

## การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น  
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียน เขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และ นครปฐม ที่มีผลส่งเสริมหรือยับยั้งการมีสุขภาพที่ดี และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากลยุทธ์และงานในการสร้างเสริมพฤติกรรม

สุขภาพในการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้แบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่น อายุ 12 – 18 ปี จำนวน 900 คน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนพฤษภาคม 2545

การศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะ โภชนาการปกติ ( น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร้อยละ 85.44) ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 4.33 และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 10.22 นักเรียนวัยรุ่นบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ทุกวัน ร้อยละ 40.11 มื้อเช้านิยมบริโภคโจ๊ก ข้าวต้ม มื้อกลางวันเป็นอาหารจานเดียวและก๋วยเตี๋ยว ส่วนมื้อเย็นส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว อาหารจานด่วนที่นิยม คือ อาหารไทยประเภทข้าวผัด ข้าวกระเพรา ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว ส่วนในโอกาสพิเศษนิยมบริโภค อาหารแบบตะวันตกและสุกียากี้ นักเรียนวัยรุ่นบริโภคข้าวกล้อง 1-3 ครั้ง / สัปดาห์ ร้อยละ 43.45 บริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 35.52 และผลไม้ ร้อยละ 39.44 บริโภคไข่ 1-3 ฟอง / สัปดาห์ ร้อยละ 42.28 บริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ร้อยละ 85.28 มีการบริโภคนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 57.02 โดยส่วนมากบริโภคครั้งละ 1 แก้ว นมที่นิยมเป็นนมสด ร้อยละ 55.06 นักเรียนวัยรุ่นนิยมดื่มน้ำอัดลมทุกวัน

ร้อยละ 23.29 โดยส่วนมากดื่มครั้งละ 1 แก้ว / ขวด / กระป๋อง การเลือกบริโภคอาหาร นักเรียนวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับรสชาติ ราคา ประโยชน์ และความสะอาด ตามลำดับ รสชาติของอาหารที่นิยม คือ เผ็ด และอ่อน มีการใช้เครื่องปรุงรสบ้าง นักเรียนวัยรุ่นเลือกนมเป็นอาหารเสริมสุขภาพ ร้อยละ 32.82 และเป็นอาหารเพิ่มความสูงถึงร้อยละ 68.97

นักเรียนประเมินภาวะโภชนาการของตนเองจากการชั่ง น้ำหนักเปรียบเทียบกับความสูง การควบคุมน้ำหนักใช้วิธีออกกำลังกายสม่ำเสมอ , ควบคุมปริมาณอาหาร และอาหารที่มีไขมัน แต่ถ้ามองการลดน้ำหนัก จะนิยมใช้วิธี ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ , ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และลดอาหารทอดที่มีไขมันมาก กะทิ ลดจำนวนมื้ออาหาร

นักเรียนวัยรุ่นเห็นว่าโทรทัศน์ เป็นสื่อในการรับความรู้ และเป็นช่องทางที่เป็นประโยชน์ในการสื่อสารข่าวสารเรื่องโภชนาการดีที่สุด รองลงมาคือข่าว / บทความในหนังสือพิมพ์ / นิตยสาร

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ การบริโภคอาหารมื้อหลัก ครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 40.11 บริโภคผัก ทุกมื้อ ร้อยละ 40.61 บริโภคผลไม้ทุกวัน ร้อยละ 39.44 ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 57.02 ดื่มน้ำเปล่าในเวลาอาหารว่าง ร้อยละ 41.45 ดื่มนมในเวลาอาหารว่าง ร้อยละ 15.82 ควรมีการส่งเสริมให้ปฏิบัติมากกว่านี้

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ การบริโภคน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 23.29 ดื่มน้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง ร้อยละ 14.91 ดื่มน้ำผลไม้เป็นอาหารว่าง ร้อยละ 16.51 การบริโภคอาหารวันละ 2 มื้อ คือ กลางวัน และเย็น ร้อยละ 84.0 (จันทร์-ศุกร์) ควรให้ความรู้ เพื่อให้พฤติกรรมเหล่านี้ลดลง

การสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ดีของวัยรุ่น ควรให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการแก่

ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดูเด็ก แม่ครัวของโรงเรียน และแม่ค้าที่ขายอาหารให้นักเรียนในโรงเรียน โดยส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องกับความต้องการ ของร่างกาย โดยเฉพาะผักและผลไม้ โดยส่งเสริมให้นักเรียนรับประทาน

ผลไม้หลังมื้ออาหารแทนการรับประทานขนมหวาน น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม ส่งเสริมให้มีการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องผ่านรายการโทรทัศน์ของ วัยรุ่น นิตยสารวัยรุ่น บุคคลตัวอย่างของวัยรุ่น เช่น ดารา หรือนักกีฬา บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เป็นต้น