

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นหญิง
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

ชื่อผู้เขียน นางจิราพร กันทะรง
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาพรรณ	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.ชูชีพ พุทธิประเสริฐ	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ยุพา สุภากุล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่ตั้งในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนจากโรงเรียนที่เป็นประชากร คือ โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ลำพูน โรงเรียนจักรคำคณาทร โรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม และโรงเรียนบ้านแป้นพิทยาคม คิดตามสัดส่วนที่ระดับความเชื่อมั่น 95% กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 323 คน การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถาม แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า

1. ลักษณะและการเลือกรับประทานอาหาร

1.1 อาหารหลัก 3 มื้อ นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าเป็นบางวัน อาหารมื้อกลางวันทุกวัน มื้อเย็นทุกวัน และประเภทที่นักเรียนส่วนใหญ่ เลือกรับประทาน คือ มื้อเช้า ได้แก่ เครื่องดื่มกับขนมปัง มื้อกลางวัน ได้แก่ ข้าวสวย/กับข้าว อาหารจานเดียว อาหารมื้อเย็น ได้แก่ ข้าวเหนียว / กับข้าวพื้นเมือง

1.2 อาหารสมัยนิยม นักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานทุกประเภท ซึ่งได้แก่ พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด KFC/เฟรนช์ฟรายด์ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หมูกระทะ นมผสมไอศกรีม(มิลค์เชค)

- 1.3 อาหารพื้นเมือง นักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานทุกประเภท
 - 1.4 ขนมขบเคี้ยว นักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานทุกประเภท
 2. มุมเหตุสนใจในการเลือกบริโภค คือสถานที่จำหน่าย ได้แก่ ร้านในตัวเมืองจังหวัด เชียงใหม่ จากการศึกษาทางวิทยุ โทรทัศน์ และจากการแนะนำของเพื่อน
 3. ปริมาณและความถี่ในการบริโภคแต่ละครั้ง ถ้าเป็นอาหารหลัก ปริมาณ 1 จาน/ครั้ง อาหารสมัยนิยมปีละ 8-10 ครั้ง เท่านั้น
 4. นิสัยในการบริโภคอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาในการรับประทานแต่ละมื้อประมาณ 6-10 นาที การตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร เลือกตามความชอบของตนเองมากที่สุด และมีกรรับประทานอาหารระหว่างมื้อเป็นบางวัน ประเภทที่เลือกรับประทาน คือ ผลไม้ ด้านวิธีการปรุงอาหารที่ชอบมาก คือ การทอด รสชาติของอาหารที่ชอบมาก คือ รสเปรี้ยว ส่วนสีสันของอาหาร ชอบสีที่เป็นสีตามธรรมชาติจากตัวของอาหาร และนักเรียนชอบทดลองรับประทานแปลกใหม่
- สำหรับอาหารชนิดต่างๆ เมื่อนำมาปรุงสุก พบว่า ชอบรับประทานทุกชนิด ทุกประเภท ทั้งโดยวิธีการแกง การยำ การทอด รวมทั้งประเภทผัก ทั้งผักสดและผักปรุงสุก ผลไม้ นม ชอบรับประทานทุกชนิด โดยมีเหตุผลที่ชอบ คือ มีรสชาติที่อร่อย มีประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่ทำให้อ้วน

Independent Study Title	Food Consumption Behavior of Female Teenage Students in Muang District, Lamphun Province	
Author	Mrs. Jiraporn Kuntathong	
M.S.	Nutrition Education	
Examining Committee	Assoc.Prof.Dr.Somsak Phuvipadawat	Chairman
	Assoc.Prof.Dr.Choocheep Puthaprasert	Member
	Assoc.Prof.Yupa Supakul	Member

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate food consumption behavior of female teenage students studying at the upper secondary level in schools under the jurisdiction the Department of General Education in Muang District, Lamphun Province during the academic year of 2000. The 323 students were proportionally taken as sample of this study from the four schools at the confidence level of 95 percent . The data were analyzed from questionnaires for the average percentage by using SPSS for Windows and content- based analysis.

The results were as follows :

1. Description and Selection of food for consumption

1.1 Most of the students had breakfast for some days but had lunch and dinner everyday. For breakfast they had soft drinks with some bread. At lunch time they had one rice-served dish and at the dinner time they liked to have sticky rice with local-Northern Thai Food.

1.2 The students liked to eat all kinds of teenagers' favorite food such as pizza, hamberger, fried chicken (KFC), frenchfried, and milk shake.

1.3 The students liked to eat all kinds of local Northern Thai Foods.

1.4 The students liked to eat all kinds of snacks.

2. Motivation for food selection

The students' motivation in choosing their food involved the locations of food stalls which are in Chiang Mai Municipality. Besides their selection was also motivated by advertisements from television and suggestions by their friends.

3. Quantity in food consumption

The amount of food the students had each time, main meal, it was only one dish for each 3 meal course. They had Western, fast food, only about 8-10 times a year.

4. Eating habit

It found that most students took about 6-10 minutes for having each meal. The decision on their food depended on their own favourable choices. They preferred fruits between meals in some days. Moreover, they like fried food and sour-tasted food. As for colour, they preferred natural colours. They also liked to taste new and original dishes. For cooked food, students liked all different kinds including curry, salad, fried dishes. They also liked fresh and cooked vegetables, fruits and milk. The reasons for their selections were taste of foods, healthy and did not make them fat.