

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เพราะอาหารทำให้ร่างกายมีชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยเฉพาะการรับประทานอาหาร 5 หมู่ ให้ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน และที่สำคัญต้องรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารเคมี ถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อยในทางตรงกันข้ามกัน หากรับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ (ทองสุขศึกษา, 2549) จะเห็นได้ว่าอาหารนั้นมีความสำคัญมากกับเด็กวัยเรียน ซึ่งเด็กวัยเรียนควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ปริมาณพอเพียง สะอาดถูกสุขลักษณะเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย ซึ่งเป็นการสร้างเสริมความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งส่งผลไปถึงครอบครัวและประเทศชาติ จะเห็นได้ว่า เด็กวัยเรียน (6 -12 ปี) เป็นวัยที่มีการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ มีการพัฒนาด้านกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ จึงควรได้รับอาหารชนิดต่าง ๆ อย่างครบถ้วน มีสัดส่วนที่ถูกต้อง และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สมองอย่างเต็มศักยภาพตามวัย ซึ่งจะส่งผลต่อสติปัญญา และความสามารถในการเรียนรู้ (จันทร์เพ็ญ แชน้ำ, 2540)

สำหรับปัญหาโภชนาการของเด็กวัยเรียนอาจเกิดจากหลายสาเหตุ แต่หนึ่งในสาเหตุที่สำคัญคือ เด็กส่วนมากยังไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง จึงทำให้เด็กวัยเรียนขาดความรู้และเจตคติที่ดีต่อการรับประทานอาหาร เพื่อการมีภาวะโภชนาการและสุขอนามัยที่ดีโรงเรียนน่าจะเป็นสถานที่สำคัญ และเป็นจุดรวมที่ดียิ่งในการที่จะส่งเสริมด้านโภชนาการ ซึ่งการให้โภชนศึกษาจะช่วยปลูกฝังความรู้ความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพร่างกาย และการเจริญเติบโต เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ดี และรับประทานอาหารที่มีตามท้องถิ่นที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อน (อุทัย พิศลยบุตร, 2534) จากการศึกษางานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง มีความรู้ในเกณฑ์ขั้นต่ำในเรื่องอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ประโยชน์ของผักและผลไม้ เจตคติ และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ใน

ระดับดี (สุदारธรรม ชันธมิตร, 2538) และจากการศึกษางานวิจัยในนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์จะรับประทานอาหารได้ปริมาณน้อย ไม่รับประทานอาหารจุกจิกระหว่างมื้อหลัก และไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทไขมัน แต่ชอบเลือกซื้อขนมประเภท ลูกอม ลูกกวาดสีจัดจ้าน และที่ออฟฟี่มารับประทาน ปัญหาของผู้ปกครองคือ นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ (จรัสศรี อุสาหะ, 2539) จากการศึกษาผลการวิจัยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดสุโขทัย พบว่ามีการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องในเรื่อง การรับประทานอาหาร โดยนักเรียนนิยมรับประทานขนมถึงสำเร็จรูป ที่ออฟฟี่ ลูกกวาด และมีจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการผิดปกติถึงร้อยละ 14.2 (ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์, 2541)

การณรงค์ให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จากการศึกษาของวิภาวี สุวรรณธร (2543) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารดีขึ้นก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการศึกษาของยุพาพร หงษ์ชูเวช (2549) ได้ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร जानด่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีการเปลี่ยนแปลงความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดี และพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการสำรวจข้อมูลของสำนักโภชนาการ พ.ศ.2552 พบว่า ในระดับประเทศพบเด็กที่มีภาวะน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 3.5 (กรมอนามัย, 2552) และจากการสำรวจข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตรับผิดชอบของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี ปีการศึกษา 2552 โดยใช้กราฟมาตรฐานแสดงการเจริญเติบโต ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ได้รับการชั่งน้ำหนัก 59,567 คน และมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 4,385 คน คิดเป็นร้อยละ 7.19 และอำเภอบ้านหมอ มีนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 12.91 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี, 2552) ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นด้วยตนเองในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนเทพ "รุ่งเรืองประชาสามัคคี" จำนวน 30 คน พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมในบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ประกอบกับโรงเรียนไม่มีโครงการ

จัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แต่มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวิชาสุขศึกษาเพียงเล็กน้อย รวมทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากโรงพยาบาลบ้านหมอ ซึ่งรับผิดชอบในการดูแลโรงเรียนหรรเทพ “รุ่งเรืองประชาสามัคคี” ไม่มีโปรแกรมการเรียนการสอนสุขศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แต่ได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการประเมินน้ำหนักเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขปีละ 2 ครั้ง ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในโรงเรียนหรรเทพ “รุ่งเรืองประชาสามัคคี” อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

จากการทบทวนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการจัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้เด็กเกิดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง เพื่อลดความเสี่ยงและการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งนักเรียนจะเรียนรู้ได้ดีก็ต่อเมื่อมีสุขภาพที่ดี เพราะสุขภาพที่ดีมีผลต่อการเรียนรู้ ดังนั้นการรับประทานอาหารให้เหมาะสมจะทำให้เด็กมีสุขภาพดี รวมทั้งเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีความอยากรู้อยากเห็น และมีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมีการให้ความรู้ และให้ความสำคัญในการบริโภคอาหารเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี และสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ต้องการทราบผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในเรื่องต่อไปนี้
 - 2.1 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร
 - 2.2 การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร
 - 2.3 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร
 - 2.4 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร
 - 2.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองในเรื่องต่อไปนี้
 - 3.1 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร
 - 3.2 การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร
 - 3.3 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร
 - 3.4 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร
 - 3.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมเข้าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมเข้าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

5. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่ไม่ได้เข้าร่วมเข้าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งครอบคลุม 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง การกระตุ้นทางอารมณ์ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางด้านอารมณ์ แรงสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า แรงสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางด้านทรัพยากร เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร มีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยได้สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับ
แรงสนับสนุนทางสังคม

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

กิจกรรมครั้งที่ 1 ประชุมครู ผู้ปกครองและนักเรียน โดย
การให้ความรู้และเสริมทักษะด้านการบริโภคอาหารที่
ถูกต้อง โดยการบรรยายประกอบสื่อ

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)

กิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถ
ตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภค
อาหารที่ถูกต้อง

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3)

กิจกรรมครั้งที่ 3 การประเมินการรับรู้ความสามารถ
ตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภค
อาหารที่ถูกต้อง

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4)

กิจกรรมครั้งที่ 4 เพื่อนสนิทช่วยคิด ช่วยทำ

ครั้งที่ 5 - 7 (สัปดาห์ที่ 5 - 7)

กิจกรรมครั้งที่ 5-7 การกระตุ้นเตือน

- ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร
- การรับรู้ความสามารถตนเองใน
การบริโภคอาหาร
- ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ
การบริโภคอาหาร
- การได้รับแรงสนับสนุนทาง
สังคมในการบริโภคอาหาร
- พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้รูปแบบโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6
2. เป็นข้อมูลในการวางแผนเพื่อใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในอำเภอบ้านหมอต่อไป
3. ได้แนวทางในการศึกษาวิจัยโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในกลุ่มเสี่ยงอื่นๆต่อไป
4. ได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในทางการแพทย์และการสาธารณสุขอื่นๆ

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โดยกลุ่มทดลองสุ่มตัวอย่างได้โรงเรียนหรือเทพ “รุ่งเรืองประชาสามัคคี” อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ซึ่งมีจำนวนนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 จำนวน 62 คน และคัดเลือกนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 30 คน ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นกลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ของโรงเรียนโคกมะขาม “จันเสื่อสามัคคี” อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ซึ่งมีจำนวนนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 จำนวน 60 คน และคัดเลือกนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 30 คน

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถควบคุมการให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 จากแหล่งต่าง ๆ ได้ ซึ่งอาจมีผลต่อความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร ตลอดจนการปฏิบัติ

ตนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงถือว่าข้อมูลเหล่านั้นไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง รูปแบบการให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ซึ่งครอบคลุม 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ การใช้คำพูดชักชวน และการกระตุ้นทางอารมณ์ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางด้านอารมณ์ แรงสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า แรงสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร แรงสนับสนุนทางด้านทรัพยากร

2. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร หมายถึง การจำ ความเข้าใจ และนำไปใช้ในเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์และโทษของอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ขนมขบเคี้ยว โดยประเมินจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้สึกมั่นใจความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ขนมขบเคี้ยว ประเมินจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้สึกมั่นใจ ความเชื่อในผลลัพธ์ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ขนมขบเคี้ยว ประเมินจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร หมายถึง การให้ครูประจำชั้นให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือน ให้นักเรียนบริโภคอาหาร 5 หมู่ ลดการรับประทานขนมขบเคี้ยว ผู้ปกครองให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือนและจัดหาอาหารที่ถูกหลักโภชนาการแก่นักเรียน เพื่อนคอยให้กำลังใจและกระตุ้นเตือน ผู้วิจัยให้รางวัลให้กำลังใจและข้อมูลข่าวสารพร้อมทั้งกระตุ้นเตือน

6. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ขนมขบเคี้ยว โดยประเมินความรู้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

7. นักเรียน หมายถึง ผู้ที่ได้รับการศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6