง การเลือกซื้ออาหารที่ปอกหรือหั่นและแช่น้ำทิ้งไว้ เป็นการประหยัดและถนอมคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ มาลินี เก่งงาน (2546: 64) ที่กล่าวว่า ครอบครัวยังมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในการกินอาหาร ได้แก่ เชื่อว่าอาหารราคาแพงมักมีคุณค่าสูง ข้าวที่ขัดสีจนขาวเป็นข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว การบริโภคข้าวที่ไม่ได้ขัดสีจะได้คุณค่าทางโภชนาการและช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย และอาหารที่ดีมีราคาไม่แพงและมีคุณค่าทางโภชนาการ สามารถหาซื้อได้ทั่วไป โดยเฉพาะอาหารในท้องถิ่นหรืออาหารที่ผลิตเองได้ตามฤดูกาล ซึ่งมีราคาถูกแต่มีคุณภาพ

2.1.2 การศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นด้านเจตคติ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นมีเจตคติที่มีต่อการกินอาหาร โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับกลาง ๆ ความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัดปลอดภัย โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี ซึ่งเป็นความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องมีดังนี้ การกินของหวานมาก ๆ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน เวลาเป็นแผลไม่ควรรับประทานไข่เพราะจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง ซึ่งสอดคล้องกับ มาลินี เก่งงาน (2546: 64) พบว่า ครอบครัวยังมีความเชื่อในการห้ามกินไข่เวลาเป็นแผล ทั้งที่จริงแล้วไข่มีสารอาหารประเภทโปรตีนช่วยสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายให้เร็วขึ้น สำหรับความคิดเห็นที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องที่มีจำนวนใกล้เคียงกัน ได้แก่ กินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งทำให้เป็นไส้ติ่ง ซึ่งสาเหตุในการเกิดไส้ติ่งอักเสบ เกิดจากการมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอุดตัน การกิน

เมล็ดฝรั่งหรือเมล็ดมะเขือไม่ได้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรค การบีบมะนาวใส่ในเนื้อ ปลา กุ้ง ช่วยให้สุกได้ ซึ่งที่จริงแล้วการบีบมะนาวไม่ได้ช่วยทำให้เนื้อสัตว์สุก เพียงแต่มีการเปลี่ยนสี ทางกายภาพเท่านั้น ซึ่งยังอาจมีพยาธิหรือ ไข่พยาธิอาศัยอยู่ เมื่อกินเข้าไปจะเป็นอันตรายได้ ผลไม้ ที่มีวิตามินซีต้องเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเท่านั้น ทั้งนี้ผลไม้ที่มีวิตามินซีหลายชนิดไม่ได้มีรสเปรี้ยว เช่น มะขามป้อม ฝรั่ง อาหารฟาสฟู๊ดเป็นอาหารของวัยรุ่นที่ทันสมัย ซึ่งความเชื่อนี้อาจส่งผลเสีย ต่อสุขภาพเนื่องจากขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้

2.1.3 การศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นด้านการ

ปฏิบัติ ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนวัยรุ่นมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารเหมาะสมอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 64.2 เมื่อพิจารณารายข้อยังมีการปฏิบัติที่ต้องปรับปรุงดังนี้ กินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ที่สุกและร้อน กินผักและผลไม้ เวลาซื้ออาหารกระป๋อง ควรดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ เวลานั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์ไม่ควรกินอาหารว่างไปด้วย ไม่ควร กินอาหารประเภททอด กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้เป็นประจำ กินอาหารทะเลเพื่อป้องกันโรคคอกพอก สำหรับการปฏิบัติที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกัน ได้แก่ การใช้ถั่วเมล็ดแห้งแทนเนื้อสัตว์ในการปรุงอาหาร กินอาหารประเภท ถู ก้อย ลาบ ที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ซื้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้วหรือวางขายเป็นกอง กินอาหารหวานก่อนนอน ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานผสมสี ซึ่งหากปรับปรุงการปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมแล้ว จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีภาวะโภชนาการที่ปกติ

2.2. ภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ และเมื่อพิจารณาเฉพาะภาวะโภชนาการที่ผิดปกติพบว่า มีภาวะโภชนาการขาดร้อยละ 9.5 และภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 15.0 ซึ่งเป้าหมายเมื่อสิ้นแผนฯ 9 นั้นให้มีไม่เกินร้อยละ 10 สำหรับภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 13 และ 14 ปี อาจเกิดจากการพยายามอดอาหารบางมื้อ เพื่อลดน้ำหนัก โดยเฉพาะเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มักเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งสำรวจพบว่าเด็กวัยเรียน อายุ 6 – 14 ปี บางส่วนอดอาหารบางมื้อเพราะต้องการลดความอ้วน ซึ่งส่งผลให้มีนักเรียนบางส่วนมีภาวะโภชนาการขาดเนื่องจาก ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า มีนักเรียนวัยรุ่นเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น (ร้อยละ 54.5) ที่กินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน และร้อยละ 15.2 กินอาหารเพียง 1 - 2 มื้อเท่านั้น ซึ่งอาจส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการขาดได้ สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15 และ 13 ปี ซึ่งช่วงอายุนี้เป็นวัยที่มีการ

เปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นผลให้มีความอยากอาหารมากขึ้น วัยรุ่นจึงหิวบ่อย กินยิ่งขึ้น ประกอบกับมีอิสระในการตัดสินใจในการเลือกกินอาหาร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่น ร้อยละ 4.5 ไม่เคยกินอาหารร่วมกับสมาชิกครอบครัว การวิจัยครั้งนี้ยังพบอีกว่า นักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารวันละ 3 มื้อ และรองลงมากินอาหารมากกว่า 3 มื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกินอาหาร หลังมือเย็น (ร้อยละ 28.8) ซึ่งเป็นมื้ออาหารที่ใกล้เวลานอน ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงาน จึงเกิดการ สะสมของไขมัน ส่งผลให้มีภาวะโภชนาการเกินได้

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัวกับภาวะโภชนาการ ของนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี

2.3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของ ครอบครัวกับภาวะโภชนาการนักเรียนวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า ความรู้ของผู้รับผิดชอบในการ จัดรายการอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะ โภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัด อุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาจเนื่องมาจาก ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการ อาหารของครอบครัวส่วนใหญ่เป็นมารดา ถ่ายทอดความรู้สั่งสอนให้สมาชิกกินอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ โดยคำนึงถึงประโยชน์ ประหยัดและปลอดภัย ส่งผลให้ นักเรียนวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ มาลินี เก่งงาน (2546: 62) ที่กล่าวว่า การ อบรมเลี้ยงดูทางครอบครัวมีบทบาทต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน การให้กินอาหารที่มี ประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีภาวะโภชนาการที่ดี

2.3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของ ครอบครัวกับภาวะโภชนาการนักเรียนวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะ โภชนาการของ นักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒิตร (2544: 120 - 121) ที่กล่าวว่า เมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาเติบโตขึ้นย่อมได้รับ ประสบการณ์จากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม หรือในชั้นเรียนมากขึ้น นักเรียนจะเลือกกระทำ ตามอย่างกัน ในสังคมหรือสถานศึกษาในสังคมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถเลือกได้ อย่างอิสระ การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเองได้ นักเรียนวัยรุ่นบางกลุ่มจึงมักเลือกตาม ความชอบของตนเอง

2.3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหาร ของครอบครัวกับภาวะโภชนาการนักเรียนวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการกิน อาหารของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะ โภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ Brianna Cooper (2002 : บทคัดย่อ) ที่พบว่าพ่อแม่มี

อิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของเด็ก ชนิดของอาหารที่พ่อแม่ให้กินจะยึดปฏิบัติมาจนกระทั่งเข้าสู่ วัยผู้ใหญ่ จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกินอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหนึ่งมือ สองมือ และสามมือ ในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งหมายถึงนักเรียนวัยรุ่นมีอิสระที่จะเลือกกินอาหาร ที่ตนต้องการได้ตามความต้องการ การเรียนรู้ในโรงเรียน และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ อาหารและโภชนาการ ช่วยให้นักเรียนสามารถตัดสินใจในการเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการ ส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

3.1.1 จากผลการวิจัยพบว่า ความรู้ของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของ ครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการนักเรียนวัยรุ่น ดังนั้นจึงควรมีการณรงค์ให้ ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวเห็นความสำคัญและหาความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการที่ทันสมัยอย่างต่อเนื่อง ปรับปรุงความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น อาหาร ที่สั่งจากต่างประเทศ อาหารที่มีราคาแพง ข้าวที่ขัดจนขาว มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งนี้รัฐบาล และเอกชนควรร่วมมือกันประชาสัมพันธ์และให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับประชาชน รวมถึงต่อต้านการ โฆษณาในเรื่องคุณค่าของอาหารเกินความเป็นจริง

3.1.2 จากผลการวิจัยพบว่า เจตคติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของ ครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการนักเรียนวัยรุ่น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้นักเรียน วัยรุ่นได้ตระหนักถึงการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการด้วย อาจจัดทำรูปแบบ โปรแกรมสุขศึกษา ที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีเจตคติที่ดีในการกินอาหาร จากผลการวิจัยตารางที่ 4.9 พบว่า เจตคติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว ที่ต้องปรับปรุง ได้แก่ เจตคติที่เชื่อว่าการกินของหวานมาก ๆ ทำให้เป็นโรคเบาหวาน และไม่กินไข่เมื่อเกิดบาดแผล เพราะกลัวเป็นหนอง หายช้า

3.1.3 จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหาร ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการนักเรียนวัยรุ่น และจากผลการวิจัยตามตาราง ที่ 4.10 พบว่า ผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว มีการปฏิบัติในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง เหมาะสม ได้แก่ การไม่ได้กินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ที่สุกและร้อน การไม่กินผักผลไม้ ไม่ได้คูด วนหมกอาหารกระป๋อง กินอาหารประเภททอดและอาหารฟาส์ฟู้ด การกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การไม่ได้กินอาหารทะเลเป็นประจำ เวลานั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์ มักกินอาหารว่างไป

ด้วย ดังนั้นจึงควรชี้แนวทางที่ถูกต้องในการปฏิบัติ เพื่อให้ครอบครัวมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลดีต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว

3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาภาวะโภชนาการของผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัวเปรียบเทียบกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นด้วย

3.2.2 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการกินอาหารของครอบครัวที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่ผิดปกติของนักเรียนวัยรุ่น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัลยา ศรีมหันต์ (2541) “ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยมหิดล
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546) “รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของ
ประเทศไทย ครั้งที่ 5” กรุงเทพมหานคร กระทรวงสาธารณสุข
- กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544) “รายงานการสำรวจภาวะ
ทันตสุขภาพ ” กรุงเทพมหานคร กระทรวงสาธารณสุข
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป.) “โภชนบัญญัติ” คั่นคั้น 24 มีนาคม
2549 จาก: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/newpage6.htm>
- ชวนชม จันทร์เปราะยะ (2541) “การประกอบอาหารอย่างสงวนคุณค่า” ใน เอกสารการสอนชุด
โภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 12 หน้า 759 – 799 นนทบุรี มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช
- ชฎานิชย์ ธรรมนิษฐาน (2543) “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา
กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- ณัฐินี ยานะศักดิ์ (2546) “การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่”
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ณัฐสิตางค์ ทศบุตร (2539) “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัด
กรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์ (2541) “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

- นิตยา ตั้งชูรัตน์ (2532) “การเลือกอาหาร” ใน *เอกสารการสอนชุดอาหารและโภชนาการพื้นฐาน* หน่วยที่ 3 หน้า 97-99 พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- นิตยา ตั้งชูรัตน์ (2541) “ปริมาณไขมันที่ร่างกายควรได้รับ” ใน *เอกสารการสอนชุดโภชนาการกับชีวิตมนุษย์* หน่วยที่ 4 ตอนที่ 4.2.2 หน้า 196 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- นวลอนงค์ บุญจรูญศิลป์ (ม.ป.ป.) “มาป้องกันโรคอ้วนกันเถอะ” ค้นคืนวันที่ 25 มีนาคม 2549 จาก <http://yuwathut.mfa.go.th/web/251.php?id=15161>
- ประยงค์ จินดาวงศ์ (2541) “ความหมาย ความสำคัญ ของอาหารและโภชนาการ” ใน *เอกสารการสอนชุดโภชนาการกับชีวิตมนุษย์* หน่วยที่ 1 ตอนที่ 1.1.1 หน้า 5 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- พรพิมล บุญโคตร (2541) “ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พิมพ์พร วัชรพงศ์กุล และวิไลลักษณ์ ศรีสุระ (ม.ป.ป.) “โครงการศึกษาปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารไทย” ค้นคืน 24 มีนาคม 2549 จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/newpage8.htm>
- พูนศิริ วัจนะภูมิ และสุภาพ ฉัตรภรณ์ (2545) “เจตคติผู้บริโภค” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาเศรษฐศาสตร์ครอบครัว* หน่วยที่ 5.2.3 หน้า 82-84 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- มาลินี เก่งงาน (2546) “ค่านิยมการบริโภคอาหารของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอาชีวศึกษาในจังหวัดปทุมธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- มณฑา ธรรมสาส์น (2546) “ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- เยาวภา ดอนกิจภัย (2544) “ความรู้และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- รุ่งนภา ป็องเกียรติชัย (2541) “การศึกษาการได้รับสารอาหารของนักเรียนมัธยมปลายใน กรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามความถี่ของอาหารบริโภคทั้งปริมาณ”
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอก โภชนาวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล
- วรารณ คำสอน (2544) “ภาวะโภชนาการและการเปรียบเทียบสารอาหารที่ได้รับของนักเรียน ตามดัชนีมวลกาย” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วลัย อินทร์พรรษ์ (2541) “อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น” ใน เอกสารการสอนชุดโภชนาการกับชีวิต มนุษย์ หน่วยที่ 10 ตอนที่ 10.6 หน้า 678-680 นนทบุรี มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมมาธิราช
- วีณะ วีระไวทยะ (2541) “อาหารหลักของมนุษย์” ใน เอกสารการสอนชุดโภชนาการกับชีวิต มนุษย์ หน่วยที่ 2 หน้า 59-95 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ศาสตร์ดียา ศาตราวุฒิตร (2541) “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด ชุมพร” ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- ศิริัญญา บุญประชม (2543) “ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- สนทยา มูฮำหมัด (2544) “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร” ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- สมใจ วิชัยดิษฐ์ (2541) “ความสำคัญของการประเมินภาวะโภชนาการ” ใน เอกสารการสอนชุด โภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 15 ตอนที่ 15.1.1 หน้า 1021 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- สุนีย์ โยคะกุล (2542) “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- สุกมาส อังศุโชติ (2546) “ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ 2” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาวิทยานิพนธ์ 2* หน่วยที่ 6 หน้า 53 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สุมณฑา วัฒนสินธุ์ (2532) “เก็บอาหารไว้กินวันหน้า การเลือกอาหาร” ใน *เอกสารการสอนชุดอาหารและโภชนาการพื้นฐาน* หน่วยที่ 6 หน้า 259-285 พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- อัญมณี ไวทย์ย่างกูร (2544) “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- อัมพวัลย์ วิสวธีรานนท์ (2541) “วิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร” ภาคนิพนธ์ปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- อนุกุล พลศิริ (2544) “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” บทความย่อ งานวิจัยส่วนบุคคลจากฐานข้อมูลการวิจัยการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ (2549) *โภชนบัญญัติ* คั่นคืน 28 มีนาคม 2549 จาก <http://www.thaiedresearch.org>
- อบเชย วงศ์ทอง (2546) *โภชนศาสตร์ครอบครัว* พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- Bloom, S, Benjamin. (1975) “Taxonomy of Education Objective” in *Hand Book 1*. New York: David McKay.
- Brianna Cooper (2002) *The Effects of Parental Influence on The eating Habits of a Child* MI
- Foley,C,AA,Hertzler (1979) “Attitudes and Food Habits of Children” *Journal America Dietetic Association* 75 (1).
- Mahshid Pirouznia (2001) *The influence of nutrition knowledge on eating behavior – the role of grade level* Ohio
- Schwartz , Nancy E. (1975) “Nutrition Knowledge, Attitude , and Practice of High School Graduates” *Journal of the American Dietetic Association* (66) : Januar
- Suiter & Crowley (1984) *Nutrition* Philadelphia : J.B , Lippincott .

ภาคผนวก



ที่ ศธ 0522.21/ ๘๑๑

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

17 กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหนองขาหย่างวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวฤษดี โพธิ์ศักดิ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอก
การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช กำลัง
ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของ
นักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี

ในการนี้ นักศึกษามีความจำเป็นจะต้องทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย โดยใช้
แบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด ทั้งนี้จะมีให้รบกวนเวลาเรียนตามปกติของนักเรียนที่ตอบแบบสอบ
ถามในครั้งนี้ และผลการวิจัยจะได้เป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลอง
เครื่องมือตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณา
จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์)

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บเครื่องมือเพื่อการวิจัย



ที่ ศธ 0522.21/ ๕๑๑

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

17 กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอุทัยวิทยาคม

เนื่องด้วย นางสาววฤษดี โพธิ์รงค์ดี นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอก
การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลัง
ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของ
นักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นจะต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 276 คน โดยแบ่งเป็น ชั้น ม.1 จำนวน 66 คน ชั้น ม.2 จำนวน 60 คน
ชั้น ม.3 จำนวน 56 คน ชั้น ม.4 จำนวน 33 คน ชั้น ม.5 จำนวน 33 คน ชั้น ม.6 จำนวน 28 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้
ดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่า
จะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์)

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ ๕๑๑

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

17 กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนลานสักวิทยา

เนื่องด้วย นางสาววฤษดี ไพธิร์ศักดิ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอก
การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลัง
ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของ
นักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นจะต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 124 คน โดยแบ่งเป็น ชั้น ม.1 จำนวน 30 คน ชั้น ม.2 จำนวน 27 คน
ชั้น ม.3 จำนวน 29 คน ชั้น ม.4 จำนวน 15 คน ชั้น ม.5 จำนวน 11 คน ชั้น ม.6 จำนวน 12 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้
ดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่า
จะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ไพศาล ใจวงศ์

(รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์)

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639

ภาคผนวก ค

หนังสือเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ



ที่ ศธ 0522.21/ ๕๗๑

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๗ กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์สุวรรณา ชัยชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาววฤชดี โพธิ์ศักดิ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอก การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาพร้อมนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านอาหารและโภชนาการ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี
จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ปรีฉัตร ช้างสิงห์)

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/๘๑๑

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

17 กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์มาลี ภัทรสุพรรณากการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาววฤษดี โพธิ์ศรีศักดิ์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอก การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาพร้อมนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาฯ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านโภชนาการ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัย ของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์)

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ ๘๑๑

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

17 กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวกมลฉัตร บุศยารักษ์มี

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาววฤษดี โพธิ์รงค์ดี นักศึกษานักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา วิชาเอก การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีอิทธิพลต่อภาวะ โภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาพร้อมนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและ กระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพฤติกรรมและภาวะโภชนาการเด็ก ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการ ปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียน ด้วยตนเอง

สาขาวิชาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี
จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ปรีดีปาล ปาวิวัฒน์

(รองศาสตราจารย์ปรีดีปาล ช้างสิงห์)

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ ๕๑๑

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๗ กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน อาจารย์นันท์วัน จันทร์หว่า
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาววฤษดี โพธิ์ศรีศักดิ์ นักศึกษาลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอก
การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว ที่มีอิทธิพลต่อภาวะ
โภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดอุทัยธานี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาพร้อมนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวม
ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อ
ให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและ
กระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาฯ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิ
ด้านอาหารและโภชนาการ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือ
การวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี
จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ไพศาล ปิงปอง

(รองศาสตราจารย์ปรีชญ์ตร ช้างสิงห์)

รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639

ภาคผนวก ง
ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ

ประวัติและผลงานของผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ

- 1. ชื่อ/นามสกุล** อาจารย์มาลี ภัทรสุพรรณการ
- ตำแหน่งทางบริหาร/วิชาการ** วิทยาจารย์ 8
- สถานที่ทำงาน** วิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์
- วุฒิทางการศึกษา** ปริญญาโท คสม. สาขา คหกรรมศาสตร์ ปีที่จบ 2535
- ประสบการณ์และผลงานทางวิชาการ**
- สอนวิชาโภชนศาสตร์และโภชนบำบัด มานาน 25 ปี
 - ภาวะโภชนาการผู้สูงอายุในเขตเมืองนครสวรรค์ งานวิจัยปี 2545
 - ความสัมพันธ์ระหว่างความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กรกับความพึงพอใจในงานของ อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคเหนือตอนล่าง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก งานวิจัยปี 2549
- 2. ชื่อ/นามสกุล** อาจารย์สุวรรณา ชัยชนะ
- ตำแหน่งทางบริหาร/วิชาการ** ครูคศ.2 (ครูชำนาญการ)
- สถานที่ทำงาน** วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์
- วุฒิทางการศึกษา** ปริญญาโท คสม. สาขา คหกรรมศาสตร์ ปีที่จบ 2547
- ประสบการณ์และผลงานทางวิชาการ**
- สอนวิชาอาหารและโภชนาการ มาเป็นเวลา 15 ปี
 - ศักยภาพภูมิปัญญาไทยอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนล่าง งานวิจัยปี 2547
 - เต้าเจี้ยวผงกึ่งสำเร็จรูป งานวิจัยปี 2549
- 3. ชื่อ/นามสกุล** อาจารย์นันท์วัน จันทวา
- ตำแหน่งทางบริหาร/วิชาการ** ครูคศ.2 (ครูชำนาญการ)
- สถานที่ทำงาน** วิทยาลัยเทคนิคจังหวัดพิจิตร
- วุฒิทางการศึกษา** ปริญญาโท คสม. สาขา คหกรรมศาสตร์ ปีที่จบ 2547
- ประสบการณ์และผลงานทางวิชาการ**
- สอนวิชาอาหารและโภชนาการ มาเป็นเวลา 15 ปี
 - ความสำเร็จของโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ : ภูมิศึกษากลุ่มแม่บ้านเกษตร อ.โพธิ์ประทับช้าง จ.พิจิตร งานวิจัยปี 2546

4. ชื่อ/นามสกุล	นางสาวกมลฉัตร บุศยาร์ศรี
ตำแหน่งทางบริหาร/วิชาการ	นักวิชาการสาธารณสุข 7 (ด้านบริการทางวิชาการ)
สถานที่ทำงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองขาหย่าง สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
วุฒิทางการศึกษา	พ.บ. สาขา พัฒนาสังคม ปีที่จบ 2540 สม. สาขา สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่จบ 2546

ประสบการณ์และผลงานทางวิชาการ

- เป็นคณะกรรมการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับอำเภอ
- เป็นคณะกรรมการดำเนินงานแก้ไขภาวะทุพโภชนาการเด็กในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ระดับอำเภอ
- ได้รับรางวัลผลงานเด่นทางวิชาการอันดับ 2 ของเขต 8 เรื่องการแก้ไขปัญหาโรคขาดสารอาหารในเด็ก อายุ 0-5 ปี โดยใช้กระบวนการ AIC ปี 2542

ภาคผนวก จ
แบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

1. เพศ

 ₁ ชาย ₂ หญิง

2. ระดับการศึกษา

 ₁ มัธยมศึกษาปีที่ 1 ₂ มัธยมศึกษาปีที่ 2 ₃ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ₄ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ₅ มัธยมศึกษาปีที่ 5 ₆ มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. อายุ ปี

4. ส่วนสูง เซนติเมตร

5. น้ำหนัก กิโลกรัม

6. โรคประจำตัว ₁ มี ₂ ไม่มี ระบุ

7. มีอาหารที่นักเรียนกินในหนึ่งวัน (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

 ₁ มื้อเช้า ₂ อาหารว่างหลังมื้อเช้า ₃ มื้อกลางวัน ₄ อาหารว่างหลังมื้อกลางวัน ₅ มื้อเย็น ₆ อาหารว่างหลังมื้อเย็น

ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ดูแลอาหารของครอบครัว

1. ผู้ดูแลอาหารของครอบครัว

- ()₁ บิดา ()₂ หญิง
 ()₃ อื่น ๆ เช่น ปู่, ย่า, ตา, ยาย, ลุง, ป้า, น้ำ, อา ฯลฯ (ระบุ).....

2. เพศ

- ()₁ ชาย ()₂ หญิง

3. ระดับการศึกษา

- ()₁ ต่ำกว่าประถมศึกษา ()₂ ประถมศึกษา
 ()₃ มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า ()₄ มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
 ()₅ ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ()₆ สูงกว่าปริญญาตรี

4. อายุ ปี

5. อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว

- ()₁ รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ ()₂ ค้าขาย
 ()₃ เกษตรกรรม ()₄ รับจ้าง
 ()₅ ธุรกิจส่วนตัว ()₆ อื่น ๆ (ระบุ)

6. รายได้ บาท/เดือน

7. สมาชิกในครอบครัวกินอาหารร่วมกันวันละกี่มื้อ

- ()₁ ไม่เคย ()₂ 1 มื้อ
 ()₃ 2 มื้อ ()₄ 3 มื้อ
 ()₅ มากกว่า 3 มื้อ ()₆ อื่น ๆ (ระบุ)

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ หรือ ไม่ใช่

ลำดับที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	เด็กวัยรุ่นต้องการสารอาหารโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ มากกว่าวัยอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต		
2.	อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาลช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย		
3.	การกินขนมประเภทขบเคี้ยว น้ำอัดลมมากทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในกระแสเลือดต่ำ มีอาการเวียนศีรษะ เป็นลม		
4.	ข้าวที่ขัดสีจนขาว เป็นข้าวที่สะอาดน่ารับประทานและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวที่ไม่ได้ผ่านการขัดสี		
5.	โรคคอพอกเกิดจากการขาดสารไอโอดีนเนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารทะเล		
6.	การเกิดแผลที่มุมปากหรือโรคปากนกกระจอก มีสาเหตุมาจากการขาดวิตามินบี 2		
7.	การกินผัก ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี		
8.	ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า กวางตุ้ง มีแคลเซียม ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน		
9.	การเลือกซื้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้วและแช่น้ำไว้ เป็นการประหยัดเวลาและถนอมคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร		
10.	การต้มผักในน้ำเกลือหรืออุ่นผักป๋อย ๆ จะทำให้มีการสูญเสียวิตามินซี		
11.	สารอาหารโปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ดังนั้นเมื่อเกิดบาดแผล ให้รับประทานอาหารที่มีโปรตีน		
12.	อาหารกระป๋องประเภทเนื้อสัตว์ ต้องนำไปอุ่นให้ร้อนนานประมาณ 15 นาทีก่อนกิน		

ลำดับที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
13.	อาหารที่สั่งจากต่างประเทศ อาหารราคาแพง เช่น หูฉลาม มักมีรสอร่อยและมีคุณค่ามากกว่าอาหารที่ซื้อตามปกติ		
14.	ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำเหมาะสำหรับเป็นอาหารว่างของวัยรุ่น เพราะให้พลังงานและโปรตีน		
15.	การย่างจะทำให้อาหารมีคุณค่ามากกว่าการนึ่ง		
16.	อาหารพวกถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว สามารถกินแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้		
17.	หากไม่ชอบดื่มนม สามารถดื่มน้ำผลไม้แทนได้เพราะให้ประโยชน์และคุณค่าอาหารเหมือนกัน		
18.	อาหารที่ขึ้นราเมื่อนำต้มให้สุกแล้วจะกินได้อย่างปลอดภัย		
19.	วัยรุ่นที่มีอาการซีด โลหิตจาง เด็กหญิงที่มีประจำเดือน ควรกินอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ในปริมาณมากกว่าปกติ		
20.	ไม่ควรกินอาหารเหมือนกันหรือซ้ำกันทุกวัน		

แบบวัดเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” หรือ “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. กินหัวปลาจะทำให้ฉลาดและเรียนเก่ง				
2. การกินปลาทุก ๆ จะทำให้เป็นตานขโมย				
3. ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ เป็นข้าวสำหรับคนจน				
4. อาหารที่ไม่ใส่ผงชูรสจะไม่อร่อย				
5. อาหารฟาสฟู๊ดเป็นอาหารของวัยรุ่นที่ทันสมัย				
6. การลดอาหารเป็นการลดน้ำหนักที่ได้ผลรวดเร็ว				
7. ขนมกรุบกรอบเป็นอาหารที่สะดวกและช่วยให้ อึดท้องได้				
8. อาหารอร่อยต้องมีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด				
9. อาหารน่ากินต้องมีสีสวยเข้มสดใส				
10. น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มของคนรุ่นใหม่				
11. เวลาเป็นแผลไม่ควรรับประทานไข่ เพราะจะ ทำให้แผลอักเสบเป็นหนองหายช้า				
12. การดื่มกาแฟช่วยให้ไม่ง่วงนอน อ่านหนังสือ หรือทำงานได้มากกว่าปกติ				
13. การบีบมะนาวใส่ในเนื้อ ปลา กุ้ง ช่วยให้สุกได้				
14. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ จะช่วยให้ลืม ความไม่สบายใจได้				
15. การกินอาหารกับคนที่สนิทไม่ควรใช้ ช้อนกลาง เพราะจะทำให้สัมพันธภาพเสียไป				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
16. อาหารประเภทถั่ว ลาบ น้ำตก ต้องลวกไม่ให้สุก เพื่อให้มีรสชาดอร่อย				
17. ผลไม้ที่มีวิตามินซีต้องเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เท่านั้น				
18. กินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งทำให้เป็นไส้ติ่ง				
19. อาหารหมักดองทำให้เจริญอาหาร ทานข้าวได้ มากขึ้น				
20. กินของหวานมาก ๆ จะทำให้เป็น โรคเบาหวาน				

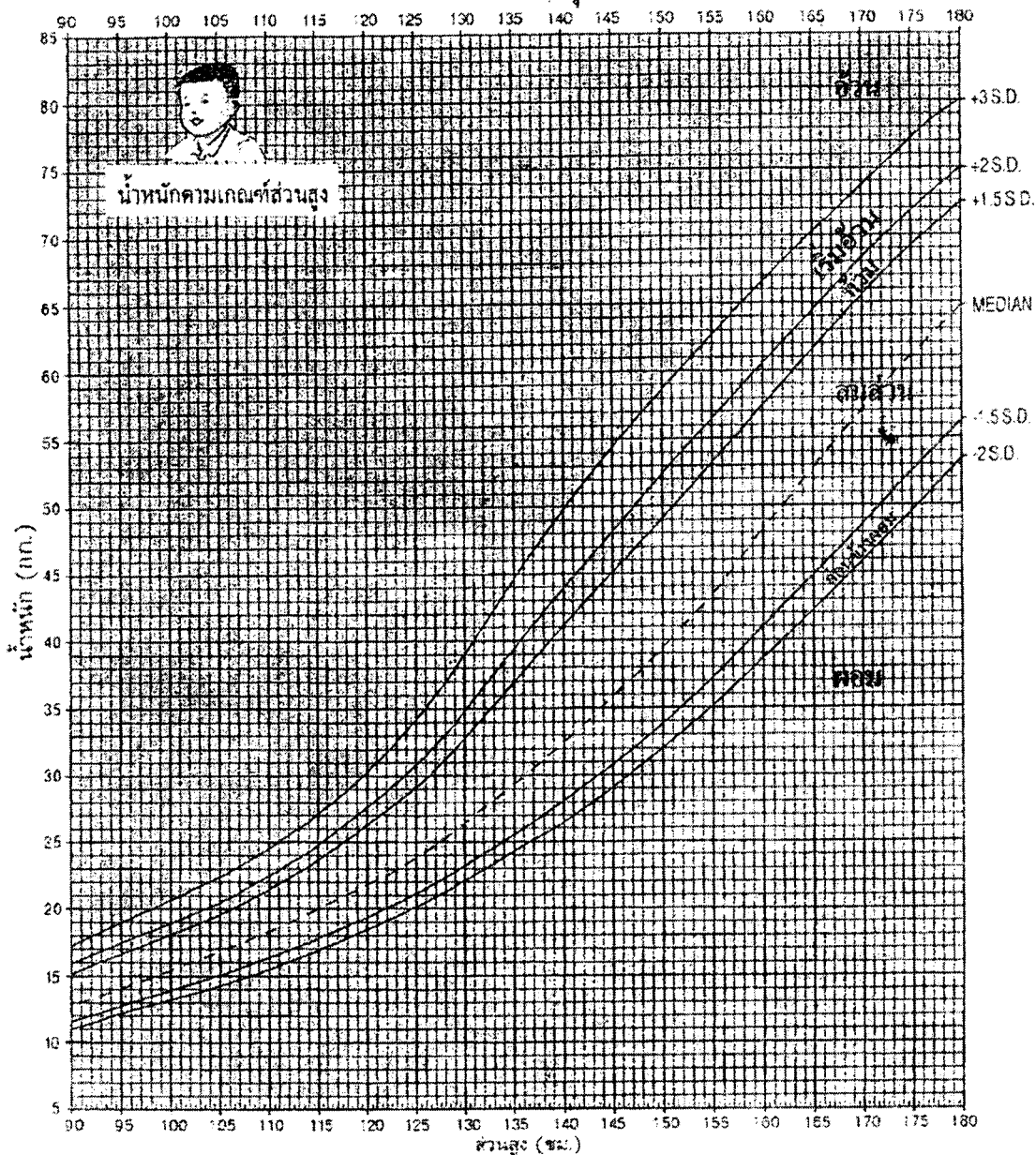
การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าท่านได้ปฏิบัติต่อครอบครัวมากน้อยเพียงใด โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ปฏิบัติเป็นประจำ” หรือ “ปฏิบัติบางครั้ง” หรือ “ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง” หรือ “ไม่เคยปฏิบัติ” ในแต่ละข้อที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียว

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน.)	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง (2-3 ครั้ง/สป.)	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้ง/สป.)	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. กินอาหารครบ 5 หมู่				
2. กินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ ๆ ที่สุก และร้อน				
3. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ				
4. กินผักและผลไม้				
5. กินอาหารที่ปรุงจากเนื้อปลา				
6. กินเนื้อสัตว์ที่ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ทอด				
7. ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานผสมสี				
8. กินอาหารปิ้ง ย่าง เช่น หมูปิ้ง หมูกระทะ ไก่ย่าง				
9. กินขนมหวาน ลูกอม ทอฟฟี่				
10. ดื่มนมไม่น้อยกว่า 1 แก้ว				
11. ซึ้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้ว หรือ อาหารที่วางขายเป็นกอง				
12. กินขนมสำเร็จรูปแทนอาหารบางมื้อ				
13. กินไข่ไม่น้อยกว่า 1 ฟอง				
14. สังเกตคุณลักษณะและสีของปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู พริกคอง ก่อนกิน				
15. ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง ชา กาแฟ				

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ (ทุกวัน.)	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (2-3 ครั้ง/สป.)	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้ง/สป.)	ไม่เคยปฏิบัติ
16. กินอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด				
17. กินอาหารทะเล				
18. การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ จะทำให้ร่างกายมีพลังมากขึ้น				
19. หั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างแช่น้ำทิ้งไว้ก่อนปรุงอาหาร				
20. ใช้ถั่วเมล็ดแห้งแทนเนื้อสัตว์ในการปรุงอาหาร				
21. กินอาหารประเภท ถู๋ ก้อย ลาบ ที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ				
22. ซื้ออาหารกระป๋อง โดยดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ				
23. เลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและคนขายมากกว่าความอร่อย				
24. กินอาหารที่มีส่วนผสมของแป้ง เนย ไขมัน ช็อกโกแลต เช่น ไอศกรีม ขนมเค้ก				
25. กินอาหารประเภทฟาสฟู๊ด				
26. กินอาหารประเภททอด				
27. เวลานั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์ ไม่ได้กินอาหารว่างไปด้วย				
28. กินอาหารหวานก่อนนอน				
29. ใช้ช้อนกลางในการตักอาหาร				
30. ชั่งน้ำหนักของร่างกาย				

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความสัมพันธ์

ดูส่วนสูงตามแนวหน้าของจุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งข้างกราฟ
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :
ส่วน เป็นส่วน ที่สูง ส่วน
ก่อนข้างตอม ผอม

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

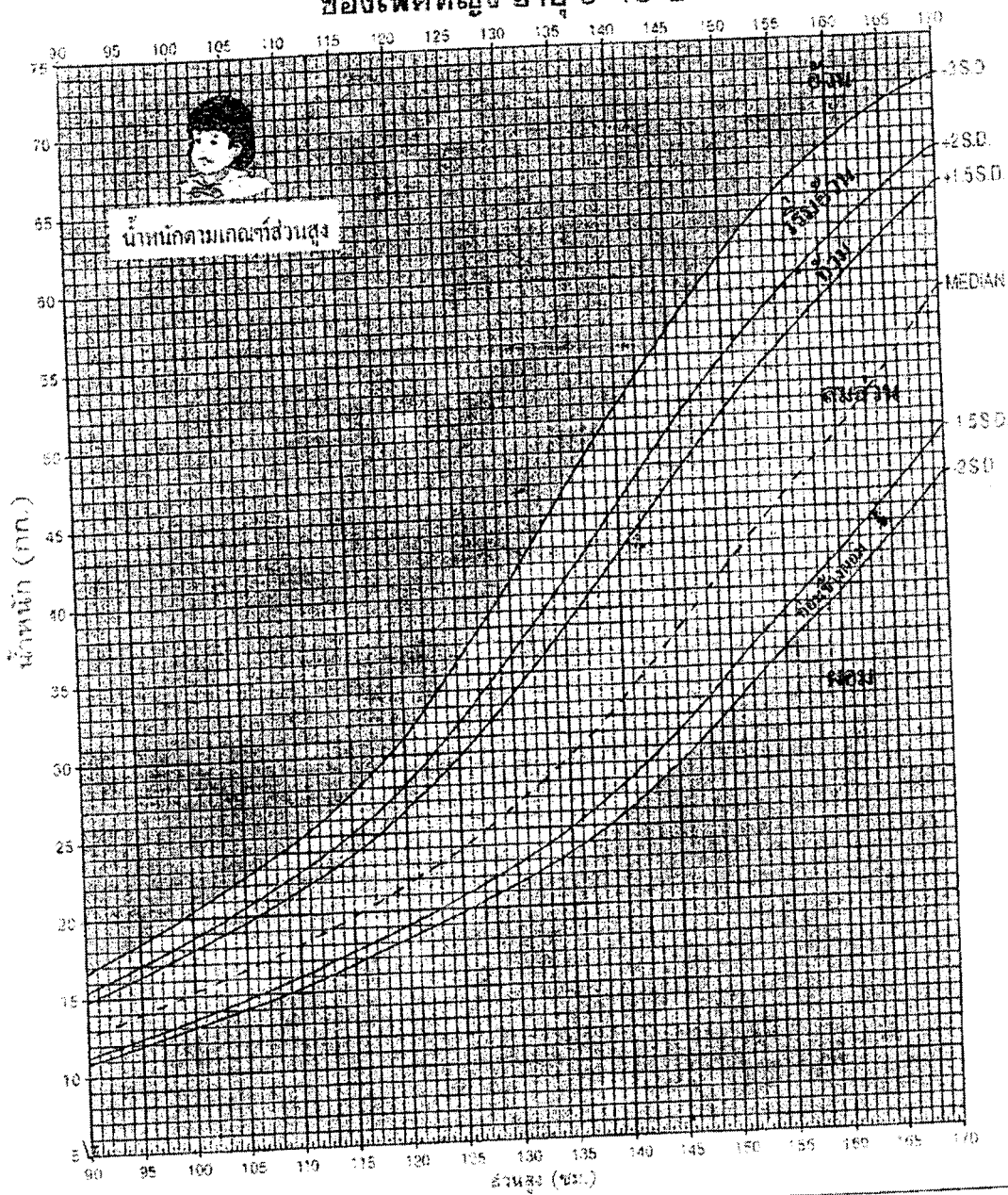
ดูอายุตามแนวหน้าของจุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งข้างกราฟ
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ก่อร่างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
หลังร่างดี มีดี

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวหน้าของจุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งข้างกราฟ
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :
ปกติสมส่วนเกินเกณฑ์ น้ำหนักส่วนมาก
หนักถึงขนาดที่ ภัยถึงแล้ว โทษตัวคน

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2522 ฉบับแก้ไขถึง น้ำหนัก เป็นสูง และกรีกึ่งซีไอกรมโรคชกการวิจัยประชากรไทย พ.ศ. 2511

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>เป็นดัชนีชี้วัดที่สัมพันธ์กันระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของเด็ก สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุของเด็ก ถ้าร่างกายเด็กมีภาวะที่ผิดปกติหรือมีน้ำหนักตัวเกินหรือต่ำกว่าเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีความผิดปกติ แต่ไม่จำเป็นต้องทราบความผิดปกติของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีชี้วัดภาวะเริ่มอ้วน หรือเริ่มผอม</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นตัวชี้วัดภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผิดปกติ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุคือค่าอ้างอิงสำหรับเด็กอายุ 5-18 ปี ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุที่ต่ำกว่าเกณฑ์หรือสูงกว่าเกณฑ์จะบ่งชี้ถึงภาวะผิดปกติของร่างกาย เช่น โรคต่อมไร้ท่อหรือโรคพันธุกรรม</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้วัดที่สัมพันธ์กันระหว่างน้ำหนักตัวกับอายุหรือมีค่าอ้างอิงของน้ำหนักตัวหรือส่วนสูงที่มีผลต่อกับความต้องการพลังงานของร่างกายในแต่ละวัน และถ้าค่าของน้ำหนักตัวหรือส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์หรือสูงกว่าเกณฑ์จะบ่งชี้ถึงภาวะผิดปกติของร่างกาย และสมรรถภาพในการออกกำลังกายของเด็กได้</p>
---	--	---

หมายเหตุ : แผนภูมิการประเมินภาวะเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เผยแพร่ การใช้ตัวชี้วัดส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกันกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องวัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 วัน - 18 ปี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาววฤศดี โพธิ์รศักดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	7 สิงหาคม 2510
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
ประวัติการศึกษา	- ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง (ปพส.) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี ปี 2536 - ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกพัฒนาการเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปี 2543 - Certificate IV in TESOL (teaching English to Speakers of Other Languages) Australia ปี 2546
ประวัติการทำงาน	- พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลอุทัยธานี ปี 2530 - 2545 - ปัจจุบัน สอนพิเศษภาษาอังกฤษ