

การศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา

นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

### กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา ครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาจากดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ นางสาวพรวิภา ดาวดวง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ ที่กรุณาสับสนุน เป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำ และให้ข้อเสนอแนะตลอดการดำเนินการศึกษาในครั้งนี้ จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอบคุณนักวิชาการจากผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนจากศูนย์อนามัยทั้งหมด 4 แห่ง ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น และ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา และนักวิชาการผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน ฉะเชิงเทรา ขอนแก่น และสงขลาที่ให้ความร่วมมือในการประสานงานอำนวยความสะดวกในการลงพื้นที่และมีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้บริหารโรงเรียนครู และนักเรียนที่ให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการดำเนินงานและการเก็บข้อมูล

ขอบคุณหัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน เพื่อร่วมงานทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ตลอดจนกำลังใจจากครอบครัวกัลยาณมิตรทุกท่านที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษานี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ใจรัก ลอยสงเคราะห์

## บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 8 โรงเรียน ใน 4 จังหวัด ได้แก่ น่าน ฉะเชิงเทรา ขอนแก่น และสงขลา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 305 คน โดยใช้แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักอยู่ในระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 67.5 โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 4.02 คะแนน โดยส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการบริโภคผัก เช่น สารอาหาร ประโยชน์จากสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคผัก นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติการบริโภคผักอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.94 ไม่แน่ใจ ว่าผักมี กลิ่นเหม็น ร้อยละ 39.8 ผักมีรสขม ร้อยละ 37.2 ไม่เห็นด้วยว่าผักมีรสชาติไม่อร่อย และการกินผัก เป็นถูกบังคับ อยู่ที่ร้อยละ 38.5 ส่วนใหญ่นักเรียนไม่แน่ใจว่าตนเองชอบกินผักหลากหลายชนิด ร้อยละ 31.5 ไม่เห็นด้วยว่าชอบกินผักที่ตกแต่งรูปร่าง ร้อยละ 31.3 แต่เห็นด้วยกับการกินผัก โดยไม่เลือกขนาดชิ้น ร้อยละ 30.8 นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผัก อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.37 โดยส่วนใหญ่กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 41.3 เลือกกินไข่เจียวใส่ผัก มากกว่าไข่เจียวธรรมดา ร้อยละ 17.7 กินผักที่อยู่ในอาหารโดยไม่เคี้ยวทิ้ง ร้อยละ 17 กินผักทุกมื้อ เพียงร้อยละ 12.2 กินผักทั้งผักสดและผักที่ปรุงในอาหาร ร้อยละ 8.9 ชวนเพื่อนให้กินผักด้วย เพียงร้อยละ 5.3 และเลือกกินผักที่มีสีสันสวยงามและผักสีเขียวเพียง ร้อยละ 4.9 เท่านั้น

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาในครั้งนี้ สามารถนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเทคนิค วิธีการส่งเสริม การบริโภคผักในโรงเรียน เพื่อให้เด็กบริโภคผักเพิ่มมากขึ้น ด้วยการให้ความรู้ ประโยชน์ของการ บริโภคผัก พัฒนาเมนูอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ด้วยวิธีการปรุงประกอบให้มีความหลากหลาย ปรับเปลี่ยนขนาดของชิ้นผัก ใช้ผักหลากหลายสี เพื่อดึงดูดความสนใจให้เด็กบริโภคผักเพิ่มมากขึ้น เช่น ไข่เจียวผัก น้ำพริกผักสด ผัดผัก 5 สี เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคผักที่พึงประสงค์ต่อไป

**คำสำคัญ :** ความรู้ ทักษะ พฤติกรรม การบริโภคผัก นักเรียนชั้นประถมศึกษา

## สารบัญ

		หน้า
บทที่ 1	บทนำ	1
	1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
	1.2 วัตถุประสงค์	2
	1.3 นิยามศัพท์เฉพาะ	2
	1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
	2.1 แนวคิดและทฤษฎีความรู้ ทักษะคิด พฤติกรรม	4
	2.2 ประโยชน์ของผัก	17
	2.3 โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน	20
	2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
บทที่ 3	วิธีการศึกษา	29
	3.1 รูปแบบการศึกษา	29
	3.2 กลุ่มตัวอย่าง	29
	3.3 ขั้นตอนการศึกษา	29
	3.3.1 พื้นที่ศึกษา	29
	3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	29
	3.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
	3.3.4 ระยะเวลาการศึกษา	30
	3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	30
บทที่ 4	ผลการศึกษา	31
	4.1 ข้อมูลทั่วไป	31
	4.2 ผลการวิเคราะห์ความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	33
	4.3 ข้อมูลทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	34
	4.4 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	36
บทที่ 5	สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	39
	5.1 สรุปผลการศึกษา	39
	5.2 อภิปรายผล	40
	5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้	41
	5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	42
บรรณานุกรม		43
ภาคผนวก	แบบสำรวจพฤติกรรมการกินผักในเด็กวัยเรียน	46

## สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 2.1	สารพฤกษเคมี (phytochemical) ในผักและผลไม้	19
ตารางที่ 2.2	อาหาร 5 หมู่ ตัวอย่างอาหาร สารอาหารและประโยชน์ที่ได้รับ	21
ตารางที่ 2.3	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับจากอาหารที่บริโภคต่อวันสำหรับเด็กนักเรียน	22
ตารางที่ 2.4	กลุ่มอาหารและปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ใน 1 วัน สำหรับเด็กวัยเรียนตามช่วงอายุตามธงโภชนาการ	23
ตารางที่ 4.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรเพศ	31
ตารางที่ 4.2	ค่าเฉลี่ยอายุของกลุ่มตัวอย่าง	31
ตารางที่ 4.3	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ	32
ตารางที่ 4.4	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรจังหวัด	32
ตารางที่ 4.5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	33
ตารางที่ 4.6	จำนวนและร้อยละของระดับคะแนนความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	33
ตารางที่ 4.7	แสดงร้อยละของการตอบคำถามความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	34
ตารางที่ 4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	34
ตารางที่ 4.9	ร้อยละของระดับคะแนนทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	35
ตารางที่ 4.10	แสดงร้อยละของการตอบคำถามทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	36
ตารางที่ 4.11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	36
ตารางที่ 4.12	ร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	37
ตารางที่ 4.13	แสดงร้อยละของการตอบคำถามพฤติกรรมด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	38

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หากเด็กได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดีและผอม ในทางตรงข้ามหากได้รับอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะอ้วน หากขาดอาหารเป็นเวลาเรื้อรังทำให้เด็กเตี้ย โดยเด็กที่มีภาวะเตี้ยและเด็กที่มีภาวะอ้วนมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กได้กินอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม จะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (ณัฐวรรณ เซวาน์ลิลิตกุล, 2558)

จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2560 พบว่าเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะสูงตีสัดส่วนเพียงร้อยละ 65.1 ขณะที่เด็กที่มีภาวะผอม เริ่มอ้วนและอ้วนเตี้ยพบร้อยละ 5, 11.2 และ 5.1 ตามลำดับ สอดคล้องกับรายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552 (สุขภาพเด็ก) พบภาวะโภชนาการเด็กอายุ 6-14 ปี ภาวะผอม ร้อยละ 5.5 มีน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 9.7 และภาวะเตี้ย ร้อยละ 3.5 และในการสำรวจปี 2557 ภาวะเตี้ยมีความชุกลดลง แต่ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยพบมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เตี้ย ผอม พบร้อยละ 13.9, 2.3 และ 4.9 ตามลำดับ ซึ่งจากข้อมูลการสำรวจดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ยังพบปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน (ฐานข้อมูล HDC กระทรวงสาธารณสุข ปี 2560 และข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552 (สุขภาพเด็ก) ยังพบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกายเพียงพอ (อย่างน้อยวันละ 60 นาที 5 วัน ต่อสัปดาห์) เพียงร้อยละ 37 นอกไม่เพียงพอ (น้อยกว่าวันละ 10 ชั่วโมง) อายุ 6-9 ปี ร้อยละ 42.8 และอายุ 10-14 ปี ร้อยละ 58.7 ด้านการบริโภค ร้อยละ 20 กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ โดยดมื้อเช้ามากที่สุดถึงร้อยละ 61.3 ส่วนการบริโภคผักผลไม้พบว่า กินผักเพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 3$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน หรือเท่ากับปริมาณ 16 ช้อนกินข้าวต่อวัน เพียงร้อยละ 5 กินผลไม้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 2$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) ร้อยละ 21.7 โดยพบร้อยละ 68 กินผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน (กินผักในปริมาณที่น้อยกว่า 1 ทัพพี หรือ 4 ช้อนกินข้าว) และพบเพียงร้อยละ 5 เท่านั้น ที่กินผักมากกว่า 3 ทัพพีหรือ 12 ช้อนกินข้าว และกินผลไม้ไม่น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน ร้อยละ 55 เช่นเดียวกับการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่า เด็กกินผักเพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 3$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เพียงร้อยละ 6.5 กินผลไม้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 2$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) ร้อยละ 27.6 โดยพบร้อยละ 66.9 กินผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน และร้อยละ 50.9 กินผลไม้ไม่น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน พบร้อยละ 36 กินทั้งผักและผลไม้ไม่น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเด็กวัยเรียนกินผักในปริมาณน้อยกว่าคำแนะนำในอัตราที่ค่อนข้างสูง ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า ผักและผลไม้ซึ่งเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ โยใยอาหาร (Dietary Fiber) และสารพฤกษเคมี (phytochemical) ต่างๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ควบคุมความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ระบบขับถ่ายปกติ ช่วยควบคุมน้ำหนัก และป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558) พบว่าเด็กวัยนี้กินผักเพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 3$  ส่วนมาตรฐานต่อวันหรือเท่ากับปริมาณ 16 ซ่อนกินข้าวต่อวัน เพียงร้อยละ 5 กินผลไม้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 2$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) ร้อยละ 21.7 โดยพบร้อยละ 68 กินผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน (กินผักในปริมาณที่น้อยกว่า 1 ทัพพี หรือ 4 ซ่อนกินข้าว) และพบเพียงร้อยละ 5 เท่านั้น ที่กินผักมากกว่า 3 ทัพพีหรือ 12 ซ่อนกินข้าว และกินผลไม้ไม่ต่ำกว่า 1 ส่วนต่อวัน ร้อยละ 55 เช่นเดียวกับการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่า เด็กกินผักเพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 3$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เพียงร้อยละ 6.5 กินผลไม้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 2$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) ร้อยละ 27.6 โดยพบร้อยละ 66.9 กินผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน และร้อยละ 50.9 กินผลไม้ไม่ต่ำกว่า 1 ส่วนต่อวัน พบร้อยละ 36 กินทั้งผักและผลไม้ไม่ต่ำกว่า 1 ส่วนต่อวัน ดังนั้น หากเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่ไม่ถูกต้อง และกินไม่เพียงพอในปริมาณที่เหมาะสม จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมาในระยะยาวได้ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายซึ่งอาจจะส่งผลต่อครอบครัว เศรษฐกิจและสังคมได้

จากความสำคัญของการส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กที่กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ผู้ศึกษาสนใจในการศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานนำมาพัฒนาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยเรียนต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6
- 2) เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษา พัฒนาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผักในเด็กวัยเรียน

## 1.3 นิยามศัพท์เฉพาะ

- 1) ความรู้เกี่ยวกับผัก หมายถึง การจำการระลึก ได้ในด้านสารอาหาร วิตามิน และเกลือแร่จากใยอาหาร ประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคผัก รวมถึงประเภทของผักที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- 2) ทักษะต่อการบริโภคผัก หมายถึง ความรู้สึกรู้สีก่อนการบริโภคผักเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของนักเรียน มีความรู้สึกหรือความคิดเห็นในทางบวก เช่น รู้สึกชอบ หรือในทางลบ ไม่ชอบ

3) พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตนของนักเรียนในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับส่วนของผักที่สามารถนำมาบริโภคได้ ทั้ง ดอก ผล เมล็ด ลำต้น และราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกันขึ้นอยู่กับการประกอบอาหาร เช่น ต้ม ผัด ลวก ทอด เป็นต้น

#### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กวัยเรียน
- 2) เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู ใช้ในการปรับเปลี่ยนรูปแบบ เทคนิค วิธีการส่งเสริมการบริโภคผักในโรงเรียน



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา เรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา ผู้ศึกษาทบทวนและรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากตำรา คู่มือ วารสารวิชาการและเว็บไซต์ต่างๆ จึงมีประเด็นนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีความรู้ ทักษะ พฤติกรรม
2. ประโยชน์ของผัก
3. โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดและทฤษฎีความรู้ ทักษะ พฤติกรรม

เมื่อผู้รับสารได้รับสารก็จะทำให้เกิดความรู้ เมื่อความรู้เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดทัศนคติ และขั้นตอนสุดท้ายคือ การก่อให้เกิดการกระทำหรือเรียกว่าพฤติกรรม นั้นหมายความว่า เมื่อบุคคลมีความรู้ มีเจตคติ อย่างไรก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาตามนั้น เช่น กิจกรรมที่ต้องการรณรงค์ต้องเน้นไปที่การสื่อสารเป็นหลักเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการสั่งสมความรู้ สร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับกิจกรรมรณรงค์ จนส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปยังกลุ่มเป้าหมาย ที่กลุ่มผู้สร้างกิจกรรมรณรงค์ต้องการให้เป็นทฤษฎี KAP จึงเป็นทฤษฎีที่มีความสำคัญกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการปฏิบัติ (ศิริวรรณ, 2553)

##### 2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับผัก

###### 2.1.1.1 ความหมายของความรู้

ความรู้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการระลึกถึงเฉพาะเรื่อง หรือเรื่องต่างๆไปกระบวนการหรือสถานการณ์ต่างๆ ความรู้จึงเป็นความจำที่เลือกสรรให้สอดคล้องกับสภาพจิตใจของตน โดยเน้นความจำประสบการณ์ และการระลึกเหตุการณ์ (Bloom, 1971) ได้แยกระดับความรู้ไว้ 6 ระดับ ดังนี้

1) ระดับที่ระลึกได้ (Recall) เป็นระดับที่สามารถในการดึงข้อมูลออกมาจากหน่วยความจำที่เคยได้ประสบพบเจอหรือได้รับรู้มา

2) ระดับที่รวบรวมสาระสำคัญได้ (Comprehension) เป็นระดับที่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้มากกว่าการจำเนื้อหาที่ได้รับการสิ่งที่ได้รับมา และสามารถนำมาเขียนข้อความด้วยถ้อยคำของตนเอง แสดงให้เห็นภาพ ได้ด้วยภาพ ให้ความหมายแปลความ และเปรียบเทียบความคิดอื่นๆหรือคาดคะเนผลที่เกิดขึ้นต่อไปได้

3) ระดับการนำไปใช้ (Application) สามารถนำเอาความรู้หรือข้อเท็จจริง และความคิดที่เป็นนามธรรม ไปปฏิบัติได้จริงอย่างเป็นรูปแบบ

4) ระดับของการวิเคราะห์ (Analysis) เป็นระดับที่สามารถให้ความคิดในรูปของการนำความคิดมาแยกส่วน เป็นประเภท หรือการนำข้อมูลมาประกอบกันเพื่อปฏิบัติ

5) ระดับของการสังเคราะห์ (Synthesis) คือการนำข้อมูลและแนวคิดมาประกอบกันแล้วนำไปสู่การสร้างสรรคสิ่งใหม่ที่ต่างจากเดิม

6) ระดับของการประเมินผล (Evaluation) คือการใช้ข้อมูลเพื่อเกณฑ์การรวบรวมผลและวัดข้อมูลตามสิ่งที่ได้มา เพื่อให้ตั้งข้อตัดสินถึงระดับของประสิทธิผลของกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

สรุปได้ว่าความรู้ คือการรับรู้ความสามารถด้านสติปัญญาของบุคคลที่แสดงออกโดยความจำเกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ประสบ พบเจอ หรือเคยเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นๆ ซึ่งความรู้มีความสำคัญต่อการเกิดทัศนคติ ต่อสิ่งนั้นภายหลังการรับรู้ โดยแบ่งระดับการรับรู้ออกเป็น 6 ระดับ จากง่ายสู่สิ่งที่ซับซ้อน และจากรูปรธรรมสู่นามธรรม ซึ่งความรู้นั้นเป็นประโยชน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้กลุ่มเป้าหมายเกิดทัศนคติที่ดี และส่งต่อไปถึงพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงได้

### 2.1.1.2 ความหมายของผัก

ผัก คือ ส่วนของพืชที่สามารถนำมาบริโภคได้ ผักเป็นผลิตผลจากพืชที่นำมาบริโภคทั้ง ใบ ดอก ผล เมล็ด ลำต้น และราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกัน นิยมบริโภคตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น รับประทานทั้งสด ลวก ต้ม ดอง รับประทานกับน้ำพริก รับประทานพร้อมกับอาหารใช้ตกแต่งอาหารให้น่ารับประทานหรือใช้เป็นเครื่องเคียง

### 2.1.1.3 องค์ประกอบที่สำคัญของผัก (กระยาทิพย์, 2537)

ผักมีน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ และยังมีสารสีหรือรงควัตถุ ในด้านคุณค่าทางโภชนาการนั้น ถึงแม้ว่าพืชโดยทั่วไปจะมีวิตามินเอ แต่แคโรทีนอยด์ในพืชจะสามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอได้ โดยกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย ดังนั้น แคโรทีนอยด์เหล่านี้จึงอาจเรียกได้อีกชื่อหนึ่งว่าโปรวิตามินเอ นอกจากนี้ในผักยังมีเส้นใยอาหารที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ ดังนั้นหากพ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมีความรู้เรื่องเส้นใยอาหารที่มีอยู่ในพืชผักจะช่วยให้ตัดสินใจเลือกอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ในผักมีองค์ประกอบที่สำคัญหลายอย่าง ดังนี้

1) น้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ผักส่วนใหญ่มีน้ำมากกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป โดยเฉพาะ บวบ แตงกวา ฟักเขียว และน้ำเต้า มีมากถึงร้อยละ 95 ส่วนผักที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ค่อนข้างน้อย เช่น สะตอ มันเทศ ใบบัวบก-มีน้ำเพียงร้อยละ 44

2) สารสีหรือรงควัตถุ สีสันของผักไม่ว่าจะเป็นสีเขียว แดง เหลือง หรือแสดที่ปรากฏอยู่ที่ส่วนต่างๆนั้น เกิดจากสารสีหรือรงควัตถุที่อยู่ในเซลล์ ซึ่งนอกจากจะเป็นส่วนที่ทำให้ผักน่ารับประทานแล้ว ซึ่งก่อให้เกิดสีเหลืองและสีส้มในผัก เช่น ฟักทอง แครอท นอกจากนี้ยังแฝงอยู่ในผักใบเขียวๆ และสาหร่ายอีกหลายชนิดด้วย

3) เส้นใยของผักและผลไม้มีความสำคัญต่อระบบขับถ่าย ช่วยให้สามารถขับถ่ายได้ง่ายและลดภาวะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ที่จะตามมา สำหรับเด็กจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้แบ่งชนิดของเส้นใยในอาหารออกเป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะของเส้นใยดังนี้

3.1) เส้นใยที่ละลายน้ำ (Soluble dietary fiber) เส้นใยนี้มักจะปนอยู่กับส่วนที่เป็นแป้งในพืช เส้นใยที่ละลายน้ำมีคุณสมบัติในการดูดซับสารหลายชนิด เช่น เพคติน เป็นเส้นใยที่มีความสามารถในการดูดซับสารอาหารที่มีประจุ เช่น น้ำตาล ซึ่งช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพิ่มสูงขึ้นอย่างฉับพลัน มีผลดีต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ยังจับกับน้ำดี และไขมันทำให้ไม่ถูกดูดซึม และขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ นับว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งช่วยลดระดับไขมันในเลือด นอกจากนี้ยังพบว่าจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้ใหญ่ส่วนใหญ่ของพวกเรา สามารถย่อยสลายเส้นใยอาหารชนิดนี้ให้เป็นกรดไขมัน สายสั้น (Short chain fatty acid, SCFA) นำไปใช้เป็นพลังงานเพื่อดำรงชีวิต และเพิ่มจำนวนเส้นใยที่ละลายน้ำ มีดังนี้

3.1.1) เพคติน (Pectin) คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่อยู่ส่วนกลางของผนังเซลล์ ทำหน้าที่ยึดเซลล์ให้ติดกัน โครงสร้างของเพคตินไม่ได้เรียงตัวเป็นเส้นตรง แต่เรียงตัวแบบไม่เป็นระเบียบ ในทางอุตสาหกรรมอาหารใช้เพคตินเป็นตัวทำให้อาหารข้น ช่วยให้ผลไม้กรอบเพคตินในแอปเปิ้ล กระจับปี่ มะดัน ผิว และเปลือกส้ม ชนิดต่างๆ เพคตินมีประโยชน์คือ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

3.1.2) กัม (Gum) คือ สารที่พืชขับออกมาเมื่อเกิดบาดแผลที่เปลือกของลำต้น มีลักษณะเป็นยาง และยางไม้จะอมน้ำไว้ทำให้ข้นเหนียว กัมเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่นเดียวกับเพคตินแต่โครงสร้างส่วนกลางเป็นกลูโคส แมนโนสและอะราบิโนส ในอุตสาหกรรมการผลิตอาหารใช้กัมใส่ในอาหารเพื่อให้อาหารข้น

3.1.3) มิวซิเลจ (Mucilage) ส่วนมากได้จากสาหร่ายทะเล มีความเหนียวและหนืด พบบ้างในเมล็ดพืช มีคุณสมบัติอมน้ำได้มากเมื่อถูกน้ำจะพองตัว มิวซิเลจจึงมักถูกใช้เมื่อต้องการเพิ่มเนื้อของอุจจาระ เพื่อช่วยระบายท้อง มิวซิเลจที่นิยมใช้กันมาก คือวุ้นใสในอาหาร เช่น เยลลี่ ไอศกรีม หรือใช้เป็นสารที่ช่วยให้เกิดการแขวนตัวในอาหาร

3.2) เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ (Insoluble dietary fiber) เป็นพวกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ย่อยสลายยาก ได้แก่ เซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส และลิกนิน เส้นใยกลุ่มนี้มีความสามารถดูดซับสารต่างๆ ได้น้อย แต่ช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้ใหญ่ กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยลดปัญหาท้องผูก

3.2.1) เซลลูโลส คือ ส่วนของผนังเซลล์พืช แต่ละโมเลกุลประกอบด้วย กลูโคสมากกว่า 3,000 หน่วยเกาะกันอยู่ การเรียงตัวของกลูโคสมีทั้งทิศทางเดียวกันและสวนทางกัน ทำให้เส้นใยแข็งแรงไม่แตกหักง่าย แต่มีบางตอนที่โมเลกุลเรียงตัวไม่เป็นระเบียบ จับกันไม่แน่น สามารถดูดซับน้ำได้ การที่เซลลูโลสดูดซับน้ำไว้ทำให้เกิดการพองน้ำ ช่วยให้มีมวลอุจจาระมีลักษณะนิ่ม สะดวกในการขับถ่าย เซลลูโลสพบในพืชทุกชนิดโดยเฉพาะผัก

3.2.2) เฮมิเซลลูโลส คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีลักษณะโครงสร้างทางเคมีที่แตกต่างจากเซลลูโลส คือ ประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส แพนโทส (น้ำตาลที่มีคาร์บอน 5 อะตอม) และกรดน้ำตาล จำนวนของน้ำตาลในเฮมิเซลลูโลสมีน้อยกว่าเซลลูโลส ส่วนประกอบที่มีเฮมิเซลลูโลสไม่สลายตัวในทางเดินอาหาร จึงนำมาใช้เป็นพลังงานไม่ได้ แต่ช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหาร เพราะเฮมิเซลลูโลสจะดูดซับน้ำทำให้พองตัว

3.2.3) ลิกนิน คือ ส่วนของเนื้อไม้เป็นใยอาหารชนิดที่ไม่ใช่คาร์โบไฮเดรต ไม่ละลายน้ำ ถูกย่อยโดยจุลินทรีย์ในลำไส้ได้น้อยกว่าใยอาหารชนิดอื่น ลิกนินจะรวมกับน้ำดีป้องกันการดูดซึมกลับของน้ำดี จึงช่วยลดอนุมูลอิสระในลำไส้ และทำหน้าที่เป็นสารต้านมะเร็ง ลิกนินพบในผลไม้สุกมากกว่าผลไม้ดิบ พืชที่ค่อนข้างแก่ เมล็ดพืช (สุรีย, 2553)

## 2.1.2 ทักษะในการบริโภคอาหาร

### 2.1.2.1 ความหมายของทัศนคติ

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคล วัตถุ สิ่งของ หรือ สถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะนำไปในการทำงานที่พึงใจหรือไม่พึงใจ เห็นด้วยหรือไม่ เห็นด้วยก็ได้ (สุชา, 2540)

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ อันเป็นผล เนื่องจากการเรียนรู้ประสบการณ์และเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งต่างๆ ไปในทิศทางใด ทิศทางหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นไปทางสนับสนุนหรือคัดค้านได้ (พวงรัตน์, 2540)

สรุปได้ว่า ทัศนคติ หมายถึง ทัศนคติเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล ด้วยเหตุนี้ทัศนคติจึงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาการเรียนรู้จากแหล่งต่างๆ ทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อสิ่งนั้นๆ ในทางบวก เช่น ชอบ รู้สึกว่าดี เป็นต้น หรือ ในทางลบ ไม่ชอบ เห็นว่าไม่ดี เป็นต้น

### 2.1.2.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

องค์ประกอบของทัศนคติ มี 3 ประการ ดังนี้ (พวงรัตน์, 2540)

1) องค์ประกอบทางความคิด ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ความคิดรวบยอด หรือ การรับรู้ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งอาจเป็นแง่ดีหรือแง่ไม่ดี

2) องค์ประกอบทางความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกส่วนบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากองค์ประกอบแรก เช่น เกลียด รัก ชอบ เป็นต้น ความรู้สึกนี้อาจจะแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เมื่อเขาคิดเห็นหรือกล่าวถึงสิ่งนั้น

3) องค์ประกอบทางแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรม เป็นความพร้อมหรือแนวโน้มเอียงที่จะมีการกระทำต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ทั้งนี้ หมายถึงแนวปฏิบัติที่จะแสดงออกโดยไม่ฝืนต่อความคิด และความรู้สึกในสององค์ประกอบข้างต้น

องค์ประกอบของทัศนคติ มี 3 ประการ ดังนี้ (จุฑารัตน์, 2547)

1) องค์ประกอบด้านความรู้ ประกอบด้วยความรู้ทั้งหมดและประสบการณ์เดิมที่บุคคลมีอยู่ การได้รับรู้ข้อเท็จจริงความรู้ความเชื่อต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องนั้นเพิ่มเติม

2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก ประกอบด้วยความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคลนั้นต่อเป้าหมายของทัศนคติเป็นการประเมินความรู้สึกเชิงบวก เช่น ชอบ พอใจ เห็นใจ และความรู้สึกเชิงลบ เช่น ไม่ชอบ ไม่พอใจ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบทางความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายของทัศนคติ

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย ความพร้อมของบุคคลที่จะตอบสนอง หรือโน้มน้าวที่จะแสดงออกต่อเป้าหมายของทัศนคติ เมื่อประมวลความรู้ประเมินค่าความรู้ต่อสิ่งนั้นแล้ว โดยพฤติกรรมจะแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมทางบวก เช่น การยอมรับ การสนับสนุน การเข้าใกล้ เป็นต้น และพฤติกรรมทางลบ เช่น การทำลาย การขัดขืน เป็นต้น

สรุปองค์ประกอบของทัศนคติ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความคิดความรู้สึก และการแสดงออกของพฤติกรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการแบ่งประเภทของการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

### 2.1.2.3 การเกิดทัศนคติ

การเกิดทัศนคติ มี 4 ประการ (สุชีรา, 2545)

- 1) กระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเพิ่มพูนและบูรณาการของการตอบสนองแนวคิดต่างๆ เช่น ทัศนคติต่อการเมือง การเลือกตั้ง เป็นต้น
  - 2) ประสบการณ์ส่วนตัว ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันออกไป
  - 3) การเลียนแบบ การถ่ายทอดทัศนคติอาจเกิดโดยการเลียนแบบจากสิ่งทีคนเราพอใจในครอบครัวหรือในสังคม
  - 4) อิทธิพลของกลุ่มสังคม มนุษย์อาจมีทัศนคติคล้ายตามกลุ่มสังคมที่ตนอาศัยอยู่ เช่น ศาสนา สถาบันต่างๆ ในสังคม
- ทัศนคติเป็นเรื่องราวของการเรียนรู้จากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม การก่อเกิดทัศนคติคล้ายกับการเรียนรู้ทางสังคม แห่งการเกิดทัศนคติที่สำคัญดังนี้ (จำรอง, 2552)
- 1) วัฒนธรรม เป็นเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่แต่ละคนยอมรับในสังคมเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณี ความเมตตากรุณา และค่านิยมในสังคมนั้นๆ
  - 2) ครอบครัว ถือว่าเป็นแหล่งแรกสุดในการเรียนรู้ทางสังคม พ่อแม่มีอิทธิพลสูงสุดเป็นผู้สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาแล้วถ่ายทอดทัศนคติทางวัฒนธรรมไปยังเด็ก เด็กจะจดจำทัศนคติส่วนใหญ่ของพ่อแม่โดยเฉพาะทัศนคติด้านคุณธรรม
  - 3) กลุ่มเพื่อน เริ่มตั้งแต่กลุ่มเพื่อนในวัยเด็ก กลุ่มเพื่อนในสถาบันการศึกษา และกลุ่มเพื่อนทำงาน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อทัศนคติในด้านความคิดเห็นและการกระทำ
  - 4) สื่อมวลชน ประกอบด้วยวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ วารสาร และนิตยสารต่างๆ บุคคลในสังคมต้องบริโภคสื่อมวลชนเหล่านี้ และเป้าหมายของสื่อคือต้องการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้และโฆษณา เพื่อพยายามเปลี่ยนทัศนคติให้ไปยอมรับหรือนิยมต่อสิ่งต่างๆ หรือเรื่องราวต่างๆ
  - 5) ประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิทยาให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับยอมรับแตกต่างกัน ประสบการณ์ในวัยเด็กมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ รวมทั้งการพัฒนาทัศนคติ ประสบการณ์ของบุคคลที่รุนแรงหรือฝังใจย่อมทำให้บุคคลนั้นมีทัศนคติแตกต่างออกไป

สรุปแหล่งการเกิดทัศนคติ สามารถเกิดขึ้นได้ในหลายลักษณะ เช่น เกิดจากประสบการณ์เฉพาะอย่าง การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น สิ่งที่เป็นแบบอย่าง หรือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสถาบัน ซึ่งอาจเกิดจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมคล้ายกับการเรียนรู้ทางสังคมได้ด้วย เช่น วัฒนธรรม ครอบครัว กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน ประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งข้อมูลของแหล่งที่ทำให้เกิดทัศนคตินี้ด้วยปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในสังคม

#### 2.1.2.4 คุณลักษณะของทัศนคติ

ทัศนคติเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล มีลักษณะเฉพาะของตัวมันเอง เป็นการจัดระเบียบของแนวคิด ความเชื่อ อุปนิสัย และสิ่งจูงใจที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ การจัดระเบียบแนวความคิด และความเชื่อจะมีลักษณะที่รวมตัวขึ้นหลังจากที่ได้มีการประเมินเป็นแนวโน้มไปในทางใดทางหนึ่งเสมอ คือ ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ พอใจและไม่พอใจ สนใจและไม่สนใจ ซึ่งคุณลักษณะของทัศนคติ อาจสรุปได้ดังนี้ (วิเชียร, 2549)

1) ทัศนคติเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน ทัศนคติเป็นเรื่องของการจัดระเบียบของแนวความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้นมาจากภายในของแต่ละบุคคล

2) ทัศนคติเป็นสิ่งที่ไม่ได้มีมาแต่กำเนิด ทัศนคติเป็นสิ่งที่บุคคลได้เรียนรู้และเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอก และจะก่อตัวหลังจากที่ได้ประเมินสิ่งแวดล้อมภายนอก ก็จะสร้างทัศนคติให้เกิดขึ้นในตัวเอง และจะติดอยู่กับตัวบุคคลนั้นๆ จนกว่าจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ใหม่ขึ้นมาแทนที่ ก็อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปได้

3) ทัศนคติจะมีลักษณะมั่นคงถาวร หลังจากที่ได้ก่อตัวขึ้นมาในบุคคลนั้นแล้ว ก็ยากที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลนั้นได้ แม้จะได้รับตัวกระตุ้นที่ต่างกันไป ทั้งนี้เพราะทัศนคติที่ได้ก่อตัวขึ้นมาแล้ว จะมีกระบวนการวิเคราะห์ ประเมิน และสรุปจัดระเบียบเป็นความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงก็ย่อมต้องใช้เวลาเพื่อปรับตามกระบวนการดังกล่าวด้วย ทัศนคติจะคงฝังติดแน่นกับตัวบุคคลนั้น และยากที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติของเขาได้ในทันทีทันใด ต้องอาศัยระยะเวลาค่อนข้างนานตามกระบวนการการจัดระเบียบ ความเชื่อ กว่าที่จะเปลี่ยนทัศนคติของบุคคลนั้นได้

4) ทัศนคติจะอ้างถึงสิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวบุคคลที่เป็นตัวกระตุ้น ทัศนคติ ไม่ได้เกิดขึ้นเองจากภายใน เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสและการเรียนรู้จากสิ่งภายนอก มีการก่อผลขึ้นเป็นทัศนคติ โดยอ้างถึงตัวบุคคลและสิ่งของ การกระทำ เหตุการณ์และอื่นๆ รอบตัว สิ่งที่ใช้อ้างถึงเพื่อการสร้างทัศนคติอาจจะเป็นตัวบุคคล กลุ่มคน สถาบัน สิ่งของ ค่านิยม เรื่องราวของสังคม หรือแม้แต่ความนึกคิดต่างๆ

สรุป คุณลักษณะของทัศนคติ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล มีลักษณะเฉพาะของตัวมันเอง ทัศนคติเกิดจากสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวบุคคลที่เป็นตัวกระตุ้น เป็นสิ่งที่มีอยู่ภายใน เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีมาแต่กำเนิด และมีลักษณะมั่นคงถาวร

### 2.1.2.5 การส่งเสริมทัศนคติ

ครูผู้สอนจัดเป็นบุคคลสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียน การสอน วิธีการส่งเสริมทัศนคติมี 6 วิธี ดังนี้

- 1) ให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องแก่ผู้เรียนโดยวิธีการอธิบาย หรือจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนนำไปพิจารณาไตร่ตรอง จนเกิดการยอมรับทัศนคตินั้น
- 2) ชักจูงให้ผู้เรียนเกิดการยอมรับโดยการให้คำแนะนำ บอกเล่าหรือให้ความรู้เพิ่มเติมจากที่ผู้เรียนเคยรู้มา อาจใช้ภาพยนตร์หรือฟังปาฐกถา เมื่อผู้เรียนเห็นประโยชน์และความสำคัญก็ยอมรับทัศนคตินั้น
- 3) จัดกิจกรรมที่เร้าให้เกิดการยอมรับ เช่น การให้ชมภาพยนตร์ ดูละคร หรือดูรูปภาพ
- 4) ให้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ผู้เรียนได้พบ ได้สัมผัสด้วยตนเอง ย่อมเปลี่ยนทัศนคติหรือยอมรับทัศนคติใหม่ได้
- 5) สร้างความประทับใจแก่ผู้เรียน
- 6) การอ่านหนังสือจะช่วยเปลี่ยนทัศนคติได้บ้าง เพราะการอ่านมักจะนำตนเองเข้าไปสวมบทบาทตัวเองในเรื่อง ทำให้คล้อยตามแนวความคิดต่างๆ ถ้าผู้สอนจัดหนังสือที่ดีให้อ่าน ผู้เรียนย่อมได้ทัศนคติที่ต้องการ

การส่งเสริมทัศนคติ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกได้ โดยการให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง โดยวิธีการอธิบาย ชักจูงให้เกิดการยอมรับโดยการให้คำแนะนำ บอกเล่าหรือให้ความรู้เพิ่มเติม จัดกิจกรรมที่เร้าให้เกิดการยอมรับให้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง

### 2.1.2.6 การวัดทัศนคติ (ธีรวุฒิ, 2549)

มาตรวัดทัศนคติที่นิยมนำมาใช้ในการสร้างแบบวัดทัศนคติมี 3 วิธี ได้แก่

- 1) มาตรวัดทัศนคติของเทอร์สโตน (Thurstone Method) โดยการกำหนดระดับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกเป็น 11 ระดับ จากนั้นที่สุดจนถึงมากที่สุด จำนวนของการวัดทัศนคติจะมีประมาณ 20 – 25 ข้อความ แต่ละข้อความจะมีค่าประจำ (Scale Value) เพื่อใช้เป็นคะแนนที่ได้เมื่อผู้ตอบยอมรับหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ โดยเทอร์สโตนได้ให้ความเห็นว่า การวัดทัศนคติจะวัดโดยตรงไม่ได้ เพราะทัศนคติเป็นสิ่งที่มิอยู่ในสมองของมนุษย์แต่อาจวัดได้โดยการแสดงออกของทัศนคติในรูปความคิดเห็นของบุคคลและภาษาพูดหรือพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออก ซึ่งจะเป็นเพียงเครื่องชี้ถึงทัศนคติที่มีสิ่งนั้นๆ เท่านั้น
- 2) มาตรวัดทัศนคติตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert's Scale) วิธีนี้ เรนิสลิเคอร์ท (RenisLikert) เป็นผู้คิดขึ้น ด้วยการนำข้อความที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและกำหนดการให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ความเบี่ยงเบนมาตรฐานให้คะแนนช่วงความรู้สึกเท่าๆ กัน เป็น 5 ช่วง ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจหรือเฉยๆ และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนน 5 4 3 2 1 ตามลำดับ สำหรับข้อความทางบวก ส่วนข้อความทางลบ ในระดับความคิดเห็นเดียวกัน ให้คะแนนเป็น 1 2 3 4 5

ตามลำดับ ซึ่งได้ผลไม่แตกต่างกัน และพบว่ามีความสัมพันธ์สูงถึง 0.99 กับค่าคะแนนที่กำหนดเป็นจำนวนเต็ม คะแนนของผู้ตอบแต่ละคนได้จากการรวมคะแนนจากการตอบแต่ละข้อของผู้ตอบ

3) มาตรฐานวัดทัศนคติวิธีของออสกู๊ด (Osgood's Scale) มีชื่อเรียกทั่วไปว่า มาตรฐานวัดทัศนคติโดยใช้ความหมายทางภาษา มีลักษณะคล้ายกับการหาความหมายของสิ่งกับ (Concept) โดยอาศัยคำคุณศัพท์ที่ใช้อธิบายคุณลักษณะสิ่งเร้าในลักษณะเป็นคำตรงกันข้ามอย่างมีเหตุผล โดยทั่วไปจะประกอบด้วย 7 ข้อ ให้เลือกโดยจะใช้คนที่ศึกษาประเมินค่าเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การประเมินค่านั้นจะใช้คำคุณศัพท์ซึ่งตรงกันข้ามกันและมีลำดับของความมากน้อยจากด้านหนึ่งไปสู่อีกด้านหนึ่ง รวมทั้งหมด 7 อันดับ

### 2.1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

#### 2.1.3.1 ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือ อาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า (ราชบัณฑิตยสถาน, 2446)

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้น แสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้ อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่ก็สามารถสังเกต สามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท (เฉลิมพล, 2541)

1) พฤติกรรมภายนอก คือ การกระทำที่เกิดขึ้น สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2) พฤติกรรมภายใน คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่น ไม่สามารถสังเกตได้

สรุปได้ว่าพฤติกรรม หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัย แสดงออกทางร่างกาย โดยผ่านกระบวนการตัดสินใจจากความรู้ เจตคติ ทำให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้อง ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอนซึ่งครอบคลุมถึงชนิดและประเภท ความถี่และวิธีการ

#### 2.1.3.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม เจตคติ และการปฏิบัติว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน (Bloom, 1975)

1) พฤติกรรมด้านความรู้ หมายถึง ความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกออกได้ดังนี้

1.1) ความรู้ หมายถึง ความสามารถที่จะจดจำถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว

1.2) ความเข้าใจ เป็นทักษะและความสามารถทางสติปัญญาระดับแรก รู้ว่าผู้อื่นสื่อสารอย่างไร และสามารถที่จะนำเอาข้อมูลหรือปัจจัยที่ได้รับมาใช้ให้เป็นประโยชน์

1.3) การนำไปประยุกต์ หมายถึง ความสามารถที่จะนำความรู้ความเข้าใจ จากกฎเกณฑ์และวิธีการดำเนินการต่างๆ ของเรื่องราวนั้นไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เหมือนเดิม



1.4) การวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ให้กระจายออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นหลักการผสมผสานระหว่างส่วนที่ประกอบขึ้นเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5) การสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถและทักษะที่นำองค์ประกอบหรือส่วนต่างๆ เข้ารวมกันเพื่อเป็นภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาส่วนย่อยแต่ละส่วนแล้วจัดรวมเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เกิดความกระจ่างในสิ่งเหล่านั้น

1.6) การประเมินค่า หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาและตัดสินใจไม่ว่าจะด้วยมาตรฐานที่ผู้อื่นกำหนดขึ้นด้วยตนเองก็ตาม

2) พฤติกรรมด้านทัศนคติ หมายถึง ความสนใจ ความรู้ ท่าที ความชอบในการให้คําค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจคน

2.1) การรับหรือการให้ความสนใจเป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามี

2.2) การตอบสนอง เป็นขั้นตอนที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดตอบสนองพฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความยินยอม ความพอใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง

2.3) การให้ค่านิยม เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และนำไปพัฒนาให้เป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า ค่านิยม ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ ประกอบด้วย การยอมรับ การชอบและผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4) การจัดกลุ่มค่านิยม เป็นขั้นที่บุคคลจัดค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านี้ ในการจัดกลุ่มประกอบด้วย การสร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบค่านิยม

2.5) การแสดงตามลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือเป็นขั้นที่ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุดและพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติ และแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนดไว้ (Bloom, 1975)

3) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรือ อาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้าย ซึ่งต้องอาศัยด้านพุทธิปัญญา หรือ เป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในด้านสุขภาพถือว่า พฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี (เจอร์ริวศรี, 2548)

### 2.1.3.3 การวัดพฤติกรรม

พฤติกรรมของบุคคลมีทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การศึกษาพฤติกรรมภายนอกที่คนแสดงออกมาให้บุคคลอื่นเห็นได้ จะทำการศึกษาโดยใช้การสังเกตโดยตรงหรือโดยอ้อม แต่หากเป็นพฤติกรรมภายในไม่สามารถสังเกตได้ ต้องใช้วิธีทางอ้อมโดยการสัมภาษณ์ การทดสอบด้วยแบบทดสอบ เพราะฉะนั้นเครื่องมือที่ใช้วัดพฤติกรรมอาจทำได้โดยการสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หรือการสังเกตประกอบแบบสัมภาษณ์ การใช้เครื่องมืออื่นๆ ประกอบ

การศึกษาพฤติกรรมโดยทางตรง มี 2 วิธี คือ ทำได้โดยการศึกษาด้วยการสังเกตแบบให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว ในการสังเกตแบบนี้บางคนอาจจะไม่แสดงพฤติกรรมที่แท้จริงออกมาก็ได้ และการศึกษาแบบธรรมชาติ คือการที่บุคคลผู้สังเกตพฤติกรรมไม่ได้รับกวนพฤติกรรมของบุคคลที่ถูกสังเกต และเป็นไปได้ในลักษณะที่ทำให้ผู้ถูกสังเกตไม่ทราบว่าถูกสังเกต พฤติกรรมการสังเกตแบบนี้จะได้พฤติกรรมที่แท้จริงมาก และจะทำให้สามารถนำผลที่ได้ไปอธิบายพฤติกรรมในสถานที่ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกัน

### 2.1.3.4 สิ่งที่กำหนดพฤติกรรม

#### 1) นิสัยส่วนตัวของมนุษย์

1.1) ความเชื่อ คิดว่าความจริงเป็นเช่นนั้นอาจถูกต้องหรือไม่ก็เป็นไปได้ อาจเชื่อโดยการเห็น การบอกเล่า การอ่าน หรือคิดขึ้นมาเอง

1.2) ค่านิยม คือ สิ่งที่นิยมถือหลักประจำใจช่วยตัดสินใจในการเลือก

1.3) ทศนคติ หรือเจตคติ เป็นหลักสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ซับซ้อน ต้องอาศัยการตอบสนองเป็นถ้อยคำหรือพฤติกรรมภายใน

#### 2) สิ่งที่ไม่เกี่ยวกับนิสัยของมนุษย์

2.1) สิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรมและความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เราแสดงออกมา เช่น ความหิว

2.2) สถานการณ์ คือ สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคลและไม่ใช่มนุษย์ซึ่งอยู่ในสภาพที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม เช่น การเข้าคิวซื้ออาหาร

### 2.1.3.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

1) ปัจจัยด้านจิตใจ เป็นความต้องการทางด้านจิตใจที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เป็นต้น

2) ปัจจัยทางด้านชีววิทยา เป็นปัจจัยที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะมีความต้องการพื้นฐานเป็นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมปัจจัยทางด้านชีววิทยา ดังนี้

2.1) ความหิว เกิดจากมีน้ำตาลในร่างกายน้อย จึงต้องการอาหารมาเพื่อสร้างน้ำตาลให้พลังงานแก่ร่างกายได้

2.2) ความกระหาย เนื่องจากเซลล์ในร่างกายของเราขาดน้ำ

2.3) ความเจ็บป่วย เป็นปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมในลักษณะที่หลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงเพราะทุกคนไม่ยอมเจ็บป่วย

### 2.1.3.6 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

องค์การอนามัยโลก WHO ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงประเภทอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน วิธีการรับประทาน ความถี่ในการรับประทาน และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ รวมถึงสุขนิสัยในการรับประทานอาหารด้วย

### 2.1.3.7 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร มี 7 ประการดังนี้ (วิไลพร, 2556)

1) ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นปัจจัยพื้นฐานของผู้บริโภคซึ่งจะเป็นตัวควบคุมกระบวนการความคิดภายในทั้งหมดของผู้บริโภค ความต้องการนั้นมีความสำคัญต่อกระบวนการการตัดสินใจของบุคคลมากที่สุด

2) ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย 2 ปัจจัยดังนี้

2.1) สภาวะทางเศรษฐกิจ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคในช่วงที่เศรษฐกิจประสบกับสภาวะเงินเฟ้อ จะส่งผลต่ออำนาจซื้อของผู้บริโภคลดลง

2.2) ระดับรายได้ผู้บริโภคเมื่อรายได้เพิ่มสูงขึ้นอำนาจในการซื้อเพิ่มขึ้น

3) ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมครอบครัว ผลจากจำนวนของคนที่อยู่ในครอบครัวจะกระทบต่อปริมาณและคุณภาพอาหารที่คนในครอบครัวนั้นรับประทาน ครอบครัวใหญ่ที่มีสมาชิกหลายคน ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในเรื่องของอาหารสูงขึ้นด้วย

4) การศึกษา ผู้บริโภคที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงขึ้น จะส่งผลให้มีการตัดสินใจซื้อสินค้าที่มีความละเอียดซับซ้อนมากขึ้น เช่น มีความต้องการสินค้าที่มีคุณภาพ การศึกษามีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ได้แก่ การเลือกที่จะซื้อสื่อโฆษณา เวลา และการพักผ่อนตลอดจนชนิดของข่าวสารต่างๆ

5) การงานอาชีพ ความต้องการอาหารนอกจากจะขึ้นอยู่กับขนาดร่างกาย เพศหรืออายุแล้ว ที่สำคัญจะต้องขึ้นอยู่กับลักษณะอาชีพด้วย ความต้องการอาหารของคนจะขึ้นอยู่กับชนิดของงาน มนุษย์สามารถประกอบอาชีพแตกต่างกันออกไป เช่น การเป็นเกษตรกร จิตรกร พระ ทนาย พ่อค้า นักการเมือง นักศึกษา เป็นต้น ทำให้เกิดความแตกต่างกันทางเศรษฐกิจและทางสังคม ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค โดยทั่วไปพบว่าเมื่อรายได้เพิ่มขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ น้ำตาล และไขมันเพิ่มมากขึ้น ขณะที่การบริโภคธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีน้อยลง เช่น คนในเมืองใหญ่นิยมบริโภคข้าวที่ขัดน้อยลง คนในเมืองใหญ่นิยมบริโภคข้าวที่ขัดขาวมากกว่าข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการมีโรคภัยไข้เจ็บ

6) ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรม เป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างมาก เนื่องจากการปลูกฝังเรื่องอาหารการกินจากครอบครัวตั้งแต่วัยเด็ก เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนมาถึงปัจจุบัน อาหารที่สังคมหนึ่งเห็นว่าดีอีกสังคมหนึ่งอาจห้ามรับประทาน อาหารบางอย่างไม่ได้มีคุณค่าสูงตามหลักโภชนาการ แต่มีคุณค่าสูงในด้านจิตใจแก่ผู้บริโภค และอาหารบางอย่างอาจมีข้อห้ามทางศาสนา แม้ว่าอิทธิพลด้านขนบธรรมเนียมประเพณี จะมีผลสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ แต่พบเมื่อผู้บริโภคมี

การเปลี่ยนแปลงไปอยู่ในสังคมที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีอื่นๆ พฤติกรรมการบริโภคก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้เพื่อจะได้ปฏิบัติตามให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมได้กำหนดไว้หรือเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคม เช่น เด็กชาวเอเชียที่ไปอยู่ในทวีปยุโรปหรือสหรัฐอเมริกาอาจชอบบริโภคขนมปังมากกว่าข้าว เป็นต้น

7) ค่านิยมในการบริโภคอาหาร โดยมากผู้บริโภคมักเลือกอาหารที่ได้รับความนิยมจากสื่อโฆษณา ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการเลียนแบบ หรือสิ่งที่ตนยึดถือประจำใจที่ช่วยในการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร

### 2.1.3.8 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อกรบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ หากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัยพฤติกรรมการบริโภคให้ดี จะเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีผลเสียหลายประการ เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังต้องการอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อการพัฒนา การเจริญเติบโต และอื่นๆ เพื่อเป็นสร้างนิสัยการบริโภคที่ดีต่อไปในอนาคต ซึ่งมีปัจจัยที่มีผลกระทบต่อกรบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ดังนี้

#### 1) สิ่งแวดล้อมในครอบครัว

ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการบริโภคของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลเด็ก เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็กเล็กจะยึดตามความพึงพอใจหรือความชอบในอาหารนั้นๆ เป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน การรับประทานอาหารที่บ้านอาจจะมี 1 - 2 มื้อ มื้อกลางวันมักรับประทานที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้นควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน โดยคำนึงคุณภาพและปริมาณเพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

การสร้างบรรยากาศที่ดีในเวลารับประทานอาหารนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก เนื่องจากเด็กวัยเรียน (อายุ 6 - 12 ปี) มักจะห่วนเล่น ทำให้ละเลยการบริโภคอาหาร

#### 2) ข่าวสารต่างๆ

ปัจจุบันผู้ประกอบการธุรกิจอาหารให้ความสนใจต่อการเลือกใช้ช่องทางส่งข่าวสารเป็นอย่างมาก เพื่อให้เจาะถึงกลุ่มเป้าหมายทางด้านการตลาดสำหรับเด็กวัยเรียน การโฆษณาสินค้าผ่านทางโทรทัศน์ และสื่อออนไลน์ต่างๆ จึงเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยการสร้างภาพความรู้สึกประทับใจให้แก่เด็ก ด้วยการเลือกดารานักแสดงที่มีชื่อเสียงเป็นตัวแสดงโฆษณา ซึ่งอาหารนั้นอาจเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการต่างๆ เช่น อาหารประเภทที่ให้น้ำตาล ไขมันหรือพลังงานสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เป็นต้น ผลสำเร็จจากการโฆษณาทำให้ขนมประเภทขบเคี้ยวและลูกอมกลายเป็นขนมที่ยอมจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะทุพโภชนาการ

### 3) สังคมเพื่อน

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อนและกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้นผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดี และ ข้อเสีย ข้อดีนั้นคือ สังคมเพื่อนอาจช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร ในข้อเสียนั้น อาจจะเป็นในรูปของการปฏิเสธไม่ได้บริโภคอาหารหรือเลือกรับประทานอาหารที่อยู่ในความยินยอม

ค่านิยมใหม่ในด้านอาหารนี้เกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อนๆ ในอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียน ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ๆ อาจเริ่มขึ้นที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตามอย่างกัน เด็กบางคนจะปฏิเสธไม่รับประทานผัก เพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก หรือบางคนเห็นเพื่อนดื่มนมก็ดื่มตาม

### 4) การจัดบริการอาหารในโรงเรียน

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาไม่นานมานี้ สภาพของครอบครัวส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ผู้หญิงต้องละทิ้งภาพลักษณ์ของแม่บ้าน ซึ่งรับผิดชอบแต่งงานบ้านอย่างเดียว กลายเป็นการทำงานนอกบ้านเป็นอีกภารกิจหลักเพิ่มจากเดิม ดังนั้นเด็กจำเป็นต้องไปโรงเรียนก่อนเกณฑ์ประถมศึกษา ซึ่งหมายถึงการที่เด็กต้องรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้นอย่างน้อย 1 หรือมากกว่า 1 มื้อ ที่สถานเลี้ยงเด็ก ศูนย์เลี้ยงเด็ก หรือที่โรงเรียน

ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูเด็กตามสถานประกอบการ ควรคำนึงการจัดอาหารในด้านความสะอาดและให้มีคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้ มีคุณค่าอาหารที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งรสและวัตถุเจือปนอาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความสะอาดของเด็กในการบริโภค

อาหารที่มีจำหน่ายในโรงอาหารของโรงเรียน ราคาไม่ควรแพงจนเกินไป ปัญหาที่พบอยู่เสมอสำหรับผู้ประกอบการ คือ การลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การปรุงอาหารด้วยวัตถุเจือปนหรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพ มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียนได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

แม้ว่าประเทศไทยจะมีการจัดบริการอาหารในโรงเรียนมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันก็ตาม จากข้อมูลการศึกษาตามสถานที่ประกอบการต่างๆ สามารถประเมินได้ว่า สถานการณ์โดยทั่วไปเกี่ยวกับการบริการอาหารสำหรับเด็กนักเรียนยังเป็นที่น่าห่วงทั้งในด้านคุณภาพและความปลอดภัยในอาหาร ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง

### 5) ความเจ็บป่วย

เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคร้าย มักจะมีความอยากอาหารลดลง และมีความจำเป็นในเรื่องปริมาณที่บริโภค ความเจ็บป่วยฉับพลันที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะสั้นๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ เพิ่มมาจากเดิม โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นภาวะที่อยากต่อการได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้ มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อ แม่ เมื่อให้รับประทานอาหาร

เด็กบางกลุ่มต้องการอาหารที่จัดขึ้นเป็นพิเศษ เนื่องจากความเจ็บป่วย การจัดอาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้ ควรต้องปรับหรือเลือกบริโภคอาหารเมื่ออยู่นอกบ้าน หรือรู้จักใช้จิตวิทยาสำหรับเด็กหากมีปฏิกิริยาการต่อต้านเกิดขึ้น (อบเชย, 2542)

## 2.2 ประโยชน์ของผัก

ผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ มีสารพฤกษเคมี (phytochemical) ช่วยเสริมสร้างควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ มีเส้นใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลและป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด (สำนักโภชนาการ, 2558)

การกินผักผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ทั้งในด้านการป้องกันโรคชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เพราะผักผลไม้ มีสารเคมีธรรมชาติที่เรียกว่า สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) และออกฤทธิ์ผ่านกระบวนการต่างๆ ทำให้สามารถยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง และการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ผักมีวิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด วิตามินซี ช่วยเพิ่มต้านทานโรคหวัด ภูมิแพ้ ช่วยเม็ดเลือดแดง ต่อสู้กับเชื้อโรค และช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็ก และแคลเซียมของร่างกายเป็นไปด้วยดี ผัก ผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง ได้แก่ ผักสีเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง พริกหยวก และผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว สับปะรด เป็นต้น วิตามินบี 1, 2 ช่วยบำรุงระบบประสาท และสมอง ทำให้มีสมาธิ ความจำดี ป้องกันผิวหนังอักเสบ

วิตามินเอและเบต้า แคโรทีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระที่เป็นตัวทำลายเซลล์ในร่างกาย ระบบสายตา และการมองเห็น และทำให้เนื้อเยื่ออ่อนเซลล์ และผิวหนังชุ่มชื้น ผักผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม ได้แก่ ฟักทอง มะละกอสุก มะเขือเทศ ในอาชิน ช่วยในการสร้างน้ำย่อย ช่วยทำให้ระบบอาหารย่อยเป็นปกติและบำรุงสุขภาพ ผิวพรรณ คาร์โบไฮเดรต ทำให้ผักสดมีรสหวานอร่อยและกินอร่อย เซลลูโลส เป็นเส้นใยช่วยในการขับถ่าย ช่วยดูดซับสารที่ไม่ต้องการออกจากกระเพาะอาหาร ชะลอการดูดซึม น้ำตาล ไขมันและช่วยให้อิ่มเร็ว นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือดและลำไส้

ใยอาหาร (Dietary Fiber) หมายถึง สารประกอบกันเป็นส่วนต่างๆ โดยเฉพาะผนังเซลล์ของพืชที่มีโมเลกุลซับซ้อนมากจนน้ำย่อยในร่างกาย ไม่สามารถย่อยเส้นใยเหล่านี้ได้ เส้นใยจึงไม่ถูกดูดซึมไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เมื่อเรากินพืชผักที่มีใยอาหารเข้าไป ร่างกายจะทำหน้าที่ย่อยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ไปใช้ประโยชน์ ส่วนกากใยที่เหลืออยู่ที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จะผ่านออกไปยังลำไส้ใหญ่ และถูกขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ งานวิจัยหลายแห่งพบว่า ใยอาหารช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น ลดไขมันส่วนเกิน (hyperlipidemia) ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary) โรคความดันเลือดสูง (hypertension) โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็งต่างๆ โดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และโรคอื่นๆอีกหลายโรค

ใยอาหาร แบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ ละลายน้ำได้ และละลายน้ำไม่ได้

1. ใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ (Soluble Fiber) ใยอาหารชนิดนี้จะมีสารสำคัญที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จะละลายอยู่ในอาหาร น้ำย่อยในกระเพาะ และกลายเป็นของเหลวหนืดหรือวุ้น

ซึ่งทำหน้าที่จับอาหารบางอย่างทำให้ร่างกายดูดซึมได้ยาก ช่วยให้ลดระดับการดูดซึมไขมันและน้ำตาลในเลือดให้ช้าลง ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือดลดลง ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน โยอาหารชนิดนี้มีมากในถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวบาร์เลย์ รำข้าว ผักและผลไม้ต่างๆ

กรณีที่ต้องการลดคอเลสเตอรอล ควรกินอาหารประเภทถั่ว ซึ่งมีเส้นใยที่ละลายน้ำได้ แต่ถ้าระบบย่อยอาหารค่อนข้างมีปัญหา เช่น ท้องผูกบ่อย ควรกินอาหารที่มีเส้นใยชนิดละลายน้ำไม่ได้ เช่น ข้าวโพด ข้าวสาลี เป็นต้น

2. โยอาหารชนิดละลายน้ำไม่ได้ (insoluble Fiber) โยอาหารชนิดนี้จะพองตัวในน้ำเหมือนฟองน้ำ ทำให้เพิ่มปริมาตรน้ำในกระเพาะอาหารจึงรู้สึกอิ่ม ช่วยให้อาหารเดินทางเร็วขึ้น เพิ่มมวลอุจจาระ ทำให้เกิดการขับถ่าย ลดปัญหาท้องผูก มีมากในผักและธัญพืช ข้าวโพด ข้าวสาลี แอปเปิ้ล ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

การได้รับโยอาหารทั้ง 2 ชนิด ในปริมาณที่เหมาะสม โดยกินอาหารที่มีชนิดละลายน้ำได้และละลายน้ำไม่ได้ ในอัตราส่วนที่เหมาะสม คือ 30:70 จะทำให้เกิดความสมดุลของระบบทางเดินอาหาร และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

#### ปริมาณโยอาหารที่เหมาะสมใน 1 วัน

เด็กควรได้รับโยอาหารที่มีโยอาหาร = จำนวนอายุของเด็กเป็นปี + 5 = ปริมาณกรัมของโยอาหารต่อวัน

ตัวอย่าง เด็กอายุ 8 ปี + 5 กรัม ดังนั้นปริมาณโยอาหาร ที่เด็กอายุ 8 ปี ควรได้รับ = 13 กรัม ต่อวัน โดยเด็กอายุ 8 ปี กินโยอาหารวันละ 13 กรัม เมื่อแบ่งชนิดของโยอาหารที่จะต้องได้รับตามอัตราส่วน คือโยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้ในอัตราส่วน 30 จะต้องได้รับประมาณ 3.9 กรัม และโยอาหารชนิดที่ละลายน้ำ ไม่ได้อัตราส่วน 70 จะต้องได้รับประมาณ 9.1 กรัม

ส่วนผู้ใหญ่ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรรับประทานโยอาหารที่มีโยอาหาร = 25 กรัมต่อวัน ตัวอย่างเช่น ผู้ใหญ่อายุ 20 ปีขึ้นไป กินอาหารวันละ 25 กรัม เมื่อแบ่งชนิดของโยอาหารที่จะต้องได้รับตามอัตราส่วน คือ โยอาหารชนิดที่ละลายน้ำได้ในอัตราส่วน 30 จะต้องได้รับประมาณ 7.5 กรัม และโยอาหารชนิดที่ละลายน้ำไม่ได้ อัตราส่วน 70 จะต้องได้รับประมาณ 17.5 กรัม

#### แหล่งโยอาหารที่สำคัญ

ผลไม้ : เพื่อให้ได้รับโยอาหารเต็มที่ ผลไม้บางชนิดของกินทั้งเปลือก เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล และบางชนิดควรกินเนื้อผลไม้ไม่ควรคั้นเอาแต่น้ำเช่น ส้ม สับปะรด

ผัก : ผักสดบางชนิดมีน้ำมากปริมาณโยอาหารจึงน้อย เช่นเดียวกับผลไม้ การตัดแต่งผักก่อนปรุงอาหารให้ทำเท่าที่จำเป็น จะช่วยรักษาปริมาณโยอาหารได้มาก

ธัญพืช หรือธัญพืชทั้งเมล็ด เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวโอ๊ต มีปริมาณ โยอาหารสูงกว่าผักผลไม้ แป้งสาลีชนิดโฮลวีท (whole wheat) รำข้าวต่างๆ

ถั่วเมล็ดแห้งและเมล็ดพืช เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง และงา

### สารพฤกษเคมี (phytochemical) (พรวิภา, 2558)

สารพฤกษเคมี (phytochemical) ที่อยู่ในผักจะให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ซึ่งส่วนใหญ่มีคุณสมบัติในการส่งเสริมระบบคุ้มกัน และต้านการอักเสบ ตลอดจนมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง ได้แก่

#### ตารางที่ 2.1 สารพฤกษเคมี (phytochemical) ในผักและผลไม้

สารสี	ประโยชน์
สารสีเขียว	คือ คลอโรฟิลล์ พบในผักใบเขียวทั่วไป เช่น บร็อคโคลี่ ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ปวยเล้ง กุ้ยช่าย ใบบัวบก ฯลฯ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยเร่งกำจัดฤทธิ์สารก่อมะเร็งในร่างกาย</li> </ul>
สารสีน้ำเงิน-ม่วง	คือ แอนโทไซยานิน พบในกะหล่ำปลีสีม่วง องุ่นแดง องุ่นม่วง เบอร์รี่ต่างๆ เช่น บลูเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่ ชมพู่มะเหมียว ทับทิม ลูกหว้า ลูกไหน และอัญชัน <ul style="list-style-type: none"> <li>● ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ และอัมพาต</li> </ul>
สารสีส้ม-เหลือง	คือ แคโรทีนอยด์ พบในพืช ตระกูลส้มชนิดต่างๆ มะละกอสุก กลัวย สับปะรด แครอท ฟักทอง แคนตาลูปสีเหลือง ฯลฯ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ช่วยทำลายอนุมูลอิสระช่วยป้องกันความเสี่ยงของจุดสี หรือ แสงของเรตินาดวงตา</li> </ul>
สารสีแดง	คือ ไลโคปีน พบในพืชสีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ บีทรูท องุ่นแดง เชอร์รี่ ราสเบอร์รี่ สตรว์เบอร์รี่ ทับทิม แก้วมังกรเนื้อชมพู แตงโม เกรฟฟรุตสีชมพู ฝรั่งเนื้อสีชมพู มะละกอสุก พริกหวานสีแดง พืชผักกลุ่มนี้ ควรกินทั้งสุกและสด การกินสดๆ ช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการ ส่วนการกินที่ปรุงสุกโดยผ่านความร้อนจะทำให้ร่างกายดูดซึมไลโคปีนได้ดีกว่า เช่น มะเขือเทศหนึ่งซอสมะเขือเทศ ซุปมะเขือเทศเข้มข้น หรือน้ำมะเขือเทศ เป็นต้น <ul style="list-style-type: none"> <li>● ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่าง เช่น ต่อมลูกหมาก ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ (colon) ช่องปาก เต้านม เป็นต้น</li> </ul> <b>เค็บไซซินในพริก</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล ป้องกันมิให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) ส่งเสริมให้มีสร้างคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) มากขึ้น ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด ช่วยลดการเจ็บป่วย เพิ่มการเผาผลาญไขมัน ลดการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดแข็งตัว</li> </ul>
สารสีขาว-น้ำตาล	คือ แอนริซิน พบในหอมใหญ่ หอมแดง ดอกหอม กระเทียม กุ้ยช่าย ฯลฯ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ในการทำลายพิษ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด และยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์</li> </ul>



ข้อเสนอแนะในการบริโภคผักผลไม้ องค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารและการเกษตร แห่งสหประชาชาติ ได้รวบรวมงานวิจัยต่างๆ เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์ โดยกำหนดว่าเกณฑ์การบริโภค ผักและผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม โดยที่ 400 กรัม จะต้องประกอบด้วย เมล็ดธัญพืชและถั่ว ไม่น้อยกว่า 30 กรัม และผักในที่นี่ไม่รวมผักที่มีแป้งมาก เช่น มันฝรั่ง มันสำปะหลัง สามารถลดภาวะ โรคต่างๆ ได้แก่หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ ลดอัตราป่วยและเสียชีวิตจากมะเร็งกระเพาะ อาหาร มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ เนื่องจากผักผลไม้ นอกจากมีใยอาหาร แร่ธาตุ วิตามิน แล้ว ยังมีสารสำคัญต่างๆ มากมายที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย คำแนะนำนี้เหมาะกับผู้ใหญ่เพื่อประโยชน์ ในการป้องกันโรคต่างๆ สำหรับเด็กเล็กการบริโภคผักผลไม้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเรียนรู้และสร้าง นิสัยการบริโภค มากกว่าเน้นที่ปริมาณ ดังนั้นจึงควรเพิ่มปริมาณขึ้นตามวัย เพื่อให้มีการเจริญเติบโต และสุขภาพที่ดี (สถาบันโภชนาการ, 2558)

การกินผักและผลไม้ ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่ครบถ้วน จะต้องคำนึงถึงปริมาณ สัดส่วนที่เหมาะสมตามวัย ความหลากหลายสี และรสชาติ เพื่อกระตุ้นให้เด็ก มีความอยากเพิ่มขึ้น อาหารประเภทผักควรเน้นใบสีเขียวเข้มเพราะมีวิตามินและแร่ธาตุสูง และควร จัดร่วมกับผักอื่นๆ ให้ครบทุกสี ส่วนผลไม้ควรจัดให้มีหลากหลายชนิด เพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับเด็ก ในแต่ละวัย ดังนี้

เด็กอนุบาล ผักมี้อละ ½ ทัพพี วันละ 2-3 มื้อ (50 กรัม/วัน) ผลไม้วันละ 1-2 ส่วน (100 กรัม)

เด็กประถม ผักมี้อละ 1 ทัพพี วันละ 2-3 มื้อ (100 กรัม/วัน) ผลไม้วันละ 2 ส่วน (150 กรัม)

เด็กมัธยม ผักมี้อละ 1-1½ ทัพพี วันละ 3 มื้อ (150 กรัม/วัน) ผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (200 กรัม)

## 2.3 โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน

### 2.3.1 ความต้องการพลังงานและสารอาหารต่างๆ ของเด็กวัยเรียน

โภชนาการดีในทุกกลุ่มวัย เป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดชีวิต ทั้งนี้ เด็กวัยเรียน เป็นช่วงที่มีความสำคัญอีกช่วงหนึ่ง เนื่องจากมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงเป็นโอกาสที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพทั้งด้านสมองและร่างกาย แต่หากปล่อยให้เด็กขาดอาหารจะส่งผลให้การเจริญเติบโตไม่ดี สติปัญญาและการเรียนรู้ต่ำ รวมทั้งการ สร้างภูมิคุ้มกันโรค เป็นผลให้เจ็บป่วยบ่อยหรือเป็นนาน ประสิทธิภาพการทำงานต่ำ รวมทั้งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (ณัฐวรรณ เซวาน์ลิลิตกุล, 2558)

ดังนั้น การได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ทำให้การสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ มีความสมบูรณ์ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพทางพันธุกรรม สติปัญญาดี มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ สิ่งต่างๆ รอบตัว มีภูมิคุ้มกันโรค และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน พลังงาน มีความสำคัญต่อการ เจริญเติบโต และการทำงานของเซลล์ในระบบต่างๆ โปรตีน มีความสำคัญต่อการสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำให้มีการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอแคลเซียม มีความสำคัญต่อ การสร้างกระดูกและฟันธาตุเหล็ก มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและสมอง การสร้าง

เม็ดเลือดแดง และมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กไอโอดีน มีความสำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองให้เจริญเติบโต มีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ สังกะสีเกี่ยวข้องกับการทำงานของโปรตีนวิตามินเอ มีความสำคัญต่อการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ และระบบภูมิคุ้มกันโรควิตามินบี 1 ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต วิตามินบี 2 ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง ตา และช่วยป้องกันเซลล์ที่ถูกทำลายวิตามินซี มีความสำคัญต่อระบบประสาท เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วนและเพียงพอ จึงแบ่งอาหารหลักตามสารอาหาร และลักษณะของอาหาร แต่ละประเภทที่สามารถกินทดแทนกันได้ในกลุ่มเดียวกัน โดยเป็น 5 หมู่ ดังนี้

**ตารางที่ 2.2** อาหาร 5 หมู่ ตัวอย่างอาหาร สารอาหารและประโยชน์ที่ได้รับ

หมู่	ตัวอย่างอาหาร	สารอาหาร	ประโยชน์
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด แห้ง	เนื้อสัตว์ : หมู ไก่ วัว ปลา กุ้ง เครื่องในสัตว์ ไข่ : ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นกกระทา นมและผลิตภัณฑ์จากนม : นมโค นมเปรี้ยว โยเกิร์ต เนยแข็ง ถั่วเมล็ดแห้ง : ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง งาดำ/ขาว	โปรตีน หากเป็น เนื้อสัตว์จากทะเล จะได้รับสารไอโอดีน ที่ช่วยป้องกันโรคคอ พอกและมีความสำคัญ ต่อระดับสติปัญญาของ เด็กวัยเรียน	- ช่วยสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อกระดูก ภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน เอนไซม์ และใช้เป็น แหล่งพลังงานของร่างกาย หากได้รับคาร์โบไฮเดรตและ ไขมันไม่เพียงพอ
หมู่ที่ 2 ข้าว-แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล	ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว บะหมี่ เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง แป้งข้าวเจ้า เผือก มัน ข้าวโพด น้ำตาลทราย	คาร์โบไฮเดรต	- ให้พลังงานแก่ร่างกายเป็นหลัก ทำให้ร่างกายมีพลังงานใช้ในการ ทำกิจกรรมต่างๆ - หากได้รับมากเกินไป คาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนไปอยู่ ในรูปไขมันและสะสมในร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้
หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ	ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ ฟักทอง แครอท ควรรกินให้ครบ 5 สี ใน แต่ละวัน	แร่ธาตุ วิตามิน	- ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรงสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน โรค และอวัยวะต่างๆ ทำงานได้ อย่างปกติ อีกทั้ง มีใยอาหาร ที่ช่วยระบบขับถ่ายด้วย

ตารางที่ 2.2 (ต่อ) อาหาร 5 หมู่ ตัวอย่างอาหาร สารอาหารและประโยชน์ที่ได้รับ

หมู่	ตัวอย่างอาหาร	สารอาหาร	ประโยชน์
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ	กล้วย ส้ม มะละกอ มะม่วง ขนุน ลำไย มังคุด เงาะ	วิตามิน แร่ธาตุ	- ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง สร้างเสริมภูมิคุ้มกัน โรค และอวัยวะต่างๆ ทำงานได้ อย่างปกติ - มีใยอาหารที่ช่วยระบบขับถ่าย - ควรเลือกผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
หมู่ที่ 5 ไขมันต่างๆ	ไขมันจากพืช : น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว กะทิ ไขมันจากสัตว์ : น้ำมันหมู น้ำมันไก่ เนย	ไขมัน	- เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานสูง และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เป็นตัวช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี เค - หากได้รับมากเกินไปจะสะสม ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ เกิดโรคอ้วนได้

ตารางที่ 2.3 ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับจากอาหารที่บริโภคต่อวันสำหรับเด็กนักเรียน

พลังงานและ สารอาหาร	อายุ		อายุ 9-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-18 ปี	
	4-5 ปี	6-8 ปี	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1300	1400	1700	1600	2100	1800	2300	1850
โปรตีน (กรัม)	25	28	42	42	61	57	62	48
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	800	800	1000	1000	1000	1000	1000	1000
ธาตุเหล็ก(มิลลิกรัม)	6.3	8.1	11.8	19.1	14.0	28.2	16.6	26.4
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	90	120	120	120	150	150	150	150
สังกะสี (มิลลิกรัม)	3.0	4.0	5.0	5.0	8.0	7.0	9.0	7.0
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	450	500	600	600	600	600	700	600
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.6	0.6	0.9	0.9	1.2	1.0	1.2	1.0
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.6	0.6	0.9	0.9	1.3	1.0	1.3	1.0
วิตามินบี 12(ไมโครกรัม)	1.2	1.2	1.8	1.8	2.4	2.4	2.4	2.4
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	40	40	45	45	75	65	90	75

ที่มา : หนังสือปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546, กองโภชนาการ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

### 2.3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือ ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย เป็นแนวทางการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักและส่วนสูงในเด็ก
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันเหมาะสมตามวัย
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เด็กแต่ละวัยมีความต้องการพลังงานและสารอาหารไม่เท่ากันในแต่ละช่วงอายุ จึงควรจัดอาหารให้ เหมาะสมและครบถ้วน เพียงพอสำหรับความต้องการของเด็ก

**ตารางที่ 2.4** กลุ่มอาหารและปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ใน 1 วัน สำหรับเด็กวัยเรียนตามช่วงอายุ ตามธงโภชนาการ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	เด็กอายุ 6-8 ปี	เด็กอายุ 9-13 ปี	เด็กอายุ 13-15 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	6	6	9
ผัก (ทัพพี)	3	3	4.5
ผลไม้ (ส่วน)	3	3	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	6	12
นมและผลิตภัณฑ์ (แก้ว)	2	2	2
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ (ช้อนชา)	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ \*ผลไม้แบบผล 1 ส่วน เท่ากับ ส้มขนาดกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล เงาะ 4 ผล  
ผลไม้ขนาดเล็ก เท่ากับ องุ่น ลำไย ลองกอง 8-10 ผล ผลไม้แบบชิ้นพอดีคำ 1 ส่วน เท่ากับ 6 ชิ้นพอดีคำ  
เช่น มะละกอ 6 ชิ้น แดงโม 6 ชิ้นคำ

### 2.3.3 การจัดหาอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนใน 1 วัน

**หลักการจัดหาอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน** ควรจัดหาอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น รวมไปถึงอาหารว่าง 2 มื้อ โดยจะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน

ใน 1 วันเด็กอายุ 6 – 14 ปี ควรได้รับพลังงานโดยเฉลี่ย 1,600 กิโลแคลอรี ซึ่งต้องได้รับจากข้าว - แป้ง 6 ทัพพี เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว ผัก 3 ทัพพี ผลไม้ 3 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับ 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ) นม 2 แก้ว น้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ซึ่งในแต่ละมื้อมีความสำคัญกล่าวคือ

**มื้อเช้า** เป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นเวลานานหากอดอาหารเช้าจะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี รู้สึกอ่อนเพลีย หงุดหงิด เป็นผลให้การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต อาหารเช้าที่ดีควรมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะช่วยเพิ่มสมาธิในการเรียน ควรเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายๆ และสะดวกในการเตรียม ที่สำคัญควรจัดให้ครบ 5 หมู่ เช่น ข้าวไข่เจียวใส่ผักและเนื้อสัตว์ต่างๆ ข้าวผัดใส่เนื้อสัตว์ที่เด็กชอบ ไข่ไข่และผัก เสริมด้วยผลไม้ 1 อย่าง หรืออาจทำเป็น Boxes ใส่กล่องให้เด็กไปกินที่โรงเรียน หรือระหว่างเดินทางก็ได้เช่นเดียวกัน และนม 1 กล่องก็เพียงพอ

**มื้อกลางวัน** เป็นมื้อที่สำคัญอีกมื้อหนึ่ง การได้รับอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอจะช่วยลดปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงานได้เป็นอย่างดี การจัดหาอาหารกลางวันในโรงเรียนมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้เด็กได้รับอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในการทำกิจกรรมและการเรียนรู้ในช่วงครึ่งวันบ่าย ซึ่งต้องจัดให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง และยังเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็กอีกด้วย

**มื้อเย็น** เป็นมื้อที่เด็กกินพร้อมกับครอบครัวหรือที่บ้าน เป็นมื้อสำคัญของครอบครัวที่จะชดเชยสารอาหารที่ได้รับไม่พอเพียงในมื้อเช้าและมื้อกลางวัน อาหารมื้อเย็นจึงควรจัดให้มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเด็กด้วยเช่นกัน

**อาหารว่าง** ควรกินไม่เกินวันละ 2 มื้อ คือ มื้อว่างช่วงเช้า และ มื้อว่างช่วงบ่าย โดยเฉลี่ยไม่ควรเกินมื้อละ 100 กิโลแคลอรี อาหารว่างที่ดีควรมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน เกลือ ในปริมาณที่ไม่สูงเกินไป และควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีน วิตามิน หรือใยอาหาร ไม่น้อยกว่า 2 ชนิด เช่น ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ดังนั้น การให้เด็กวัยเรียนกินผลไม้ หรือนมสดรสจืด เป็นอาหารว่างเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด หากเป็นเด็กหิวหรืออ้วนให้ดื่มนมพร้อมไขมันเนยหรือนมขาดมันเนยแทน

**เครื่องดื่ม** แนะนำให้ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้ว เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า เครื่องดื่มที่มีรสหวานต่างๆ ช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหารให้ได้พลังงานและส่งผลต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรเลือกชนิดที่มีพลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี หรือน้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม หรือเท่ากับ 2.5 ช้อนชา ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หรือเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่มีปริมาณน้ำตาลระบุในฉลากโภชนาการ ไม่เกินร้อยละ 5 ต่อการบริโภค 1 ครั้ง หรือมีน้ำตาลไม่เกิน 5 กรัม ในเครื่องดื่ม 100 มิลลิลิตร กรณีเครื่องดื่มผสมเองที่ไม่ใส่น้ำแข็งควรมีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 ต่อการ

บริโภค 1 ครั้ง หากเป็นเครื่องดื่มที่ใส่น้ำแข็งควรมีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 10 ต่อการบริโภค 1 ครั้ง ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำอัดลม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต และนมปรุงแต่งรส

#### ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 วัน

- **มือเช้า** ข้าวต้มไก่ กล้วยน้ำว้า 1 ผลหรือแซนดวิชทูน่า ฝรั่ง 6 ชิ้น
- **มือว่างเช้า** นมจืด 1 แก้วกับข้าวต้มมัด หรือซาลาเปา
- **มือกลางวัน** ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม แดงกวาง น้ำซุปลวกแดงโม 6 ชิ้นหรือข้าวกับไข่พะโล้ ผัดผักรวมมิตร มะละกอ 6 ชิ้น
- **มือว่างบ่าย** นมจืด 1 แก้ว
- **มือเย็น** ข้าวสวย ปลาหนึ่ง ผักต้ม แกงจืดเต้าหู้ไข่ผักกาดขาว เกาะ 4 ลูก หรือข้าวสวย ไข่ทอด แกงส้มผักรวม ส้ม 2 ผล

#### 2.3.4 การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนในครอบครัว

ครอบครัวควรจัดอาหารมื้อหลักและอาหารว่างที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยมีแนวทางดังนี้ (ณัฐวรรณ เขาวรรณลิลิตกุล, 2558)

1. จัดอาหารมื้อหลักและอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบ 5 กลุ่มอาหารทุกวัน ได้แก่ กลุ่มข้าว - แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม แต่ละกลุ่มอาหารให้มีความหลากหลาย และตักอาหารให้มีปริมาณเหมาะสมตามอายุและการเจริญเติบโตของเด็ก

2. ในการจัดอาหารเป็นชุด/สำหรับ หรือเป็นอาหารจานเดียว ถ้าเมนูที่ผัดด้วยน้ำมันจะต้องจัดคู่กับผลไม้ ของหวานที่เป็นกะทิไม่ควรจัดคู่อาหารที่เป็นอาหารมัน ควรมีอาหารกลุ่มอาหารข้าว-แป้งเป็นหลัก เช่น มีข้าวสวยเป็นจานหลักร่วมกับกับข้าวอีก 1 อย่าง หรืออาจจัดเป็นอาหารจานเดียว (สำนักโภชนาการ, 2558)

3. การจัดอาหารที่มีกลุ่มเนื้อสัตว์ ควรจัดในปริมาณที่เพียงพอ และสลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนในแต่ละวัน เนื่องจากเป็นแหล่งของสารอาหารสำคัญ เช่น ไข่ ปลา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันอาหารแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 1 วัน เนื้อสัตว์ชนิดอื่น เช่น ไก่ หมู กุ้ง ปลาหมึก

4. ควรมีผักเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำทุกมื้อ

5. ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหารทุกครั้ง

6. จัดอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูงทุกวัน ๆ ละ 2 มื้อ โดยประเภทอาหารของอาหารว่างที่แนะนำ มีดังนี้

6.1 นม จัดนมสดรสจืด ให้เด็กทุกวัน ๆ ละ 2 ถ้วย/กล่อง (ถ้าได้รับจากโรงเรียนให้ลดจำนวนถ้วย/กล่อง) และควรให้ก่อนเวลาอาหารมื้อหลัก 1½ – 2 ชั่วโมง

6.2 ผลไม้ จัดให้มือละ 1 ส่วน เป็นอาหารว่างเช้า - บ่าย และสามารถจัดเพิ่มเติมหลังมื้ออาหารเช้าหรืออาหารกลางวัน หรืออาหารเย็น เพื่อให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน

6.3 ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสงต้ม เป็นต้น

6.4 พืชหัว เช่น ข้าวโพดเหลืองต้ม มันเทศต้ม เผือกต้ม เป็นต้น

6.5 ขนมไทยรสไม่หวานจัด โดยมีอาหารกลุ่มข้าว - แป้ง (พืชหัว) กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์(ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือนม เป็นส่วนประกอบ เช่น พักทองแกงบวด กล้วยบวดซี เต้าส่วน ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล เป็นต้น

6.6 อาหารว่างอื่น ๆ ที่มีกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือนม เป็นส่วนประกอบ เช่น ซาลาเปาไส้หมูแดง ขนมจีบ แซนวิชไส้ทูน่า ขนมปังไส้หมูหยอง เป็นต้น

7. จัดอาหารที่ใช้ไขมันกะทิ ในการปรุงประกอบอาหาร รวมทั้งขนม วันละ 1-3 อย่าง ในเด็กอายุ 6 – 13 ปี และวันละ 1 – 4 อย่าง ในเด็กอายุ 14 – 18 ปี ทั้งนี้ อาหารที่ใช้ไขมัน กะทิควรกระจายในแต่ละมื้อ ไม่ควรจัดให้อยู่ในมื้อเดียวกัน

## 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิชัย เอกพลากร และคณะ (2552) สํารวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ฉบับสุขภาพเด็ก พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี กินผักเพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 3$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เพียงร้อยละ 5 กินผลไม้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 2$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) ร้อยละ 21.7 โดยพบ ร้อยละ 68 กินผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน (กินผักในปริมาณที่น้อยกว่า 1 ทัพพี หรือ 4 ช้อนกินข้าว) และ ร้อยละ 55 กินผลไม้น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน และพบเพียงร้อยละ 5 เท่านั้น ที่กินผักมากกว่า 3 ทัพพีหรือ 12 ช้อนกินข้าว ด้านภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ย ร้อยละ 3.5 ภาวะผอม ร้อยละ 5.5 และมีน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 9.7

วิชัย เอกพลากร และคณะ (2557) สํารวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ฉบับสุขภาพเด็ก พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี กินผักเพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 3$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) เพียงร้อยละ 6.5 กินผลไม้เพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ( $\geq 2$  ส่วนมาตรฐานต่อวัน) ร้อยละ 27.6 โดยพบร้อยละ 66.9 กินผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน และร้อยละ 50.9 กินผลไม้น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน พบร้อยละ 36 กินทั้งผักและผลไม้น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน ด้านภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6-14 ปี มีภาวะเตี้ย ร้อยละ 2.3 ภาวะผอม ร้อยละ 4.9 และมีน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 13.9 เมื่อเปรียบเทียบกับ การสำรวจครั้งที่ 4 ปี 2552 ภาวะเตี้ยมีความชุกลดลง แต่ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

พิไลวรรณ จันทรงษ์ (2558) ศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับความรู้ ดีและความรู้ปานกลาง ร้อยละ 30.71 ทักษะต่อการบริโภคผักของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับ ต่ำ ( $x = 2.35$ ) พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $x = 2.14$ ) ความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียน ราชินีมีความสัมพันธ์กัน แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กรมอนามัย (2560) สํารวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กอายุ 10 ปี และ 12 ปี พบว่า กินผัก มื้อกลางวัน ร้อยละ 75.2 และ 75.9 ตามลำดับ โดยปริมาณที่กินที่เพียงพอ 4 ช้อนกินข้าวขึ้นไป พบเพียง ร้อยละ 43.7 และ 47.9 ตามลำดับ โดยเหตุผลที่ไม่กินผักส่วนใหญ่ไม่ชอบรสชาติ ร้อยละ 60.8 และ 66 ไม่ชอบรูปร่างของผักที่ไม่น่ากิน ร้อยละ 12.7 และ 15.8 ไม่ชอบกลิ่น ร้อยละ 11.8 และ 19.4

กรมอนามัย (2558) การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13-17 ปี พบว่า นักเรียนมีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 17.1 พฤติกรรมการบริโภคผักเป็นประจำ (รับประทานผักจำนวน 3 ครั้ง/วัน หรือมากกว่า ในช่วง 30 ที่ผ่านมา ร้อยละ 32.5 พฤติกรรมการบริโภคผลไม้เป็นประจำ (รับประทานผลไม้จำนวน 2 ครั้ง/วัน หรือมากกว่า ในช่วง 30 ที่ผ่านมา ร้อยละ 41

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (2557) ศึกษาปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง จำนวน 238 คน พบว่า นักเรียนประถมศึกษารับประทานผักและผลไม้สัปดาห์ละ 3-4 วัน ส่วนใหญ่จะรับประทานผักน้อยกว่ารับประทานผลไม้ ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนาย พบว่าการบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ผู้ปกครอง ( $\beta = .306$ ) การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน ( $\beta = .204$ ) การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ ( $\beta = .189$ ) ทักษะคิดต่อการบริโภคผักและผลไม้ ( $\beta = .188$ ) และความชอบส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้ ( $\beta = .120$ ) สามารถร่วมทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาได้ ร้อยละ 42.7 โดยที่การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ผู้ปกครองเป็นตัวแปรทำนายสูงสุดของการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

มณฑลญา และคณะ (2555) ศึกษาการบริโภคผักผลไม้และพืชผักพืชบ้านของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในชนบท อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่บริโภคผักผลไม้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานเพียงร้อยละ 3.3 และ 9.3 ความถี่ในการบริโภคผักผลไม้และพืชผักพื้นบ้าน 16 ครั้ง/สัปดาห์/คน และ 2 ครั้ง/สัปดาห์/คน นักเรียนวัยรุ่นหญิงบริโภคผักผลไม้มากกว่านักเรียนวัยรุ่นชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P=0.01$ ) ปริมาณการบริโภคพืชผักพื้นบ้านระหว่างนักเรียนชายและหญิงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P=0.70$ )

รัชนก ใจเชิดชู และคณะ (2556) ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่พัฒนาขึ้นตาม (PRECEDE-PROCED model) ด้วย 5 แผนกิจกรรม คือ 1) การสอนด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย 2) การปรับพฤติกรรม 3) การใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครูและเพื่อน 4) การจัดการด้านอาหารและการออกกำลังกายในโรงเรียน และ 5) การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ผลของการใช้โปรแกรมดังกล่าว ทำให้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ศิรินุช วรรณศรีและคณะ (2556) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 570 คน วิเคราะห์จำแนกพบปัจจัยคัดสรร 10 ปัจจัย พบว่า ปัจจัยที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคผักได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก คือ ความชอบบริโภคผัก การมีป้ายความรู้เรื่องผักผลไม้ในโรงเรียน และเพศของนักเรียน (Beta = 0.396, 0.147 และ 0.141 ตามลำดับ) ส่วนปัจจัยที่สามารถอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก คือ การที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้



นักเรียน ความชอบบริโภคผลไม้ และการมีป้ายความรู้เรื่องผักผลไม้ในโรงเรียน (Beta =0.241,0.128 และ 0.167 ตามลำดับ)

วารสารณั ยงเอี่ยม และคณะ (2556) การส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยศึกษาประสิทธิผลของการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม กลุ่มตัวอย่างชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 64 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเองและแบบบันทึกการบริโภคผักผลไม้ จากผลวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลดี และปริมาณเฉลี่ยการบริโภคผักและผลไม้ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ )

## บทที่ 3 วิธีการศึกษา

### 3.1 รูปแบบการศึกษา

การศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิ ในโครงการเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน แข็งแรง และฉลาด ปีงบประมาณ 2560

### 3.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 305 คน จากจำนวน 8 โรงเรียน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

- 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6
- 2) ได้รับการยินยอมเข้าร่วมการศึกษาจากครูและตนเอง ด้วยความสมัครใจ

### 3.3 ขั้นตอนการศึกษา

#### 3.3.1 พื้นที่ศึกษา

การคัดเลือกพื้นที่ดำเนินการ คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยการคัดเลือกจากพื้นที่ในการติดตามส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน ประจำปีงบประมาณ 2560 เพื่อเป็นตัวแทนของภูมิภาคในประเทศไทย ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น และศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา จากนั้นจึงคัดเลือกจังหวัดในศูนย์อนามัยเพื่อดำเนินการ ประกอบกับการตัดสินใจของนักวิชาการผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน จึงได้จังหวัดที่เป็นตัวแทนภูมิภาค ดังนี้ จังหวัดน่าน จังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดสงขลา

#### 3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบบันทึกข้อมูล ประกอบด้วย

- ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ชื่อ นามสกุล เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง อายุ วันเดือนปีเกิด ระดับการศึกษา จังหวัดของที่ตั้งโรงเรียน

- แบบประเมินความรู้ ทักษะ พฤติกรรม ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามส่วนของความรู้เรื่องผัก

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามส่วนของทัศนคติการบริโภคผัก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามส่วนของพฤติกรรมการบริโภคผัก

#### 3.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.3.1 ประสานงานขอความอนุเคราะห์ในการลงพื้นที่

3.3.3.2 จัดเตรียมเอกสารและแบบประเมิน

3.3.3.3 ลงพื้นที่ดำเนินการใน 4 จังหวัด 8 โรงเรียน เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 305 ชุด โดยใช้แบบประเมินความรู้ ทักษะคติ พฤติกรรม ตามที่สำนักโภชนาการกำหนด

3.3.3.4 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และบันทึกในโปรแกรม Microsoft Excel 2010

### 3.3.4 ระยะเวลาในการศึกษา

เดือน กรกฎาคม 2560 – มีนาคม 2561

## 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.4.1 แปลผลภาวะการเจริญเติบโตจากข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง และอายุ โดยใช้เกณฑ์ดัชนีบ่งชี้ การเจริญเติบโตของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย 2 ดัชนี ได้แก่ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

3.4.2 วิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ มัชยฐานค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับ อธิบายข้อมูลทั่วไป และข้อมูลความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการบริโภคผัก

## บทที่ 4 ผลการศึกษา

การศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5- 6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาจำนวน 8 โรงเรียน ใน 4 จังหวัดได้แก่ น่าน ฉะเชิงเทรา ขอนแก่น และสงขลา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 305 คน โดยใช้แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผัก สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 4 ส่วน ดังนี้

### 4.1 ข้อมูลทั่วไป

4.2 ผลการวิเคราะห์ความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

4.3 ผลการวิเคราะห์ทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

4.4 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

### 4.1 ข้อมูลทั่วไป

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 305 คน ซึ่งเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาจำนวน 8 โรงเรียน ใน 4 จังหวัด ได้แก่ น่าน ฉะเชิงเทรา ขอนแก่นและสงขลา แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	158	51.8
หญิง	147	48.2
รวม	305	100.0

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 51.8 และเพศหญิง ร้อยละ 48.2

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยอายุของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	S.D.	range
อายุ	11.07	0.85	9 – 14

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 มีค่าเฉลี่ยอายุ 11.07 ปี (S.D. = 0.85)

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</b>		
เตี้ย	6	2.2
ค่อนข้างเตี้ย	6	2.2
ส่วนสูงตามเกณฑ์	198	73.1
ค่อนข้างสูง	25	9.2
สูงกว่าเกณฑ์	36	13.3
<b>รวม</b>	<b>271</b>	<b>100.0</b>
<b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</b>		
ผอม	25	9.3
ค่อนข้างผอม	32	11.9
สมส่วน	160	59.7
ท้วม	15	5.6
เริ่มอ้วน	23	8.6
อ้วน	13	4.9
<b>รวม</b>	<b>268</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 73.1 รองลงมาคือ สูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 13.3 และค่อนข้างสูง ร้อยละ 9.2 ตามลำดับ

และเมื่อพิจารณาเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ สมส่วน ร้อยละ 59.7 รองลงมาคือ ค่อนข้างผอม ร้อยละ 11.9 และผอม ร้อยละ 9.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรจังหวัด

จังหวัด	จำนวน	ร้อยละ
ฉะเชิงเทรา	75	24.6
ขอนแก่น	73	23.9
น่าน	77	25.2
สงขลา	80	26.2
<b>รวม</b>	<b>305</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 4.4 เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 4 จังหวัด ส่วนใหญ่อยู่ในจังหวัดสงขลา ร้อยละ 26.2 รองลงมาคือ น่าน ร้อยละ 25.2 ฉะเชิงเทรา ร้อยละ 24.6 และขอนแก่น ร้อยละ 23.9 ตามลำดับ

#### 4.2 ผลการวิเคราะห์ความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ข้อคำถามความรู้ด้านการบริโภคผัก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	ระดับความรู้		
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
1. ใน 1 มื้อเด็กวัยเรียนควรกินผัก 4 ซ้อนกินข้าว	0.60	0.49	ดี
2. คลอโรฟิลล์อยู่ในผักที่มีสีแดง	0.41	0.49	ปานกลาง
3. ผักมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายคล่อง	0.96	0.20	ดีมาก
4. ผักบุงช่วยบำรุงให้สายตาดี	0.85	0.36	ดีมาก
5. ผักหัวมีแป้งน้อยกว่าผักใบ	0.48	0.50	ปานกลาง
6. เพื่อรักษาวิตามินในผักควรหั่นก่อนล้าง	0.62	0.49	ดี
7. ผัก 5 สีไม่มีผลต่อต้านสารอนุมูลอิสระ	0.11	0.31	ควรปรับปรุง
<b>รวม</b>	<b>0.56</b>	<b>0.29</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 4.5 คะแนนความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลางเท่ากับ 0.56 คะแนน (S.D. = 0.29) โดยข้อคำถามที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือข้อ 3) ผักมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายคล่องมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 0.96 คะแนน (S.D. = 0.20) รองลงมาคือ ข้อ 4) ผักบุงช่วยบำรุงให้สายตาดี ค่าเฉลี่ย 0.85 คะแนน (S.D. = 0.36) ข้อ 6) เพื่อรักษาวิตามินในผักควรหั่นก่อนล้างค่าเฉลี่ย 0.60 คะแนน (S.D. = 0.49) และข้อ 1) ใน 1 มื้อ เด็กวัยเรียนควรกินผัก 4 ซ้อนกินข้าวค่าเฉลี่ย 0.52 (S.D. = 0.50) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของระดับคะแนนความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ระดับคะแนนความรู้ด้านการบริโภคผักของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	จำนวน	ร้อยละ
ควรปรับปรุง (1 - 4.19 คะแนน)	216	71.1
ปานกลาง (4.2 - 5.5 คะแนน)	64	21.1
สูง (5.6 - 7 คะแนน)	24	7.9

จากตารางที่ 4.6 เด็กนักเรียนมีระดับคะแนนความรู้ด้านการบริโภคผัก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 71.1 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 21.1 และระดับสูง ร้อยละ 7.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 แสดงร้อยละของการตอบคำถามความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ข้อคำถามความรู้ด้านการบริโภคผักของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	ตอบผิด	ตอบถูก
1. ใน 1 มื้อเด็กวัยเรียนควรกินผัก 4 ซ้อนกินข้าว	40.0	60.0
2. คลอโรฟิลล์อยู่ในผักที่มีสีแดง	59.3	40.7
3. ผักมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายคล่อง	3.9	96.1
4. ผักบุงช่วยบำรุงให้สายตาดี	15.1	84.9
5. ผักหัวมีแป้งน้อยกว่าผักใบ	51.8	48.2
6. เพื่อรักษาวิตามินในผักควรหั่นก่อนล้าง	38.0	62.0
7. ผัก 5 สีไม่มีผลต่อต้านสารอนุมูลอิสระ	89.2	10.8

จากตารางที่ 4.7 นักเรียนส่วนใหญ่ตอบผิดในข้อคำถาม ผัก 5 สีไม่มีผลต่อต้านสารอนุมูลอิสระมากที่สุด ร้อยละ 89.2 รองลงมาคือ คลอโรฟิลล์อยู่ในผักที่มีสีแดง ร้อยละ 59.3 ผักหัวมีแป้งน้อยกว่าผักใบ ร้อยละ 51.8 และเพื่อรักษาวิตามินในผักควรหั่นก่อนล้าง ร้อยละ 38.0 ตามลำดับ และเด็กนักเรียนส่วนใหญ่ตอบถูกในข้อคำถาม ผักมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายคล่องมากที่สุด ร้อยละ 96.1 รองลงมาคือ ผักบุงช่วยบำรุงให้สายตาดี ร้อยละ 84.9 เพื่อรักษาวิตามินในผักควรหั่นก่อนล้าง ร้อยละ 62.0 และใน 1 มื้อ เด็กวัยเรียนควรกินผัก 4 ซ้อนกินข้าว ร้อยละ 60.0 ตามลำดับ

#### 4.3 ข้อมูลทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ข้อคำถามทัศนคติด้าน การบริโภคผักของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 – 6	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปล ผล
	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง			
1. นักเรียนรู้สึกว่าการ มีกลิ่นเหม็น	7 (2.3)	24 (7.9)	121 (39.8)	99 (32.6)	53 (17.4)	2.45	0.95	ปาน กลาง
2. นักเรียนรู้สึกว่าการ รสชาติไม่อร่อย	10 (3.3)	30 (9.9)	106 (34.9)	117 (38.5)	41 (13.5)	2.51	0.96	ปาน กลาง
3. นักเรียนรู้สึกว่าการ รสขม	29 (9.5)	71 (23.4)	113 (23.4)	62 (20.4)	29 (9.5)	3.03	1.10	ปาน กลาง
4. นักเรียนชอบกินผักที่ ตกแต่งรูปร่าง	32 (10.5)	60 (19.7)	67 (22.0)	95 (31.3)	50 (16.4)	2.77	1.24	ปาน กลาง

ตารางที่ 4.8 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ข้อความทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
5. นักเรียนชอบกินผักโดยไม่เลือกขนาดชิ้น	75 (24.6)	94 (30.8)	63 (20.7)	50 (16.4)	23 (7.5)	3.49	1.24	ปานกลาง
6. นักเรียนกินผักเพราะถูกบังคับ	13 (4.3)	35 (11.5)	55 (18.1)	117 (38.5)	84 (27.6)	2.26	1.11	ปานกลาง
7. นักเรียนชอบกินผักหลากหลายชนิด	46 (15.1)	61 (20.0)	96 (31.5)	69 (22.6)	33 (10.8)	3.06	1.21	ปานกลาง
<b>รวม</b>						<b>2.79</b>	<b>0.42</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 4.8 คะแนนทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 2.79 คะแนน (S.D. = 0.42) โดยข้อความที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือข้อ 5) นักเรียนชอบกิน ผักโดยไม่เลือกขนาดชิ้น ค่าเฉลี่ย 3.49 (S.D. = 1.24) รองลงมาคือ ข้อ 7) นักเรียนชอบกินผัก หลากหลายชนิด ค่าเฉลี่ย 3.06 (S.D. = 1.21) และข้อ 3) นักเรียนรู้สึกว่าการบริโภคผักมีรสขม ค่าเฉลี่ย 3.03 (S.D. = 1.10) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 ร้อยละของระดับคะแนนทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6

ระดับคะแนนทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	จำนวน	ร้อยละ
ควรปรับปรุง (7-16.3 คะแนน)	74	24.3
ปานกลาง (16.4-25.7คะแนน)	198	65.1
สูง (25.8-35 คะแนน)	32	10.5

จากตารางที่ 4.9 เด็กนักเรียนมีระดับคะแนนทัศนคติด้านการบริโภคผัก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.1 รองลงมาคือ ระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 24.3 และระดับสูง ร้อยละ 10.5 ตามลำดับ



ตารางที่ 4.10 แสดงร้อยละของการตอบคำถามทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ข้อคำถามทัศนคติด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. นักเรียนรู้สึกว่ามีกลิ่นเหม็น	17.4	32.6	39.8	7.9	2.3
2. นักเรียนรู้สึกว่ามีรสชาติไม่อร่อย	13.5	38.5	34.9	9.9	3.3
3. นักเรียนรู้สึกว่ามีรสขม	9.5	20.4	37.2	23.4	9.5
4. นักเรียนชอบกินผักที่ตกแต่งรูปร่าง	16.4	31.3	22.0	19.7	10.5
5. นักเรียนชอบกินผักโดยไม่เลือกขนาดชิ้น	7.5	16.4	20.7	30.8	24.6
6. นักเรียนกินผักเพราะถูกบังคับ	27.6	38.5	18.1	11.5	4.3
7. นักเรียนชอบกินผักหลากหลายชนิด	10.8	22.6	31.5	20.0	15.1

จากตารางที่ 4.10 นักเรียนส่วนใหญ่ รู้สึกไม่แน่ใจว่าผักมีกลิ่นเหม็น ร้อยละ 39.8 รองลงมาคือไม่เห็นด้วย ร้อยละ 32.6 และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 17.4 ตามลำดับ นักเรียนรู้สึกไม่เห็นด้วยกับว่าผักมีรสชาติไม่อร่อย ร้อยละ 38.5 รองลงมาคือ ไม่แน่ใจ ร้อยละ 34.9 และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 13.5 ตามลำดับ นักเรียนไม่แน่ใจว่าผักมีรสขม ร้อยละ 37.2 รองลงมาคือ เห็นด้วย ร้อยละ 23.4 และไม่เห็นด้วย ร้อยละ 20.4 ตามลำดับ นักเรียนรู้สึกไม่เห็นด้วยว่าชอบกินผักที่ตกแต่งรูปร่าง ร้อยละ 31.3 รองลงมาคือ ไม่แน่ใจ ร้อยละ 22.0 และเห็นด้วย ร้อยละ 19.7 ตามลำดับ นักเรียนรู้สึกเห็นด้วยว่าชอบกินผักโดยไม่เลือกขนาดชิ้น ร้อยละ 30.8 รองลงมาคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 24.6 และไม่แน่ใจ ร้อยละ 20.7 ตามลำดับ นักเรียนรู้สึกไม่เห็นด้วยว่ากินผักเพราะถูกบังคับ ร้อยละ 38.5 รองลงมาคือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 27.6 และไม่แน่ใจ ร้อยละ 18.1 ตามลำดับ และนักเรียนรู้สึกไม่แน่ใจว่าชอบกินผัก หลากหลายชนิด ร้อยละ 31.5 รองลงมาคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 22.6 และไม่เห็นด้วย ร้อยละ 20.0 ตามลำดับ

#### 4.4 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ข้อคำถามพฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม					ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติที่น้อยที่สุด			
1. ในแต่ละวันนักเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน	13 (4.3)	26 (8.5)	93 (0.5)	47 (15.4)	126 (41.3)	3.81	1.19	ดี
2. ในแต่ละวันนักเรียนกินผักทุกมื้อ	25 (8.3)	66 (21.8)	120 (39.6)	55 (18.2)	37 (12.2)	3.04	1.11	ปานกลาง

ตารางที่ 4.11(ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ข้อความพฤติกรรม การบริโภคผักของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	ระดับพฤติกรรม					ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปล ผล
	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด			
3. นักเรียนเลือกกินไข่เจียว ใส่ผักมากกว่าไข่เจียว ธรรมดา	40 (13.1)	69 (22.6)	88 (28.9)	56 (18.4)	52 (17.0)	3.04	1.27	ปาน กลาง
4. นักเรียนชวนเพื่อนให้กิน ผักด้วย	99 (32.6)	71 (23.4)	85 (28.0)	33 (10.9)	16 (5.3)	2.33	1.19	พอใช้
5. นักเรียนกินผักที่อยู่ใน อาหารโดยไม่เคี้ยวทิ้ง	35 (11.5)	48 (15.7)	104 (34.1)	66 (21.6)	52 (17.0)	3.17	1.22	ปาน กลาง
6. นักเรียนกินทั้งผักสดและ ผักที่ปรุงในอาหาร	54 (17.8)	84 (27.6)	90 (29.6)	49 (16.1)	27 (8.9)	2.71	1.19	ปาน กลาง
7. นักเรียนเลือกกินผักที่มี สีส้มสวยงามและผักสีเขียว	98 (32.1)	82 (26.9)	74 (24.3)	36 (11.8)	15 (4.9)	2.30	1.18	พอใช้
	<b>รวม</b>					<b>2.91</b>	<b>0.53</b>	<b>ปาน กลาง</b>

จากตารางที่ 4.11 คะแนนพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 2.91 คะแนน (S.D. = 0.53) โดยข้อความที่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ 1) ในแต่ละวันนักเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ค่าเฉลี่ย 3.81 คะแนน (S.D. = 1.19) รองลงมาคือ ข้อ 5) นักเรียนกินผักที่อยู่ในอาหารโดยไม่เคี้ยวทิ้ง ค่าเฉลี่ย 3.17 คะแนน (S.D. = 1.12) และข้อ 2) ในแต่ละวันนักเรียนกินผักทุกมื้อ ค่าเฉลี่ย 3.04 คะแนน (S.D. = 1.11) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 ร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	ร้อยละ
ปรับปรุง (7-16.3 คะแนน)	21.3
ปานกลาง (16.4-25.7 คะแนน)	63.5
สูง (25.8-35 คะแนน)	15.3

จากตารางที่ 4.12 เด็กนักเรียนมีระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคผัก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 63.5 รองลงมาคือ ระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 21.3 และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 15.3 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.13** แสดงร้อยละของการตอบคำถามพฤติกรรมด้านการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6

ข้อคำถามพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด
1. ในแต่ละวันนักเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน	4.3	8.5	0.5	15.4	41.3
2. ในแต่ละวันนักเรียนกินผักทุกมื้อ	8.3	21.8	39.6	18.2	12.2
3. นักเรียนเลือกกินไข่เจียวใส่ผักมากกว่าไข่เจียวธรรมดา	13.1	22.6	28.9	18.4	17.0
4. นักเรียนชวนเพื่อนให้กินผักด้วย	32.6	23.4	28.0	10.9	5.3
5. นักเรียนกินผักที่อยู่ในอาหารโดยไม่เคี้ยวทิ้ง	11.5	15.7	34.1	21.6	17.0
6. นักเรียนกินทั้งผักสดและผักที่ปรุงในอาหาร	17.8	27.6	29.6	16.1	8.9
7. นักเรียนเลือกกินผักที่มีสีส้มสวยงามและผักสีเขียว	32.1	26.9	24.3	11.8	4.9

จากตารางที่ 4.13 นักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน อยู่ในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 41.3 รองลงมาคือ ระดับน้อย ร้อยละ 15.4 และระดับมาก ร้อยละ 8.5 ตามลำดับ นักเรียนกินผักทุกมื้อ อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 39.6 รองลงมาคือ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 21.9 และระดับน้อย ร้อยละ 18.2 ตามลำดับ นักเรียนเลือกกินไข่เจียวใส่ผักมากกว่าไข่เจียวธรรมดาอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 28.9 รองลงมาคือ ระดับมาก ร้อยละ 22.6 และระดับน้อย ร้อยละ 18.4 ตามลำดับ นักเรียนส่วนใหญ่ชวนเพื่อนให้กินผักด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.6 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 28.0 และระดับมาก ร้อยละ 23.4 ตามลำดับ นักเรียนกินผักที่อยู่ในอาหารโดยไม่เคี้ยวทิ้งอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 34.1 รองลงมาคือ ระดับน้อย ร้อยละ 21.6 และระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 17.0 ตามลำดับ นักเรียนกินทั้งผักสดและผักที่ปรุงในอาหาร อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 29.6 รองลงมาคือ ระดับมาก ร้อยละ 27.6 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 17.8 ตามลำดับ และนักเรียนส่วนใหญ่เลือกกินผักที่มีสีส้มสวยงามและผักสีเขียวอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.1 รองลงมาคือระดับมาก ร้อยละ 26.9 และระดับปานกลาง ร้อยละ 24.3 ตามลำดับ

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 และเพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษา พัฒนางานส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 8 โรงเรียน 4 จังหวัด ได้แก่ น่าน ฉะเชิงเทรา ขอนแก่นและสงขลา จำนวน 305 คน โดยใช้แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักคำนวณหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สรุปผล อภิปรายผล และมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

##### 5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นเพศชาย 158 คน ร้อยละ 51.8 และเพศหญิง 147 คน ร้อยละ 48.2 มีอายุเฉลี่ย 11.07 ปี ภาวะโภชนาการ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในจังหวัดสงขลา 80 คน ร้อยละ 25.2

##### 5.1.2 ผลการวิเคราะห์ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 -6

ความรู้ด้านการบริโภคผักนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักอยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 71.1 โดยมีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ที่ 3.91 คะแนน แต่คะแนนเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.56 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก คือ ข้อ 3) ผักมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายคล่อง 0.96 คะแนน และข้อ 4) ผักบุงช่วยบำรุงให้สายตาดี 0.85 คะแนน และร้อยละของคำตอบรายข้อโดยส่วนใหญ่ตอบผิดในข้อ 7) ผัก 5 สีไม่มีผลต่อต้านสารอนุมูลอิสระ ร้อยละ 89.2 และส่วนใหญ่ตอบถูกในข้อ 3) ผักมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายคล่อง ร้อยละ 96.1 และข้อ 4) ผักบุงช่วยบำรุงให้สายตาดี ร้อยละ 84.9

ทัศนคติด้านการบริโภคผัก นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติด้านการบริโภคผักส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.1 โดยมีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ที่ 19.56 คะแนนและคะแนนเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.79 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ เรียงลำดับคะแนนดังนี้ ข้อ 5) นักเรียนชอบกินผักโดยไม่เลือกขนาดชิ้น 3.49 คะแนน ข้อ 7) นักเรียนชอบกินผักชนิดหลากหลายชนิด 3.06 คะแนน และ ข้อ 3) นักเรียนรู้สึกว่าการกินผักมีรสขม 3.03 คะแนน เมื่อคิดเป็นร้อยละของคำตอบรายข้อนักเรียนมีทัศนคติรู้สึกเห็นด้วย จำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 5) นักเรียนชอบกิน โดยไม่เลือกขนาดชิ้น 3.49 ร้อยละ 30.8 นักเรียนมีทัศนคติรู้สึกไม่แน่ใจ จำนวน 3 ข้อ คือ ข้อที่ 1)นักเรียนรู้สึกว่าการกินผักมีกลิ่นเหม็น ร้อยละ 39.8 ข้อที่ 3)นักเรียนรู้สึกว่าการกินผักมีรสขม ร้อยละ 37.2 และข้อที่ 7) นักเรียนชอบกินผักหลากหลายชนิด ร้อยละ 31.5 และนักเรียนรู้สึก

ไม่เห็นด้วย จำนวน 3 ข้อ คือ ข้อที่ 2) นักเรียนรู้สึกว่าการมีรสชาติไม่อร่อย ร้อยละ 38.5 ข้อที่ 4) นักเรียนชอบกินผักที่ตกแต่งรูปร่าง ร้อยละ 31.3 และ ข้อที่ 6) นักเรียนรู้สึกกินผักเพราะถูกบังคับ ร้อยละ 38.5

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผัก นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.5 มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 20.38 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.91 คะแนนเมื่อพิจารณาเป็นรายพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี คือ ข้อ 1) นักเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน 3.81 คะแนน เมื่อคิดเป็นร้อยละของคำตอบรายข้อ นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักในระดับปฏิบัติมากที่สุด จำนวน 1 ข้อ คือ นักเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 41.3 นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักในระดับปานกลาง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ 1) ในแต่ละวันนักเรียนกินผักทุกมื้อ ร้อยละ 39.6 2) นักเรียนส่วนใหญ่เลือกกินไข่เจียวใส่ผักมากกว่าไข่เจียวธรรมดา ร้อยละ 28.9 3) นักเรียนกินผักที่อยู่ในอาหารโดยไม่เคี้ยวทิ้ง ร้อยละ 34.1 และ 4) กินผักทั้งผักสดและผักที่นำมาปรุงเป็นอาหาร ร้อยละ 29.6 และนักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด จำนวน 2 ข้อ คือ 1) นักเรียนชวนเพื่อนให้กินผักด้วย ร้อยละ 32.6 และ 2) นักเรียนเลือกกินผักที่มีสีแสนสวยงามและผักสีเขียว ร้อยละ 32.1

## 5.2 อภิปรายผล

การศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 305 คน ในจังหวัดน่าน ฉะเชิงเทรา ขอนแก่นและสงขลา พบว่าความรู้การบริโภคผักของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับควรปรับปรุง ข้อคำถามที่นักเรียนส่วนใหญ่ตอบผิดคือ 1) ผัก 5 สี ไม่มีผลต่อต้านสารอนุมูลอิสระ 2) คลอโรฟิลล์อยู่ในผักที่มีสีแดง และ 3) ผักหัวมีแป้งน้อยกว่าผักใบ ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวกับผักที่ไม่สามารถเห็นได้บ่อยตามโฆษณา สื่อประชาสัมพันธ์ สื่อการเรียนการสอนในเบื้องต้น แต่ข้อคำถามที่นักเรียนส่วนใหญ่ตอบถูก คือ 1) ผักมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายคล่อง และ 2) ผักบุ้งช่วยบำรุงให้สายตาดีเป็นความรู้ที่มีพบบ่อยในการรณรงค์และการประชาสัมพันธ์ รวมถึงเป็นความรู้เกี่ยวกับผักเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับผักการบริโภคผักในเชิงลึก เช่น คลอโรฟิลล์และสารต้านอนุมูลอิสระในผัก และปริมาณสารอาหารจำพวกแป้งและไฟเบอร์ในผัก เป็นต้น

ทัศนคติการบริโภคผักของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าทัศนคติด้านการบริโภคผักที่นักเรียนเห็นด้วย คือ นักเรียนชอบกินผักโดยไม่เลือกขนาดชิ้น ร้อยละ 30.8 และทัศนคติที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างรู้สึก ไม่เห็นด้วย จำนวน 3 ข้อ คือ ผักมีรสชาติไม่อร่อย ชอบกินผักที่ตกแต่งรูปร่าง และนักเรียนกินผักเพราะถูกบังคับ ซึ่งหมายความว่านักเรียนมีทัศนคติที่เป็นไปในทิศทางบวกเรื่องรสชาติของผัก ไม่จำเป็นต้องตกแต่งรูปร่าง และไม่ได้กินผักเพราะถูกบังคับแต่เลือกที่จะกินเอง

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ปฏิบัติน้อยที่สุด ร้อยละ 41.3 ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กอายุ 10 และ 12 ปี กรมอนามัย (สำนักทันตสาธารณสุข, 2560) พบว่า การกินอาหารครบ 3 มื้อ ของเด็กอายุ 10 ปี ร้อยละ 47.4 เด็กอายุ 12 ปี ร้อยละ 33.2 ตามลำดับ การกินผักทุกมื้อ ปฏิบัติปานกลาง ร้อยละ 39.6 สอดคล้องกับงานวิจัยของมณฑลยูนนาน และคณะ (2555) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในอำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี มีความถี่ของการบริโภคผักผลไม้และพืชผักพื้นบ้าน 16 ครั้ง/สัปดาห์/คน และ 2 ครั้ง/สัปดาห์/คน ด้านพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติน้อยที่สุดคือ การชวนเพื่อนให้กินผักด้วย ซึ่งถ้ามีการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคผัก โดยการสร้างแรงเสริมพฤติกรรมทางบวก โดยใช้กิจกรรมเพื่อนเตือนเพื่อน จะสามารถทำให้พฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนแปลงได้ (พิมลพรรณ บุญยะเสนา, 2550) รวมถึงการส่งเสริมโดยการได้รับความร่วมมือระหว่างชุมชนเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครูและเพื่อนในการจัดการด้านอาหาร รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (รัชนก ใจเชิดชูและคณะ, 2556)

ดังนั้น นักเรียนควรได้รับความรู้เพิ่มขึ้นในประเด็นเชิงลึก เช่น ประโยชน์และสารอาหารที่มีในผัก รวมถึงการปรับทัศนคติของนักเรียนที่อยู่ในระดับปานกลางให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยประเด็นความรู้อาจต้องใช้เทคนิคการสอนที่หลากหลาย ควรจะเพิ่มทักษะในการปฏิบัติในช่วงเวลาการเรียนการสอนในรายวิชา การงานพื้นฐานอาชีพและในเด็ก รวมทั้งสอดแทรกองค์ความรู้ในรายวิชาต่างๆ เช่น สุขศึกษาพลศึกษา สารระวิทยาศาสตร์และสังคมศึกษา และสาระอื่นๆตามความเหมาะสม มีการใช้สื่อการเรียนการสอน Multimedia การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ ป้ายนิเทศต่างๆ หรือกิจกรรมประชาสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักในโรงเรียนเพิ่มขึ้น เช่น การปลูกผัก สอนทำอาหาร รวมถึงการจัดอาหารให้มีเมนูหลากหลาย ด้วยการใช้ผักหลากหลายชนิด ทั้งผักสดและผักปรุงแล้ว เช่น น้ำพริกผักสด ไข่เจียวผัก เพื่อสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักที่พึงประสงค์ต่อไป

### 5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

5.3.1 นำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการดำเนินการพัฒนาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของเด็กนักเรียนให้มีคะแนนอยู่ในระดับดี

5.3.2 เป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนารูปแบบ แนวทางในการส่งเสริมการบริโภคผักของเด็กวัยเรียน

5.3.3 เป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู ใช้ในการปรับเปลี่ยนรูปแบบ เทคนิควิธีการส่งเสริมการบริโภคผักในโรงเรียน

5.3.4 นำข้อมูลผลการศึกษาเพื่อใช้ในวางแผนงาน/โครงการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักในเด็กวัยเรียนต่อไป

## 5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

5.4.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนแต่ละภาค เพื่อใช้เป็นแบบแผนการส่งเสริมการบริโภคผักในเด็กวัยเรียนให้ครอบคลุมตามบริบทของแต่ละภาคต่อไป

5.4.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กวัยเรียน เพื่อนำมาพัฒนาเป็นแนวทาง/รูปแบบในการส่งเสริมการบริโภคผักที่เหมาะสม

5.4.3 ควรมีการศึกษาพัฒนาเมนูอาหารที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ เพื่อปรับทัศนคติในการบริโภคผักของเด็กให้อยู่ในระดับดีต่อไป

5.4.4 ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาข้อมูลในเชิงลึกในการค้นหาเหตุผลและนำไปสู่การส่งเสริมการบริโภคผักที่พึงประสงค์ ปรับทัศนคติที่ดีต่อไป

## บรรณานุกรม

- กระยาทิพย์ เรือนใจ. (2537). คุณค่าน้ำผักเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร:ยูโรปาเพรส.
- กรมอนามัย. (2558). การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ.2558 (2015 Global School-based student Health Survey:GSHS). กรุงเทพฯ
- จำรอง เงินดี. (2552). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.แฮร์ส
- เจริญ ศรีจันทร์. (2548). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2549). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: สหประชาพานิชย์
- ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ. (2557). ปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง. วารสารมหาวิทยาลัยบูรพา, 9(2), 45-55.
- ณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล, ลักษณิน รุ่งตระกูล. (2558). คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1 นนทบุรี: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- ธีรวิมล เอกะกุล. (2549). การวัดเจตคติ. อุตรธานี: วิทยาออฟเซตการพิมพ์.
- ผศ.ดร.วันทนี เกரியสินยศ, ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง. (2558). ผักและผลไม้กินเท่าไรในแต่ละวันให้ได้ใยอาหารต่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- พิมลพรรณ บุญยะเสนา. (2550). การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน. การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 48 : (น.133-141). กรุงเทพฯ.
- พิไลวรรณ จันทร์งษ์. (2558). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- พรวิภา ดาวดวง. (2560). ผักผลไม้สู้ร้ง. พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี: บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด.



- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักการทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- มณฑิญา กงลา, เกียรติรัตน์ คณารัตนพฤกษ์. (2555). การบริโภคผักผลไม้และพืชผักพื้นบ้านของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในชนบท อำเภอสรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิจัยมข.*, 12(2), (66-79)
- วราภรณ์ ยิ่งเอี่ยม, พัชราณี ภาวัตกุล, มันทนา ประทีปะเสน, นิรัตน์ อิมามี (2556). การส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อำเภอพรมพิราม จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารสาธารณสุข.*, 43(2), (126-137).
- รัชก ใจเชิดชูและคณะ. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *พยาบาลสาร*, 40(2), 64-76
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.
- วิชัย เอกพลากร และคณะ. (2554). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552 สุขภาพเด็ก*. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิกแอนดีไซน์.
- วิชัย เอกพลากร และคณะ. (2559). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 สุขภาพเด็ก*. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิกแอนดีไซน์.
- วิเชียร วิทย์อุดม (2549). พฤติกรรมองค์การ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์.
- วีไลพร จอมทอง. (2556). *การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของนักมวยไทยอาชีพระยะก่อนการแข่งขัน:กรณีศึกษาเขตห้วยขวางกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ศิริวรรณ ว่องวีรุฒิ. (2553). ทศนคติและพฤติกรรมในการจัดการทางการเงินส่วนบุคคล. สืบค้นเมื่อ พฤษภาคม 2560 จาก [http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/epaper/may\\_july2010/pdf/page55.pdf](http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/epaper/may_july2010/pdf/page55.pdf).
- ศิรินุช วรรณศรีและคณะ. (2556). พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารสุขศึกษา*, 36(124), 46-60
- สุชา จันท์เอม.(2540.). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
- สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ. (2545) . *คู่มือการวัดทางจิตวิทยา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เมติคัลมีเดีย.

สุรีย์ แถวเที่ยง. (2553). *คู่มือการสอนวิชาหลักโภชนาการ*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล-พระนคร, กรุงเทพฯ.

สำนักทันตสาธารณสุข. (2560). รายงานการสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กอายุ 10 และ 12 ปี. นนทบุรี: กรมอนามัย.

อบเชย วงศ์ทอง. (2542). *โภชนศาสตร์ครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Bloom, B.S. (1975). *Taxonomy of educational objective handbook 1 : cognitive Domain*. New York: David MC ka company.

World Health Organization (WHO). 1972. Technical Report Servis NO.647.

ภาคผนวก

แบบสำรวจพฤติกรรมการกินผักในเด็กวัยเรียน

## คำชี้แจงสำหรับผู้ควบคุมการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการกินผักในเด็กวัยเรียน

### 1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วน

- ส่วนที่ 1 คือ การสอบถามข้อมูลทั่วไป ขอให้นักเรียนกรอรายละเอียดให้ครบ  
 ส่วนที่ 2 คือ การตอบแบบสอบถาม โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

### 2. คำอธิบายคำตอบ

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ทำสิ่งนั้น	6 วัน หรือทุกวัน
ปฏิบัติมาก	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ทำสิ่งนั้น	5 วัน
ปฏิบัติปานกลาง	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ทำสิ่งนั้น	3 - 4 วัน
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ทำสิ่งนั้น	2 วัน
ปฏิบัติน้อยที่สุด	หมายถึง	ใน 1 สัปดาห์ ทำเพียง	1 วัน หรือไม่ทำเลย

 แบบสำรวจพฤติกรรมการกินผักในเด็กวัยเรียน 

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....สกุล.....  
 เพศ  ชาย  หญิง อายุ.....ปี.....เดือน (เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่.....โรงเรียน.....จังหวัด.....

### ส่วนที่ 2 แบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางที่ตรงกับความจริงมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

#### ความรู้เรื่องผัก

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. ใน 1 มื้อ เด็กวัยเรียนควรกินผัก 4 ซ้อนกินข้าว		
2. คลอโรฟิลล์มีอยู่ในผักที่มีสีแดง		
3. สารสีในผักไม่มีผลในการต่อต้านอนุมูลอิสระ		
4. ผักบุ้งมีวิตามินที่ช่วยบำรุงสายตา		
5. ผักหัวมีแป้งมากกว่าผักใบ		
6. เพื่อเป็นรักษาวิตามินในผัก ควรหั่นผักก่อนล้าง		
7. โยอาหารช่วยในการขับถ่ายและควบคุมน้ำหนัก		

#### ทัศนคติการบริโภคผัก

คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
1. นักเรียนรู้สึกว่าการกินผักมีกลิ่นเหม็น					
2. นักเรียนรู้สึกว่าการกินผักมีรสชาติไม่อร่อย					
3. นักเรียนรู้สึกว่าการกินผักมีรสขม					
4. นักเรียนชอบกินผักที่ตกแต่งรูปร่าง					
5. นักเรียนชอบกินผักโดยไม่เลือกขนาดชิ้น					
6. นักเรียนกินผัก เพราะถูกบังคับ					
7. นักเรียนชอบกินผักหลากหลายชนิด					

## พฤติกรรมกรรมการบริโภคผัก

คำถาม	ปฏิบัติมากที่สุด (6 วันหรือ ทุกวันใน 1 สัปดาห์) (5)	ปฏิบัติ มาก (5 วันใน 1 สัปดาห์) (4)	ปฏิบัติ ปานกลาง (3-4 วันใน 1 สัปดาห์) (3)	ไม่เห็น ด้วย (2 วันใน 1 สัปดาห์) (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1 วัน หรือไม่ ปฏิบัติ) (1)
1. นักเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อ ทุกวัน					
2. นักเรียนกินผักทุกมื้อ					
3. นักเรียนเลือกกินไข่เจียว มากกว่าไข่เจียวธรรมดา					
4. นักเรียนชวนเพื่อนให้กินผักด้วย					
5. นักเรียนกินผักที่อยู่ในอาหารโดยไม่เขี่ยทิ้ง					
6. นักเรียนกินทั้งผักสด และผักที่ปรุงในอาหาร					
7. นักเรียนเลือกกินผักที่มีสีสวยงามและ ผักสีเขียว					

😊 ขอขอบคุณน้องๆ ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดีนะคะ 😊