

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารและความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคของเด็กนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,789 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 179 คน โดยใช้วิธี Cluster Random Sampling จาก 2 เขตที่ตั้งของโรงเรียน คือ เขตเทศบาลตำบลจำนวน 4 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง 89 คน เขตองค์การบริหารส่วนตำบลจำนวน 4 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง 90 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย แบบสอบถาม 2 ชุด คือ แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง และแบบสอบถามสำหรับนักเรียนกรอก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ใช้สถิติเชิงพรรณนา

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

ลักษณะของประชากรกลุ่มตัวอย่าง แบ่งตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนเป็น 2 เขต คือ เป็นนักเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลและเขตเทศบาลตำบลในสัดส่วนใกล้เคียงกัน เช่นเดียวกับจำนวนนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ซึ่งมีอายุระหว่าง 11 - 15 ปี โดยอายุเฉลี่ยเท่ากับ 12 ปี 25 วัน มีค่าดัชนีมวลกายพอม และปกติเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่าง นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงและเขตที่ตั้งของโรงเรียน นักเรียนส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา โดยแม่จะเป็นผู้ให้การดูแลนักเรียนในเรื่องต่าง ๆ นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนเอง ร้อยละ 42.5 เงินที่ใช้เป็นค่าอาหารนักเรียนได้รับจาก พ่อและแม่ ร้อยละ 48.0 ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุมากที่สุด คือ 68 ปี อายุน้อยที่สุด 30 ปี การศึกษาของบิดา มารดา และผู้ปกครอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา บิดา มารดาและผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง รายได้ของครอบครัวอยู่ระหว่าง 3,001-5,000 บาทเป็นส่วนใหญ่ และครอบครัวร้อยละ 55.3 มีความพอเพียงของรายได้กับรายจ่าย

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลางนักเรียนมีความรู้ในหมวดโภชนาการและการเลือกกินอาหารอยู่ในระดับดี ที่เหลือ คือ อาหารหลัก 5 หมู่ การเลือกซื้ออาหารและสารปนเปื้อนในอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

ความรู้รายข้อที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุดคือ อาหารมือเช้าเป็นมื้อที่สำคัญร่างกายสามารถนำเอาพลังงานมาใช้ได้มากที่สุด ร้อยละ 97.8 และยังมีความรู้รายข้อที่นักเรียนสามารถตอบได้เป็นจำนวนมากใกล้เคียงกันคือ ร่างกายต้องการสารอาหารในนมเพื่อสร้างกระดูกและฟัน ร้อยละ 94.4 และการกินอาหารที่ใส่ผงชูรสมาก ๆ จะเกิดโทษต่อร่างกาย ร้อยละ 92.3 ข้อที่นักเรียนตอบถูกน้อยที่สุดคือ เครื่องหมาย อย. เป็นเครื่องหมายที่บอกรหัสว่าอาหารนั้นปลอดภัย

ความรู้รายหมวด หมวดอาหารหลัก 5 หมู่ ข้อที่นักเรียนตอบถูกต้องมากที่สุด คือ สารไอโอดีนมีในเกลือป่น น้ำปลา และอาหารทะเลมากที่สุด ข้อที่นักเรียนตอบถูกน้อยที่สุด คือ แป้งน้ำตาล ข้าวให้สารอาหารโปรตีน หมวดสารปนเปื้อนในอาหาร ข้อที่นักเรียนตอบถูกต้องมากที่สุดคือ อาหารที่ทอดในน้ำมันที่ใช้น้ำแล้วหลาย ๆ ครั้งจะมีสารก่อโรคมะเร็ง และมีข้อที่นักเรียนตอบถูกน้อยที่สุดคือ สีที่ใช้ย้อมผ้าสามารถนำมาผสมในอาหารได้ หมวดโภชนาการ ข้อที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุดคือ อาหารมือเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ ร่างกายสามารถนำเอาพลังงานมาใช้ได้มากที่สุด ข้อที่นักเรียนตอบถูกน้อยที่สุดคือ อาหารมือเย็น ควรรับประทานก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง หมวดการเลือกซื้ออาหาร ข้อที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุดคือ อาหารกระป๋องที่ปลอดภัยต้องมีฉลากครบถ้วน ไม่มีสนิมเกาะ ส่วนข้อที่นักเรียนตอบถูกน้อยที่สุดคือ ผักที่ไม่มีรอยกัดของหนอนหรือแมลงคือผักปลอดสารพิษ หมวดการเลือกกินอาหาร ข้อที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุดคือ การกินอาหารที่ใส่ผงชูรสมาก ๆ จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย และข้อที่นักเรียนตอบถูกน้อยที่สุดคือ การกินอาหารที่ปิ้งหรือย่างจนบางส่วนไหม้เกรียมจะทำให้เป็นโรคระเพาะอาหาร

พฤติกรรมบริโภคอาหาร

พฤติกรรมที่ถูกต้อง ที่นักเรียนปฏิบัติมีมากที่สุดคือ การกินอาหารครบ 3 มื้อ ทุกวัน ร้อยละ 86.0 พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย คือ ดื่มนมวันละ 1-2 แก้วทุกวัน มีเพียงร้อยละ 33.0 เท่านั้น และการดื่มน้ำวันละ 8 แก้วทุกวัน มีผู้ปฏิบัติถูกต้อง ร้อยละ 34.1

พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง มีนักเรียนบางส่วนไม่เคยปฏิบัติได้แก่ การกินขนมที่ไม่มีเครื่องหมาย อย. มีผู้ไม่เคยกินร้อยละ 66.5 ค่าเฉลี่ย 2.45 การกินมาแต่อย่างเดียว มีคนไม่เคยกินถึงร้อยละ 30.2 ค่าเฉลี่ย 2.11 และการกินมาแต่ดิบโดยไม่ทำให้สุก มีคนไม่เคยกินร้อยละ 26.3 ค่าเฉลี่ย

2.14 นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคไม่ถูกต้อง มีความถี่ในการปฏิบัติ 1-3 วัน ต่อสัปดาห์ ได้แก่ การกินลูกอม ขนมหวาน การกินมาว่าดิบ พบถึงร้อยละ 63.1 เท่ากัน การดื่มน้ำอัดลมสัปดาห์ละ 1-3 วัน ร้อยละ 56.4 การกินอาหารปิ้งย่างสัปดาห์ละ 1-3 วัน ร้อยละ 55.1

ปัจจัยเสริม

ปัจจัยเสริมที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับสูง เรียงตามลำดับได้ดังนี้ เวลาที่อยู่บ้านนักเรียนจะได้อินอาหารพร้อมกับผู้ปกครอง ค่าเฉลี่ย 2.43 ผู้ปกครองทำอาหารที่มีอาหารครบ 5 หมู่ให้นักเรียนกิน ค่าเฉลี่ย 2.15

ปัจจัยเสริมที่อยู่ระดับน้อย เรียงตามลำดับได้ดังนี้ โรงเรียนห้ามไม่ให้แม่ค่านำลูกอม น้ำอัดลมมาขาย ค่าเฉลี่ย 1.33 นักเรียนจะซื้อขนมเพราะอยากได้ของแถมที่เป็นของเล่น ค่าเฉลี่ย 0.88

ปัจจัยเอื้อ

ปัจจัยเอื้อที่อยู่ระดับมาก เรียงตามลำดับได้แก่ นักเรียนได้กินอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัด ค่าเฉลี่ย 2.33 ที่บ้านนักเรียนจะได้กินอาหารครบ 5 หมู่ ค่าเฉลี่ย 2.07 โรงเรียนจะทำอาหารกลางวัน มีอาหารครบ 5 หมู่ ค่าเฉลี่ย 2.02 นักเรียนจะซื้ออาหารกลางวันจากร้านค้าในโรงเรียน ค่าเฉลี่ย 1.98

ปัจจัยเอื้อที่อยู่ระดับน้อย เรียงตามลำดับ ได้แก่ นักเรียนซื้อลูกอม ขนมหวาน จากร้านค้ารอบๆ โรงเรียนหลังเลิกเรียน ค่าเฉลี่ย 1.04 นักเรียนซื้อลูกอม ท็อฟฟี่ จากร้านค้าในโรงเรียน ค่าเฉลี่ย 1.01 นักเรียนซื้อน้ำอัดลมจากร้านค้าในโรงเรียน ค่าเฉลี่ย 0.96 นักเรียนห่อข้าวกลางวันมากินที่โรงเรียน ค่าเฉลี่ย 0.68

ปัจจัยแวดล้อม

ปัจจัยแวดล้อมที่ทำการศึกษา แหล่งที่มาของอาหารจำแนกตามลักษณะ พบว่าครอบครัวได้อาหารสดมาจากตลาด ร้อยละ 55.9 รองลงมาคือร้านค้าในหมู่บ้าน ร้อยละ 44.7 ส่วนอาหารปรุงสำเร็จ ครอบครัวได้มาจากตลาด ร้อยละ 39.43 รองลงมาคือร้านค้าในหมู่บ้าน ร้อยละ 36.0 เช่นกัน จากตาราง แหล่งที่มาของขนมที่ผู้ปกครองซื้อให้นักเรียน พบว่า ผู้ปกครองซื้อขนมจากร้านค้าใกล้ๆ บ้านให้นักเรียนมากที่สุด ร้อยละ 74.3 รองลงมาคือร้านมินิมาร์ท ร้อยละ 12.92 อาหารและขนมที่นักเรียนได้มา อันดับที่ 1 คือ ซื้อเอง ร้อยละ 74.3 ลำดับที่ 2 เป็นขนมที่ผู้ปกครองซื้อให้ ร้อยละ 47.6 และไปซื้อกับผู้ปกครอง เป็นอันดับ 3 ร้อยละ 39.7 โดยเพื่อนให้มาเป็นลำดับที่ 4 มีมากที่สุด ร้อยละ 73.2 ซึ่งสถานที่ที่นักเรียนซื้ออาหารและขนมมากที่สุดคือ ร้านค้าในโรงเรียนที่แม่ค่านำมาขาย ร้อย

ละ 40.2 รองลงมาคือ ร้านค้าสหกรณ์โรงเรียน ร้อยละ 30.2 ร้านค้าใกล้ๆ บ้าน ร้อยละ 21.8 และร้านค้ารอบๆ โรงเรียน มีน้อยที่สุด ร้อยละ 7.8 โดยเวลาที่นักเรียนใช้ซื้ออาหารและขนม มากที่สุดคือพักเที่ยง ร้อยละ 26.8 รองลงมาคือ หลังเลิกเรียนตอนเย็น ร้อยละ 26.8

จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับไปโรงเรียน มีจำนวน ตั้งแต่ 4 บาท ถึง 60 บาท โดยนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับไปโรงเรียน ประมาณวันละ 16 – 20 บาท โดยส่วนน้อยที่นักเรียนได้รับเงินไปโรงเรียนน้อยกว่าวันละ 5 บาท ซึ่งเงินจำนวนนี้ถูกแบ่งเป็นเงินที่ใช้ซื้อขนม ประมาณวันละ 5–10 บาท เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้พบว่านักเรียนบางส่วนได้รับเงินหลังเลิกเรียนอีกประมาณวันละ 5-10 บาท โดยมีความถี่ของการได้รับเงินหลังเลิกเรียน นาน ๆ ครั้ง

วิธีการได้มาและเหตุผลในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร พบว่า วิธีการได้มาของอาหารครบครัว ร้อยละ 55.3 ครบครัวส่วนใหญ่ทำอาหารกินเอง ในขณะที่ ร้อยละ 26.8 ทำกินเองทุกมื้อและซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทานด้วย ซึ่งจะซื้ออาหารปรุงสำเร็จรูปมาบริโภค นาน ๆ ครั้ง โดยมีเหตุผลของการซื้ออาหารสำเร็จรูปมาบริโภค เพราะไม่มีเวลาทำกินเอง

ส่วนเหตุผลในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารมารับประทานเพราะสะอาด ปลอดภัย มากที่สุด มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน รสชาติความอร่อย อร่อยกลองชิม ราคาถูก และสีสันท่ารับประทาน เรียงตามลำดับ

ผู้ปกครองมีความคิดเห็นว่าเป็นการจำหน่าย ลูกอม ขนมหวานในโรงเรียน มากที่สุด รองลงมาคือ น้ำอัดลม มะม่วงดอง ขนมกรุบกรอบ และ ลูกชิ้นทอดไส้กรอก ตามลำดับ โดยผู้ปกครองจะซื้อลูกอม ขนมหวานและช็อกโกแลต ให้นักเรียน เป็นบางครั้ง และอนุญาตให้นักเรียนซื้อขนมกรุบกรอบได้เอง ร้อยละ 53.1 รองลงมาคือ ไปเลือกซื้อด้วยกัน ร้อยละ 31.3 ห้ามไม่ให้ซื้อ ร้อยละ 15.6 แต่อย่างไรก็ตามผู้ปกครองก็ยังให้อิสระแก่นักเรียนในการเลือกซื้อขนม โดยนักเรียนสามารถเลือกเองเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงร้อยละ 2.2 ที่ไม่เคยให้นักเรียนเลือกซื้อขนมได้เอง ซึ่งผู้ปกครองยอมรับว่าผู้ปกครองควบคุมได้เฉพาะเวลาที่ซื้อด้วยกัน มีส่วนน้อยเท่านั้นผู้ปกครองไม่ให้นักเรียนได้กินเลย ร้อยละ 2.8

การซื้อขนมกรุบกรอบเตรียมไว้ที่บ้าน ผู้ปกครองจะซื้อไว้นานๆ ครั้ง ร้อยละ 67.6 รองลงมาคือ ไม่เคยซื้อไว้เลย ร้อยละ 25.1 และซื้อไว้เป็นประจำ ร้อยละ 7.3

พฤติกรรมบริโภคของผู้ปกครอง ผู้ปกครองกินขนมกรุบกรอบนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 76.5 กินบ่อยครั้ง ร้อยละ 11.7 ไม่กินเลย 10.1 และกินทุกวัน ร้อยละ 1.7 และผู้ปกครองส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลมนานๆ ครั้ง

การดื่มน้ำอัดลมของครอบครัว พบคนในครอบครัวบางคนเท่านั้นที่ดื่มน้ำอัดลม มากที่สุด ร้อยละ 69.3 คนในครอบครัวดื่มน้ำอัดลมทุกคน ร้อยละ 25.1 คนในครอบครัวไม่ดื่มเลย ร้อยละ 5.6

การซื้อน้ำอัดลมเตรียมไว้ที่บ้าน ครอบครัวที่ซื้อน้ำอัดลมเตรียมไว้ที่บ้าน นานๆครั้ง ร้อยละ 65.9 ไม่เคยซื้อไว้เลย ร้อยละ 25.1 ซื้อเตรียมไว้เป็นประจำ ร้อยละ 3.4

พฤติกรรมการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของนักเรียนพบว่าผู้ปกครองให้นักเรียนกินบะหมี่สำเร็จรูป นาน ๆ ครั้ง มากที่สุด ร้อยละ 79.9 ค่อนข้างบ่อย ร้อยละ 17.3 ไม่ให้กินเลย ร้อยละ 1.7 กินทุกวัน ร้อยละ 1.1 โดยมีเหตุผลที่ให้นักเรียนกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เพราะไม่มีเวลาทำอาหาร ร้อยละ 40.2 นักเรียนชอบกิน ร้อยละ 21.8 นักเรียนเบื่ออาหารที่ทำเอง ร้อยละ 20.7 สะดวกเพราะมีอยู่แล้วที่บ้าน ร้อยละ 12.3 ประหยัด ร้อยละ 3.4

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับปัจจัยที่มีผลต่อระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักเรียน

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับ ระดับความรู้เรื่องอาหารของนักเรียน ด้วยสถิติ Chi-Square Test พบว่าลักษณะทางประชากรของนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับระดับความรู้ ได้แก่ เพศและนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนเขต อบต. และเขตเทศบาล ที่ P-value 0.008 และ 0.001 ส่วนดัชนีมวลกายกับระดับความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ส่วนลักษณะทางประชากรของผู้ปกครองที่มีความสัมพันธ์กับระดับความรู้ ได้แก่ การศึกษาของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา ที่ P-value 0.001 , 0.003 , 0.001 และ 0.004 ตามลำดับ

ปัจจัยลักษณะทางสังคม พบว่า การเดินทางมาโรงเรียน สถานที่ที่ซื้อขนม และเวลาที่ซื้อขนม กับระดับความรู้ของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางสถิติที่ P-value 0.001 , 0.032 และ 0.001 ตามลำดับ

บทบาทของผู้ปกครองกับระดับความรู้ของนักเรียน พบว่าผู้ปกครองที่ซื้ออาหารปรุงสำเร็จรูปมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความรู้ของนักเรียน ที่ P-value 0.025

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของผู้ปกครองกับระดับความรู้ของนักเรียน พบว่า การดื่มน้ำอัดลมของคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความรู้ของนักเรียน ที่ P-value 0.047

สถานะทางเศรษฐกิจ รายได้ของครอบครัว ความพอเพียงของครอบครัว และจำนวนเงินที่ได้รับหลังเลิกเรียนมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความรู้ของนักเรียนที่ P-value 0.001 และ 0.004

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมบริโภคอาหารกับปัจจัยที่มีผลต่อระดับพฤติกรรมบริโภคอาหาร ของนักเรียน

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับระดับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน ด้วยสถิติ Chi-Square Test พบว่าลักษณะทางประชากรของนักเรียนกับระดับพฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ ที่ P-value 0.020 ส่วนความรู้ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ที่ P-value 0.049 ความรู้เรื่องการเลือกซื้ออาหาร ที่ P-value 0.041 ความรู้เรื่องการเลือกกินอาหาร ที่ P-value 0.002 และความรู้รวม ที่ P-value 0.005

ลักษณะทางสังคม พบว่า เวลาที่นักเรียนซื้อขนมและผู้เลือกขนมให้นักเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ค่า P-value 0.040 และ 0.047 ส่วนวิธีการเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียน สถานที่ที่นักเรียนซื้อขนม ผู้ที่นักเรียนอาศัยด้วย ผู้ให้การดูแลเรื่องทั่วไป และเรื่องอาหารไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ

บทบาทของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองซื้อขนมหวาน ลูกอม ซอกโกแลตมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ค่า P-value 0.023

ลักษณะทางเศรษฐกิจ พบว่า ที่มาของเงินที่นักเรียนได้รับไปโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ P-value ที่ 0.004

การอภิปรายผลการศึกษา

พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน และเป็นนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลและเขตเทศบาลตำบลในจำนวนใกล้เคียงกัน นักเรียนมีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18 หรือพอมใกล้เคียงกับค่าดัชนีมวลกายปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2546) ที่พบว่าร้อยละ 15 ของนักเรียนระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษาเป็นโรคทุพโภชนาการ ลักษณะทางสังคม นักเรียนอาศัยอยู่กับบิดามารดาและได้รับเงินเป็นค่าอาหารและขนมจากบิดามารดา ซึ่งเป็นไปตามลักษณะปกติของสังคมไทยที่บุตรจะอาศัยอยู่กับบิดามารดา และอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของบิดามารดา

สำหรับผู้ปกครองที่เป็นผู้ให้ข้อมูลเป็นส่วนใหญ่เพศหญิงเนื่องจากผู้ทำการศึกษาได้เน้นให้นักเรียนสอบถามมารดาเป็นบุคคลแรกหากมารดาไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้จึงจะสามารถให้ผู้ปกครองท่านอื่นตอบแบบสอบถาม การศึกษาของบิดามารดาและผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดาหรือมารดา จบการศึกษาระดับประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ อาชีพของบิดาและมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือนประมาณ 3,001 – 5,000 บาท มากที่สุด ซึ่งรายได้ที่ได้รับเพียงพอกับรายจ่าย นักเรียนส่วนใหญ่จะได้รับการดูแลเรื่องอาหารการกิน การเลือกขนม และเรื่องทั่วไปจากมารดา การให้เงินที่เลี้ยงดูนั้นนักเรียนส่วนใหญ่จะได้จากบิดามารดา สถานที่ที่ผู้ปกครองและนักเรียนซื้อขนมได้แก่ ร้านค้าใกล้ ๆ บ้าน เวลาที่นักเรียนซื้อขนมมากที่สุดคือ เวลาพักเที่ยงวัน นักเรียนได้เงินไปโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 26.02 บาท และใช้เงินซื้อขนมเฉลี่ยวันละ 14.50 บาท ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุณี วงศ์คงคาเทพ (2548) ที่พบว่า เด็กจะได้เงินไปโรงเรียนโดยเงินที่ได้จะถูกใช้เป็นค่าขนม นอกจากนี้นักเรียนยังได้รับเงินค่าขนมหลังเลิกเรียนเพิ่มโดยเฉลี่ยถึงวันละ 10.87 บาท การซื้อและบริโภคลูกอมและขนมหวานของเด็กนักเรียนนั้น ส่วนใหญ่ผู้ปกครองจะซื้อให้บางครั้งและอนุญาตให้นักเรียนซื้อเองแต่ผู้ปกครองสามารถควบคุมการซื้อลูกอม ขนมหวานของนักเรียนได้ พฤติกรรมบริโภคขนมกรูบกรอบและการดื่มน้ำอัดลมของผู้ปกครองส่วนใหญ่จะมีการบริโภคนาน ๆ ครั้ง

พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมบางอย่างที่นักเรียนปฏิบัติได้ดีและต่อเนื่องเป็นประจำ ได้แก่ พฤติกรรมบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ โดยนักเรียนจะมีการบริโภคอาหารเข้าก่อนมาโรงเรียนสอดคล้องกับผลการศึกษาของธารทิพย์ มหาวนา ซึ่งทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่าเด็กประถมศึกษามีการบริโภคอาหารเข้าทุกวัน

ร้อยละ 56.7 ซึ่งการบริโภคอาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย (สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 กระทรวงศึกษาธิการ 2548) นอกจากนี้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคผักผลไม้และเนื้อสัตว์เป็นประจำซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) ที่เน้นให้กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย สอดคล้องกับการศึกษาของสิริวัฒน์ อายุวัฒน์ ที่ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาเด็กนักเรียนมีการบริโภคอาหารได้ถูกต้องและครบครัน พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องน้อยที่สุด คือ การดื่มนมวันละ 1-2 แก้วทุกวัน มีนักเรียนปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 33.0 สอดคล้องกับการศึกษาของ ชารทิพย์ มหาวนา ที่พบว่าเด็กนักเรียนประถมศึกษาดื่มนมเป็นประจำร้อยละ 39.51 การดื่มนมในเด็กวัยเรียนจะมีผลต่อการเจริญเติบโตทำให้ร่างกายแข็งแรง กระดูกและฟันแข็งแรงนมเป็นอาหารที่เหมาะสมทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข 2540) การบริโภคขนมกรุบกรอบ นักเรียนร้อยละ 97.2 บริโภคขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 38.0 บริโภคขนมกรุบกรอบทุกวัน และร้อยละ 35.8 บริโภคขนมกรุบกรอบมากกว่าวันละ 1 ซอง ตรงกับการศึกษาของ บุญเอื้อ ขงวานิภากร (2003) ที่ศึกษาการบริโภคขนมของเด็กประถมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี ที่พบว่าขนมกรุบกรอบเป็นขนมที่เด็กนิยมบริโภคมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.06 และขนมอบกรอบ ถั่วเคลือบ เป็นขนมที่มีน้ำตาลผสมอยู่ในรูปของแข็ง เป็นขนมที่มีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ถ้าบริโภคบ่อย ๆ ก็จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตเกินความจำเป็นของร่างกาย ถ้าได้รับเป็นระยะเวลาานาน ๆ อาจจะก่อให้เกิดมีน้ำหนักเพิ่มและเกิดปัญหาโรคอ้วนตามมา ซึ่งโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นจะทำให้เป็นโรคอ้วนในผู้ใหญ่ได้ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 90.5 และร้อยละ 20.1 ดื่มน้ำอัดลมมากกว่า 1 แก้วต่อวัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของ สิริวัฒน์ อายุวัฒน์ ที่พบว่าเด็กประถมศึกษาดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวันร้อยละ 44.0 การดื่มน้ำอัดลมนี้ส่งผลกระทบต่อความอยากอาหารของเด็ก โดยเฉพาะเมื่อดื่มน้ำอัดลมและรับประทานขนมกรุบกรอบไปพร้อมๆ กัน จะทำให้เด็กเกิดความอึดเมื่อถึงมืออาหารไม่ครบถ้วน และได้รับสารอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลเท่านั้น เด็กกลุ่มนี้จึงอาจมีโอกาสดูดสารอาหารได้

การบริโภคอาหารประเภทแป้ง อย่าง ทอด เด็กส่วนใหญ่จะเคยบริโภคอาหารประเภทนี้ แม้ว่าจะมีจำนวนน้อยที่บริโภคทุกวัน แต่อาหารแป้ง อย่าง ทอด ก็มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะอาหารแป้ง อย่าง ทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง การใช้น้ำมันทอดซ้ำๆ กันหลายครั้งก็ทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2546)

ความรู้ของนักเรียน ระดับความรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญเมือง แก้วคำเกิงและคณะ ที่พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ซึ่งความรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้เป็นการทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ สารปนเปื้อนในอาหาร โภชนาการ การเลือกซื้ออาหาร การเลือกกินอาหาร ซึ่งอยู่ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 (ป.4-ป.6) ของกระทรวงศึกษาธิการ (หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ 2548) และเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย 2547) รวมทั้งเด็กไทยทำได้ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2548) สำหรับความรู้รายชื่อที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดเป็นจำนวนมากได้แก่ เครื่องหมาย อย. เป็นเครื่องหมายบอกว่าอาหารนั้นปลอดภัยซึ่งแท้จริงแล้วเครื่องหมาย อย. เป็นเพียงสัญลักษณ์ที่บอกให้ทราบว่าอาหารชนิดนั้นได้จดทะเบียนผลิตอาหารและยาถูกต้องแล้วเท่านั้น (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2546) และยังมีความเข้าใจผิดที่ว่าสีข้อมผ้าสามารถนำมาผสมอาหารได้ เพราะสีข้อมผ้าจะมีอันตรายที่เกิดจากสีสังเคราะห์แล้วยังพบอันตรายที่เกิดจากสารอื่น ได้แก่ โลหะหนัก พริกโปรท สารหนู ตะกั่ว แคดเมียม โครเมียม ฯลฯ ซึ่งมีอันตรายหรือมีพิษกว่าสีผสมอาหารหลายเท่า ซึ่งสารเหล่านี้บางส่วนจะถูกขับออกจากร่างกาย บางส่วนจะสะสมไว้ในร่างกายตามอวัยวะต่างๆ อาจจะทำให้อวัยวะเหล่านั้นอ่อนแอลงหรือกลายเป็นมะเร็งในที่สุด (กองสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย 2540) และข้อความที่นักเรียนตอบผิดเป็นจำนวนมากอีกข้อหนึ่งคือ ฟอรัมาลินเป็นน้ำยาที่สามารถนำมาแช่อาหารที่เสียบ่าย เช่น ปลาหมึก กุ้งสด ซึ่งฟอรัมาลินนั้นเป็นสารละลายที่ประกอบด้วยแก๊สฟอรัมาลดีไฮด์และเมทธานอลละลายอยู่ใช้เป็นน้ำยาล้างเชื้อโรคและดองซากศพ ห้ามนำมาใช้แช่อาหาร (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2546) ความรู้ที่ไม่ถูกต้องนี้ควรแก้ไขโดยการดำเนินการในองค์ประกอบที่ 7 เรื่องโภชนาการและอาหารปลอดภัย ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมบริโภคอาหารกับปัจจัยทางประชากร พบว่าเพศมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รำพึง ырบัณฑิต (2538) ที่ผลการศึกษาพบว่าเพศมีความสำคัญกับการปฏิบัติตนด้านทันตสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาของ สุชาดา (2539) ที่กล่าวว่าเพศหญิงเป็นเพศที่สนใจสุขภาพอนามัยและรูปร่างมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ปัจจัยทางด้านเวลา พฤติกรรมบริโภคขนมจะเกิดขึ้นในเวลาพักเที่ยงมากที่สุด เวลาที่ซื้อขนมจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม เด็กจะบริโภคขนมหลังมื้ออาหาร (พินิจ อุตตะมะวาทีน 2535) พฤติกรรมบริโภคอาหารยังมีความสัมพันธ์กับผู้ที่เลือกขนมให้ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นมารดา เนื่องจากมารดาจะมีความใกล้ชิดกับบุตรมากกว่าคนอื่นๆ ในครอบครัว เป็นทั้งผู้ให้การดูแลเรื่องทั่วไปและ

เรื่องอาหาร นอกจากนี้พฤติกรรมบริโภคอาหารยังมีความสัมพันธ์การซื้อลูกอมขนมหวานและช็อกโกแลต ที่ผู้ปกครองซื้อให้นักเรียน ถ้าผู้ปกครองไม่ซื้อหรือซื้อน้อยลงก็จะลดพฤติกรรมบริโภคลูกอม ขนมหวานและช็อกโกแลตได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ จงจิต ปินศิริ (2544) ซึ่งศึกษาพบว่า การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมด้านอาหาร พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนยังขึ้นอยู่กับผู้ที่ให้เงินค่าอาหารการกินซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นบิดามารดา เพราะบิดามารดา ส่วนใหญ่จะให้คำแนะนำแก่บุตรในการเลือกบริโภคและบิดามารดายังเป็นแม่แบบพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัว ตัวแปรอื่น ๆ เช่น บทบาทของผู้ปกครอง พฤติกรรมของบุคคลในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับปัจจัยทางประชากรของนักเรียน พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเพศ นักเรียนหญิงมีระดับความรู้ดีกว่านักเรียนชาย ความสนใจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ความรู้เพิ่มขึ้น ความรู้ยังมีความสัมพันธ์กับเขตที่ตั้งของโรงเรียน ที่นักเรียนเรียนอยู่ นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนเขตเทศบาลตำบลมีความรู้ดีกว่านักเรียนที่เรียนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมพบว่าความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งเมื่อแยกตามรายหมวดจะพบว่าความรู้หมวดอาหารหลัก 5 หมู่ ความรู้การเลือกซื้อและกินอาหาร เป็นหมวดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคเนื่องจากมีความรู้ว่าอาหารชนิดใดให้ประโยชน์มีสารอาหารชนิดใดในอาหารนั้นส่งผลให้นักเรียนสามารถเลือกซื้อและตัดสินใจบริโภคอาหารชนิดนั้น โดยส่วนใหญ่เด็กนักเรียนจะมีความรู้ว่าอาหารชนิดใดมีสารอาหารประเภทใดอยู่ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรำพึง ырบัณฑิต ที่ทำการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในพฤติกรรมป้องกันฟันผุและโรคเหงือกอักเสบของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่าความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลการศึกษาที่ไม่แตกต่างจากผู้ทำการศึกษาที่เคยทำมาแล้วและได้ให้ข้อเสนอแนะถึงวิธีการที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม จำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง แต่ก็ยังพบว่าแม้จะมีการให้ความรู้แก่นักเรียนไปแล้วก็ยังไม่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมได้ในระดับที่ดี ผู้ทำการศึกษาจึงคิดว่าการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้อง หากจะมีการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคให้ได้ผลควรศึกษาในปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เพื่อให้เกิดแรงสนับสนุนที่มากพอให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสม ควรเน้นจัดกิจกรรมในปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ เช่น การจำหน่ายขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน ในโรงเรียน โดยมีการกำหนดเป็นนโยบายของหน่วยงานระดับเขตพื้นที่การศึกษา ระดับโรงเรียน หรือเพิ่มความเข้มงวดมากขึ้น

2. เนื่องจากการศึกษาพบว่าหลายปัจจัยเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ การดำเนินการแก้ไขจึงเป็นเรื่องยาก แต่ก็ต้องดำเนินการเช่น การศึกษาของบิดา มารดา การควบคุมจำนวนเงินที่ใช้ซื้อขนม สถานที่จำหน่ายขนม ร้านค้าใกล้ ๆ บ้าน ดังนั้นจึงควรสร้างความร่วมมือระหว่างกลุ่มนักเรียนที่ทำหน้าที่ด้านสุขภาพในโรงเรียน ชมรมด้านสุขภาพให้มีพลังอำนาจในการดำเนินการและเป็นที่ยอมรับของชุมชน โดยการสนับสนุนให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และสามารถถ่ายทอดข้อมูลไปถึงบิดามารดาของนักเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินงาน รวมถึงการให้รางวัลและยกย่องเชิดชูผู้นำด้านสุขภาพภายในโรงเรียน ด้วย

ข้อจำกัดของการศึกษา

1. มีการเก็บข้อมูลส่วนของผู้ปกครองซึ่งต้องฝากนักเรียนให้ผู้ปกครองกรอกที่บ้านแล้วนำมาส่ง นักเรียนมักจะลืมทำให้ต้องติดตามหลายครั้งเพื่อให้ได้ข้อมูลครบตามจำนวน
2. เนื่องจากเรื่องที่ทำการศึกษาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การเก็บข้อมูลพฤติกรรมโดยใช้แบบสอบถามเพียงอย่างเดียว อาจทำให้ขาดความละเอียดของข้อมูลเชิงลึก
3. การกำหนดปัจจัยผู้ศึกษาคัดเลือกเพียงปัจจัยที่คาดว่าจะมีผล อาจทำให้ละเลยปัจจัยอื่นที่อาจมีความสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษารั้งต่อไป

1. เนื่องจากโรงเรียนมีความแตกต่างกันด้านความพร้อมและขนาดของโรงเรียน ควรทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบ พฤติกรรมบริโภคของเด็กนักเรียนตามขนาดของโรงเรียน เช่น โรงเรียนขนาดใหญ่ น่าจะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากกว่า โรงเรียนขนาดกลาง และขนาดเล็ก
2. ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพเพิ่มเติมในส่วนของเรื่องการมีพฤติกรรมบริโภคอาหาร หรือเพิ่มเติมเครื่องมือในการศึกษาด้วยแบบสัมภาษณ์ การสังเกต แบบบันทึกการบริโภคอาหารและพฤติกรรม จะทำให้ทราบถึงข้อมูลเชิงลึก ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขได้ตรงกับปัญหา
3. น่าจะมีการจัดการศึกษาที่มีการให้ความรู้ และประเมินผลก่อนและหลังให้ความรู้ เพื่อศึกษาความสามารถในการรับรู้ของนักเรียน ว่ามีความสามารถในการรับรู้มากขึ้นเพียงใด แล้วนำผลการศึกษามาปรับใช้กับการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ให้ได้มากที่สุด