



ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

พรพรรณ ยอดเมือง *

วิชาดา พิมพ์สอน **

พาจิรา พิษฐ์สูสี ***

นันทิมา นาคาพงศ์ อัครวัชรชัย****

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า 2) เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า และ 3) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 191 คน อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม และด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับมาก 2) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอย่างถูกต้อง โดยภาพรวมร้อยละ 70.93 และ 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีความสัมพันธ์ผกผันระดับต่ำกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า; ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า

* ครูผู้ช่วย โรงเรียนวัดโป่งหม้อข้าว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1

** ครู โรงเรียนบ้านเสวยซุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิษณุโลก เขต 1

*** พนักงานราชการ วิทยาลัยเทคนิคสองแคว สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



The Relationship between Breakfast Consumption Behavior and Breakfast Consumption Cognition of Grade 1–6 Students at Bang Rakam District, Phitsanulok Province

Pornpan Yodmueang *

Wichada Pimson **

Fajira Piyasinee ***

Nanthima Nakaphong Asvaraksha****

Abstract

The purposes of this study were: 1) to investigate the breakfast consumption behavior of grade 1-6 students; 2) to investigate the breakfast consumption cognition of grade 1-6 students; and 3) to study the relationship between the breakfast consumption behavior and the breakfast consumption cognition. The sample used in this study were 191 students in grades 1-6, Bang Rakam District, Phitsanulok Province. The research tools were a questionnaire and a test on breakfast consumption cognition. Statistics used for data analysis were mean, standard deviation and Pearson's correlation coefficient.

The results revealed that: 1) The breakfast consumption behavior of the grade 1-6 students in the social environment aspect and the economic aspect were at a high level; 2) The grade 1-6 students had breakfast consumption cognition correctly overall 70.93 percent; and 3) The breakfast consumption behavior had a low inverse relationship with the breakfast consumption cognition of grade 1-6 students at the statistically significant of .05 level.

Keywords: Breakfast consumption behavior; Breakfast consumption cognition

* Assistant teacher, Watpong mokhaow school, Phitsanulok Primary Educational Service Area Office 1.

** Teacher, Ban Sawoeisung School, Phitsanulok Primary Educational Service Area Office 1.

*** Government employee, Song Khwae Technical College Office of the Vocational Education Commission.

****Assistant Professor, Dr, Ph.D., Department of Educational Research and Evaluation, Faculty of Education, Naresuan University.

Received: 6 July 2023/ Revised: 7 August 2023/ Accepted: 30 April 2023/ Published online: 31 August 2023



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ส่งผลต่อรูปแบบการดำรงชีวิตของคนในปัจจุบัน รวมไปถึงส่งผลกระทบต่อระบบห่วงโซ่อาหารในทุกระดับ ตั้งแต่กระบวนการผลิต การกระจาย การบริโภค รวมทั้งพฤติกรรมด้านการบริโภคของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของประชาชน ก่อให้เกิดสารตกค้างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญหาการขาดความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร นอกจากนี้ อิทธิพลจากสื่อสังคมออนไลน์ที่มีการโฆษณาชวนเชื่อในหลายรูปแบบ นับเป็นความท้าทายของประเทศไทยในการหากลยุทธ์เพื่อบรรเทาปัญหาเหล่านี้ (ปีปีชี นิวิธ, 2562)

จากการศึกษาเรื่อง บทบาทของอาหารเข้าสู่ต่อคุณภาพของอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน นับว่าเป็นเรื่องที่เด็กไทยไม่ได้ละเลยการรับประทานอาหารเช้า หากแต่ข้อมูลที่น่าสนใจ คือ ไม่ใช่เด็กทุกคนที่รับประทานอาหารเช้า จะได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นอย่างวิตามินและแร่ธาตุเพียงพอ ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าปริมาณแคลอรีในอาหารเช้า มีความสัมพันธ์กับคุณภาพอาหารที่ได้รับตลอดทั้งวัน ซึ่งพอจะอนุมานได้ว่าการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสม เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญสำหรับการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก (กรุงเทพมหานคร, สาธารณสุข, 2565) ผลสำรวจที่ประเมินจากการบริโภคอาหาร พบว่า มากกว่าร้อยละ 70 ของเด็กในทั้ง 4 ประเทศ ที่ทางการศึกษาไม่ได้รับแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพอ (เมื่อเทียบกับปริมาณค่าเฉลี่ยที่ควรได้รับในแต่ละวัน) และมากกว่าร้อยละ 84 ได้รับวิตามินดีต่ำกว่าเกณฑ์ ตัวเลขจากผลสำรวจเป็นสัญญาณสะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการแก้ไขปัญหาโภชนาการ รวมถึงการเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัย มีสารอาหารสำคัญที่จำเป็น และเพียงพอต่อความต้องการของนักเรียน (กรุงเทพมหานคร, สาธารณสุข, 2565)

กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของนักเรียน เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญอย่างยิ่งในการเติมพลังงาน ถึงแม้ว่าอาหารเช้าอาจเป็นเมนูอย่างง่าย แต่ต้องได้คุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ หากเด็กไม่กินอาหารเช้า ร่างกายจะไปดึงสารอาหารสะสมสำรองในยามจำเป็นมาใช้แทน ทำให้ร่างกายมีอาการอ่อนเพลีย อารมณ์เสีย และไม่มีสมาธิในการเรียน เนื่องจากสมองได้รับน้ำตาลกลูโคสไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ หากนักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าแล้วจะส่งผลต่อด้านสุขภาพแข็งแรงและมีแรงในการทำกิจกรรมอีกด้วย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

จากข้อมูลจึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่ถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยงอย่างแรกที่ถูกละเลย คือ การบริโภคอาหารเช้า โดยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารเช้าได้ถึงร้อยละ 50 และไม่สนใจว่าในแต่ละวันได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่หรือไม่ ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพตามมา อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน เพราะสารอาหารจะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อให้สามารถทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก เพื่อสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาพิจารณาใช้ในการรณรงค์ปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้บริโภคในวัยเรียนให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ดีของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า หมายถึง อาหารมื้อแรกของวันที่นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในอำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก รับประทานหลังจากตื่นนอน ที่ร่างกายต้องการสารอาหารในช่วงเวลา 07.00-09.00 น. อาจเป็นอาหารประเภทข้าว ประเภทเส้น ประเภทขนม เป็นต้น ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถาม ที่มีข้อคำถาม 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ของสังคมชนบทและสังคมเมือง วงจรชีวิตครอบครัว (Family Life Cycle Stage) ที่เป็นขั้นตอนการดำรงชีวิตของบุคคลในครอบครัวนั้น ๆ ฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้รายจ่ายของแต่ละบุคคล อาชีพของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา จำนวนสมาชิกที่อยู่ในครอบครัว รวมถึงขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความต้องการอาหารเข้า และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่แตกต่างกัน

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การตัดสินใจในการเลือกซื้อหรือไม่ซื้ออาหารเข้าชนิดต่าง ๆ ซึ่งอำนาจการซื้อส่งผลต่อการได้รับประทานอาหารเข้าที่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา เวลา และความสะดวกในการรับประทานอาหารเข้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนของอำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 8 โรงเรียน จำนวน 1,155 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 2 โรงเรียน จำนวน 191 คน โดยใช้วิธีการเปิดตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan (1970) โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)



เครื่องมือที่ใช้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 2 ฉบับ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้า ที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา ลักษณะการเดินทางมาโรงเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้า

1) ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้า จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ จำนวนเงินโดยเฉลี่ยต่อวันที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครอง ลักษณะการได้รับเงิน ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า และสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้า ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

2) ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้า โดยมีข้อคำถามในแบบสอบถาม 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยกำหนดค่าแปลผลดังนี้

3 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง (4-7 วันต่อสัปดาห์)

2 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง (1-3 วันต่อสัปดาห์)

1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย (0 วันต่อสัปดาห์)

แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้า ที่มีการคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธีการหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Index of Item Objective Congruence) ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00

2. แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกระทรวงสาธารณสุข เป็นลักษณะเลือกตอบข้อที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว จำนวน 20 ข้อ ที่มีคะแนนเต็ม 20 คะแนน โดยกำหนดเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้ ตอบถูก เท่ากับ 1 คะแนน ตอบผิด เท่ากับ 0 คะแนน โดยแบบวัดมีการหาคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธีการหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Index of Item Objective Congruence) ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาต และขอความร่วมมือในการใช้เครื่องมือ และเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน

2. ประสานงานกับครูประจำชั้น เพื่อแจกแบบสอบถามให้นักเรียน จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 1 เดือน

3. หลังจากได้รับแบบสอบถามจำนวน 191 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 อย่างครบถ้วนสมบูรณ์แล้วนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลทั้งหมดมารวบรวม เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูลความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า กับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) โดยมีการแปลผลค่าความสัมพันธ์ (r) ดังนี้
 - 0.81 - 1.00 หมายถึง ความสัมพันธ์ระดับสูง
 - 0.61 - 0.80 หมายถึง ความสัมพันธ์ระดับค่อนข้างสูง
 - 0.41 - 0.60 หมายถึง ความสัมพันธ์ระดับปานกลาง
 - 0.21 - 0.40 หมายถึง ความสัมพันธ์ระดับค่อนข้างต่ำ
 - 0.00 - 0.20 หมายถึง ความสัมพันธ์ระดับต่ำ



สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ดังนี้

1.1 ผลการศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ($n = 191$)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	90	47.1
หญิง	101	52.9
2. ระดับชั้นการศึกษา		
ป.1	15	6.9
ป.2	13	6.0
ป.3	29	13.4
ป.4	52	24.1
ป.5	38	17.6
ป.6	44	20.4
3. ลักษณะการเดินทางมาโรงเรียน		
เป็นนักเรียนประจำ	17	7.9
นักเรียนไป - กลับ	174	80.6
4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง		
ไม่เกิน 10,000 บาท /เดือน	19	8.8
10,001-20,000 บาท /เดือน	141	65.3
20,001-30,000 บาท /เดือน	11	5.1
30,001-40,000 บาท /เดือน	7	3.2
40,001-50,000 บาท /เดือน	6	2.8
50,001 บาทขึ้นไป /เดือน	7	3.2
5. อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ	16	7.4
รับจ้างทั่วไป	139	64.4
ค้าขาย	12	5.6
ธุรกิจส่วนตัว	11	5.1
เกษตรกร	13	6.0

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 101 คน ร้อยละ 52.9 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 52 คน ร้อยละ 24.1 ลักษณะการเดินทางมาโรงเรียนเป็นนักเรียนไป-กลับ จำนวน 174 คน ร้อยละ 80.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองจะได้รับ 10,001-20,000 บาทต่อเดือน จำนวน 141 คน ร้อยละ 65.3 และอาชีพของผู้ปกครองจะเป็นรับจ้างทั่วไป จำนวน 139 คน ร้อยละ 64.4

1.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า (n = 191)

ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. จำนวนเงินโดยเฉลี่ยต่อวัน ที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครอง		
1-20 บาท	135	62.5
21-40 บาท	19	8.8
41-60 บาท	12	5.6
61-80 บาท	21	9.7
81-100 บาท	4	1.9
2. ลักษณะการได้รับเงิน		
รายวัน	143	66.2
รายสัปดาห์	30	13.9
รายเดือน	18	8.3
3. ลักษณะการรับประทานอาหารเข้า		
รับประทานอาหาร	180	83.3
ไม่รับประทานอาหาร	11	5.1
4. สถานที่รับประทานอาหารเข้า		
บ้าน	89	41.2
ร้านค้านอกโรงเรียน	56	25.9
ร้านค้าในโรงเรียน	46	21.3

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่ได้รับเงินจากผู้ปกครองวันละ 1-20 บาท จำนวน 135 คน ร้อยละ 62.5 ได้รับเงินเป็นรายวัน จำนวน 143 คน ร้อยละ 66.2 รับประทานอาหารเข้า จำนวน 180 คน ร้อยละ 83.3 และสถานที่รับประทานอาหารเข้าเป็นที่บ้าน จำนวน 89 คน ร้อยละ 41.2



1.3 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า (n = 191)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า	ระดับพฤติกรรม			$\bar{X}$	SD	แปลผล
	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย			
	(2)	(1)	(0)			
1. ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม						
1. ผู้ปกครองปลูกฝังให้นักเรียนรับประทานผัก เช่น ฟักทอง ผักบุ้ง แตงกวา เป็นต้น	69.6 (124)	27.2 (59)	3.1 (8)	2.61	0.57	มาก
2. ผู้ปกครองปลูกฝังให้นักเรียนรับประทานผลไม้ เช่น มะม่วง ส้ม กล้วย เป็นต้น	72.8 (139)	17.3 (33)	9.9 (19)	2.63	0.66	มาก
3. ผู้ปกครองปลูกฝังให้นักเรียนรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น สุนัข ปลา ไก่ เป็นต้น	20.9 (40)	64.9 (124)	14.1 (27)	2.07	0.59	ปานกลาง
4. บิดาหรือมารดาเป็นผู้ประกอบอาหารเข้าให้กับนักเรียน	67.0 (128)	26.7 (51)	6.3 (12)	2.61	0.61	มาก
5. นักเรียนมักจะรับประทานอาหารเข้าพร้อมกันกับบุคคลในครอบครัว	15.2 (29)	72.3 (138)	15.6 (24)	2.03	0.53	ปานกลาง
6. มีอาหารเข้าของนักเรียนมักประกอบไปด้วยอาหารหลากหลายอย่างเช่น ข้าว กับข้าว ผลไม้ ขนมหวาน เป็นต้น	73.8 (141)	23.6 (45)	2.6 (5)	2.71	0.51	มาก
7. นักเรียนดื่มนมเป็นประจำทุกวัน	78.5 (150)	8.4 (16)	13.1 (25)	2.65	0.70	มาก
8. นักเรียนมักจะรับประทานอาหารที่มีวัตถุดิบอยู่ในชุมชน	74.3 (142)	23.6 (45)	2.1 (4)	2.72	0.49	มาก
9. นักเรียนชอบรับประทานอาหารประจำท้องถิ่น	69.6 (133)	27.2 (52)	3.1 (6)	2.66	0.54	มาก
10. นักเรียนมักจะเลือกซื้ออาหารที่จำหน่ายในชุมชน	76.4 (146)	18.3 (35)	5.2 (10)	2.71	0.56	มาก
รวม	61.81	30.95	7.51	2.54	0.57	มาก

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า	ระดับพฤติกรรม			$\bar{X}$	SD	แปลผล
	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (2)	ปฏิบัติบางครั้ง (1)	ไม่เคยปฏิบัติเลย (0)			
2. ด้านเศรษฐกิจ						
11. นักเรียนมักจะรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กสำเร็จรูป เป็นต้น	15.2 (29)	18.8 (36)	66.0 (126)	1.49	1.01	น้อย
12. นักเรียนมักจะรับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น ร้านอาหารตามสั่ง ร้านข้าวแกงร้านข้าวมันไก่ เป็นต้น	8.4 (16)	14.7 (28)	77.0 (147)	1.31	0.99	น้อย
13. นักเรียนซื้ออาหารจากร้านสะดวกซื้อ เช่น เซเว่น โลตัส บิ๊กซี เป็นต้น	16.2 (31)	70.2 (134)	13.6 (26)	2.03	0.96	ปานกลาง
14. ผู้ปกครองมักจะซื้ออาหารข้างทาง เช่น ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ข้าวเหนียวไก่ปิ้ง ให้นักเรียนรับประทานก่อนมาโรงเรียน	63.9 (122)	27.7 (52)	8.4 (16)	2.55	1.04	มาก
15. ผู้ปกครองมักจะพานักเรียนรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น KFC Pizza เป็นต้น	2.1 (4)	10.5 (20)	87.4 (167)	1.15	1.08	น้อย
16. นักเรียนรับประทานนมเป็นอาหารเข้าเพียงอย่างเดียว	2.1 (4)	25.7 (49)	72.3 (138)	1.30	1.17	น้อย
17. นักเรียนมักรับประทานอาหารเข้าก่อนเวลา 08.00 น.	74.9 (143)	22.0 (42)	3.1 (6)	2.72	1.15	มาก
18. นักเรียนเลือกรับประทานอาหาร เมื่อเห็นโฆษณาว่าอาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย	5.2 (10)	81.2 (155)	13.6 (26)	1.92	1.23	ปานกลาง
19. นักเรียนมีความรู้สึกอยากอาหาร เมื่อเห็นภาพอาหารมีสีสันสวยงามในโฆษณา	70.7 (135)	17.3 (33)	12.0 (23)	2.59	1.37	มาก
20. นักเรียนมักจะเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมกับราคา	73.8 (141)	21.5 (41)	4.7 (9)	2.69	1.36	มาก
รวม	33.25	30.96	35.81	2.43	0.57	มาก



จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 2.54 อยู่ในระดับมาก และด้านเศรษฐกิจ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 2.43 อยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

ตาราง 4 จำนวนคนและร้อยละของนักเรียนที่ตอบถูกจำแนกตามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าเป็นรายข้อ (n = 191)

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า	จำนวนคนที่ตอบถูก (คน)	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง	191	100
2. การมีร่างกายแข็งแรงนั้น เป็นผลมาจากการกินอาหารที่มีประโยชน์	191	100
3. อาหารมื้อเช้าควรมีโภชนาการครบ 5 หมู่	181	83.80
4. หากทานมื้อดึกมากเกินไป ไม่จำเป็นต้องทานมื้อเช้างี้ได้	164	88.40
5. การทานอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้ร่างกายเติบโตเร็ว	128	59.30
6. การทานผักและผลไม้ทำให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุ และวิตามิน	175	81
7. การรับประทานขนม มีประโยชน์มากกว่าการรับประทานข้าวในมื้อเช้า	173	80.10
8. เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ให้สารอาหารประเภทโปรตีน	185	85.60
9. การงดอาหารเช้า ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย	155	71.80
10. การทานน้ำอัดลมเป็นประจำ ทำให้ปวดท้องและกระตุก	63	29.20
11. การดื่มนมเป็นประจำ ทำให้กระตุก	131	60.60
12. หากรับประทานอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาลมาก ๆ ทำให้ไตไว	155	71.80
13. มันเทศสามารถรับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้	6	2.80
14. การรับประทานอาหารหมักดองทำให้ท้องเสียเนื่องจากมีสารบอแรกซ์	152	70.40
15. การเป็นนักเรียนไม่ได้ทำงานหนัก จึงไม่จำเป็นต้องทานอาหารเช้า	136	63
16. สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต จะถูกสะสมในร่างกายในรูปแบบของกล้ามเนื้อ	73	33.80
17. การรับประทานผักนั้น ส่งผลให้ผิวสวยและสุขภาพดี	191	100
18. สุขภาพที่ดีเกิดจากการรับประทานอาหารเช้า	189	87.50
19. การรับประทานอาหารเช้า จะช่วยลดความเครียดได้	165	76.40
20. การกินนมทุกวัน จะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง	158	73.10
รวม		70.93

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอย่างถูกต้อง โดยภาพรวมร้อยละ 70.93 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจมากที่สุด มีจำนวน 3 ข้อ คือ ข้อ 1 การรับประทานอาหารเช้าทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้อ 2 การมีร่างกายแข็งแรงนั้น เป็นผลมาจากการกินอาหารที่มีประโยชน์ และข้อ 17 การรับประทานผักนั้นส่งผลให้ผิวสวยและสุขภาพดี ตอบถูกทุกคน 191 คน ร้อยละ 100 รองลงมา คือ ข้อ 18 สุขภาพที่ดีเกิดจากการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้อง 189 คน ร้อยละ 87.50 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

ตาราง 5 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก (n = 191)

ความสัมพันธ์	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารเข้า (Y)	
	ค่าความสัมพันธ์ (r_{xy})	-.171*
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า (X)	ระดับนัยสำคัญ	.018
	แปลความหมาย	ผกผันระดับต่ำ

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ามีความสัมพันธ์ผกผันระดับต่ำ ($r_{xy} = -.171$) กับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก มีประเด็นที่น่าสนใจอภิปรายผล ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา 1-6 ในภาพรวมด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับมาก เนื่องจากนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา 1-6 ส่วนใหญ่มีความเป็นอยู่ในสังคมชนบทที่มีบ้านพักหรือที่อยู่อาศัยจะอยู่แถวละแวกบริเวณใกล้กับโรงเรียน นักเรียนจะได้รับประทานอาหารเช้าที่บ้านที่ผู้ปกครองจัดเตรียมไว้ให้นักเรียน ที่ร้านจำหน่ายในชุมชนหรือทางผ่านก่อนมาถึงโรงเรียน เช่น ข้าวเหนียวหมูบั้งไก่บั้ง ผักหรือผลไม้ตามฤดูกาล เป็นต้น อาหารมีหลากหลายประเภทปรุงจากเนื้อสัตว์และพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาล ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเป็นไปตามสภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจในชุมชนบางระกำ สอดคล้องกับการศึกษาของ จินตรัตน์ อินทมาศ (2559) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อเช้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร พบว่า สิ่งแวดล้อมในบริเวณที่อยู่อาศัยจะเป็นตัวกำหนดชนิดอาหารสำหรับการบริโภค เช่น บ้านหรือที่อยู่อาศัยที่อยู่ใกล้แหล่งชุมชนหรือใกล้ตลาดก็สามารถหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารรับประทานได้ง่าย



2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าร้อยละ 70.93 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจว่า อาหารเข้ามีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก การรับประทานอาหารเข้าให้ครบห้าหมู่จะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงเจริญเติบโตตามวัย มีพัฒนาการทางร่างกายที่เหมาะสม มีสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น สมองพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในชั้นเรียน และสุขภาพที่ดีเกิดจากการรับประทานอาหารที่ดี ถูกหลักโภชนาการ สอดคล้องกับการศึกษาของ ธวัชชัย ไชยหมาน (2554) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่ทราบว่า การละเว้นการบริโภคอาหารเข้า จะทำให้ร่างกายของนักเรียนนั้นขาดสารอาหารและพลังงานที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวัน เพราะว่าเวลาในช่วงกลางคืนพลังงานที่จำเป็นต่อหน้าที่สำคัญต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกนำไปใช้จนหมดสิ้นแล้ว ดังนั้นในวันรุ่งขึ้นร่างกายจึงต้องหาอาหารมาสะสมอีก เพราะฉะนั้นอาหารเข้าจึงเหมาะสมที่จะเป็นมื้ออาหารที่สำคัญมากที่สุด

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ามีความสัมพันธ์ผกผันระดับต่ำกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 หมายความว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ามีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 แสดงให้เห็นว่า แม้ว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าเป็นอย่างดีก็ตาม แต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอาจจะไม่ดีหรือไม่ถูกหลักโภชนาการก็ได้ อาจเนื่องมาจากในวิถีชีวิตประจำวันช่วงเช้าที่มีเวลาจำกัด ตั้งแต่ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว บางคนอาจต้องช่วยงานที่บ้านก่อนแล้วจึงเดินทางไปโรงเรียน ทำให้มีเวลาในการรับประทานอาหารเช้าที่จำกัด เกิดความเร่งรีบไม่มีเวลาเพียงพอที่จะรับประทานอาหารเช้าครบห้าหมู่ทานนมเพียงอย่างเดียว อาจไม่สะดวกรับประทานอาหารเช้าที่บ้านจึงต้องแวะร้านสะดวกซื้ออาหารฟาสต์ฟู้ดรับประทานระหว่างทาง หรือแวะซื้ออาหารที่ขายอยู่ร้านข้างทางก็ได้ ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-6 ต้องคำนึงถึงโอกาสและความสะดวกสบายในการบริโภคอาหารเข้าเป็นหลัก ดังนั้นแม้ว่าจะมีความรู้ความเข้าใจในหลักโภชนาการของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเป็นอย่างดีก็ตาม แต่ก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ครบตามหลักโภชนาการนั้น ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ อดิมา หิมสมุทร์ (2560) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ที่พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผลการศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ยังมีนักเรียนบางส่วน ร้อยละ 29.07 ที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น โรงเรียนควรจัดกิจกรรมและโครงการทั้งในด้านการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรเกี่ยวกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจและเพิ่มทักษะในการปฏิบัติกรบริโภคอาหารเข้าที่ถูกต้องมากขึ้น

1.2 โรงเรียนควรร่วมมือกับผู้ปกครองใส่ใจดูแลนักเรียนให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าเป็นประจำทุกวัน เพื่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสติปัญญาตามวัยของนักเรียน

1.3 โรงเรียนควรสร้างองค์ความรู้ให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเข้าทำการประชุมร้านค้าที่จัดขายอาหารเข้าให้ครบห้าหมู่ อาหารสะอาดไร้สารพิษเจือปน อาหารเหมาะสมตามหลักโภชนาการ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษารูปแบบหรือแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนเป็นอย่างมากในการนำไปปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า เพื่อเป็นข้อมูลให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำโครงการส่งเสริมปัจจัยเหล่านั้นให้นักเรียนมีแนวทางปฏิบัติกรบริโภคอาหารเข้าให้ถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจ, สาธารณสุข. (2565, 18 มิถุนายน). ส่อง "ปัญหาทุพโภชนาการ" เด็กอาเซียนขาดแคลนวิตามินดีต่ำ. <https://www.bangkokbiznews.com/social/1010737>
- จินตรัตน์ อินทมาศ. (2559). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของวัยทำงานในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธวัชชัย ไชยหมาน. (2554). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์, ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บีบีซี นิวส์. (2562, 10 สิงหาคม). โลกร้อน: ภาวะโลกร้อนเกี่ยวกับอาหารที่เรากินอย่างไร. <https://www.bbc.com/thai/international-49277769>
- ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2560, 16 สิงหาคม). 'อาหารเข้า' สำคัญไฉน. <http://medicine.swu.ac.th/msmc/?p=2676>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563, 20 มีนาคม). อาหารเข้ามี้อสำคัญบำรุงสมองวัยเรียน. <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/index.php/article/อาหารเข้ามี้อสำคัญบำรุงสมองวัยเรียน>
- อนติมา หมีสมุทร. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน. วิทยานิพนธ์, คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์, สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- Krejcie R. V. & Morgan V. D. (1970). *Fundamental Research Statistics for Behavioral Science*. New York: Holt Rinehart & Winston.