

## รายงานการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคและความรอบรู้ด้านโภชนาการ

### หลักการและเหตุผล

เด็กวัยเรียน (อายุ 6 – 11 ปี) เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตรียมเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ร่างกายของเด็กจึงต้องการพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตและการสร้างส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายให้สมบูรณ์ โภชนาการและอาหารเข้าสำหรับเด็กที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากในช่วงวัยนี้ การกินอาหารที่ไม่เพียงพอ จะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้อย่างจำกัด อาจเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหารได้ ในขณะที่เด็กกินอาหารที่ให้พลังงานสูงอย่างต่อเนื่อง และมีการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ ก็อาจทำให้น้ำหนักเกิน เกิดโรคอ้วน ซึ่งก็เป็นปัญหาได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นเรื่องอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยทั่วไปเด็กวัยเรียนจะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในแต่ละปี และยังมีสัดส่วนของร่างกาย (กล้ามเนื้อ ไขมัน กระดูก) ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเราสามารถหาค่าดัชนีมวลกายเด็กในการวัดความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและส่วนสูงเป็นตัวช่วยในการดูพัฒนาการทางร่างกายของลูกได้ โดยที่เด็กหญิงมักจะมีการเพิ่มขึ้นของไขมันมากกว่าเด็กชาย ส่วนเด็กชายมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อมากกว่าเด็กหญิง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะเป็นไปอย่างช้า ๆ โดยจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้นอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กไทย โดยทั่วไปจะใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข<sup>1</sup>

ช่วงวัยเด็กเป็น ช่วงอายุตั้งแต่เป็นทารกจนถึงวัยรุ่น โภชนาการที่ดีจึงมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมากต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก อัตราการเจริญเติบโตทั้งทางสมองและร่างกายที่เร็วที่สุดจะเกิดในช่วงทารก นมแม่จึงเป็นอาหารที่ดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับเขา เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติช่วยต้านทานเชื้อโรคต่างๆ ทั้งยังสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูก หลัง 6 เดือนไปแล้วควรให้อาหารเสริมควบคู่กับนม ช่วงก่อนวัยเรียน คือ ช่วง 1-5 ปี เด็กจะมีการเจริญเติบโตทางสมองและร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ควรให้กินอาหารครบ 5 หมู่ ตีมนมวันละ 2-3 แก้ว โดยเลือกนมที่มีส่วนผสมที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ที่กำลังสนใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ เช่น มีส่วนผสม DHA ช่วยเสริมพัฒนาการทางสมอง หรือมีส่วนผสมของสารที่ช่วยบำรุงสายตา อย่างลูทีน ที่พบในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย ควรให้กินปลาเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก และผลไม้เป็นประจำ ซึ่งถ้าได้รับสารอาหารครบถ้วน สมองก็จะเจริญเติบโตเต็มที่ควรหลีกเลี่ยงของหวานขบเคี้ยวต่าง ๆ

เด็กวัยเรียน หรือเด็กที่มีช่วงอายุ 6 – 12 ปี ร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างคงที่ ต้องได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม รับประทานให้ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะการไม่รับประทานอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานที่จะไปเรียนรู้และ ทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงอื่นๆ ของวัน อาจทำให้ขาดสมาธิในการเรียนรู้ และส่งผลต่อการเรียนที่แย่งได้ อาหารว่างระหว่างมื้ออาหารหลักก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก แต่ไม่ควรกินใกล้กับเวลามื้ออาหารหลัก อาหารว่างที่ดีควรมีพลังงานเหมาะสม ประมาณ 100 – 150 กิโลแคลอรี มีน้ำตาลน้อย ที่ อย่างเช่น ผลไม้สด โยเกิร์ต ธัญพืชต่างๆ นอกจากนี้ การตีมนมก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่เด็กควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว ควรหลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารที่มีรสจัด ของขบเคี้ยว น้ำอัดลม หากเด็กกิน

<sup>1</sup> สืบค้นออนไลน์ “อาหารและโภชนาการ” จากเว็บไซต์ <https://www.milo.co.th/all-blog>

พาสต์ฟูดเป็นอาหารกลางวัน มือเข้ากับมือเย็นก็ควรมีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ เพื่อให้ได้รับวิตามินและใยอาหารด้วย ซึ่งพ่อแม่จะต้องคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องๆ เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ พร้อมกับฝึกนิสัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วย อย่างไรก็ตาม อัตราการเจริญเติบโตของเด็กนั้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับโภชนาการที่เด็กได้รับ และพื้นฐานทางพันธุกรรม<sup>2</sup>

พลังงาน เป็นสิ่งจำเป็นที่เด็กต้องการจากอาหารที่หลากหลาย เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี โดยปกติแหล่งพลังงานหลักคือ อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต แต่ควรเลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่าง ข้าวกล้อง ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชขัดสีน้อย ขนมปังโฮลวีท พาสต้าโฮลวีท เป็นต้น โปรตีนจำเป็นมากสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ซ่อมแซม และทดแทนเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพ แหล่งโปรตีนที่ดี ได้แก่ ปลา นม และไข่ ส่วนไขมันก็ขาดไม่ได้ แต่เด็กก็ต้องการในปริมาณน้อยที่สุด ไม่ว่าจะมาจากน้ำมันพืช เนย นม สดทำวิตามินและเกลือแร่ เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี และไอโอดีน ทำให้มีร่างกายเติบโตอย่างเป็นปกติ และยังช่วยให้ร่างกายได้ได้รับพลังงานจากสารอาหารตัวอื่นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พ่อแม่จึงเป็นกำลังสำคัญในการดูแลเรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควบคู่กับการสอนเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ให้กับลูก เพื่อเตรียมพร้อมกับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

เด็กวัยรุ่นเจริญเติบโตทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงอย่างรวดเร็วมากกว่าวัยอื่นๆ ยกเว้นวัยทารก การเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิงไม่เหมือนกัน ทางจิตวิทยาถือว่าเด็กหญิงวัยรุ่นเติบโตมากเมื่ออายุ 10-12 ขวบ ส่วนเด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุ 13-15 ปี แต่โดยเฉลี่ยแล้วเมื่อ อายุ 15 ปี เด็กชายส่วนมากจะสูงกว่าเด็กหญิง<sup>3</sup>

อย่างไรก็ตามพบว่า ปัญหาทางด้านโภชนาการของวัยรุ่น<sup>4</sup> การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา - การไม่รับประทานอาหารเช้า การอดอาหารบางมื้อ เพราะกังวลเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง ส่งผลให้ขาดสารอาหาร การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น เบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายด์ เป็นต้น การรับประทานจุกจิก ขนมกรุบกรอบ หรือ ขนมขบเคี้ยว ก่อให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุได้ ความเชื่อผิดๆ เรื่องอาหารหลงเชื่อคำเชิญชวนของโฆษณา เช่น อาหารเสริมต่างๆ และเบื่้อาหาร เนื่องจากภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ผิดหวังเรื่องต่างๆ

จากรายงานข้อมูลภาวะโภชนาการของกระทรวงสาธารณสุข<sup>5</sup> ปี 2566 พบเด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 13.0 และเด็กอายุ 15-18 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 16.9 ซึ่งเกินกว่าค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ไม่เกินร้อยละ 12.0 และจากข้อมูลในปี 2538-2557 พบว่า เด็กและเยาวชนไทยติด 1 ใน 3 ของอาเซียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า อีกทั้ง 1 ใน 2 ของเด็กอายุ 12 ปี ดื่มน้ำอัดลมรสหวานและน้ำอัดลมมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน และ 1 ใน 3 ของเด็กและเยาวชนไทยกินขนมถุงเป็นประจำทุกวันมากกว่า 2 ครั้ง นอกจากนี้ สถานการณ์ในปี 2565 ยังพบว่า เด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลง เหลือเพียงร้อยละ 16.1 (เป้าหมายร้อยละ 40) รวมทั้งมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น 15.16 ชั่วโมงต่อวัน (เป้าหมายไม่เกิน 13 ชั่วโมงต่อวัน) ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก และอาจนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน

<sup>2</sup> สืบค้นออนไลน์ พฤศจิกายน 02, 2012 จากเว็บไซต์ <https://www.nestle.co.th/th/nhw/news>

<sup>3</sup> ค้วน ขาวหนู. โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น สืบค้นออนไลน์จากเว็บไซต์ <https://www.healthcarethai.com/>

<sup>4</sup> <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1287>

<sup>5</sup> <https://thestandard.co/reports-thai-children-are-becoming-obese/>

การส่งเสริมสุขภาพเด็กไทยให้เติบโตได้อย่างมีคุณภาพควรเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยอาศัยครอบครัวในการสร้างวินัยเชิงบวกด้านสุขภาพ ปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนเห็นความสำคัญของสุขภาพ ให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงและเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเองให้ได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความพร้อมในการเรียนรู้และส่งผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

กรมอนามัยจึงสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ให้ถูกหลักโภชนาการ กินครบ 5 หมู่อย่างหลากหลาย ในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตที่สมวัย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และยังลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในอนาคต

## 2. วัตถุประสงค์ของการสำรวจ

- 2.1 เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคและความรอบรู้ด้านโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย
- 2.2 เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการหาแนวทางการส่งเสริมด้านโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย

## 3. ขอบเขตการสำรวจ

- 3.1 รูปแบบการสำรวจ ใช้การสำรวจออนไลน์ (Online) และการตอบแบบสำรวจด้วยตนเอง
- 3.2 กลุ่มเป้าหมาย คือ เยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 6-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด
- 3.3 กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 6-19 ปี ในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนไม่น้อยกว่า 500 ตัวอย่าง ดำเนินการสำรวจเก็บข้อมูลออนไลน์ ได้จำนวนทั้งสิ้น 519 ตัวอย่าง

## 4. เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ

ใช้แบบสำรวจประกอบการสัมภาษณ์ และ แบบสำรวจออนไลน์ (Online Questionnaire) โดยออกแบบสำรวจผ่านระบบ Google Form มีแบบคำถามปลายปิด (Close-end) ทั้งนี้เครื่องมือผ่านความเห็นของจากยูนิเซฟก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง)

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

นำแบบสำรวจจากการสร้างฟอร์มแบบสำรวจออนไลน์ โดยใช้ Google Form จากนั้นส่ง Link หรือ QR Code ไปทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (Email) และส่งแบบสำรวจ (กระดาษ) ไปรษณีย์ไปยังสถานศึกษา เพื่อให้ครู นักเรียน และผู้ปกครองตอบแบบสำรวจ (เลือกตอบได้ตามความสะดวกของกลุ่มเป้าหมายและสถานศึกษา) และการแชร์หรือส่งต่อ QR Code ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีอยู่

## 6. ระยะเวลาการสำรวจ

ดำเนินการสำรวจเดือนธันวาคม 2566

## 7. การประมวลผลและวิเคราะห์ผล

การสำรวจออนไลน์ (Online) ผ่าน Google Form จากนั้นแปลงผลสำรวจโดย Microsoft Excel แล้วนำเข้าประมวลผลผ่านโปรแกรม QPS MRDCL

## 8. ข้อจำกัด

เยาวชนที่มีอายุ 6-10 ปี (ระดับประถมต้น) บางสถานศึกษาต้องให้ผู้ปกครองเป็นผู้ตอบให้ บางแห่งให้นักเรียนทำได้เลย โดยครูประจำชั้น เป็นผู้อ่านหรือแนะนำการตอบให้กับเยาวชน

## ผลสำรวจ

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 519 คน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	255	49.13
หญิง	264	50.87
รวม	519	100.00
อายุ		
อายุ 6-9 ปี	64	12.33
อายุ 10-12 ปี	108	20.81
อายุ 13-15 ปี	133	25.63
อายุ 16-19 ปี	214	41.23
รวม	519	100.00
การศึกษา		
ป.1-ป.3	69	13.29
ป.4-ป.6	108	20.81
ม.1-ม.3	122	23.51
ม.4-ม.6	100	19.27
ปวช./ปวส	120	23.12
รวม	519	100.00
ภูมิภาค		
กรุงเทพฯและปริมณฑล	274	52.79
ภาคเหนือ	46	8.86
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	64	12.33
ภาคกลาง	46	8.86
ภาคใต้	42	8.09
ภาคตะวันออก	47	9.06
รวม	519	100.00
น้ำหนัก		
16 - 25 กิโลกรัม	35	6.74
26 - 35 กิโลกรัม	45	8.67
36 - 45 กิโลกรัม	134	25.82
46 - 55 กิโลกรัม	141	27.17
56 - 65 กิโลกรัม	85	16.38
66 - 75 กิโลกรัม	37	7.13
76 - 85 กิโลกรัม	16	3.08

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
86 - 95 กิโลกรัม	15	2.89
มากกว่า 95 กิโลกรัม	11	2.12
ค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก 50.87 กิโลกรัม		
ส่วนสูง		
101 - 110 เซนติเมตร	7	1.35
111 - 120 เซนติเมตร	13	2.50
121 - 130 เซนติเมตร	21	4.05
131 - 140 เซนติเมตร	42	8.09
141 - 150 เซนติเมตร	66	12.72
151 - 160 เซนติเมตร	133	25.63
161 - 170 เซนติเมตร	144	27.74
171 - 180 เซนติเมตร	83	15.99
มากกว่า 180 เซนติเมตร	10	1.93
ค่าเฉลี่ยของส่วนสูง 156.94 เซนติเมตร		
ค่าใช้จ่าย		
น้อยกว่า 30 บาท	61	11.75
31 - 60 บาท	135	26.01
61 - 90 บาท	29	5.59
91 - 120 บาท	178	34.30
121 - 150 บาท	52	10.02
151 - 180 บาท	23	4.43
181 - 210 บาท	26	5.01
231 - 250 บาท	5	0.96
มากกว่า 250 บาท	10	1.93
เฉลี่ยค่าใช้จ่ายต่อวัน 50 บาท		

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 519 ตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากร พบว่า เพศชาย จำนวน 255 คน ร้อยละ 49.13 เพศหญิง จำนวน 264 คน ร้อยละ 50.87 กลุ่มอายุ 16-19 ปี มากที่สุด ร้อยละ 41.23 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 13-15 ปี ร้อยละ 25.63 อายุ 10-12 ปี ร้อยละ 20.81 และอายุ 6-9 ปี ร้อยละ 12.33 ระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมตอนต้น (ม.1-ม.3) มากที่สุด ร้อยละ 23.51 รองลงมาคือ ระดับ ปวช./ปวส. ร้อยละ 23.12 และระดับประถมปลาย (ป.4-ป.6) ร้อยละ 20.81 ส่วนใหญ่อยู่ในภูมิภาคกรุงเทพฯ และปริมณฑล ร้อยละ 52.79 ส่วนข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า น้ำหนักโดยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 50.87 กิโลกรัม และส่วนสูงโดยเฉลี่ย 156.94 เซนติเมตร โดยกลุ่มตัวอย่าง มีค่าใช้จ่ายต่อวันมากที่สุด คือ มากกว่า 250 บาท ร้อยละ 1.93 และค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด น้อยกว่า 30 บาท ร้อยละ 11.75 ส่วนค่าใช้จ่ายที่ตอบมามากที่สุด คือ 91-120 บาทต่อวัน ร้อยละ 34.30 กลุ่มตัวอย่างมีค่าใช้จ่ายต่อวันโดยเฉลี่ย 50 บาท

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการกินอาหาร

### ตารางที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กินทุกวัน	314	60.51	172	67.45	142	53.79	52	81.25	73	67.60	81	60.90	108	50.47
กิน 1-2 วัน ต่อสัปดาห์	95	18.30	37	14.51	58	21.97	7	10.94	9	8.33	21	15.79	58	27.10
กิน 3-4 วัน ต่อสัปดาห์	82	15.80	34	13.33	48	18.18	4	6.25	19	17.59	24	18.05	35	16.36
ไม่ระบุ/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	28	5.39	12	4.71	16	6.06	1	1.56	7	6.48	7	5.26	13	6.07
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารเข้าทุกวัน ร้อยละ 60.51 รองลงมาคือรับประทานอาหารเข้า 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.30 และรับประทาน 3-4 วันต่อสัปดาห์ โดยทุกกลุ่มวัยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวันมากที่สุดเช่นกันแต่อย่างไรก็ตาม จะพบว่า กลุ่มอายุ 16-19 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวันน้อยกว่ากลุ่มอายุอื่น

ตารางที่ 3 สถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเช้า

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บ้าน	286	52.38	146	55.94	140	49.12	48	70.59	71	56.80	75	55.15	92	42.40
โรงเรียน	196	35.90	92	35.25	104	36.49	17	25.00	44	35.20	38	27.94	97	44.70
ไม่ได้กินอาหารเช้า	46	8.42	18	6.90	28	9.82	3	4.41	9	7.20	13	9.56	21	9.68
อื่นๆ	18	3.30	5	1.92	13	4.56	-	-	1	0.80	10	7.35	7	3.23

จากตารางที่ 3 สถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเช้า ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน ร้อยละ 52.38 รองลงมาคือ รับประทานที่โรงเรียน ร้อยละ 35.90 และมีบางส่วนที่ไม่ได้ทานอาหารเช้า ร้อยละ 8.42 โดยเกือบทุกกลุ่มรับประทานอาหารเช้าที่บ้านมากที่สุด มีเพียงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 16-19 ปีที่รับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนมากกว่าที่บ้าน ร้อยละ 44.70 และ 42.40 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเป็นกลุ่มเด็กโต ที่จะต้องเดินทางมาโรงเรียนตอนเช้าอาจจะเดินทางด้วยตนเอง และเป็นวัยที่รับผิดชอบตนเองได้แล้ว

ตารางที่ 4 ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารกลางวัน (ของเมื่อวาน)

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 12.00-15.00 น.	268	51.64	129	50.59	139	52.65	23	35.94	39	36.11	88	66.17	118	55.14
เวลา 09.00-12.00 น.	219	42.20	111	43.53	108	40.91	40	62.50	55	50.93	40	30.08	84	39.25
เวลา 15.00-18.00 น.	16	3.08	5	1.96	11	4.17	-	-	5	4.63	2	1.50	9	4.21
อื่นๆ	16	3.08	10	3.92	6	2.27	1	1.56	9	8.33	3	2.26	3	1.40
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.01	214	100.00

จากตารางที่ 4 ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารกลางวัน (ของเมื่อวาน) ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00-15.00 น. มากที่สุด ร้อยละ 51.64 รองลงมาคือ รับประทานอาหารช่วงเวลา 9.00-12.00 น. ร้อยละ 42.20 โดยทุกกลุ่มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลางวันในช่วงเวลา 12.00-15.00 น. มากที่สุดเช่นกัน ยกเว้นกลุ่มที่มีอายุ 6-9 ปีที่ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารช่วงเวลา 09.00-12.00 น. ร้อยละ 62.50 (เนื่องจากหลายสถานศึกษามีเวลารับประทานอาหารกลางวันในช่วงเวลาประมาณ 11.30-12.30 น.)

ตารางที่ 5 บุคคลที่จัดเตรียมอาหารกลางวัน ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อจากร้านอาหาร/ร้านค้า (รวมไปทานที่ร้าน)	228	43.93	110	43.14	118	44.70	-	-	3	2.78	79	59.40	146	68.22
โรงเรียนเตรียม	186	35.84	90	35.29	96	36.36	58	90.62	74	68.52	30	22.56	24	11.22
พ่อแม่/ ผู้ปกครองเตรียม	90	17.34	45	17.65	45	17.05	6	9.38	28	25.92	19	14.28	37	17.29
ไม่กินอาหารกลางวัน	15	2.89	10	3.92	5	1.89	-	-	3	2.78	5	3.76	7	3.27
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 5 บุคคลที่จัดเตรียมอาหารกลางวันในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) ให้กับกลุ่มตัวอย่าง ภาพรวมพบว่า การรับประทานอาหารกลางวันกลุ่มเป้าหมายจะซื้อจากร้านอาหาร/ร้านค้ามากที่สุด ร้อยละ 43.93 รองลงมาคือ โรงเรียนจัดเตรียมไว้ให้ ร้อยละ 35.84 และพ่อแม่/ ผู้ปกครองเตรียม ร้อยละ 17.34 โดยกลุ่มอายุ 6-9 ปี และกลุ่มอายุ 10-12 ปี ส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 90.62 และ 68.52 เป็นโรงเรียนจัดเตรียมอาหารกลางวันให้ ส่วนกลุ่มอายุ 13-15 ปี และกลุ่มอายุ 16-19 ปี เป็นการซื้อจากร้านอาหาร/ร้านค้าเองมากที่สุด

ตารางที่ 6 วันเสาร์-อาทิตย์ ใครเป็นคนเตรียมอาหารกลางวันให้

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พ่อแม่/ ผู้ปกครองเตรียม	372	71.68	185	72.55	187	70.84	60	93.75	85	78.71	88	66.17	139	64.95
ซื้อจากร้านอาหาร/ร้านค้า (รวมทานที่ร้าน)	100	19.27	44	17.25	56	21.21	3	4.69	16	14.81	22	16.54	59	27.57
โรงเรียน/ที่เรียนเสริมหรือเรียน พิเศษเตรียมให้	22	4.24	17	6.67	5	1.89	1	1.56	-	-	13	9.77	8	3.74
ไม่กินอาหารกลางวัน	17	3.28	6	2.35	11	4.17	-	-	2	1.85	8	6.02	7	3.27
อื่นๆ	8	1.53	3	1.18	5	1.89	-	-	5	4.63	2	1.50	1	0.47
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 6 วันเสาร์-อาทิตย์ บุคคลที่เป็นคนเตรียมอาหารกลางวันให้กับกลุ่มเป้าหมาย ภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่/ ผู้ปกครองเตรียมให้ ร้อยละ 71.68 รองลงมาคือ ซื้อจากร้านอาหาร/ร้านค้า (รวมทานที่ร้าน) ร้อยละ 19.27 และโรงเรียน/ที่เรียนเสริมหรือเรียนพิเศษเตรียมให้ ร้อยละ 4.24 โดยทุกกลุ่มมีพ่อแม่/ ผู้ปกครองเตรียมให้มากที่สุดสอดคล้องกัน และเมื่อพิจารณาจากตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป แนวโน้มที่ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารให้ในวันเสาร์-อาทิตย์จะลดลง และไปเพิ่มในส่วนของการซื้อจากร้านอาหาร/ร้านค้า ตามลำดับ

ตารางที่ 7 การบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ในทุกวัน

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ครบ 3 มื้อ ทุกวัน	248	47.78	134	52.56	114	43.18	54	84.37	68	62.96	58	43.61	68	31.77
ครบ 3 มื้อ เพียง 1-3 วัน ต่อสัปดาห์	99	19.08	45	17.65	54	20.45	4	6.25	12	11.11	19	14.29	64	29.91
ครบ 3 มื้อ เพียง 4-6 วัน ต่อสัปดาห์	91	17.53	44	17.25	47	17.8	6	9.38	13	12.04	30	22.56	42	19.63
กินไม่ครบ 3 มื้อทุกวัน	73	14.07	30	11.76	43	16.29	-	-	13	12.04	21	15.78	39	18.22
ไม่ระบุ/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	8	1.54	2	0.78	6	2.27	-	-	2	1.85	5	3.76	1	0.47
รวม	519	100.00	255	100.00	264	99.99	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 7 การบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ในทุกวัน ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 47.78 รองลงมาคือ บริโภคอาหารครบ 3 มื้อเพียง 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 19.08 และบริโภคครบ 3 มื้อ เพียง 4-6 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 17.53 โดยแต่ละกลุ่มมีการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ สอดคล้องกัน

ตารางที่ 8 การบริโภคผักต่อสัปดาห์

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกวัน	158	30.44	83	32.55	75	28.41	4	6.25	33	30.56	49	36.84	72	33.64
1-3 วัน ต่อสัปดาห์	121	23.31	54	21.18	67	25.38	19	29.69	28	25.93	27	20.30	47	21.96
4-6 วัน ต่อสัปดาห์	103	19.85	49	19.22	54	20.45	5	7.81	20	18.52	27	20.30	51	23.83
ไม่กินผัก	77	14.84	40	15.69	37	14.02	24	37.50	22	20.37	15	11.28	16	7.48
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	60	11.56	29	11.36	31	11.74	12	18.75	5	4.62	15	11.28	28	13.09
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 8 การบริโภคผักต่อสัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่าง ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 30.44 รองลงมาคือ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 23.31 และ 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 19.85 ไม่กินผัก ร้อยละ 14.84 โดยทุกกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผักในทุกวันมากที่สุด ในขณะที่เด็กอายุ 6-9 ปี ไม่กินผักมากที่สุด ร้อยละ 37.50

ตารางที่ 9 พฤติกรรมการดื่มมรสจัด (ต่อสัปดาห์)

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1-3 วัน ต่อสัปดาห์	175	33.72	78	30.59	97	36.74	19	29.69	29	26.85	47	35.34	80	37.39
ทุกวัน	119	22.93	71	27.84	48	18.18	31	48.44	35	32.41	29	21.80	24	11.21
4-6 วัน ต่อสัปดาห์	85	16.38	44	17.25	41	15.53	11	17.19	26	24.07	20	15.04	28	13.08
ไม่ดื่มม	80	15.41	39	15.29	41	15.53	-	-	14	12.96	19	14.29	47	21.96
ไม่ระบุ/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	60	11.56	23	9.03	37	14.02	3	4.68	4	3.71	18	13.53	35	16.36
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 9 พฤติกรรมการดื่มมรสจัดต่อสัปดาห์ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างดื่มมรสจัด 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 33.72 รองลงมาคือ ดื่มทุกวัน ร้อยละ 22.93 ดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 16.38 และไม่ดื่มม ร้อยละ 15.41 โดยเมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มอายุ 6-9 ปี และกลุ่มอายุ 10-12 ปี ดื่มมรสจัดทุกวันมากที่สุด

ตารางที่ 10 จำนวนหรือปริมาณการดื่มมรสจัดเฉลี่ยต่อวันของกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 แก้วหรือกล่อง	249	47.98	112	43.92	137	51.89	42	65.63	60	55.56	68	51.13	79	36.91
2 แก้วหรือกล่อง	102	19.65	57	22.35	45	17.05	13	20.31	22	20.37	24	18.05	43	20.09
ไม่ดื่มนม	85	16.38	40	15.69	45	17.05	-	-	15	13.89	21	15.78	49	22.90
3 แก้วหรือกล่อง	20	3.85	16	6.27	4	1.52	3	4.69	3	2.78	6	4.51	8	3.74
มากกว่า 3 แก้วหรือกล่อง	14	2.70	8	3.14	6	2.27	1	1.56	2	1.85	3	2.26	8	3.74
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	49	9.44	22	8.63	27	10.22	5	7.81	6	5.55	11	8.27	27	12.62
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 10 จำนวนหรือปริมาณการดื่มมรสจัดเฉลี่ยต่อวันของกลุ่มตัวอย่าง ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคมรสจัด เฉลี่ยวันละ 1 แก้วหรือกล่องมากที่สุด ร้อยละ 47.98 รองลงมาคือ 2 แก้วหรือกล่อง ร้อยละ 19.65 ไม่ดื่มนม ร้อยละ 16.38 (ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุ 16-19 ปี) โดยทุกกลุ่มมีพฤติกรรมการดื่มมรสจัดวันละ 1 กล่อง/แก้วมากที่สุด มีเพียงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 16-19 ปีที่ไม่ดื่มนมมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

ตารางที่ 11 พฤติกรรมการบริโภค ขนมกรุบกรอบที่วันต่อสัปดาห์ (ขนมห่อ)

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1-3 วัน ต่อสัปดาห์	210	40.46	108	42.35	102	38.63	26	40.62	38	35.18	61	45.86	85	39.72
ทุกวัน	126	24.28	60	23.53	66	25.00	20	31.25	38	35.19	26	19.55	42	19.63
4-6 วัน ต่อสัปดาห์	108	20.81	48	18.82	60	22.73	14	21.88	22	20.37	27	20.30	45	21.03
ไม่กิน	41	7.90	22	8.63	19	7.20	3	4.69	8	7.41	9	6.77	21	9.81
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	34	6.55	17	6.67	17	6.44	1	1.56	2	1.85	10	7.52	21	9.81
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

ตารางที่ 11 พฤติกรรมการบริโภค ขนมกรุบกรอบที่วันต่อสัปดาห์ (ขนมห่อ) ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคขนมกรุบกรอบ 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 40.46 รองลงมาคือ รับประทานทุกวัน ร้อยละ 24.28 และ รับประทาน 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.81 โดยกลุ่มที่รับประทานทุกวันมากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 10-12 ปี นอกนั้น จะรับประทาน 1-3 วันมากที่สุด

ตารางที่ 12 พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภททอด (เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยทอด ลูกชิ้น ไส้กรอกทอด ไข่เจียว ไข่ดาว ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด เนื้อทอด) ที่วันต่อสัปดาห์

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1-3 วัน ต่อสัปดาห์	197	37.95	79	30.98	118	44.70	26	40.63	51	47.21	49	36.84	71	33.18
4-6 วัน ต่อสัปดาห์	156	30.06	86	33.72	70	26.52	17	26.56	23	21.30	48	36.09	68	31.78
ทุกวัน	130	25.05	72	28.24	58	21.96	19	29.68	27	25.00	28	21.06	56	26.16
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	26	5.01	12	4.71	14	5.30	2	3.13	6	5.56	6	4.51	12	5.61
ไม่กิน	10	1.93	6	2.35	4	1.52	-	-	1	0.93	2	1.50	7	3.27
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 23 พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภททอด (เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยทอด ลูกชิ้น ไส้กรอกทอด ไข่เจียว ไข่ดาว ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด เนื้อทอด) ต่อสัปดาห์ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารประเภททอด 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 37.95 รองลงมาคือ 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 30.06 และทุกวัน ร้อยละ 25.05 เมื่อพิจารณาจากกลุ่มเป้าหมาย พบว่า ส่วนใหญ่บริโภค 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด มีเพียงกลุ่มอายุ 13-15 ปี และกลุ่มอายุ 16-19 ปี มีพฤติกรรมการบริโภค 1-3 วัน และ 4-6 วันต่อสัปดาห์ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันมาก

ตารางที่ 13 พฤติกรรมการบริโภคอาหารแปรรูป (เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไส้ฉ่ำ ไส้กรอกอีสาน กุนเชียง เป็นต้น) ที่วันต่อสัปดาห์

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1-3 วัน ต่อสัปดาห์	277	53.37	141	55.29	136	51.52	37	57.81	67	62.04	69	51.88	104	48.60
4-6 วัน ต่อสัปดาห์	101	19.46	47	18.43	54	20.45	11	17.19	13	12.04	33	24.81	44	20.56
ทุกวัน	65	12.53	35	13.73	30	11.36	5	7.81	14	12.96	10	7.52	36	16.82
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	61	11.75	26	10.20	35	13.26	8	12.50	8	7.40	18	13.53	27	12.62
ไม่กิน	15	2.89	6	2.35	9	3.41	3	4.69	6	5.56	3	2.26	3	1.40
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 13 พฤติกรรมการบริโภคอาหารแปรรูป (เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไส้ฉ่ำ ไส้กรอกอีสาน กุนเชียง เป็นต้น) ต่อสัปดาห์ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารแปรรูป 1-3 วัน ต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 53.37 รองลงมาคือ 4-6 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 19.46 และทุกวัน ร้อยละ 12.53 โดยเกือบทุกกลุ่มบริโภคอาหารแปรรูป 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุดสอดคล้องกัน

ตารางที่ 14 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน (เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของช็อคโกแลต เป็นต้น) ที่วันต่อสัปดาห์

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1-3 วัน ต่อสัปดาห์	191	36.80	87	34.12	104	39.39	22	34.38	50	46.30	51	38.35	68	31.78
ทุกวัน	159	30.64	87	34.12	72	27.28	15	23.44	29	26.85	38	28.57	77	35.98
4-6 วัน ต่อสัปดาห์	107	20.62	53	20.78	54	20.45	12	18.75	16	14.81	31	23.31	48	22.43
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	50	9.63	23	9.02	27	10.23	12	18.74	11	10.19	12	9.02	15	7.01
ไม่ดื่ม	12	2.31	5	1.96	7	2.65	3	4.69	2	1.85	1	0.75	6	2.80
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 14 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน (เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของช็อคโกแลต เป็นต้น) ต่อสัปดาห์ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 36.80 รองลงมาคือ ดื่มทุกวัน ร้อยละ 30.64 และดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.63 โดยกลุ่มตัวอย่างอายุ 16-19 ปี ดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 35.98 ต่างจากกลุ่มอื่น ๆ

ตารางที่ 15 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อรูปร่างของตนเอง

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สมส่วน/รูปร่างดี	205	39.50	97	38.04	108	40.91	31	48.44	43	39.82	47	35.34	84	39.25
อ้วน	96	18.50	41	16.08	55	20.84	9	14.06	21	19.44	19	14.29	47	21.96
ท้วม	94	18.11	52	20.39	42	15.91	10	15.63	18	16.67	34	25.56	32	14.96
ค่อนข้างผอม	66	12.72	36	14.12	30	11.36	4	6.25	14	12.96	21	15.79	27	12.62
ผอม	45	8.67	23	9.02	22	8.33	10	15.62	10	9.26	7	5.26	18	8.41
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	13	2.50	6	2.35	7	2.65	-	-	2	1.85	5	3.76	6	2.80
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 15 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อรูปร่างของตนเอง ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า รูปร่างของตนเอง สมส่วน/รูปร่างดีมากที่สุด ร้อยละ 39.50 รองลงมาคือ รูปร่างอ้วน ร้อยละ 18.50 รูปร่างท้วม ร้อยละ 18.11 และรูปร่างค่อนข้างผอม ร้อยละ 12.72 โดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะเห็นว่า รูปร่างของตนเอง อยู่ในกลุ่มสมส่วน/รูปร่างดีมากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามมีกลุ่มอายุ 6-9 ปี และกลุ่มอายุ 13-15 ปี บางส่วนที่เห็นว่าตนเองมีรูปร่างท้วม

ตารางที่ 16 ความคิดเห็นต่อส่วนสูงของตนเอง เมื่อเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงเท่ากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน	269	51.83	135	52.94	134	50.76	35	54.69	60	55.56	55	41.35	119	55.61
เตี้ยกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน	130	25.05	62	24.31	68	25.76	16	25.00	23	21.30	37	27.83	54	25.23
สูงกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน	92	17.73	46	18.04	46	17.42	11	17.19	17	15.74	34	25.56	30	14.02
ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	28	5.39	12	4.71	16	6.06	2	3.12	8	7.40	7	5.26	11	5.14
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 16 ความคิดเห็นต่อส่วนสูงของตนเอง เมื่อเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ตนเองมีความสูง “สูงเท่ากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน” มากที่สุด ร้อยละ 51.83 รองลงมาคือ มีความสูง “เตี้ยกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน” ร้อยละ 25.05 และคิดว่า “สูงกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน” ร้อยละ 17.73 โดยส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ตารางที่ 17 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง กรณี ผลเสียต่อสุขภาพ ของ อาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน (เช่น ลูกอม ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อกโกแลต น้ำแข็งใส น้ำอัดลม เป็นต้น)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทำให้ฟันผุ	340	65.51	165	64.71	175	66.29	59	92.19	91	84.26	75	56.39	115	53.74
ทำให้อ้วน	336	64.74	148	58.04	188	71.21	32	50.00	65	60.19	99	74.44	140	65.42
ทำให้เบื่ออาหาร	39	7.51	18	7.06	21	7.95	8	12.50	5	4.63	12	9.02	14	6.54
ไม่ระบุ/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	22	4.24	16	6.27	6	2.27	-	-	2	1.85	5	3.76	15	7.01

ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ตารางที่ 17 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง กรณี ผลเสียต่อสุขภาพ ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ผลเสียอันดับแรก คือ ทำให้ฟันผุ ร้อยละ 65.51 รองลงมา คือ ทำให้อ้วน ร้อยละ 64.74 และทำให้เบื่ออาหาร ร้อยละ 7.51 โดยทุกกลุ่มมีความคิดเห็นสอดคล้องกัน ยกเว้น กลุ่มอายุ 16-19 ปี เห็นว่า ผลเสียอันดับแรก คือ ทำให้อ้วนมากกว่าทำให้ฟันผุ

ตารางที่ 18 ความคิดเห็นต่อ การบริโภคอาหารเข้าก่อนไปโรงเรียน

ความคิดเห็น	จำนวน(คน)													
	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นสิ่งที่ดี	415	79.96	198	77.65	217	82.20	60	93.75	91	84.26	97	72.93	167	78.04
เฉยๆ	87	16.77	42	16.47	45	17.05	3	4.69	14	12.96	31	23.31	39	18.22
เป็นสิ่งที่ไม่ดี	12	2.31	12	4.71	-	-	1	1.56	3	2.78	3	2.26	5	2.34
ไม่ระบุ/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	5	0.96	3	1.17	2	0.75	-	-	-	-	2	1.50	3	1.40
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 18 ความคิดเห็นต่อ การบริโภคอาหารเข้าก่อนไปโรงเรียน ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่า การบริโภคอาหารเข้าก่อนไปโรงเรียน เป็นสิ่งที่ดีมากที่สุด ร้อยละ 79.96 รองลงมาคือ เฉยๆ ร้อยละ 16.77 และเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ร้อยละ 2.31 โดยทุกกลุ่มมีความคิดเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ตารางที่ 19 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ต่อ การกินอาหารให้หลากหลายในแต่ละมือสามารถทำได้ง่าย

จำนวน(คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สามารถทำได้ง่าย	225	43.35	106	41.58	119	45.08	28	43.75	59	54.63	47	35.34	91	42.52
เฉยๆ	146	28.13	81	31.76	65	24.62	14	21.88	20	18.52	46	34.59	66	30.84
ทำได้ยาก	129	24.86	62	24.31	67	25.38	20	31.25	21	19.44	35	26.32	53	24.77
ไม่ระบุ/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	19	3.66	6	2.35	13	4.92	2	3.12	8	7.41	5	3.75	4	1.87
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 19 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ต่อ การกินอาหารให้หลากหลายในแต่ละมือสามารถทำได้ง่าย ภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า “สามารถทำได้ง่าย” มากที่สุด ร้อยละ 43.35 รองลงมาคือ “เฉยๆ” ร้อยละ 28.13 และเห็นว่า “ทำได้ยาก” ร้อยละ 24.86 โดยทุกกลุ่มเห็นด้วยว่าการกินอาหารให้หลากหลายในแต่ละมือสามารถทำได้ง่ายมากที่สุด ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 6-9 ปี เห็นว่า การกินอาหารให้หลากหลายเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับ ทำได้ง่าย

ตารางที่ 20 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง กรณี การติ้มนมรสจืดวันละ 2 แก้วหรือ/กล่อง ทุกวัน

จำนวน (คน)

ความคิดเห็น	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สามารถทำได้ง่าย	287	55.30	155	60.78	132	50.00	47	73.44	64	59.26	61	45.87	115	53.74
เฉยๆ	125	24.08	56	21.96	69	26.14	6	9.38	30	27.78	44	33.08	45	21.03
ทำได้ยาก	85	16.38	31	12.16	54	20.45	9	14.06	8	7.41	26	19.55	42	19.63
ไม่ระบุ/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	22	4.24	13	5.10	9	3.41	2	3.12	6	5.55	2	1.50	12	5.60
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

จากตารางที่ 20 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง กรณี การติ้มนมรสจืดวันละ 2 แก้วหรือ/กล่อง ทุกวัน ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า “สามารถทำได้ง่าย” มากที่สุด ร้อยละ 55.30 รองลงมาคือ เฉย ๆ ร้อยละ 24.08 และทำได้ยาก ร้อยละ 16.38 โดยทุกกลุ่มมีความคิดเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ตารางที่ 21 ความคิดเห็นต่อ กรณี การกินไข่วันละ 1 ฟองทุกวัน

ความคิดเห็น	จำนวน(คน)													
	ภาพรวม		เพศชาย		เพศหญิง		อายุ 6-9 ปี		อายุ 10-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-19 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สามารถทำได้ง่าย	366	70.52	190	74.51	176	66.67	47	73.44	79	73.15	94	70.68	146	68.22
เฉยๆ	94	18.11	42	16.47	52	19.70	11	17.18	17	15.74	28	21.05	38	17.76
ทำได้ยาก	45	8.67	16	6.27	29	10.98	6	9.38	5	4.63	8	6.02	26	12.15
ไม่ระบุ/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	14	2.70	7	2.75	7	2.65	-	-	7	6.48	3	2.25	4	1.87
รวม	519	100.00	255	100.00	264	100.00	64	100.00	108	100.00	133	100.00	214	100.00

ตารางที่ 21 ความคิดเห็นต่อ กรณี การกินไข่วันละ 1 ฟองทุกวัน ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า การกินไข่วันละ 1 ฟอง ทุกวัน เป็นเรื่องที่ “สามารถทำได้ง่าย” มากที่สุด ร้อยละ 70.52 รองลงมาคือ เฉยๆ ร้อยละ 18.11 และเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ร้อยละ 8.67 โดยทุกกลุ่มมีความคิดเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

## สรุปผลและอภิปรายผล

ยูนิเซฟ ร่วมกับ สวन्दุสิตโพล ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารและความรอบรู้ด้านโภชนาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคและความรอบรู้ด้านโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย โดยการสำรวจออนไลน์ (Online) และการตอบแบบสำรวจด้วยตนเอง กลุ่มเป้าหมาย คือ เยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 6-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด รวมจำนวนทั้งสิ้น 519 ตัวอย่าง ระหว่างเดือนธันวาคม 2566 สรุปผลการสำรวจได้ดังนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 519 ตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากรเป็นเพศชาย ร้อยละ 49.13 น้อยกว่าเพศหญิง ร้อยละ 50.87 เป็นกลุ่มอายุ 16-19 ปี มากที่สุด ร้อยละ 41.23 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 13-15 ปี อายุ 10-12 ปี และอายุ 6-9 ปี ร้อยละ 12.33 ระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมตอนต้น (ม.1-ม.3) มากที่สุด ร้อยละ 23.51 รองลงมาคือ ระดับ ปวช./ปวส. และระดับประถมปลาย (ป.4-ป.6) ส่วนใหญ่อยู่ในภูมิภาค กรุงเทพฯ และปริมณฑล ร้อยละ 52.79 น้ำหนักโดยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 50.87 กิโลกรัม และส่วนสูงโดยเฉลี่ย 156.94 เซนติเมตร กลุ่มตัวอย่างมีค่าใช้จ่ายต่อวันโดยเฉลี่ย 50 บาท

### 2. พฤติกรรมการกินอาหาร

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 60.51 รองลงมาคือ รับประทาน 1-2 วันต่อสัปดาห์ หากพิจารณาพบว่ากลุ่มอายุ 16-19 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าทุกวันน้อยกว่ากลุ่มอายุอื่น อาจเป็นเพราะช่วงวัย ระยะเวลาการเข้าเรียน และพฤติกรรมอื่น ๆ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่บ้านมากที่สุด รองลงมาคือ รับประทานที่โรงเรียน และมีบางส่วนที่ไม่ได้ทานอาหารเช้า (ร้อยละ 8.42) โดยมีเพียงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 16-19 ปีที่รับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนมากกว่าที่บ้าน อาจเป็นเพราะเป็นกลุ่มเด็กโต ที่จะต้องเดินทางมาโรงเรียนตอนเช้าอาจจะเดินทางด้วยตนเอง และเป็นวัยที่รับผิดชอบตนเองได้แล้ว และเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ

ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่รับประทานอาหารช่วงเวลา 12.00-15.00 น. ร้อยละ 51.64 และช่วงเวลา 9.00-12.00 น. ร้อยละ 42.20 โดยกลุ่มที่มีอายุ 6-9 ปีที่ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าช่วงเวลา 09.00-12.00 น. มากที่สุด เป็นไปตามตารางเรียนหรือตารางกิจกรรมของกลุ่มวัยเรียน และกลุ่มบุคคลที่จัดเตรียมอาหารให้ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) คือ สถานศึกษา (เป็นกลุ่มอายุ 6 – 12 ปี) และซื้อจากร้านอาหาร/ร้านค้า (รวมไปทานที่ร้าน) ซึ่งเป็นกลุ่มอายุ 13 ปีขึ้นไป ส่วนวันเสาร์-อาทิตย์ ส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่/ ผู้ปกครองเตรียมให้ และซื้อจากร้านอาหาร/ร้านค้า (รวมทานที่ร้าน) และส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อทุกวัน

ส่วนการบริโภคผัก กลุ่มตัวอย่างบริโภคผักทุกวันมากที่สุด ในขณะที่เด็กอายุ 6-9 ปี ไม่กินผักมากที่สุด (ร้อยละ 37.50) การดื่มนมรสจืด 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด กลุ่มอายุ 6-9 ปี และกลุ่มอายุ 10-12 ปี ดื่มนม

รสจัดทุกวันมากที่สุด จากผลการสำรวจทำให้เห็นเห็นว่า เด็กที่มีอายุมากขึ้นจะมีพฤติกรรมการกินนม น้อยลง กลุ่มตัวอย่างบริโภคนมรสจัดเฉลี่ยวันละ 1 แก้วหรือกล่องมากที่สุด และกลุ่มที่มีอายุ 16-19 ปีที่ไม่ดื่มนม มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

พฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ จะบริโภค 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 40.46 กลุ่มที่รับประทานทุกวันมากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 10-12 ปี และการบริโภคอาหารประเภททอด (เช่น ปาท่องโก๋ กลัวยทอด ลูกชิ้น ไส้กรอกทอด ไข่เจียว ไข่ดาว ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด เนื้อทอด) จะบริโภค 1-3 วันต่อสัปดาห์ และ 4-6 วันต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มอายุ 16-19 ปี มีพฤติกรรมการบริโภค 1-3 วัน และ 4-6 วันต่อสัปดาห์ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันมาก เพราะเป็นวัยที่สามารถตัดสินใจเลือกซื้อ และมีเงินใช้จ่ายซื้อของตัวเอง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแปรรูป (เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไส้ฉ่ำ ไส้กรอกอีสาน กุนเชียง เป็นต้น) กลุ่มตัวอย่างบริโภค 1-3 วัน ต่อสัปดาห์มากที่สุด การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน (เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของช็อคโกแลต เป็นต้น) ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ในขณะที่กลุ่มอายุ 16-19 ปี ดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวันมากที่สุด

**ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อรูปร่างของตนเอง** พบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า รูปร่างของตนเอง สมส่วน/รูปร่างดีมากที่สุด ร้อยละ 39.50 รองลงมาคือ รูปร่างอ้วน และ รูปร่างท้วม

ส่วนสูงของตนเอง เมื่อเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ตนเองมี “สูงเท่ากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน” มากที่สุด ร้อยละ 51.83 รองลงมาคือ “เตี้ยกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน” ร้อยละ 25.05 และ คิดว่า “สูงกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน”

#### **ความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหาร**

ภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มีผลเสียต่อสุขภาพ คือทำให้ฟันผุ และทำให้อ้วน มากที่สุด นอกจากนั้นกลุ่มอายุ 16-19 ปี เห็นว่าผลเสีย คือ ทำให้อ้วน มากกว่าทำให้ฟันผุ

กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า “การบริโภคอาหารเข้าก่อนไปโรงเรียน “เป็นสิ่งที่ดี” มากที่สุด และเห็นว่า “การกินอาหารให้หลากหลายในแต่ละมื้อ” “การดื่มนมรสจืดวันละ 2 แก้วหรือ/กล่องทุกวัน” “การกินไข่วันละ 1 ฟองทุกวัน” เป็นเรื่องที่สามารถทำได้ง่าย” มากที่สุด เช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม กลุ่มอายุของกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหาร