

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

เป็นโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากตำราเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นตามกระบวนการทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง และแนวคิดทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม มาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรม ในแผนกิจกรรมการดำเนินการทดลอง ได้จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 7 ครั้ง ลักษณะการสอนมุ่งเน้นการสอนแบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม การนำเสนอตัวแบบ เพื่อให้เด็กได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น แก่ปัญหาร่วมกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม กำหนดหัวข้อสนทนา เชื่อมโยงความคิดเห็นและสรุปประเด็น การชักจูงด้วยคำพูด การให้รางวัล พร้อมทั้งให้แรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
5. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นกิจกรรมประชุมครู ผู้ปกครอง และนักเรียน โดยให้ความรู้เสริมทักษะด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

กิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

กิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นกิจกรรมการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

กิจกรรมครั้งที่ 4 เป็นกิจกรรมเพื่อนสนิทช่วยคิด ช่วยทำ

กิจกรรมครั้งที่ 5 - 7 เป็นกิจกรรมการกระตุ้นเตือน

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 ของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

กิจกรรม แผนการอบรมด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ปกครอง ครู

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ ความเข้าใจบทบาทของตนเอง ในด้านแรงสนับสนุนให้มีการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักเรียน
2. มีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของนักเรียนได้

แนวคิด

การสร้างความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารให้ครูและผู้ปกครองในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและสร้างเสริม ให้ครูและผู้ปกครองเข้าใจบทบาทของตนเอง ในด้านแรงสนับสนุน โดยสามารถสังเกตพฤติกรรมนักเรียน และแนะนำเพื่อให้เกิดการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรงตามวัยต่อไป

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. ทำหนังสือเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัย รวมทั้งขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. บรรยายให้ความรู้เรื่องปัญหาโภชนาการของเด็กและการบริโภคอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่ถูกต้อง
3. ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับคู่มือการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหาร และสมุดบันทึกการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการสำหรับผู้ปกครอง ของเด็กในปกครองให้ทราบ และให้ซักถามการบันทึกให้เข้าใจตรงกัน
4. เปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง ครู แสดงความคิดเห็น ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ และแนวทางในการดำเนินงานเพื่อช่วยแก้ไข้ปัญหาและอุปสรรค
5. ผู้วิจัยสรุป ขอบขอบคุณผู้ปกครองที่ให้ความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 1/2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. คู่มือส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและสมุดบันทึกการเฝ้าระวังด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครอง

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของครู และผู้ปกครอง
2. การซักถามประเด็นข้อสงสัย

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 (ต่อ)

กิจกรรม การให้ความรู้และการเสริมทักษะเรื่องการเลือกบริโภคอาหาร

วัตถุประสงค์

1. อธิบายเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ ธงโภชนาการ และหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้ถูกต้อง
2. อธิบายเกี่ยวกับความต้องการสารอาหารในแต่ละวันในเด็กที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง
3. บอกได้ว่าอาหารชนิดใดควรรับประทานและอาหารชนิดใดควรหลีกเลี่ยง
4. บันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง

แนวคิด

การให้ความรู้และการเสริมทักษะเรื่องการเลือกบริโภคอาหาร โดยผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ ธงโภชนาการ และหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ขนมอบเกี่ยว และความต้องการสารอาหารในแต่ละวันในเด็กที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนสามารถบอกได้ว่าอาหารชนิดใดควรรับประทานและอาหารชนิดใดควรหลีกเลี่ยง และสามารถบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง ซึ่งถ้าเด็กจะมีสุขภาพที่ดีได้ก็ต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องในด้านเนื้อหาเพื่อที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จะทำให้ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายต่อไป

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยแนะนำตัวกับนักเรียน พร้อมให้นักเรียนบอกรายการอาหารที่นักเรียนชอบมาคนละ 1 ชนิด เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน พร้อมทั้งทำกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม กติกากลุ่ม บทบาทสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ ธงโภชนาการ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ขนมอบเกี่ยว ภาพรวมของสถานการณ์โภชนาการของเด็กปัจจุบัน และปัญหาโภชนาการที่เกิดกับกลุ่มตัวอย่าง และให้ความรู้ว่าการทานอาหารเพิ่มในหมู่ใด ยกตัวอย่างอาหารในแต่ละมื้อที่ถูกหลักโภชนาการ โดยใช้การบรรยายและใช้สื่อการสอนประกอบกิจกรรม Slide multimedia และตัวอย่างอาหารจริงประกอบ พร้อมกับอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3. ให้นักเรียนใช้กระบวนการ โดยแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 8-9 คน คละเพศและความสามารถ โดยให้นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์ ว่าอาหารเครื่องดื่มที่รับประทานในแต่ละวัน มีสารอาหารประเภทใดอยู่บ้างเป็นส่วนประกอบ โดยให้นักเรียนเขียนเป็นแผนรวบรวมความคิดด้านการบริโภคอาหาร และส่งตัวแทนนักเรียนมานำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม

4. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง โดยใช้แผนรวบรวมความคิดด้านการบริโภคอาหาร ที่นักเรียนจัดทำขึ้น

5. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับพลังงานที่ได้จากอาหารใน 1 วัน และให้นักเรียนฝึกบันทึกการบริโภคอาหาร

6. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาทั้งหมด และพูดชักจูงเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยสรุปความเข้าใจที่ถูกต้อง

ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 1/2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. ภาพธงโภชนาการ
3. คู่มือการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และสมุดบันทึกการเฝ้าระวังภาวะ

โภชนาการสำหรับผู้ปกครอง

4. กระดาษเปล่า
5. สีและปากกาเคมี

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การซักถามประเด็นข้อสงสัย

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

กิจกรรม การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. บอกความคาดหวังของตนเองในการปฏิบัติตนเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้
2. บอกผลลัพธ์ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่อตนเองได้
3. ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้

แนวคิด

การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถบอกผลลัพธ์ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่อตนเอง และสามารถปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้ จะนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรม “เพลงอาหารหลัก 5 หมู่”
2. ผู้วิจัยนำเสนอวีดิทัศน์เด็กขาดสารอาหาร และเด็กที่มีสุขภาพดี
3. ผู้วิจัยอธิบายและสรุปความแตกต่างของเด็กทั้งสองกลุ่มจากวีดิทัศน์ที่นำเสนอ
4. จัดกิจกรรมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองโดยการเล่นเกม “ลองทำดู คุณทำได้”
5. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 8-9 คน และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และส่งตัวแทนที่ประสบผลสำเร็จออกมาเล่าการปฏิบัติตนอย่างไร และทำอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยให้รางวัลสูงใจ
6. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและพูดกระตุ้น เพื่อชักจูงให้เกิดการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจและให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยสรุปความเข้าใจที่ถูกต้อง

ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เพลงอาหารหลัก 5 หมู่
2. วิดีทัศน์เด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำ และเด็กที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน
3. กระดาษ
4. ภาพพลิก

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การแลกเปลี่ยนประเด็นในกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3

กิจกรรม การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. บอกแนวทางและวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องของตนเองได้
2. ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้

แนวคิด

การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถบอกแนวทางและวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องของตนเอง และปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้

เนื้อหา

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ผ่านมาและการเขียนภาพฝันในอนาคต

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. จัดกิจกรรมสร้างการรับรู้ถึงผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยเล่นเกม “ชิงทำยิ่งเก่ง”
2. อภิปรายกลุ่มทบทวนความรู้จากบทความที่ผู้วิจัยแจกในด้านการปฏิบัติตัว และความสามารถในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จากบทความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. ให้นักเรียนที่ประสบผลสำเร็จการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมาเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติให้กลุ่มฟัง สมาชิกซักถามในประเด็นที่สงสัย
4. ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ผลลัพธ์ที่นักเรียนจะได้รับถ้าหากมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและต่อเนื่องพร้อมทั้งพูดกระตุ้นเตือนให้นักเรียนทุกคนมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่องตลอดไป

ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เกม ยิ่งทำ ยิ่งเก่ง
2. บทความเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
3. กระดาษ

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การแลกเปลี่ยนประเด็นในกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4

กิจกรรม เพื่อนสนิทช่วยคิด ช่วยทำ

วัตถุประสงค์

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถ ให้กำลังใจ และคอยกระตุ้นเพื่อนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

แนวคิด

จากกิจกรรมเพื่อนสนิทช่วยคิด ช่วยทำ จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลในการใช้ชีวิต และการที่กลุ่มตัวอย่างจะเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องได้และยาวนาน อิทธิพลจากเพื่อนในกลุ่มควรได้รับการส่งเสริมให้มีการให้กำลังใจ และคอยกระตุ้นกันและกัน เพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

เนื้อหา

ให้เพื่อนสนิทช่วยกระตุ้นเตือนในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน
2. ให้นักเรียนช่วยกันทบทวนความรู้ทั้งหมด
3. ให้ทั้งคู่ช่วยกันตอบคำถามเพื่อชิงรางวัลจากกล่องปริศนา
4. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้ทั้งหมด และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร บทบาทหน้าที่ของเพื่อนสนิทในการคอยกระตุ้นเตือนและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยผู้วิจัยสรุปความเข้าใจที่ถูกต้อง

ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. คำถามจากกล่องปริศนา

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การซักถามของนักเรียน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5

กิจกรรม การกระตุ้นเตือน

วัตถุประสงค์

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถ ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

จากกิจกรรมเพื่อนสนิทช่วยคิด ช่วยทำ เพื่อให้ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยทราบถึงปัญหาและอุปสรรค และให้คำแนะนำกับนักเรียน เพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารได้

เนื้อหา

การทบทวนความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การแลกเปลี่ยนข่าวสาร และปัญหาอุปสรรค

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. ทบทวนความรู้ การปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม
2. แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ปัญหา อุปสรรคของการบริโภคอาหารของสมาชิก
3. ฝากจดหมายถึงผู้ปกครองนักเรียนขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ดูแลและคอยกระตุ้นเด็กให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
4. ผู้วิจัยโทรศัพท์เพื่อติดตามกระตุ้นเตือนให้กำลังใจแก่ผู้ปกครองและสมาชิก

ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. จดหมาย
3. โทรศัพท์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การซักถามของนักเรียน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 6 - 7

กิจกรรม การกระตุ้นเตือน

วัตถุประสงค์

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

จากกิจกรรมเพื่อนสนิทช่วยคิด ช่วยทำ เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีปัญหาในการปฏิบัติตน ได้แสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยทราบถึงปัญหาและอุปสรรค และให้คำแนะนำกับนักเรียน เพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารได้

เนื้อหา

การทบทวนความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การแลกเปลี่ยนข่าวสาร และปัญหาอุปสรรค

ขั้นตอน/กิจกรรม

1. ทบทวนความรู้ การปฏิบัติตนในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม
2. แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ปัญหา อุปสรรคของการบริโภคอาหารของสมาชิก
3. ฝากจดหมายถึงผู้ปกครองนักเรียนขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ดูแลและคอยกระตุ้น โดยเฉพาะเด็กที่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง

ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. จดหมาย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนที่มีปัญหาและอุปสรรคสามารถปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การซักถามของนักเรียน

กิจกรรมสองทำดู คุณทำได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองให้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีความคิดริเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารด้วยตนเอง

ขนาดกลุ่ม 10 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม

ระยะเวลา 15 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยบอกเงื่อนไขในการทำกิจกรรมโดยสมมติให้ทุกกลุ่มมีเงินเท่ากันคือ กลุ่มละ 100 บาท
2. ให้กลุ่มนำเงิน 100 บาทนี้ไปซื้อข้าวให้เพียงพอต่อการรับประทานอาหารของสมาชิก 10 คน ให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าจะซื้ออะไรบ้าง เพราะเหตุผลอะไร
3. ให้ตัวแทนกลุ่มมานำเสนอหน้าชั้นว่าซื้อข้าวชนิดไหน เพราะอะไร
4. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นการใช้เงิน 100 บาทให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือ ซื้อข้าวต้องให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ จึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย
5. เปรียบเทียบกับเวลาทุกคนมีเท่ากันใน 1 วัน คือ 24 ชั่วโมง เราต้องจัดสรรเวลาในการดำรงชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งจะต้องมีความเชื่อมั่นว่าทำได้ และเห็นผลลัพธ์ของการจัดสรรเวลาดังกล่าว

กิจกรรมยิ่งทำ ยิ่งเก่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเห็นว่าการฝึกปฏิบัติบ่อยครั้งจะทำให้สามารถปฏิบัติในสิ่งที่ต้องการได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

ขนาดกลุ่ม 10 คน

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. ตัวต่อรูปภาพจำนวน 30 ชิ้น 1 ภาพ
2. นาฬิกาจับเวลา

ขั้นตอน

1. ขออาสาสมัครนักเรียนออกมาต่อภาพ โดยจับเวลาตั้งแต่เริ่มจนเสร็จสมบูรณ์
2. จากนั้นรื้อภาพเดิมออกและให้นักเรียนเดิมต่อภาพนั้นใหม่ และจับเวลา
3. ผู้วิจัยสรุปเปรียบเทียบให้เห็นว่าใช้เวลาในการต่อภาพครั้งแรกกับครั้งหลังแตกต่างกัน ครั้งหลังจะใช้เวลาในการต่อภาพน้อยกว่าและต่อรูปภาพได้ถูกต้องและรวดเร็วกว่าครั้งแรก เพราะการปฏิบัติบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติครั้งต่อไปได้ถูกต้องและสม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น

เพลงอาหารหลัก 5 หมู่

(ทำนองเพลง ลามะลีลา)

(สร้อย) มามะเรามา คู่ว่าอาหารของไทย 5 หมู่ นั้นมีอะไรบ้าง จะเป็นแนวทาง จดจำได้นาน
ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ (ซ้ำ) จงจำให้มั่นให้กำลังวังชา

(สร้อย) มามะเรามา คู่ว่าอาหารของไทย 5 หมู่ นั้นมีอะไรบ้าง จะเป็นแนวทาง จดจำได้นาน
เนื้อ นม ไข่ ถั่วเมล็ด (ซ้ำ) เป็นอาหารเด็ดช่วยให้เติบโตนาน

(สร้อย) มามะเรามา คู่ว่าอาหารของไทย 5 หมู่ นั้นมีอะไรบ้าง จะเป็นแนวทาง จดจำได้นาน
ผัก ผลไม้ ให้เกลือแร่และวิตามิน (ซ้ำ) ถ้าใครได้กินช่วยบำรุงสายตา

(สร้อย) มามะเรามา คู่ว่าอาหารของไทย 5 หมู่ นั้นมีอะไรบ้าง จะเป็นแนวทาง จดจำได้นาน
ไขมันให้พลังงาน 2 เท่า (ซ้ำ) จะกินแต่ข้าวก็ไม่ได้นา

(สร้อย) มามะเรามา คู่ว่าอาหารของไทย 5 หมู่ นั้นมีอะไรบ้าง จะเป็นแนวทาง จดจำได้นาน

แบบสอบถามเลขที่.....

แบบสอบถาม**แบบสอบถามมีทั้งหมด 6 ส่วน**

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร
- ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร
- ส่วนที่ 5 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
- ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนให้อ่านคำชี้แจงให้เข้าใจ ตอบแบบสอบถามทุกชุด และตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์และนำเสนอผลงานวิจัยเป็นภาพรวม เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาในครั้งนี้และส่วนรวมต่อไป

ขอขอบใจนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ภารณี นิลกรณ์

นักศึกษาปริญญาโท

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงมากที่สุด

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง []
2. อายุ.....ปี [] []
3. ปัจจุบันนักเรียนมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม , มีส่วนสูง.....เซนติเมตร [] [] [] []
4. นักเรียนอาศัยอยู่กับใคร []
 - ☐ 1) บิดามารดา ☐ 2) บิดา
 - ☐ 3) มารดา ☐ 4) ญาติ/ผู้ปกครอง
 - ☐ 5) เพื่อนที่หอพัก/บ้านเช่า ☐ 6) อื่น ๆ ระบุ.....
5. การศึกษาของบิดา []
 - ☐ 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ ☐ 2) ประถมศึกษา
 - ☐ 3) มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 4) มัธยมศึกษาตอนปลาย
 - ☐ 5) ประกาศนียบัตร, อนุปริญญา, ปวส. ☐ 6) ปริญญาตรี
 - ☐ 7) สูงกว่าปริญญาตรี
6. การศึกษาของมารดา []
 - ☐ 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ ☐ 2) ประถมศึกษา
 - ☐ 3) มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 4) มัธยมศึกษาตอนปลาย
 - ☐ 5) ประกาศนียบัตร, อนุปริญญา, ปวส. ☐ 6) ปริญญาตรี
 - ☐ 7) สูงกว่าปริญญาตรี
7. อาชีพของบิดา []
 - ☐ 1) ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ 2) รับจ้าง
 - ☐ 3) ค้าขาย ☐ 4) เกษตรกรรม
 - ☐ 5) รับราชการ /รัฐวิสาหกิจ ☐ 6) อื่นๆ ระบุ.....
8. อาชีพของมารดา []
 - ☐ 1) ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ 2) รับจ้าง
 - ☐ 3) ค้าขาย ☐ 4) เกษตรกรรม
 - ☐ 5) รับราชการ /รัฐวิสาหกิจ ☐ 6) อื่นๆ ระบุ.....
9. รายได้ครอบครัว เฉลี่ยเดือนละ.....บาท [] [] [] []
10. นักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนวันละ.....บาท [] []

สำหรับผู้วิจัย

11. จากข้อ 10. นำเงินมาใช้จ่ายเป็นค่าอะไรบ้าง(ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 1) อาหารเช้า | ☐ 2) อาหารกลางวัน |
| ☐ 3) ขนม | ☐ 4) ผลไม้ |
| ☐ 5) น้ำ | ☐ 6) อื่น ๆ ระบุ..... |

[]

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย x ลงในคำตอบที่นักเรียนคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ คือข้อใด

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ก. เลือกซื้ออาหารได้ง่าย | ข. ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน |
| ค. ทำให้มีรูปร่างดี | ง. ทำให้มีหน้าตาสวยงาม |

[]

2. การบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ หมายถึง การบริโภคอย่างไร

- | | |
|------------------------------|------------------|
| ก. สะอาดถูกหลักอนามัย | ข. เหมาะสมกับวัย |
| ค. ได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ | ง. ถูกทุกข้อ |

[]

3. ใน 1 วัน นักเรียนควรบริโภคอาหารมื้อหลักวันละกี่มื้อ

- | | |
|-----------|-----------------|
| ก. 2 มื้อ | ข. 3 มื้อ |
| ค. 4 มื้อ | ง. กี่มื้อก็ได้ |

[]

4. การรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่เพียงพอต่อการทำงานของร่างกาย เป็นสาเหตุให้เกิด

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ก. ร่างกายขาดพลังงาน | ข. ส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน |
| ค. โรคกระเพาะอาหาร | ง. โรคอ้วน |

[]

5. การปรุงอาหารด้วยวิธีใดต่อไปนี้จะให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด

- | | |
|---------|--------|
| ก. อบ | ข. ทอด |
| ค. นึ่ง | ง. ต้ม |

[]

6. อาหารในข้อใดให้พลังงานและสามารถเพิ่มน้ำหนักให้นักเรียนได้

- | | |
|----------|----------------|
| ก. ผัก | ข. ข้าวมันไก่ |
| ค. ผลไม้ | ง. ไม่มีข้อถูก |

[]

7. อาหารชนิดใดสามารถรับประทานทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้

- | | |
|--------------|-------------|
| ก. ถั่วลิสง | ข. ผักผลไม้ |
| ค. ข้าวกล้อง | ง. นม |

[]

8. อาหารชนิดใดที่นักเรียนไม่ควรรับประทานเป็นขนมขบเคี้ยวบ่อยเกินไป

- | | |
|-------------|---------------|
| ก. ไอศกรีม | ข. เผือกทอด |
| ค. ขนมขงามิ | ง. โรตีสายไหม |

[]

สำหรับผู้วิจัย

9. ข้อใดคือโทษที่เกิดจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ

- ก. โรคขาดสารอาหาร ข. โรคฟันผุ
ค. โรคอ้วน ง. ถูกทุกข้อ

[]

10. อาหารเมนูใดเป็นเมนูที่นักเรียนควรรับประทานมากที่สุดในมื้อเย็น

- ก. ข้าวครึ่งทัพพี ไข่เจียว ครึ่ง ใบ
ข. ข้าวผัดหมู 2 ทัพพี แกงส้มผักรวม
ค. ก๋วยเตี๋ยวขามเล็ก น้ำอวดลม
ง. ไม่มีข้อถูก

[]

11. นักเรียนคนใดต่อไปนี้รับประทานอาหารเช้า ปริมาณข้าว แป้ง ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ

- ก. นรับประทานข้าวและแป้งวันละประมาณ 4 ทัพพี
ข. หนอยรับประทานข้าวและแป้งวันละประมาณ 5 ทัพพี
ค. หนรับประทานข้าวและแป้งวันละประมาณ 6 ทัพพี
ง. นรับประทานข้าวและแป้งวันละประมาณ 12 ทัพพี

[]

12. นักเรียนคนใดต่อไปนี้รับประทานอาหารเช้า เนื้อสัตว์ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ

- ก. แอรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 3-8 ช้อนกินข้าว
ข. มดรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 5-10 ช้อนกินข้าว
ค. อัมรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 6-12 ช้อนกินข้าว
ง. อัมรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 13-14 ช้อนกินข้าว

[]

13. ใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานนม อย่างน้อยกี่แก้ว

- ก. 1-2 แก้ว ข. 3-4 แก้ว
ค. 5-6 แก้ว ง. 7-8 แก้ว

[]

14. ใน 1 วัน นักเรียนควรรับประทานผลไม้วันละประมาณเท่าไร

- ก. 1-2 ส่วน ข. 2-3 ส่วน
ค. 3-5 ส่วน ง. 5-6 ส่วน

[]

15. ถ้านักเรียนต้องเลือกรับประทานอาหาร ต้องเลือกจากสิ่งใด

- ก. เลือกที่ตนเองชอบ
ข. เลือกรับประทานที่หาซื้อได้สะดวก
ค. เลือกที่มีประโยชน์
ง. เลือกรับประทานตามเพื่อนสนิท

[]

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่นักเรียนคิดว่าจะสามารถปฏิบัติได้มากที่สุด

หากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์นั้น

ข้อความ	การรับรู้ความสามารถตนเอง					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ใน 1 วันได้						[]
2. แม้นักเรียนจะหิวเล่นแต่นักเรียนก็ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อได้						[]
3. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานนักเรียนจะรับประทานอาหารประเภท ขนมถ้วยกล้วยบวชชี เพื่อเพิ่มน้ำหนัก						[]
4. ทุกมือนักเรียนต้องรับประทานอาหารข้าวให้ได้ครั้งละ 2 ทัพพี						[]
5. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารเนื้อสัตว์เป็นประจำทุกวันได้						[]
6. นักเรียนสามารถรับประทานไข่ได้ทุกวัน						[]
7. นักเรียนสามารถดื่มนมเป็นประจำทุกวันได้						[]
8. นักเรียนสามารถรับประทานผักและผลไม้ได้ทุกชนิด						[]
9. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ไข่เจียว ผัดหมูใส่ผัก เพิ่มขึ้นได้						[]
10. ถ้านักเรียนต้องรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนักเรียนจะเติมน้ำและไข่ลงไป						[]
11. นักเรียนสามารถดื่มนมขมขบเคี้ยวได้						[]
12. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำผู้ปกครอง ให้จัดอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกายให้กับนักเรียนได้						[]

ส่วนที่ 4 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวให้ตรงกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ความคาดหวังในผลลัพธ์					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เมื่อนักเรียนสามารถเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ใน 1 วันได้จะทำให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง						[]
2. เมื่อนักเรียนรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ จะทำให้มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน						[]
3. เมื่อนักเรียนรับประทานถั่วจะทำให้เด็กได้รับโปรตีนเหมือนรับประทานเนื้อสัตว์						[]
4. ถ้านักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยวจะทำให้เด็กแข็งแรงขึ้น						[]
5. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารประเภท ผักทอด บ้าง จะทำให้เด็กมีน้ำหนักดีขึ้น						[]
6. เมื่อนักเรียนรับประทานขนมสำเร็จรูปแล้วเติมเนื้อสัตว์และไข่ลงไป เด็กจะได้รับโปรตีนและพลังงานเพิ่มมากขึ้น						[]
7. ถ้านักเรียนรับประทานไข่ทุกวันร่างกายเด็กจะแข็งแรง						[]
8. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารประเภทของหมักดอง เช่น มะยมดอง มะม่วงดอง บ่อยๆ จะทำให้เด็กเจ็บป่วยง่าย						[]
9. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารประเภท ข้าวและแป้ง 1 มื้อ น้อยกว่า 2 ทักพี จะทำให้เด็กขาดพลังงาน						[]

10. ถ้านักเรียนรับประทานเนื้อสัตว์ 6-12 ช้อน กินข้าว ใน 1 วัน จะทำให้ร่างกายนักเรียน แข็งแรง						[]
11. ใน 1 วันถ้านักเรียนรับประทานผลไม้ 3- 5 ส่วนจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและวิตามิน เพียงพอ						[]
12. ถ้านักเรียนดื่มนมไม่น้อยกว่าวันละ 2 แก้ว ร่างกายนักเรียนจะเจริญเติบโตตามวัย						[]

ส่วนที่ 5 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือของแต่ละข้อคำถามที่ตรงกับการสนับสนุน
ที่นักเรียนได้รับตามความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ได้รับประจำ หมายถึง ได้รับอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง

ได้รับบางครั้ง หมายถึง ได้รับอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-4 ครั้ง

ไม่ได้รับเลย หมายถึง ไม่ได้รับแรงสนับสนุนนั้นเลย

ข้อคำถาม	การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม			สำหรับ ผู้วิจัย
	ได้รับ ประจำ	ได้รับ บางครั้ง	ไม่ได้รับ เลย	
การสนับสนุนทางด้านอารมณ์				
1. เมื่อผู้ปกครองจัดอาหารให้นักเรียน รับประทานที่บ้าน นักเรียนรับประทานได้หมด นักเรียนจะได้รับคำชมเชยจากผู้ปกครอง				[]
2. เมื่อนักเรียนรับประทานอาหารที่โรงเรียน หมด นักเรียนจะได้รับคำชมเชยจากครูและ เพื่อน				[]
3. นักเรียนได้รับคำชมเชยเกี่ยวกับการบริโภค อาหารที่ถูกต้องจากสมาชิกจากผู้วิจัย				[]

การสนับสนุนด้านการประเมิน				
4. นักเรียนได้รับคำแนะนำด้านการจัดซื้ออาหาร ที่ถูกต้องมาบริโภคโดยผู้วิจัย				[]
5. นักเรียนได้รับการกระตุ้นเตือนให้อ่าน เอกสารคู่มือส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค อาหารโดยผู้ปกครอง				[]
6. นักเรียนได้รับการกระตุ้นเตือนให้อ่าน เอกสารคู่มือส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค อาหารโดยครูและเพื่อน				[]
การสนับสนุนทางด้านทรัพยากร				
7. ครอบครัวพยายามจัดหาอาหารประเภท โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต มาเพิ่มให้ นักเรียนรับประทานในแต่ละมื้อ				[]
8. ผู้ปกครองได้จัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ เพิ่มจากบ้าน มาให้นักเรียนรับประทานที่ โรงเรียน				[]
9. ผู้ปกครองได้เตรียมเงินให้นักเรียนนำมาซื้อ อาหารที่มีประโยชน์เพิ่มระหว่างมื้ออาหาร รับประทานที่โรงเรียน				[]

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนตามความเป็นจริงเพียง
ช่องเดียว

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ขึ้นไปใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติคนสม่ำเสมอ 2 – 4 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติคนสม่ำเสมอ หรือ 1 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติคนเลยใน 1 สัปดาห์

ข้อคำถาม	การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร				สำหรับผู้ ผู้วิจัย
	ประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	
1. ในแต่ละวันนักเรียนรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่					[]
2. นักเรียนรับประทานขนมแทนอาหารมื้อกลางวัน					[]
3. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทข้าว ผัก มันทุกวันในปริมาณที่กำหนด					[]
4. นักเรียนรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่างๆ ในทุกมื้ออาหาร					[]
5. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภททอดด้วย น้ำมัน					[]
6. นักเรียนดื่มนมทุกวัน					[]
7. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทข้าว ผัก มันวันละ 6 ท็อป					[]
8. นักเรียนรับประทานเนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว					[]
9. นักเรียนดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว					[]
10. นักเรียนรับประทานผลไม้วันละ 3-5 ส่วน					[]
11. นักเรียนรับประทานผักวันละ 4-6 ท็อป					[]
12. นักเรียนดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว					[]

กินดี อยู่ดี มีความสุข



ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและ
สมมติบทกวีการเฝ้าระวังด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครอง
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6
โรงเรียนหรรเทพ(รุ่งเรืองประชาสามัคคี)

จัดทำโดย
นางสาวภาณี นิลกรณ์
นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์
หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยบูรพา

คำนำ

คู่มือ ส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและสมุคบันที่กการเฝ้า
ระวังด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-
6 โรงเรียนรเทพ(รุ่งเรืองประชาสามัคคี) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือใน
การวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมใน
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
5 - 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เนื้อหาประกอบด้วย อาหารหลัก 5 หมู่
การบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ธงโภชนาการและขนม
ขบเคี้ยว เพื่อให้ให้นักเรียนและผู้ปกครองได้สำรวจการบริโภคอาหารของ
นักเรียนในปกครองของตนเอง

ผู้จัดทำเชื่อว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้เกิด
การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงสมวัย
ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย ประธานกรรมการ และผศ.ดร.ศิริพร
จันทร์ฉาย กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้
คำแนะนำในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวภาณี นิลกรณ์

ผู้วิจัย

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

-	ข้อมูลส่วนบุคคล	1
-	แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ	2
-	แบบสัมภาษณ์ประเมินพฤติกรรม	3 - 10
	ในการจัดอาหารให้นักเรียนโดยผู้ปกครอง	
-	สำรวจการให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือนนักเรียน	11 - 18
	ในการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครอง	
-	อาหารหลัก 5 หมู่	19-24
-	การบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ	25
-	ธงโภชนาการ	26
-	ขนมขบเคี้ยว	27-30

ข้อมูลส่วนบุคคล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ เลขที่

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....อายุ ปี

ที่อยู่ หมู่ ตำบล

อำเภอ จังหวัด

เบอร์โทรศัพท์

โรคประจำตัว ☐ มี โรคระบุ

☒ ไม่มี

ความพิการ ☐ พิการ ระบุ

☐ ไม่พิการ



แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ

ครั้ง / วัน เดือน ปี	รายการ		
	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ค่า BMI
ครั้งที่ 1 วันที่.....			
ครั้งที่ 2 วันที่.....			
ครั้งที่ 3 วันที่.....			
ครั้งที่ 4 วันที่.....			
ครั้งที่ 5 วันที่.....			
ครั้งที่ 6 วันที่.....			
ครั้งที่ 7 วันที่.....			

ในการจัดอาหารให้นักเรียนโดยผู้ปกครอง



เลขที่.....

คำอธิบาย

ส่วนที่ 1 ท่านได้จัดทำหรือซื้ออาหารอะไรบ้างให้นักเรียน
รับประทาน

คำชี้แจง โปรดใส่ข้อความอาหารลงในช่องว่างในตารางตามมือของอาหาร

หมายเหตุ

- อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ
อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักต่าง ๆ
อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ
อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ น้ำมันจากพืช และสัตว์

ส่วนที่ 2 อาหารว่าง (ขนมหรืออาหารที่นักเรียนรับประทานนอก
เหนือจากอาหารมื้อหลัก) คืออะไร

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่าง (เลือกตอบได้มากกว่า
1 อย่าง)ถ้านักเรียนรับประทานอาหารอื่นนอกเหนือจากนี้ให้เขียนลง
ในช่องอื่น ๆ

ครั้งที่ 1 วันที่.....

ชื่ออาหารรวมผลไม้	มีส่วนประกอบอะไรในอาหารนั้น				
	หมู่ที่ 1	หมู่ที่ 2	หมู่ที่ 3	หมู่ที่ 4	หมู่ที่ 5
มือเช้า					
มือกลางวัน					
มือเย็น					

ส่วนที่ 2

➤ ที่จัดซื้อให้ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| ☐ ปู่ไทย | ☐ น้ำแข็งใส่น้ำหวาน |
| ☐ ซานามิ | ☐ ขนมโตเกียว |
| ☐ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป | ☐ น้ำอัดลม |
| ☐ คอนเน | ☐ ไปด้ |
| ☐ ปาปริกา | ☐ ทวิสดี |
| ☐ เลย์ | ☐ ลูกอม |
| ☐ ขนมสาคูฉลาด | ☐ อื่น ๆ ระบุ |

➤ จัดทำให้ได้แก่

-
-

ครั้งที่ 2 วันที่.....

ชื่ออาหารรวมผลไม้	มีส่วนประกอบอะไรในอาหารนั้น				
	หมู่ที่ 1	หมู่ที่ 2	หมู่ที่ 3	หมู่ที่ 4	หมู่ที่ 5
มื้อเช้า					
มื้อกลางวัน					
มื้อเย็น					

ส่วนที่ 2

➤ ที่จัดซื้อให้ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| ☐ ปุ๋ยไทย | ☐ น้ำแข็งใส่น้ำหวาน |
| ☐ สานามิ | ☐ ขนมโตเกียว |
| ☐ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป | ☐ น้ำอัดลม |
| ☐ คอนเน | ☐ ไปเค |
| ☐ ปาปริกา | ☐ ทวิสดี |
| ☐ เลย์ | ☐ ลูกอม |
| ☐ ขนมสาคูฉาด | ☐ อื่น ๆ ระบุ |

➤ จัดทำให้ ได้แก่

-
-

ครั้งที่ 3 วันที่.....

ชื่ออาหารรวมผลไม้	มีส่วนประกอบอะไรในอาหารนั้น				
	หมู่ที่ 1	หมู่ที่ 2	หมู่ที่ 3	หมู่ที่ 4	หมู่ที่ 5
มื้อเช้า					
มื้อกลางวัน					
มื้อเย็น					

ส่วนที่ 2

➤ ที่จัดซื้อให้ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| ☐ ปุ๋ยไทย | ☐ น้ำแข็งใส่น้ำหวาน |
| ☐ สานามิ | ☐ ขนมโตเกียว |
| ☐ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป | ☐ น้ำอัดลม |
| ☐ คอนเน | ☐ ไปเค |
| ☐ ปาปริกา | ☐ ทวิสดี |
| ☐ เลย์ | ☐ ลูกอม |
| ☐ ขนมสาคูฉาด | ☐ อื่น ๆ ระบุ |

➤ จัดทำให้ ได้แก่

-
-

ครั้งที่ 4 วันที่.....

ชื่ออาหารรวมผลไม้	มีส่วนประกอบอะไรในอาหารนั้น				
	หมู่ที่ 1	หมู่ที่ 2	หมู่ที่ 3	หมู่ที่ 4	หมู่ที่ 5
มื้อเช้า					
มื้อกลางวัน					
มื้อเย็น					

ส่วนที่ 2

➤ ที่จัดซื้อให้ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| ☐ ปูไทย | ☐ น้ำแข็งใส่น้ำหวาน |
| ☐ สานามิ | ☐ ขนมโตเกียว |
| ☐ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป | ☐ น้ำอัดลม |
| ☐ คอนเน | ☐ โปเต้ |
| ☐ ปาปริกา | ☐ ทวิสดี |
| ☐ เลย์ | ☐ ลูกอม |
| ☐ ขนมสาคูฉาด | ☐ อื่น ๆ ระบุ |

➤ จัดทำให้ ได้แก่

-
-

ครั้งที่ 5 วันที่.....

ชื่ออาหารรวมผลไม้	มีส่วนประกอบอะไรในอาหารนั้น				
	หมู่ที่ 1	หมู่ที่ 2	หมู่ที่ 3	หมู่ที่ 4	หมู่ที่ 5
มื้อเช้า					
มื้อกลางวัน					
มื้อเย็น					

ส่วนที่ 2

➤ ที่จัดซื้อให้ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| ☐ ปูไทย | ☐ น้ำแข็งใส่น้ำหวาน |
| ☐ สานามิ | ☐ ขนมโตเกียว |
| ☐ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป | ☐ น้ำอัดลม |
| ☐ คอนเน | ☐ โปเต้ |
| ☐ ปาปริกา | ☐ ทวิสดี |
| ☐ เลย์ | ☐ ลูกอม |
| ☐ ขนมสาคูฉาด | ☐ อื่น ๆ ระบุ |

➤ จัดทำให้ ได้แก่

-
-

ครั้งที่ 6 วันที่.....

ชื่ออาหารรวมผลไม้	มีส่วนประกอบอะไรในอาหารนั้น				
	หมู่ที่ 1	หมู่ที่ 2	หมู่ที่ 3	หมู่ที่ 4	หมู่ที่ 5
มื้อเช้า					
มื้อกลางวัน					
มื้อเย็น					

ส่วนที่ 2

➤ ที่จัดซื้อให้ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| ☐ ปูไทย | ☐ น้ำแข็งใส่น้ำหวาน |
| ☐ สานามิ | ☐ ขนมโตเกียว |
| ☐ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป | ☐ น้ำอัดลม |
| ☐ คอนเน | ☐ ไปเค |
| ☐ ปาปrika | ☐ ทวิสดี |
| ☐ เลย์ | ☐ ลูกอม |
| ☐ ขนมสาคูฉาด | ☐ อื่น ๆ ระบุ |

➤ จัดทำให้ ได้แก่

-
-

ครั้งที่ 7 วันที่.....

ชื่ออาหารรวมผลไม้	มีส่วนประกอบอะไรในอาหารนั้น				
	หมู่ที่ 1	หมู่ที่ 2	หมู่ที่ 3	หมู่ที่ 4	หมู่ที่ 5
มื้อเช้า					
มื้อกลางวัน					
มื้อเย็น					

ส่วนที่ 2

➤ ที่จัดซื้อให้ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| ☐ ปูไทย | ☐ น้ำแข็งใส่น้ำหวาน |
| ☐ สานามิ | ☐ ขนมโตเกียว |
| ☐ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป | ☐ น้ำอัดลม |
| ☐ คอนเน | ☐ ไปเค |
| ☐ ปาปrika | ☐ ทวิสดี |
| ☐ เลย์ | ☐ ลูกอม |
| ☐ ขนมสาคูฉาด | ☐ อื่น ๆ ระบุ |

➤ จัดทำให้ ได้แก่

-
-

สำรวจการให้คำแนะนำและกระตุ้นเตือน

เลขที่.....

1. อาหารมื้อหลัก หมายถึง อาหารมื้อเช้า อาหารมื้อกลางวัน
อาหารมื้อเย็น

2. ขนมขบเคี้ยว หมายถึง ขนมหรืออาหารที่บรรจุของ
พลาสติกติดแน่น หน้าซองมีภาพหรือตัวหนังสือสีสันสวยงาม
ได้แก่ เบเกอรี่สำเร็จรูป ขนมทอดกรอบ ข้าวอบกรอบ เป็นต้น



สถาปัตย์ที่ 1

[illegible]

สัปดาห์ที่ 2

วัน/เดือน/ปี	การแนะนำหรือกระตุ้นเตือน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
	อาหารหลัก 5 หมู่		ขนมขบเคี้ยว	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ



สัปดาห์ที่ 3

วัน/เดือน/ปี	การแนะนำหรือกระตุ้นเตือน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
	อาหารหลัก 5 หมู่		ขนมขบเคี้ยว	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ



สัปดาห์ที่ 4

วัน/เดือน/ปี	การแนะนำหรือกระตุ้นเตือน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
	อาหารหลัก 5 หมู่		ขนมขบเคี้ยว	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ



สัปดาห์ที่ 5

วัน/เดือน/ปี	การแนะนำหรือกระตุ้นเตือน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
	อาหารหลัก 5 หมู่		ขนมขบเคี้ยว	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ



สัปดาห์ที่ 6

วัน/เดือน/ปี	การแนะนำหรือกระตุ้นเตือน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
	อาหารหลัก 5 หมู่		ขนมขบเคี้ยว	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ



สัปดาห์ที่ 7

วัน/เดือน/ปี	การแนะนำหรือกระตุ้นเตือน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
	อาหารหลัก 5 หมู่		ขนมขบเคี้ยว	
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ

อาหารหลัก 5 หมู่

19



อาหาร คือ สิ่งที่เรากินได้โดยปลอดภัยและให้สารอาหารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จึงมีการแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ เรียกว่า อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่

- หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม
- หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก ฯลฯ
- หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ
- หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ
- หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช



อาหารหมู่ที่ 1

เสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย



ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง เครื่องใน เช่น ตับ ปอด หัวใจ ไข่ต่าง ๆ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่นก ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และอาหารที่ทำจากถั่ว นม และผลิตภัณฑ์จากนม

ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย อาหารทะเล ช่วยป้องกันโรคคอพอก เครื่องใน เช่น ตับ สร้างและบำรุงโลหิต นมช่วยสร้างกระดูกและฟัน และเป็นส่วนประกอบของน้ำย่อย และฮอร์โมนเพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารหมู่นี้มาก

20

อาหารหมู่ที่ 2 ให้พลังงาน



ได้แก่ ข้าวต่าง ๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งต่าง ๆ แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ลำปะหั้ง และอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมหิน ขนมหัง หัวเผือก มันต่าง ๆ

ประโยชน์ ให้กำลังและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้มีแรงเคลื่อนไหวทำงานได้



อาหารหมู่ที่ 3 ควบคุมการทำงานของร่างกาย



ผักบุ้ง คื่นช่าย ฟักทอง กะหล่ำปลี มะเขือต่าง ๆ

ประโยชน์ บำรุงสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง บำรุงสุขภาพของผิวหนังขนตา เหงือกและฟัน สร้างและบำรุงโลหิต ช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่นได้เต็มที่ และมีเส้นใยเป็นกากช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

ควบคุมการทำงานของร่างกาย



ได้แก่ ผลไม้สดต่าง ๆ เช่น มะละกอ ถั่วลิสง ส้ม
มะม่วง ฝรั่ง ถัับประคประโยชน์ ช่วยบำรุงสุขภาพและ
ป้องกันโรคต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น บำรุงสุขภาพ
ของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

อาหารหมู่ที่ 5 ให้พลังงาน



ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่ว
น้ำมันรำ น้ำมันงา กะทิ

ประโยชน์อาหารหมักนี้ให้พลังงานสูง และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้กำลังเคลื่อนไหวทำงานได้

เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เราต้องกินอาหารต่าง ๆ ให้ครบ 5 หมู่ ให้ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย อาหารหลักหมู่ต่าง ๆ นี้ จะกินทดแทนกันไม่ได้ นอกจากจะกินอาหารหมู่เดียวกันทดแทนเท่านั้น การรับประทานอาหารเพียงอย่างสองอย่าง หรือรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนชอบเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารอื่น ร่างกายเจริญเติบโต ขาดสมาธิในการเรียน ความต้านทานโรคต่ำ และเจ็บป่วยบ่อย

แหล่งอ้างอิง (จักรรา ดลวิทยาคณ.2550)

การบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ

โภชนบัญญัติ หมายถึง ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติสำหรับคนไทยในการกินอาหารที่จะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกินตลอดจนพิษภัยจากอาหาร มีทั้งหมด 9 ข้อ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
 - 1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
 - 1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
 5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
 6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
 7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
 8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
 9. จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แหล่งอ้างอิง (ดวงเดือน ไกรเทพ, 2549)



เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

แหล่งอ้างอิง (กรมอนามัย, 2549)

ขนมขบเคี้ยว



ขนมขบเคี้ยวในที่นี้ หมายถึง ขนมหรืออาหารที่บรรจุของพลาสติกปิดสนิท หน้าซองมีภาพและตัวหนังสือสีสันสวยงาม ได้แก่ บะหมี่สำเร็จรูป ข้าวเกรียบกุ้ง ขนมทอดกรอบ ข้าวโพดอบกรอบ เป็นต้น ขนมพวกนี้ได้ผ่านกรรมวิธีทำลายหรือยับยั้งการขยายพันธุ์ด้วยความร้อนทั้งก่อนและภายหลังปิดผนึก ในแง่ของคุณค่าทางโภชนาการ ขนมเกือบทั้งหมดเป็นอาหาร จำพวกแป้ง น้ำตาล ซึ่งให้คาร์โบไฮเดรตสูง เมื่อบริโภคก่อนอาหารจะรู้สึกอิ่ม เพราะได้รับพลังงานสูง ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย เด็กจะขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีน และวิตามิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กในการเจริญเติบโตของร่างกาย และเสริมสร้างสติปัญญา



อันตรายจากวัตถุเจือปนในขนมขบเคี้ยว

องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การอาหารและการเกษตร (FAO) ได้ให้คำจำกัดความของ “วัตถุปนในอาหาร” ไว้ว่า เป็นสารที่ไม่มีคุณค่าทางอาหารที่ถูกเติมเข้าไปในอาหารอย่างตั้งใจในปริมาณที่น้อยมาก เพื่อปรุงแต่งลักษณะภายนอก กลิ่น รส ตลอดจนช่วยในการยืดอายุการเก็บรักษา แต่ปัจจุบัน ความหมายของวัตถุเจือปนในอาหารได้ถูกขยายความให้กว้างขึ้น ปัจจุบันวัตถุเจือปนในอาหาร หมายถึง สารประกอบหรือส่วนผสมของสารประกอบที่ไม่ใช่อาหารแต่ถูกใส่เข้าไปในอาหารในระหว่างกระบวนการผลิต การเก็บรักษาหรือการบรรจุหีบห่อ ทั้งนี้ไม่ว่าวัตถุเจือปนเป็นอันตราย วัตถุเจือปนในอาหารจึงอาจเป็นสารที่มีหรือไม่มีคุณค่าทางอาหาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันมิให้อาหารเสียเร็ว มีสี กลิ่น และรสชาติรับประทาน เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการหรือทำให้อาหารคงสภาพเดิม ซึ่งวัตถุเจือปน ได้แก่

1. วัตถุปรุงแต่งกลิ่นรส การใช้วัตถุปรุงแต่งกลิ่นรสในผลิตภัณฑ์ ได้แก่ กลิ่น วิตามิน เจลาติน กาแฟ วนิลา โกโก้ ช็อกโกแลต น้ำผึ้ง กลูโคสไซรัป ผลิตภัณฑ์นม เครื่องเทศชนิดต่าง ๆ และครีมออฟฟัททาร์ เป็นต้น เพื่อช่วยในการปรุงแต่งรส และกลิ่นให้ต่างกันด้วย โดยเฉพาะเกลือ ถ้ารับประทานมากอาจเกิดโรคความดันโลหิตสูง



2. ผงชูรส หรือ โมโนโซเดียมกลูตาเมต เป็นเกลือโซเดียมของกรดกลูตามิก ซึ่งเป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติในอาหารโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ อาจอยู่ในรูปของผลึกผงชูรส หรือเป็นชนิดผงก็ได้ นอกจากนี้ อาจผสมกับอย่างอื่นก็ได้ เช่น ผสมกับน้ำตาล เป็นต้น

ลักษณะของผลึกผงชูรส เป็นเกล็ดขาว ปลายทั้งสองข้างโตและมน ตรงกลางคอดเล็ก ลักษณะคล้ายกระดูก สีก่อนข้างขาว ไม่ใส และไม่มันวาว

คุณสมบัติทั่วไปและปริมาณที่ใช้ โมโนโซเดียมกลูตาเมตละลายได้ดีมากในน้ำสารละลาย ที่มีฤทธิ์เป็นกลาง รสของผงชูรสคล้ายกับน้ำต้มเนื้อ บางคนกล่าวว่า มีทั้งรสเปรี้ยว เฝื่อน และหวานอยู่ด้วยกัน จากการศึกษาพบว่า มีคุณสมบัติในการกระตุ้นต่อมรับรสที่ลิ้นทำให้รู้สึกไวต่อรสชาติมากขึ้น จึงอาจทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยขึ้น ขณะเดียวกันผงชูรสก็เกิดอันตรายได้เนื่องจากผงชูรสมีสารในกลุ่มอะมิโนเป็นส่วนประกอบเมื่อสลายตัวจะทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนีย ซึ่งเป็นก๊าซพิษที่ร่างกายต้องกำจัดให้หมดไป เพราะจะทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต ผงชูรสไม่เหมาะกับคนที่ป่วยโรคทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติ และโรคไต ผู้ที่บริโภคบางรายอาจมีอาการ



แพ้ผงชูรส เกิดอาการที่เรียกว่า ไซนิสเรสต์วอร์งทซ์ซินโดรม (Chinese Restaurant Syndrome) จะมีอาการชาที่หน้า ปาก ลิ้น ต้นคอ และหลัง ร้อนวูบวาบตามตัว ปวดกล้ามเนื้อบริเวณโหนกแก้ม หน้าอก หายใจไม่สะดวก ปวดหลัง คลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ



แหล่งอ้างอิง (ดวงเดือน ไกรเทพ ,2549)

แหล่งอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2549). *คู่มือนักเรียนส่งเสริมสุขภาพ*

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

ดวงเดือน ไกรเทพ.(2549). *ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้*

กระบวนการกลุ่มที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภค

อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตวัง

ทองหลาง กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต,

สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

อัจฉรา คลวิฑาคุณ.(2550). *พื้นฐานโภชนาการ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

