

ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าและความรู้ความเข้าใจตามหลักโภชนาการของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง จ.สุโขทัย

Study of breakfast consumption and nutritional knowledge of primary school students  
Ban Don Samrong School, Sukhothai Province

จักรพันธ์ ฐิติชัย<sup>1\*</sup> เมธานี แก้วแดง<sup>1</sup> ฐิติพร เกสรพรม<sup>1</sup> พิณรัตน์ นุชโพธิ์<sup>1</sup> และศุภศิรั สุวรรณเกษร<sup>2</sup>

<sup>1</sup> สังกัดคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

<sup>2</sup> สังกัดเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

### บทคัดย่อ

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าและความรู้ความเข้าใจตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง จ.สุโขทัย โดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม จำนวน 42 ชุด ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.14$ , S.D. = 0.30) แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีในเรื่องการกินอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียนทุกวัน ( $\bar{X} = 3.64$ , S.D. = 0.65) รองลงมาคือกินอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน ( $\bar{X} = 3.52$ , S.D. = 0.67) และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ( $\bar{X} = 3.38$ , S.D. = 0.69) ตามลำดับ และจากการวิเคราะห์ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า จากคำถาม 4 ข้อ พบว่า มีระดับการตอบถูกมากที่สุด คือ อาหารเช้าช่วยบำรุงสมอง คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือ การไม่ทานอาหารเช้าทำให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 88.1 และการอดอาหารเช้าทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร คิดเป็นร้อยละ 85.7 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับ คือ การอดอาหารเช้าทำให้ร่างกายรับสารอาหารไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 28.6 รองลงมาคือ การอดอาหารเช้าทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร คิดเป็นร้อยละ 14.3 และการไม่ทานอาหารเช้าทำให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 11.9 ตามลำดับและผลจากการวิเคราะห์ข้อคำถามความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ จากคำถาม 5 ข้อ พบว่า มีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร ไขมัน คิดเป็นร้อยละ 97.6 รองลงมาคือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีระดับเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 95.2 และ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร โปรตีน คิดเป็นร้อยละ 90.5 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร คาร์โบไฮเดรต คิดเป็นร้อยละ 11.9 รองลงมาคือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร โปรตีน คิดเป็นร้อยละ 9.5 และภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร วิตามินกับเกลือแร่หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีระดับที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ตามลำดับและจากการวิเคราะห์ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ จากคำถาม 15 ข้อ พบว่า มีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 97.6 และ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 3 และรูปที่ 5 ซึ่งมีระดับเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 95.2 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 10 คิดเป็นร้อยละ 71.4 รองลงมาคือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 15 คิดเป็นร้อยละ 16.7 และภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 12 คิดเป็นร้อยละ 11.9 ตามลำดับ และผลการทดลองสมมติฐาน นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง พบว่า เพศและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะมีความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ 0.05

คำสำคัญ: สุขลักษณะ พฤติกรรมการบริโภค การบริโภคอาหาร

## Abstract

The study was aimed at studying the nutritional habits of breakfast and the nutritional knowledge of primary school students. Ban Don Samrong School, Sukhothai Province, using 42 questionnaires to collect data. The results of the analysis of overall consumption behavior of primary school students. Ban Don Samrong School At the level of good  $\bar{X}$  3.14, SD = 0.30), it was found that there were good eating habits in daily breakfast  $\bar{X}$  3.64, SD = 0.65). Three meals per day  $\bar{X}$  3.52, SD = 0.67) and hand wash before eating  $\bar{X}$  3.38, SD = 0.69) respectively. That is the most correct answer is breakfast. A brain Percentage is 100 percent, followed by not eating breakfast, making the body healthy. 88.1 percent and fasting caused food allergy. 85.7 percent, respectively. The three most frequently asked questions were the lack of breakfast, lack of nutrition 28.6 percent followed by breakfast fasting, which caused foodborne illness. 14.3% and not eating breakfast makes the body healthy. 11.9 percent, respectively. The results from the analysis of the questions on understanding of the five main diets from the five questions showed that the three most common responses were the fatty acid test. 97.6 The second is the test of classification of food. Vitamins and minerals The equal level 95.2 percent and 90.5 percent respectively. The questionnaire consisted of the three most commonly asked questions, the 11.9 percent carbohydrate group. Is a test picture of the classification of protein foods as a percentage. 9.5. Vitamins with minerals or minerals This is the same According to the analysis of the questionnaire on the classification of 5 main food groups from 15 questions, it was found that the three most common responses were the picture of the classification of food groups. 100.0, followed by the classification of food groups, Fig. 4, representing 97.6% and the classification of food groups 3 and 5, respectively. 95.2 percent, respectively. The three most frequently asked questions were the classification of food groups, Figure 10, which accounted for 71.4 percent, followed by the classification of food groups. Figure 15 accounted for 16.7 percent. Fig. 12 was 11.9%, respectively, and the results of the hypothesis test. Students end Ban Don Samrong School found that Different sex and educational levels were significantly different in perception and awareness of breakfast. 0.05

Keywords: hygienic, consumption behavior, Food consumption

\*ผู้นิพนธ์ประสานงาน jakapun.r@psru.ac.th

## 1. บทนำ

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนจะต้องแข่งกับเวลาเพื่อที่จะไปทำงานให้ทันอีกทั้งการจราจรติดขัดและเกิดเหตุสุตวิสัยมากมายอาจจะมีมองข้ามความสำคัญของอาหารเช้าและอาจทำให้หลายคนหลงลืมทาน "อาหารเช้า" ไปด้วยความตั้งใจเพราะมองว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นเรื่องที่เสียเวลา จะมีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า หลายๆครั้งที่ผู้ปกครองของนักเรียนมักจะลืมกับการให้ความสำคัญอาหารเช้าของบุตรตนเองทำให้บุตรไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนไปเรียนซึ่งเป็นมือที่สำคัญที่ให้พลังงานกับร่างกายและกระตุ้นให้สมองทำงานได้ดีในการเรียนรู้ มีเด็ก ๆ มากมายต้องเป็นโรคกระเพาะเพราะร่างกายไม่โตขาดสารอาหารที่จำเป็น

เนื่องจากอาหารเช้าเป็นมือที่สำคัญของวัน มีประโยชน์หลายอย่าง ได้แก่

1.อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วน และน้ำหนักได้เป็นอย่างดี นั่นเพราะจากมือตักจนถึงเช้าวันใหม่ เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่ทานอาหารเช้าเข้าไปอีก จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมือเที่ยงมากขึ้น และนี่ก็เป็นสาเหตุให้มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัว

2. ผลการวิจัยจากสมาคมแพทยโรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูง และทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารเช้าเข้าไป จะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลง

3. มีการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้น แต่หากใครไม่ทานอาหารเช้า จะมีสมาธิน้อยลง และสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่

4. ช่วยลดโอกาสเกิดโรคหัวใจ การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกัน นาน หากนาน ๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเราทานอาหารเช้าเข้าไปล่ะก็ มันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดี ออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้

5. ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมน อินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35-50% เลยทีเดียว

6. สำหรับเด็ก ๆ การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่ แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา สุขลักษณะการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 4-6 ของโรงเรียน ดอนสำโรง สุโขทัย เพื่อจะได้ทราบข้อมูลพื้นฐาน เพื่อเป็นแนวทางวางแผนดำเนินงานส่งเสริมสุขลักษณะการรับประทานอาหารเช้าของ นักเรียนโรงเรียนดอนสำโรง ให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเพิ่มมากขึ้นจึงทำให้สุขภาพและร่างกายของนักเรียนส่งผลดีให้มี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเช้า
2. เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจคุณค่าและโภชนาการอาหารหลัก 5 หมู่
3. เพื่อหาแนวทางส่งเสริมการเกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้า

#### 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กัญญ์สิริ จันทรเจริญ (2559) การวิจัยเชิงบรรยายครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัย ทำงานในชุมชน 2) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในชุมชน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลวัยทำงานใน ตำบลชะแล อำเภอสิงหนคร จังหวัด สงขลา พบว่า 1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในชุมชนตำบล ชะแล อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา โดยรวมมีนิสัยการบริโภคอยู่ในระดับดีมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนกับอาหารประเภท เค็มมากที่สุดโดยเชื่อว่าหากเป็นผลจะไม่กินไก่ ไช้ กุ้ง ของเค็ม เพราะจะทำให้ผลร้ายซ้ำ ถึงร้อยละ 22 มีความเชื่อในการบริโภค อาหารประเภทอื่น ๆ เช่น กินกึ่งการรักษาโรคหอบ 2. ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ สถานภาพสมรส รายได้ อาชีพและการมีโรคประจำตัวไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานใน ตำบลชะแล อำเภอสิงหนคร

ศพิชชญาน วิสาพรหม (2554) ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรม การบริโภคของผู้ใช้บริการศูนย์อาหารกรมทหารราบ ที่ 16 จังหวัดยโสธร พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ใช้บริการศูนย์อาหาร กรมทหารราบที่ 16 จังหวัดยโสธร โดยภาพรวมมี ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ดวงพร กตัญญูตานนท์ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจภาวะโภชนาการ และ ศึกษาพฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการบริโภค อาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

จารุวรรณ ศิลลา (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพลังงานและสารอาหารที่ผู้สูงอายุบริโภคใน 1 วัน ทำการศึกษา 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่รับประทานอาหารตามปกติที่บ้าน และกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าไปถือศีลแปดที่วัดช่วงเช้าพรรษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยในบ้านมาลา อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น พบว่า 1.ผู้สูงอายุกลุ่มที่รับประทานอาหารที่บ้านได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและอยู่ในระดับต่ำ 2.ผู้สูงอายุกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และอยู่ในระดับต่ำ

จารินี ศานติจรรยาพร (2558) ได้ศึกษาวิจัยในเชิงปริมาณต่อทัศนคติและพฤติกรรมนักท่องเที่ยวที่ใช้แบบสอบถามนักท่องเที่ยวชาวไทยจำนวน 484 คน และนักท่องเที่ยวต่างชาติจำนวน 492 คนพบว่า นักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติมีทัศนคติต่ออาหารท้องถิ่นในภูมิภาคอาเซียนในระดับมากเช่นเดียวกัน

ชญาดา เฉลียวพรหม และคณะ (2555) ได้ศึกษาและคิดค้นสูตรเครื่องดื่มผสมจากน้ำผลไม้ในท้องถิ่นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มผสมน้ำผลไม้ในท้องถิ่น แก่ชุมชนผู้ประกอบการ โรงแรมและธุรกิจที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่นิยมดื่มเครื่องดื่มอยู่ในระดับปานกลาง เครื่องดื่มผสมน้ำผลไม้ที่นิยมดื่มมากที่สุดคือน้ำส้ม และให้ความสำคัญกับเครื่องหมาย รับรองคุณภาพ อย. รองลงมาคือการระบุวันหมดอายุ และข้อมูลโภชนาการตามลำดับ นิยมซื้อสินค้าจากซูเปอร์มาร์เก็ต/ร้านค้า และปริมาณที่ซื้อมากที่สุดคือ 100 ซีซี. ช่วงอายุน้อยกว่า 20 ปีนิยมดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำผลไม้มากที่สุด

เดือนแก้ว ลิทองดี (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเสี่ยงต่อสุขภาพนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ใน 6 ด้านได้แก่ ความปลอดภัย การใช้สิ่งเสพติด ภาวะซึมเศร้า /ความเครียด การมีเพศสัมพันธ์ การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายพบว่ามีความเสี่ยงด้านความปลอดภัย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการมีเพศสัมพันธ์ตามลำดับ ตามลำดับ ส่วนด้านที่พบว่ามีความเสี่ยงได้แก่ ด้านภาวะซึมเศร้า/ความเครียด และการใช้สารเสพติด

ทัศนาศิรีโชติ (2559) ได้เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกันและ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จาก 7 คณะ พบว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีเพียงคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่นักศึกษามีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่เหลืออีก 6 คณะ ความรู้ในระดับพอใช้ นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี 4 คณะ ในระดับปานกลาง 3 คณะ และนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม และ ในทุกคณะอยู่ในระดับปานกลาง

พิมพ์พัฒน์ จันทร์เทียน (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของพนักงานในสถานประกอบการนิคมอุตสาหกรรมบางชัน เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีวิธีการเลือกซื้อน้ำปลาโดยเลือก ลักษณะน้ำปลาที่ใส ไม่มีตะกอนจำนวนมากที่สุดเลือกซื้อขอได้ที่มาตรฐานโดยใช้วิธีตรวจดูที่อยู่ของผู้ผลิตและวันเดือนปีที่ผลิต และเลือกซื้ออาหารกระป๋อง โดยดูว่าภายนอกกระป๋องไม่รั่วไม่เป็นสนิม ไม่บวมพอง พนักงานในสถานประกอบการนิคมอุตสาหกรรมบางชันมีความเชื่อที่ถูกต้องต่อการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค และความรุนแรงของโรคในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน สำหรับพฤติกรรมในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐานพนักงานส่วนใหญ่จะเลือก น้ำปลาเฉพาะขวดที่มี เครื่องหมาย อย. เวลาเลือกน้ำหวานใส่สีจะดูฉลากก่อนซื้อ

วันสรา เขาวนนิม (2558) การวิจัยแบบแผนการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ และปัจจัยขับเคลื่อนชุมชนผู้สูงอายุสุขภาพดีจึงมีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบ การดูแลภาวะโภชนาการและสุขภาพของผู้สูงอายุแบบบูรณาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าหนึ่งในสามมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน คือมีดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และสัดส่วนเอวกับสะโพกเกินเกณฑ์ ปริมาณไขมันในเลือดอยู่ในระดับสูง

### 3. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 42 คน ระยะเวลาในการจัดเก็บข้อมูล ช่วงเดือน มกราคม ถึง เดือน มีนาคม 2560 โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 5 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check – List) ประกอบด้วยข้อมูลส่วนต่าง ๆ ได้แก่ เพศ และ ระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค ซึ่งแบบสอบถามตอนนี้มีทั้งหมด 9 ข้อและเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าแบ่งระดับพฤติกรรมเป็น 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง และควรปรับปรุง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.67 – 4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.34 – 2.66 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.00 – 1.33 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า ซึ่งแบบสอบถามตอนนี้มีทั้งหมด 4 ข้อและมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกได้คะแนน 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายแบบวัดความรู้ด้านโภชนาการจะมี 3 ระดับ

ระดับความรู้	ร้อยละ (ของคะแนนเต็ม)
ดี	>80
ปานกลาง	60-79
ต่ำ	<60

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ ซึ่งแบบสอบถามตอนนี้มีทั้งหมด 5 ข้อและมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกได้คะแนน 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายแบบวัดความรู้ด้านโภชนาการจะมี 3 ระดับ

ระดับความรู้	ร้อยละ (ของคะแนนเต็ม)
ดี	>80
ปานกลาง	60-79
ต่ำ	<60

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการแยกอาหาร 5 หมู่ (แบบสอบถามจะมีภาพอาหารมาให้ให้นักเรียนแยก)ซึ่งแบบสอบถามตอนนี้มีทั้งหมด 15 ข้อและมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกได้คะแนน 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายแบบวัดความรู้ด้านโภชนาการจะมี 3 ระดับ

ระดับความรู้	ร้อยละ (ของคะแนนเต็ม)
ดี	>80
ปานกลาง	60-79
ต่ำ	<60

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้อาศัยข้อมูลที่ได้จากการเก็บตัวอย่างของแบบสอบถาม แล้วนำมาอธิบายเชิงพรรณนา (Description method) และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ค่าความถี่ร้อยละ (Percentage)

(1)

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	$P$	แทน	ค่าร้อยละ
	$f$	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงข้อมูลให้เป็นร้อยละ
	$N$	แทน	จำนวนทั้งหมด

ค่าเฉลี่ย (Mean:  $\bar{x}$ ) (อ้างอิงใน กัลยา วานิชย์บัญชา, 2557: 47)(2)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด
	$n$	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) (อ้างอิงใน กัลยา วานิชย์บัญชา, 2557: 71)

(3)

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	$SD$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$x$	แทน	ข้อมูลตัวที่ 1,2,3,...n
	$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$n$	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

Independent Sample T-test (อ้างอิงใน มนต์รี สังข์ทอง, 2557: 285) (4)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}, df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	$t$	แทน	ค่าการแจกแจงของที (t-Distribution)
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ 2

$S_1^2$	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
$S_2^2$	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
$n_1$	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
$n_2$	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

The Wilcoxon-Mann-Whitney U Test (อ้างอิงใน สุวิมล ติรภานันท์, 2553: 74)

(5)

$$Z = \frac{W_x \pm 0.5 - m(N+1)/2}{\sqrt{[mn/N(N-1)][(N^3-N)/12 - \sum_{j=1}^g (t_j^3 - t_j)/12]}}$$

เมื่อ	$W_x$	แทน ผลรวมของลำดับแต่ละตัวแปร
	$m$	แทน จำนวนข้อมูลในกลุ่มที่น้อยกว่า
	$n$	แทน จำนวนข้อมูลในกลุ่มที่มากกว่า
	$t_j$	แทน จำนวนที่ซ้ำ
	$N$	แทน จำนวนทั้งหมด

The Kruskal-Wallis (อ้างอิงใน สุวิมล ติรภานันท์, 2553: 132)

(6)

$$KW = \left[ \frac{12}{N(N+1)} \sum_{i=1}^k n_j \bar{R}_j^2 \right] - 3(N+1)$$

เมื่อ	$\bar{R}_j$	แทน ค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่มที่ j
	$N$	แทน $n_1 + n_2 + \dots + n_k$

One-way ANOVA (อ้างอิงใน มนตรี สังข์ทอง, 2557: 323)

(7)

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}, df = k, n_1 = k$$

เมื่อ	$F$	แทน ค่าสถิติในการแจกแจงแบบเอฟ ( <i>F-Distribution</i> )
	$MS_B$	แทน ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
	$MS_W$	แทน ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

#### การใช้สถิติทดสอบ

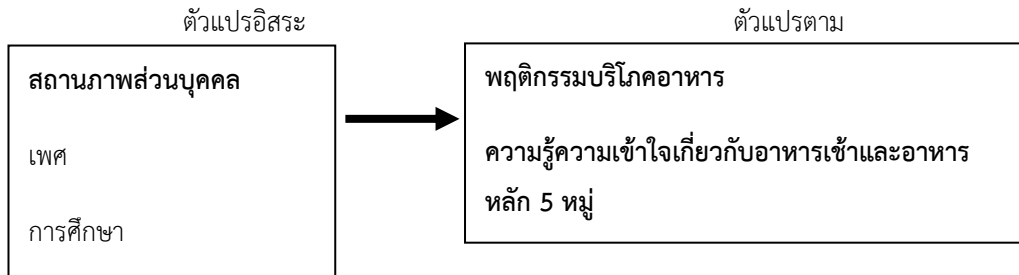
ก่อนทำการทดสอบสมมติฐานจะต้องทำการทดสอบคุณสมบัติของข้อมูล 2 ขั้นตอน คือ

1. การทดสอบว่าข้อมูลที่ทำการศึกษามีการกระจายตัวแบบเป็นโค้งปกติหรือไม่ ทดสอบด้วย Kolmogorov-Smirnov Test หรือ Shapiro Wilk Test

2. การทดสอบว่าข้อมูลที่ทำศึกษามีความแปรปรวนเท่ากันในทุกกลุ่มหรือไม่ ทดสอบด้วย Levene Test

ข้อมูลที่ทำกรทดสอบหากมีคุณสมบัติครบทั้ง 2 ข้อ จะสามารถใช้สถิติ Parametric (Independent Sample t Test, ANOVA) ได้ หากข้อมูลขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อจะต้องใช้สถิติ Non-Parametric ในการทดสอบ (Mann Whitney Test, Kruskal Wallis Test)

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### ผลการวิจัย

#### ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คือ เพศชายร้อยละ 64.3 และเพศหญิงร้อยละ 35.7 สำหรับการศึกษของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด คือร้อยละ 40.5 รองลงมาคือระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 31.0 และระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 28.6 ตามลำดับ (รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1)

		คุณลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย		27	64.3
	หญิง		15	35.7
	รวม		42	100.0
การศึกษา	ป.4		17	40.5
	ป.5		12	28.6
	ป.6		13	31.0
	รวม		42	100.0

#### ตอนที่ 2 ด้านพฤติกรรมบริโภค

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง ในด้านพฤติกรรมบริโภค โดยจำแนกเป็นรายข้อ

ด้านพฤติกรรมการบริโภค	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมบริโภค
1.กินอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน	3.52	0.67	ดี
2.กินอาหารหลากหลายไม่ซ้ำกัน ครบ 5 หมู่ใน 1 วัน	2.78	0.64	ดี
3.กินผักทุกวัน	3.07	0.67	ดี
4.กินผลไม้ทุกวัน	2.83	0.58	ดี



5.กินอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียนทุกวัน	3.64	0.65	ดี
6.ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง	3.38	0.69	ดี
7.ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน	2.90	0.84	ดี
8.ดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ 8 แก้ว	3.00	0.69	ดี
9.ดื่มนมจืดหรือนมพร่องมันเนยวันละ 1 - 2 แก้ว/กล่อง	3.11	0.91	ดี
<b>รวม</b>	<b>3.14</b>	<b>0.30</b>	<b>ดี</b>

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมบริโภคของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง ในด้านพฤติกรรมบริโภค พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมบริโภคโดยรวมต่อด้านพฤติกรรมบริโภคอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.14$  , S.D. = 0.30) แต่เมื่อพิจารณารายชื่อพฤติกรรมบริโภคที่ดีในเรื่องกินอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียนทุกวัน ( $\bar{X} = 3.64$  , S.D. = 0.65) รองลงมาคือกินอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน ( $\bar{X} = 3.52$  , S.D. = 0.67) และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ( $\bar{X} = 3.38$  , S.D. = 0.69) ตามลำดับ

**ตาราง 3** จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า

คำถาม	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อาหารเช้าช่วยบำรุงสมอง	42	100.0	0	0.0
2. การอดอาหารเช้าทำให้ร่างกายรับสารอาหารไม่เพียงพอ	30	71.4	12	28.6
3. การอดอาหารเช้าทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร	36	85.7	6	14.3
4. การไม่ทานอาหารเช้าทำให้ร่างกายแข็งแรง	37	88.1	5	11.9

จากตารางที่ 2 พบว่าความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า มีระดับการตอบถูกมากที่สุด คือ อาหารเช้าช่วยบำรุงสมอง จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือ การไม่ทานอาหารเช้าทำให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 37 คนคิดเป็นร้อยละ 88.1 และการอดอาหารเช้าทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 85.7 ตามลำดับ

ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 2 อันดับ คือ การอดอาหารเช้าทำให้ร่างกายรับสารอาหารไม่เพียงพอ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 รองลงมาคือ การอดอาหารเช้าทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3

**ตาราง 4** ร้อยละคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่

คำถาม	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร คาร์โบไฮเดรต	37	88.1	5	11.9
2. ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร ไขมัน	41	97.6	1	2.4
3. ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร วิตามิน	40	95.2	2	4.8
4. ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร เกลือแร่หรือแร่ธาตุ	40	95.2	2	4.8
5. ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร โปรตีน	38	90.5	4	9.5

จากตารางที่ 4 พบว่าความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ มีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร ไขมัน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 97.6 รองลงมาคือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีระดับเท่ากัน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 95.2 ตามลำดับ

ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 2 อันดับ คือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร คาร์โบไฮเดรต จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 รองลงมาคือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร โปรตีน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 ตามลำดับ

**ตาราง 5** ร้อยละคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง ความรู้เกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่

คำถาม	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (น้ำมันพืช)	42	100.0	0	0.0
2. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (ข้าวสาลี)	39	92.9	3	7.1
3. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (สตอเบอร์รี่)	40	95.2	2	4.8
4. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (ไข่)	41	97.6	1	2.4
5. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (กล้วย)	40	95.2	2	4.8
6. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (ปลา)	38	90.5	4	9.5
7. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (น่องไก่)	39	92.9	3	7.1
8. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (แครอท)	38	90.5	4	9.5
9. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (นมสด)	38	90.5	4	9.5
10. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (มะเขือเทศ)	12	28.6	30	71.4
11. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (ส้ม)	38	90.5	4	9.5
12. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (พริก)	37	88.1	5	11.9
13. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (เนื้อหมู)	38	90.5	4	9.5
14. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (ผักกาดขาว)	38	90.5	4	9.5
15. ภาพการจำแนกหมู่อาหาร (มะละกอ)	35	83.3	7	16.7

จากตารางที่ 5 พบว่าจากคำถาม 15 ข้อ ความรู้เกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ มีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร น้ำมันพืช จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร ไข่ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 97.6 และภาพการจำแนกหมู่อาหาร สตอเบอร์รี่กับกล้วยจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 95.2 ตามลำดับ

ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร มะเขือเทศ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 71.4 รองลงมาคือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร มะละกอ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และภาพการจำแนกหมู่อาหาร พริก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ตามลำดับ

**การทดสอบสมมติฐานความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านตรังสำโรง แต่ละด้านมีการกำหนดสมมติฐานและแสดงผลการทดสอบดังนี้**

**ตาราง 1** แสดงการตั้งสมมติฐานและผลการทดสอบสมมติฐานความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้า

สมมติฐาน	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	Asymp.Sig
1.เพศที่ต่างกันจะมีความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้าแตกต่างกัน	เพศ (ชาย/หญิง)	ด้านพฤติกรรมการบริโภค	.822

**ตาราง 1** แสดงการตั้งสมมติฐานและผลการทดสอบสมมติฐานความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้า (ต่อ)

สมมติฐาน	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	Asymp.Sig
2.ระดับการศึกษาที่ต่างกันจะมีความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้าแตกต่างกัน	ระดับการศึกษา (ป.4/ ป.5/ป.6)	ด้านพฤติกรรมกร บริโภค	.300

จากตาราง 1 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะมีความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ 0.05

### สรุปและอภิปรายผล

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 27 คน รองลงมาคือเพศหญิง จำนวน 15 คน มีระดับการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุดจำนวน 17 คน รองลงมาคือประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน และประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 คน ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมบริโภคของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง ในด้านพฤติกรรมบริโภค พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมบริโภคโดยรวมต่อด้านพฤติกรรมบริโภคอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.14$  ,  $SD = 0.30$ ) แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกินอาหารเข้าก่อนมาโรงเรียนทุกวัน ( $\bar{X} = 3.64$  ,  $SD = 0.65$ ) รองลงมาคือกินอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน ( $\bar{X} = 3.52$  ,  $SD = 0.67$ ) และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ( $\bar{X} = 3.38$  ,  $SD = 0.69$ )

ผลการทดสอบสมมติฐานด้านพฤติกรรมบริโภค พบว่า เพศและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะมีความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ 0.05

### ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาภายในกลุ่มนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง เพียงเท่านั้น ในข้อคำถามทดสอบความรู้ความเข้าใจในหลักโภชนาการอาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งมีนักเรียนหลายคนตอบคำถามผิด ได้แก่เรื่องความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเข้าคือข้อที่ 4 การไม่ทานอาหารเข้าทำให้ร่างกายแข็งแรง มากที่สุด และข้อคำถามที่ตอบผิดได้แก่เรื่องความรู้เกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ คือข้อที่ 10 ภาวะแพ้เชื้เทศ นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่ามะเขือเทศเป็นผัก แก้ไขด้วยการให้ความรู้โดยคุณครูเป็นผู้บรรยายความสำคัญของอาหารเข้าที่ถูกต้องและบรรยายอาหารหลัก 5 หมู่ แบบเป็นการ์ตูนภาพประกอบเพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น

2. การทำวิจัยครั้งต่อไปควรจะมีการไปสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อที่จะได้ขยายผลในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดีกว่านี้

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “ศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าและความรู้ความเข้าใจตามหลักโภชนาการของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง จังหวัดสุโขทัย” สำเร็จลงได้ด้วยความรู้ความกรุณาและความช่วยเหลืออนุเคราะห์ข้อมูลจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานการศึกษานี้จะมีประโยชน์ต่อนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องโดยทั่วไป โดยงานที่ศึกษานี้ไปพิจารณาเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขการบริหารงานภายในหน่วยงานในอนาคต คณะผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กล่าวนามและไม่ได้กล่าวนามมา ณ โอกาสนี้

## บรรณานุกรม

- [1] กัญญ์สิริ จันท์เจริญ,พนัสยา วรรณวิไล. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในชุมชน. รายงานวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา, (2559).
- [2] คพิชชญาน วิสาพรหม. (2554). การศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของผู้ใช้บริการศูนย์อาหาร รมณีศึกษารวมทหารราบที่16จังหวัดยโสธร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, ชัยภูมิ.
- [3] ดวงพร กตัญญูตานนท์. (2553). การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจภาวะโภชนาการ และ ศึกษา พฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, สมุทรปราการ.
- [4] จารุวรรณ ศิลา,กล้วยไม้ ธิพรพรรณ,นงลักษณ์ แก้วศรีบุตร,เจริญศรี พงษ์สีมา. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ. รายงานวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา, (2555).
- [5] จารินี ศานติจรรยาพร,ปริศนา เพียรจริง,พิรมาลัย บุญธรรม,ปทุมพร โพธิ์กาศ,จรรุณี วิเทศ. การสำรวจพฤติกรรมการ บริโภคและทัศนคติของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารท้องถิ่นใน ภูมิภาคอาเซียน. รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, (2558).
- [6] ชญาดา เฉลียวพรหม และคณะ. (2555). การพัฒนาสูตรเครื่องดื่มผสมน้ำผลไม้ (Mocktail) ในท้องถิ่น และการใช้ ประโยชน์เชิงพาณิชย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยสงขลา, สงขลา.
- [7] เดือนแก้ว ลีทองดี,เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ,วัชรพล วิศวกรรม แก้วพันธ์. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยการ สาธารณสุขสิรินธร. รายงานวิจัย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรขอนแก่น, (2553).
- [8] ทศนา ศิริโชติ.ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, (2559).
- [9] พิมพ์พัฒน์ จันท์เทียน. (2552). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของพนักงานในสถานประกอบการนิคม อุตสาหกรรมบางชั้นเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วัชร, (2552).
- [10] วนัสรา เขาวนนิยม,ศิริพร จันท์ฉาย,สุนิศา แสงจันทร์,พัชณา ใจดี. แบบแผนการบริโภคอาหารภาวะโภชนาการและปัจจัย ขับเคลื่อนชุมชนผู้สูงอายุสุขภาพดี. รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา, (2558).
- [11] กัลยา วานิชย์ปัญญา. (2557). หลักรัฐคดี. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- [12] มนตรี สังข์ทอง. (2557). หลักรัฐคดี. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- [13] สุวิมล ติरणันท์. (2553). สถิตินันพาราเมตริก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.