



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

### เอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างเอกสารคำชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและแบบฟอร์มแสดงความยินยอม  
ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

#### เอกสารคำชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

**ชื่อโครงการ** ความรู้ ค่านิยม วิถีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก  
ของนักเรียนวัยรุ่น ในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร

**ชื่อผู้วิจัย** นางจूरรัตน์ มัฎฐาพันธ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบัน พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เข้ามามีบทบาทสนองความ  
ต้องการในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ซึ่งการบริโภคอาหารดังกล่าวมีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ  
เรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ การส่งเสริมให้  
ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี จึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมี  
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การศึกษาครั้งนี้เน้นศึกษาความรู้ ค่านิยม วิถีชีวิต  
กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อเป็นแนวทางในการ  
วางแผนการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อไป ซึ่งนักเรียนในปกครองของ  
ท่านอยู่ในวัยที่เหมาะสมในการศึกษาดังกล่าว

#### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความรู้ ค่านิยม วิถีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก  
ของนักเรียนวัยรุ่น ในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร

### รายละเอียดที่จะปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอให้นักเรียนร่วมดำเนินการดังนี้

1. ตอบแบบสอบถาม ที่มีทั้งหมด 5 ส่วน โดยนักเรียนจะได้รับคำอธิบายและคำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึกนักเรียนจำนวน 3 คน ที่เลือกโดยวิธีเฉพาะเจาะจงโดยผู้วิจัย เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิตกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และนักเรียนจะได้รับของที่ระลึกเป็นการตอบแทนความร่วมมือของนักเรียน

### ประโยชน์และผลข้างเคียงที่เกิดต่อผู้วิจัย

นักเรียนและผู้ปกครองไม่ได้รับผลประโยชน์จากการวิจัยโดยตรง แต่ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรด้านสุขภาพ ในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่น ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มวัยรุ่นต่อไป การวิจัยครั้งนี้ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวนักเรียนแต่อย่างใด

### การเก็บข้อมูลเป็นความลับ

นักเรียนไม่ต้องระบุชื่อ – สกุล ในแบบสอบถาม และข้อมูลในแบบสอบถามทั้งหมด จะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยต่อผู้อื่น โดยผู้วิจัยจะใช้หมายเลขรหัส ในการนำไปวิเคราะห์ผล และในการนำเสนอผลการวิจัย จะนำมารายงานในลักษณะเป็นกลุ่มเท่านั้น

หากนักเรียนหรือผู้ปกครองมีปัญหาข้อสงสัยหรือรู้สึกกังวลใจ กับการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ สามารถติดต่อกับนางจุรีรัตน์ มัณฑุภาพันธุ์ เบอร์โทรศัพท์ 0 - 81958 - 4909 ได้ตลอดเวลาหรือติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร.ทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์ เบอร์โทรศัพท์ 0-5394-4468 ในเวลาราชการ

ด้วยความขอบคุณยิ่ง

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(นางจุรีรัตน์ มัณฑุภาพันธุ์)

ตัวอย่างเอกสารแสดงความยินยอมของผู้ปกครองนักเรียน

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....เป็นผู้ปกครองของ  
 นาย/นางสาว..... ได้ทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย  
 ตลอดจนข้อเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนในปกครองของข้าพเจ้าจากผู้วิจัยอย่างชัดเจน ไม่มีสิ่งใด  
 ปิดบังซ่อนเร้นและยินยอมให้นาย/นางสาว.....เข้าร่วมการวิจัยใน  
 โครงการที่มีชื่อข้างต้น และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถสอบถาม  
 ผู้วิจัยได้ และข้าพเจ้าสามารถให้นักเรียนในปกครองของข้าพเจ้า ถอนตัวจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็  
 ได้โดยไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน ในปกครองของข้าพเจ้าใดๆ ทั้งสิ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูล  
 เฉพาะเกี่ยวกับนักเรียนในปกครองของข้าพเจ้า ซึ่งจะเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะใน  
 ภาพรวมที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนในปกครองของข้าพเจ้าต่อ  
 หน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง  
 (.....)

ลงชื่อ.....พยาน  
 (.....)

วันที่.....

### คำยินยอมของนักเรียน

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดของโครงการทดลองนโยบายของการวิจัย รวมทั้งข้อเสียดังกล่าวที่เกิดขึ้นแก่ตัวข้าพเจ้าแล้วอย่างชัดเจน โดยไม่มีสิ่งใดบีบบังคับหรือเร้น และมีความเข้าใจถึงสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมวิจัย โดยข้าพเจ้าได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ด้วยความสมัครใจและรู้ว่าข้าพเจ้าสามารถถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

วันที่.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

### ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

**แบบสอบถาม** เรื่องความรู้ ค่านิยม วิธีชีวิตกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ของนักเรียนวัยรุ่น ในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร

**คำชี้แจง** อาหารจานด่วนแบบตะวันตก หมายถึง อาหารหรือขนมทั้งประเภทกินร้อนหรือกินเป็นของว่างของชาติตะวันตก โดยมีการเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูป หรือเกือบสำเร็จรูป สามารถบริโภคได้ทันทีหรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนรับประทานเพียงแค่นำมาทานที่ บริการสะดวก รวดเร็ว สามารถรับประทานภายในร้าน หรือนำออกไป รับประทานภายนอกร้านได้ ซึ่งในที่นี้หมายถึง ภัตตาคาร (KFC) พิซซ่า (The Pizza Company) และ ไอศกรีม (Swensens, Daily Queen) โดนัท (Mister Donut) เค้ก พาย และ แซนดวิช

#### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ
  - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
  - ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก
  - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก
  - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
  - ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก
2. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักเรียน โปรดอ่านคำชี้แจงของแต่ละส่วน ก่อนลงมือทำและตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

นางจุรีรัตน์ มัฏฐาพันธ์

นักศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาวิชาสื่อสารมวลชน

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้ ค่านิยม วิถีชีวิตกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียน  
วัยรุ่น ในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเติมข้อมูลหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ตามความเป็นจริง  
ของนักเรียน

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ภาวะโภชนาการ.....
4. กำลังเรียนอยู่ชั้น ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 4 ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 5 ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 6
5. จำนวนเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง  
( ) ไม่เกิน 300 บาทต่อสัปดาห์ ( ) 301 – 400 บาทต่อสัปดาห์  
( ) 401 – 500 บาทต่อสัปดาห์ ( ) มากกว่า 500 บาทต่อสัปดาห์
6. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ  
( ) พ่อ-แม่ ( ) ญาติ ปู่ย่า ตายาย  
( ) เพื่อน ( ) อื่นๆระบุ.....
7. การศึกษาของบิดา  
( ) ไม่ได้เรียน ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา  
( ) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี  
( ) อื่นๆ ระบุ.....
8. การศึกษาของมารดา  
( ) ไม่ได้เรียน ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา  
( ) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี  
( ) อื่นๆ ระบุ.....
9. อาชีพของบิดา  
( ) รับราชการ ( ) รัฐวิสาหกิจ ( ) ค้าขาย  
( ) กิจการส่วนตัว ( ) เกษตรกรรม ( ) รับจ้าง  
( ) อื่นๆ ระบุ.....

## 10. อาชีพของมารดา

- ( ) รับราชการ                      ( ) รัฐวิสาหกิจ                      ( ) ค้าขาย  
 ( ) กิจการส่วนตัว                      ( ) เกษตรกรรม                      ( ) รับจ้าง  
 ( ) อื่นๆ ระบุ.....

## 11. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยเดือนละ

- ( ) ไม่เกิน 10,000 บาท                      ( ) 10,001 – 20,000 บาท  
 ( ) 20,001 – 30,000 บาท                      ( ) 30,001 – 40,000 บาท  
 ( ) 40,001 – 50,000                      ( ) มากกว่า 50,000 บาท

## ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในคำตอบที่เห็นว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว

## 1. อาหารจานด่วน หมายถึง ข้อใด

- ก. อาหารสำเร็จรูป  
 ข. อาหารที่ปรุงได้อย่างรวดเร็วและสามารถเก็บได้นาน  
 ค. อาหารที่พร้อมรับประทานทันทีและต้องนำเข้าจากต่างประเทศ  
 ง. อาหารที่สามารถปรุงสำเร็จในเวลารวดเร็วและสามารถรับประทานได้ทันที

## 2. ข้อใด ไม่ใช่ อาหารจานด่วนแบบตะวันตก

- ก. แซมเบอร์เกอร์                      ข. สลัดผักน้ำใสและสตรอเบอร์รี่  
 ค. พิซซ่า                      ง. แซนด์วิช

## 3. อาหารจานด่วนแบบตะวันตก ประกอบด้วยสารอาหารประเภทใดเป็นหลัก

- ก. คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, โปรตีน, โซเดียม (เกลือ)  
 ข. วิตามิน, เกลือแร่, ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต  
 ค. เหล็ก, ทองแดง, แคลเซียม, แมกนีเซียม  
 ง. ไขมัน, โปรตีน, เส้นใยอาหาร, วิตามิน

## 4. อาหารจานด่วนแบบตะวันตก มีสารอาหารชนิดใด น้อยที่สุด

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

## 5. การรับประทานพิซซ่าหรือไก่ทอดในปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลใดต่อร่างกาย

- ก. เกิดภาวะน้ำหนักเกิน                      ข. ร่างกายแข็งแรงขึ้น  
 ค. หิวบ่อย                      ง. ขับถ่ายสะดวกดี



6. ข้อใดเป็นการรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกที่เหมาะสม
- ควรรับประทานอาหารจานด่วน พร้อมกับน้ำอัดลม
  - ควรรับประทานอาหารจานด่วน พร้อมกับสลัดผัก
  - ควรรับประทานอาหารจานด่วน พร้อมกับไอศกรีม
  - ควรรับประทานอาหารจานด่วน พร้อมกับนมปั่น
7. เครื่องดื่มในข้อใดต่อไปนี้ **ไม่ควร** ดื่มพร้อมกับการรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก
- น้ำเปล่า
  - น้ำส้มคั้น
  - น้ำอัดลม
  - น้ำสตรอเบอร์รี่ปั่น
8. ข้อใด **ถูกต้อง** เมื่อรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นประจำ
- ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร(เกลือ) เกิน
  - ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
  - ทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้น
  - ทำให้ร่างกายแข็งแรง
9. การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นประจำ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร
- โรคอ้วน
  - โรคตับอักเสบ
  - โรคโลหิตจาง
  - โรคเหน็บชา
10. วัยรุ่นที่เป็น โรคอ้วน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร
- โรคหัวใจและเบาหวาน
  - โรคความดันโลหิตต่ำ
  - โรคแผลในกระเพาะอาหาร
  - โรคตับอักเสบ
11. อาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น หรือไม่เพราะเหตุใด
- เหมาะสม เพราะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
  - เหมาะสม เพราะมีสารอาหารครบถ้วนเหมาะแก่การเจริญเติบโต
  - ไม่เหมาะสม เพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
  - ไม่เหมาะสม เพราะมีแป้งและไขมันมากเกินไปความต้องการของร่างกาย
12. ข้อใดควรปฏิบัติ หากนักเรียนมีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาล
  - รับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเพิ่มขึ้น
  - ลดการรับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้
  - รับประทานอาหารจำพวกแป้งเพิ่มขึ้น

13. ข้อใดกล่าว **ไม่ถูกต้อง**

- ก. ในแต่ละวันจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ข. การได้รับไขมันอิ่มตัวมากเกินไปทำให้คลอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น
- ค. การรับประทานอาหารเช้าๆกันทุกวันทำให้เกิดโรคมะเร็ง
- ง. ถั่วเมล็ดแห้งไม่สามารถเป็นแหล่งโปรตีนแทนเนื้อสัตว์ได้

## 14. วัยรุ่นควรรับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด

- ก. พืชช่ารสต้มยำ
- ข. ไข่ทอดไม่มีกระดูก
- ค. สปาเก็ตตี้กุ้ง
- ง. สลัดผัก

## 15. ข้อใดช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้ดีที่สุด

- ก. การออกกำลังกาย
- ข. หลีกเลี่ยงการกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล
- ค. รับประทานผักและผลไม้
- ง. งดรับประทานอาหารเช้าและมือเที่ยง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับต่อการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างเห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1.คนที่บริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกถือว่าเป็นคนยุคใหม่ ทันสมัย				
2.การบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นกระแสนิยมของคนยุคนี้				
3.อาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีรสชาติอร่อย				
4.การบริการของร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก รวดเร็ว ทันใจ				
5.นักเรียนเลือกกินอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเนื่องจากชอบรสชาติของที่มีมากับชุดอาหารที่สั่งซื้อ				
6.อาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม				
7.การเลี้ยงสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูง นักเรียนและเพื่อนๆกินอาหารในร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเพราะทันสมัย				
8.อาหารจานด่วนแบบตะวันตกสะอาดน่ารับประทาน				
9.พนักงานบริการยิ้มแย้มแจ่มใส ให้บริการที่น่าประทับใจ				
10.มีบริการส่งถึงบ้านจึงสะดวกสบาย				
11.อาหารจานด่วนแบบตะวันตกราคาไม่แพง				
12.โอกาสพิเศษ เช่นวันเกิด หรือเลี้ยงแสดงความยินดี การกินอาหารตามร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก สะดวกดี				
13.ร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเหมาะสำหรับเป็นที่นัดหมายในกลุ่มเพื่อนๆเพราะเป็นที่รู้จักกันดี				
14.ภาชนะบรรจุอาหารที่สวยงาม สะอาด				
15.อาหารจานด่วนแบบตะวันตกเหมาะกับวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน				

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

**คำชี้แจง** ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว

มากที่สุด	หมายถึง	มีวิถีชีวิตแบบนั้นทุกครึ่งหรือทุกวัน
มาก	หมายถึง	มีวิถีชีวิตแบบนั้น 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
ปานกลาง	หมายถึง	มีวิถีชีวิตแบบนั้น 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อย	หมายถึง	มีวิถีชีวิตแบบนั้น 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
น้อยที่สุด	หมายถึง	มีวิถีชีวิตแบบนั้นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์หรือนานๆ ครั้ง หรือไม่มีเลย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การปรุงประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว					
2. การรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อของนักเรียน					
3. การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ของนักเรียน					
4. การรับประทานอาหารเช้าจานด่วนแบบตะวันตกของครอบครัว					
5. การรับประทานผักและผลไม้ของนักเรียน					
6. การออกกำลังกายสม่ำเสมอและถูกวิธีของนักเรียน					
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงของนักเรียน					
8. การไปกินอาหารจานด่วนแบบตะวันตกได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปกับครอบครัว					
9. นักเรียนจ่ายเงินค่าอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเกิน 100 บาทต่อครั้ง					
10. พ่อแม่ยอมรับความคิดเห็นของนักเรียนให้ความรัก ความอบอุ่น และมีเหตุผล					

### ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่เห็นว่าตรงกับสภาพความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติตั้งแต่ 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติตั้งแต่ 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยหรือปฏิบัติน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก			
2.นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนประเภท ไก่ทอด			
3.เมื่อมีเวลาจำกัดนักเรียนมักจะรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก			
4.นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นอาหารว่าง			
5.นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกแทนอาหารมื้อหลัก 1 มื้อ			
6.นักเรียนจะรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกคู่กับน้ำอัดลม			
7.นักเรียนรับประทาน ผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้นเมื่อรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก			
8.นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกที่เปิดให้บริการในห้างสรรพสินค้าเพราะบรรยากาศดี และนั่งได้นาน			
9.นักเรียนเลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เป็นอันดับแรก			
10.นักเรียนปฏิเสธเมื่อมีคนชักชวนให้รับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก			
11.นักเรียนใช้ร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นสถานที่นัดพบกับเพื่อนเพื่อรับประทานอาหาร			
12.นักเรียนจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ในร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก			
13.เมื่อมีเมนูอาหารจานด่วนแบบตะวันตกชนิดใหม่ออกโฆษณาในโทรทัศน์ นักเรียนมักจะไปรับประทาน			
14.นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นอาหารเช้า			
15.นักเรียนสั่งพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน โดยใช้บริการทางโทรศัพท์			

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

## ภาคผนวก ก

### ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ครอบครัวน้องอิน (สัมภาษณ์มารดาของน้องอิน)

#### ข้อมูลทั่วไป

ครอบครัวน้องอินเป็นครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกในครอบครัว 4 คน คือ พ่อแม่ น้องอิน และน้องสาวของน้องอิน เมื่อเปิดเทอมที่ผ่านมาน้องสาวของน้องอินได้ไปเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนมัธยมมีชื่อแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จึงมีสมาชิกภายในครอบครัวเหลือเพียง 3 คน คือพ่อ แม่ และน้องอิน แม่อายุ 44 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพรับราชการ ส่วนพ่ออายุ 43 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพรับราชการ ทั้งพ่อแม่ไม่มีโรคประจำตัว ครอบครัวมีรายได้มากกว่า 50,000 บาทต่อเดือน บ้านที่ครอบครัวของอินอาศัยอยู่เป็นแฟลตของข้าราชการ

#### วิถีชีวิต

ในวันที่ต้องไปทำงาน แม่เป็นผู้เตรียมอาหารมื้อเช้าให้สมาชิกในครอบครัวกิน เป็นอาหารที่ทำง่าย ๆ เช่นต้มยำ แกงจืด ผัดผักต่างๆ ส่วนแกงเผ็ดจะซื้อจากร้านอาหาร ที่มีขายภายในบริเวณแฟลตที่พัก อาหารมื้อเที่ยงต่างคนต่างซื้อกินกันเอง พ่อก็กินที่ทำงานของพ่อ แม่ก็กินที่ทำงานของแม่ ส่วนน้องอินก็จะกินที่โรงเรียน มื้อเย็นส่วนใหญ่แม่ก็จะทำอาหารให้ครอบครัวกิน บางวันครอบครัวก็จะไปกินอาหารนอกบ้านด้วยกัน ตามร้านอาหารต่างๆ ภายในจังหวัด หรือร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในห้างสรรพสินค้าซึ่งโดยเฉลี่ยครอบครัวจะไปกินอาหารนอกบ้านประมาณ 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์

เช้าในวันที่น้องอินต้องไปโรงเรียน พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งจะไปส่งน้องอินที่โรงเรียน แล้วจึงไปทำงาน หลังเลิกเรียนเวลาประมาณ 15.00 น. น้องอินจะเดินไปเรียนพิเศษที่บ้านคุณครู ซึ่งอยู่ใกล้กับโรงเรียน เมื่อเลิกเรียนพิเศษแล้ว แม่ก็จะไปรับกลับบ้าน บางวันหากแม่ต้องทำงานตอนเย็นและพ่อก็ไม่ว่าง น้องอินจะกลับบ้านเองโดยที่จ้างรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างประจำ ซึ่งเป็นผู้ที่ครอบครัวรู้จัก น้องอินจะชอบมากกว่าให้พ่อแม่ไปรับ เพราะว่าจะสามารถบอกให้แหวะซื้ออาหารหรือขนมต่างๆ ได้ โดยเฉพาะโดนัท แซนวิช หรือเค้ก ตามร้านที่เป็นทางผ่านก่อนถึงบ้านหรือบางวันก็แหวะห้างสรรพสินค้า เพื่อซื้อขนมต่างๆ ครอบครัวเลี้ยงลูกแบบให้ความรัก

ความอบอุ่น ขอมรับและให้แสดงความคิดเห็น ทำให้น้องอินเป็นเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบทั้งเรื่องเรียนและงานบ้าน

### สภาพเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมชุมชน

แฟลตที่พักอาศัย ตั้งอยู่ในพื้นที่เขตอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ห่างจากห้างสรรพสินค้าของจังหวัดเพียงระยะทางประมาณ 300 เมตร และบริเวณถนนหน้าห้างสรรพสินค้าดังกล่าว ยังเป็น “ถนนสายอาหาร” ของจังหวัดด้วย มีอาหารขายตั้งช่วงเย็นถึงเวลาประมาณเที่ยงคืนหรือบางร้านก็ขายถึงเกือบเช้า ทำให้สามารถหาซื้อและกินอาหารได้สะดวก และภายในบริเวณแฟลตที่พักอาศัยอยู่ ก็ยังมีร้านอาหาร เช่น ข้าวแกง กับข้าวถุงหรืออาหารตามสั่ง อีกด้วย ทำให้สมาชิกชาวแฟลตส่วนมากซื้ออาหารจากร้านอาหารมากินที่บ้านหรือกินอาหารนอกบ้าน ทำให้ครอบครัวที่จะทำอาหารกินเองมีน้อยมาก สำหรับลักษณะทางสังคมนั้นส่วนใหญ่ ทุกคนต่างมีพ่อบ้านที่มีอาชีพเดียวกัน ส่วนแม่บ้านมีอาชีพต่างๆ กันไป เช่น รับราชการ ค้าขาย แม่บ้าน ซึ่งมีฐานะทางเศรษฐกิจ ตั้งแต่ต่ำถึงปานกลาง

### ค่านิยมและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

การรับประทานจานด่วนแบบตะวันตกของครอบครัว

“เมื่อก่อนลูกเล็กๆ หลังเลิกเรียนจะพาไปกินไก่ทอด เกือบทุกวัน เนื่องจากลูกชอบกิน และแม่ก็จะกินกับลูกด้วย” .....แม่น้องอิน

เมื่อลูกโตขึ้น พ่อกับแม่ก็จะไปกินกับลูกบ้างแต่ไม่บ่อยเหมือนเมื่อก่อน บางครั้งลูกก็จะไปกินกับเพื่อนๆ การกินอาหารจานด่วนแบบตะวันตกจะไม่กินแต่ไก่ทอดเพียงอย่างเดียว บางครั้งจะกินโดนัทหรือไอศกรีม เนื่องจากการปรับปรุงห้างสรรพสินค้าๆใหม่ ทำให้มีร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเพิ่มขึ้นหลายร้าน สำหรับการกินอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของลูกนั้น แม่จะคอยบอกและไม่ให้ลูกไปกินบ่อยมาก เนื่องจากรู้ว่ามีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วน บางอย่างก็มีมากเกินไป เช่น ไขมัน แป้ง น้ำตาลและเกลือ บางอย่างก็ขาดหรือมีน้อยเกินไป เช่น ผัก ผลไม้

“อาหารจานด่วนแบบตะวันตกกินบ่อย คือไก่ทอด เนื่องจากรสชาติอร่อยและสะดวกกว่าไก่ทอดที่ขายตามริมฟุตบาท”... “เดี๋ยวนี้กินไก่อากๆก็ไม่ดี มีฮอร์โมนมาก ทำให้ลูกอ้วนและประจำเดือนก็เริ่มมาเร็วกว่าปกติ แต่ก็ห้ามลูกไม่ได้ทุกครั้ง”.....“ในบางโอกาสก็ต้องให้ลูก

ไปกินกับเพื่อนบ้าง เพราะลูกก็ต้องมีสังคมกับเพื่อน ซึ่งแม่มองว่า เป็นสังคมสมัยใหม่ของเด็กวัยรุ่นสมัยนี้” ....แม่น้องอิน

#### วิถีชีวิตของน้องอิน (สัมภาษณ์น้องอิน)

น้องอินเป็นเพศหญิง อายุ 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประจำจังหวัด มีน้ำหนักเท่ากับ 72 กิโลกรัม ส่วนสูง 164 เซนติเมตร ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์ ไม่มีโรคประจำตัว

“ตอนนี้น้ำหนักหนูลดลงได้ 3-4 กิโลกรัมแล้ว เพราะหนุออกกำลังกาย และลดอาหาร” .....น้องอิน

สาเหตุที่น้ำหนักมากเพราะช่วงปิดเทอม หรือประมาณ 3 - 4 เดือนที่ที่ผ่านมา น้องอิน ไปเรียนพิเศษที่กรุงเทพฯ และพักกับเพื่อน เป็นหอพักบริเวณเขตพญาไท กรุงเทพฯ ซึ่งใกล้กับที่เรียนพิเศษและบริเวณดังกล่าว มีห้างสรรพสินค้าและร้านอาหารมากมายหลายรูปแบบ โดยเฉพาะร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ซึ่งต้องฝากท้องกับร้านอาหารทุกมื้อและทุกวัน อาหารน่ากิน ทำให้กินมากขึ้น เช่น ไก่ทอด พิซซ่า ไอศกรีม และโดนัท น้ำหนักจึงขึ้นมาก

“ในแต่ละวันหนูต้องเรียนวันละ 4-5 ชั่วโมง เรียนเสร็จแล้วไม่รู้จะไปไหนเพื่อนๆก็จะชักชวนกันไปกินอาหาร เพราะสะดวก สบาย และอร่อยมาก ๆ ค่ะ” .....น้องอิน

สำหรับวิถีชีวิตเมื่อกลับมาอยู่บ้านซึ่งเป็นช่วงที่โรงเรียนเปิดเทอมแล้ว จะกินอาหารเช้าที่บ้าน โดยแม่เป็นผู้เตรียมไว้ให้ หากวันไหนแม่ไม่ได้เตรียมไว้ก็จะดื่มนมกับขนมปัง เค้ก หรือแซนวิช และได้รับเงินเพื่อเป็นค่าอาหารและขนมวันละ 100 บาท โดยเป็นค่าอาหารเที่ยงที่โรงเรียนประมาณ วันละ 30 - 40 บาท เงินที่เหลือจะเก็บไว้ซื้อขนมช่วงบ่ายหลังเลิกเรียน ซึ่งมีร้านค้า หรือร้านสะดวกซื้อ ต่างๆ มากมาย และเงินบางส่วนก็เก็บไว้ซื้อ ไก่ทอดเคเอฟซี พิซซ่า หรือไอศกรีม สเวนเช่น เป็นต้น



### ค่านิยมแลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

สำหรับน้องอินชอบไปกินอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในห้างสรรพสินค้าเพราะ อาหารอร่อย บรรยากาศดี สะดวกสบาย และอยู่ใกล้ที่เรียนพิเศษ โดยจะขออนุญาตพ่อแม่ก่อนไปกิน

“เดี๋ยวนี้กินน้อยลง เพราะจะลดความอ้วนแต่ถ้าเพื่อนๆ ชวนกันไปหลายๆ คน ทนไม่ได้ ก็จะไปด้วย มักไปกินกับเพื่อนที่เรียนพิเศษด้วยกันในวันเสาร์-อาทิตย์หลังจากเลิกเรียนพิเศษแล้ว” ...น้องอิน

โดยเพื่อนๆ ที่ไปกินด้วยกันมีประมาณ 4 - 5 คน หรือบางครั้งจะไปกินเนื่องในโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น เลี้ยงฉลองวันเกิดเพื่อนหรือวันที่สอบเสร็จ อาหารที่ไปกินส่วนใหญ่จะเป็น ไก่ทอด พิซซ่า ไอศกรีม เป็นต้น

“ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากการสอบ ซึ่งต้องอ่านหนังสือมาหลายวัน”  
.....“ค่าอาหาร ไม่น้อยกว่า 100 บาทต่อครั้ง แต่บางครั้งก็ลงขันกันกินร่วมกันกับเพื่อนๆ ซึ่งอาหารบางอย่างต้องสั่งเป็นชุดใหญ่ๆ และต้องกินร่วมกัน” .....“สื่อโฆษณาทำให้ดูทุกวัน ทางโทรทัศน์ อินเตอร์เน็ต และแผ่นปลิวที่อยู่ในตู้ไปรษณีย์หน้าบ้าน ทั้งรูปแบบ สี สัน ของอาหารก็ดูสะอาด น่ากินและสวยงามมากๆ ใครเห็นก็อยากกินทั้งนั้นแหละไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่” .....น้องอิน

ครอบครัวน้องเนื้ (สัมภาษณ์มารดา น้องเนื้)

#### ข้อมูลทั่วไป

ครอบครัวน้องเนื้เป็นครอบครัวเดี่ยว สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก 3 คน น้องเนื้เป็นลูกคนสุดท้อง มีพี่ชาย 2 คน ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด แม่อายุ 47 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพแม่บ้าน พ่ออายุ 50 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพรัฐวิสาหกิจ รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 90,000 บาท บ้านที่พักอาศัยเป็นบ้านเดี่ยวชั้นเดียว มีสวนผลไม้รอบๆ บริเวณบ้าน

#### วิถีชีวิต

แม่เนื้ไม่ชอบทำอาหารและทำอาหารไม่เป็น ครอบครัวจึงฝากท้องกับบ้านขายของเนื้ ซึ่งอยู่บ้านใกล้กัน โดยยายจะซื้อกับข้าวที่ตลาดใกล้บ้านหรือรถขายกับข้าวที่มาขายใน

หมู่บ้าน บางวันแม่ก็จะไปซื้อกับข้าวที่ตลาดกับขายด้วย กับข้าวที่ขายทำส่วนใหญ่จะเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทำง่ายๆ เช่น แกงเผ็ด น้ำพริกปลาทุ ผักสด ผักผัก ไข่พะโล้ ไข่เจียว เป็นต้น เพราะฉะนั้นอาหารมื้อเช้าทุกคนก็จะไปกินบ้านขาย ส่วนมื้อเที่ยงพ่อก็กินที่ทำงาน บางวันก็กลับมากินที่บ้านขาย ส่วนน้องเนื้จะกินอาหารเที่ยงที่โรงเรียน โดยส่วนมากก็จะกินข้าวแกงหรือก๋วยเตี๋ยว และมีน้ำหวาน 1 แก้ว ส่วนแม่ก็ฝากท้องกับขายเกือบทุกมื้อ บางวันครอบครัวอยากกินอาหารที่ขายทำไม่เป็น หรืออยากกินอาหารนอกบ้าน ก็จะชวนกันไปกินอาหารที่ร้านอาหาร โดยจะชวนขายไปด้วย หากขายไม่ไปก็จะซื้อกลับมาให้ขายกินที่บ้าน หรือบางวันที่ซื้ออาหารสำเร็จรูปกลับมากินที่บ้าน โดยเฉลี่ยแล้วครอบครัวจะกินอาหารนอกบ้านมากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนมากจะเป็นอาหารมื้อเย็น หรือมื้อกลางวันในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์

สำหรับวันที่น้องเนื้ต้องไปโรงเรียนพ่อจะไปส่งน้องเนื้ที่โรงเรียนก่อนไปทำงานและตอนเย็นก็รับกลับบ้าน บางวันพ่อไม่ว่างหรือไปประชุมต่างจังหวัด แม่ก็จะเป็นคนไปส่งและรับน้องเนื้ที่โรงเรียน ครอบครัว เลี้ยงลูกแบบตามใจในบางเรื่อง ส่วนมากจะตามใจ ในเรื่องอาหารการกิน แต่ก็ไม่ตามใจในบางเรื่องเช่นเรื่องการเรียนรู้ จะคอยสอนให้มีความรับผิดชอบต่อการเรียน ให้ความรักความอบอุ่น ขอมรับและให้แสดงความคิดเห็น

#### **สภาพเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมชุมชน**

บ้านที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยวชั้นเดียว มีสวนรอบๆ บริเวณบ้าน ตั้งอยู่ในพื้นที่อำเภอเมือง แต่เป็นนอกเขตเทศบาลเมืองชุมพร ลักษณะชุมชนเป็นกิ่งเมืองกิ่งชนบท ปัจจุบันในพื้นที่ของชุมชนที่อาศัยอยู่เริ่มมีไฮเปอร์มาเก็ต ต่างๆ เช่น แมคโคร โลตัส และบิ๊กซี และร้านอาหารต่างๆ มากมายหลายรูปแบบ ทำให้คนในชุมชนสามารถหาซื้ออาหารมาบริโภคได้สะดวกมากขึ้น แต่ก็มีบางครอบครัวทำอาหารกินกันเองภายในบ้าน เพื่อนบ้านในชุมชนมีมากมายหลายอาชีพ เช่น เกษตรกร ค้าขาย รับราชการ ลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมภายในหมู่บ้าน เป็นลักษณะของสังคมชนบท มีการช่วยเหลือเกื้อกูล ซึ่งกันและกัน พบปะสังสรรค์ในช่วงเทศกาลหรืองานบุญต่างๆ ฐานะนะทางเศรษฐกิจของคนในชุมชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

#### **ค่านิยมและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก**

การรับประทานอาหารและอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ของครอบครัว นั้น เนื่องจากแม่ทำอาหารไม่เป็นและไม่ชอบทำ ครอบครัวจึงกินอาหารนอกบ้านบ่อยๆ โดยเฉพาะมื้อเย็นหรือมื้อกลางวัน ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ครอบครัวจะชวนกันไปกินอาหารตามร้านอาหารต่างๆ หรือร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในห้างสรรพสินค้า

“ครอบครัวชอบกินไก่ทอดเคเอฟซี ไอศกรีมสเวนเช่น ซึ่งอร่อย  
ตกแต่งสวยงามทำให้น่ากิน มีรสชาติต่างๆให้เลือก มากกว่าไอศกรีม  
อื่นๆ จะกินบ่อย เพราะว่า พ่อลูก ชอบเหมือนกัน เนื่องจาก อาหาร  
อร่อย บรรยากาศดี นั่งกินได้นาน”.....แม่น้องเนื้ท

น้องเนื้ทนั้น จะชอบกินอาหารทุกอย่างที่มีขายในห้างสรรพสินค้า เช่น ไก่ทอด พิซซ่า โคนัท  
ไอศกรีม ซึ่งเป็นอาหารโปรด เมื่อมีเวลาว่าง ก็จะไปกินกับเพื่อนๆ โดยแม่อนุญาตให้ไปกินกับเพื่อน  
ได้แต่ต้องไม่บ่อย เนื่องจากหากกินเหล่านี้มากเกินไปก็ทำให้สุขภาพไม่ดี และราคาก็ค่อนข้างแพง  
โดย แม่จะสอนให้ลูกรู้จักเลือกกิน เช่น ไม่กินน้ำอัดลม หรือเลือกกินอาหารที่มีผักมากๆ

“ถึงจะสอนจะบอกยังไง ลูกก็ยังต้องไปกินอาหารพวกนี้ เพราะว่า  
เดี๋ยวนี้อาหารพวกนี้แต่ละอย่างมีวิธีการโฆษณา ชักจูงรูปแบบใหม่ๆ  
มากมาย ที่น่าสนใจ ทั้ง แล็ก แฉก แฉม ทำให้เด็กอยากกิน มากขึ้น”

.....แม่น้องเนื้ท

วิถีชีวิตของน้องเนื้ท (สัมภาษณ์น้องเนื้ท)

น้องเนื้ท เป็นเพศหญิง อายุ 17 ปี น้ำหนัก 70 กิโลกรัม สูง 170 เซนติเมตร ภาวะโภชนาการ  
สูงกว่าเกณฑ์ ไม่มีโรคประจำตัว กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษาประจำ  
จังหวัด ได้เงินเป็นค่าอาหารและค่าขนม สัปดาห์ละ 500 บาท ได้กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน และกิน  
ผักผลไม้บ้างเป็นบางวัน การออกกำลังกายมีน้อย

“กลับถึงบ้านก็มีดเกือบทุกวัน ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ส่วนใหญ่  
ออกกำลังกายในช่วงเวลาพักเรียน” .....น้องเนื้ท

วันจันทร์ถึงวันศุกร์จะเรียนหนังสือที่โรงเรียน และเรียนพิเศษที่บ้านคุณครู ซึ่งอยู่ใกล้กับ  
โรงเรียน จนถึงประมาณ 19.00 น. พ่อหรือแม่จึงมารับกลับบ้าน ส่วนในวันเสาร์และวันอาทิตย์ก็  
จะต้องเรียนพิเศษกับสถาบันสอนพิเศษที่อยู่ใกล้ๆ ห้างสรรพสินค้า โดยพ่อหรือแม่จะเป็นผู้รับส่ง  
เช่นกัน

ค่านิยมและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก  
สำหรับการรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก นั้น

“ชอบกินไก่ทอดเคเอฟซี มากที่สุด รองลงมาเป็น ไอศกรีมสเวนเซน”  
.....น้องเนื้ท

อาหารประเภทอื่น เช่น พิซซ่า เค้ก พาย แซนวิช ก็ชอบกิน ส่วนใหญ่จะไปกินกับเพื่อนแต่บางครั้งก็ไปคนเดียว โดยเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ ที่ต้องเรียนพิเศษก็จะไปกินเกือบทุกวัน เนื่องจากที่เรียนพิเศษอยู่ใกล้ห้างสรรพสินค้าซึ่งภายในมีร้านอาหารจานด่วนมากมาย

“ชอบไปกินอาหารในห้างสรรพสินค้า เพราะอากาศเย็นสบาย ไก่เก้สงบ เป็นส่วนตัวนั่งได้นาน ไม่ต้องรีบกิน บางครั้งนำหนังสือไปอ่านก็ยังคงทำ” ....“ค่าใช้จ่ายมากกว่า 100 บาทต่อครั้ง จะไปกินประมาณอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง บางวันก็กินอาหารหลายๆอย่าง หลายๆร้าน ได้เลยถ้ามีเงิน” .....น้องเนื้ท

ในวันที่อยู่บ้านหากอยากกินอาหารพวกนี้ก็จะโทรศัพท์สั่งให้มาส่งที่บ้าน ซึ่งแพงกว่าไปกินที่ร้านเล็กน้อย : ซึ่งนานๆ ถึงจะสั่งมากินสักครั้ง ส่วนสาเหตุหรือสิ่งกระตุ้นให้อยากกิน

“เดี๋ยวนี้มีทั้ง โฆษณาทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสารต่างๆ และแผ่นพับ แผ่นปลิว ซึ่งจะนำมาหยอดไว้ในตู้ไปรษณีย์หน้าบ้าน หลังเลิกเรียนกลับถึงบ้านเห็นโฆษณาอาหารพวกนี้ ก็ทำให้อยากกิน ซึ่งหลังเลิกเรียนก็หิวอยู่แล้ว”.....“รู้ว่าอาหารพวกนี้มีประโยชน์น้อย ราคาแพง แต่ก็ชอบกิน” .....น้องเนื้ท

เพื่อนในกลุ่มที่สนิทกัน ทุกคนต่างชอบกินอาหารจานด่วนแบบตะวันตกพวกนี้ หากมีโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น วันเกิด วันสอบเสร็จ หรือช่วงปิดเทอมที่เพื่อนเก่าๆ (ไปเรียนที่อื่น) ก็มาบ้านก็นัดรวมกลุ่มและไปเลี้ยงกัน สำหรับวันปกติต่างๆ ไป ก็จะไม่ค่อย มีเวลาเพราะเลิกเรียน เย็นก็ต้องกลับบ้าน หากอยากกินก็จะไปกินกับครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่จะไปกินที่โลตัส เพราะอยู่ใกล้บ้าน

“เมื่อก่อนไม่มีร้านอาหารแบบนี้ ทำให้ไม่ค่อยได้กิน เดียวนี้มีมากขึ้น  
และอยู่ใกล้บ้านทำให้ได้ไปกินบ่อยขึ้น” .....น้องเน็ท

ครอบครัวน้องปิ่น (สัมภาษณ์มารดา น้องปิ่น)

### ข้อมูลทั่วไป

ครอบครัวน้องปิ่น เป็นครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกในครอบครัว 5 คน แต่อยู่ด้วยกัน 4 คนมี พ่อ แม่ น้องปิ่น และน้องสาวของน้องปิ่น ส่วนพี่ชายศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด พ่ออายุ 49 ปี การศึกษาระดับอนุปริญญา อาชีพค้าขาย (ขายข้าวแกง) แม่อายุ 47 ปี การศึกษาระดับอนุปริญญา อาชีพรับราชการ ทั้งพ่อและแม่ไม่มีโรคประจำตัว รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท บ้านที่อยู่อาศัยเป็นบ้านสวน ห่างจากพื้นที่เขตเมือง ประมาณ 6 - 7 กิโลเมตร

### วิถีชีวิต

เช้าก่อนไปทำงานแม่ก็จะช่วยพ่อทำอาหารไว้เพื่อขายในแต่ละวันซึ่งพ่อจะมีคนช่วยขายอาหารอีก 2 คน โดยจะเริ่มเปิดร้านตั้งแต่เวลาประมาณ 07.00 น จนถึงเวลาประมาณ 14.00 น. ก็จะปิดร้านและกลับบ้าน เนื่องจากบ้านที่พักอาศัยกับร้านขายอาหารของพ่อไม่ได้อยู่ที่เดียวกัน อาหารเช้าของลูกๆ แม่ก็จะทำอาหารแบบง่ายๆ ให้ลูกกินก่อนไปโรงเรียน ส่วนมากเป็นอาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ข้าวต้ม ข้าวกับไข่เจียว เป็นต้น หรือบางวันหากไม่มีอาหารที่บ้าน ก็จะไปกินอาหารที่ร้าน ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากบ้านมากนัก ส่วนอาหารมื้อเย็นพ่อกับแม่ก็ช่วยกันทำกินที่บ้าน บางวันก็เอากับข้าวหรือแกงที่ร้านของพ่อกินที่บ้านหรือหากเบื่ออาหารที่บ้าน ก็จะไปกินอาหารนอกบ้านตามร้านอาหารต่างๆ ในพื้นที่เขตเมืองหรืออาหารจานด่วนแบบตะวันตกซึ่งมีขายในห้างสรรพสินค้า เช้าแม่ก็จะไปส่งลูกที่โรงเรียน แล้วจึงไปทำงาน เย็นหลังเลิกงานแม่ก็จะกลับบ้านและไปตลาดเพื่อหาซื้ออาหารไว้ทำขายในวันรุ่งขึ้น และเป็นอาหารมื้อเย็นของครอบครัวด้วย จนเวลาประมาณ 1 ทุ่ม พ่อหรือแม่ก็จะไปรับน้องปิ่นที่บ้านคุณครู ซึ่งน้องปิ่นไปเรียนพิเศษ สำหรับการเลี้ยงดูลูก จะสอนให้ลูกมีเหตุผล รู้จักคิด ปลูกฝังให้ทำดี ขอมรับฟังความคิดเห็นของลูก รู้จักช่วยงานบ้านและรับผิดชอบต่อการเรียน ไม่เห็นแก่ตัว มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

### สภาพเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมชุมชน

ชุมชนที่อาศัยอยู่ เป็นสังคมชนบทกึ่งเมือง คนในชุมชนส่วนใหญ่จะทำอาหารกินกันเอง ภายในครอบครัว หรือซื้ออาหารถุงหรืออาหารตามสั่งจากร้านอาหาร ภายในชุมชนมากินที่บ้าน คนในชุมชนมีการพบปะกันบ้างในบางโอกาส เช่น ช่วงเทศกาลต่างๆ มีการทำบุญตักบาตรร่วมกัน

งานศพ งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น แต่ส่วนใหญ่คนในชุมชนจะต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำมาหากิน แต่ละคนต่างมีอาชีพแตกต่างกันไป เช่น ทำสวนปาล์ม สวนผลไม้ ค้าขาย หรือรับจ้างทั่วไปก็ยังมี ฐานะทางเศรษฐกิจของคนในชุมชนส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง

#### ค่านิยมและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของครอบครัว ครอบครัวมักจะชวนกันไปกินอาหารดังกล่าว ในร้านอาหารที่อยู่ในห้างสรรพสินค้า เนื่องจากสะดวกและไม่ไกลจากบ้านมากนัก และหลังกินอาหารเสร็จแล้วยังสามารถเดินดูและซื้อของต่างๆ ได้อีก เช่น เสื้อผ้า เครื่องสำอาง ซึ่งจะไปกินประมาณอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง

“ช่วงเทศกาลต่างๆ เช่น วันเกิดลูก วันปีใหม่ หรือวันที่พี่ชายน้องปิ่น ซึ่งเรียนอยู่ต่างจังหวัดกลับมาบ้าน ก็จะชวนกันไปกินบ่อยกว่าเดิม”

.... “แม่ชอบกินไก่ทอดเคเอฟซี เพราะอร่อยและลูกๆ ก็ชอบ จึงชวนกันไปกิน เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและเลี้ยงสังสรรค์ภายในครอบครัว”

..... “ครอบครัวจะชวนกันไปกินอาทิตย์ละประมาณ 2-3 ครั้ง แต่เดี๋ยวนี้จะไม่ไปกินบ่อยมาก เพราะอาหารมีราคาอาหารแพงมาก และพี่น้องปิ่นไม่ชอบกินอาหารพวกนี้ และอายุก็มากขึ้น กินมากจะทำให้เป็นโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะไขมันในเลือด มะเร็ง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งคนในหมู่บ้านเป็นกันมาก” ..... “พยายามสอนและบอกลูกอยู่เสมอว่า อย่าไปกินอาหารจานด่วนพวกนี้บ่อยๆ หรือกินมากเกินไป เพราะจะทำให้อ้วนแต่ลูกซึ่งเป็นวัยรุ่นเมื่อเพื่อนชวนหรือมีการเลี้ยงสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน ก็ยังต้องไปกินร่วมกับเพื่อนๆ” ..... แม่ น้องปิ่น

#### วิถีชีวิตน้องปิ่น (สัมภาษณ์น้องปิ่น)

น้องปิ่นเพศหญิง อายุ 16 ปี ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 น้ำหนัก 41 กิโลกรัม ส่วนสูง 156 เซนติเมตร ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ ไม่มีโรคประจำตัว ได้รับเงินสำหรับใช้จ่ายเป็นค่าขนม และอาหารสัปดาห์ละ 500 บาท กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน โดยมีมือเช้าและมือเย็นจะกินอาหารที่บ้าน มือเที่ยงกินที่โรงเรียน ส่วนการกินอาหารครบ 5 มื้อนั้น

“อาหารประเภทผักและผลไม้ ได้กินเกือบทุกวัน แต่ไม่ได้กินทุ้มือ  
และได้ออกกำลังกายเฉพาะในชั่วโมงวิชาพลศึกษา เท่านั้น เนื่องจาก  
ไม่มีเวลา ต้องเรียน เกือบทุกวัน” .....น้องปิ่น

วันที่ต้องไปโรงเรียนตามปกติ จะไม่ค่อยมีเวลาว่างมาก เนื่องจากต้องเรียนเกือบทั้งวัน หลังเลิกเรียน  
ก็เรียนพิเศษที่บ้านคุณครูซึ่งอยู่ใกล้ๆ โรงเรียน ส่วนวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ ก็ต้องไปเรียนกับสถาบัน  
สอนพิเศษที่อยู่ใกล้ๆ ห้างสรรพสินค้าโดยพ่อหรือแม่จะเป็นผู้รับส่ง

#### ค่านิยมและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

สำหรับร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกนั้น เมื่อก่อนในจังหวัด มีเฉพาะไก่ทอดเคเอฟซี  
อย่างเดียว แต่เดี๋ยวนี้มีร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเพิ่มมากขึ้นหลายอย่าง

“จริงๆแล้วหนูชอบกิน ไก่ทอดเคเอฟซี ตั้งแต่เด็กๆ เมื่อเด็กๆต้องร้อง  
ให้พ่อแม่ พาไปกิน เดี่ยวนี้โตขึ้นก็ยังชอบกินมากที่สุด และกินบ่อยที่สุด  
รองลงมาเป็นพิซซ่า และไอศกรีม ไปกินเองได้ ไม่ต้องให้พ่อหรือแม่  
พาไปกิน แต่จะขออนุญาตพ่อแม่ก่อน ก็เลยกินบ่อยขึ้น” .....น้องปิ่น

เพื่อนในกลุ่ม ชอบกินอะไรที่เหมือนกัน โดยเฉพาะไก่ทอด พิซซ่า และไอศกรีมโดยจะชวนกันไป  
กิน หลังจากเลิกเรียนพิเศษแล้ว หรือเมื่อมีโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น วันเกิด หรือวันที่สอบเสร็จ โดยจะ  
ชวนกันไปกิน อาทิตย์ละประมาณ 1 - 2 ครั้ง ในวันเสาร์ - อาทิตย์ หลังจากเลิกเรียนพิเศษแล้ว

“เมื่อเพื่อนๆชวน ก็อยากกินเป็นธรรมดา เนื่องจากในแต่ละวันอยู่  
โรงเรียนและอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่ที่บ้านกับพ่อแม่ และเด็กรุ่นนี้  
ต้องการไปกินอาหารกับเพื่อน มากกว่าไปกินกับพ่อแม่ หากพวก  
พ่อแม่ไปกินด้วยก็ไม่สนุก คุยเรื่องบางเรื่องก็ไม่อยากให้พ่อแม่รู้”

...“จริงๆในใจลึกๆอยากไปกิน เมื่อเพื่อนชวนจะก็รีบไปกิน โดย  
ไม่ต้องคิดมาก แต่หากใจเราไม่อยากจะไปถึงเพื่อนชวนก็ไม่อยากไป”

.....“ชอบไปกินในห้างสรรพสินค้า ก็เพราะว่า นั่งกินและคุยนานๆได้  
เพลินดี และแอร์ก็เย็น” .....“พูดแล้วอยากกิน ไก่ทอดเคเอฟซี จังเลย”

.....น้องปิ่น

ส่วนสาเหตุที่ไปกินบ่อย เนื่องจาก ในปัจจุบันมีการโฆษณาให้เห็นทุกวัน ทั้งทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต มีการแจก แผ่นพับ แผ่นปลิว บริเวณหน้าห้างสรรพสินค้า หน้าร้านอาหาร และหน้าโรงเรียนก็มี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved



ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายสุธรรม ลิ้มปรีชนกุลชัย เกษตรกรเชี่ยวชาญ  
หัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร
2. นายวิระพงศ์ จินะดิษฐ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
งานคุ้มครองผู้บริโภคและงานอาหารปลอดภัย  
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
3. นางภัทราวดี ชุมพลวิระพงษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
งานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางจุรีรัตน์ มัณฑุภาพันธุ์

วัน เดือน ปี เกิด

15 มีนาคม 2510

ประวัติการศึกษา

ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์  
 วิทยาลัยพยาบาลนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2530  
 ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (บริหารสาธารณสุข)  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545

ตำแหน่งและสถานที่ปฏิบัติงาน

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved