

2021

ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน  
กรุงเทพมหานคร

ศิษณ์ เกตุเอี่ยม  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>

---

### Recommended Citation

เกตุเอี่ยม, ศิษณ์, "ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" (2021). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 5384.  
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/5384>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SECONDARY  
SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science in Sports and Exercise Science

FACULTY OF SPORTS SCIENCE

Chulalongkorn University

Academic Year 2021

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
	นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
โดย	นายศิษฐ์ เกตุเอี่ยม
สาขาวิชา	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.รุจน์ เลาหมักดี

---

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.รุจน์ เลาหมักดี)	
.....	กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์)	

ศิษย์ เกตุเอี่ยม : ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร. ( KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.รุจน์ เลหาภักดิ์

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศและรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

วิธีดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติทดสอบ “ที” (t-test) และสถิติทดสอบ “เอฟ”(F-test) ในกรณีที่พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จึงทำการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe’s)

#### ผลการวิจัย

- 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง มีทัศนคติในการบริโภคอาหารในระดับที่ดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง
- 2) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเพศชายและเพศหญิง มีความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน
- 3) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง แต่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี นอกจากนี้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานครที่มีเพศ และรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน

สาขาวิชา	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	ลายมือชื่อนิสิต .....
ปีการศึกษา	2564	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6270026039 : MAJOR SPORTS AND EXERCISE SCIENCE

KEYWORD: Food consumption knowledge, Food consumption attitude, Food consumption behavior, Secondary school students

Sitt Getu-iam : KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK. Advisor: RUHT LAOHAPAKDEE, Ph.D.

Purpose: The purpose of this research was to study the knowledge, attitude, and food consumption behavior of secondary school students in Bangkok. and compare knowledge, attitudes, food consumption behaviors of lower and upper secondary school students in Bangkok by gender variable and income received from parents. A sample from 500 secondary school students in Bangkok were selected for this study.

Methods: The researcher created a questionnaire for gathering on knowledge, attitude and food consumption behaviors of secondary school students in Bangkok. Data was analyzed for percentage, mean, standard deviation. The differences were compared using t-test statistics and F-test. In the event that there is a significant difference at the 0.05 level, the Scheffe's method is performed in pairs.

Results:

- 1) Secondary school students in Bangkok had a moderate level of knowledge in food consumption with a good attitude and have moderate food consumption behavior.
- 2) Secondary school students in Bangkok, male and female, had the same knowledge, attitude and food consumption behavior.
- 3) Secondary school students in Bangkok with different incomes from parents had not difference knowledge, attitude, and food consumption behavior.

Conclusion: Summary of research results Secondary school students in Bangkok had moderate level of knowledge and behavior about food consumption. but had a good attitude about food consumption consumption. but had a good attitude about food consumption. In addition, high school students in Bangkok with sex and the income received from different parents has knowledge, attitudes and food consumption behaviors were not different.

Field of Study: Sports and Exercise Science

Student's Signature .....

Academic Year: 2021

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นตามแนวคิดทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.รุจน์ เลหาภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะแนวทางอันเป็นประโยชน์ในการดำเนินงานวิจัย รวมถึงการช่วยเหลือในรายละเอียดต่างๆในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รวมถึง รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนธทรัพย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลามาพิจารณา และให้คำแนะนำในการพัฒนาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องจนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์ และ อาจารย์วีระศักดิ์ โชติรัตนศักดิ์ ที่ได้สละเวลามาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย รวมถึงเสนอแนะการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆแก่ผู้วิจัย ซึ่งทำให้เครื่องมือวิจัยเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณติพร นกแก้ว ที่ให้คำแนะนำ สละเวลามาช่วยเหลือ รวมถึงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆจนสามารถดำเนินการวิจัยได้ในที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์จากทุกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ได้รับเลือกเข้าร่วมงานวิจัย และให้ความร่วมมือด้วยดีเสมอมา ในการนี้ขอขอบคุณกลุ่มนิสิตปริญญาโท แขนงวิชาการส่งเสริมสุขภาพที่คอยแนะนำจนสามารถดำเนินการมาจนถึงบัดนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้โอกาสทางการศึกษา สนับสนุน และส่งเสริมทุกด้านมาโดยตลอด และขอขอบคุณนางสาวอัญญารัตน์ นิตีศักดิ์ ครูศศ.1 โรงเรียนราชวินิตประถมบางแค ภรรยาของข้าพเจ้าที่คอยให้ความช่วยเหลือในด้านการประสานงานกับคณาจารย์และผู้อำนวยการเขตทุกท่าน

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกๆ ท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ได้กล่าวถึงในการวิจัยครั้งนี้ ในความกรุณาของทุกท่าน จึงกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศิษย์ เกตุเอี่ยม

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูป.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตในการวิจัย.....	4
คำจำกัดความของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. โครงสร้างและปัญหาภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน.....	7
1.1 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกาย.....	7
1.2 สถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน.....	8
1.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน.....	9
2. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับมัธยมศึกษาพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551).....	12
2.1 หลักสูตรแกนกลางระดับมัธยมศึกษาและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุข ศึกษาและพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551).....	13



2.2	หลักสูตรแกนกลางระดับมัธยมศึกษาด้านโภชนาการการบริโภคอาหารและพฤติกรรม บริโภคอาหารวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551).....	14
3.	แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมบริโภคอาหาร .....	14
3.1	แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ .....	14
3.2	แนวคิดเกี่ยวกับทักษะ.....	24
3.3	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	27
4.	โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร.....	31
4.1	สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ประกอบไปด้วยโรงเรียนจำนวน ทั้งสิ้น 67 โรงเรียนดังนี้.....	31
4.2	สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ประกอบไปด้วยโรงเรียนจำนวน ทั้งสิ้น 53 โรงเรียนดังนี้.....	33
5.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
5.1	งานวิจัยในประเทศ.....	35
5.2	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	37
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	39
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย .....	41
	ประชากร.....	41
	กลุ่มตัวอย่าง .....	41
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	42
	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	44
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	50
	ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	51

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ....	52
ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	55
ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร .....	58
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	61
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผลการวิจัย.....	62
ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย .....	66
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	77
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ .....	78
ภาคผนวก ข ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม.....	83
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	89
ภาคผนวก ง เอกสารบันทึกข้อความขอเก็บข้อมูลในสถานศึกษา .....	118
ประวัติผู้เขียน.....	121

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	หลักสูตรแกนกลางระดับมัธยมศึกษาที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร .....	14
ตารางที่ 2	ตารางโรงเรียนที่อยู่ภายใต้สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 .....	31
ตารางที่ 3	ตารางโรงเรียนที่อยู่ภายใต้สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 .....	33
ตารางที่ 4	โรงเรียนจากการสุ่มเลือกจากเขตการปกครองในกรุงเทพมหานคร .....	43
ตารางที่ 5	จำนวน และร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	51
ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่ตอบถูกและตอบผิด ในข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร .....	52
ตารางที่ 7	ค่าเฉลี่ย และระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร .....	54
ตารางที่ 8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ .....	54
ตารางที่ 9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “เอฟ” ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง .....	55
ตารางที่ 10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำแนกตามข้อคำถาม (n = 500) .....	55
ตารางที่ 11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ .....	57
ตารางที่ 12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “เอฟ” ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง .....	57
ตารางที่ 13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจำแนกตามข้อคำถาม (n = 500) .....	58
ตารางที่ 14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ .....	59

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “เอฟ” พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง .....	59
ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองด้วยวิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe’s).....	60



สารบัญรูป

หน้า

รูปที่ 1 เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5-18 ปี..... 8

รูปที่ 2 ชงโภชนาการ ..... 21

รูปที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย ..... 40



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ได้รับอิทธิพลของอาหารแบบตะวันตกที่แพร่หลายเข้ามาอย่างรวดเร็วในสังคมไทย โดยกระบวนการสื่อสาร การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย ทำให้พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันมีการปรับเปลี่ยนไป มีวิถีการดำรงชีวิตในแบบเร่งรีบ ทำให้มีเวลาในการเตรียมอาหารน้อยลงจึงหันมาบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารสำเร็จรูปมากขึ้นเพราะใช้เวลาเตรียมและปรุงอาหารในเวลาอันสั้น อีกทั้งยังสะดวก รวดเร็ว สามารถหาซื้อได้ง่ายและรับประทานได้ทันที จะเห็นได้ว่าการเลือกซื้ออาหารจะมาจากความชอบและเน้นไปที่ความสะดวกสบายเป็นหลัก จึงทำให้อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน อาหารแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบเป็นที่นิยม (สุลัดดา พงษ์อุทธา และวาทีนิ คุณเผือก, 2558)

นอกจากนี้ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ทั้งในสัตว์และมนุษย์ ไวรัสโคโรนาที่มีการระบาดในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อหลายประเทศทั่วโลก (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) การเริ่มระบาดเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลก สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชากร และเมื่อต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 มีการระบาดใหญ่ (Pandemic) ซึ่งเป็นการติดเชื้อทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ตามประกาศขององค์การอนามัยโลก เมื่อวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ทำให้วิถีชีวิตปกติของทุกคนในโลกตอนนี้เปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะกับวัยที่มีการเจริญเติบโต ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหนังสือออนไลน์ที่บ้าน ข้อจำกัดในการเดินทางไปนอกสถานที่ การใช้บริการอาหารรับส่งเดลิเวอรี่ จนกลายเป็นปัญหาความเนือยนิ่ง และเมื่อเกิดโรค COVID-19 ทำให้ทุกคนจำเป็นต้องปรับตัวอย่างมากเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคในขณะเดียวกัน พฤติกรรมการปรับตัวต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงภาวะผิดปกตินี้ (ปัญจพัฒน์ ประสิทธิ์เดชสกุล, 2563) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ลุกลามในประเทศไทย จึงทำให้ภาครัฐต้องใช้มาตรการล็อกดาวน์ (Lock Down) ซึ่งเป็นมาตรการควบคุมการเดินทาง การจำกัดกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะ การปิดห้างสรรพสินค้าและสถานประกอบการอื่นๆ และยังรวมถึง Work From Home การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) โดยมาตรการควบคุมเหล่านี้นอกจากเป็นเครื่องมือในการยับยั้งไม่ให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายแล้ว อีกด้านหนึ่งก็ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งนั่นเป็นสาเหตุที่ทำให้ทั้งผู้ประกอบการและผู้บริโภคเกิดข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ร้านอาหารต่างๆที่ปิดตัวลง หรือไม่สามารถเปิดร้านให้นั่งรับประทาน ทำให้การดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการ

บริโภคอาหาร มีความแตกต่างออกไป ไม่ว่าจะเป็นการสั่งอาหารเดลิเวอรี่มาทานที่บ้าน ข้อจำกัดในการเลือกอาหารมารับประทาน นอกจากนั้นแล้วสถานการณ์โรค COVID-19 ยังส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้คนในหลายด้านทั้งการใช้ชีวิต เศรษฐกิจ และการทำงาน ความไม่มั่นคงด้านรายได้ หลายคนต้องจัดลำดับความสำคัญของค่าใช้จ่ายอย่างระมัดระวังมากยิ่งขึ้น (ปราณสุวรรณทัต, 2563)

เมื่อนำข้อมูลด้านพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยเด็กในสังคมเมืองมาพิจารณาร่วมกับสถานการณ์ปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าปัญหาการเปลี่ยนแปลงของสังคม ข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตในภาวะโรคระบาด ก่อให้เกิดปัญหาด้านการเลือกบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้จากปัญหาด้านการเลือกบริโภคอาหารในสถานการณ์ปัจจุบัน ส่งผลต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพที่ตามมา ขณะเดียวกันเด็กและวัยรุ่นไทยที่มีปัญหาด้านการเลือกบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลต่อการมีภาวะอ้วนในอนาคต และเด็กที่อ้วนจะมีจำนวนไม่ต่ำกว่า 15 ล้านคน โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ และข้อมูลการเจริญเติบโตของนักเรียนทั้งชายและหญิง อายุ 5-18 ปี ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย พบว่านักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนและเริ่มอ้วน คิดเป็นร้อยละ 20 และ 13.6 ตามลำดับ (กุลธิดา จุ้ยหมื่นไวย และคณะ, 2559) ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง สอดคล้องกับการศึกษาของธีรวิทย์ วรารัตน์ไพบูลย์ (2557) ที่พบว่าวัยรุ่นไทยมีสิ่งที่น่าสนใจเรื่องค่านิยมในการเลือกรับประทานอาหารแบบตะวันตกหรืออาหารจานด่วน และการบริโภคขนมขบเคี้ยว ที่ให้พลังงานสูงจากส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาล และไขมัน นอกจากนี้การเข้าถึงกระแสทางด้านสังคมและการโฆษณาที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร โดยข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กในวัยเรียนได้รับความนิยมจากการสำรวจทางสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งพบว่า รสชาติอาหารที่ได้รับความนิยมสูงคือรสเผ็ด เช่น ยำหรือต้มยำต่างๆ และรสหวาน เช่น ขนมไทย ขนมเค้กต่างๆ ขณะที่ส่วนประกอบอาหารที่ได้รับความนิยมสูง ได้แก่ ไข่แดง ปุดอง กุ้ง นอกจากนี้ยังพบว่าแนวโน้มการกินอาหารสะดวกซื้อมีมากขึ้นเรื่อย ๆ สวนทางกับแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ยังคงอยู่ในภาวะคงที่สม่ำเสมอตั้งแต่ปี 2561 (กองบรรณาธิการ M2F, 2562 )

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่เปลี่ยนแปลงไป มีผลทำให้ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนในวัยเรียน ที่ในปัจจุบันพบว่าปัญหาภาวะน้ำหนักเกินอยู่ที่ร้อยละ 11.4 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) ซึ่งสาเหตุปัญหาโภชนาการของนักเรียน ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ทั้งอาหารประเภทอาหารขยะ (Junk food) และอาหารจานด่วน (Fast food) เมื่อพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารทั้งสองประเภทนี้พบว่า มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและไม่ครบถ้วน คือ มีแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง โดยเฉพาะประเภทกรดไขมันอิ่มตัว มีใยอาหารต่ำ แต่กลับได้รับความนิยมบริโภคมาก นอกจากนั้นเด็กและวัยรุ่นในสังคมเมืองในสถานการณ์เกิดโรคระบาดมี

ความนิยมซื้ออาหารและเครื่องดื่มหรือเติลเวอรี่มากขึ้นด้วยเพราะมีความสะดวกสบายต่อการดำเนินชีวิตและกลายเป็นวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ไปในที่สุด (จิตาพร รุ่งสถาพร, 2563)

เมื่อพิจารณาตามช่วงวัยพบว่าเด็กที่อยู่ในวัยประถมศึกษาและมัธยมศึกษาก่อให้เกิดปัญหา ด้านความเอาใจใส่ในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต โดยปัญหาขาดความเอาใจใส่จากผู้ปกครองนั้นมีสูงขึ้นมาก โดยเฉพาะกับเด็กในระดับมัธยมศึกษาที่เริ่มดูแลตัวเองได้ ทำให้มีการพึ่งพาตนเองมากขึ้น เด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจึงมีพฤติกรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในการดำเนินวิถีชีวิต จากการดูแลจากผู้ปกครองก็เริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง หรือเลียนแบบคนใกล้ตัว เลียนแบบผู้อื่น การเสพสื่อโฆษณาที่มากขึ้น โดยมิได้คำนึงถึงสุขภาพและเมื่อศึกษาจากผลสำรวจภาวะสุขภาพโภชนาการเด็กไทยในปี 2562 พบว่ามีนักเรียนระดับมัศึกษาน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 22.46 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 5.80 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 5.02 และน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 23.51 จากผลการสำรวจนี้ พบว่า ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโดยเฉพาะในเขตเมืองนั้นไม่ถูกต้องและการที่มีภาวะน้ำหนักเกินในวัยเรียนสามารถเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคตได้ (อรรพรรณ มุ่งวงษาและกุลวดี เชงวา, 2562) โดยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยส่วนใหญ่

และจากปัญหาด้านการบริโภคอาหารในวัยเรียนที่กล่าวไปข้างต้น ประกอบกับการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ ทำให้ผู้วิจัยได้เลือกโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเป็นสถานที่ใช้เก็บข้อมูลเนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีสถาบันการศึกษาในระดับชั้นมัศึกษามากที่สุด ความหนาแน่นรวมไปถึงจำนวนนักเรียนที่มากที่สุด หากนำจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในกรุงเทพมหานครไปเปรียบเทียบกับจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาทั่วประเทศ การวิจัยในครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาเนื่องจากนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษายังเป็นวัยที่ไม่ได้เลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง มีผู้ปกครองคอยให้คำแนะนำและเลือกซื้ออาหารให้รับประทาน

ทั้งนี้ความสำคัญที่กล่าวไปข้างต้นเป็นเหตุสำคัญทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาด้านความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาโดยนำแนวคิดของ Schwarts (1976) ได้แก่ ความรู้ (Knowledge: K) ทักษะ (Attitude: A) และพฤติกรรม (Practice: P) มาศึกษากับนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครว่ามีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพระยะยาว รวมถึงการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่เด็กและวัยรุ่นอันเป็นอนาคตของชาติอีกด้วย



### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศและรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

### ขอบเขตในการวิจัย

#### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และ เขต 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวนทั้งหมด 105,604 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2563)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และ เขต 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 500 คน

#### ขอบเขตด้านตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

#### ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ 4 เดือน (เดือนพฤษภาคม ถึง เดือนสิงหาคม 2564)

### คำจำกัดความของการวิจัย

**ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร** หมายถึง ความรู้ที่ได้มาจากการเรียนรู้ในบทเรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับมัธยมศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา

**ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร** หมายถึง ความคิด ความรู้สึกส่วนตัว ความคิดเห็นในด้านการเลือกซื้อ การปรุง และเลือกบริโภคอาหาร

**พฤติกรรมการบริโภคอาหาร** หมายถึง การปฏิบัติจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ การมีสุขนิสัยและมารยาทในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

**นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร** หมายถึง นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครเขต 1 และเขต 2

### ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. เป็นข้อมูลสำหรับแผนงานด้านการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปเป็นแนวทางเพื่อจัดโครงการอาหารกลางวันที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาต่อไป



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานครซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลต่างๆ จากหนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

#### 1. โครงสร้างและปัญหาภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน

- 1.1 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกาย
- 1.2 สถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน
- 1.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน

#### 2. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับมัธยมศึกษาพุทธศักราช 2551

- 2.1 หลักสูตรแกนกลางระดับมัธยมศึกษาและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- 2.2 หลักสูตรแกนกลางระดับมัศึกษาด้านโภชนาการการบริโภคอาหารและพฤติกรรม การบริโภคอาหารวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

#### 3. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

- 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้
- 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะคิด
- 3.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

#### 4. โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

- 4.1 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1
- 4.2 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2

#### 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 5.1 งานวิจัยในประเทศ
- 5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

## 1. โครงสร้างและปัญหาภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน

### 1.1 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกาย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกายที่จัดทำขึ้น มีรูปแบบการนำเสนอข้อมูลเพื่อใช้เป็นเกณฑ์อ้างอิงเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตของคนไทยใน 2 รูปแบบ คือ ข้อมูลเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานที่เป็นตัวเลข และ ข้อมูลเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานในรูปกราฟ (สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

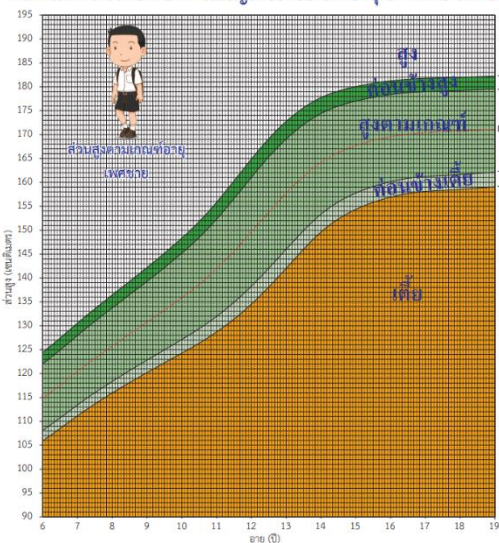
1) ข้อมูลเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานที่เป็นตัวเลข เป็นการแสดงข้อมูลออกมาเป็นตัวเลขว่าในกลุ่มอายุต่างๆ นั้นควรมีน้ำหนักหรือส่วนสูงอยู่ในระดับใดจึงเหมาะสมและระดับใดที่ไม่เหมาะสมโดยใช้ข้อมูลเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้กล่าวถึงน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานนี้ได้จัดทำเพียงครั้งเดียวแล้วใช้ได้ตลอดไปแต่จะมีการจัดทำเป็นระยะๆ เพราะอัตราการเจริญเติบโตของเด็กไทยมีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโตเร็วขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับอดีต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นโดยเฉพาะเมื่อมีการรณรงค์ให้เด็กดื่มนมหรือมีการออกกำลังกาย ดังนั้นการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของน้ำหนักและส่วนสูงจึงต้องจัดทำขึ้นใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับภาวะการเจริญเติบโตที่เป็นปัจจุบันของไทย

2) ข้อมูลเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐานในรูปกราฟเป็นการนำข้อมูลตัวเลขแสดงโดยกราฟโดยจุดข้อมูลต่างๆ ลงบนกราฟแล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุด เพื่อแสดงระดับของการเจริญเติบโตและแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งไม่ว่าจะเป็นเกณฑ์มาตรฐานในรูปแบบของตัวเลขหรือกราฟก็ตาม พบว่าโดยทั่วไปนั้นนิยมประเมินการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดังนี้

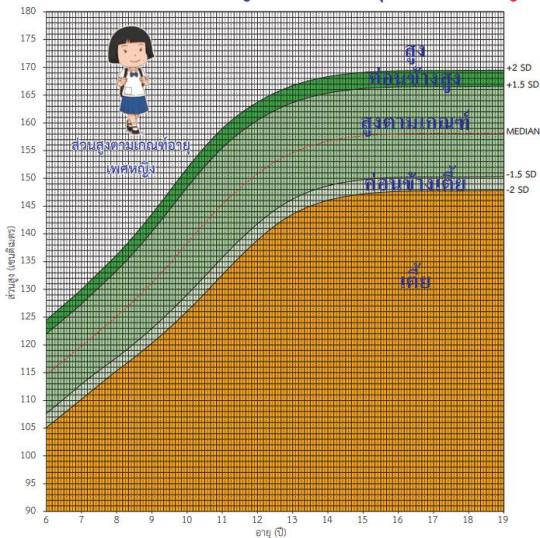
2.1) การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักที่ควรจะเป็นเกณฑ์ตามช่วงอายุต่างๆ หากเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ก็จะบ่งชี้ถึงปัญหาของการขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน ซึ่งมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตโดยรวม

2.2) การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นการเปรียบเทียบส่วนสูงที่ควรจะเป็นเกณฑ์ตามช่วงอายุต่างๆ หากเด็กส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ก็จะบ่งชี้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารอย่างยาวนานและมักจะสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงเมื่อประเมินน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจะได้ผลดังรูป

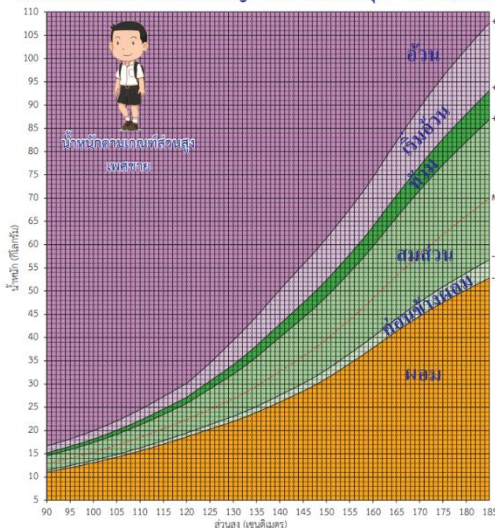
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



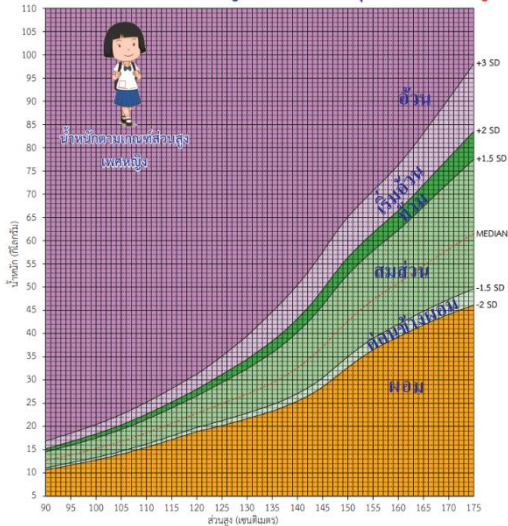
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



รูปที่ 1 เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5-18 ปี

ที่มา : สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2563

### 1.2 สถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน ภาวะน้ำหนักเกิน

กัลยาณี โนนินทร์ (2560) ได้กล่าวถึงภาวะน้ำหนักเกินไว้ว่า เป็นการสะสมไขมันที่ผิดปกติหรือมากเกินไป ซึ่งทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ในการเกิดโรคต่างๆได้ในอนาคต

อรภา สุธีโรจน์ตระกูล (2561) ได้ให้ความหมายของภาวะน้ำหนักเกินเอาไว้ว่า เป็นภาวะที่มีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังไม่ติดต่อหลายประการ อาทิเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะนอนหลับ เป็นต้น

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2018) กล่าวว่า ภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก คือ ภาวะที่มีการสะสมไขมันในร่างกายที่มากเกินไป อาจเกิดขึ้นไปทั่วร่างกายหรือเป็นการสะสมเฉพาะบางส่วนของร่างกาย ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ในอนาคต รวมไปถึงปัญหาสุขภาพในระยะสั้น และระยะยาวต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

ทั้งนี้จึงสามารถสรุปได้ว่า ภาวะน้ำหนักเกิน คือ ภาวะที่ไขมันถูกสะสมอยู่ตามร่างกายมากเกินไป ซึ่งเป็นผลมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้ในอนาคต

### สถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน

ภาวะน้ำหนักเกินเกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานที่ได้รับเข้าไป (Energy intake) มากกว่าพลังงานที่เผาผลาญ (Energy expenditure) ทำให้เกิดพลังงานสะสมในรูปไขมันที่ค่อยๆ สะสมเพิ่มจำนวนและขนาดขึ้น จากการศึกษาในระยะยาวพบว่าร้อยละ 40 ของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินในวัยเด็กจะยังมีภาวะโภชนาการเกินในช่วงวัยรุ่นและร้อยละ 80 ของเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเช่นกัน ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด จากการศึกษาพบว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ร้อยละ 17.8 เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินขั้นรุนแรงประมาณร้อยละ 10 จะมีการนอนกรนและภาวะหยุดหายใจขณะหลับทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ส่งผลให้เด็กนอนไม่เต็มอิ่ม ปวดศีรษะหงุดหงิดง่าย สมาธิสั้นและผลการเรียนตกต่ำ นอกจากนี้ภาวะร่างกายที่มีไขมันสะสมตามร่างกายมากไม่สมดุลกับกระดูกที่รับน้ำหนักจึงทำให้เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมักพบภาวะกระดูกขาโก่ง เท้าแบน ส่งผลให้การเดินมีความผิดปกติ (สายสุนีย์ อ้ายโน, 2561)

สรุปได้ว่าสถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียนมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้หากยังไม่ปล่อยให้ปัญหาดำเนินต่อไป ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของเด็กและวัยรุ่นไทยจะเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้นๆ ของคนไทยในอนาคตอย่างแน่นอน

### 1.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน ปัจจัยทั่วไป

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2557) กล่าวถึงการเกิดภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนว่ามีปัจจัยมาจากสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. พันธุกรรม (Genetic) เป็นปัจจัยที่อยู่ในตัวของเด็กมาตั้งแต่กำเนิด ไม่สามารถกำหนดหรือเปลี่ยนแปลงได้ โดยโรคอ้วนที่พบในเด็กทั่วไปและเด็กก่อนวัยเรียนจะมีอิทธิพลมาจากพันธุกรรมมากถึงร้อยละ 30-70

2. การเผาผลาญพลังงาน (Metabolic rate) เป็นผลจากความไม่สมดุลกันระหว่างพลังงานที่ได้รับกับพลังงานที่เผาผลาญ ทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปของไตรกลีเซอไรด์ในเนื้อเยื่อไขมัน อุบัติการณ์ที่เพิ่มขึ้นของเด็กเป็นตัวชี้วัดที่บ่งชี้ถึงการเปลี่ยนแปลงในระบบพื้นฐาน (Fundamental shift) ของการได้รับและการใช้พลังงานที่มีต่อความไม่สมดุลของพลังงาน

3. กิจกรรมทางกายน้อย นอกจากการขาดการออกกำลังกายแล้ว ปัจจุบันยังพบว่าเด็กขาดการเคลื่อนไหวระหว่างวันใช้เวลาในการโทรศัพท์มือถือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน กิจกรรมเหล่านี้ทำให้เด็กขาดการเคลื่อนไหวหรือมีการเคลื่อนไหวทางกายน้อย

4. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ไขมัน และเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงเพิ่มขึ้น

5. สังคมและสิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดูของครอบครัว การรับสื่อโฆษณาต่างๆ เข้ามามีบทบาทในชีวิตโดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหาร การพักผ่อนเป็นต้น

ศรินทร์ทิพย์ ขวพันธ์ (2561) กล่าวถึงการเกิดภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนว่ามีปัจจัยมาจากสิ่งต่างๆ ดังนี้

#### 1. ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมของเด็ก (Behavioral risk factors) ประกอบด้วย

##### 1.1 พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร ได้แก่

1) บริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงมากกว่าที่ร่างกายใช้ไป เช่น อาหารทอด ขนมปัง ขนมหวานไอศกรีม น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ อาหารสะดวกซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน ที่ประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเกลือมากเกินไป

2) บริโภคอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย เช่น การรับประทานปริมาณมากและบ่อย โดยเฉพาะในมื้อเย็นหรือก่อนนอน รับประทานจุบจิบและการรับประทานในขณะที่ยังไม่หิว เป็นต้น

1.2 พฤติกรรมการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง (Sedentary behavior) ทำให้มีพลังงานเหลือเก็บในร่างกายมากขึ้น เช่น จากการมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้นทำให้เกิดการติดโทรทัศน์ ติดเกมส์ ติดคอมพิวเตอร์และติดโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น การดูโทรทัศน์นอกจากจะทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายลดลงแล้วยังสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่อุดมด้วยแป้งและไขมันจึงส่งผลให้เด็กอ้วนในที่สุด

2. ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดโรคอ้วนในเด็ก (Obesogenic environmental risk factors) ประกอบด้วย

2.1 ด้านครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่มีข้อจำกัดในการดูแลตนเองที่ยังไม่สามารถจัดการเรื่องอาหารและการออกกำลังกายได้เหมือนผู้ใหญ่ ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมให้กับเด็ก เช่น

- 1) ผู้ปกครองเด็กมีทัศนคติว่า เด็กอ้วนน่ารักและแข็งแรง
- 2) วิธีการเลี้ยงดูเด็กที่ไม่มีขอบเขตในพฤติกรรมการกิน ทำให้เด็กบริโภคอาหารปริมาณมากและมีพลังงานสูง เช่น อาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน
- 3) สภาพเศรษฐกิจ สังคมปัจจุบัน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน ทำให้เร่งรีบและไม่มีเวลาประกอบอาหารรับประทานเอง จึงเลือกใช้บริการร้านสะดวกซื้อร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก อาหารสำเร็จรูปและการบริการจัดส่งอาหารถึงบ้าน (Delivery foods) ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และสารปรุงแต่ง เมื่อบริโภคมากต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้เกิดโรคอ้วน
- 4) ผู้ปกครองไม่เอื้อให้เด็กมีกิจกรรมการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ไม่มีสถานที่และอุปกรณ์ รวมทั้งผู้ปกครองมักเป็นผู้ทำกิจกรรมให้เด็กเอง เด็กจึงใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนั่งทำการบ้าน นอนดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกมส์ หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่ดูทีวีและเล่นคอมพิวเตอร์มากมีความชุกของภาวะอ้วนมากกว่ากลุ่มที่ดูทีวีน้อยและเล่นคอมพิวเตอร์น้อย พฤติกรรมไม่เคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะการดูโทรทัศน์ทำให้เด็กเสี่ยงเป็นโรคอ้วน
- 5) บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จึงมีอิทธิพลทำให้เด็กเลียนแบบการปฏิบัติพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็ก
- 6) ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของเด็กไทย ในศตวรรษที่ 21 ที่ประเทศไทยกำลังพัฒนาสู่สังคมไร้พรมแดนยุคดิจิทัล จึงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี การสื่อสารและคมนาคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมการบริโภคนิยมอย่างเป็นพลวัต ในขณะที่เด็กไทยและครอบครัวจำนวนมากไม่น้อยยังไม่สามารถคัดกรองและเลือกรับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้เหมาะสม
- 7) การโฆษณาและประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงผู้บริโภคได้ง่ายและเสริมแรงจูงใจให้เด็กอยากบริโภค รวมทั้งการเลือกรับประทานตามเพื่อนหรือบุคคลที่ชื่นชอบตามแบบ ตะวันตกและตามสภาพสังคมที่เร่งรีบทำให้เพิ่มปริมาณและความถี่ในการบริโภค เนื่องจากสามารถซื้อหาบริโภคได้สะดวกทุกที่ทุกเวลา ประกอบกับวิถีชีวิตที่มีเครื่องอำนวยความสะดวก เช่น ลิฟต์ บันไดเลื่อน ยานพาหนะ การใช้โทรศัพท์ รวมถึงการมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น เช่น คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ ทำให้ร่างกายใช้พลังงานลดลง ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จึงเอื้อต่อการเกิดปัญหาสุขภาพของเด็กโรคอ้วนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม



### ปัจจัยจากการระบาด COVID-19 (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 โดยคนส่วนใหญ่คำนึงถึงด้านอุปโภค บริโภคเป็นลำดับแรก เนื่องจากความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดการกักตุนอาหารและการปิดชั่วคราวของร้านอาหารต่างๆ ตามมาตรการของรัฐบาลไทย และคนส่วนใหญ่จะซื้อสินค้าทางออนไลน์เป็นหลักและสั่งซื้อผ่านช่องทางออนไลน์เพื่อความปลอดภัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชิตาพร รุ่งสถาพร (2562) ได้ศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคต่อการซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ในภาวะวิกฤต COVID-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าในภาวะวิกฤต COVID-19 ประเทศไทยมีการซื้อสินค้าทางออนไลน์ประเภทอาหาร เครื่องดื่ม บริการส่งอาหารส่งถึงที่มากขึ้นและมีธุรกิจอาหารที่ไม่สามารถดำเนินการได้ หรือจะเป็นข้อจำกัดในด้านการเลือกซื้ออาหาร ความหลากหลายในการทานอาหารในแต่ละมื้อส่งผลต่อการเลือกดำเนินชีวิต ยังมีปัญหาในด้านความเนือยนิ่งเป็นองค์ประกอบร่วมด้วยทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการเลือกบริโภคอาหาร และกลายเป็นปัญหาด้านพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารในที่สุด

ทั้งนี้สรุปได้ว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียน มีหลายสาเหตุทั้งจากปัจจัยทั่วไปและปัจจัยจากการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ซึ่งแต่ละปัจจัยมีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารและส่งผลต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของเด็กและวัยรุ่นไทยในวัยเรียนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

### 2. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับมัธยมศึกษาพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

กระทรวงศึกษาธิการต้องการกำหนดจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมาย รวมถึงกรอบทิศทางในการพัฒนาผู้เรียนให้มีปัญญาและคุณภาพชีวิตที่ดี จึงได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางในปี 2551

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีความเสมอภาคและมีแนวทางเพื่อเป็นหลักเกณฑ์เดียวกันในการเรียน เพื่อเสริมสร้างผู้เรียนมีความรู้บนแนวทางการเรียนรู้ในทิศทางเดียวกัน
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่ทุกคนในประเทศเข้าศึกษาได้รับการศึกษาเท่าเทียมกันและมีมาตรฐานของเอกลักษณ์ความเป็นไทย
3. หลักสูตรการศึกษาที่ส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันทุกคน ทุกคนสามารถเข้ามาศึกษาได้ตามภูมิลำเนาต่างๆ เป็นต้น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6. เป็นหลักสูตรการศึกษาในระบบ นอกกระบบและตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์

## 2.1 หลักสูตรแกนกลางระดับมัธยมศึกษาและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

จากการประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามี สาระการเรียนรู้ตามหลักสูตร ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สามารถอธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ตามวัย

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.2 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 รู้จักออกกำลังกาย และเล่นกีฬา บ่อยครั้งในการออกกำลังกาย รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย ใน กีฬา ให้กำลังใจต่อเพื่อนในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้สุขภาพดี ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ ช่วยร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจากโรค มาตรฐาน พ 4.1 ทราบถึงการออกกำลังกาย เพื่อได้มีความรู้เพื่อนำไปใช้ ชีวิตประจำวัน เพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง และจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ห่างจากโรคร้ายต่างๆ

สาระที่ 5 ความเสี่ยงภัยจากชีวิต มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

## 2.2 หลักสูตรแกนกลางระดับมัธยมศึกษาด้านโภชนาการการบริโภคอาหารและพฤติกรรมบริโภคอาหารวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

ตารางที่ 1 : หลักสูตรแกนกลางระดับมัธยมศึกษาที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	1.) หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	1.) ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	1.) เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย 2.) วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
4. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	1.) การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ 2.) วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

ที่มา: (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

ทั้งนี้จากงานวิจัยที่ต้องการศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมบริโภคอาหารตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษา ผู้วิจัยจึงได้เลือกเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมด้านโภชนาการและการบริโภคอาหารมาใช้ในงานวิจัยนี้เท่านั้น

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมบริโภคอาหาร

#### 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้

ความรู้ (Knowledge) เป็นปัจจัยพื้นฐานของการแสดงออกของความรู้สึก การตอบสนอง และพฤติกรรม เป็นผลจากการเปิดรับข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ ที่แตกต่างกันและความแตกต่างในการแปลความข่าวสารที่ได้รับจะก่อให้เกิดความรู้ที่แตกต่างกัน โดยสำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2562) ให้นิยาม “ความรู้” หมายถึง สาระ ข้อมูล แนวคิด หลักการ ที่บุคคลรวบรวมได้จากประสบการณ์ในวิถีชีวิต ความรู้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคมและเทคโนโลยี

บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ การศึกษา อบรม การรับถ่ายทอดทางวัฒนธรรม การรับรู้ การคิดและการฝึกปฏิบัติ จนสามารถสรุปสาระความรู้และนำไปใช้ประโยชน์ได้หรือพัฒนาไประดับที่สูงขึ้น

ความรู้ หมายถึง การใช้สติปัญญาเกี่ยวกับข้อเท็จจริง ซึ่งมีความสำคัญต่อทัศนคติต่อสิ่งนั้น หลังการรับรู้ โดยแบ่งเป็นระดับง่ายไปสู่ความซับซ้อน จากรูปร่างนามธรรม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการเกิดทัศนคติ พฤติกรรมที่ดี (รัฐกรณ์ ตีระพงษ์ศักดิ์, 2558)

ความรู้ หมายถึง สารข้อมูล แนวคิด หลักการที่บุคคลรวบรวมได้จากประสบการณ์ในชีวิต ความรู้เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคมและเทคโนโลยี บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ การศึกษา อบรม การรับถ่ายทอดทางวัฒนธรรม การรับรู้ การคิดและการฝึกปฏิบัติจนสามารถสรุปสาระความรู้และนำไปใช้ประโยชน์ได้หรือพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้น (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

สรุปได้ว่า ความรู้เป็นความสัมพันธ์ทางสติปัญญาต่อความนึกคิด ซึ่งเชื่อมโยงจากการรับรู้ จากข่าวสาร จากการเรียนหนังสือ หรือประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่สั่งสมมา เกิดเป็นการแสดงออกเป็นทักษะหรือถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด การเขียน หรือการใช้สื่อต่างๆ

### ระดับความรู้

กิตติพันธ์ คงสวัสดิ์เกียรติ (2553) ได้แบ่งระดับของความรู้ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับ คือ

1. ความรู้เชิงทฤษฎี (Know-What) เป็นความรู้เชิงข้อเท็จจริง รู้อะไร เป็นอะไร จะพบในผู้ที่สำเร็จการศึกษามาใหม่ๆ ที่มีความรู้โดยเฉพาะความรู้ที่จำมาได้จากความรู้ชัดแจ้งซึ่งได้จากการได้เรียนมาก แต่เวลาทำงาน ก็จะไม่มั่นใจ มักจะปรึกษารุ่นพี่ก่อน

2. ความรู้เชิงทฤษฎีและเชิงบริบท (Know-How) เป็นความรู้เชื่อมโยงกับโลกของความเป็นจริง ภายใต้อสภาพความเป็นจริงที่ซับซ้อนสามารถนำเอาความรู้ชัดแจ้งที่ได้มาประยุกต์ใช้ตามบริบทของตนเอง มักพบในคนที่ทำงานไปหลายๆ ปี จนเกิดความรู้ฝังลึกที่เป็นทักษะหรือประสบการณ์มากขึ้น

3. ความรู้ในระดับที่อธิบายเหตุผล (Know-Why) เป็นความรู้เชิงเหตุผลระหว่างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ผลของประสบการณ์แก้ปัญหาที่ซับซ้อนและนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นเป็นผู้ทำงานมาระยะหนึ่งแล้วเกิดความรู้ฝังลึก สามารถถ่ายทอดความรู้ฝังลึกของตนเองมาแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้พร้อมทั้งรับเอาความรู้จากผู้อื่นไปปรับใช้ในบริบทของตนเองได้

4. ความรู้ในระดับคุณค่า ความเชื่อ (Care-Why) เป็นความรู้ในลักษณะของความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ที่ซับซ้อนมาจากภายในตนเองจะเป็นผู้ที่สามารถสกัด ประมวล วิเคราะห์ความรู้ที่

ตนเองมีอยู่กับความรู้ที่ตนเองได้รับมาสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมาได้ เช่น สร้างตัวแบบหรือทฤษฎีใหม่หรือนวัตกรรมขึ้นมาใช้ในการทำงานได้

นอกจากนี้ Bloom (1956) ได้แบ่งความรู้เป็น 6 ระดับ ได้แก่

1. ระดับระลึกได้ (Recall) สามารถดึงข้อมูลจากความจำออกมาได้อย่างถูกต้อง ระลึกถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์โดยแบ่งความจำได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) ความจำข้อมูลเฉพาะเรื่อง เป็นความสามารถระลึกได้ในข้อมูลปลีกย่อย เป็นรูปธรรม ถือเป็นความสามารถขั้นต่ำที่สุดเป็นพื้นฐานพัฒนาต่อไปในระดับอื่น ๆ

2) วิธีปฏิบัติหรือการดำเนินการเฉพาะเรื่อง เป็นความสามารถที่จะบ่งบอกถึงแบบแผนการปฏิบัติ เช่น แบบฉบับการพูด การแต่งกาย ขั้นตอนและแนวโน้มเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นจำแนกประเภทหรือจัดกลุ่ม หมวดยุทธศาสตร์หรือจุดมุ่งหมาย แยกแยะข้อเท็จจริง หลักการ ความคิดเห็น และการกระทำ และระบุวิธีการหรือกระบวนการที่เกี่ยวกับปัญหาหรือ เหตุการณ์ได้

3) ความรู้รวบยอด เป็นความสามารถที่จะบ่งบอกแนวคิดที่เป็นจุดเด่น โครงสร้าง ภาพรวม ทฤษฎี ข้อสรุป เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหา ถือเป็นความสามารถขั้นสูงสุด

2. ระดับความเข้าใจ (Comprehensive) สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้มากกว่าการจำข้อมูลที่ได้รับ ทั้งในด้านการแปลความหมาย เป็นการถอดความหรือถอดแบบจากรูปลักษณะหนึ่งไปรูปลักษณะอื่น โดยรักษาความหมายเดิม หรือ การเขียนข้อความหรือวาดภาพเพื่อให้ความหมายเปรียบเทียบความคิดหรือคาดคะเนผลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ด้านการตีความหมาย เป็นการสรุปความ จัดระเบียบใหม่ เรียบเรียงใหม่ แต่รักษาความหมายเดิม เช่น สรุปความคิดทั้งหมดเป็นประเด็นสำคัญตามที่ต้องการ และด้านการขยายความ เป็นการขยายกรอบความคิด คาดการณ์ แนวโน้มหรือผลลัพธ์ เช่น กราฟแสดงข้อมูลเศรษฐกิจในช่วง 10 ปี จะคาดการณ์แนวโน้มในปีถัดไปได้อย่างไร

3. ระดับการนำไปใช้ (Application) สามารถนำข้อมูล แนวคิด หลักการ ที่เป็นนามธรรมไปปฏิบัติจริงเป็นรูปธรรม

4. ระดับการวิเคราะห์ (Analysis) สามารถแยกส่วนประกอบเป็นหมวดหมู่หรือประเภท สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ สิ่งใดเป็นเหตุและเป็นผลต่อกัน สิ่งใดไม่สอดคล้องกันและวิเคราะห์หลักการ สามารถหาโครงสร้างและระบบ อะไรเป็นหลัก หรือสาระสำคัญของเรื่องนั้น

5. ระดับการสังเคราะห์ (Synthesis) สามารถนำข้อมูล แนวคิด หลักการ มาผสมผสานและสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่แตกต่างจากเดิม ทั้งในรูปแบบการถ่ายทอดความคิด การกำหนดแผนงานหรือโครงการ และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น การตั้งสมมติฐาน การสรุปอ้างอิงอย่างมีเหตุผล

6. ระดับการประเมิน (Evaluation) สามารถตัดสินคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยใช้มาตรฐานการตัดสินจากข้อเท็จจริงภายในเหตุการณ์ และใช้เกณฑ์ภายนอก เช่น มาตรฐานสากล เกณฑ์ต่าง ๆ เช่น ตัดสินพฤติกรรมบุคคลโดยใช้เกณฑ์วัฒนธรรมไทยในปัจจุบัน

โดยความหมายของความรู้สำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ หมายถึง ความรู้ที่ได้มาจากการศึกษาจากในตำราและบทเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

### **การวัดความรู้**

การวัดความรู้เป็นการวัดความสามารถ ในการระลึกเรื่องราวข้อเท็จจริง รวมถึงจากประสบการณ์ต่างๆ หรือจากตำราและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วยคำถามการวัดความรู้ แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด (ไพศาล หวังพานิช, 2536 อ้างถึงใน นันทิกา ไปเร็ว, 2556) ดังนี้

1) ถามความรู้ในเนื้อเรื่อง เป็นการถามรายละเอียดของเนื้อหาข้อเท็จจริงต่างๆ ของเรื่องราวทั้งหลาย

2) ถามความรู้ในวิธีการดำเนินการเป็นการถามวิธีการปฏิบัติต่างๆ ตามแบบแผน และขั้นตอนของการปฏิบัติงานทั้งหลาย

3) ถามความรู้รวบยอด เป็นการถามความสามารถในการจดจำหลักการของสิ่งที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานหลักขณะร่วม ข้อสรุป หรือรวบยอดเป็นหัวใจหลักของเนื้อหานั้น

ในการวัดความรู้สามารถทำได้โดยการใช้แบบทดสอบต่างๆ ได้ดังนี้

- 1) ข้อสอบแบบบรรยาย
- 2) ข้อสอบแบบถูก – ผิด
- 3) ข้อสอบแบบเลือกตอบ
- 4) ข้อสอบแบบจับคู่
- 5) ข้อสอบแบบเติมคำ

สรุปได้ว่า การวัดความรู้เป็นการวัดความสามารถ ความจำ หรือประสบการณ์ที่พบมา โดยการใช้แบบทดสอบที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ผลที่ต้องการ

### **ความรู้ด้านโภชนาการและการบริโภคอาหาร ในช่วงชั้นมัธยมศึกษา**

#### **อาหารกับสุขภาพ**

สารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของสมองและร่างกายมีดังนี้ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2556)

1. พลังงาน ได้จากการสันดาปอาหารเพื่อใช้ในการทำงานของเซลล์ในระบบร่างกาย โดยสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่

1) คาร์โบไฮเดรต ทำหน้าที่สร้างไกลโคเจนเป็นพลังงานสำรองในตับและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นพลังงานหลักของสมอง แหล่งอาหารคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ อาหารประเภทข้าว แป้งและน้ำตาล

2) ไขมัน เป็นฉนวนที่ปกป้องอวัยวะและห่อหุ้มร่างกาย สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย และช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันแหล่งอาหารไขมัน ได้แก่ ไขมัน กะทิ เนย ฯลฯ ถ้าบริโภคมากเกินไปจะทำให้มีโอกาสเป็นโรคอ้วน แต่ถ้าได้รับน้อยเกินไป การดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันก็จะลดลง ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตเช่นกัน

2. โปรตีน สำคัญต่อการสร้างกล้ามเนื้อและอวัยวะในร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างภูมิคุ้มกัน รวมทั้งเป็นแหล่งพลังงานเช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรตและไขมัน แหล่งอาหารโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง

3. แคลเซียม สำคัญต่อการสร้างกระดูกและฟันเป็นผลให้เจริญเติบโตและกระดูก พบมากในนมและ ปลาตัวเล็ก ถั่วเหลืองและเต้าหู้ รวมถึงผักใบเขียวบางชนิด เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง เป็นต้น

4. เหล็ก สำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงและการสร้างภูมิคุ้มกันโรค โดยแหล่งอาหารของเหล็กได้แก่ เลือดสัตว์ ตับ และเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อแดง

5. ไอโอดีน สำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนต่อมไทรอยด์ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองให้เจริญเติบโตและพัฒนาผลต่อสติปัญญา โดยพบมากในอาหารจากทะเล

6. สังกะสี มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของโปรตีนในร่างกาย พบมากในเนื้อสัตว์อาหารทะเล และผลิตภัณฑ์จากนม

7. วิตามินเอ มีความสำคัญต่อการมองเห็น ระบบภูมิคุ้มกันโรค และการสร้างเม็ดเลือด พบมากในผักและผลไม้ที่มีสีเขียวยิ้มและเหลืองส้ม

8. วิตามินบี 1 ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตถ้าขาดจะทำให้เกิดเหน็บชา แหล่งอาหารวิตามินบี 1 ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ถั่วและงา

9. วิตามินบี 2 ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง ตา และช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย แหล่งของวิตามินบี 2 ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม

10. วิตามินซี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน โดยแหล่งของวิตามินซี ได้แก่ ฝรั่ง มะขามป้อม มะปราง ผักใบเขียว เป็นต้น

#### **ประเภทของอาหารและสารอาหาร**

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นปัจจัยหนึ่งที่จำเป็นอย่างมากต่อชีวิต ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีการทำงานของร่างกายเป็นปกติ ช่วย

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วร่างกายในการต้านทานโรคต่าง ๆ ทำให้เราไม่เจ็บไม่ป่วยได้ง่าย ๆ (สุทธิชัย ปิยดิลก, 2555)

อาหารหลัก 5 หมู่คือ สารอาหารรวม 5 ชนิดที่สำคัญกับร่างกาย โดยสารอาหารสามารถแยกประเภทอาหารหมู่ต่างๆ 5 หมู่ ดังนี้ (สุทธิชัย ปิยดิลก, 2555)

อาหารหมู่ที่ 1 ประกอบไปด้วยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่างๆ ซึ่งอาหารประเภทนี้จะให้สารอาหารประเภทโปรตีนแก่ร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีความเจริญเติบโต อีกทั้งยังทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

อาหารหมู่ที่ 2 ประกอบไปด้วยข้าว น้ำตาล แป้ง เป็นต้น อาหารประเภทนี้จะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่เป็นแหล่งพลังงานแก่ร่างกาย อีกทั้งยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่หากรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ก็จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมทำให้เกิดโรคอ้วนได้

อาหารหมู่ที่ 3 ประกอบไปด้วยผักต่างๆ ซึ่งให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย เพื่อสร้างความต้านทานต่อเชื้อโรค ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ

อาหารหมู่ที่ 4 ประกอบไปด้วยผลไม้ชนิดต่างๆ ที่ให้สารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ และมีกากใยอาหารที่ช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นไปตามปกติ

อาหารหมู่ที่ 5 ประกอบไปด้วย น้ำมันต่างๆ กะทิจากมะพร้าว เป็นต้น ซึ่งให้สารอาหารประเภทไขมันแก่ร่างกาย เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และเป็นพลังงานที่สะสมได้ด้วย



### ความหมายและลักษณะของโภชนาการ

ฝ่ายโภชนาการคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2560) ได้อธิบายว่าโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต และช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี เมื่อได้รับโภชนาการที่เหมาะสม จะทำให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านอื่นๆ ได้อย่างเต็มที่

โภชนาการ หมายถึงอาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโตการค้ำจุนและการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหารเพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีเลวต่างกันอาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอึดแต่ไม่มีประโยชน์หรือก่อโทษต่อร่างกายได้ ถ้านำเอาอาหารต่าง ๆ มาวิเคราะห์จะพบว่ามีส่วนประกอบอยู่มากมายหลายชนิดโดยอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการทำให้มีการจัดสารประกอบต่าง ๆ ในอาหารออกเป็น 6 ประเภท คือ โปรตีน (protein) คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ไขมัน (fat) วิตามิน (vitamin) เกลือแร่ (mineral) และน้ำสารประกอบทั้ง 6 กลุ่มนี้เองที่เรียกว่า สารอาหาร (nutrient) ร่างกายประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ และการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ก็ต่อเมื่อได้สารอาหารทั้ง 6 ประเภทครบถ้วน (โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, 2550)

### ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

ธงโภชนาการ (รูปที่ 1) คือ ภาพจำลองการแนะนำการบริโภคอาหารของคนไทย ที่ควรบริโภคใน 1 วัน ที่นำมาใช้แนะนำพิจารณาจากผลการวิจัยเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารที่คนไทยควรบริโภค เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยชั้นของธงโภชนาการมีดังนี้ (คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2550)

ชั้นที่ 1 กลุ่มคาร์โบไฮเดรต (8-12 ทัพพีต่อวัน) เน้นชนิดที่ขัดสีน้อย สำหรับรับประทานเป็นอาหารหลัก

ชั้นที่ 2 กลุ่มวิตามิน และแร่ธาตุ รับประทานพืชผัก 4 ถึง 6 ทัพพีต่อวัน และรับประทานผลไม้หลังอาหารหรือรับประทานเป็นครั้งคราว 3 ถึง 5 ส่วนต่อวัน

ชั้นที่ 3 กลุ่มโปรตีน มีกลุ่มเนื้อสัตว์ ธัญพืชโปรตีน 6 ถึง 12 ช้อนต่อวันควบคู่กับการดื่มนมเป็นประจำ 1 ถึง 2 แก้วต่อวัน

ชั้นที่ 4 กลุ่มไขมัน และอาหารรสจัด โดยให้รับประทานเพียงเล็กน้อยเท่าที่จำเป็น โดยมีหน่วยเปรียบเทียบ ได้แก่

1. ทัพพี เป็นหน่วยเปรียบเทียบที่ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มข้าว แป้ง และผัก
2. ช้อนกินข้าว เป็นหน่วยเปรียบเทียบที่ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์
3. ส่วน เป็นหน่วยเปรียบเทียบที่ใช้ในการนับปริมาณผลไม้



## รูปที่ 2 ธงโภชนาการ

**ที่มา:** คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, (2550)

### การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน จึงควรมีแนวทางในการเลือกอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงชีวิตตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ (โรงพยาบาลทักษิณ, 2562) ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการรับประทานให้เหมาะกับวัยเด็กและวัยรุ่นดังนี้

#### วัยเด็ก

เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานสูง และที่สำคัญคือเด็กต้องได้รับโปรตีนและแคลเซียมที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ และผลิตภัณฑ์จากนมจึงเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุดที่ให้ทั้งโปรตีนและแคลเซียมที่จำเป็นสำหรับเด็ก หลีกเลี่ยงการให้เด็กรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารประเภทจานด่วน ให้ความสำคัญของการเลือกอาหารและชี้ให้เห็นประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละชนิดต่อร่างกาย

#### วัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการพัฒนาและการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วดังนั้นจึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานสูง สิ่งที่ดีที่สุดคือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างสมดุล และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ตามวัย

#### หลักพิจารณาการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

กองสุขภาพศึกษา (2558) การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทานอาหารวันละ 3 มื้อ รับประทานอาหารเช้า ผลไม้ อาหารสุก ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รับประทานอาหารปราศจากการปนเปื้อน เลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด เค็มจัด พฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

1) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารที่หลากหลาย ไม่ซ้ำซาก หมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน ป้องกันการเป็นโรคมะเร็ง และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดี และไม่มีภาวะโภชนาการในด้านอื่นๆ

2) รับประทานข้าวเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งต่างๆ และอาหารที่มีกากใย ควบคู่กันไป แต่หากมีการบริโภคอาหารประเภทแป้งมากเกินไปที่ร่างกายต้องการและนั้น ก็จะทำให้เปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้เช่นกัน

3) รับประทานผักผลไม้ให้มากและเป็นประจำเพื่อป้องกันโอกาสที่จะเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ได้ และช่วยไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด เส้นใยอาหารหรือไฟเบอร์จากผักผลไม้จะช่วยให้ขับถ่ายสะดวก ผักและผลไม้รวมถึงอาหารประเภทธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่วชนิดต่างๆ ถั่วลิสงอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหารที่มาจากธรรมชาติ

4) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมจะให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสอง และแร่ธาตุต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย

#### **หลักพิจารณาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง**

การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง คือ การบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์ ไม่สะอาด หรือเกินปริมาณที่ควรรับในแต่ละวัน รับประทานอาหารรสจัด เค็มจัด หวานจัด ทานอาหารประเภททอด ไขมันสูง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ปัญหาจากพฤติกรรมดังกล่าวทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2560) นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะในปริมาณมากอย่างต่อเนื่องยังส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง (กองสุขศึกษา, 2558)

1. การบริโภคผักและผลไม้น้อย ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ อันมีเหตุมาจากการขาดวิตามิน แร่ธาตุ และกากใยอาหาร

2. การบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน รสชาติมันและรสชาติเค็ม

#### **การบริโภคอาหารหวาน**

สถานการณ์การบริโภคอาหารหวานของคนไทย โดยข้อมูลจากศูนย์บริหารการผลิต สำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทรายระบุว่าคนไทยกินน้ำตาลเฉลี่ย 30.5 กิโลกรัมต่อคนต่อปี (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2556) และยังพบว่าคนไทยโดยเฉพาะในวัยรุ่นชอบดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานถึงร้อยละ 31 (ศูนย์เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ กองสุขศึกษา, 2556)

#### **แหล่งที่มาของอาหารหวาน**

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2556) กล่าวถึงสารให้ความหวานนั้นสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ สารให้ความหวานที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และสารให้ความหวานที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่รู้จักกันดีและใช้กันทั่วไป ได้แก่ น้ำตาลและน้ำตาลซูโครส ซึ่งมีหลายชนิด เช่น

ซูโครส กลูโคส ฟรุคโตส และมอลโตส เป็นต้น น้ำตาลซูโครส คือ น้ำตาลทรายที่ใช้ปรุงอาหาร ฟรุคโตสพบในผัก ผลไม้ มอลโตสมีมากในน้ำนม ซึ่งน้ำผึ้ง น้ำผลไม้ น้ำเชื่อม น้ำอ้อย ก็จัดเป็นน้ำตาลชนิดหนึ่ง ดังนั้น น้ำตาลจัดเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตทุกชนิดจะถูกแปลงเป็นน้ำตาลกลูโคส เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานของสมองและระบบต่างๆ ของร่างกาย น้ำตาลยังเป็นตัวการสำคัญของโรคและมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายหลายด้าน เช่น ทำให้ฟันผุ เนื่องจากเมื่อเรารับประทานอาหารที่มีน้ำตาลเข้าไป เชื้อแบคทีเรียในช่องปากจะทำการย่อยสลายน้ำตาลในปากไปเป็นกรด ซึ่งสามารถทำลายสารเคลือบฟันของเราจนทำให้ฟันผุได้

### การบริโภคอาหารประเภทไขมัน

สุวรรณมา เชียงขุนทดและคณะ (2557) กล่าวว่าไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย สังเคราะห์และละลายวิตามินในร่างกาย ห่อหุ้มอวัยวะที่สำคัญ ควบคุมกลไกการทำงานของร่างกาย ซึ่งในด้านการบริโภคอาหารพบว่า ในกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง คนไทยส่วนใหญ่มีการกิน 1 ถึง 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 47.3 รองลงมา คือกิน 3 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์ และไม่กิน ประมาณร้อยละ 10 ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมีผลต่อภาวะสุขภาพของประชากร

### แหล่งที่มาของอาหารประเภทไขมัน

สุวรรณมา เชียงขุนทดและคณะ (2557) กล่าวว่าไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์และช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค ที่ละลายในไขมัน นอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งของพลังงานให้กับร่างกายด้วย ไขมันให้พลังงานมากกว่าอาหารประเภทอื่น กล่าวคือ ไขมัน 1 กรัมให้พลังงานสูงถึง 9 กิโลแคลอรี ขณะที่คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนที่ได้จากอาหารประเภทแป้งและเนื้อสัตว์ให้พลังงานเพียง 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม

คุณภาพของไขมันที่อยู่ในอาหารก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพ กรดไขมันในอาหารแบ่งออกเป็นกรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจำแนกได้ 4 ชนิด ดังนี้

- 1) กรดไขมันอิ่มตัว พบมากในเนื้อสัตว์ต่างๆ
- 2) กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง มีลักษณะเป็นของเหลวที่อุณหภูมิห้อง มีมากในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน
- 3) กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว กรดไขมันชนิดนี้ช่วยในการลดแอลดีแอลคอเลสเตอรอลโดยไม่ลดระดับเอชดีแอลซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลตัวที่ดี กรดไขมันชนิดนี้มีมากในน้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วลิสง
- 4) กรดไขมันทราน ซึ่งเกิดจากการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชเพื่อเปลี่ยนสภาพ จากของเหลวให้เป็นของแข็ง เช่น ในการผลิตเนยเทียม หรือเนยขาวจากน้ำมันพืช ไขมันประเภทนี้จะเพิ่มระดับแอลดีแอลคอเลสเตอรอลและลดระดับเอชดีแอลคอเลสเตอรอลได้ดี มีรายงานว่ากรด

ไขมันทรานเพิ่มการหลั่งอินซูลินและอาจจะเพิ่มความเสี่ยงเบาหวานประเภทที่ 2 และความเสี่ยงโรคหลอดเลือดและหัวใจอีกด้วย

### การบริโภคอาหารรสชาติเค็ม

กองสุขศึกษา (2558) กล่าวว่าโซเดียมเป็นหนึ่งในเกลือแร่ที่สำคัญในร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมสมดุลของเกลือแร่ การกระจายตัวของน้ำในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ควบคุมสมดุลของกรดต่าง การเต้นของหัวใจและชีพจร มีผลต่อความดันโลหิต การทำงานของเส้นประสาทและและกล้ามเนื้อในร่างกายได้รับโซเดียม จากอาหารซึ่งมักอยู่ในรูปของเกลือโซเดียมคลอไรด์มีรสชาติเค็ม มักใช้เพื่อปรุงรสหรือถนอมอาหาร เช่น น้ำปลา กะปิ

### แหล่งที่มาของอาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ ได้แก่

- 1) โซเดียมในอาหารตามธรรมชาติ ได้แก่ ผักสดและ ผลไม้ชนิดต่างๆ ข้าว ธัญพืชและถั่ว เมล็ดแห้ง เต้าหู้ และเนื้อหมู เนื้อไก่
- 2) อาหารแปรรูป ได้แก่ อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง อาหารหมักดอง เป็นต้น
- 3) เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ เช่น เกลือ ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำจิ้ม น้ำปลา เป็นต้น
- 4) ผงชูรส แม้เป็นสารปรุงรสที่ไม่มีรสเค็ม แต่ก็มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยประมาณร้อยละ 15 ซึ่งถือว่าสูงมาก
- 5) อาหารกระป๋องต่างๆ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือหรือสารกันบูด ที่มีโซเดียมในปริมาณมาก
- 6) อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปต่างๆ ทั้งชนิดกึ่งสำเร็จรูปและชนิดซอง
- 7) ขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู (Baking powder หรือ Baking soda) เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง ซึ่งผงฟูที่ใช้ในการทำขนมเหล่านี้มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ (โซเดียมไบคาร์บอเนต) รวมถึงแป้งสำเร็จรูปที่ใช้ทำขนมเองก็มีโซเดียมอยู่ด้วย
- 8) น้ำและเครื่องดื่ม เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำผลไม้สำเร็จรูปที่มีการเติมสารกันทำให้มีโซเดียมสูง

### 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ทัศนคติ หรือเจตคติ (Attitude) เป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจรวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่ต่างกัน จากการศึกษาของวิลโลว์รณคองกิจ (2548) พบว่า ทัศนคติอยู่ระหว่างความรู้และการนำไปใช้ในการปฏิบัติ ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกในทางบวกและทางลบ คือความรู้สึกไม่แน่ใจ รู้สึกเฉยๆ ซึ่งอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน

ออกไปของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การกระทำ ความคิด และสถานการณ์นั้นต่างๆ กันอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ ความรู้ ความคิด ความเชื่อและการเรียนรู้

สร้อยตระกูล อรรถมานะ (2550) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติคือผลผสมผสานระหว่างความนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนใดคนหนึ่ง สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งๆ ซึ่งออกมาในทางประเมินค่าอันอาจเป็นไปในทางยอมรับหรือปฏิเสธก็ได้และความรู้สึกเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งขึ้น

Assael (1995) ได้เสนอแนวคิดว่าองค์ประกอบของทัศนคติประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ

1) องค์ประกอบทางความคิดหรือการรับรู้เป็นความเชื่อ ความรู้หรือความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งใด เช่น ตราสินค้า ซึ่งความเชื่อในวัตถุเดียวกันอาจจะแตกต่างกันได้ในแต่ละบุคคล

2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก คือ ความรู้สึกโดยรวมในเรื่องของความชอบและอารมณ์ที่มีต่อวัตถุนั้นๆ เช่น อาจเกิดจากผลของการประเมินในคุณสมบัติหลายๆ คุณสมบัติของสินค้าก็ได้เรื่องของความรู้สึกนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลและสถานการณ์ด้วย

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม คือ แนวโน้มในการกระทำหรือการแสดงออก ความโน้มเอียงที่จะซื้อผลิตภัณฑ์

จากการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติ สามารถสรุปความหมายของทัศนคติได้ว่า เป็นความเชื่อมั่นต่อสิ่งต่างๆทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี ซึ่งอาจจะมาจากประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งเหล่านั้น ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกหรือการตอบสนองของบุคคลนั้นๆ

#### การเกิดทัศนคติ

ขั้นตอนการเกิดทัศนคติมีดังนี้คือ

1) การรับหรือการให้ความเข้าใจ (Receiving of attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น

2) การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจงใจให้เกิดความรู้สึกผูกพันต่อสิ่งเร้า

3) การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบค่านิยมต่างๆ เข้าเป็นกลุ่ม

4) การแสดงตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex)

#### การวัดทัศนคติ

ทัศนคติเป็นคุณลักษณะภายในจิตใจของบุคคลจึงเป็นการยากที่จะอธิบาย กำหนด แยกหรือจัดลำดับขั้นที่จะชี้ว่าคุณมีความรู้สึกในระดับใดได้ชัดเจนแน่นอนจนกว่าบุคคลเหล่านั้นจะบอกเล่าให้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงโดยไม่บิดเบือน เราจึงจะทราบความรู้สึกของบุคคลนั้น การวัดทัศนคติจึงเป็นการวัดทางอ้อมด้วยวิธีการ ดังนี้ (เอกณรงค์ วรสีหะ, 2552)

1. การสังเกตพฤติกรรม การสังเกตเป็นวิธีการวัดทัศนคติโดยใช้ประสาทหูและตาของผู้สังเกตเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สังเกตอาจใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมโดยตรงหรือสังเกตผ่านสื่อ แล้วอนุมานทัศนคติจากพฤติกรรมที่แสดงออก การสังเกตเป็นวิธีที่ง่าย แต่ต้องมีช่วงเวลาของการสังเกตจะต้องยาวนานพอ

2. การสัมภาษณ์การสัมภาษณ์เป็นการสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความเห็นและความรู้สึกของบุคคลที่ถูกสัมภาษณ์ ซึ่งจะช่วยให้ทราบทัศนคติของบุคคลนั้น

3. การรายงานตนเอง (Self – report) การรายงานตนเองโดยให้เล่าหรือบรรยายความรู้สึกต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วให้ผู้ตรวจสอบให้คะแนนหรือประเมิน

4. การใช้เทคนิคการฉายออก (Projective technique) การใช้เทคนิคการฉายออกเป็นวิธีการวัดทัศนคติโดยใช้สิ่งเร้าที่มีลักษณะไม่ชัดเจนกระตุ้นให้บุคคลระบายความรู้สึกออกมา โดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคลด้วย

5. การใช้บันทึกที่มีอยู่แล้ว เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบันทึกที่มีอยู่แล้ว เช่น บันทึกประจำวัน (Diary)

6. การใช้แบบวัดทัศนคติ คือ การใช้แบบสอบถามทัศนคติว่าเห็นด้วยหรือไม่ ดีหรือไม่ดี โดยการสร้างประโยคต่างๆ ขึ้นมาเป็นตัวแทนของระดับความคิดต่าง ผู้ตอบจะต้องแสดงความคิดเห็นว่าเห็นด้วยหรือไม่กับประโยคดังกล่าว โดยมีวิธีการวัด 2 วิธี ได้แก่

6.1 การวัดแบบเทอร์สโตน (The thurstone method) ประกอบด้วยประโยคต่างๆประมาณ 10-20 ประโยคหรือมากกว่านั้น โดยผู้ตอบจะต้องแสดงให้เห็นว่าเห็นด้วยกับประโยคใดบ้างหนึ่งประโยค จะกำหนดค่าเอาไว้เป็น Scale Value เริ่มจาก 0.0 ซึ่งเป็นประโยคที่ไม่พึงพอใจมากที่สุด ไปถึง 5.5 สำหรับประโยคที่มีความรู้สึกเป็นกลาง จนกระทั่งถึง 11.0 ซึ่งมีค่าสูงสุดสำหรับประโยคที่พอใจมากที่สุด

6.2 การวัดแบบลิเคิร์ต (The likert technique) การวัดแบบลิเคิร์ต เกิดจากกระบวนการตรวจสอบข้อความในแบบวัดทัศนคติซึ่งเป็นการตรวจสอบขั้นแรกเพื่อดูความเหมาะสมของข้อความที่จะนำไปใช้วัดทัศนคติตามเป้าหมาย ซึ่งแบ่งระดับการตอบออกมากกว่า 2 ระดับ ซึ่งละเอียดกว่าเทอร์สโตน เช่น แบ่งเป็น 3 ระดับ (เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย) แบ่งเป็น 5 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่งเห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) เป็นต้น ทั้งนี้อาจจะเป็นไปได้ขึ้นอยู่กับข้อความที่แสดงความรู้สึก เช่น ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติปานกลาง ไม่ปฏิบัติ เป็นต้น

นอกจากนั้นแล้วการใช้แบบสอบถามในการวัดทัศนคตินั้นสามารถออกได้เป็น 2 แบบด้วยกัน คือ (สุบิน ยุระรัช, 2555)

1) แบบสอบถามชนิดปลายเปิด เป็นแบบสอบถามที่ไม่ได้กำหนดคำตอบไว้ สามารถแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่

2) แบบสอบถามชนิดปลายปิด เป็นแบบสอบถามที่จำกัดคำตอบให้ผู้ตอบเลือกคำตอบตามแบบที่กำหนดให้เท่านั้น แบ่งได้ 3 แบบ

2.1) แบบสำรวจรายการ

2.2) แบบมาตราส่วนประมาณค่า

2.3) แบบจัดอันดับความสำคัญ

การวัดทัศนคติเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจมานานในกลุ่มนักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกัน การศึกษาวิจัย การพัฒนาวิธีการทางสถิติ และวิธีการวัดทางจิตวิทยาเป็นผลทำให้เกิดความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในการศึกษาเรื่องทัศนคติ รวมทั้งความสำเร็จในการวัดทัศนคติ (Allport, 1967) โดยความคิดเกี่ยวกับการวัดทัศนคตินี้ Henerson, Fitz-Gibbon and Morris (1978) ได้กล่าวเอาไว้ว่า ทัศนคติไม่ได้เป็นสิ่งที่จะสามารถตรวจสอบหรือวัดได้เช่นเดียวกับการตรวจสอบเซลล์ผิวหนังของมนุษย์หรือการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ แต่ทัศนคติของบุคคลหนึ่งอาจแสดงออกมาได้ด้วยการใช้คำพูดหรือการกระทำจะเห็นได้ว่าความคิดข้างต้นนี้จะเน้นที่การแสดงออกทางพฤติกรรมเป็นหลักในการวัดทัศนคติ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Ajzen (1988) ได้กล่าวเอาไว้ว่า โดยธรรมชาติแล้วคุณสมบัติของทัศนคติเป็นสิ่งที่วัดได้แม้ว่าทัศนคติจะเป็นเพียงภาวะของจิตใจไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง แต่ทัศนคติก็น่าจะวัดได้โดยอาศัยจากผลของการตอบสนอง ซึ่งจะประเมินได้เป็นทางบวกหรือทางลบ และมีระดับความมากน้อย

จึงสรุปได้ว่า การวัดทัศนคติมีการนำมาใช้ที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นเป็นวิธีการวัดทัศนคติ ความประสงค์ต้องการของผู้วัดและผู้ถูกวัด เพื่อให้ผลที่ได้มีความถูกต้องที่สุด โดยในการศึกษารั้วนี้ในส่วนของการวัดทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจะใช้แบบสอบถามด้วยมาตรวัดของลิเคิร์ท ในการวัดทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

### 3.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) ตามความหมายของราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อและทางความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอกอาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการกระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้ซึ่งสอดคล้องกับการค้นคว้าจากพจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติว่า เป็นอาการที่แสดงออกมาทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า



ชิราวุธ ปุณณวิชและคณะ (2559) พฤติกรรมหมายถึงกิจกรรมต่างๆ ของอินทรีย์ที่แสดงออกมาโดยสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่นๆ เช่น การพูด การนั่ง การหัวเราะ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สังเกตได้ด้วยประสาทรับรู้สัมผัสทั้งห้า นอกจากนี้กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใน เช่น การคิด จินตนาการ ความเชื่อ ก็เป็นพฤติกรรม โดยลักษณะของพฤติกรรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 แบบคือ (Coddling, Livanis, Pace, Vaca, 2008)

1. พฤติกรรมภายนอก หมายถึงลักษณะการทำกิจกรรมของบุคคลนั้นๆ ที่สามารถสังเกตเห็นได้โดยบุคคลอื่นๆ เช่น การเดิน การนอน การกิน หรือการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ เป็นต้น
2. พฤติกรรมภายใน หมายถึงลักษณะการทำกิจกรรมของบุคคลนั้นๆ ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยบุคคลอื่นๆ แต่สามารถตรวจวัดหรือสังเกตได้ด้วยเครื่องมือ เช่น ความคิด เจตคติ ความเชื่อ เป็นต้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมออกเป็น 2 แบบคือ แบบภายนอก ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติตนที่สังเกตเห็นได้โดยบุคคลอื่นๆ และแบบภายใน ได้แก่ ความคิด เจตคติ ความเชื่อ ซึ่งบุคคลอื่นๆ ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ เมื่อนำมาประกอบกับทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ที่ได้ถูกนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระดับบุคคลโดยให้ความสำคัญกับ 3 ตัวแปร ได้แก่ ความรู้ (Knowledge) ทศคติ (Attitude) และพฤติกรรม (Behavior or Practice) บางครั้งเรียกว่าแบบจำลอง KAP เกิดขึ้นในลักษณะต่อเนื่องเมื่อมีการรับสารในรูปแบบของความรู้จะเป็นผลให้เกิดทัศนคติตามมาและสุดท้ายคือก่อให้เกิดการปฏิบัติหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในที่สุด (Schwartz, 1975 อ้างถึงใน ปวีณา วงษ์ชะอุ่ม, 2557)

#### การวัดพฤติกรรม

Bloom (1975) เชื่อว่าการเรียนการสอนที่จะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพนั้น ผู้สอนจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจนและได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมโดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้และจิตวิทยาพื้นฐานว่า มนุษย์จะเกิดการเรียนรู้ใน 3 ด้านคือ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกายและด้านจิตใจ และนำหลักการนี้จำแนกเป็นจุดมุ่งหมายทางการศึกษาเรียกว่า Taxonomy of Educational objectives ได้จำแนกจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. พุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านสมองเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับสติปัญญา ความคิด ความสามารถในการคิดเรื่องราวต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งพฤติกรรมทางพุทธิพิสัย 6 ระดับ ได้แก่

- 1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถในการจดจำแนกประสบการณ์ต่างๆ และระลึกเรื่องราวต่างๆ ออกมาได้ถูกต้องแม่นยำ

- 1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถบ่งบอกใจความสำคัญของเรื่องราวโดยการแปลความหลัก ตีความได้ สรุปใจความสำคัญได้

1.3 การนำความรู้ไปประยุกต์ (Application) เป็นความสามารถในการนำหลักการ กฎเกณฑ์และวิธีดำเนินการต่างๆของเรื่องที่ได้รู้มา นำไปใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ได้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ให้กระจายออกเป็นส่วนย่อย ๆ ได้อย่างชัดเจน

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการผสมผสานส่วนย่อยเข้าเป็นเรื่องราวเดียวกันโดยปรับปรุงของเก่าให้ดีขึ้นและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถในการวินิจฉัยหรือตัดสินกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไปการประเมินเกี่ยวข้องกับการใช้เกณฑ์คือมาตรฐานการวัดที่กำหนดไว้

2. จิตพิสัย (Affective domain) (พฤติกรรมด้านจิตใจ) ค่านิยม ความรู้สึก ความซาบซึ้ง ทศนคติ ความเชื่อ ความสนใจและคุณธรรม พฤติกรรมด้านนี้อาจไม่เกิดขึ้นทันที ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสอดแทรกสิ่งที่ดึงดูดอยู่ตลอดเวลา จะทำให้พฤติกรรมของผู้เรียนเปลี่ยนไปในแนวทางที่พึงประสงค์ได้ จะประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย ๆ 5 ระดับ ได้แก่

2.1) การรับรู้

2.2) การตอบสนอง

2.3) การเกิดค่านิยม

2.4) การจัดระบบ

2.5) บุคลิกภาพ

3. ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) (พฤติกรรมด้านกล้ามเนื้อประสาท) พฤติกรรมที่บ่งถึงความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่ว แสดงออกมาโดยตรง โดยมีเวลาและคุณภาพของงานเป็นตัวชี้ระดับของทักษะประกอบด้วย 5 ชั้น ดังนี้

3.1) การรับรู้

3.2) กระทำตามแบบ

3.3) การหาความถูกต้อง

3.4) การกระทำอย่างต่อเนื่องหลังจากตัดสินใจ

3.5) การกระทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ

จากทฤษฎีการเรียนรู้และจิตวิทยาพื้นฐาน ทำให้ผู้เรียนทุกคนนั้นต้องมีพื้นฐานในการเรียนรู้ทุกคน แต่อาจจะไม่เท่ากันเพราะคนเรามีการเรียนรู้ที่ต่างกัน บางคนพบสิ่งที่แตกต่างจากคนอื่น ก็จะมีความรู้ความเข้าใจที่ต่างจากคนอื่น แต่ถ้าผู้เรียนมีพื้นฐานในการเรียนรู้คล้ายๆกันมีความรู้ ความเข้าใจ มีการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์คล้ายๆกัน ผลการเรียนรู้ของคนกลุ่มนี้ก็จะคล้ายกันด้วย

การที่ผู้เรียนจะเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นผู้เรียนจะต้องมีความกระตือรือร้นตลอดเวลา ผู้เรียนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เราจะเรียนรู้ เมื่อมีความเข้าใจแล้วต้องวิเคราะห์ให้ได้ก่อน จากนั้นถึงจะประเมินค่าจากทฤษฎีการเรียนรู้และจิตวิทยาพื้นฐานนั้นได้กล่าวถึงว่ามนุษย์จะเกิดการเรียนรู้ใน 3 ด้านคือ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกายและด้านจิตใจ ดำเนินไปอย่างพร้อมๆกัน ถึงจะเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

### พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การที่บุคคลมีการแสดงออกในเรื่องของการบริโภคอาหาร เช่น การหาอาหาร การปรุงอาหารและการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จะส่งผลให้วัยรุ่นไทยมีสุขภาพที่ดี เป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติโดยสนับสนุนให้วัยรุ่นไทยมีการบริโภคอย่างถูกต้องหลักโภชนาการที่เรียกว่า “โภชนบัญญัติ” ตามนโยบายของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ทัศนาศิริโชค, 2557) การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษา เพราะวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ใช้พลังงานเพื่อการเรียนและทำกิจกรรมต่างๆ (สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, 2560)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติ ปฏิบัติหรือแสดงออกเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการรับประทานอาหารที่สามารถสังเกตได้ โดยเป็นลักษณะความชอบหรือไม่ชอบแต่ปฏิบัติเสมอๆ จนกลายเป็นความเคยชินที่ผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก ปรุง และรับประทานของตนเอง (นรินทร์ สังข์รักษา, 2552)

วิริยา บุญรินทร์ (2553) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่า เป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือก การเตรียมอาหาร การปรุงอาหารหรือการแสดงออกของแต่ละบุคคลในการบริโภค สุขลักษณะและวิธีการบริโภคอาหารที่สามารถสังเกตได้ ซึ่งพฤติกรรมต่างเกิดจากปัจจัยด้านสังคม ค่านิยม สิ่งแวดล้อมและความรู้ทางด้านโภชนาการ จนกลายเป็นความเคยชินในการบริโภค

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมกรรมการบริโภค คือการกระทำใดๆ ของบุคคลที่มีหรือเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การเลือกซื้อ การเตรียมและการปรุง

ดวงพร โฆจันทร์เดชา (2554) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการแสดงของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในด้านการรับประทาน การเลือกซื้อที่กระทำหรือแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกจนเกิดเป็นนิสัย

จากการศึกษาความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การปฏิบัติจนเป็นนิสัยหรือเป็นการกระทำที่แสดงออกทางด้านความคิดและความรู้สึกในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ การมีสุขนิสัยและมารยาทในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

#### 4. โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร

4.1 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ประกอบไปด้วยโรงเรียน  
จำนวนทั้งสิ้น 67 โรงเรียนดังนี้

ตารางที่ 2 ตารางโรงเรียนที่อยู่ภายใต้สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1

เขตการปกครอง	โรงเรียน
เขตภาษีเจริญ	1. โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม 2. โรงเรียนไชยฉิมพลีวิทยาคม 3. โรงเรียนวัดนวลนรดิศ 4. โรงเรียนวัดรางบัว 5. โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์
เขตราชบุรีบูรณะ	6. โรงเรียนแจรงร้อนวิทยา 7. โรงเรียนบางปะกอกวิทยาคม
เขตปทุมวัน	8. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
เขตบางกอกน้อย	9. โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย 10. โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม 11. โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง 12. โรงเรียนสตรีวัดระฆัง 13. โรงเรียนสวนอนันต์ 14. โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม
เขตสัมพันธวงศ์	15. โรงเรียนไทรมิตรวิทยาลัย
เขตพญาไท	16. โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
เขตบางบอน	17. โรงเรียนนวลนรดิศวิทยาคม รัชมิ่งคลาภิเษก 18. โรงเรียนศึกษานารีวิทยา
เขตบางกอกใหญ่	19. โรงเรียนทวีธาภิเศก 20. โรงเรียนฤทธิณรงค์รอน 21. โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรม
เขตบางขุนเทียน	22. โรงเรียนทวีธาภิเศก บางขุนเทียน 23. โรงเรียนพิทยาลงกรณ์พิทยาคม 24. โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน 25. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ธนบุรี

เขตการปกครอง	โรงเรียน
เขตตลิ่งชัน	26. โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (วัดน้อยใน) ในพระราชูปถัมภ์ฯ 27. โรงเรียนมหารณพาราม 28. โรงเรียนโพธิสารพิทยากร 29. โรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม 30. โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร (วัดปากน้ำวิทยาคม)
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย	31. โรงเรียนเทพศิรินทร์ 32. โรงเรียนวัดสระเกศ 33. โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์
เขตจอมทอง	34. โรงเรียนบางมดวิทยา 35. โรงเรียนมัธยมวัดสิงห์ 36. โรงเรียนวัดราชโอรส
เขตธนบุรี	37. โรงเรียนธนบุรีวรเทพีพลารักษ์ 38. โรงเรียนมัธยมวัดดาวคะนอง 39. โรงเรียนวัดอินทาราม 40. โรงเรียนศึกษานารี
เขตพญาไท	41. โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
เขตบางบอน	42. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ รัชมิ่งคลาภิเษก 43. โรงเรียนศึกษานารีวิทยา
เขตทวีวัฒนา	44. โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (ทวีวัฒนา) ในพระราชูปถัมภ์ฯ 45. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
เขตพระนคร	46. โรงเรียนเบญจมราชาลัย 47. โรงเรียนมัธยมวัดมกุฏกษัตริย์ 48. โรงเรียนวัดบวรนิเวศ 49. โรงเรียนวัดราชบพิธ 50. โรงเรียนวัดสังเวช 51. โรงเรียนสตรีวิทยา 52. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
เขตบางซื่อ	53. โรงเรียนราชันนทอาจารย์ สามเสนวิทยาลัย ๒ 54. โรงเรียนโยธินบูรณะ

เขตการปกครอง	โรงเรียน
	55. โรงเรียนศิลาจารพิพัฒน์
	56. โรงเรียนโยธินบูรณะ 2 (สุวรรณสุทธารามวิทยา)
เขตดุสิต	57. โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร
	58. โรงเรียนราชวินิต มัธยม
	59. โรงเรียนวัดน้อยนพคุณ
	60. โรงเรียนวัดราชาธิวาส
เขตราชเทวี	61. โรงเรียนมัธยมวัดกษัตริย์ศึก
	62. โรงเรียนศรีอยุธยา
	63. โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
เขตหนองแขม	64. โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม
เขตบางพลัด	65. โรงเรียนวัดบวรเม่งคณ
	66. โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร
เขตทุ่งครุ	67. โรงเรียนวัดพุทธบูชา
	68. อิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2563)

4.2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ประกอบไปด้วยโรงเรียน  
จำนวนทั้งสิ้น 53 โรงเรียนดังนี้

ตารางที่ 3 ตารางโรงเรียนที่อยู่ภายใต้สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2

เขตการปกครอง	โรงเรียน
เขตดินแดง	1. โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม
	2. โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
เขตห้วยขวาง	3. โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ
	4. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา
	5. โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์
เขตดอนเมือง	6. โรงเรียนดอนเมืองจตุรจินดา
	7. โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง
	8. โรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์)
เขตยานนาวา	9. โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม

เขตการปกครอง	โรงเรียน
	10. โรงเรียนนนทรีวิทยา
เขตสะพานสูง	11. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า 12. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า 13. โรงเรียนศรีพฤฒา
เขตสายไหม	14. โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย 15. โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย ๒
เขตสวนหลวง	16. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
เขตคลองสามวา	17. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย 18. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2
เขตลาดกระบัง	19. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ สุวรรณภูมิ 20. โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชลาดกระบัง 21. โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า 22. โรงเรียนพรตพิทยพยัต
เขตหนองจอก	23. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สุวินทวงศ์ 24. โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๔ 25. โรงเรียนมัธยมวัดหนองจอก
เขตวังทองหลาง	26. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา 27. โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
เขตบางกะปิ	28. โรงเรียนเทพศิลา 29. โรงเรียนบางกะปิ 30. โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง
เขตมีนบุรี	31. โรงเรียนสตรีศรีอยุธยาบูรพาเพ็ญ 32. โรงเรียนศรีอยุธยาบูรพาเพ็ญ
เขตบึงกุ่ม	33. โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร 34. โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒ 35. โรงเรียนสุขุมนวพันธ์อุปถัมภ์
เขตบางรัก	36. โรงเรียนพุทธจักรวิทยา 37. โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม ในพระบรมราชินูปถัมภ์
เขตจตุจักร	38. โรงเรียนสารวิทยา 39. โรงเรียนหอวัง

เขตการปกครอง	โรงเรียน
เขตหลักสี่	40. โรงเรียนราชวินิตบางเขน
เขตคลองเตย	41. โรงเรียนปทุมคงคา 42. โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ฯ
เขตพระโขนง	43. โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย 44. โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต
เขตวัฒนา	45. โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง
เขตสาทร	46. โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม 47. โรงเรียนวัดสุทธิวาราม 48. โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย
เขตบางเขน	49. โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน
เขตประเวศ	50. โรงเรียนราชดำริ
เขตลาดพร้าว	51. โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม 52. โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ
เขตบางนา	53. โรงเรียนสิริรัตนาร

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2563)

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยในประเทศ

พรรณธิดา วรรณลี (2557) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุบลราชธานีส่วนใหญ่ใหญ่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีระดับความรู้เรื่องอาหารที่ปลอดภัยอยู่ในระดับสูง มีทัศนคติต่อการเลือกบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90) มีความถี่ในการรับรู้ข้อมูลด้านอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และนักเรียนที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา และตำแหน่งในชั้นเรียนที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ และจำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในด้านความรู้เรื่องอาหารที่ปลอดภัย ทัศนคติต่อการเลือกบริโภคอาหาร ความถี่ในการรับรู้ข้อมูลด้านอาหาร ปัจจัยด้านสังคม (พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัว พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ



เพื่อน และการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหาร) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

มนาลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียน นักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 15-21 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณาถึงด้านความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารพบว่าเพศมีความสัมพันธ์เช่นเดียวกันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในขณะที่ปัจจัยด้านอายุ การศึกษาและรายได้ที่ได้รับไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพบว่าแนวโน้มการมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนยังไม่ถูกต้องส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม

บุญฤทธิ ประสิทธิ์นราพันธ์และคณะ (2560) ทำการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนเทศบาลแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6 จำนวน 104 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยประยุกต์มาจากสิริกัญญ์ แก้วพรหม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติไคสแควร์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ รายรับจากผู้ปกครอง ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากเพื่อน

พิมพ์ชนก เขียวคราม (2562) ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร โดยผลการวิจัยพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเพศระดับชั้น อาชีพของผู้ปกครอง แหล่งที่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ และโรคประจำตัวต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

อรรวรรณ มุ่งวงษา และกุลวดี แซงวา (2562) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี โดยผลการศึกษา พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้จากผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง ระดับคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ระดับคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี และมีระดับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัย

ส่วนบุคคลที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารทางบวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้และปัจจัยทัศนคติที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ทิตาพร รุ่งสถาพร (2563) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการซื้ออาหารบนช่องทางออนไลน์ และระดับความคิดเห็นในการตัดสินใจซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ของผู้บริโภค ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมาณ และพิชณุโลกจำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า ก่อนภาวะวิกฤตโควิด-19 ในประเทศไทยกลุ่มตัวอย่างเคยซื้อผ่านช่องทางออนไลน์ โดยซื้ออาหารและเครื่องดื่มหรือเดลิเวอรี่มากที่สุด ถึง 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์เพราะมีความสะดวกสบาย และมีแนวโน้มที่จะซื้อต่อไป จากผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยพบว่าสมมติฐานที่ 1 ปฏิเสธสมมติฐาน ลักษณะประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านอายุ และสมมติฐานที่ 2 ปฏิเสธสมมติฐาน พฤติกรรมการซื้อสินค้าบนออนไลน์ในช่วงภาวะโควิด-19 ไม่ขึ้นอยู่กับลักษณะประชากรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นวารินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ และพิชณุ อุตตะมะเวทิน (2563) ทำการศึกษาพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแวงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 173 คน ผลการศึกษา พบว่าความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่อยู่ในระดับปานกลาง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

## 5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Van Zyl MK, et al. (2010) ลักษณะและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของผู้บริโภค วัยหนุ่มสาวในเมืองโจฮันเนสเบิร์กของแอฟริกาใต้ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกบริโภคอาหาร คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยมีเหตุผลหลักสำหรับการมีพฤติกรรมการอาหารด้วยข้อจำกัด ด้านเวลา ความสะดวกสบาย และรสชาติ นอกจากนี้ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ และภาวะน้ำหนักเกินเช่นกัน

Patcheep (2011) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารและศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคของวัยรุ่นในเมืองกับชนบท กลุ่มตัวอย่างได้แก่วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในตัวเมืองจำนวน 184 คน และวัยรุ่น

ที่อาศัยอยู่ในแถบชนบทจำนวน 152 คน โดยการสอบถามความถี่ในการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มีการนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior - TPB) มาใช้ในการระบุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ส่วนบุคคล (Individual Cognitive) และอารมณ์ (Emotions) มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร เช่น คำแนะนำในการบริโภคอาหาร ความพึงพอใจ การทราบคุณค่าหรือประโยชน์จากการรับประทานอาหารเช้า ความสะดวกสบายและราคา ปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคของวัยรุ่นคือรูปแบบการรับประทานอาหารภายในครอบครัวความสามารถในการหาอาหารมารับประทานทั้งที่บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน ร้านค้า ร้านอาหารและชุมชนที่อยู่อาศัยรวมทั้งสื่อที่ใช้ในการโฆษณาอาหาร

Verstraeten et. al (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของวัยรุ่นในประเทศเอควาดอร์โดยมีวัตถุประสงค์คือเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของวัยรุ่นในประเทศเอควาดอร์จากมุมมองของตัววัยรุ่น ผู้ปกครอง และครูผู้สอนพร้อมทั้งพัฒนารอบแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นช่วงอายุ 11 ถึง 15 ปี จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีผู้เข้าร่วมจากทั้งแถบชนบทและในเมืองจำนวน 20 กลุ่ม รวม 144 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคได้แก่ ความตระหนักรู้ ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและความปลอดภัย การควบคุมตนเอง อุปนิสัยความชอบส่วนตัว ความต้องการในการบริโภคของกลุ่มเพื่อนและการมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคภายในครัวเรือนโดยผู้ปกครองมักมีเกณฑ์และพยายามสรรหาอาหารสุขภาพเพื่อลูกๆ แต่ในทางปฏิบัตินั้นทำได้ยากหากพ่อแม่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นแบบอย่างอย่างไรก็ตามวัยรุ่นเองมองว่าพฤติกรรมการบริโภคที่บ้านมีผลต่อการบริโภคเนื่องจากตนเองจะสั่งอาหารที่เหมือนกับอยู่ที่บ้านรวมถึงอาหารที่ขายภายในสถานศึกษาหารับประทานง่าย แต่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยทั้งนี้ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรมและเงื่อนไขเรื่องเวลาและความสะดวกสบายมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารสุขภาพและอาหารฟาสต์ฟู้ด

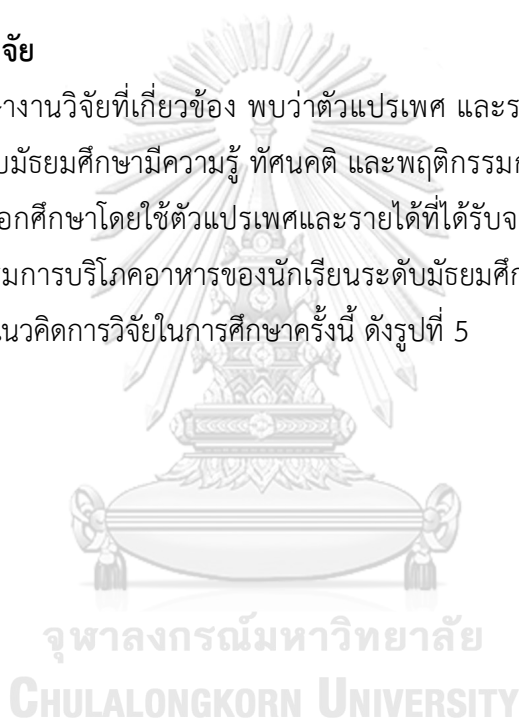
Tshering et. al (2016) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในภูฏานจากโรงเรียนทั้งหมด 50 แห่ง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนอายุ 13 ถึง 17 ปี จำนวน 5809 คน ทำการสำรวจโดยแบบสอบถามด้านการบริโภคอาหาร ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับรายได้ที่ได้รับ และอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนซึ่งส่งผลต่อระดับของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนนั้นอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า งานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาทั้งหมดนั้นส่วนใหญ่เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียน แต่ยังไม่พบว่ามีผู้ใดทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ (Knowledge, Attitude and

Practice : KAP) ในการบริโภคอาหารของนักเรียนแตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการดังนี้  
 ในด้านของความรู้มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังนี้คือ ปัจจัยส่วนบุคคลเรื่องอายุและ  
 สถานภาพการสมรส ส่วนปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจมีปัจจัยจากระดับการศึกษาและรายได้เป็น  
 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค ในด้านของทัศนคตินั้นมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการ  
 บริโภคอาหารดังนี้คือ ปัจจัยส่วนบุคคลมีเพียงเพศที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมการบริโภค ส่วนปัจจัย  
 ด้านสังคมและเศรษฐกิจมีปัจจัยรายได้และสถานภาพการทำงานเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรม  
 ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้ปัจจัยด้านเพศ และรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองในการวิจัยครั้งนี้และได้  
 ออกแบบกรอบแนวคิดการวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้

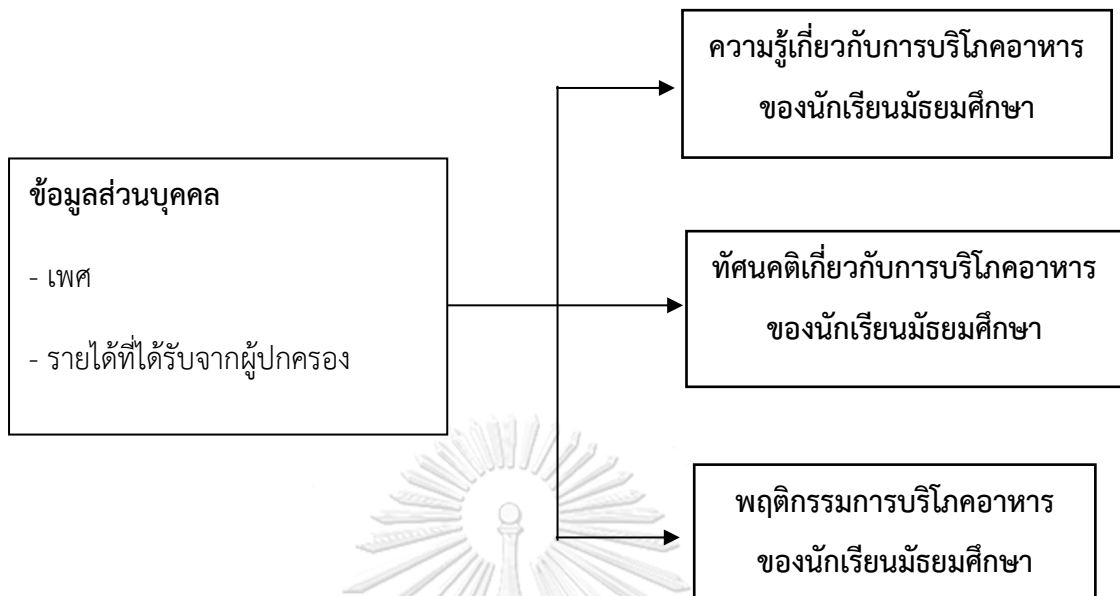
### กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าตัวแปรเพศ และรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองนั้น  
 ส่งผลให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษามีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน  
 ออกไป ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาโดยใช้ตัวแปรเพศและรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง เพื่อศึกษาความรู้  
 ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร และได้  
 นำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ ดังรูปที่ 5



ตัวแปรต้น (Independent Variables)

ตัวแปรตาม (Dependent Variables)



รูปที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยมีตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง และตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

#### ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และ เขต 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวนทั้งหมด 105,604 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2563)

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 และเขต 2 ในปีการศึกษา 2563 โดยใช้วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรตามทฤษฎีสถิติของทาร์โร ยามาเน่ โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง 0.05 ดังนี้

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

เมื่อ  $n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = ขนาดของประชากร

$e$  = ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

จากสูตรของทาร์โร ยามาเน่ ให้มีความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 5 หรือ 0.05 จะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

$$n = \frac{105,604}{1+105,604(0.05)^2}$$

ผลจากการคำนวณ = 398.49

จากขนาดตัวอย่างที่ได้คำนวณจากสูตรของทาร์โร ยามาเน่ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน และเพื่อให้ครอบคลุมจำนวนประชากรมากที่สุด ผู้วิจัยได้ทำการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก 25 เปอร์เซ็นต์ เป็นจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 500 คน

### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

**ขั้นตอนที่ 1** เลือกโรงเรียนที่จะศึกษาซึ่งโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 และเขต 2 ผู้วิจัยเลือกใช้การสุ่มอย่างมีระบบ (Systematic sampling) เพื่อนำไปสู่การเลือกเขตในกรุงเทพมหานครอย่างไม่มีอคติ (bias) โดยการสุ่มเลือกจากเขตในกรุงเทพมหานครทั้ง 50 เขตที่สัดส่วน 50 เปอร์เซ็นต์ ได้เขตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 25 เขต การปกครองดังนี้

1. ภาษีเจริญ
2. บางกอกน้อย
3. บางกอกใหญ่
4. บางขุนเทียน
5. ตลิ่งชัน
6. ธนบุรี
7. ทวีวัฒนา
8. บางบอน
9. จอมทอง
10. บางแค
11. ราชเทวี
12. ดุสิต
13. หนองแขม
14. บางซื่อ
15. บางพลัด
16. พระนคร
17. ดินแดง
18. ห้วยขวาง
19. วังทองหลาง
20. พระโขนง
21. ลาดพร้าว
22. จตุจักร
23. บางรัก
24. หลักสี่
25. สายไหม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**ขั้นตอนที่ 2** หลังจากได้ทำการสุ่มเลือกเขตที่จะใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากเพื่อเลือกตัวแทนโรงเรียนในเขตนั้นๆ จำนวน 1 โรงเรียนต่อ 1 เขตการปกครอง ยกเว้นกรณีที่เขตการปกครองใดมีโรงเรียนเพียงโรงเรียนเดียวให้เลือกโรงเรียนนั้นเป็นกลุ่มตัวอย่างของเขตการปกครองนั้นได้ทันที ซึ่งได้โรงเรียนที่มาจากการสุ่มในแต่ละเขต ดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4 :** โรงเรียนจากการสุ่มเลือกจากเขตการปกครองในกรุงเทพมหานคร

สังกัด	เขตการปกครอง	ชื่อโรงเรียน
สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 1	ภาษีเจริญ	1. โรงเรียนวัดนวลนรดิศ
	บางกอกน้อย	2. โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง
	บางกอกใหญ่	3. โรงเรียนฤทธิณรงค์รอน
	ตลิ่งชัน	4. โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
	บางขุนเทียน	5. โรงเรียนโพธิสารพิทยากร
	ธนบุรี	6. โรงเรียนธนบุรีวรเทพีพลารักษ์
	ทวีวัฒนา	7. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
	บางบอน	8. โรงเรียนศึกษานารีวิทยา
	จอมทอง	9. โรงเรียนวัดราชโอรส
	บางแค	10. โรงเรียนปัญญาวรคุณ
	ราชเทวี	11. โรงเรียนศรีอยุธยา
	ดุสิต	12. โรงเรียนราชวินิต มัธยม
	หนองแขม	13. โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม
	บางซื่อ	14. โรงเรียนโยธินบูรณะ
	บางพลัด	15. โรงเรียนวัดบวรมงคล
	พระนคร	16. โรงเรียนวัดสังเวช
สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 2	ดินแดง	17. โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
	ห้วยขวาง	18. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา
	วังทองหลาง	19. โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
	พระโขนง	20. โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย
	ลาดพร้าว	21. โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์ฯ
	จตุจักร	22. โรงเรียนหอวัง
	บางรัก	23. โรงเรียนพุทธจักรวิทยา
	หลักสี่	24. โรงเรียนราชวินิตบางเขน



สังกัด	เขตการปกครอง	ชื่อโรงเรียน
	สายใหม่	25. โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย

**ขั้นตอนที่ 3** ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในโรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน โดยกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา
2. นักเรียนต้องมีสัญชาติไทยเท่านั้น
3. มีความยินดีและสมัครใจในการเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม

โดยแต่ละโรงเรียนจะแบ่งเป็นเพศชาย 10 คนและเพศหญิง 10 คนเท่ากัน จากจำนวนโรงเรียนทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 25 โรงเรียน ทำให้ได้จำนวนนักเรียนที่ต้องทำการเก็บข้อมูลทั้งหมด 500 คน

#### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น ทบทวนวรรณกรรม ศึกษาตำราและเอกสารเนื้อหาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 ระดับมัธยมศึกษา งานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือและข้อคำถามที่ใช้ในการออกแบบแบบสอบถาม และแนวทางการวิจัย
2. สร้างแบบสอบถามเรื่องความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
3. นำแบบสอบถามที่ได้นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอข้อเสนอแนะ ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมทั้งในด้านการใช้ข้อความ ความครอบคลุมของเนื้อหา และดำเนินการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะที่ได้รับ เพื่อให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
4. ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ โดยพิจารณาตามดัชนีความสอดคล้อง (Item objective congruence; IOC) จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและจัดทำหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่
  - 1) อาจารย์ผู้มีประสบการณ์ในด้านสุขภาพและโภชนาการในระดับมหาวิทยาลัย 2 ท่าน
  - 2) อาจารย์ผู้สอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา 1 ท่าน
ให้ข้อเสนอแนะและตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา ภาษาที่ใช้เพื่อให้แบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ได้ผลค่า IOC มีค่าระหว่าง 0.6 - 1 ค่าของ IOC แยกรายข้อมีค่ามากกว่า 0.6 และภาพรวมทั้งหมดเท่ากับ 0.97

5. นำแบบทดสอบด้านความรู้มาวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาความยากง่าย ( $p$ ) ตั้งแต่ 0.20-0.80 และอำนาจจำแนก ( $r$ ) ตั้งแต่ 0.20-1.00 พบว่า ข้อสอบทุกข้อผ่านคุณภาพ โดยมีค่าความยาก ( $p$ ) ระหว่าง 0.40-0.73 และมีค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) ตั้งแต่ 0.2-0.53

6. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบด้านความรู้ มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร KR-20 ของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบด้านความรู้ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.71 มีความเชื่อมั่นสูง

7. นำแบบสอบถามด้านทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปทดลองใช้ (Try out) กับ กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และเลือกหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามด้วยการวัดความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) กำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้มากกว่า 0.7 ซึ่งภายหลังจากนำแบบสอบถามไปทดลองใช้พบว่าความเที่ยงของแบบสอบถามมีค่าอยู่ที่ 0.71

8. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม สำหรับพร้อมใช้ในการ ดำเนินการวิจัยต่อไป

9. ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการแจกแบบสำรวจทางออนไลน์กับทางสถานศึกษาและดำเนินการส่งหนังสือแจ้ง แก่ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทั้งเขต 1 และ 2 รวมถึงส่งหนังสือให้ผู้อำนวยการ โรงเรียนที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ไป วิเคราะห์ผล

10. ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการใช้ Google Form ผ่านทางการส่ง URL ของแบบสอบถาม Google Form ไปให้ครูผู้ที่ได้รับมอบหมายในการดำเนินการเก็บข้อมูลและนำข้อมูลมาใช้ในการ วิเคราะห์ ซึ่งแต่ละโรงเรียนได้เลือกครูวิชาแนะแนวเป็นผู้รับผิดชอบและครูบางท่านเป็นครูประจำชั้น ร่วมด้วย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อธิบายขั้นตอน จุดประสงค์ ในการดำเนินการเก็บข้อมูล และการได้มาซึ่งข้อมูล ของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องการให้แก่ครูผู้รับผิดชอบ และมีการเขียนคำชี้แจงเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ อ่านและทำความเข้าใจก่อน นอกจากนั้นก่อนการดำเนินการแจกแบบสอบถาม นักเรียนจะต้องให้ ความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย ซึ่งการเลือกผู้เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ชี้แจงต่อครู ผู้รับผิดชอบ โดยจะเก็บข้อมูลแต่ละโรงเรียน จำนวน 20 คน แบ่งเป็นผู้ชาย 10 คนและผู้หญิง 10 คน และขอความร่วมมือให้มีความหลากหลายของข้อมูลในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3) และ มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6) ผู้วิจัยได้มอบหมายให้ครูผู้รับผิดชอบทำการเลือกผู้เข้าร่วมงานวิจัย ตามดุลยพินิจของครูผู้รับผิดชอบเอง โดยผ่านคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่กล่าวไว้ข้างต้น และขอ ความร่วมมือให้ครูผู้รับผิดชอบชี้แจงกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างให้ดำเนินการทำแบบสอบถามทันที

ที่ได้รับและใช้เวลาในการทำไม่เกิน 20 นาที เมื่อดำเนินการทำแบบสอบถามเสร็จสิ้น ข้อมูลทั้งหมดจะถูกส่งมายังผู้วิจัยทาง Google Drive ของผู้วิจัยเองโดยอัตโนมัติ เพื่อการได้รับข้อมูลและรวบรวมข้อมูลได้สะดวก

#### 11. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และนำผลที่ได้มาสรุปงานวิจัย

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีส่วนที่เป็นแบบสอบถามในรูปแบบปลายปิด (Close – ended questionnaire) แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล** จำนวน 4 ข้อประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง ข้อคำถามเป็นลักษณะปลายปิด

**ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร** จำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choice) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ข้อที่ถูกได้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดได้ 0 คะแนน กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลคะแนนโดยพิจารณาตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom , 1975)

คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 60 หรือ  $\bar{x} < 12$  หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับควรปรับปรุง

คะแนนระหว่างร้อยละ 61-79 หรือ  $\bar{x} = 12.01 - 15.99$  หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป หรือ  $\bar{x} \geq 16$  หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี

**ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร** จำนวน 20 ข้อ ใช้รูปแบบการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามเกณฑ์การให้คะแนนของลิเคอร์ท (Likert scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว ดังนี้

	ทัศนคติทางบวก	ทัศนคติทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนทัศนคติพฤติกรรมสุขภาพแบ่งออกเป็นเป็น 5 ระดับ ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการแปลผล ซึ่งผลจากการคำนวณโดยใช้สูตรความกว้างของแต่ละอันตรภาคชั้น (อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล, 2562) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{จากสูตรความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนที่มีค่าสูงสุด} - \text{คะแนนที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}} \\ &= \frac{5-1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

หลังจากการคำนวณแล้ว นำค่าที่ได้มาแบ่งเป็นระดับการมีทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 ระดับดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ไม่ดีมาก
- คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ไม่ดี
- คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ดี
- คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ดีมาก

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ

เป็นการถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบสอบถามใช้การวัดแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) ตามเกณฑ์การให้คะแนนของลิเคิร์ท (Likert scale) มี 4 ระดับ โดยผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว

- ทำเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ 6-7 วันต่อสัปดาห์
- ทำบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เป็นส่วนใหญ่หรือปฏิบัติ 3-5 วันต่อสัปดาห์
- ทำบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เป็นส่วนน้อยหรือปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์
- ไม่เคยทำ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆเลยแม้แต่ครั้งเดียว

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

	พฤติกรรมด้านบวก	พฤติกรรมด้านลบ	
ทำเป็นประจำ	4	1	คะแนน
ทำบ่อยครั้ง	3	2	คะแนน
ทำบางครั้ง	2	3	คะแนน
ไม่เคยทำ	1	4	คะแนน

การแปลผลคะแนน แบ่งเป็น 3 ระดับ ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการแปลผลซึ่งผลจากการคำนวณ โดยใช้สูตรความกว้างของอันตรภาคชั้นมีดังนี้

$$\begin{aligned} \text{จากสูตรความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนที่มีค่าสูงสุด} - \text{คะแนนที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}} \\ &= \frac{4-1}{3} \\ &= 1 \end{aligned}$$

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี

คะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.01 – 4.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยศึกษาความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานครดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นขอหนังสือจากทางคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 2 ฉบับ เพื่อดำเนินการขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ณ โรงเรียนที่ได้ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. หลังจากได้รับหนังสือขออนุญาต ผู้วิจัยจะดำเนินการส่งหนังสือถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทั้งเขต 1 และเขต 2 รวมถึงส่งหนังสืออีกฉบับถึงผู้อำนวยการของแต่ละโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการแจกแบบสอบถาม ในรูปแบบ Google Form ที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว และดำเนินการชี้แจงแก่ผู้รับผิดชอบโดยตรงด้วยตนเอง หลังจากได้รับการอนุญาตจากทางผู้อำนวยการในแต่ละโรงเรียน

3. เมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการส่งแบบสอบถามผ่านทาง Google Form ให้กับครูผู้รับผิดชอบของแต่ละโรงเรียนที่ถูกเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้รับการติดต่อจากทางผู้วิจัย เพื่อนำแบบสอบถามไปส่งให้แก่นักเรียนผ่านทางออนไลน์เพื่อทำการสำรวจเก็บรวบรวมข้อมูลของแต่ละโรงเรียน ในการดำเนินการแจกแบบสอบถาม นักเรียนจะต้องให้ความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย ซึ่งการเลือกผู้เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ชี้แจงต่อครูผู้รับผิดชอบ โดยจะเก็บข้อมูลแต่ละโรงเรียน จำนวน 20 คน แบ่งเป็นผู้ชาย 10 คนและผู้หญิง 10 คนและขอความร่วมมือให้มีความหลากหลายของข้อมูลในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3) และมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6) ผู้วิจัยได้มอบหมายให้ครูผู้รับผิดชอบทำการเลือกผู้เข้าร่วมงานวิจัยตามดุลยพินิจของครูผู้รับผิดชอบเอง โดยผ่านคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่กล่าวไว้ข้างต้น และขอความร่วมมือให้ครู

ผู้รับผิดชอบชี้แจงกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างให้ดำเนินการทำแบบสอบถามทันทีที่ได้รับและใช้เวลาในการทำไม่เกิน 20 นาที

4. ติดตามการประเมินและการทำงานแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง โดยเมื่อมีการดำเนินการทำแบบสอบถามเสร็จสิ้น ข้อมูลทั้งหมดจะถูกส่งมายังผู้วิจัยทาง Google Drive ของผู้วิจัยเองโดยอัตโนมัติ และเพื่อการได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง หลังจากที่ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับมานั้น ต้องตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บข้อมูล

5. ดำเนินการเก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผ่าน Google Form โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม 2564 รวมระยะเวลา 4 เดือน

6. นำข้อมูลมาใช้สำหรับหาวิเคราะห์ผลทางสถิติและนำผลที่ได้มาสรุปเป็นผลการวิจัย

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หลังจากการเก็บข้อมูลเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดไปดำเนินการลงรหัส (Coding) และนำไปประมวลผลด้วยโปรแกรม SPSS Statistics เพื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการวิเคราะห์มีวิธีการดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage) รวมถึงการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. วิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

3. เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามตัวแปรเพศ โดยใช้สถิติทดสอบ “ที” (t-test)

4. เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามตัวแปรรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองโดยใช้สถิติทดสอบ “เอฟ” (F-test) ในกรณีที่พบว่ามีความแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe's)

5. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครและเพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศ และรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 และ เขต 2 จำนวน 500 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ค่าทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS Statistics versions 22 และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย โดยนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	250	50.00
หญิง	250	50.00
<b>รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง</b>		
น้อยกว่า 50 บาทต่อวัน	63	12.60
51 ถึง 100 บาทต่อวัน	204	40.80
101 ถึง 150 บาทต่อวัน	122	24.40
151 ถึง 200 บาทต่อวัน	97	19.40
มากกว่า 200 บาทต่อวัน	14	2.80

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเพศชายและเพศหญิง ในจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และส่วนใหญ่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง 51 ถึง 100 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 40.80 รองลงมาคือมีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง 101 ถึง 150 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 24.40



ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่ตอบถูกและตอบผิด ในข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1) ข้าวใดเป็นสารอาหารที่ช่วยในด้านการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (ข. โปรตีน)	405	81.00	95	19.00
2) คาร์โบไฮเดรตมีหน้าที่ที่สำคัญอย่างไรต่อร่างกาย (ค. ใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย)	356	71.20	144	28.80
3) สารอาหารประเภทใดที่ได้มาจากการรับประทานผักใบเขียวหรือ ผักชนิดอื่นๆ (ง. วิตามินและเกลือแร่)	366	73.20	134	26.80
4) ข้าวใดคือสารอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมถึงช่วยทำหน้าที่ป้องกันอวัยวะภายใน (ข. ไขมัน)	288	57.60	212	42.40
5) ข้าวใดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทไขมัน (ก. ไข่แดง อะโวคาโด)	253	50.60	247	49.40
6) โภชนาการ หมายถึง ข้าวใด (ง. การที่อาหารเข้าสู่ร่างกายคนแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการ เจริญเติบโต)	319	63.80	181	36.20
7) ข้าวใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ (ง. หากเรามีน้ำหนักตัวมากเราควรงดอาหารในบางประเภท ไม่จำเป็นต้องรับประทานครบทั้ง 5 หมู่)	291	58.20	209	42.80
8) ข้อมูลจากธงโภชนาการอาหารชนิดใดที่ควรรับประทานในปริมาณ ที่น้อยที่สุด (ก. น้ำตาล เกลือ ไขมันพืช)	457	91.40	43	8.60
9) จำนวนพลังงานที่นักเรียนหญิงควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณ เท่าใด (ค. 1,600 ถึง 1,800 กิโลแคลอรี)	198	39.60	302	60.40
10) หากนักเรียนต้องการมีกระดูกและฟันที่แข็งแรงจะต้อง รับประทานสารอาหารชนิดใด (ค. แคลเซียมจากนม)	492	98.40	8	1.60

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
11) ข้อใดเป็นหลักในการพิจารณาการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ก. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและไม่ซ้ำซาก)	447	89.40	53	10.60
12) ข้อใดเป็นหลักในการพิจารณาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง (ง. บริโภคอาหารให้มากๆ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร)	393	78.60	107	21.40
13) อาหารชนิดใดสามารถก่อให้เกิดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (ก. น้ำผลไม้กล่อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)	348	69.60	152	30.40
14) การรับประทานอาหารหวานในปริมาณมากจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย (ก. เกิดภาวะน้ำหนักเกิน)	369	73.80	131	26.20
15) อาหารสำเร็จรูปบรรจุกระป๋องนอกจากมีโซเดียมสูงแล้วมักมีการเติมสิ่งใดเพิ่มเข้าไปด้วย (ข. สารกันบูด)	311	62.20	189	37.80
16) การรับประทานผักและผลไม้ที่นอกจากจะช่วยให้ในเรื่องระบบขับถ่ายแล้วยังช่วยในด้านใดอีก (ง. ป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด)	287	57.40	213	42.60
17) ข้อใดเป็นปริมาณของไขมันที่เราควรรับประทานต่อวัน (ง. ร้อยละ 20 ถึง 30)	193	38.60	307	61.40
18) แหล่งของสารอาหารประเภทไขมันให้พลังงานเท่าใดต่อจำนวน 1 กรัม (ง. 9 กิโลแคลอรี)	328	65.60	172	34.40
19) แหล่งของสารอาหารประเภทของหวานหรือน้ำตาลให้พลังงานเท่าใดต่อจำนวน 1 กรัม (ข. 4 กิโลแคลอรี)	417	83.40	83	16.60
20) พลังงานที่นักเรียนชายควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด (ค. 1,700 ถึง 2,300 กิโลแคลอรี)	443	88.60	57	11.40
<b>รวม</b>		69.61		30.39

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีจำนวนผู้ตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมได้ถูกต้องคิดเป็นร้อยละ 69.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีผู้ตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับแรกคือข้อที่ 10 หากนักเรียนต้องการมีกระดูกและฟันที่แข็งแรงจะต้องรับประทานสารอาหารชนิดใด (ค. แคลเซียมจากนม) คิดเป็นร้อยละ 98.40 อันดับที่สองคือข้อที่ 8 ข้อมูลจากธงโภชนาการอาหารชนิดใดที่ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด (ก. น้ำตาล เกลือ น้ำมันพืช) คิดเป็นร้อยละ 91.40 และอันดับที่สามคือข้อที่ 11 ข้อใดเป็นหลักในการพิจารณาการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง (ก. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและไม่ซ้ำซาก) คิดเป็นร้อยละ 89.40 ส่วนข้อที่มีผู้ตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับแรกคือข้อที่ 17 ข้อใดเป็นปริมาณของไขมันที่เราควรรับประทานต่อวัน (ง. ร้อยละ 20 ถึง 30) คิดเป็นร้อยละ 61.40 อันดับที่สองคือข้อที่ 9 จำนวนพลังงานที่นักเรียนหญิงควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด (ค. 1,600 ถึง 1,800 กิโลแคลอรี) คิดเป็นร้อยละ 60.40 และอันดับที่สามคือข้อที่ 5 ข้อใดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทไขมัน (ก. ไข่แดง อะโวคาโด) คิดเป็นร้อยละ 49.40

**ตารางที่ 7** ค่าเฉลี่ย และระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

จำนวน (คน)	$\bar{x}$	ระดับความรู้
500	13.92	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 13.92$ )

**ตารางที่ 8** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	250	13.84	2.93	-0.69	0.49
หญิง	250	14.00	2.34		

$p > 0.05$

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**ตารางที่ 9** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “เอฟ” ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

รายได้ที่ได้รับ	จำนวน (คน)	ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
		$\bar{x}$	S.D.	F	p-value
น้อยกว่า 50 บาทต่อวัน	63	13.95	2.33	1.50	0.19
51 ถึง 100 บาทต่อวัน	204	13.87	2.83		
101 ถึง 150 บาทต่อวัน	122	13.79	2.64		
151 ถึง 200 บาทต่อวัน	97	14.34	2.24		
มากกว่า 200 บาทต่อวัน	14	12.64	3.56		

$p > 0.05$

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองที่แตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

**ตารางที่ 10** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำแนกตามข้อความ (n = 500)

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
1. อาหารทั้ง 5 หมู่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต (+)	4.70	0.56	ดีมาก
2. การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้รู้สึกเป็นคนดูดีทันสมัย (-)	3.87	1.04	ดี
3. อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน (-)	3.75	1.01	ดี
4. การรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อยมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายมากกว่า (+)	3.87	1.01	ดี
5. การดื่มนมเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกายโดยเฉพาะกระดูกและฟัน (+)	4.56	0.66	ดีมาก
6. การดื่มน้ำผลไม้มีประโยชน์ไม่ต่างจากการรับประทานผลไม้สด (-)	2.91	1.12	ปานกลาง
7. การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่เป็นเครื่องดื่มที่ชดเชยการขาดสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่เหมาะสม (-)	2.40	1.09	ไม่ดี
8. การรับประทานอาหารสำเร็จรูปแช่แข็งและอุ่นร้อนด้วยไมโครเวฟมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน (-)	3.51	1.18	ดี
9. การรับประทานอาหารสำเร็จรูปเป็นการช่วยให้ประหยัดและมีประโยชน์ไม่ต่างจากอาหารปรุงสุกใหม่ๆ (-)	3.95	1.07	ดี

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
10. การหลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ทำให้สุขภาพดีขึ้น (+)	4.33	0.89	ดีมาก
11. การจะเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย มากกว่าความอร่อย (+)	4.23	0.83	ดีมาก
12. การสังเกตเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องทำทุกครั้ง (+)	4.60	0.68	ดีมาก
13. การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มีไขมันสูง เป็นสิ่งที่ควรทำในการบริโภคอาหาร(+)	4.01	0.88	ดี
14. หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเพิ่มเติมโดยการใส่ผงชูรสหรือน้ำตาล ลงไปในอาหารที่จะรับประทาน (+)	4.05	0.98	ดี
15. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานไม่ส่งผลต่อการมีน้ำหนักที่สูงกว่าเกณฑ์ (-)	1.71	0.75	ไม่ดีมาก
16. การรับประทานอาหารในเวลากลางคืนหรือเวลาตีไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต (-)	3.41	1.33	ดี
17. การรับประทานอาหารที่หลากหลาย ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในอนาคต (+)	3.43	0.90	ดี
18. การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นมีพื้นฐานมาจากการรับประทานอาหารครบทุกหมู่ตามสัดส่วนที่เหมาะสม (+)	4.38	0.74	ดีมาก
19. การซื้ออาหารที่มีราคาถูกนั้นมักจะได้อาหารที่ไม่สะอาดและให้สารอาหารไม่ครบถ้วน (-)	3.26	1.15	ปานกลาง
20. การเลือกซื้ออาหารที่ราคาแพง จะได้อาหารที่มีประโยชน์และช่วยทำให้มีสุขภาพดี (-)	3.29	1.08	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>3.74</b>	<b>0.46</b>	<b>ดี</b>

หมายเหตุ : (+) ข้อคำถามเชิงบวก

(-) ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.74$ , S.D. = 0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อคำถามที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก 3 อันดับแรกคือข้อ 1 อาหารทั้ง 5 หมู่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ( $\bar{X} = 4.70$ , S.D. = 0.56) อันดับสองคือข้อที่ 12 การสังเกตเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องทำทุกครั้ง ( $\bar{X} = 4.60$ , S.D. = 0.68) และอันดับที่สามคือข้อที่ 5 การดื่มนมเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายโดยเฉพาะกระดูกและฟัน ( $\bar{X} = 4.56$ , S.D. = 0.66) ส่วนข้อคำถามที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดีมากคือข้อที่ 15 การรับประทานอาหารที่มีรสหวานไม่ส่งผลต่อการมีน้ำหนักที่สูงกว่าเกณฑ์ ( $\bar{X} = 1.71$ , S.D. = 0.75) และข้อคำถามที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดีคือข้อที่ 7 การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่เป็นเครื่องดื่มที่ชดเชยการขาดสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่เหมาะสม ( $\bar{X} = 2.40$ , S.D. = 1.09)

**ตารางที่ 11** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ชาย	250	3.72	0.46	-0.89	0.37
หญิง	250	3.76	0.47		

$p > 0.05$

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเพศหญิงและเพศชายมีค่าเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**ตารางที่ 12** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “เอฟ” ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ  
นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

รายได้ที่ได้รับ	จำนวน (คน)	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
		$\bar{x}$	S.D.	F	p-value
น้อยกว่า 50 บาทต่อวัน	63	3.72	0.48	1.52	0.19
51 ถึง 100 บาทต่อวัน	204	3.73	0.47		
101 ถึง 150 บาทต่อวัน	122	3.72	0.44		
151 ถึง 200 บาทต่อวัน	97	3.82	0.46		
มากกว่า 200 บาทต่อวัน	14	3.52	0.48		

$p > 0.05$

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำแนกตามข้อ

คำถาม (n = 500)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า (+)	3.04	0.85	ดี
2. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ครบทั้ง 5 หมู่ต่อวัน (+)	2.65	0.85	ปานกลาง
3. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน (+)	2.88	0.90	ปานกลาง
4. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทเดิมซ้ำๆ ไม่มีการสลับหมุนเวียน (-)	2.56	0.73	ปานกลาง
5. นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหารเช้า (+)	3.09	0.82	ดี
6. นักเรียนมีการเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ (+)	3.23	0.67	ดี
7. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่ผ่านการปรุงด้วยตัวท่านเองหรือทำภายในครอบครัว ปราศจากการปนเปื้อน (+)	3.01	0.79	ดี
8. นักเรียนพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย ก่อนเลือกซื้ออาหาร (+)	3.24	0.70	ดี
9. นักเรียนใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารเช้าร่วมกับครอบครัวหรือบุคคลอื่น (+)	3.14	0.88	ดี
10. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรือ อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ (-)	2.46	0.72	ปานกลาง
11. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊ก หรือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) (-)	2.42	0.64	ปานกลาง
12. นักเรียนรับประทานอาหารรสจัด (หวาน มัน เค็ม) (-)	2.55	0.73	ปานกลาง
13. นักเรียนรับประทานขนมต่างๆ เช่น เค้ก โดนัท ขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบ (-)	2.15	0.74	ปานกลาง
14. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าหมักดอง (-)	3.01	0.79	ดี
15. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทบุฟเฟ่ต์ (-)	2.64	0.68	ปานกลาง
16. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าจากร้านสะดวกซื้อ เช่น อาหารแช่แข็ง (-)	2.41	0.70	ปานกลาง
17. นักเรียนดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน (-)	2.30	0.81	ปานกลาง
18. นักเรียนดื่มนมวันละ 1 ถึง 2 แก้ว (+)	2.88	0.93	ปานกลาง
19. นักเรียนรับประทานผักและผลไม้ได้สัดส่วนครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมดในหนึ่งมื้อ (+)	2.25	0.84	ปานกลาง
20. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (-)	3.33	0.89	ดี
รวม	2.76	0.35	ปานกลาง

หมายเหตุ : (+) ข้อคำถามเชิงบวก

(-) ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.76$ , S.D. = 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อคำถามที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี 3 อันดับแรกคือข้อที่ 20 นักเรียนไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ( $\bar{X} = 3.33$ , S.D. = 0.89) อันดับที่สองคือข้อที่ 8 นักเรียนพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย ก่อนเลือกซื้ออาหาร ( $\bar{X} = 3.24$ , S.D. = 0.70) และอันดับที่สามคือข้อที่ 6 นักเรียนมีการเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ ( $\bar{X} = 3.23$ , S.D. = 0.67) ส่วนข้อที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด 3 อันดับคือข้อที่ 13 นักเรียนรับประทานขนมต่างๆ เช่น เค้ก โดนัท ขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบ ( $\bar{X} = 2.15$ , S.D. = 0.74) รองลงมาคือข้อที่ 19 นักเรียนรับประทานผักและผลไม้ได้สัดส่วนครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมดในหนึ่งมื้อ ( $\bar{X} = 2.25$ , S.D. = 0.84) และอันดับที่สามคือข้อที่ 17 นักเรียนดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน ( $\bar{X} = 2.30$ , S.D. = 0.81)

**ตารางที่ 14** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ชาย	250	2.76	0.34	-0.11	0.90
หญิง	250	2.76	0.35		

p>0.05

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเพศชายและเพศหญิงมีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**ตารางที่ 15** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า “เอฟ” พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง	จำนวน (คน)	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร			
		$\bar{X}$	S.D.	F	p-value
น้อยกว่า 50 บาทต่อวัน	63	2.74	0.35	2.46	0.04*
51 ถึง 100 บาทต่อวัน	204	2.81	0.36		
101 ถึง 150 บาทต่อวัน	122	2.71	0.35		
151 ถึง 200 บาทต่อวัน	97	2.75	0.32		
มากกว่า 200 บาทต่อวัน	14	2.62	0.26		

\*p<0.05



จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองที่ต่างกันมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ่ ดังตารางที่ 16

**ตารางที่ 16** การเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองด้วยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffe's)

รายได้ที่ได้รับจาก ผู้ปกครอง		น้อยกว่า 50 บาทต่อวัน	51 ถึง 100 บาทต่อวัน	101 ถึง 150 บาทต่อวัน	151 ถึง 200 บาทต่อวัน	มากกว่า 200 บาทต่อวัน
	$\bar{x}$	2.74	2.81	2.71	2.75	2.62
น้อยกว่า 50 บาทต่อวัน	2.74	-	0.08 (p=0.67)	0.03 (p=0.99)	-0.01 (p=0.99)	0.11 (p=0.88)
51 ถึง 100 บาทต่อวัน	2.81	-	-	0.10 (p=0.15)	0.06 (p=0.72)	0.18 (p=0.43)
101 ถึง 150 บาทต่อวัน	2.71	-	-	-	-0.04 (p=0.94)	0.08 (p=0.95)
151 ถึง 200 บาทต่อวัน	2.75	-	-	-	-	0.13 (p=0.81)
มากกว่า 200 บาทต่อวัน	2.62	-	-	-	-	-

p>0.05

จากตารางที่ 16 เมื่อทำการทดสอบรายคู่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครและเพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศและรายได้ที่ได้รับ จากผู้ปกครอง จากการเก็บรวบรวมข้อมูลออนไลน์ผ่านทาง Google Form ได้รับแบบสอบถาม สมบูรณ์ทั้งสิ้น 500 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากแบบสอบถามไป วิเคราะห์และอภิปรายผลดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเพศชายและเพศหญิงในจำนวนเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 50 และส่วนใหญ่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง 51 ถึง 100 บาทต่อวันคิดเป็นร้อยละ 40.80 รองลงมาคือมีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง 101 ถึง 150 บาทต่อวันคิดเป็นร้อยละ 24.40

##### 2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 13.92$ ) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานครทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานครที่มีรายได้จากผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

##### 3. ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.74$ , S.D. = 0.46) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานครทั้งเพศชายและเพศหญิงมีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีรายได้จากผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### 4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.76$ , S.D. = 0.35) เมื่อจำแนกตามเพศพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครทั้งเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อจำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีรายได้จากผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่องความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

##### 1. ศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้ในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีความรู้ในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาข้อที่มีผู้ตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับแรกคือข้อที่ 17 ข้อใดเป็นปริมาณของไขมันที่เราควรรับประทานต่อวัน (ง. ร้อยละ 20 ถึง 30) คิดเป็นร้อยละ 61.40 อันดับที่สองคือข้อที่ 9 จำนวนพลังงานที่นักเรียนหญิงควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด (ค. 1,600 ถึง 1,800 กิโลแคลอรี) คิดเป็นร้อยละ 60.40 และอันดับที่สามคือข้อที่ 5 ข้อใดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทไขมัน (ก. ไข่แดง อะโวคาโด) คิดเป็นร้อยละ 49.40 ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะ นักเรียนยังขาดความเข้าใจในชนิดของอาหารว่ามีสารอาหารประเภทใดเป็นส่วนประกอบและสารอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร และยังมีความรู้ความเข้าใจในด้านความต้องการสารอาหารและพลังงานที่ควรได้รับต่อวันที่ยังไม่ถูกต้องตามเกณฑ์เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของกัลยาณี โนนินทร์ (2560) ที่ว่านักเรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและไม่เข้าใจในเรื่องของแหล่งพลังงาน การให้พลังงานของสารอาหารแต่ละประเภทและจำนวนพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน

ส่วนในด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร นั้น อยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกรายข้อพบว่าข้อที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี

มากคือข้อที่ 15 การรับประทานอาหารที่มีรสหวานไม่ส่งผลต่อการมีน้ำหนักที่สูงกว่าเกณฑ์ ( $\bar{X} = 1.71$ , S.D. = 0.75) ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะการเลือกรับประทานของหวานเป็นความชื่นชอบในรสชาติที่กินหรือดื่มเข้าไปแล้วรู้สึกดีเป็นรสชาติที่เด็กและวัยรุ่นมีความชื่นชอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของบุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธ์และคณะ (2560) ที่พบว่านักเรียนมีทัศนคติว่าขนมหวาน หรือน้ำผลไม้ไม่มีประโยชน์เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ รวมไปถึงการเข้าถึงและความสามารถในการหาซื้อได้ง่าย และข้อคำถามที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดีคือข้อที่ 7 การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่เป็นเครื่องดื่มที่ชดเชยการขาดสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่เหมาะสม ( $\bar{X} = 2.40$ , S.D. = 1.09) ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะการเลือกรับประทานของหวานเป็นความชื่นชอบในรสชาติที่กินหรือดื่มเข้าไปแล้วรู้สึกดีเป็นรสชาติที่เด็กและวัยรุ่นมีความชื่นชอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของบุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธ์และคณะ (2560) ที่พบว่านักเรียนมีทัศนคติว่าขนมหวาน หรือน้ำผลไม้ไม่มีประโยชน์เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ รวมไปถึงการเข้าถึงและความสามารถในการหาซื้อได้ง่าย นอกจากนี้ นักเรียนไม่เข้าใจในชนิดของสารอาหารในแต่ละประเภทที่ได้จากการรับประทานอาหาร สอดคล้องกับงานวิจัยของกัลยาณี โนนินทร์ (2560) ที่ว่านักเรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และมักเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารและการเลือกรับสารอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม และความเข้าใจที่ผิดในความคิดว่าสารอาหารบางประเภทสามารถทดแทนกันได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธ์และคณะ (2560) ที่พบว่านักเรียนมีทัศนคติว่าน้ำผลไม้หรือน้ำหวานไม่ได้มีผลเสียใดๆ ต่อร่างกาย

ส่วนในด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร นั้นอยู่ในระดับปานกลางเมื่อจำแนกรายข้อพบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด 3 อันดับคือข้อที่ 13 นักเรียนรับประทานขนมต่างๆ เช่น เค้ก โดนัท ขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบ ( $\bar{X} = 2.15$ , S.D. = 0.74) และข้อที่ 19 นักเรียนรับประทานผักและผลไม้ได้สัดส่วนครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมดในหนึ่งมื้อ ( $\bar{X} = 2.25$ , S.D. = 0.84) ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะนักเรียนมีการรับประทานอาหารในแต่ละประเภทตามความชื่นชอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของกัลยาณี โนนินทร์ (2560) ที่ว่านักเรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และมักเลือกรับประทานอาหารตามความชื่นชอบ โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์และโทษ และอันดับที่สามคือข้อที่ 17 นักเรียนดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน ( $\bar{X} = 2.30$ , S.D. = 0.81) ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะความชื่นชอบในรสชาติหวานที่ดื่มเข้าไปแล้วรู้สึกดีเป็นรสชาติที่เด็กและวัยรุ่นมีความชื่นชอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของบุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธ์และคณะ (2560) ที่พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมในการนำผลไม้ น้ำหวาน หรือของหวาน ซึ่งพฤติกรรมในการบริโภคของหวานเหล่านี้เกิดจากความชื่นชอบของเด็กนักเรียน

## 2. เปรียบเทียบความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศและรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะในปัจจุบันความเร่งรีบในการดำเนินชีวิต ความใส่ใจในการเลือกบริโภคอาหารและการให้ความสำคัญกับเรื่องเวลารวมถึงการปลูกฝังในด้านความรู้ที่น้อยลงจากครอบครัวในยุคปัจจุบัน ทำให้นักเรียนไม่ว่าจะเพศชายหรือเพศหญิงต่างก็ไม่ได้เอาใจใส่ในการบริโภคอาหารอย่างที่ควรจะเป็น จึงไม่ได้ก่อให้เกิดความแตกต่างกันในด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของอรรวรรณ มุงวงษาและกุลวดี แซงวา (2563) ที่พบว่านักเรียนเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชายที่พบว่านักเรียนเพศหญิงมีความรู้ที่ดีกว่านักเรียนเพศชายอันเนื่องมาจากความใส่ใจ ความละเอียดอ่อน และค่านิยมของนักเรียนเพศหญิง ทำให้เกิดความสนใจและต้องการหาความรู้ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเลือกรับประทานอาหาร จนก่อให้เกิดเป็นความรู้ในการบริโภคอาหารที่สูงกว่านักเรียนเพศชายและในขณะเดียวกันนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพฯที่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองที่มีความแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะรายได้ที่ได้รับไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับการมีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหาร หากแต่เป็นการศึกษาและการให้ความรู้ความเข้าใจจากคนในครอบครัวที่มีผลกับการเกิดความรู้ในการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชिरารุช ปุญณวิช (2559) ที่พบว่าอาชีพและรายได้ของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสุปรีดา จินดา (2552) ที่พบว่ารายได้ของผู้ปกครองที่แตกต่างกันส่งผลให้นักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะรายได้เป็นปัจจัยที่สามารถช่วยเพิ่มโอกาสที่จะได้ใช้ความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารได้มากกว่า

ในด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครทั้งเพศหญิงและเพศชาย มีทัศนคติที่ไม่แตกต่างกันที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็นเพราะข้อจำกัดในการเลือกรับประทานอาหารและสิ่งแวดล้อมในสังคมเมืองก่อให้เกิดความใกล้เคียงกันนอกจากนี้จากวิถีชีวิตที่ต้องดำเนินไปในปัจจุบันมีบริบทในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป หรือจากปัญหาภาวะโรคระบาดโควิด 19 ที่เป็นอีกปัญหาหลักในการเกิดข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ทำให้ทัศนคติและพฤติกรรมของทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ผลการวิจัยไม่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของอรรวรรณ มุงวงษาและกุลวดี แซงวา (2563) พบว่านักเรียนเพศหญิงมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชาย อันเนื่องมาจากความใส่ใจและความละเอียดอ่อนของนักเรียนเพศหญิงมีมากกว่าและค่านิยมความรักสวยรักงามของนักเรียนเพศหญิง ส่งผลให้เกิดจิตสำนึกในการเลือกรับประทานอาหารมากกว่าเพศชาย และในขณะเดียวกันนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครที่มีรายได้

ผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะการรับรู้และความเข้าใจไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับรายได้ที่ได้รับ แต่เป็นทัศนคติที่เกิดขึ้นจากตัวนักเรียนเอง ไม่ว่าจะด้วยการเรียนรู้หรือเกิดจากประสบการณ์ชีวิต ประกอบกับวัยของนักเรียนที่ไม่ได้แตกต่างกันมากจึงทำให้ทัศนคติสามารถเหมือนกันได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชิราวุธ ปุณณวิช (2559) ที่พบว่าอาชีพและรายได้ของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติการบริโภคอาหารของนักเรียน ทำให้ทัศนคติของนักเรียนเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองไม่ได้เป็นตัวชี้วัดและกำหนดค่านิยมในการเลือกบริโภคอาหารได้จึงส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่แตกต่างกัน

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการแปรรูปอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะการเลือกรับประทานอาหารในโรงเรียนนั้น ถูกจำกัดรวมไปถึงการเลือกรับประทานอาหารตามความชื่นชอบ ทำให้นักเรียนเพศชายหรือเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิมพ์ชนก เขียวคราม (2562) ที่ศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงมีผลมาจากการที่นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงถูกจำกัดอยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกันและมีการจัดจำหน่ายอาหารที่ไม่แตกต่างกันรวมถึงการเลือกบริโภคอาหารเฉพาะสิ่งที่ตนเองชอบและตามความเคยชินซึ่งไม่ได้ส่งผลให้เกิดความแตกต่างกันแต่อย่างใดส่วนในปัจจัยในด้านรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองที่แตกต่างกันไม่ได้ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็นเพราะการที่มีรายได้ที่แตกต่างกันไม่ได้ส่งผลโดยตรงในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน เนื่องจากการถูกจำกัดในการเลือกรับประทานอาหาร และการที่นักเรียนต้องอยู่ร่วมกันภายใต้สิ่งแวดล้อมและข้อจำกัดเดียวกัน ส่งผลให้จำนวนเงินที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารแต่อย่างใด ซึ่งผลการวิจัยนี้ไม่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของอรพรรณ มุ่งวงษา และกุลวดี เข่งวา (2563) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองแตกต่างกันรวมถึงการที่ผู้ปกครองมีอาชีพและรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันทั้งนี้เป็นเพราะปัจจัยด้านรายได้มีผลต่อการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคแต่จากข้อจำกัดในด้านจำนวนของเงินอาจส่งผลให้เกิดความแตกต่างกันในการเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความแตกต่างกันออกไป

## สรุปผลการวิจัย

จากงานวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศ และรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองพบว่านักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ผลการวิจัยนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการระบาดของโรคโควิด 19 ที่ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสังคมไป ส่วนนักเรียนที่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองที่แตกต่างกัน มีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่ารายได้ไม่ได้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนในเรื่องการบริโภคอาหารแต่อย่างใด



## ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. สถานศึกษาควรหาแนวทางวิธีการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะในเรื่องของปริมาณสารอาหารแต่ละชนิดที่ควรได้รับในแต่ละวัย รวมถึงความรู้ในเรื่องของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน นอกจากนี้ยังต้องส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจและสร้างความตระหนักเกี่ยวกับโทษจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม แก่เด็กนักเรียนเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

2. สถานศึกษาควรมุ่งเน้นถึงความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร และแนะนำการเลือกอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาวอย่างยั่งยืน ควบคุมและหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพให้แก่เด็กนักเรียนในทุกสถานศึกษา และควรเพิ่มร้านอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียน เช่น ร้านผลไม้ ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ หรือเพิ่มทางเลือกให้แก่เด็กนักเรียนโดยการใช้อาหารกล่องแทนข้าวขัดสี เป็นต้น

3. สถานศึกษาควรมีนโยบายคัดกรองร้านอาหารและร้านเครื่องดื่มที่จำหน่ายภายในโรงเรียน ให้ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์กับเด็กนักเรียน เช่น การงดจำหน่ายน้ำหวานหรือน้ำอัดลม อาหารที่ใส่ผงชูรส หรือขนมขบเคี้ยว เป็นต้น

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาในต่างจังหวัด เพื่อนำมาศึกษาเป็นภาพรวมของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศไทย

2. ควรทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาในด้านอื่นๆ เช่น ในด้านการออกกำลังกาย ด้านความเครียด เป็นต้น

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

กรมอนามัย (2557). **แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน.**

วันที่สืบค้น 1 ธันวาคม 2564 .แหล่งที่มา : <https://www.lamphunhealth.go.th/>

กรมอนามัย. (2560). **รายงานประจำปีกรมอนามัย 2560.** กรุงเทพฯ : อักษรกราฟฟิกแอนด์ดีไซน์

กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข. (2563). **คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อของไวรัส**

**โคโรนา 2019 สำหรับประชาชน.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.

กระทรวงสาธารณสุข. (2562). **ฐานข้อมูล KPI อัตราตายทารกแรกเกิด 2562.** วันที่สืบค้น 18

มีนาคม 2563.แหล่งที่มา : <http://healthkpi.moph.go.th/kpi2/kpi-list/view/id=1439>

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับมัธยมศึกษา**

**พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.

กองบรรณาธิการ M2F. (2562). **เจาะพฤติกรรมการกินอยู่ของคนไทยในปี 2019.** วันที่สืบค้น 12

เมษายน 2563. แหล่งที่มา: <https://www.m2fnews.com/lifestyle/work-and-life/49869>.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิง**

**น้ำหนัก ส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย.** กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์

องค์การทหารผ่านศึกในพระราชูปถัมภ์.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). **คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย.**

วันที่สืบค้น 12 กันยายน 2563. แหล่งที่มา <http://nutrition.anamai.moph.go.th/>.

กองสุขศึกษา. (2558). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารสำหรับวัยทำงาน, นนทบุรี: โรง**

**พิมพ์กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.**

กัลยา นาคเพ็ชร์. (2521). **การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัย**

**เรียนใน ท้องที่ตำบลคางพลู อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญา**

**มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2521.**

กัลยาณี โนนินทร์. (2560). **ภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย.**

**วารสารพยาบาลทหารบก. 18, 1-8.**

กิตติพันธ์ คงสวัสดิ์เกียรติ. **เอกสารประกอบการบรรยายการจัดการความรู้.** มหาวิทยาลัยรังสิต,

2553



- กุลธิดา จุ้ยหมื่นไวย, วิยะดา กรินทร์ลักษณ์, ศิรินันท์ วงศ์นันท์, สุพัตรา ชินไธสง และเสาวลักษณ์ นุเรศรัมย์.(2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านบึงสาร อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. รายงานการศึกษา ค้นคว้าอิสระหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ข้อมูลสถานะสุขภาพ, สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข. วันที่สืบค้น 12 เมษายน 2563. แหล่งที่มา : [https://bps.moph.go.th/new\\_bps/healthdata](https://bps.moph.go.th/new_bps/healthdata).
- คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. (2550). คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สู้ชี้ ทั่วไทย. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. (2550). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพฯ.
- ชนิกา ตู๋จินดา. (2563). เด็กประถม - มัธยมไทยเป็นโรคอ้วนกว่า 5 ล้านคน. วันที่สืบค้น 14 เมษายน 2563. แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/node/15598>.
- ชिरารุช ปุณณวิขและคณะ. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนากรุงเทพมหานคร.วันที่สืบค้น 30 เมษายน 2563. แหล่งที่มา : <http://www.bkkthon.ac.th>.
- จิตาพร รุ่งสถาพร. (2563). พฤติกรรมผู้บริโภคต่อการซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมาณผล และพิษณุโลก. การค้นคว้าอิสระปริญญา นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารการตลาดดิจิทัล มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล. (2553). การส่งเสริมภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์และการเจริญเติบโตของเด็กอายุแรกเกิดถึง 18 ปี. แบบรายงานประกอบคำขอประเมินผลงานข้อเสนอ แนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น. [ม.ป.ท.:ม.ป.พ.].
- ดวงพร โฆษินทร์เดชา. (2554). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.ถึง ธันวาคม 2558.
- ทักษพล ธรรมรังสี. (2553). วิกฤตปัญหาโรคอ้วน: ภัยเศรษฐกิจ พิชัยสังคม. กลุ่มศึกษานโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.

- ทัตพิชา เขียววิจิตร. (2561). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของ นิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก. วารสารสำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยทักษิณ, 7, 130-145.
- ทัศนาศิรีโชติ. (2557). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ สงขลา. รายงานวิจัยกองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ธชนะนัน วงศ์ปิ่น. (2554). การบริหารจัดการด้านการประชาสัมพันธ์ของสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภคอาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 5(2), 255-264.
- นฤมล ผีปากเพราะ. (2549). พฤติกรรมการเผชิญปัญหาโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ วันที่สืบค้น 30 กันยายน 2563 แหล่งที่มา: <http://www.cumentalhealth.com>.
- นรินทร์ สังข์รักษาและคณะ. (2552). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในจังหวัดนครปฐมปี 2552. รายงานการวิจัย. นครปฐม : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม.
- นริศรา พึ่งโพธิ์สภ. (2552). ปัญหาโภชนาการเกินหรือ “ภาวะอ้วน” ในเด็กไทย. วิทยาลัยประชากร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวารินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ และพิษณุ อุดตมะเวทิน. (2563). พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแวงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 14(1), 49-56.
- บุญชัย อิศราพิสิษฐ. (2542). ขจัดความอ้วนด้วยอาหาร. (พิมพ์ครั้งที่ 5). โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- นันทิกา ไปเร็ว. (2556). ความรู้และทัศนคติที่มีต่อการจะเลือกใช้บริการ Internet Banking ของลูกค้าธนาคารออมสินในจังหวัดลำปาง. คณะบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยเนชั่น
- บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์ธีรพันธ์และคณะ. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม - ธันวาคม 2560.
- ปัญญาพัฒน์ ประสิทธิ์เดชสกุล. (2563) พลิกโฉมธุรกิจหลังวิกฤตโควิด-19. วันที่สืบค้น 24 กรกฎาคม 2565 แหล่งที่มา [https://www.krungsri.com/bank/getmedia/578838c1-5ffc-47dd-ba5ff807bc86d248/RI\\_Post\\_Covid19\\_New\\_Normal\\_200716\\_TH.aspx](https://www.krungsri.com/bank/getmedia/578838c1-5ffc-47dd-ba5ff807bc86d248/RI_Post_Covid19_New_Normal_200716_TH.aspx)

- ปราชัญญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์และคณะ. (2551). การขับเคลื่อนงานสาธารณสุขมูลฐาน ให้คนไทยมีสุขภาพดีถ้วนหน้าในปี พ.ศ. 2558. นนทบุรี : สำนักงานสารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข
- ปราณ สุวรรณทัต. (2563). 3 วิธีใช้จ่ายเงินอย่างไรในวันที่โควิดสร้างความไม่แน่นอน วันที่สืบค้น 24 กรกฎาคม 2565 แหล่งที่มา: [https://www.bot.or.th/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article\\_26May2020](https://www.bot.or.th/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article_26May2020).
- ปวีณา วงษ์ช่อม. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตภาคปทุมมาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป. มหาวิทยาลัยบูรพา
- ฝ่ายโภชนาการคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2560). โภชนาการสำหรับวัยรุ่น. วันที่สืบค้น 10 กันยายน 2563. แหล่งที่มา: <https://www.si.mahidol.ac.th>.
- พรรณธิดา วรรณลี. (2557) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุบลราชธานี. มหาวิทยาลัยมหิดล. วันที่สืบค้น 4 กรกฎาคม 2565. แหล่งที่มา: <https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetailDOI=10.14457/MU.the.2014>
- พรธิดา วิเชียรปัญญา. (2547). การจัดการความรู้: พื้นฐานการประยุกต์ใช้. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอ็กเปอร์เน็ท
- พิมพ์ชนก เขียวคราม. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว. มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ไพจิตร วราชิต. (2553). ผลการสำรวจสุขภาพเพศคนอ้วนมากขึ้น. โพสต์ทูเดย์ 19 มิถุนายน 2553 : หน้า 6.
- ไพศาล หวังพานิช (2526). การวัดผลการเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภค อาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิทยาการจัดการ, 3(1), 109-116.
- ยุพา พูนขำ และคณะ. (2553). พัฒนาการในวัยรุ่น. การส่งเสริมสุขภาพป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาสุขภาพเยาวชน : หน้า 9.
- รัฐกรณ์ ตีระพงษ์ศักดิ์ (2558). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมต่อการใช้จักรยานของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

รัตน์ะ บัวสนธ์และคณะ.(2555). วิถีชีวิตด้านสุขภาพไทยทรงดำจากวันวานสู่ยุคสุขภาพพอเพียง.

Journal of Education Naresuan University. 14(1), 17-28.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554**. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน

รุ่งฟ้า โตะถม. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกรั้วโรงเรียนของนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางกอกน้อยกรุงเทพมหานคร. **วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากรฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, 8(3), เดือนกันยายน

โรงพยาบาลทักษิณ. (2562). **อาหารในแต่ละช่วงวัยของชีวิต**. วันที่สืบค้น 30 กันยายน 2563. แหล่งที่มา : [http:// https://www.thaksinhospital.com/](http://https://www.thaksinhospital.com/)

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2559). **กลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCDs)...โรคที่เกิดจากพฤติกรรม**.วันที่สืบค้น 14 ตุลาคม 2563 แหล่งที่มา: <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/may-2016/ncds>

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2559). **อ้วน อันตราย**.วันที่สืบค้น 30 กันยายน 2563. แหล่งที่มา : <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/August-2017/child-obesity>.

วัชรกรณ ชิวโศภิษฐ. (2562). สังคมผู้สูงอายุ: ปัจจัยการตลาดที่เปลี่ยนไป. **วารสารมหาจุฬานาคารทรรศน**. 1(6). มกราคม – มีนาคม 2562, 38-54.

วัฒนา ประกอบแสง.(2538). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, **CHULALONGKORN UNIVERSITY**

วิริยา บุญรินทร์. (2553). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

วิไลวรรณ คงกิจ. (2548). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศรีนทร์ทิพย์ ชวพันธ์. (2561). การเสริมสร้างพลังอำนาจทางสุขภาพในเด็กโรคอ้วน. **วารสารการพยาบาล และการศึกษา**, 11(1), 1-15.

ศรีบงอร สุวรรณพานิช. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาจังหวัดกระบี่. **วารสารวิชาการพลศึกษา**, 4(1), 29-43.

- ศุภกนิษฐ์ พลไพรินทร์. (2540). **เทคนิคการประมวลผล**. กรุงเทพฯ: แพร์พิทยา
- ศุภนัยเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ กองสุขศึกษา. (2556). **พฤติกรรมกรรมการบริโภค หวาน มัน เค็ม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2556). **การทบทวนสถานการณ์ระบบสุขภาพรายหมวดในธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552**.
- สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2550). **พฤติกรรมองค์การทฤษฎีและการประยุกต์(พิมพ์ครั้งที่4)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สายชล บุญศิริเอื้อเฟื้อ.(2546). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารจานด่วนของผู้บริโภควัยทำงานย่านสีลม เขตกรุงเทพมหานคร**.สารนิพนธ์สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สายสุนีย์ อ้ายโน. (2561). **ปัจจัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่มีผลต่ออัตราภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน อนุบาลในกรุงเทพมหานคร**. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. ปีที่ 32, ฉบับที่ 1, 11-28.
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2559). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน:นครราชสีมา.
- สุทธิชัย ปิยดิถ. (2555). **เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่และธงโภชนาการ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 : สำนักงานเว็บไซต์ครูบ้านนอกดอทคอม**.
- สุบิน ยุระรัช. (2555). **ทฤษฎีการวัดทัศนคติ**. สืบค้นวันที่ 28 กรกฎาคม 2563. แหล่งที่มา: <https://www.bloggang.com: Darksingha>
- สุปรีดา จินดา. (2552) **ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 . มหาวิทยาลัยรามคำแหง**.
- สุลัดดา พงษ์อุทธาและวาทีณี คุณเผือก. (บ.ก.). (2558). **อาหารและโภชนาการในประเทศไทย: เราอยู่ตรงจุดใดในปัจจุบัน (รายงานประจำปี)**. นนทบุรี: แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มลุนิธีเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข.
- สุวรรณา เชียงขุนทดและคณะ. (2557). **ความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร (รายงานผลการวิจัย)**. กรุงเทพฯ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

- โสภณ เมฆธน. (2552). นโยบายสาธารณสุขในโครงการภาคีร่วมใจคนไทยไร้พุง. ใน สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์ (บรรณาธิการ). **ประสบการณ์และบทเรียนนโยบายสาธารณสุขคนไทยไร้พุง**. นนทบุรี: ศรีเมืองการพิมพ์
- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2562). **สรุปผลงานสถานิติบัญญัติแห่งชาติประจำปี 2561 - 2562**, บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). **เด็กไทยกิจกรรมทางกายน้อยแนะคนกรุงหมั่นดูแลสุขภาพ**. ค้นวันที่ 1 ธันวาคม 2564 แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. (2560). **รายงานประจำปี 2559 กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส)**.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2563. **รายชื่อโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กลุ่ม นโยบายและแผน**. สืบค้นวันที่ 8 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา: [http://www.sesao1.go.th/plan/total\\_school\\_1.php](http://www.sesao1.go.th/plan/total_school_1.php)
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2563. **รายชื่อโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 กลุ่ม นโยบายและแผน**. สืบค้นวันที่ 8 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา: [http://www.sesao2.go.th/plan/total\\_school\\_1.php](http://www.sesao2.go.th/plan/total_school_1.php)
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). **แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 10 (ประจำปี พ.ศ.2545 - 2559)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พรักหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. 2541. **สิทธิผู้บริโภค 5 ประการ**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http:// www.thaihealth.or.th/Content/20932.html](http://www.thaihealth.or.th/Content/20932.html). วันที่สืบค้น 3 ตุลาคม 2563.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.(2550). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11**. กรุงเทพฯ .
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2552). **ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552**.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). “**แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555-2559**”. สืบค้นวันที่ 21 ตุลาคม 2563 แหล่งที่มา : [http://www.nesdb.go.th/download/article/article\\_20160323112431.pdf](http://www.nesdb.go.th/download/article/article_20160323112431.pdf).
- สำนักงานพัฒนาข้อมูลระบบข่าวสารสุขภาพ.(2553). **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 (สุขภาพเด็ก)**.วันที่สืบค้น 30 กันยายน 2563. แหล่งที่มา : <http://www.hiso.or.th/hiso5/report/report5.php>

- สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.(2558). รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของ  
**ประชากรไทยพ.ศ. 2556.**กรุงเทพฯ:เดอะ กราฟิโก ซิลเด็มส์.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554.** สืบค้นวันที่  
 13 เมษายน2563. แหล่งที่มา : <http://www.royin.go.th/dictionary>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2561). **สรุปผลที่สำคัญการสำรวจ  
 การมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนพ.ศ. 2561(ไตรมาส1).**  
 กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560) **การสำรวจประชากรในประเทศไทย พ.ศ. 2560.**สืบค้นวันที่ 30  
 กันยายน 2563. แหล่งที่มา: <http://www.nso.go.th>
- สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2563). **กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี.**  
 สืบค้นวันที่ 30 กรกฎาคม 2565. แหล่งที่มา :  
<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/kidgraph>
- อนุกุล พลศิริ. 2551. **ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา  
 มหาวิทยาลัยรามคำแหง.** กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อนุสร อารักษ์. (2553). **ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น  
 ประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน  
 จังหวัดชุมพร.** เศรษฐศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรภา สุธีโรจน์ตระกูล. (2561). **การรักษาโรคอ้วนในวัยรุ่น. จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2561 พ.ย.-ธ.ค.;**  
 62 (6): 1067-80.
- อรรวรรณ ม่วงวงษาและกุลวดี เชงวา. (2562). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี.  
 วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล.ปีที่5 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2563. หน้า 1-17.**
- อิทธิพัทธ์ สุวทันพรกุล. (2562). **การวิจัยทางการศึกษา: แนวคิดและการประยุกต์ใช้. (พิมพ์ครั้งที่ 2 )  
 ภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**
- อุทุมพร นำเจริญวุฒิ. (2553). **การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม  
 การบริจาคเลือดสุนัข. นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- เอกณรงค์ วรสีหะ (2552). **ลักษณะบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับพฤติกรรมการเลียนแบบเน็ตไอดอล  
 ของวัยรุ่น. หน้า 228.**

### ภาษาอังกฤษ

- Allport, Gordon W. (1967). **Reading in Attitude Theory and Measurement**. New York: John Welley and Sons.Inc.
- Ajzen, I & Fishbein M., (1988). **Attitude, Personality and Behavior**. Chicago: Dorsey.
- Assael, H. (1995). **Consumer behavior and marketing action (5th ed.)**. The United of America: International Thomson.
- Bloom, B.S. (1956). **Taxonomy of Educational Objectives, the classification of educational goals – Handbook I: Cognitive Domain**. New York: McKay.
- Bloom, B.S. (1975). **Taxonomy of Education**. David McKay Company Inc., New York.
- Chen, J.-L, Kwan, M., Liu, K., & Yu, F. (2015). **The feasibility and efficacy of healthy weight management program for low income Chinese American overweight and obese children in a primary care clinic**. 30(6), 821-828.
- Codding R. B., Livanis A., Pace G. M., Vaca L. (2008). Using performance feedback to Improve treatment integrity of classwide behavior plans: An investigation of observer reactivity. **Journal of applied behavior analysis**; 41(3): 417-422.
- DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). **Changing children's eating behaviour - A review of experimental research**. *Appetite*, 113, 327–357.
- Green and other. (1983). **Health Promotion Planning: An Educational and Environmental Approach**. Toronto: May-field.
- Henerson, Fitzz-Gibbon, C. T. & Morris, L. L. (1978). **How to Measure Attitudes. (7th ed.)**. California: Sage Publications.
- Kanarek, R.B., Orthen-Gambill, N. (1991). Differential effects of sucrose, fructose, and glucose on carbohydrate induced obesity in rat. **Journal of Nutrition**; 112: 1546-1554.
- Likert, Rensis. (1967). “The Method of Constructing and Attitude Scale”. In Reading in Fishbein, M (Ed.), **Attitude Theory and Measurement**. New York: Wiley & Son.
- Osgood, Charles E. (1974). “A vocabulary for talking about communication,” In **The Process and effect of mass communication**. Urbana, IL: University of Illinois.



- Patcheep K. (2011). **Factors Influencing Thai Adolescents' Eating Behavior**. School of Nursing Sciences, Faculty of Medicine and Health Sciences University of East Anglia. 253-257.
- Scott W., (1975). **Attitude Measurement**. In Gardner Lindzey and Elliot Aronson (eds.), the handbook of social Psychology. New Delhi: Amerind Publishing.
- Thurstone, L.L. (1967). **Reading in Attitude Theory and Measurement**. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Tshering C., Kathiresan J., Soundappan K., et al. (2016). Dietary behavior of school-going adolescents in Bhutan: Findings from the global school-based student health survey in 2016. **Journal of Nutrition.**, 2021 October; 90, Article 111290.
- Van Zyl MK, Steyn NP, Marais ML. (2010). Characteristics and factors influencing fast food intake of young adult consumers in Johannesburg, South Africa. **South African Journal of Clinical Nutrition**, 23(3); 124-130.
- Verstraeten R., Van Royen K., Ochoa-Avilés A., Penafiel D., Holdsworth M., Donoso S., et al. (2014) **A Conceptual Framework for Healthy Eating Behavior in Ecuadorian Adolescents: A Qualitative Study**. PLoS ONE 9(1): 1-7.
- World Health Organization. (2017). **Adolescents' health**. Retrieved February9,2017, from [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/en/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/).
- World Health Organization. (2018). **Obesity and overweight fact sheet [online]**. [cited2018/4/22]. from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/>.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



### รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- |                                                   |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. อาจารย์วีระศักดิ์ โชติรัตนศักดิ์               | อาจารย์ประจำวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา<br>โรงเรียนศึกษานารี                                          |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลิ้มสังข์สวัสดิ์ | แขนงวิชาการส่งเสริมสุขภาพ<br>คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                      |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเคื้อ กุลประสูติติลก   | สาขาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพและสุขศึกษา<br>คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร |





ที่ อว ๒๔.๒๔/๐๔๗๒

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๔ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์วีระศักดิ์ โชติรัตนศักดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
๒. แบบสอบถาม

ด้วยนายศิษฐ์ เกตุเอี่ยม นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" (KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ ดร.รุจน์ เล่าห์ภักดี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์)  
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ  
โทร. ๐-๒๒๑๘-๓๔๓๔  
โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๔



ที่ อว ๖๔.๒๕/๐๕๗๑๑

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี สິมิ่งสวัสดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
๒. แบบสอบถาม

ด้วยนายศิษฏ์ เกตุเอี่ยม นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" (KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ ดร.รุจน์ เลาหมักดี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมากในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์ทิบูลย์)

คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ

โทร. ๐-๒๒๑๔-๓๔๑๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๔-๑๐๒๔



ที่ อว ๖๔.๒๔/๐๐๗๓

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๓ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๔ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อะเค็ กุลประสูติติก

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
๒. แบบสอบถาม

ด้วยนายศิษฏ์ เกตุเอี่ยม นิสิตระดับมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ แผนกวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร” (KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ ดร.รุจน์ เสาวภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมากในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา ทองธิบุลย์)

คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๔๓๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๔







## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-3202, 83049  
 ที่ จว 085/2564 (ผ) วันที่ 27 เมษายน 2564  
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นี้สิด/บุคคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 023.1/64 เรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร (KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK) ของ นายศิษฏ์ เกตุเอี่ยม นิสิตระดับมหาบัณฑิต

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

*อ.วันหน้ก มิ่งกัณเณย์*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีนันท์ มิ่งกัณเณย์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 100/2564

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 023.1/64 : ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมบริการโภชนาการของนักเรียนระดับ  
มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร  
ผู้วิจัยหลัก : นายศิษฎ์ เกตุเอี่ยม  
หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for  
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย  
ในคน (มคจค.) 2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย  
เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม [Signature]  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักคนประดิษฐ์)  
ประธาน

ลงนาม [Signature]  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีพันธ์ มิ่งภักดิ์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 27 เมษายน 2564

วันหมดอายุ : 26 เมษายน 2565

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารขออนุมัติ [Signature] ในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย เลขที่โครงการวิจัย 023.1/64
- 4) แบบสอบถาม วันที่รับรอง 27 เม.ย. 2564

เงื่อนไข

- 1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการวิจัยที่ [Signature] หากดำเนินการก่อนขออนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
- 2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
- 3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
- 4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
- 5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
- 6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาใบรับรองก่อนดำเนินการ
- 7. หากยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนดต้องแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 2 สัปดาห์พร้อมคำชี้แจง
- 8. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 01-15) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
- 9. โครงการวิจัยที่มีหลายระยะ จะรับรองโครงการเป็นระยะ เมื่อดำเนินการวิจัยในระยะแรกเสร็จสิ้นแล้ว ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อมโครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระยะถัดไป
- 10. คณะกรรมการฯ สงวนสิทธิ์ในการตรวจเยี่ยมเพื่อติดตามการดำเนินการวิจัย
- 11. สำหรับโครงการวิจัยจากภายนอก ผู้บริหารส่วนงาน กำกับดูแลการดำเนินการวิจัย

AF 03-06

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/ผู้อยู่ในปกครองและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย  
ชื่อโครงการวิจัย ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน  
กรุงเทพมหานคร (KNOWLEDGE, ATTITUDE AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG  
SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK)

ชื่อผู้วิจัย นายศิษฐ์ เกตุเอี่ยม ตำแหน่ง นิสิตปริญญาโท

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) 6 ซอยศาลธนบุรี 17 แยก 5 แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร  
10160

(ที่บ้าน) 6 ซอยศาลธนบุรี 17 แยก 5 แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร  
10160

โทรศัพท์ที่บ้าน -

โทรศัพท์มือถือ 085-1194055 E-mail: sittget@hotmail.com

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบและนักเรียนทุกท่าน

ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการวิจัย ก่อนท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยนี้ โปรดทำความเข้าใจเกี่ยวกับ  
รายละเอียดของการวิจัย กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสามารถสอบถาม  
ข้อมูลเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้

1. งานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับอะไรและทำเพื่อวัตถุประสงค์ใด

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ  
มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน  
กรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา และรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง

2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา และรายได้ที่ได้รับ  
จากผู้ปกครอง

2. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนในสังกัด  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครในปีการศึกษา 2563 จำนวน 500 คน โดย  
แต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลจำนวน 20 คน เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 10 คน (ชาย 5 หญิง 5)  
และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย 10 คน (ชาย 5 หญิง 5)

3. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

1. เป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา

2. นักเรียนต้องมีสัญชาติไทยเท่านั้น

3. มีความยินดีและสมัครใจในการเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม

4. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเลือก-คัดออก

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งผู้อำนวยการโรงเรียนและครูผู้ดูแลจะต้องอ่านคำชี้แจงที่ผู้วิจัยเขียนไว้ก่อนตอบ  
แบบสอบถามเพื่อให้ทราบถึงข้อมูลและขั้นตอนในการทำวิจัย ซึ่งงานวิจัยนี้เป็นการใช้แบบสอบถามที่เกี่ยวกับ  
ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดำเนินการขอความร่วมมือจากนักเรียนที่จะเข้าร่วมวิจัย  
โดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารขอความร่วมมือเข้าร่วมงานวิจัย ซึ่งนักเรียนมีสิทธิ์เข้าร่วมหรือปฏิเสธก็ได้ และมีกร



เลขที่โครงการวิจัย 023 1/64

วันที่รับเรื่อง 27 เม.ย. 2564

รับทราบโดย 26 เม.ย. 2565

AF 03-06

ชี้แจงในการรักษาความลับ หากนักเรียนยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย จะต้องดำเนินการทำแบบสอบถามที่ประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วน ได้แก่  
 ส่วนแรก คือ ข้อมูลทั่วไป จำนวน 4 ข้อ  
 ส่วนที่สอง คือ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ  
 ส่วนที่สาม คือ แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ  
 ส่วนที่สี่ คือ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ

ให้ใช้เวลาในการทำแบบสอบถามไม่เกิน 20 นาที เมื่อทำแบบสอบถามเสร็จสิ้นให้ดำเนินการส่งคืนทันทีหากผู้ที่ถูกเลือกเพื่อเข้าร่วมการวิจัยไม่ประสงค์ที่จะเข้าร่วมการวิจัยสามารถแจ้งและถอนตัวจากการทำวิจัยได้ทันทีโดยไม่ต้องตอบแบบสอบถาม

5. ในการเข้าร่วมงานวิจัย มีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นขอทำหนังสือขออนุญาตจากทางคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 2 ชุด เพื่อดำเนินการขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ณ โรงเรียนที่ได้ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ดำเนินการส่งหนังสือไปยังผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทั้งเขต 1 และเขต 2 รวมถึงส่งหนังสืออีกฉบับถึงผู้อำนวยการของแต่ละโรงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการแจกแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยจะต้องอธิบายถึงจุดประสงค์แก่ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทั้งเขต 1 และเขต 2 และผู้อำนวยการทุกโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยละเอียด เพื่อชี้แจงข้อมูลและดำเนินการหลังจากได้รับการอนุญาตจากทางผู้อำนวยการในแต่ละโรงเรียน
3. ผู้วิจัยเตรียมนำแบบสอบถามไปแจกเพื่อทำการสำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูลของแต่ละโรงเรียนด้วยตนเองร่วมกับครูที่ช่วยรับผิดชอบ ซึ่งเป็นครูวิชาแนะแนว และดำเนินการในคาบเรียนวิชาแนะแนว
4. ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และขอความอนุเคราะห์จากครูผู้ช่วยรับผิดชอบของแต่ละโรงเรียนและให้มีการแสดงความยินยอมในการเข้าร่วม ซึ่งนักเรียนในห้องที่ถูกเลือกสามารถเข้าร่วมหรือปฏิเสธได้ จากนั้นจึงดำเนินการแจกแบบสอบถามให้แก่ผู้ที่ประสงค์จะเข้าร่วมวิจัยต่อไป
5. หลังจากผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามนั้นด้วยตัวเองเรียบร้อยแล้ว ให้ดำเนินการเก็บแบบสอบถามทันที และดำเนินการรักษาความลับของผู้เข้าร่วมวิจัย
6. ความเสี่ยง/อันตราย และความไม่สะดวกต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย  
 ในงานวิจัยครั้งนี้ใช้การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลจากนักเรียนที่เข้าเรียนในชั้นเรียน จึงไม่มีความเสี่ยงและอันตรายใดๆ ในการวิจัยครั้งนี้

#### 7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมงานวิจัย

ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนอาจจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรง แต่ข้อมูลที่ท่านให้จากการตอบแบบสอบถามจะเป็นประโยชน์ในด้านวิชาการ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

#### 8. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ มีการดำเนินการวิจัยอย่างรัดกุมรอบคอบ และไม่มีการระบุชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัย ทำให้ไม่มีข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้

#### 9. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย

#### 10. การแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ได้สละเวลาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ และขอมอบหมวกกอนามัย แพคใส่ซองจำนวน 5 ชิ้น เพื่อเป็นของที่ระลึกในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้

#### 11. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

V4 07553

AF 03-06

12. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

13. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าว สามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-3202, 0-2218-3409 E-mail: [eccu@chula.ac.th](mailto:eccu@chula.ac.th)



เลขที่โครงการวิจัย 023-1/64  
 วันที่รับรอง 27 เม.ย. 2564  
 ระยะเวลา 26 เม.ย. 2565

.....  
 ลงนามแสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย

V4.0/2563



## แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน  
กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง : การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วน ได้แก่

- |                                                   |              |
|---------------------------------------------------|--------------|
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป                            | จำนวน 4 ข้อ  |
| ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร  | จำนวน 20 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร | จำนวน 20 ข้อ |
| ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร         | จำนวน 20 ข้อ |

ขอให้ท่านกรอกข้อมูลแต่ละส่วนให้สมบูรณ์ตรงตามความจริง เพื่อประโยชน์ในการนำไป  
วิเคราะห์ในภาพรวมเพื่อใช้ในการวิจัยของนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
คำตอบทั้งหมดจะเป็นความลับไม่มีผลใดๆ ต่อท่าน และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ศิษย์ เกตุเอี่ยม

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตภาคพิเศษ

แขนงการส่งเสริมสุขภาพ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับท่านให้มากที่สุดและโปรดตอบทุกข้อคำถาม

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ

( ) 13 ปีหรือน้อยกว่า ..... ปี ( ) 14 ปี

( ) 15 ปี ( ) 16 ปี

( ) 17 ปี ( ) 18 ปี หรือมากกว่า ..... ปี

3. ระดับชั้นปีการศึกษาปัจจุบัน

( ) มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย

( ) ม.1 ( ) ม.4

( ) ม.2 ( ) ม.5

( ) ม.3 ( ) ม.6

4. รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง (ต่อวัน)

( ) น้อยกว่า 50 บาทต่อวัน

( ) 51 ถึง 100 บาทต่อวัน

( ) 101 ถึง 150 บาทต่อวัน

( ) 151 ถึง 200 บาทต่อวัน

( ) มากกว่า 200 บาทต่อวัน



เลขที่โครงการวิจัย..... 023.1/64

27 เม.ย. 2564

วันที่รับรอง.....

26 เม.ย. 2565

รับมอบฯ.....





## 6) โภชนาการ หมายถึงข้อใด

- ก. การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ข. วิธีการรับประทานอาหารในรูปแบบต่างๆ
- ค. การประกอบ การปรุง หรือกระบวนการทำอาหารให้สุก
- ง. การที่อาหารเข้าสู่ร่างกายคนแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเจริญเติบโต

## 7) ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ

- ก. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดหรือเค็มจัด
- ข. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- ค. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เน้นทานอาหารประเภทหนึ่งและต้ม
- ง. หากเราน้ำหนักตัวมากเราควรงดอาหารในบางประเภทไม่จำเป็นต้องรับประทานครบทั้ง 5 หมู่

## 8) ข้อมูลจากธงโภชนาการอาหารชนิดใดที่ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด

- ก. น้ำตาล เกลือ ไขมันพืช
- ข. ไข่เป็ด เนื้อปลา เต้าหู้ นมจืด
- ค. ข้าว ขนมอบึง พาสต้า ก๋วยเตี๋ยว
- ง. ผักใบเขียว ผลไม้ต่างๆ ธัญพืชต่างๆ

## 9) จำนวนพลังงานที่นักเรียนหญิงควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด

- ก. ไม่ควรเกิน 1,000 กิโลแคลอรี
- ข. 1,200 ถึง 1,500 กิโลแคลอรี
- ค. 1,600 ถึง 1,800 กิโลแคลอรี
- ง. 1,900 ถึง 2,000 กิโลแคลอรี

## 10) หากนักเรียนต้องการมีกระดูกและฟันที่แข็งแรงจะต้องรับประทานสารอาหารชนิดใด

- ก. ไฟเบอร์จากผักใบเขียว
- ข. วิตามินซีจากส้มและฝรั่ง
- ค. แคลเซียมจากนม
- ง. ไขมันจากมะพร้าว



เลขที่โครงการวิจัย..... 023-1/14  
วันที่รับทราบ..... 27 เม.ย. 2564  
วันที่รับทราบ..... 26 เม.ย. 2565  
หน่วยงาน.....



17) ข้อใดเป็นปริมาณของไขมันที่เราควรรับประทานต่อวัน

- ก. ร้อยละ 5 ถึง 10 .
- ข. ร้อยละ 5 ถึง 15
- ค. ร้อยละ 10 ถึง 15
- ง. ร้อยละ 20 ถึง 30

18) แหล่งของสารอาหารประเภทไขมันให้พลังงานเท่าใดต่อจำนวน 1 กรัม

- ก. 1 กิโลแคลอรี
- ข. 4 กิโลแคลอรี
- ค. 7 กิโลแคลอรี
- ง. 9 กิโลแคลอรี

19) แหล่งของสารอาหารประเภทของหวานหรือน้ำตาลให้พลังงานเท่าใดต่อจำนวน 1 กรัม

- ก. 1 กิโลแคลอรี
- ข. 4 กิโลแคลอรี
- ค. 7 กิโลแคลอรี
- ง. 9 กิโลแคลอรี

20) พลังงานที่นักเรียนชายควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด

- ก. ไม่ควรเกิน 1,000 กิโลแคลอรี
- ข. 1,000 ถึง 1,500 กิโลแคลอรี
- ค. 1,700 ถึง 2,300 กิโลแคลอรี
- ง. 2,500 กิโลแคลอรีขึ้นไป



เลขที่โครงการวิจัย

023-1/64

วันที่รับรอง

27 เม.ย. 2564

นามคนท.พ.

26 เม.ย. 2565

ส่วนที่ 3 ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียง

ข้อเดียวโดยที่ ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วย

ระดับ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ

ระดับ 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

ระดับ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็นด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
1.	อาหารทั้ง 5 หมู่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต (+)					
2.	การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้รู้สึกเป็นคนที่ ทันสมัย (-)					
3.	อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วน (-)					
4.	การรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกระบวนการขัดสี น้อยมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายมากกว่า (+)					
5.	การดื่มนมเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายโดยเฉพาะ กระดูกและฟัน (+)					
6.	การดื่มน้ำผลไม้มีประโยชน์ไม่ต่างจากการรับประทาน ผลไม้สด (-)					
7.	การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่เป็นเครื่องดื่มที่ชดเชย การขาดสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่เหมาะสม (-)					
8.	การรับประทานอาหารสำเร็จรูปแช่แข็งและอุ่นร้อน ด้วยไมโครเวฟมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน (-)					
9.	การรับประทานอาหารสำเร็จรูปเป็นการช่วยให้ ประหยัดและมีประโยชน์ไม่ต่างจากอาหารปรุงสุกใหม่ๆ (-)					
10.	การหลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ทำให้สุขภาพดีขึ้น (+)					



ชื่อที่โครงการวิจัย..... 023.1/64

วันที่รับรอง..... 27 เม.ย. 2564

รับมอบอายุ..... 2.6 เม.ย. 2565

11.	การจะเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย มากกว่าความอร่อย (+)					
12.	การสังเกตเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องทำทุกครั้ง (+)					
13.	การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มีไขมันสูง เป็นสิ่งที่ควรทำในการบริโภคอาหาร (+)					
14.	หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเพิ่มเติมโดยการใส่ผงชูรสหรือน้ำตาล ลงไปในอาหารที่จะรับประทาน (+)					
15.	การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจะส่งผลต่อกรรมิ น้ำหนักที่สูงกว่าเกณฑ์ (-)					
16.	การรับประทานอาหารในเวลากลางคืนหรือเวลาดึก ไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในอนาคด (-)					
17.	การรับประทานอาหารที่หลากหลาย ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในอนาคด (+)					
18.	การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นมพื้นฐานมาจากการรับประทาน อาหารครบทุกหมู่ตามสัดส่วนที่เหมาะสม (+)					
19.	การซื้ออาหารที่มีราคาถูกนั้นมักจะได้อาหารที่ไม่ สะอาดและให้สารอาหารไม่ครบถ้วน (-)					
20.	การเลือกซื้ออาหารที่ราคาแพง จะได้อาหารที่มี ประโยชน์และช่วยทำให้มีสุขภาพดี (-)					



เลขที่โครงการวิจัย..... 023.1/64

(+) หมายถึง ข้อความเชิงบวก

วันที่รับรอ..... 27 เม.ย. 2564

(-) หมายถึง ข้อความเชิงลบ

รับมคอข เม..... 26 เม.ย. 2565

## ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด  
โดยเกณฑ์ความถี่ในการปฏิบัติเป็นดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติ 6 ถึง 7 วันต่อสัปดาห์

ทำบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 3 ถึง 5 วันต่อสัปดาห์

ทำบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1 ถึง 2 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยทำ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติแม้แต่ครั้งเดียวต่อสัปดาห์

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ
1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า (+)				
2. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ครบทั้ง 5 หมู่ต่อวัน (+)				
3. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน (+)				
4. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเดิมซ้ำๆ ไม่มีการสลับหมุนเวียน (-)				
5. นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหารเช้า (+)				
6. นักเรียนมีการเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ (+)				
7. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่ผ่านการปรุงด้วยตัวท่านเองหรือทำภายในครอบครัว ปราศจากการปนเปื้อน (+)				
8. นักเรียนพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายก่อนเลือกซื้ออาหาร (+)				
9. นักเรียนใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารเช้าร่วมกับครอบครัวหรือบุคคลอื่น (+)				
10. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรือ อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ (-)				



ชื่อที่โครงการวิจัย..... 023-1/64  
วันที่รับรอง..... 27 เม.ย. 2564  
วันที่รับรอง..... 26 เม.ย. 2565  
นามต.ช.ย.....

11. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊ก หรือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) (-)				
12. นักเรียนรับประทานอาหารรสจัด (หวาน มัน เค็ม) (-)				
13. นักเรียนรับประทานขนมต่างๆ เช่น เค้ก โดนัท ขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบ (-)				
14. นักเรียนรับประทานอาหารหมักดอง (-)				
15. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทฟูเฟ็ด (-)				
16. นักเรียนรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อ เช่น อาหารแช่แข็ง (-)				
17. นักเรียนดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน (-)				
18. นักเรียนดื่มนมวันละ 1 ถึง 2 แก้ว (+)				
19. นักเรียนรับประทานผักและผลไม้ได้สดส่วน ครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมดในหนึ่งมื้อ (+)				
20. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (-)				



(+) หมายถึง ข้อความเชิงบวก

(-) หมายถึง ข้อความเชิงลบ

ศูนย์โครงการวิจัย..... 023.1/64  
วันที่รวบรวม..... 27 เม.ย. 2564  
วันหมดอายุ..... 26 เม.ย. 2565



ส่วนที่ 1 จาก 5

## แบบสอบถาม เรื่อง ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง : การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน 4 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน 20 ข้อ

ขอให้ท่านกรอกข้อมูลแต่ละส่วนให้สมบูรณ์ตรงตามความจริง เพื่อประโยชน์ในการนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมเพื่อใช้ในการวิจัยของนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คำตอบทั้งหมดจะเป็นความลับไม่มีผลใดๆ ต่อท่าน และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ศิษย์ เกตุเอี่ยม

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตภาคพิเศษ แขนงการส่งเสริมสุขภาพ  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ส่วนที่ 2 จาก 5

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับท่านให้มากที่สุดและโปรดตอบทุกข้อคำถาม

## 1. เพศ \*

- 1 ชาย
- 2 หญิง

## 2. อายุ \*

ข้อความคำตอบสั้นๆ

## 3. ระดับชั้นปีการศึกษาปัจจุบัน \*

- ม.1
- ม.2
- ม.3
- ม.4
- ม.5
- ม.6

## 4. รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง (ต่อวัน) \*

- น้อยกว่า 50 บาทต่อวัน
- 51 ถึง 100 บาทต่อวัน
- 101 ถึง 150 บาทต่อวัน
- 151 ถึง 200 บาทต่อวัน
- มากกว่า 200 บาทต่อวัน

ต่อจากส่วนที่ 2 ไปยังส่วนถัดไป

## ส่วนที่ 3 จาก 5

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง: คำถามเป็นแบบเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก โปรดทำเครื่องหมาย x ทับตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1) ข้อใดเป็นสารอาหารที่ช่วยในด้านการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ \*

- ก. ไขมัน
- ข. โปรตีน
- ค. โอโรติน
- ง. คาร์โบไฮเดรต

2) คาร์โบไฮเดรตมีหน้าที่ที่สำคัญอย่างไรต่อร่างกาย \*

- ก. เป็นจำนวนปกป้องอวัยวะและหล่อเลี้ยงร่างกาย
- ข. ช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
- ค. ใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย
- ง. ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

3) สารอาหารประเภทใดที่ได้มาจากการรับประทานผักใบเขียวหรือผักชนิดอื่นๆ \*

- ก. แคลเซียม
- ข. ธาตุเหล็ก
- ค. โคลโคเจน
- ง. วิตามินและเกลือแร่

4) ข้อใดคือสารอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมถึงช่วยทำหน้าที่ป้องกันอวัยวะภายใน \*

- ก. คาร์โบไฮเดรต
- ข. ไขมัน
- ค. โปรตีน
- ง. วิตามิน เกลือแร่

5) ข้อใดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทไขมัน \*

- ก. ไข่แดง อะโวคาโด
- ข. มันฝรั่ง มันเทศ
- ค. ปลาทราย แอปเปิล
- ง. ข้าวเขียว นมสด

6) โภชนาการ หมายถึงข้อใด \*

- ก. การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ข. วิธีการรับประทานอาหารในรูปแบบต่างๆ
- ค. การประกอบ การปรุง หรือกระบวนการทำอาหารให้สุก
- ง. การที่อาหารเข้าสู่ร่างกายคนแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเจริญเติบโต

7) ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ \*

- ก. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดหรือเค็มจัด
- ข. รับประทานอาหารข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- ค. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เน้นทานอาหารประเภทหนึ่งและต้ม
- ง. หากเรามีน้ำหนักส่วนมากเราควรลดอาหารในบางประเภทไม่จำเป็นต้องรับประทานครบทั้ง 5 หมู่

8) ข้อมูลจากธงโภชนาการอาหารชนิดใดที่ควรรับประทานในปริมาณที่น้อยที่สุด \*

- ก. น้ำตาล เกลือ น้ำมันพืช
- ข. ไข่เห็ด เนื้อปลา เต้าหู้ นมจืด
- ค. ข้าว ขนมห้าง พาสต้า ก๋วยเตี๋ยว
- ง. ผักใบเขียว ผลไม้ต่างๆ ธัญพืชต่างๆ

9) จำนวนพลังงานที่มักเขียนหุ้ญควรวัดขึ้นในหน่วยใดที่นิยามเท่าใด \*

- ก. โวลต์เป็น 1,000 กิโลวัตต์
- ข. 1,200 ถึง 1,500 กิโลวัตต์
- ค. 1,800 ถึง 1,900 กิโลวัตต์
- ง. 1,900 ถึง 2,000 กิโลวัตต์

10) พกักเขียนผลของการกระทบกันที่เชิงประจักษ์ในนิทานสารคดีใด \*

- ก. โกลด์ฟิชกับโกลด์ฟิช
- ข. โกลด์ฟิชกับโกลด์ฟิช
- ค. ผลกระทบจากชน
- ง. โกลด์ฟิชกับโกลด์ฟิช

11) ผลใดเป็นผลจากการพิจารณาชีวิตของที่ถูกตั้ง \*

- ก. ชีวิตของ พกักโกลด์ฟิช 5 ขวบ มีความยากลำบากในวัยเด็ก
- ข. ชีวิตของ พกักโกลด์ฟิช 5 ขวบ มีความยากลำบากในวัยเด็ก
- ค. ชีวิตของ พกักโกลด์ฟิช 5 ขวบ มีความยากลำบากในวัยเด็ก
- ง. ชีวิตของ พกักโกลด์ฟิช 5 ขวบ มีความยากลำบากในวัยเด็ก

12) ผลใดเป็นผลจากการพิจารณาชีวิตของที่ถูกตั้ง \*

- ก. ชีวิตของ พกักโกลด์ฟิช
- ข. ชีวิตของ พกักโกลด์ฟิช
- ค. ชีวิตของ พกักโกลด์ฟิช
- ง. ชีวิตของ พกักโกลด์ฟิช

13) สาเหตุใดที่สามารถทำให้เกิดปัญหาโรคโปลิโอได้ \*

- ก. น้ำดื่มที่ไม่สะอาด
- ข. น้ำดื่มที่ไม่สะอาด
- ค. น้ำดื่มที่ไม่สะอาด
- ง. น้ำดื่มที่ไม่สะอาด

14) การที่นักวิทยาศาสตร์พบว่าในปริมาณมากของผลของโรคโปลิโอ \*

- ก. ผลของโรคโปลิโอ
- ข. ผลของโรคโปลิโอ
- ค. ผลของโรคโปลิโอ
- ง. ผลของโรคโปลิโอ

15) สาเหตุที่ปัจจุบันโรคโปลิโอมีผลจากโรคโปลิโอที่หายาก \*

- ก. โกลด์ฟิช
- ข. โกลด์ฟิช
- ค. โกลด์ฟิช
- ง. โกลด์ฟิช

15) อาหารสำเร็จรูปบรรจุกระป๋องนอกจากมีโซเดียมสูงแล้ว มักจะมีการเติมสิ่งใดเพิ่มเข้าไปด้วย \*

- ก. โซเดียม
- ข. สารกันบูด
- ค. สารต้านอนุมูลอิสระ
- ง. ไอโอดีน

16) การรับประทานผักและผลไม้ที่นั้นนอกจากจะช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายแล้วยังช่วยในด้านใดอีก \*

- ก. ทำให้ร่างกายสดชื่น
- ข. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ค. ช่วยย่อยอาหารเร็วขึ้น
- ง. ป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด

17) ข้อใดเป็นปริมาณของไขมันที่เราควรรับประทานต่อวัน \*

- ก. ร้อยละ 5 ถึง 10
- ข. ร้อยละ 5 ถึง 15
- ค. ร้อยละ 10 ถึง 15
- ง. ร้อยละ 20 ถึง 30

18) แหล่งของสารอาหารประเภทไขมันให้พลังงานเท่าใดต่อจำนวน 1 กรัม \*

- ก. 1 กิโลแคลอรี
- ข. 4 กิโลแคลอรี
- ค. 7 กิโลแคลอรี
- ง. 9 กิโลแคลอรี



19) แหล่งของสารอาหารประเภทของหวานหรือน้ำตาลให้พลังงานเท่าใดต่อจำนวน 1 กรัม

- ก. 1 กิโลแคลอรี
- ข. 4 กิโลแคลอรี
- ค. 7 กิโลแคลอรี
- ง. 9 กิโลแคลอรี

20) พลังงานที่นักเรียนชายควรได้รับในแต่ละวันอยู่ที่ปริมาณเท่าใด \*

- ก. ไม่ควรเกิน 1,000 กิโลแคลอรี
- ข. 1,000 ถึง 1,500 กิโลแคลอรี
- ค. 1,700 ถึง 2,300 กิโลแคลอรี
- ง. 2,500 กิโลแคลอรีขึ้นไป

ต่อจากส่วนที่ 3 ไปยังส่วนถัดไป



## ส่วนที่ 4 จาก 5

## ส่วนที่ 3 ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวโดยที่  
 ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง  
 ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วย  
 ระดับ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ  
 ระดับ 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย  
 ระดับ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## 1.อาหารทั้ง 5 หมู่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่แน่ใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## 2.การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้รู้สึกเป็นคนดูดีทันสมัย \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่แน่ใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## 3.อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่แน่ใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง



4.การรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อยมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายมากกว่า \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

5.การดื่มหมเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อร่างกายโดยเฉพาะกระดูกและฟัน \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

6.การดื่มน้ำผลไม้มิประโยชน์มิต่างจากการรับประทานผลไม้สด \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

7.การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่เป็นเครื่องดื่มที่ชดเชยการขาดสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่เหมาะสม \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง



8. การรับประทานอาหารเช้ารูปแช่แข็งและอุ่นร้อนด้วยไมโครเวฟมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง



9. การรับประทานอาหารเช้ารูปเป็นการช่วยให้ประหยัดและมีประโยชน์ไม่ต่างจากอาหารปรุงสุกใหม่ๆ \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

...

10. การหลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ทำให้สุขภาพดีขึ้น \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

11. การจะเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย มากกว่าความอร่อย \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

12. การสังเกตเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องทำทุกครั้ง \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

13. การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มีไขมันสูง เป็นสิ่งที่ควรทำในการบริโภคอาหาร \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

14. หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเพิ่มเติมโดยการใส่ผงชูรสหรือน้ำตาล ลงไปในอาหารที่จะรับประทาน \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

15. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจะส่งผลต่อการมีน้ำหนักที่สูงกว่าเกณฑ์ \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่น่าใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง



16. การรับประทานอาหารในเวลากลางคืนหรือเวลาตีงอไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่แน่ใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

17. การรับประทานอาหารที่หลากหลาย ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในอนาคต \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่แน่ใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

18. การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นมิพื้นฐานมาจากการรับประทานอาหารครบทุกหมู่ตามสัดส่วนที่เหมาะสม \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่แน่ใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

19. การซื้ออาหารที่มีราคาสูงนั้นมักจะได้อาหารที่ไม่สะอาดและให้สารอาหารไม่ครบถ้วน \*

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- เห็นด้วย
- ไม่แน่ใจ
- ไม่เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

\*\*\*

20. การเลือกซื้ออาหารที่ราคาแพง จะได้อาหารที่มีประโยชน์และช่วยทำให้มีสุขภาพดี \*

- เกินด้วยอย่างยิ่ง
- เกินด้วย
- ไม่แน่ใจ
- ไม่เกินด้วย
- ไม่เกินด้วยอย่างยิ่ง

ต่อจากส่วนที่ 4 ไปยังส่วนถัดไป



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด โดยเกณฑ์ความถี่ในการปฏิบัติเป็นดังนี้  
 ทำเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติ 6 ถึง 7 วันต่อสัปดาห์  
 ทำบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 3 ถึง 5 วันต่อสัปดาห์  
 ทำบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1 ถึง 2 วันต่อสัปดาห์  
 ไม่เคยทำ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติแม้แต่ครั้งเดียวต่อสัปดาห์

1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

2. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 5 หมู่ต่อวัน \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

3. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

4. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทเดิมซ้ำๆ ไม่มีการสลับหมุนเวียน

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

5. นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหาร \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

6. นักเรียนมีการเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

7. นักเรียนรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงด้วยตัวท่านเองหรือทำภายในครอบครัว ปราศจากการปนเปื้อน \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

8. นักเรียนพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย ก่อนเลือกซื้ออาหาร \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ



9. นักเรียนใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัวหรือบุคคลอื่น \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

10. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรือ อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

11. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊ก หรือ มะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

12. นักเรียนรับประทานอาหารรสจัด (หวาน มัน เค็ม) \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ





13. นักเรียนรับประทานขนมต่างๆ เช่น เค้ก โดนัท ขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบ \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

14. นักเรียนรับประทานอาหารหมักดอง \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

15. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

16. นักเรียนรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อ เช่น อาหารแช่แข็ง \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ



17. นักเรียนต้มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

18. นักเรียนดื่มนมวันละ 1 ถึง 2 แก้ว \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

19. นักเรียนรับประทานผักและผลไม้ได้สัดส่วนครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมดในหนึ่งมื้อ \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ

20. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ \*

- ทำเป็นประจำ
- ทำบ่อยครั้ง
- ทำบางครั้ง
- ไม่เคยทำ





ที่ศธ๐๕๑๒.๒๔/

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๒๒ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเข้าสำรวจข้อมูลเพื่อประกอบการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๓

ด้วยข้าพเจ้า นายศิษฐ์ เกตุเอี่ยม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การดูแลของอาจารย์ ดร.รุจน์ เลหาภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การศึกษามีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นายศิษฐ์ เกตุเอี่ยม เข้าสำรวจเก็บแบบสอบถาม ณ โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๓ เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่องดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๒๖ มีนาคม ถึง ๕ เมษายน ๒๕๖๔ โดยทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์ทิบูลย์)  
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย  
โทร.๐-๒๒๓๘-๑๐๔๐  
โทรสาร ๐-๒๒๓๘-๑๐๔๐

ชื่อ.....
นาม.....
สกุล.....
.....



ที่ศธ๐๕๓๒.๒๔/

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม ๒ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๒๒ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเข้าสำรวจข้อมูลเพื่อประกอบการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๒

ด้วยข้าพเจ้า นายศิษย์ เกตุเอี่ยม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๒ แขนงวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การดูแลของอาจารย์ ดร.รุจน์ เลหาภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การศึกษามีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นายศิษย์ เกตุเอี่ยม เข้าสำรวจเก็บแบบสอบถาม ณ โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๒ เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่องดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๒๖ มีนาคม ถึง ๕ เมษายน ๒๕๖๔ โดยทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์)

คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา งานวิชาการและวิจัย

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

๖๓..... ๖๓..... ๖๓..... .....
----------------------------------------

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ศิษย์ เกตุเอี่ยม
วัน เดือน ปี เกิด	5 ธันวาคม 2534
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2552 ระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย พ.ศ. 2556 ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	6 ซอย ศาสดาบุรี 17 แยก 5 แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY