

**พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม**

Food Consumption Behavior and Nutritional Status of Secondary School

Students in Kudpladug Sub-district, Chuenchom District,

Maharakham Province

อดิษา สังฆะทิพย์* และ สุวลี โลวีวรรณ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จ. ขอนแก่น 40002

*Email: mopeetoppo@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2558 โรงเรียนชุมชนบ้านกุดปลาตุกและโรงเรียนบ้านหนองนาไร่เดียว จำนวน 204 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 13 - 14 ปี ร้อยละ 63.2 เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.4 หนึ่งในสามกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 39.2 คะแนนเฉลี่ย 14.19 คะแนน (SD = 4.02 คะแนน) ทักษะคติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.2 คะแนนเฉลี่ย 3.47 คะแนน (SD = 0.49 คะแนน) ด้านพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1 – 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที การนอนหลับ 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 71.6 ด้านการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน โดยเลือกจากคุณค่าทางโภชนาการ นักเรียนรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และอาหารระหว่างมื้อ ร้อยละ 79.4, 95.6, 95.1 และ 77.5 ตามลำดับ โดยมีปริมาณอาหารที่บริโภคในวันหยุดมากกว่าวันปกติ ภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 5.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 88.2 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.4 ดังนั้นควรส่งเสริมการให้ความรู้ปรับเปลี่ยนทัศนคติและการบริโภคอาหาร รวมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

คำสำคัญ : ความรู้ในการบริโภคอาหาร ทักษะคติในการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

The objectives of this study were to investigate food consumption behavior and nutritional status of secondary school students of Kudpladug Sub-district, Chuenchom District, Maharakham Province. The participants in this descriptive cross-sectional study were 204 year 1, 2, and 3 secondary school students in the first semester of the 2015 academic year at Kudpladug Community School and Nongnaraidieu School. Data were collected by the use of questionnaires and analyzed by descriptive

statistics. Results showed that 63.2% of the participants were 13-14 years old and 55.4% were male. One-third were in year 1 and 39.2% of the students had low food consumption knowledge with mean scores of 14.19 (SD = 4.02). In relation to their attitudes toward food consumption, 65.2% were at the middle level with mean scores of 3.47 (SD = 0.49). Regarding health behaviors, the majority exercised 1-3 times per week for 30 minutes each time and 71.6% slept 6-8 hours. The majority had 3 meals per day and food choice was based on nutritive values. Breakfasts, lunches, dinners, and snacks were consumed by 79.4%, 95.6%, 95.1%, and 77.5% of the students respectively. They ate more food during weekends than weekdays. Based on weight for height, 81.9% were normal whereas 5% were overweight. According to weight for age, 80.9% were normal. Based on height for age, 88.2% were normal and 5.4% were short. The study believed that knowledge, attitudes, food consumption, and exercise should be promoted to achieve proper health behavior and better nutritional status.

Keywords: Food consumption knowledge; Attitude toward food consumption; Food consumption; Nutritional status; Secondary school students

บทนำ

สถานการณ์ปัญหาทางโภชนาการในปัจจุบันพบว่า ภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญซึ่งมีผลต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายระบบ ภาวะทุพโภชนาการ เป็นภาวะที่เด็กบริโภคอาหารและได้รับพลังงานจากสารอาหารไม่ถูกต้องทั้ง ด้านปริมาณ ชนิด และคุณภาพ ซึ่งถ้าได้รับมากเกินไปความต้องการจะทำให้เกิดโรคอ้วนหรือมีภาวะน้ำหนักตัวเกิน หรือถ้าได้รับน้อยเกินไปจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร [1]

ภาวะทุพโภชนาการ ได้แก่ ภาวะโภชนาการเกินและภาวะขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกินสามารถก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคไขข้ออักเสบ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เป็นต้น และภาวะขาดสารอาหารทำให้เกิดภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจาง และโรคคอกพอก และทำให้เกิดผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการ และระดับสติปัญญา ขาดสมาธิในการเรียน เจ็บป่วยได้ง่าย โดยปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นมักพบว่าเกิดจากการบริโภคอาหารไม่ตรงเวลา ไม่บริโภคอาหารเข้า ทำให้สมองขาดสารอาหารที่จำเป็นและร่างกาย

ไม่สามารถเจริญเติบโตได้เต็มที่ หรือการไม่บริโภคอาหารเย็นเพราะกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง การมีค่านิยมในการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ทำให้ได้รับพลังงานและสารสังเคราะห์ต่างๆ ที่ไม่มีประโยชน์ เพ็ญแข ประทุมชาติ [2] ศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนพังทวยพัฒนศึกษา อำเภอ น้ำพอง จังหวัดขอนแก่น มีสาเหตุของปัญหาขาดสารอาหารในนักเรียนวัยรุ่น คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม บริโภคอาหารไม่ครบทุกมื้อ และมีโรคประจำตัว สาเหตุของปัญหาโภชนาการเกินในนักเรียนวัยรุ่น คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เหมาะสม

ผลการสำรวจสถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทยของสำนักโภชนาการ ในปี 2553 – 2554 พบว่า เด็กไทยอายุ 6 – 18 ปี มีภาวะโภชนาการเกินคิดเป็นร้อยละ 6.93 , 9.03 ตามลำดับ และภาวะขาดสารอาหารคิดเป็น ร้อยละ 13.12 , 12.96 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในปี 2553 – 2554 มีภาวะโภชนาการเกินคิดเป็น ร้อยละ 5.47, 7.02 ตามลำดับ และภาวะขาดสารอาหารคิดเป็นร้อยละ 13.19, 13.53 [3] และจังหวัดมหาสารคามในปี พ.ศ. 2553 ได้มีการสำรวจภาวะโภชนาการในเด็ก อายุ 6 – 18 ปี โดยพบว่า ภาวะโภชนาการเกินคิดเป็น ร้อยละ 16.02 และภาวะขาดสารอาหาร คิดเป็นร้อยละ 21.28 ส่วนอำเภอ

เชียงยีน-ชื่นชม พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินคิดเป็นร้อยละ 12.48 และภาวะขาดสารอาหาร คิดเป็นร้อยละ 19.10 [4] และในปี พ.ศ. 2557 มีแนวโน้มลดลง โดยพบว่า มีอัตรานักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 11.76 และภาวะขาดสารอาหารคิดเป็นร้อยละ 8.40 เมื่อศึกษาในระดับตำบลพบว่า ตำบลลุดปลาดุกมีอัตรานักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีภาวะโภชนาการเกินและภาวะขาดสารอาหารเป็นอันดับ 1 ของอำเภอชื่นชม โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2557 มีอัตรานักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีภาวะโภชนาการเกินคิดเป็นร้อยละ 10.50 และภาวะขาดสารอาหารคิดเป็นร้อยละ 5.46 [5] ซึ่งอัตรานักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีอัตราที่สูงใกล้เคียงกับเกณฑ์ของกรมอนามัยที่กำหนดให้อัตราเด็กวัยเรียน (5-14 ปี) เริ่มอ้วนและอ้วนไม่เกินร้อยละ 10 [6]

ในขณะที่เดียวกันอัตราการขาดสารอาหารก็ยังคงเป็นปัญหาในพื้นที่ ถึงแม้ว่าจะไม่สูงตามเกณฑ์ที่กำหนดว่าเป็นปัญหาก็ตาม เพื่อให้ไม่ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาของเด็กนักเรียน จึงควรเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็ก และหากพบปัญหาภาวะโภชนาการ ควรรีบแก้ไขก่อนที่จะมีความรุนแรงมากขึ้นจะชวยลดภาวะของโรคได้ เพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมมารบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลลุดปลาดุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางการพัฒนาแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถดูแลตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการได้อย่างเหมาะสมและสามารถมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมมารบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนในตำบลลุดปลาดุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อประเมินความรู้ ทักษะคิด และการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลลุดปลาดุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลลุดปลาดุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลลุดปลาดุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม

วัสดุอุปกรณ์และวิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 212 คน ใช้สูตรในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร กรณีทราบประชากร และกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% [7] ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 204 คน โดยผ่านการยินยอมให้ความร่วมมือจากผู้ปกครอง และเป็นไปตามเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลาก โดยเขียนชื่อ – สกุล ตามเลขที่มาเรียงลำดับจากห้องแรกถึงห้องสุดท้าย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จนถึงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 เริ่มจากโรงเรียนชุมชนบ้านลุดปลาดุก ทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากจนได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 109 คน ต่อมาเป็นโรงเรียนบ้านหนองนาไร่เดียว ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 95 คน แล้วจึงนำมารวบรวมได้ขนาดตัวอย่างทั้งสิ้น 204 คน

2. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคำนึงถึงการมีจริยธรรมการวิจัย ยึดหลักจรรยาบรรณและเคารพในความเป็นมนุษย์ วิจัยนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่โครงการ HE582069 แล้ว จึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย เป็นแบบสอบถาม ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่นของอินทราแก้วมาต [8] และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนเลยพิทยาคม อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ของจิตลา-วรรณ รัตนธรรมธาดา [9] ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวัตถุประสงค์ และบริบทของประชากรที่ต้องการศึกษา ประกอบไปด้วยข้อมูล 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลด้านอายุ เพศ โรคประจำตัว การพักอาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัว จำนวนเงินที่ได้รับในการมาโรงเรียน ระดับการศึกษาของบิดามารดา การรับรู้รูปร่างของตนเอง แหล่งข้อมูลทางโภชนาการ และความชอบรสชาติอาหาร จำนวน 16 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการบริโภคอาหาร โดยมีเนื้อหา เกี่ยวข้องกับสารอาหาร ความสะอาด ปลอดภัย และถูกหลักโภชนาการ แบบเลือกตอบ 1 คำตอบ มี 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ ไม่แน่ใจ จำนวน 22 ข้อ คะแนนเต็ม 22 คะแนน นำมาจัดกลุ่มเป็น Ordinal scale โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนโดยใช้การวัดแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom [10] ดังนี้

ระดับความรู้ คะแนน

ระดับสูง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป

ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60 - 79.9

ระดับต่ำ หมายถึง ได้คะแนนต่ำกว่า ร้อยละ 60

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติในการบริโภคอาหาร โดยมีเนื้อหา เกี่ยวข้องกับสารอาหาร ความสะอาด ปลอดภัย และถูกหลัก

โภชนาการ เป็นแบบมาตราประมาณค่า การประเมินมี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 20 ข้อ จัดระดับคะแนนค่าเฉลี่ยทัศนคติ กำหนดเป็นช่วงคะแนนค่าเฉลี่ย [11] ดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned} \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{3} = 1.33 \end{aligned}$$

ระดับทัศนคติ

ระดับสูง	คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00
ระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66
ระดับต่ำ	คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรมสุขภาพ โดยมีเนื้อหา เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การพักผ่อน และความเครียด เป็นแบบเลือกตอบ และคำถามปลายเปิด จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการบริโภคอาหาร โดยมีเนื้อหาการบริโภคอาหารต่อวัน ครอบคลุมถึงจำนวนมื้ออาหารที่บริโภค ชนิดของอาหาร ความถี่ในการบริโภค และแหล่งอาหารที่บริโภค เป็นแบบเลือกตอบ และคำถามปลายเปิด และความถี่ในการบริโภคอาหาร ซึ่งมีการแบ่งความถี่ตามกลุ่มอาหาร เป็นแบบมาตราประมาณค่า การประเมิน 5 ระดับ คือ ทุกวัน 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ 1 – 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน ๆ ครั้ง และไม่รับประทาน จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 6 แบบบันทึกรับน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อการประเมินภาวะโภชนาการทางตรง คือ ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โดยมีเครื่องมือ ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักแบบสปริงมีค่าความละเอียด 0.1 กิโลกรัม และเครื่องวัดส่วนสูง อ่านค่าความละเอียดของการวัด 0.1 เซนติเมตร ซึ่งประเมินโดยผู้วิจัย

4. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ การหาความตรงเชิงเนื้อหา ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และการหาความเที่ยงของเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบขั้นต้น (Try out) วิเคราะห์ด้านความรู้โดยหาค่า KR-20 ส่วนด้านทัศนคติการบริโภคอาหาร โดยหา

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราซ โดยผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีค่าดังนี้ ด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.767 และด้านทัศนคติการบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.745

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจาก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถึง ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านกุดปลาตุ๊กและโรงเรียนบ้านหนองนาไร่เดียว

5.2 ทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการการศึกษา

5.3 ประสานงานกับคุณครูประจำชั้น เพื่อนัดหมายวัน เวลาในการเก็บข้อมูล เข้าชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถาม แบบขอความยินยอมชี้แจงความสำคัญ และวิธีการตอบแบบสอบถาม

5.4 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างอ่านแบบสอบถามและตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยทำการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชุมชนบ้านกุดปลาตุ๊กและโรงเรียนบ้านหนองนาไร่เดียว ตำบลกุดปลาตุ๊ก ในปี 2558

5.6 ตรวจสอบความถูกต้อง ความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ ใส่รหัสและลงข้อมูลในโปรแกรม STATA จำนวน 2 ครั้ง (Double entry) นำมาทดสอบความสอดคล้องของข้อมูล ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความรู้ในการบริโภคอาหาร ทัศนคติในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการ โดยใช้สถิติพรรณนา นำเสนอในรูปแบบตารางแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่ามัธยฐาน (Median) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 13 - 14 ปี ร้อยละ 63.2 เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.4 ประมาณหนึ่งในสามกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 บิดาและมารดามีระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 57.8 และ 61.3 ตามลำดับ ใช้เงินเป็นค่าขนมค่าอาหารต่อวัน ต่ำกว่า 20 บาท ร้อยละ 58.8 ด้านบุคคลที่ให้ข้อมูลทางโภชนาการ ได้รับจากครู ร้อยละ 57.8 ด้านความชอบรสชาติของอาหาร รสหวาน ร้อยละ 47.5 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 41.2 และ 43.1 ตามลำดับ

2. ด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร

พบว่า มีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 39.2 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 30.9 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 14.19 คะแนน (SD = 4.02 คะแนน) (รายละเอียดดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้ในการบริโภคอาหาร (n=204)

ระดับความรู้ในการบริโภคอาหาร (คะแนนเต็ม 22 คะแนน)		จำนวน	ร้อยละ
ระดับความรู้			
ระดับสูง	(17.6 คะแนนขึ้นไป)	61	29.9
ระดับปานกลาง	(13.2 – 17.5 คะแนน)	63	30.9
ระดับต่ำ	(ต่ำกว่า 13.2 คะแนน)	80	39.2
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		14.19 (4.02)	
(ค่าต่ำสุด : ค่าสูงสุด)		(4 : 22)	

3. ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 34.8 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.47 มีทัศนคติในการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ คะแนน (SD = 0.49 คะแนน) (รายละเอียดดังตารางที่ ปานกลาง ร้อยละ 65.2 รองลงมาคือระดับสูง 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร (n=204)

ระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร (คะแนนเต็ม 5 คะแนน)	จำนวน	ร้อยละ
ระดับทัศนคติ		
ระดับสูง (3.67 คะแนนขึ้นไป)	71	34.8
ระดับปานกลาง (2.34 – 3.66 คะแนน)	133	65.2
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	3.47 (0.49)	
(ค่าต่ำสุด : ค่าสูงสุด)	(2.48 : 4.43)	

4. ด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 80.9 และออกกำลังกาย 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 61.8 เวลาในการออกกำลังกายมีระยะเวลา 30 – 60 นาที ร้อยละ 74.0 ชนิดของการออกกำลังกายคือการวิ่ง ร้อยละ 49.7 สำหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลคือ ชี้แจง ร้อยละ 53.8 การนอนหลับส่วนใหญ่คือ 6 – 8 ชั่วโมง ร้อยละ 71.6 ในด้านความเครียด พบว่า มีความเครียด ร้อยละ 60.3 เป็นเรื่องการเรียน ร้อยละ 48.0

5. ด้านการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนบริโภคอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 69.6 อาหารเช้า ร้อยละ 79.4 โดยชนิดของอาหารเช้าส่วนใหญ่คือ โจ๊ก/ข้าวต้ม ซึ่งมีผู้ปกครองประกอบอาหารให้ ส่วนอาหารกลางวัน มีนักเรียนที่บริโภคอาหารกลางวัน ร้อยละ 95.6 โดยชนิดของอาหารกลางวันส่วนใหญ่คือ ข้าวและกับข้าว แหล่งอาหารกลางวันส่วนใหญ่คือ ร้านค้าในโรงเรียน ส่วนอาหารเย็น มีนักเรียนที่บริโภคอาหารเย็น ร้อยละ 95.1 โดยชนิดของอาหารเย็นส่วนใหญ่คือ ข้าวและกับข้าว ซึ่งมีผู้ปกครองประกอบอาหารให้

นักเรียนบริโภคอาหารระหว่างมื้อ ร้อยละ 77.5 ซึ่งอาหารที่บริโภค ได้แก่ ลูกชิ้น ทั้งนี้พบว่า บริโภคอาหารในวันหยุดมากกว่าวันปกติ ร้อยละ 57.7 โดยมีการเลือกอาหารจากการดูคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 43.6 จากการสอบถามพบว่านักเรียนชอบบริโภคส้มตำ ร้อยละ 17.0 ส่วนอาหารที่ไม่ชอบบริโภค

คือ อาหารประเภทต้ม ร้อยละ 16.8 และส่วนใหญ่ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

5.1 ความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า อาหารประเภทข้าวและแป้ง นักเรียนบริโภคข้าวเหนียวทุกวัน ร้อยละ 73.5 ะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปบริโภคทุกวัน ร้อยละ 32.8 อาหารประเภทผักบริโภคทุกวัน ร้อยละ 50.5 ผลไม้สดบริโภคทุกวัน ร้อยละ 45.6 อาหารประเภทผลิตภัณฑ์จากนมวัว นมสด บริโภค 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 30.9 และบริโภคทุกวัน ร้อยละ 28.4 นมเปรี้ยวบริโภค 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 37.7 อาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัวบริโภค 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 40.7 สัตว์น้ำจืด ปลา กุ้ง หอย บริโภค 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์

ร้อยละ 27.4 บริโภคไข่ทุกวัน ร้อยละ 50.5 อาหารจานด่วน ไอศกรีมบริโภค 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 34.3 ขนมกรุบกรอบบริโภคทุกวัน ร้อยละ 43.1 เครื่องดื่มชนิดต่างๆ นักเรียนบริโภคน้ำผลไม้สด/ปั่น 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 33.3 น้ำอัดลมบริโภคทุกวัน ร้อยละ 34.3

6. ด้านภาวะโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 ภาวะโภชนาการเกิน (อ้วนและเริ่มอ้วน) ร้อยละ 5.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ร้อยละ 80.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 88.2 และ

ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย) ร้อยละ 5.4 (รายละเอียดดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ภาวะโภชนาการ (n=204)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง		
ผอม	10	4.9
ค่อนข้างผอม	19	9.3
สมส่วน	167	81.9
ท้วม	8	3.9
เริ่มอ้วน	5	2.5
อ้วน	5	2.5
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		
น้อยกว่าเกณฑ์	5	2.4
ค่อนข้างน้อย	11	5.4
น้ำหนักตามเกณฑ์	165	80.9
ค่อนข้างมาก	9	4.4
มากกว่าเกณฑ์	14	6.9
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		
เตี้ย	7	3.4
ค่อนข้างเตี้ย	4	2.0
ส่วนสูงตามเกณฑ์	180	88.2
ค่อนข้างสูง	7	3.4
สูง	6	3.0

สรุปและอภิปรายผล

1. ด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 39.2 อยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชนบท บิดามารดามีการศึกษาในระดับประถมศึกษา และประกอบอาชีพรับจ้าง จึงไม่มีเวลาในการแนะนำให้ความรู้ได้มากนัก บางก็อาศัยอยู่กับตายาย ส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารทางโภชนาการจากคุณครูที่โรงเรียน สื่ออื่นๆ ยังพบได้น้อย ทำให้เด็กมีการรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหารค่อนข้างน้อย แตกต่างจาก วราภรณ์ นาคถมยา [12] ศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 35.5 เนื่องจากพื้นที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชุมชนเมือง บิดามารดามีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และประกอบอาชีพรับจ้าง รวมถึงการได้รับเงินจากผู้ปกครองส่วนใหญ่มากกว่า 50 บาท อีกทั้งมีสื่อต่างๆ ที่มากกว่า เข้าถึงได้ง่าย ทำให้เด็กมีการรับรู้ข้อมูลการ

บริโภคอาหารมากขึ้น แตกต่างจากสุปรีดา จินดา [13] ศึกษาพบว่า ความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 36.0 เนื่องจากพื้นที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชุมชนเมือง มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนอยู่ที่ 5,000 – 10,000 บาท ทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารทางโภชนาการที่มากกว่า ในเรื่องการใช้สื่อต่างๆ และแตกต่างจากจิรภัทร พลอยขาว [14] ศึกษาพบว่า ความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 55.8 เนื่องจากพื้นที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชุมชนเมือง บิดามารดามีระดับการศึกษาอนุปริญญาหรือเทียบเท่า โดยประกอบอาชีพค้าขาย/ทำธุรกิจ มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนอยู่ที่ 10,000 – 20,000 บาท ทำให้นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารทางโภชนาการที่มากกว่า ทั้งในเรื่องความรู้จากบิดามารดา และการใช้สื่อต่างๆ รวมทั้งแตกต่างจาก จิตลววรรณ รัตนธรรมธาดา [9] ศึกษาพบว่าความรู้ด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 16.42 คะแนน โดยพบว่าบิดามารดามีอาชีพรับราชการเป็นส่วนใหญ่ อีกทั้งได้รับความรู้ทางโภชนาการจากบิดามารดา คุณครู และสื่อต่างๆ ตามลำดับ

แต่กลุ่มตัวอย่างยังมีความรู้ในระดับต่ำในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทั้งนี้ส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารที่ดี ในเรื่องกากใยอาหารจากผักและผลไม้ การรับประทานขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ สิ่งย้อมสีสังเคราะห์ และยีสต์ควรรีดนมทุกวัน เนื่องจากได้รับความรู้จากบุคคลที่ให้ข้อมูลไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง คุณครู ที่แนะนำและส่งเสริมการรับประทานนมหลังเลิกเรียนทุกวัน ผักและผลไม้มีส่วนในการช่วยขับถ่าย บำรุงผิวพรรณ รวมถึงการรับประทานขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ทำให้เกิดการสะสมของระดับน้ำตาลในเลือด สิ่งย้อมสีสังเคราะห์

ส่วนความรู้ในการบริโภคอาหารที่ไม่ดี ในเรื่องการรับประทานเนื้อสัตว์มากๆ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่มากเกินไปก็ไม่ส่งผลดีต่อร่างกาย การรับประทานไขมันที่ได้จากสัตว์จะดีกว่ารับประทานไขมันที่ได้จากพืช ซึ่งควรบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ควรรับประทานแต่ผักผลไม้เท่านั้น การที่จะควบคุมน้ำหนักได้นั้น ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ต้องรับประทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันให้น้อยลง รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำ ส่วนอาหารเย็นควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ไม่ให้เกิดการสะสมของไขมัน จึงแนะนำการรับประทานผักผลไม้ นักเรียนยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องในเรื่องการที่จะลดน้ำหนักได้ควรรับประทานแต่ผักผลไม้เท่านั้น การรับประทานอาหารทอด ปิ้ง และย่าง มีผลทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

2. ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.2 สอดคล้องกับวารสารณ์ นาคลมยา [12] ศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.0 เนื่องจากมีแนวโน้มความรู้ในการ

บริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ย่อมส่งผลต่อทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่เชื่อมโยงกัน สอดคล้องกับ กุลนิตา สายนุ้ย [15] ศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากเนื่องจากมีแนวโน้มความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย แต่เนื่องจากเป็นพื้นที่ชุมชนเมือง โดยพบว่าผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพและมีรายได้เป็นของตนเอง แต่ยังคงพบว่ามีทัศนคติในการบริโภคนิยมตามยุคสมัยอยู่บ้าง ย่อมส่งผลต่อทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร

ผลการศึกษาดังกล่าวแตกต่างจากสุปรีดา จินดา [13] ที่พบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 65.3 เนื่องจากมีแนวโน้มความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ย่อมส่งผลต่อทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่เชื่อมโยงกัน ส่วนจิตลววรรณ รัตนธรรมธาดา [9] ศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงร้อยละ 71.83 เนื่องจากมีแนวโน้มความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ย่อมส่งผลต่อทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่เชื่อมโยงกัน

การศึกษาดังนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ คนที่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดถือว่าเป็นคนที่ทันสมัย การดื่มนมเป็นประจำทำให้อ้วนได้ การปรุงอาหารให้อร่อยจำเป็นต้องใส่ผงชูรส ขนมกรุบกรอบ ขนมทอดเป็นอาหารว่างที่ดีที่สุดสำหรับวัยรุ่น การดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานมีประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม อาหารสำเร็จรูปมีสารอาหารมากกว่าอาหารจากธรรมชาติ น้ำอัดลมช่วยดับกระหายและไม่ทำให้อ้วน การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดี อาหารที่ทำจากกะทิมีประโยชน์แก่ร่างกายมาก วิตามินซีควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ

3. ด้านพฤติกรรมสุขภาพ จากการศึกษาด้านการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายกว่าร้อยละ 80.9 และออกกำลังกายถึง 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งมีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30 – 60 นาที ชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่คือการวิ่ง แสดงให้เห็นว่านักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของ

การออกกำลังกาย ซึ่งได้แนะนำให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย [16] สอดคล้องกับอินทรา แก้วมาตร [8] ที่พบว่า นักศึกษาวัยรุ่นสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น มีการออกกำลังกาย ≥ 3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยมีระยะเวลา 30 นาที/ครั้ง แต่มีกลุ่มตัวอย่างกว่าร้อยละ 19.1 ที่ไม่ออกกำลังกาย ให้เหตุผลว่า ชี้แจง ระยะเวลาในการนอนหลับส่วนใหญ่คือ 6 – 8 ชั่วโมง ถือว่ามีความเหมาะสมตามวัย

สำหรับความเครียด กลุ่มตัวอย่างระบุว่ามีปัญหาด้านการเรียน สอดคล้องกับศิริไชย หงษ์สงวนศรี [17] ศึกษาพบว่า สาเหตุของความเครียด คือปัญหาการเรียน ซึ่งเกิดจากตัววัยรุ่นเอง ที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนและการทำกิจกรรม ทำให้นักเรียนมีผลการเรียนต่ำลงได้

4. ด้านการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 69.6 บริโภคอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน โดยมีการเลือกอาหารจากการดูคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 43.6 รองลงมาคือความสะอาด ร้อยละ 30.9 มีนักเรียนที่บริโภคอาหารเช้า ร้อยละ 79.4 ยังมีนักเรียนที่ไม่บริโภคอาหารเช้าถึง 1 ใน 5 ของนักเรียนทั้งหมด สอดคล้องกับณัฐพร สุแสงรัตน์ [18] ที่พบว่า ส่วนใหญ่รีบเร่งมาโรงเรียน ทำให้ไม่มีเวลาบริโภคอาหาร บ้างก็ให้เหตุผลว่าไม่หิว อาหารกลางวัน

ส่วนใหญ่บริโภคที่โรงเรียน สอดคล้องกับจิตลววรรณ รัตนธรรมธาดา [9] ที่พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนจะบริโภคอาหารกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน และอาหารเย็นจะบริโภคที่บ้าน ซึ่งผู้ปกครองประกอบอาหารให้ ส่วนนักเรียนที่บริโภคอาหารระหว่างมื้อ ร้อยละ 77.5 โดยบริโภคลูกชิ้น ร้อยละ 34.2 รองลงมาคือ นม ร้อยละ 26.6 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีการบริโภคอาหารว่างที่ดี แต่มีบางส่วนบริโภคขนมกรุบกรอบบ้าง น้ำอัดลมบ้าง การบริโภคอาหารในวันหยุดมากกว่าวันปกติ ร้อยละ 57.7 เนื่องจากมีระยะเวลาในการนั่งเล่นอินเทอร์เน็ต ฟังเพลง ดูหนัง ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารที่มากกว่าปกติ

4.1 ความถี่ในการบริโภคอาหาร อาหารประเภทข้าวและแป้ง นักเรียนบริโภคข้าวเหนียวทุกวัน ร้อยละ 73.5 และสอดคล้องกับรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย พบว่า เด็กอายุ 15 ปีขึ้นไปบริโภคข้าวเหนียวทุกวัน ร้อยละ 35.1 [19] และ สอดคล้องกับจิตลววรรณ รัตนธรรมธาดา [9] ที่พบว่า นักเรียนบริโภคข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 55.63 เนื่องจากเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กลุ่มตัวอย่างยังไม่นิยมบริโภคข้าวกล้องสำหรับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปบริโภคทุกวัน ร้อยละ 32.8 และบริโภค 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 32.4 โดยการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ซึ่งมีส่วนผสมของสารปรุงแต่งและผงชูรสในปริมาณมาก แต่เนื่องจากเป็นอาหารสำเร็จรูป สามารถเติมน้ำร้อนแล้วรับประทานได้ทันที ทำให้สะดวกรวดเร็ว เด็กนักเรียนจึงชอบบริโภค โดยไม่เติมผักหรือเนื้อสัตว์

อาหารประเภทผักและผลไม้สด นักเรียนบริโภคทุกวัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ดี สอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติสำหรับคนไทย แนะนำให้บริโภคผักให้มากและผลไม้เป็นประจำ [20] อาหารประเภทผลิตภัณฑ์จากนมวัว นักเรียนบริโภคนมสด 4 – 6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 30.9 และบริโภคทุกวัน ร้อยละ 28.4 นักเรียนบริโภคขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 43.1 สอดคล้องกับรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทยที่เด็กอายุ 6-14 ปีบริโภคขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 27.4 [19] และสอดคล้องกับอินทรา แก้วมาตร [8] ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบบริโภคขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 36.4 โดยขนมกรุบกรอบเหล่านี้มีเกลือและสารปรุงแต่งในปริมาณที่สูง มีผลต่อการทำงานของไตได้ ทำให้อัมเร็วรวมถึงทำให้อ้วน เนื่องจากมีอาหารประเภทแป้งในปริมาณมาก และมีราคาค่อนข้างสูง

ส่วนน้ำอัดลมบริโภคทุกวัน ร้อยละ 34.3 ชาเย็น/โกโก้/ชาเขียวรับประทาน ทุกวัน ร้อยละ 31.4 สอดคล้องกับรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย พบว่า ประชากรเด็กอายุ 6-14 ปี บริโภคน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 17.2 ส่วนเด็กที่มีอายุ

15 ปีขึ้นไปบริโภคน้ำตาลและน้ำหวาน ทุกวัน ร้อยละ 7.9 [19] และสอดคล้องกับอินทิตรา แก้วมาต [8] ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบบริโภคน้ำตาล ร้อยละ 38.4 ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ กระจกพรุน ร่างกายย่อยอาหารได้น้อยลง เกิดโรคอ้วน และโรคกระเพาะอาหาร

5. ด้านภาวะโภชนาการ พบว่า ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 5.0 สอดคล้องกับ มนทิญา กงลา [21] ที่พบว่า ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงพบว่า ส่วนใหญ่รูปร่างสมส่วนร้อยละ 84.3 มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 3.4 และสอดคล้องกับ กุลวดี จงสมชัย [22] ที่พบว่า ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนร้อยละ 64.3 มีนักเรียนภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 18.2 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ มีน้ำหนักตามเกณฑ์ร้อยละ 80.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 88.2 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.4

จากผลการศึกษาในการรับรู้รูปร่างของตนเอง นั้น ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีรูปร่างสมส่วน ร้อยละ 44.1 กลุ่มที่คิดว่าตนเองมีรูปร่างผอมแล้วมีรูปร่างต่ำกว่าเกณฑ์จริง ร้อยละ 25.8 รูปร่างตามเกณฑ์ ร้อยละ 72.7 กลุ่มที่คิดว่าตนเองมีรูปร่างตามเกณฑ์แล้วมีรูปร่างตามเกณฑ์จริง ร้อยละ 87.8 กลุ่มที่คิดว่าตนเองอ้วนแล้วมีรูปร่างมากเกินเกณฑ์จริง ร้อยละ 57.1 รูปร่างตามเกณฑ์ ร้อยละ 42.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ กลุ่มที่คิดว่าตนเองเตี้ยแล้วไม่มีรูปร่างต่ำกว่าเกณฑ์จริง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 88.9 กลุ่มที่คิดว่าตนเองสูงแล้วมีรูปร่างสูงกว่าเกณฑ์จริง ร้อยละ 6.2 ส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 50.0 แต่เตี้ยถึงร้อยละ 43.8

ข้อเสนอแนะ

ควรเสริมความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหาร ให้ได้สัดส่วนตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการ และลดการบริโภคอาหารกรอบกรอบและน้ำตาลดลมนักเรียน บางกลุ่มที่ยังมีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง ลดการบริโภคอาหารปิ้งย่าง และแนะนำวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ รวมถึงปรับวิธีการสอน

ให้มีการบูรณาการ และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยใช้กลวิธีในเรื่องของตัวแบบสื่อที่น่าสนใจ เน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ร่วมกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ เพื่อให้ให้นักเรียนที่ไม่ได้ออกกำลังกายหันมาออกกำลังกายมากขึ้น ส่งเสริมการบริโภคอาหารเข้าในนักเรียนทุกคน สำหรับผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ปกติ ควรมีการแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ พร้อมทั้งติดตามกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการไม่ปกติอย่างต่อเนื่อง และควรอบรมการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองให้กับนักเรียน ตลอดจนจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพูดคุย ให้คำปรึกษา เพื่อลดปัญหาความเครียดของนักเรียน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนชาสูงพิทยาคม ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านกุดปลาตุก ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองนาไร่เดียว และคณะครู ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทดลองใช้แบบสอบถามในการศึกษา และขอขอบคุณผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง และอาสาสมัครนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

- [1] อรุณี เจตศรีสุภาพ. 2555. ปัญหาโภชนาการในเด็ก: การขาดโปรตีนและกำลังงาน สารอาหาาร .<http://haamor.com/th>. 6 พฤศจิกายน.
- [2] เพ็ญ แช ประทุมชาติ. 2549. การส่งเสริมโภชนาการในนักเรียนวัยรุ่นโดยการมีส่วนร่วมของครูและนักเรียนใน โรงเรียนพังกุญพัฒนาศึกษา อำเภอหนอง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [3] สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2555. สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทย 2555. <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/f>

- iles/สถานการณ์ภาวะโภชนาการของ
ประเทศ_ปี2555.pdf. 6 พฤศจิกายน.
- [4] สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข. 2553. ระบบรายงานภาวะ
โภชนาการ. http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/report_nutri.php?cont=reports_nutri. 6 พฤศจิกายน.
- [5] สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม. 2557. **โปรแกรมติดตามผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดด้านสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม**. <http://203.157.185.18/mis/kpi/index.php>. 15 ตุลาคม.
- [6] กระทรวงสาธารณสุข. 2557. ยุทธศาสตร์
เป้าหมาย และตัวชี้วัด กระทรวง
สาธารณสุข ประจำปี 2558. http://www.hfocus.org/sites/default/files/files_upload/strategy_and_kpi_2558_1.pdf. 15 ตุลาคม.
- [7] อรุณ จิรวัดน์กุล และคณะ. 2551. **ชีวสถิติ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- [8] อินทรา แก้วมาตราช. 2553. **ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [9] จิตลววรรณ รัตนธรรมชาดา. 2555. **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนเลยพิทยาคม อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [10] Bloom, B.S.1975. **Taxonomy of education objective handbook**. New York: David McKay.
- [11] Best, John W. 1981. **Research in education**. 4th ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- [12] วราภรณ์ นาคถมยา. 2551. **ปัจจัยที่มีผลต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [13] สุปรีดา จินดา. 2552. **ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองบัวรี เขต 1. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยรามคำแหง**.
- [14] จีรภัทร พลอยขาว. 2553. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต**. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- [15] กุลนิดา สายนุ้ย. 2552. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเมือง จังหวัดยะลา**. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- [16] เฉก ธนะสิริ, ชัยนาท จิตะวัฒน์, และ บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. 2544. **ทางเลือกสำหรับผู้บริโภคทางสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- [17] ศิริไชย หงส์สงวนศรี. 2548. **บทความสำหรับแพทย์: Helping adolescents cope with stress**. http://www.rcpsycht.org/cap/detail_articleldr.php?news_id=51. 7 พฤศจิกายน.

- [18] ณัฐพร สุแสงรัตน์. 2556. พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [19] สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2554. รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552. <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/report51-52.pdf>. 27 สิงหาคม.
- [20] กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- [21] มนทิญา กงลา. (2554). การบริโภคผักผลไม้และพืชผักพื้นบ้านของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในชนบท อำเภอศรีธาตุจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [22] กุลวดี จงสมชัย. 2557. พฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง) จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.