

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนิสิตระดับ
ปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยบูรพา

กิตติ กรุงไกรเพชร

AQ 0082719

02011774

12 ม.ค. 2555

298732

เริ่มบริการ

20 ก.พ. 2555

รายงานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัย ประเภทงบประมาณเงินรายได้
ประจำปี 2554

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานการ

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการศึกษานี้สำเร็จลุล่วงได้โดยต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งผู้ที่ได้ถูกกล่าว
นามและมีได้กล่าวนาม ผู้วิจัยขอขอบคุณศาสตราจารย์ นายแพทย์สุจินต์ อึ้งถาวร ศาสตราจารย์นายแพทย์
ศาสตรี เสาวคนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร จันทรฉาย ที่ได้ให้คำแนะนำในการทำวิจัย

เนื่องจากรายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งในการเรียนการสอนวิชาเวชศาสตร์เชิงประจักษ์ 1 ซึ่งมี
วัตถุประสงค์เพื่อให้บัณฑิตแพทย์ได้ลงมือในการทำงานวิจัยเชิงสำรวจชุมชน จึงขอขอบคุณนิสิตแพทย์ชั้นปีที่
3 ปีการศึกษา 2552 ในการเป็นผู้ช่วยวิจัยทำให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จลุล่วงในที่สุดได้แก่ นางสาวนากานต์
เศรษฐาญวิทย์ นายณัฐพล ตำราญวานิช นายรัชฎเทพ เทพวุฑฒิ นายพัชร โกฉัยพัฒน์ นางสาววาริพันธ์ วิระ
ญาณวัฒน์ นายศุภกรณ์ แผ่นมณี นายประกิจ ไผทศิริพัฒน์ นางสาวปรีชญา หอมทรัพย์

สุดท้ายต้องขอบคุณคณาบดีคณะแพทยศาสตร์ อาจารย์นายแพทย์วรรณะ อุณาภูล ที่อนุวัติ
งบประมาณในการสนับสนุนงานวิจัยนี้

.....
(กิตติ กรุงไกรเพชร)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อเรื่อง : ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผู้วิจัย : กิตติ กรุงไกรเพชร

ปี พ.ศ. : 2552-2554

สถาบัน : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สาขาวิชา : วิทยาศาสตร์การแพทย์

บทคัดย่อ

รูปแบบการวิจัย : การวิจัยเชิงสำรวจ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประชากร: นิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป ปีการศึกษา 2552 จำนวน 2,085 คน

กลุ่มตัวอย่าง : โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นได้ตัวอย่างทั้งสิ้น 336 คน โดยมาจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา 136 คน พยาบาลศาสตร์ 99 คน สาธารณสุขศาสตร์ 62 คน การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร 15 คน สหเวชศาสตร์ 14 คน และแพทยศาสตร์ 10 คน

วิธีการวิจัย : เก็บข้อมูลทั่วไป ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร จากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถาม และทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ฐานนิยม ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย : กลุ่มตัว 336 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 70 เพศชายร้อยละ 30 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และ 3 โดยมาจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬามากที่สุด รองไปเป็นคณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุข คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะสหเวชศาสตร์และคณะแพทยศาสตร์ ตามลำดับ เกรดเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2.01-3.00 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อวันประมาณ 100-500 บาท ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ผลการทดสอบความรู้พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดีและพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

สรุปผลการวิจัย : ความรู้และทัศนคติในการบริโภคอาหารของนิสิตในกลุ่มสาขาคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นิสิต นักศึกษา วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

Title : Knowledge, Attitude and Behavior in food consumption of the undergraduate students in a group of faculties of health sciences, Burapha University, 2009

Researcher : Kitti Krungkraipetch

Year : 2009-2011

Concentration : Health Sciences

Abstract

Study design : A survey study

Objectives : To find out the knowledge, attitude and behavior of food consumption in undergraduate students of the groups of faculties of Health Sciences, Burapha University

Population : The 2,085 undergraduate students of the groups of faculties of Health Sciences, Burapha University, academic year 2009, except 1st year students

Samples : The 336 students derived from stratified and random sampling method who came from faculty of Sport Science 136 persons, faculty of Nurse 99 persons, faculty of Public Health 62, faculty of Abhaibhubejhr Thai Traditional Medicine 15 persons, faculty of Allied Health Science 14 persons and faculty of Medicine 10 persons

Materials and Methods: The general data and objective data were collected by the researcher and team with questionnaires. The percentage, mode, mean and standard deviation were used to analyzed the data

Results : From 336 students, there was proportion of female 70 % and male 30 %. Most of them studied in 2nd and 3rd year. The majority of samples studied in faculty of Sport Science, the next orders were faculty of Nursing, faculty of Public Health, faculty of Abhaibhubejhr Thai Traditional Medicine, faculty of Allied Health sciences and faculty of Medicine, respectively. The mode of grade point average was in the level of 2.00-3.00 and the mode of daily income was 100-500 baht. The majority of occupation of parent was government or state enterprise working. The results of the study revealed that the overall of samples had the good level of knowledge, attitude and behavior of food consumption.

Conclusions : Most of undergraduate students who studied in a group of faculties of Health Sciences of Burapha University had the good level of knowledge, attitude and behavior of food consumption.

Key word : knowledge, attitude, behavior, food consumption, Burapha, University

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานในการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม	6
ค่านิยมการบริโภคอาหาร	16
ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร	20
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	27
การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	28
ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอดีต	35
3 วิธีดำเนินงานวิจัย	38
รูปแบบงานวิจัย	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	40

	หน้า
การดำเนินการวิจัย	44
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	44
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	45
4. ผลการวิจัย	46
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	46
ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต	48
ส่วนที่ 3 ทรรศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต	48
ตอนที่ 4 พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต	50
5. สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ	52
สรุปผล	52
อภิปรายผลการวิจัย	52
ข้อเสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	59
ประวัติย่อของผู้วิจัย	73

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากสถานะปัจจุบัน สังคมของประเทศไทยมุ่งผลักดันให้เกิดการพัฒนาของประชากร เป็นสำคัญในฐานะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคมหน่วยเล็กที่สุด ประกอบกับหากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้ว ย่อมจะทำให้สังคมในทุกระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วย จึงได้มีแนวทางในการพัฒนาความเป็นอยู่ของประชากรในประเทศให้ดียิ่งขึ้น โดยมีการวางกรอบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพของประชากรต่างๆมากมาย อาทิ การสาธารณสุข เทคโนโลยีการสื่อสาร การโทรคมนาคม หรือการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น โดยได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 คือเน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลางการพัฒนาโดยให้ความสำคัญกับ คน ในฐานะ ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคม เพราะเห็นว่าคนเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม หากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้ว ย่อมจะทำให้สังคมในทุกระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วย จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพไว้ว่า เพื่อให้ประชากรภายในประเทศสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม และสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ จุดมุ่งหมายที่สำคัญคือเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชน เพื่อให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตในขั้นพื้นฐานได้ดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ดังนั้นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาโดยการที่ประชาชนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานและมีการอบรมปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรมที่ดีต่อตนเองและสังคม ส่วนการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นประชากรสมควรที่จะต้องมีการโภชนาการที่ดี ซึ่งส่งผลให้ประชากรนั้นๆมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ อันนำไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งทางใจและทางกายในการพัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน

ปัญหาทางด้านโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่งเพราะเกี่ยวข้องกับ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกวัย เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิต มนุษย์ทั้งในด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม

ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ ดังนั้นร่างกายจึงที่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเป็นประจำ การบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้พัฒนาการของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาเป็นไปอย่างเหมาะสม ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า อาหารและการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะนำไปสู่การพัฒนาสติปัญญาและร่างกายให้แข็งแรง

ในสังคมปัจจุบันกลับพบว่าค่านิยมในการบริโภคอาหารของประชากรในประเทศไทยนั้นเกิดความเปลี่ยนแปลง โดยได้รับอิทธิพลจากวิถีชีวิตโลกาภิวัตน์และอิทธิพลการโฆษณาเข้ามา มีบทบาทต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น² เนื่องจากในวัยรุ่นร่างกายจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่วมกับการมีกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ประกอบกับการที่วัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมที่ชอบความเป็นอิสระ ต้องการที่จะตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วยตนเอง มีความกดดันทางด้านการศึกษา และความสัมพันธ์ในครอบครัว เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว จึงทำให้สังคมครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงตามแบบสังคมตะวันตกมากขึ้น ดังนั้น จึงมีการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้เข้ากับสังคมนั้นๆ เช่น การนิยมบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) งดรับประทานอาหารบางมื้อ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานตามใจตนเอง หรือตามกระแสนิยม เป็นต้น รวมทั้งในสภาวะปัจจุบันมีการแข่งขันกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการศึกษาหรือเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมวัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จึงทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยหันมารับประทานอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารที่ประกอบด้วยสารอาหารจำพวก แป้ง (คาร์โบไฮเดรต), ไขมัน และน้ำตาลเป็นส่วนอย่างมาก เมื่อรับประทานเป็นประจำหรือบ่อยครั้งก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน เกิดโรคอ้วน ซึ่งจะส่งผลกระทบระยะยาวทำให้มีโอกาเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น, ภาวะความดันโลหิตสูง, ภาวะไขมันในเลือดสูง, โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองตีบ เป็นต้น²

จากเหตุผลดังกล่าวทำให้ทราบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นกำลังเป็นปัญหาที่สมควรได้รับการแก้ไข เพราะมีแนวโน้มจะเกิดเป็นปัญหาภาวะโภชนาการที่ส่งผลสืบเนื่องที่ร้ายแรงต่อคุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิต คณะผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอันเนื่องมาจากความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนิสิตที่ศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ตั้งแต่ระดับชั้นปีที่ 2 เป็นต้นไป ในระดับการศึกษาปริญญาตรี และกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน จังหวัดชลบุรี ซึ่งผลในการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ และเจตคติ ให้เกิดผล

ในทางปฏิบัติที่มุ่งส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องใน
นิสิตกลุ่มสายวิทยาศาสตร์สุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงต่อไปนี้ในนิสิตวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะ
วิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพา

1. ความรู้ในการบริโภคอาหาร
2. เจตคติในการบริโภคอาหาร
3. พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ขึ้น ไปวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะ
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพามีความรู้ในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์
ดี
2. นิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ขึ้น ไปวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะ
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพามีทัศนคติในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์
ดี
3. นิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ขึ้น ไปวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะ
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นำข้อมูลที่ได้ไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป ในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ
2. เพื่อสะท้อนสภาพความเป็นจริงของการดูแลสุขภาพตนเองของนิสิตในเรื่องการ
บริโภคอาหาร
3. ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปในอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาคำถามที่ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภค ในนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2
ขึ้นไปซึ่งกำลังศึกษาอยู่คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน
โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษานั้น ใช้การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการของ Taro
Yamane และทำการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรด้วยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น
(Stratified Random Sample)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้นคือ นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ในปีการศึกษา 2552

ตัวแปรตาม คือ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม ในการบริโภคอาหาร

นิยามศัพท์

ประชากร คือ นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ในระดับชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป ในขณะที่ในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในระดับปริญญาตรี ทั้งภาคปกติและภาคพิเศษ

คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะสหเวชศาสตร์ และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำหรือการแสดงเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเลือกรับประทานอาหาร วิธีการรับประทานอาหาร และสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในเบื้องต้นของนิสิตในประโยชน์ของสารอาหารหลัก 5 หมู่ ในแต่ละหมู่ โดยยึดตามแนวการบริโภคอาหารของกระทรวงสาธารณสุข และวัดเป็นระดับคะแนน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสนใจ ความคิดเห็น ความเชื่อ ความรู้สึก และท่าทีของนิสิตที่มีต่อการบริโภคอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าสิ่งใดที่เรารับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ อาจก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายไม่จัดว่าสิ่งนั้นเป็นอาหาร

สารอาหาร หมายถึง สารเคมีที่เป็นส่วนประกอบสำคัญส่วนหนึ่งอยู่ในอาหาร สารอาหารมีทั้งหมด 6 ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, ไขมัน, วิตามิน, เกลือแร่ และน้ำ

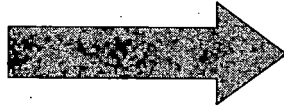
ความปลอดภัยของอาหาร หมายถึงการที่อาหารจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายขึ้นแก่ผู้บริโภคเมื่อกินอาหารนั้น โดยที่มีข้อแม้ว่าจะต้องมีการจัดเตรียม ปรุงผสมและกินอย่างถูกต้องตามที่มุ่งหมายสำหรับอาหารนั้น ๆ ด้วย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความรู้

+

ทัศนคติ



พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้อง :

คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัย (Conceptual Framework of the Study) ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่างๆ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เจตคติ และพฤติกรรม
2. ค่านิยมการบริโภคอาหาร
3. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
5. การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
6. ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม

1. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เจตคติ และพฤติกรรม

ความรู้ (Knowledge)

คำว่า ความรู้ (Knowledge) ในทัศนะของ ฮอสเปอร์ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2550)² นับเป็นขั้นแรกๆ ของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจดจำ ซึ่งอาจจะโดยการนึกได้ มองเห็น ได้ยิน หรือ ได้ฟัง ความรู้นี้เป็นหนึ่งในขั้นตอนของการเรียนรู้ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ความรู้เป็นเรื่องของการจำอะไรได้ระลึกได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดที่ซับซ้อน หรือใช้ความสามารถของสมองมากนัก ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการสำคัญในทางด้านจิตวิทยา และนำไปสู่พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ในการวิเคราะห์ การประเมินผล ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ได้ใช้ความคิด และความสามารถทางสมองเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ ส่วนความเข้าใจ (Comprehension) นั้น ฮอสเปอร์ชี้ให้เห็นว่าเป็นขั้นตอนต่อมาจากความรู้ที่จะต้องใช้ความสามารถของสมองและทักษะในขั้นที่สูงขึ้น จนถึงระดับการสื่อความหมาย ซึ่งอาจเป็นไปได้โดยการใช้ปากเปล่า ข้อเขียน ภาษาหรือการใช้สัญลักษณ์ โดยมีเกิดขึ้นโดยหลังจากที่บุคคลได้รับข่าวสารต่างๆ ด้วยการฟัง การเห็น การได้ยิน หรือการเขียน แล้วแสดงออกมาในรูปของการใช้ทักษะหรือการแปลความหมายต่างๆ เช่น การบรรยายข่าวสารที่ได้รับมา

ปี ค.ศ.1965 เบนจามิน บลูม (Benjamin S. Bloom) และคณะ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, อ้างแล้ว)² ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้หรือพุทธิพิสัย (Cognitive domain) ของคนว่าประกอบด้วยความรู้ ตามระดับต่างๆ รวม 6 ระดับ ซึ่งอาจพิจารณาจากระดับความรู้ในขั้นต่ำไปสู่ความรู้ในระดับที่สูงขึ้นไป โดยบลูมและคณะ ได้แจกแจงรายละเอียดของแต่ละระดับไว้ดังนี้

1. ความรู้ (Knowledge) หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงการจำ และการระลึกได้ถึงความคิด วัตถุ และปรากฏการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นความจำที่เริ่มจากสิ่งง่ายๆ ที่เป็นอิสระแก่กัน ไปจนถึงความจำในสิ่งที่ยู่ยากซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน
2. ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) เป็นความสามารถทางสติปัญญาในการขยายความรู้ความจำ ให้กว้างออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผล การแสดงพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับสื่อความหมาย และความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
3. การนำไปปรับใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) ในเรื่องใดๆ ที่มีอยู่เดิม ไปแก้ไขปัญหาที่แปลกใหม่ของเรื่องนั้น โดยการใช้ความรู้ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการกับความคิดรวบยอดมาผสมผสานกันความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งนั้น.
4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถและทักษะที่สูงกว่าความเข้าใจและการนำไปปรับใช้ โดยมีลักษณะเป็นการแยกแยะสิ่งที่จะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อย ที่มีความสัมพันธ์กัน รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ เพื่อดูว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้นสามารถเข้ากันได้หรือไม่ อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง
5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการรวบรวมส่วนประกอบย่อยๆ หรือส่วนใหญ่ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การสังเคราะห์จะมีลักษณะเป็นกระบวนการรวบรวมเนื้อหาสาระของเรื่องต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสร้างรูปแบบหรือโครงสร้างที่ยังไม่ชัดเจนขึ้นมาก่อนอันเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ภายในขอบเขตสิ่งที่กำหนดให้
6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับความคิด ค่านิยม ผลงาน คำตอบ วิธีการ และเนื้อหาสาระเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง โดยมีการกำหนดเกณฑ์ (Criteria) เป็นฐานในการพิจารณาตัดสินใจประเมินผล จัดเป็นขั้นตอนที่สูงสุดของพุทธิลักษณะ (Characteristics of Cognitive domain) ที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจ การนำไปปรับใช้ การวิเคราะห์และการสังเคราะห์เข้ามาพิจารณาประกอบกันเพื่อทำการประเมินผลสิ่งหนึ่งสิ่งใด

มาโนช เวชพันธ์ (2533: 15 – 16)² กล่าวว่า ความรู้คือสิ่งที่มนุษย์สร้างผลิต
ความคิด ความเชื่อ ความจริง ความหมาย โดยใช้ ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น ตรรกะ แสดงผ่านภาษา
เครื่องหมายและสื่อต่างๆ โดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์เป็นไปตามผู้สร้าง

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง ข้อเท็จจริง หรือรายละเอียดของเรื่องราว การ
กระทำอันเป็นประสบการณ์ที่สะสมมาตั้งแต่อดีตของบุคคลจนถึงปัจจุบัน

เจตคติ (Attitude)

ได้มีผู้ให้ความหมายของเจตคติ ไว้ดังนี้ (อ้างถึงใน สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2545: 79)²

เบลกินและสกายเดล² ได้อธิบายว่า เจตคติ เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะตอบสนองในทาง
ที่เป็นความพอใจ ไม่พอใจต่อผู้คน เหตุการณ์ สิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอและคงที่

มอร์แกน และ คิง² กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น

บุคคล

สิ่งของ สถาบัน และสิ่งที่เป็นนามธรรม

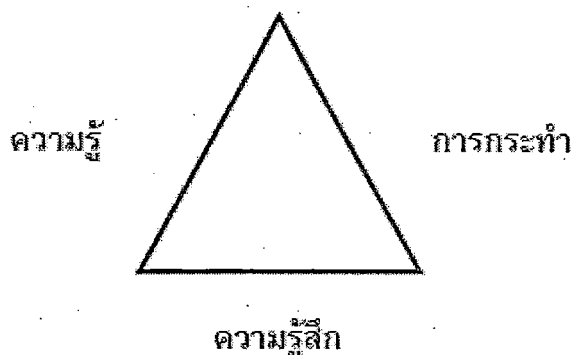
ฮิลการ์ท² กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความพร้อมที่จะตอบสนองต่อวัตถุ และ
สถานการณ์ต่างๆ

อัลพอร์ท² ได้ให้ความหมายของสภาวะความพร้อมทางด้านจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นจาก
ประสบการณ์ว่า สภาวะความพร้อมนี้ จะเป็นแรงที่กำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคล ที่จะมีต่อ
บุคคล สิ่งของและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

เซอร์สโตน² (อ้างถึงใน ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2543: 243) ได้อธิบายว่า เจตคติ
เป็นระดับความมากน้อยของความรู้สึกในด้านบวกและลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งสามารถบอก
ความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

องค์ประกอบของเจตคติ

บุคคลปกติจะต้องประกอบด้วยอาการครบ 32 ประการ เช่นเดียวกันรูปสามเหลี่ยมจะ
ประกอบด้วย 3 ด้าน สำหรับเจตคติมียังองค์ประกอบอยู่ 3 ประการ ซึ่งประกอบกันเป็นเจตคติของ
บุคคล ดังต่อไปนี้ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, อ้างแล้ว)



จากภาพข้างต้นสามารถอธิบายภาพได้ดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้สึก (Affective Component) การที่บุคคลมีเจตคติอย่างไร เช่น ชอบหรือไม่ชอบอะไรก็ตามขึ้นอยู่กับปัจจัยหรือองค์ประกอบสำคัญ คือ ความรู้สึก
2. ด้านความรู้ (Cognitive Component) บุคคลจะมีเจตคติอย่างไรต้องอาศัยประสบการณ์
3. ด้านพฤติกรรม (Behavior Component) บุคคลจะมีเจตคติอย่างไร สังเกตได้จากการกระทำ และพฤติกรรมเจตคติมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม อาจสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ แต่สามารถวินิจฉัยได้ว่า มีหรือไม่มี โดยใช้วิธีการหรือเครื่องมือทางจิตวิทยา (ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, อ้างแล้ว)

จากความเห็นของนักวิชาการสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ ถ้ามนุษย์มีเจตคติเชิงบวกจะแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ ในทางกลับกันถ้ามนุษย์มีจิตใจเชิงลบอาจจะแสดงพฤติกรรมเชิงก้าวร้าวทำลาย

พฤติกรรม (Behavior)

เฉลิมพล ต้นสกุล (2543: 10)² กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรม นามธรรม ตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจา และการกระทำสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

อัครฤทธิ หอมประเสริฐ (2543: 10)² กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเดินของหัวใจ การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก การกระทำที่สังเกตไม่ได้ เช่น ผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลซึ่งสัมพันธ์ กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก

ชุตตา จิตพิทักษ์ (2525: 25)¹ กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะแสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า ที่เขายึดถือเป็นหลักในการประเมินสิ่งต่างๆ ทศนคติหรือเจตคติที่เขามีต่อสิ่งต่างๆ ความคิดเห็น ความเชื่อ รสนิยม และสภาพจิตใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลที่กำหนดพฤติกรรม

โสภา ชูพิกุลชัย (2521: 82) และ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526:87)¹ ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้คล้ายคลึงกันอาจสรุปได้ว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจการต่างๆ ของมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตกระทำลงไปหรือแสดงออกด้วยกิริยา ความคิด เช่น การกิน การนอน การเดิน การพูด

แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น สิ่งที่ได้แสดงออกมานั้น สามารถสังเกต และใช้เครื่องมือทดสอบได้

ปรีชา (อ้างถึง สุชาติ, 2538: 8)¹ กล่าวว่า พฤติกรรมคือ การกระทำที่ทุกคนสังเกตได้ โดยตรงสังเกตไม่ได้โดยตรง หรือผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่พึงประสงค์

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526: 45)¹ ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมหมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ที่สามารถสังเกตเห็นได้ หรือได้ยิน อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าจะการแสดงออก หรือการตอบสนองนั้น จะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกาย

สุดาวรรณ ชันธมิต (2538: 56)¹ กล่าวว่า พฤติกรรมหมายถึง ปฏิบัติการหรือการแสดงผลของบุคคลต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจจะเป็นไปโดยไม่รู้สึกตัว หรือมีการไตร่ตรองมาอย่างดีแล้ว โดยมีความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติเป็นตัวก่อให้เกิดแสดงออกมาโดยที่บุคคลอื่นที่อยู่รอบๆ จะสังเกตการกระทำนั้น ได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือทดสอบวัดได้

จากความหมายของพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจ ทั้งภายในและภายนอก เป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการของบุคคล ซึ่งการกระทำที่แสดงออกมานั้นมีทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตและใช้เครื่องมือทดสอบได้

องค์ประกอบของพฤติกรรม

คอนบาช Cronbach (อ้างถึงจาก สุดาวรรณ, 2538: 11)¹ ได้อธิบายว่าพฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรมคนต้อง

ทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้นกิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจหรือสนองความต้องการได้ทันที แต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลานาน จึงจะสามารถบรรลุผลสมความต้องการหลายๆอย่างในเวลาเดียวกันและมักจะต้องเลือกสนองความต้องการที่รีบด่วนก่อนและสนองความต้องการที่ห่างออกไปในภายหลัง

2. ความพร้อม (Readiness) หมายถึง ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการบางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเขา

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไปเขาจะต้องพิจารณาสถานการณ์เสียก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีที่คาดว่าจะได้ความพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นการแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตามที่คาดคิดไว้ (Confirm) หรืออาจตรงกันข้ามกับความคาดหมาย (Contradict) ก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความคาดหวัง หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ ก็กล่าวได้ว่า เขาประสบกับความผิดหวัง ในกรณีเช่นนี้เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของพฤติกรรมคือสิ่งที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ต่อความต้องการในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กลวิธีในการปฏิบัติเพื่อสนองความต้องการนั้น และการตอบสนองต่อความผิดหวังที่อาจจะเกิดขึ้นจากผลที่ตามมาของพฤติกรรมที่ต่ำลงไป

สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์

จากความหมายและองค์ประกอบของพฤติกรรมดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการแสดงของพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์นั้นจะต้องมีสิ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้การแสดงออกของพฤติกรรมของมนุษย์แต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ดังนั้น ควรเข้าใจถึงสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์ดังต่อไปนี้

ซุดา จิตพิทักษ์ (อ้างถึงจาก สุดาวรรณ 2538: 13)¹ กล่าวว่า สิ่งกำหนดพฤติกรรมมนุษย์มีหลายประการ ซึ่งอาจจะแยกได้ 2 ประเภท คือ

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว ได้แก่ ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงอะไรก็ได้ในแง่ของข้อเท็จจริงซึ่งไม่จำเป็นจะต้องถูกหรือผิดเสมอไป ความเชื่ออาจมาโดยการเห็น การบอกเล่า การอ่าน รวมทั้งการคิดขึ้นมาเอง

2. กระบวนการอื่นๆ ทางสังคม ได้แก่ สิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) และความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม ลักษณะนิสัยของบุคคล คือ ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ บุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็จริง แต่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม

สุชา จันทน์เอม (2536: 86)¹ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ มีดังนี้

1. ความเชื่อ (Belief) คือการที่บุคคลยอมรับข้อเท็จจริงต่างๆ ซึ่งความคิดของเขา อาจจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ได้ ความเชื่อเป็นสิ่งหักห้าม ได้ยากและมีอิทธิพล ต่อบุคคลมาก บุคคลใดมีความเชื่ออย่างใด ก็จะมีพฤติกรรมเป็นไปตามความเชื่อของเขา

2. ค่านิยม (Value) เป็นเรื่องซึ่งแนวปฏิบัติของบุคคลว่าอะไรเป็นจุดมุ่งหมายของ ชีวิต ค่านิยมอาจมาจากการอ่าน คำบอกเล่าหรือคิดมาเองก็ได้

3. บุคลิกภาพ (Personality) เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมของบุคคลนั้น

4. สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรมนี้จะเป็น อะไรก็ได้ เช่น ความสวย ความหิว อาหาร ฯลฯ สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรมอย่างหนึ่งก็อาจมีพลังกระตุ้น พฤติกรรมของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน

5. ทศนคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุ สิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล ทศนคติจึง เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาซึ่งขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ที่บุคคลได้รับ

6. สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สภาพแวดล้อมหรือสถานะที่บุคคลกำลังจะมี พฤติกรรม

เลวิน Lewin (อ้างถึงจาก วิมลสิทธิ์, 2526:35)¹ พฤติกรรมนั้นเกิดจากความสัมพันธ์ ระหว่างอิทธิพลภายในตัวบุคคลกับอิทธิพลภายนอกที่แต่ละบุคคลรับรู้ด้วย บุคคลจะมีพฤติกรรม อะไรอย่างไร และเมื่อใด จึงไม่ได้ถูกกำหนดโดยความต้องการของมนุษย์ หรือโดยสิ่งเร้าภายนอก ใดๆอย่างหนึ่ง แต่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอกที่สัมพันธ์กันตาม ประสบการณ์ของบุคคล

ทฤษฎีสถานะของเลวิน ได้เสนอถึงการศึกษาพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับขอบเขต ของสภาพแวดล้อม ดังนี้

$$B = f(P, E)$$

นั่นคือ พฤติกรรมของบุคคล (B) ย่อมขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลต่างๆ ของบุคคล (P) กับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นรับรู้ (E) สภาพแวดล้อมนี้ไม่ใช่เฉพาะสภาพแวดล้อม ทางกายภาพเท่านั้น แต่รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมด้วย

ตัวกำหนดทางด้านมนุษย์ (P) หมายถึง อิทธิพลต่างๆ ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ไม่ว่าจะเห็นของบุคคลเองหรือเกิดจากอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม ส่วนตัวกำหนดทางด้าน สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ผ่านการรับรู้หรือเป็นประสบการณ์ของบุคคล ไม่ใช่สภาพแวดล้อมที่ ปรากฏอยู่จริง

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่าสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายในคือลักษณะนิสัย ความเชื่อ หรือองค์ประกอบของตัวมนุษย์เอง ส่วนปัจจัยภายนอกคือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์ได้ ยกตัวอย่างเช่น อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหาร (Food belief) เป็นความเข้าใจ และประสบการณ์ที่ได้รับถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมักจะมียุทธศาสตร์หรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลความเชื่อเหล่านั้นๆ ซึ่งอาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ ความนิยมในการเลือกบริโภคอาหาร (Food fad) เป็นการกระทำที่เอาจริงเอาจัง เพื่อแสดงความคิดเห็นมีส่วนร่วม รักษาสถานะทางสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและมีเหตุผลเสมอไป ข้อห้ามในการบริโภค (Food taboo) เป็นเกณฑ์ทางสังคมที่ถือปฏิบัติ สืบทอดกันมาในสภาวะหรือสถานการณ์บางอย่าง บริโภคนิสัย (Food habits) หมายถึง ลักษณะและการกระทำซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความตั้งใจ สืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขา บรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และสังคม (สุทธิลักษณ์ , 2533)¹

วนิดา สิทธิธรรม (2527)¹ กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร รับประทานอย่างไร จำนวนมือที่รับประทานและใช้อุปกรณ์อะไรบ้างในการรับประทาน รวมทั้งการปฏิบัติก่อนการรับประทานอาหาร และขณะรับประทานอาหาร ตลอดจนชนิดของอาหารที่รับประทาน

พฤติกรรมการกินใดๆ ล้วนถูกกำหนดโดยความเชื่ออำนาจของทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น (Behavior setting) พฤติกรรมการกินของชุมชนหนึ่งย่อมแตกต่างไปจากอีกชุมชนหนึ่ง ที่มีสิ่งแวดล้อมหรือรากเหง้า ในระดับ “เกิด” ต่างกัน เช่น คนไทยกินข้าว คนฝรั่งกินขนมปัง คนเหนือกินถั่วเน่า คนใต้กินสะตอ เป็นต้น

แต่พฤติกรรมเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่คล้ายกัน มิได้หมายความว่าจะเป็นพฤติกรรมการกินที่เหมือนกัน เพราะพฤติกรรมการกินเหล่านั้นต้องผ่านระดับ “กลา” หรือผ่านการปรับแต่งจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction) ของชุมชนนั้นจนกลายเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นนั้น ซึ่งอาจแตกต่างกัน หรือคล้ายกับท้องถิ่นอื่นๆ ที่มีสิ่งแวดล้อมคล้ายกัน เช่น ลาบเหนือกับลาบอีสาน น้ำพริกหนุ่ม (ภาคเหนือ) กับน้ำพริกเผา (ภาคกลาง) และกินข้าวเหนียวกับข้าวเจ้า เป็นต้น

พฤติกรรมกรรมการกินที่ถูกปรับกลา จนได้รับการยอมรับเป็นวัฒนธรรมกรรมการกินของท้องถิ่นนั้นประกอบไปด้วยความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และประสบการณ์ สะสมเป็นกฎเกณฑ์กำกับวัฒนธรรมกรรมการกินของแต่ละสังคม ทำให้อาหารถูกจำแนกตามประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมอาหารบางอย่างแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงก็อาจถูกกำหนดเป็นอาหารต้องห้าม เช่น เนื้อหมูต้องห้ามสำหรับชาวมุสลิม เนื้อวัวต้องห้ามสำหรับชาวฮินดู หรือ ไข่ เนื้อ ปลา เป็นอาหารแสลงสำหรับแม่กรรมเดือน (แม่ลูกอ่อนที่เพิ่งคลอดลูก) ชาวล้านนา อาหารบางอย่างแม้จะไม่ถูกสุขลักษณะหรือไม่มีความสำคัญทางโภชนาการ ก็อาจจะมี ความเชื่อว่าเป็นอาหารพิเศษหรืออาหารที่ต้องกินเนื่องในโอกาสต่างๆ เช่น ลาบดิบเป็นอาหารสุดยอดที่ขาดไม่ได้สำหรับประเพณีหรือรับรองแขกของชาวล้านนา ดังนั้นถ้าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินใดๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็อาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ เพราะไม่ใช่ปรับเปลี่ยนเฉพาะพฤติกรรมกรรมการกินส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็นการปรับวัฒนธรรมกรรมการกินของทั้งสังคม

อย่างไรก็ตามแม้พฤติกรรมกรรมการกินบางอย่าง โดยเฉพาะเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา อาจปรับเปลี่ยนได้ยาก แต่ความจริงแล้วในแต่ละท้องถิ่นมักจะมีทางเลือกที่สามารถชดเชยให้เกิดความเพียงพอการได้รับสารอาหาร เพราะถึงแม้จะมีพฤติกรรมกรรมการกินที่ถูกปรับกลาจนเป็นวัฒนธรรมกรรมการกินของสังคมนั้นๆ ก็มิได้หมายความว่าทุกครอบครัวจะสามารถมีพฤติกรรมกรรมการกินเหล่านั้นได้ทั้งหมด ทั้งนี้ต้องผ่านการ “เลือก” ที่จะปฏิบัติซึ่งขึ้นอยู่กับศักยภาพของเศรษฐกิจและทรัพยากรของแต่ละครอบครัว คนรวยอาจจะกินลาบได้บ่อยครั้งกว่าคนจน แต่คนจนก็อาจจะกินกบ เขียด แมงมันหรือถั่ว และกินลาบนานๆ ครั้ง ตามวัฒนธรรมนิยม เนื่องจากวัฒนธรรมมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ดังนั้นพฤติกรรมกรรมการกินบางอย่างก็อาจหายไปกับกาลเวลา ขณะที่พฤติกรรมกรรมการกินใหม่ๆ อาจ “เกิด” ขึ้นแทนตามการผันของสิ่งแวดล้อมตามการปรับ “กลา” ของสมัยนิยมในสังคมและตามศักยภาพในการ “เลือก” สรรของครอบครัว

แต่ในระดับ “ทำ” พฤติกรรมกรรมการกินส่วนบุคคลยังขึ้นอยู่กับอุปนิสัย ความชอบและการตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป กลิ่น สี ความหิวหรืออิ่ม ซึ่งพฤติกรรมบางอย่างเป็นวัฒนธรรมมาโดยกำเนิด เช่น การดูแลนมแม่ของเด็กแรกเกิด แต่ส่วนใหญ่ เป็นพฤติกรรมเรียนรู้บนพื้นฐานทางจิตวิทยา บนพื้นฐานความเชื่ออำนาจทางเศรษฐกิจของครอบครัวบนพื้นฐานการยอมรับของสังคม และบนพื้นฐานความเชื่ออำนาจทางสิ่งแวดล้อม จึงเป็นการปรับตัวอย่างกลมกลืนทางชีว-จิต-วัฒนธรรม (Bio-Psycho-Cultural adaptation) จนกลายเป็นบริโภคนิสัยส่วนบุคคล (Food Habits) ซึ่งอาจจะเป็นความชอบหรือโปรดปรานอาหารเฉพาะอย่าง หรือไม่ชอบอาหารบางอย่าง

จากความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนั้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติ การปฏิบัติหรือการ

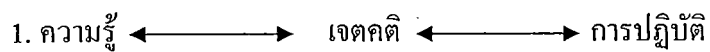
แสดงออกที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สุขลักษณะและวิธีรับประทานอาหาร ทั้งนี้สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และทักษะ (การปฏิบัติ)

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ

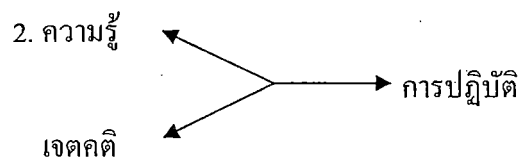
(Practice)

สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้ทั้งทางตรง และทางอ้อม (นิภา มนูญปิฎ, 2528: 68)² ดังนี้

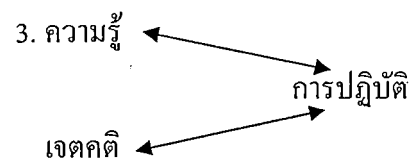


เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้ และการปฏิบัติ ดังนั้น ความรู้มีความสัมพันธ์กับ

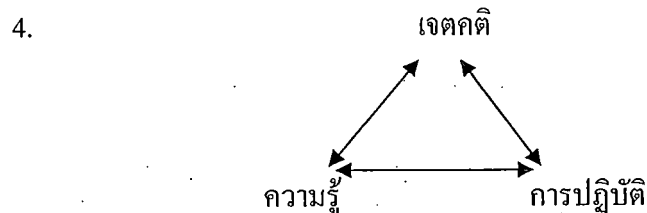
เจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างกันทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลาง ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า พฤติกรรมแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้หรือสังเกตได้นั้นเอง มนุษย์มีพฤติกรรมต่างๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับได้ว่ามีความสำคัญอย่าง

หนึ่งคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขที่ดี

ความเห็นของนักวิชาการเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม มีดังนี้

ไพศาล หวังพานิช (อ้างถึงใน สุนทร พูนเอียด, 2542: 63)² กล่าวว่า ความรู้ คือ บรรดาข้อเท็จจริงในอดีต หรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่สะสมและสืบทอดกันมา โดยกระบวนการต่างๆ เช่นการฟัง การอ่าน หรือการเขียน ทำให้เกิดความเข้าใจและนำความรู้ไปใช้ เช่น การพูด การแสดงออก ซึ่งความรู้เป็นขั้นแรกในการสร้าง ก่อให้เกิดพฤติกรรม และประภาเพ็ญ สุวรรณ² เห็นว่า ความรู้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความเข้าใจแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้เกิดความสามรถในการปฏิบัติ เนื่องจากมีความรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสม

จากความเห็นของนักวิชาการจึงสรุปความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมได้ว่า ความรู้ คือ บรรดาข้อเท็จจริงหรือเรื่องราว การกระทำที่สืบทอดกันมาทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเจตคติและนำไปสู่พฤติกรรมการปฏิบัติหรือทักษะ

2.ค่านิยมการบริโภคอาหาร

ค่านิยมกับการบริโภคอาหารของคนในยุคปัจจุบัน

โรคิช (Rokeach, อ้างถึงใน ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2542 : 27 - 28)² ได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีค่านิยม ไว้ว่า ค่านิยมมีลักษณะเป็นความเชื่อว่า เป้าหมาย อุดมการณ์ หรือวิธีปฏิบัติบางอย่าง เป็นสิ่งที่คนและสังคมเห็นว่าดี มีคุณค่าจะยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติ และดำเนินชีวิต โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินถูก ผิด หรือ ดี เลว เกณฑ์ในการตัดสินมนุษย์ เรียนรู้จากสังคมที่ตนเองอยู่ และโรคิช ยังอธิบายว่า ความเชื่อของบุคคลอาจมีจำนวนหมื่น แต่เจตคติ (Attitude) มีจำนวนพัน ส่วนค่านิยมจะมีจำนวนเพียงสิบ จึงสมควรพิจารณาถึง ความแตกต่างระหว่างค่านิยมและเจตคติในด้านต่อไปนี้

1. ค่านิยม เป็นความเชื่อเดียว แต่เจตคติเป็นองค์รวมของหลายความเชื่อ
2. ค่านิยมแสดงออกต่อวัตถุเป้าหมายหลายอย่าง ส่วนเจตคติเป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อวัตถุเป้าหมายเฉพาะ
3. ค่านิยมเป็นเกณฑ์มาตรฐานสำหรับพฤติกรรม ส่วนเจตคติไม่ใช่เกณฑ์มาตรฐาน เป็นไปตามความพอใจหรือไม่พอใจของผู้ประเมิน
4. ค่านิยมมีจำนวนความเชื่อเดียวกับพฤติกรรมที่ตนปรารถนา และเป้าหมายแห่งชีวิตตามที่บุคคลเรียนรู้มา แต่เจตคติได้จากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

5. ค่านิยมเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพ ค่านิยมจึงกำหนดเจตคติและพฤติกรรม ดังนั้นเจตคติจึงเป็นการแสดงออกซึ่งค่านิยม

6. ค่านิยมเป็นแนวคิดที่เป็นพลวัต (Dynamics) มากกว่าเจตคติ

สุนทรีย์ โคมิน และ สนิท สมักรการ (อ้างถึงใน เนาวรัตน์ เพชรชู, 2543: 40)² อธิบาย ทฤษฎีค่านิยมของโรคิชไว้ว่า ค่านิยม เป็นตัวแปรหลักในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะ ค่านิยมเป็นแกนกลางก่อให้เกิดพฤติกรรมด้านแรงจูงใจ เจตคติ ความสนใจ สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในทุกสาขา ตามแนวคิดของโรคิช มี 4 ประการคือ

1. จำนวน “ค่านิยม” แต่ละคนจะมีอยู่ไม่มากนักและอยู่ในข่ายที่จะนับและศึกษา ได้

2. ความแตกต่างของ “ค่านิยม” จะแสดงออกทางระดับ (Degree)

3. ค่านิยมต่างๆ สามารถจะนำมาจัดรวมกันเข้าเป็นระบบค่านิยมได้ (Value systems)

4. มนุษย์สามารถใช้ค่านิยมพื้นฐาน ในการสืบเสาะวัฒนธรรมสังคม และสถาบัน สังคมต่างๆ จนถึงบุคลิกภาพได้ อาจถือได้ว่าเป็นบ่อเกิดของค่านิยม ผลที่ตามมาคือ มนุษย์จะ แสดงออกทางเจตคติและพฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบที่นักสังคมศาสตร์ศึกษาวิเคราะห์

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (เนาวรัตน์ เพชรชู, อ้างแล้ว)² สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับ ค่านิยมไว้ดังนี้

1. ค่านิยมเกิดจากความปรารถนาของบุคคล ที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเป็นและ ความต้องการในสภาพชีวิตของเขา คือ เมื่อมีประสบการณ์หรือปัญหา เช่น ความขัดแย้งกับ สิ่งแวดล้อม สิ่งที่เขาเห็นคุณค่า ย่อมเป็นสิ่งสนองความต้องการให้เหมาะสมกับประโยชน์ใช้สอย

2. ค่านิยมก่อให้เกิดแรงกระตุ้น (Vital impulse) สร้างเป้าหมายความมุ่งหวังถึงสิ่ง ที่นิยามบุคคลจึงเกิดความต้องการและความสนใจที่จะแสวงหาวิธีการและหนทางให้ได้สิ่งที่ต้องการ

3. ค่านิยมเป็นพฤติกรรมที่สามารถศึกษาได้ด้วยวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Study) ในรูปของการสังเกต การวิเคราะห์ การทดสอบ การพิสูจน์

4. การทำความเข้าใจกับค่านิยมได้อย่างแท้จริง ขึ้นอยู่กับความสามารถวิเคราะห์ถึง ความต้องการในปัจจุบันของบุคคล และคาดคะเนว่า เขาจะได้รับความพึงพอใจในสถานการณ์ได้ ด้วยวิธีใด ต้องมีการวิเคราะห์ประเมินใหม่

โรคิช (Rokeach, 1968 อ้างถึงใน ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, อ้างแล้ว)² ได้ให้ ความหมายของค่านิยมไว้ว่า เป็นความเชื่ออย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะค่อนข้างถาวรและเชื่อเราวิถีปฏิบัติ

บางอย่าง หรือเป้าหมายบางอย่างนั้นเป็นสิ่งที่ตัวเองหรือสังคมเห็นสมควรที่จะยึดถือหรือปฏิบัติ มากกว่าวิถีปฏิบัติ หรือเป้าหมายชีวิตอย่างอื่น

ศรีนวล พูลเลิศ (2550)² ได้ให้ความหมายของค่านิยมไว้ว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่สังคมถือว่ามีค่าพึงปรารถนา ต้องการให้เป็นเป้าหมายของสังคมและปลูกฝังให้สมาชิกของสังคม ยึดถือเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และควรหลีกเลี่ยง เช่น ความยากจน สิ่งมีคุณค่าน่าปรารถนา หรือนำความสุขมาให้ มีทั้งเป็นวัตถุและไม่เป็นวัตถุ

กล่าวได้ว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คุณกลุ่มหนึ่งเห็นว่าอะไรก็ตามที่คนในสังคมส่วนใหญ่ปรารถนาที่ต้องการให้เป็น หรือกลายเป็นสิ่งที่ตนถือว่า ต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ตนผู้ชายยกย่องและมีความสุขที่จะเห็นได้ ฟังได้ เป็นเจ้าของ ค่านิยมรวมเอาเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมได้แก่ อยากรู้ อยากรู้ สิ่งที่ดีว่าเป็นค่านิยมของสังคมหรือไม่นั้นต้องมีลักษณะ ดังนี้

1. เป็นสิ่งที่ยอมรับโดยสมาชิกอย่างกว้างขวาง
2. สมาชิกยึดถือค่านิยมนั้นมานาน
3. การยึดถือนั้นได้มีการทำอย่างแน่นแฟ้น
4. ฐานะทางสังคมของสมาชิกเป็นที่ยอมรับกัน

แนวคิดค่านิยมในชุมชนยึดถือเกี่ยวกับอาหาร²

ค่านิยมเรื่องอาหารในระดับชุมชนและสังคม ประกอบด้วย

1. ทรัพยากรท้องถิ่น อาหารหลักที่ชุมชนบริโภคนั้น มาจากปัจจัยด้านท้องถิ่น ที่มีปริมาณพอเพียง และความสะอาดสบายที่จะผลิตเพื่อการบริโภคอาหารชนิดนั้น
2. ความต้องการในรสชาติ ความพอใจในรสชาติอาหารถ่ายทอดมาหลายชั่วอายุคนจนกลายเป็นค่านิยมประจำชุมชน ความนิยมในรสชาติอาหารที่เคยชิน จนไม่ยอมเปลี่ยนค่านิยมในอาหารด้วยความพอใจในรสชาติ
3. ความต้องการสุขภาพ การเลือกบริโภคอาหารด้วยเหตุผลทางด้านสุขภาพขึ้นอยู่กับความรู้ที่บุคคลหรือชุมชนมีสรรพคุณของอาหาร ซึ่งสืบทอดกันมาตามประเพณี ไม่มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์อาศัยประสบการณ์ของชีวิตที่สอดคล้อง เช่น ความเชื่อในเรื่องอาหารแสลงต่างๆ ซึ่งไม่ใช่การทดลองทางวิทยาศาสตร์ นอกจากนั้นความรู้ที่ได้ศึกษาจากโรงเรียนสมัยใหม่ หรือติดตามรายงานการวิจัยทางการแพทย์หรือวิทยาศาสตร์ เรื่องประโยชน์และโทษของอาหาร ช่วยในการตัดสินใจในการเลือกบริโภค ตามความรู้ใหม่ที่มาแทนที่ตามกาลเวลาซึ่งบุคคลในชุมชนเหล่านี้ จึงใช้ค่านิยมด้านสุขภาพอนามัยเป็นเกณฑ์ตัดสินใจ ในการเลือกบริโภคอาหารตามความต้องการของสุขภาพร่างกายเป็นสำคัญ

4. ศักดิ์ศรีทางสังคม อาหารราคาแพงเป็นการแสดงศักดิ์ศรีทางสังคมของผู้บริโภค ผู้มีฐานะทางสังคม จึงนิยมอาหารราคาแพงจากต่างประเทศ เพราะสามารถแยกตนเองจากคนสามัญทั่วไป ดังนั้น เมื่อคนมีอาชีพมีรายได้สูงขึ้นการดำรงชีวิตอาจเปลี่ยนไป โดยซื้ออาหารราคาแพงหรือบริโภคอาหารจากต่างประเทศ

5. การรักษาประเพณีและเอกลักษณ์ของสังคม เมื่อสังคมเปลี่ยนไปคนในเมืองจะไม่พิถีพิถันอาหารประจำชาติ เพราะชอบอาหารนานาชาติในชีวิตประจำวัน แต่ในสังคมที่ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่มากนัก ประเพณีและวิธีการเกี่ยวกับอาหารยังเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันจึงเป็นการรักษาประเพณี และเอกลักษณ์ของสังคมตามปกติวิสัย แต่ในสังคมสมัยใหม่การจัดเลี้ยงอาหารไทยสมัยก่อนจะจัดเฉพาะโอกาสพิเศษเท่านั้น

ดังนั้น สามารถกล่าวได้ว่า ค่านิยมของแต่ละชุมชนที่มีต่ออาหาร จะขึ้นกับสภาวะแวดล้อมของชุมชนนั้นๆที่เป็นตัวกำหนด รวมทั้งลักษณะพฤติกรรมของคนในชุมชน สังคมและวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนนั้นๆรวมด้วย

ค่านิยมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย²

ปัจจุบันคนไทย มีค่านิยมชอบใช้ของจากต่างประเทศ ของเลียนแบบต่างประเทศ โดยรับเอาวัฒนธรรมต่างประเทศเข้ามามาก โดยลึมนึกถึงความเสียหายที่จะเกิดขึ้น ค่านิยมถือเป็นปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคล เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้หรือเป็นตัวกำกับ หรือควบคุมพฤติกรรมของบุคคลในสังคมนั้นๆ ได้แก่ ค่านิยมความร่ำรวย และนิยมใช้ของจากต่างประเทศ ชอบทำตัวเองเป็นคนร่ำรวย จึงส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลกล่าวคือชอบใช้ของแพงๆ ชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น โรงแรม ภัตตาคาร และร้านอาหารที่มีชื่อเสียง เครื่องดื่มชอบสุราต่างประเทศ เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่นิยมใช้ของจากต่างประเทศ ด้านค่านิยมสุขภาพดี เป็นบุคคลที่รักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อจะได้มีชีวิตรยาวนาน พวกนี้มักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย มักรับประทานอาหารในบ้าน เพราะเน้นความสะอาด อาหารที่นิยมบริโภค ได้แก่ อาหารมังสวิรัต อาหารเสริม นมที่มีแคลเซียมเพื่อเสริมกระดูก นมพร่องมันเนย โยเกิร์ต วิตามินต่างๆ ค่านิยมแบบนี้ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยกลางคน ค่านิยมรักสนุก ชอบสังสรรค์ในหมู่นักดื่มเพื่อนฝูง นิยมบริโภคอาหารทุกชนิด เช่นอาหารกับแกล้ม อาหารทำเองหรือไปทานนอกบ้าน เครื่องดื่มทุกชนิด เช่น น้ำอัดลม ผลไม้ต่างๆ ขนมขบเคี้ยวต่างๆ ดื่มสุรา ซึ่งค่านิยมแบบนี้ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่น (พิมพา หิรัญกิตติ, 2550)²

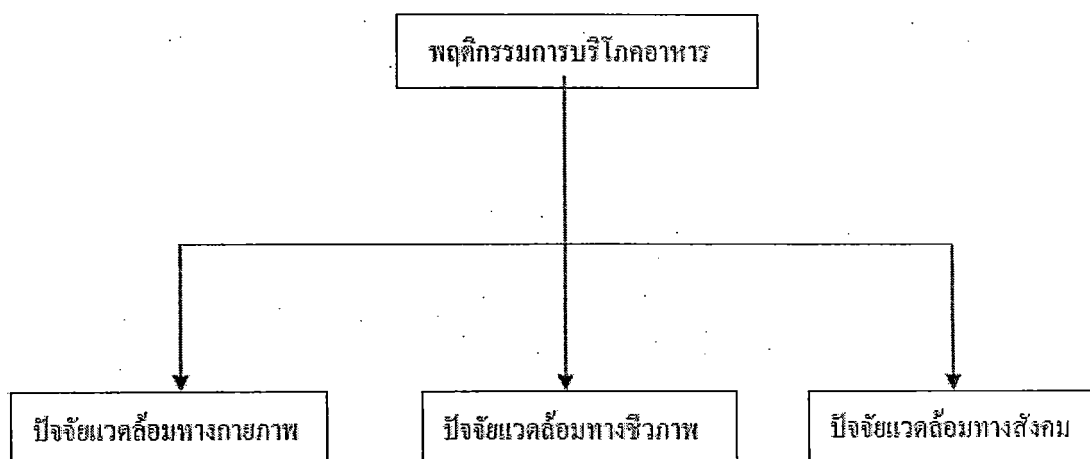
สุภัตรา สุภาพ (2543: 43)² ได้อธิบายสนับสนุนว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 13 - 20 ปี ต้องมีการปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม วัยรุ่นจึงมีความสับสนในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย

สุชา จันทร์เอม (2540: 50)² ได้สรุปความว่า ความต้องการของวัยรุ่นมักเกิดขึ้นอยู่กับค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ ค่านิยมในกลุ่มที่ตนเข้าร่วมด้วย ค่านิยมอาจเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป จนถึงค่านิยมบริโภคนิยม เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ ชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน สรรหาร้านอาหารที่อร่อยไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกล ชอบลองชิมดูว่าอร่อยสมชื่อหรือไม่ ชอบร้านอาหารที่สะอาด สะดวกสบาย นิยมบริโภคอาหารทุกชนิด

สง่า ตามาพงษ์ และ วิณะ วีระไวทยะ (2539: 65)² ได้สรุปว่า ค่านิยมการบริโภคอาหารเป็นการให้ค่าของคนในสังคมต่อสิ่งนั้นๆ ในเรื่องอาหาร ค่านิยมมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการบริโภค ถึงแม้จะมีการปฏิบัติสืบทอดกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรม แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงหรือลดหย่อนในด้านของความคิดความเคร่งครัดของวัฒนธรรมนั้นได้ ทั้งนี้ เพราะค่านิยมมาจากกระแสของสังคมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ตลอดจนการดำเนินชีวิตของคนในสังคม พฤติกรรมการบริโภคบางอย่างเปลี่ยนไป โดยเฉพาะคนบางกลุ่ม ที่มีค่านิยมว่าเป็นเรื่องโก้หรู จึงส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องได้ง่าย

ดังนั้น ค่านิยมจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและวิถีของการจัดรูปแบบความประพฤติของบุคคลในสังคมและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของบุคคลด้วย

3.ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร¹



ได้มีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยแบ่งออกได้ดังนี้ คือ ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ และปัจจัยแวดล้อมทางสังคม (วลัยทิพย์, 2527:227)¹

1. ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Factor) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพทางภูมิศาสตร์ของชุมชนจะเป็นตัวกำหนดชนิดของอาหารที่จะสามารถผลิตหรือหาได้ในชุมชนนั้นๆ เช่นชุมชนที่อยู่ใกล้ทะเลจะหาอาหารได้จากการประมง เป็นต้น นอกจากนี้สภาพทางภูมิศาสตร์ เช่นดิน น้ำ ภูมิอากาศ ยังเป็นกำหนดชนิดของพืชที่จะสามารถเพาะปลูกได้ในแต่ละชุมชนอีกด้วย ชนิดของพืชและสัตว์ในแต่ละท้องถิ่นจะเป็นเครื่องกำหนดแบบแผนของลักษณะอาหารที่บริโภคของชุมชนของชุมชน ปัจจัยทางกายภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อการกินอาหารของชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนที่มีเศรษฐศาสตร์เพียงแต่ยังชีพได้ ดังนั้นความแตกต่างของลักษณะทางกายภาพย่อมจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นนั้นๆ

2. ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Factor) ด้วยเหตุที่ว่าแต่ละคนจะมีความต้องการสารอาหารแต่ละชนิดเหมือนกัน จะแตกต่างกันก็เพียงแต่จะต้องการในปริมาณที่ไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ วัย สภาพร่างกาย กิจกรรมที่ทำและสิ่งแวดล้อม (วลัย, 2526: 309)¹

เกี่ยวกับความหมายของปัจจัยแวดล้อมชีวภาพ วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์ (2527: 227)¹ ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามสภาวะของร่างกาย เช่นสภาวะการตั้งครรภ์ อายุ เพศ วัย ความเจ็บป่วย ชนิดของยาที่กิน การทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่นการย่อย การดูดซึมอาหาร เป็นต้น เช่น

- อายุที่แตกต่างกันทำให้ความต้องการของสารอาหารแตกต่างกัน
- เพศ ผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานจากอาหารและสารอาหารต่างๆ สูงกว่าผู้หญิงในอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน
- วัย ความต้องการอาหารของคนขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดเป็นทารกจนถึงวัยชราขณะที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเป็นสาเหตุที่คนเรามีความต้องการอาหารที่ต่างกัน

จากที่กล่าวมาแล้วจะพบว่าปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลในแต่ละวัยด้วย

3. ปัจจัยทางสังคม (Social Factor) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ

3.1 ลักษณะของสังคมชนบทและสังคมเมืองไทย

ในชนบทของไทยโดยทั่วไปเป็นสังคมแบบเครือญาติ มีลักษณะครอบครัว คือครอบครัวหนึ่งๆ จะประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ลูก หลาน อยู่ร่วมกันเป็นสมาชิก

ครอบครัว โดยมีพ่อและแม่เป็นศูนย์กลางของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะมีการแบ่งงานกันทำ หมู่บ้านมีขนาดเล็กและอยู่กระจัดกระจาย ชาวชนบทส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยในการทำอะไรมักจะมีการเลียนแบบกัน และไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไรง่าย ๆ ซึ่งโดยทั่วไปสังคมในชนบทมักจะเอื้อเฟื้อ มีอะไรจะแลกเปลี่ยนกัน

3.2 ด้านเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวได้มีการพิจารณาในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

3.2.1 รายได้ของครอบครัว

ฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ รายจ่ายภายในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อและการบริโภคอาหารในครอบครัวจากการสำรวจสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (พ.ศ. 2511-2512) พบว่าครอบครัวผู้มีรายได้น้อยจะมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารเป็นร้อยละมากกว่าผู้ที่มีรายได้มากและทุกระดับรายได้จะมีการใช้จ่ายเงินเป็นค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายอื่นๆ ซึ่งหมายความว่ารายจ่ายส่วนใหญ่ของครอบครัวเป็นเรื่องเกี่ยวกับอาหารการกิน ดังนั้นการเพิ่มหรือลดลงของรายได้นั้นย่อมมีผลกระทบต่อการบริโภคอาหารด้วย เช่น ถ้ารายได้เพิ่มขึ้นการบริโภคเนื้อสัตว์ก็มีสูงขึ้น (สนอง, 2527: 26)¹

ดังนั้นจะเห็นว่ารายได้ของครอบครัวจึงมีผลกระทบต่อความสามารถในการซื้ออาหาร ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลด้วย (ปุย, 2519: 31)¹

3.2.2 อาชีพของบิดามารดา

อาชีพของบิดามารดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อนิสัยการกิน ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาของ ชูเกียรติ และคณะ (2529: บทคัดย่อ)¹ พฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์หญิงให้นมบุตร ทารกก่อนวัยเรียน ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงของไทย พบว่า การที่เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีเนื่องมาจากมารดาของเด็กวัยก่อนเรียน ไม่มีเวลาเลี้ยงดูเด็ก เนื่องจากต้องรีบออกไปทำงาน จึงปล่อยให้เด็กอยู่บ้านและหาอาหารทานเองซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเครือวัลย์ และคณะ (2529: บทคัดย่อ)¹ พฤติกรรมการกินของชาวชนบทอีสานตอนบน พบว่า การที่พ่อแม่ต้องออกทำงานรับจ้างทำให้มีเวลาเลี้ยงดูบุตรน้อยลง เด็กจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่กันตามลำพัง จึงมักกินอาหารสำเร็จรูปที่ด้อยคุณค่าทางโภชนาการ แต่จากการศึกษาของวิณี (2521: บทคัดย่อ)¹ ที่จังหวัดนราธิวาส และทัศนีย์ (2527: บทคัดย่อ)¹ ที่จังหวัดราชบุรี พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่มารดามีสภาพการทำงานต่างกันจะมีการบริโภคนิสัยที่ต่างกัน กล่าวคือ เด็กที่มารดาออกไปทำงานนอกบ้านจะมีพฤติกรรมการบริโภคดีกว่าเด็กที่มารดาทำงานในบ้าน ทั้งนี้เนื่องจากการที่มารดาออกทำงานนอก

บ้าน ทำให้ครอบครัวมีรายได้สูงขึ้น สามารถซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาให้เด็กกินได้บ่อยๆ กว่าเด็กที่มารดาไม่ได้ออกทำงานนอกบ้าน

3.2.3 ระดับการศึกษาของบิดามารดา

ในเรื่องการศึกษาของบิดามารดา **ปุย (2519: บทคัดย่อ)¹** และ **วตินา (2526: บทคัดย่อ)¹** พบว่า การศึกษาของพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีความสำคัญมากเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการกินอาหารของครอบครัว ถ้าพ่อบ้านแม่บ้านที่มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้เรื่องการกินอาหารที่ถูกต้อง รู้ถึงคุณค่าอาหารทางโภชนาการ อาหารสิ่งใดที่มีประโยชน์ควรซื้อมาให้คนในครอบครัวบริโภค อาหารสิ่งใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย ทั้งยังสามารถอบรมสั่งสอนบุตรในเรื่องของอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการ และถ้าบิดามารดาที่มีการศึกษาดี แต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถจะหาเอกสารในเรื่องนี้มาอ่าน และถ่ายทอดมายังบุตรได้

3.2.4 ขนาดของครอบครัว

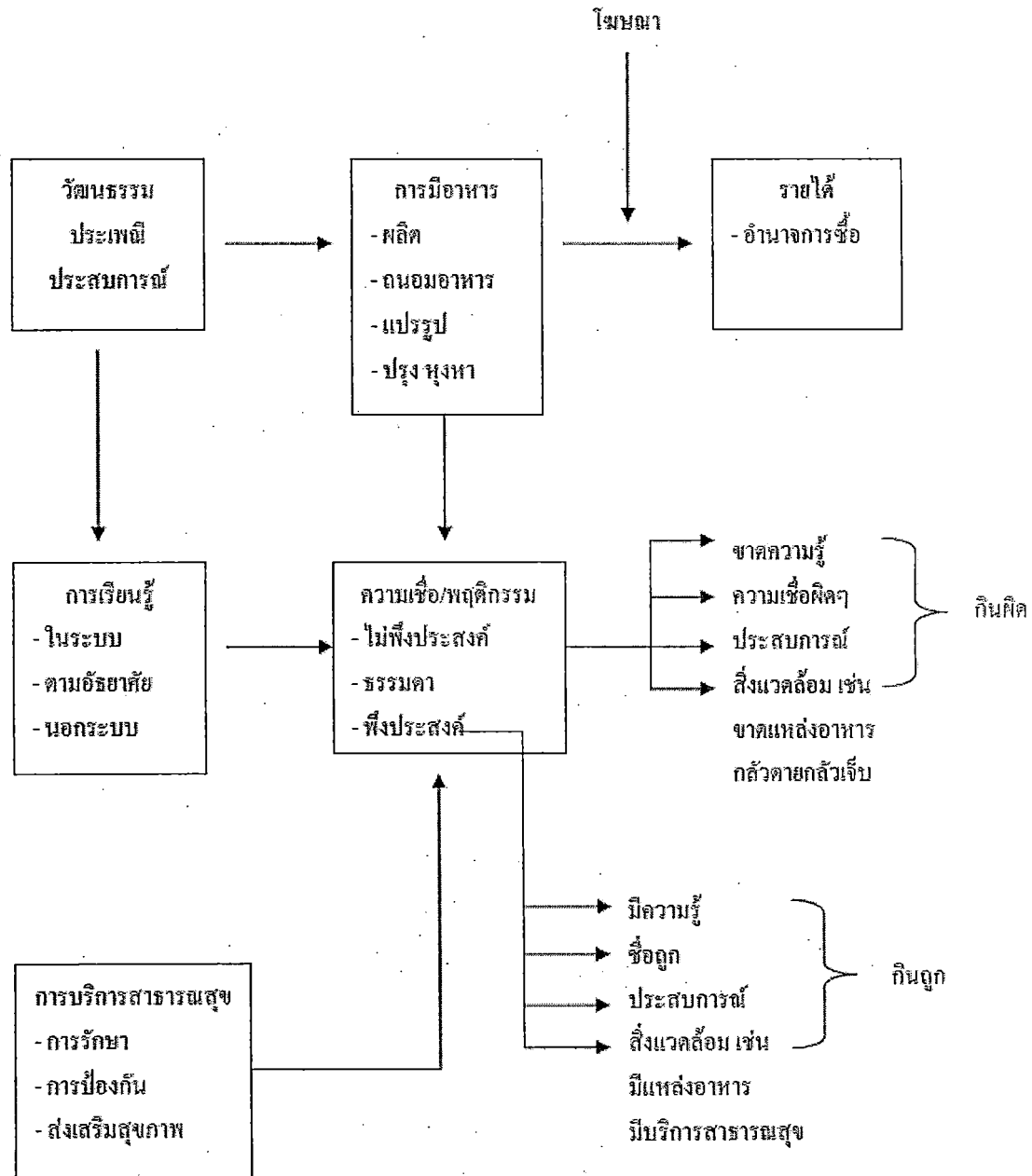
ขนาดของครอบครัวหรือจำนวนสมาชิกของคนที่อยู่ในครอบครัว ก็มีผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกิน ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวหลายคน ค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารจะสูง แต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย ยิ่งถ้ารายได้คงที่ แต่ขนาดครอบครัวใหญ่ขึ้นก็มีสมาชิกมากขึ้น ปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกินก็จะค่อยลง ดังนั้น ขนาดของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการได้รับอาหารของสมาชิกในครอบครัว (**ปุย 2519:56, วตินา 2526:94)¹**

3.2.5 การประกอบอาหารในครอบครัว

มารดาเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งของครอบครัว ในการปลูกฝังนิสัยการกินให้กับเด็กเพราะมารดาเป็นผู้ประกอบอาหารของครอบครัว (**วลัย, 2518)¹** ซึ่งจะประกอบอาหารให้เหมาะสมกับนิสัยการกินของสมาชิกในครอบครัว โดยแตกต่างกันไปตามความเคยชินและความเชื่อต่างๆ ดังนั้นถ้าครอบครัวใดที่มารดาประกอบอาหารถูกหลักโภชนาการ จะทำให้เด็กในครอบครัวนั้นได้กินอาหารที่มีประโยชน์และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ด้วย (**ชูเกียรติ และคณะ, 2529)¹** ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน ที่พบว่าเด็กในครอบครัวที่มารดาประกอบอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้เด็กมีนิสัยการกินที่ดี

ดังนั้น จะสรุปได้ว่าปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมการกินของบุคคลได้แก่ ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณีประสพการณ์ดั้งเดิม เป็นตัวกำหนดพื้นฐานให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงหาอาหารที่มีในท้องถิ่น จนถึงการถนอมอาหารไว้กินในฤดูอาหารขาดแคลน นอกจากอาหารที่ผลิตได้เองแล้ว ยังอาจบริโภคนอาหารจากแหล่งที่อื่นตามการกระจายด้านตลาด การโฆษณาสินค้า รายได้ และอำนาจการซื้อของแต่ละบุคคล นอกจากนี้การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งในระบบโรงเรียนและนอก

ระบบโรงเรียนมีส่วนช่วยคัดแปลงพฤติกรรมการกินของบุคคล และยังมีสถานบริการสาธารณสุข ที่
 อยู่ในท้องถิ่นก็มีส่วนช่วยคัดแปลงพฤติกรรมการกินของบุคคล และยังมีสถานบริการสาธารณสุขที่
 อยู่ในท้องถิ่นก็มีส่วนกำหนดความกล้าหรือความกลัวต่อการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ
 สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นสามารถสรุปให้เห็นดังแผนภูมิ



สำหรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทย จำแนกออกได้เป็น 3 แบบ ได้แก่ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และพฤติกรรมแบบกลางๆ ชรรมดาที่ไม่ทำให้เกิดผลเสีย (สถาบันโภชนาการมหิดล, 2529)¹

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์ เนื่องจาก

1. ขาดความรู้
2. ความเชื่อที่ผิด
3. ประสบการณ์สะสมที่ผิด
4. สิ่งแวดล้อม เช่น ขาดแหล่งอาหาร และภาวะจำยอม
5. ขาดบริการสาธารณสุข

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์จะเกิดขึ้นได้เมื่อเปลี่ยนการขาดความรู้ เป็นมีความรู้ เปลี่ยนความเชื่อที่ผิดๆ ให้ถูกต้อง ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการมีแหล่งอาหาร และลดภาวะจำยอมต่างๆ ปรับปรุงรูปแบบการสาธารณสุข เพื่อให้ความมั่นใจต่อความปลอดภัยของชีวิต

สาเหตุและปัจจัยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้ มักจะเกิดร่วมกันไป และมีผลเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เสริมความเชื่อที่ผิดต่างๆ ให้แน่นแฟ้นมากขึ้น ความเชื่อผิดๆที่แก้ไขยากที่สุด คือความเชื่อที่มีอิทธิพลมาจากวัฒนธรรม และประเพณี ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ สำหรับแหล่งอาหารที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคไม่น้อยไปกว่าการเรียนรู้และบริการสาธารณสุข ส่วนปัจจัยทางด้านรายได้ และอำนาจการซื้อจะมีผลต่อการได้มาซึ่งอาหารสำหรับเลี้ยงสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่เกษตรกร การเลือกซื้ออาหารอยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา นอกจากนี้การกระจายอาหารมีบริการไปขายถึงบ้าน ทั้งอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ มักจะมีวิธีการดึงดูดใจผู้ซื้อได้มากกว่า ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารจึงขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

ดังนั้น สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย (สถาบันโภชนาการมหิดล, 2529:64)¹ มีดังนี้

1. การเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ
2. การมีแหล่งอาหาร การผลิต การถนอมอาหาร การแปรรูป ตลอดจนการเตรียมและปรุงอาหาร
3. รายได้ อำนาจการซื้อ ซึ่งมีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา

4. วัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การเตรียม การหาและปรุงอาหาร

5. การบริการสาธารณสุข ทั้งทางด้านการรักษา ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ บริโภคนิสัยของมนุษย์นั้นมิได้เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ หากแต่ค่อยๆ สะสมมา ตั้งแต่ในวัยเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ อาจมาจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ได้รับซึ่งสิ่งที่เป็น ปัจจัยต่อการบริโภคนิสัยนั้น **ชวลิต รัตกุล (2523: 52)**¹ ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. อาหารที่มีในท้องถิ่น หากท้องถิ่นใดมีอาหารบริบูรณ์ คนในท้องถิ่นนั้นย่อมมี โอกาสจะได้รับบริโภคอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแก่ความต้องการร่างกาย ท้องถิ่นใดขาดแคลน อาหารคนในท้องถิ่นก็จำเป็นต้องกินอย่างจำกัด

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละครอบครัวจะสามารถซื้ออาหารที่มีขายในท้องตลาด มากินได้มากน้อยเพียงไรและซื้ออาหารจำพวกใดบ้างนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว

3. ความเคยชินในการกินของครอบครัว การกินของแต่ละครอบครัวนั้นบางครั้งมี เหตุผลเบื้องหลังที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประจำชาติ หรือความเชื่อของ ครอบครัวนั้นๆรวมทั้งนิสัยที่สืบเนื่องกันมาหลายชั่วคน

4. ขนบธรรมเนียมประเพณี

5. ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือรำคาญ หรือ วุ่นวายใจความชอบหรือไม่ชอบในอาหาร

6. อิทธิพลของการศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญใน การตัดสินใจเลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมกินอาหารเพราะรู้คุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็น ความสำคัญของการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก และวัยรุ่น อันเป็นวัยที่นิสัยในการกินกำลังจะเกิดขึ้น

Fleck (1981)¹ ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคของมนุษย์ซึ่งสอดคล้อง จากที่กล่าวข้างต้น คือ ขนบธรรมเนียมประเพณี ครอบครัว อิทธิพลของการศึกษา ศาสนา ความ ต้องการอาหารของแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามอายุ เพศ อาชีพและภาวะต่างๆ ของร่างกาย ความสามารถในการรับรสสัมผัส นอกจากนี้ยังได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ บริโภคไว้ดังนี้

1. กลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลต่อเด็กมากและมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือดารานิยมชมชอบอาหารประเภทนั้นๆ เด็กหรือวัยรุ่นเหล่านั้นก็พยายามเลียนแบบอย่าง เป็นต้น

2. สื่อมวลชน มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้า โดยเฉพาะเด็กจะนิยมซื้อสินค้าที่ โฆษณาทางโทรทัศน์ นอกจากนี้สื่อมวลชนยังมีผลต่อบริโภคนิสัยอีกด้วย

3. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย โดยเฉพาะอาหารที่ผลิตในท้องถิ่นที่มีราคาถูกกว่าอาหารที่นำมาจากทางไกล เพราะหาง่ายกว่า แต่อาหารบางชนิดผู้ผลิตอาจนำไปขายที่อื่นเพราะได้ราคาแพงกว่า ทำให้คนในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานในราคาที่ถูกลง

จากการศึกษาสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่กล่าวมาแล้วนั้นสามารถสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วยปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ และปัจจัยแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม

4. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น¹

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในแต่ละสังคมมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม หรืออาจกล่าวได้ว่า มีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ซึ่งประกอบไปด้วย ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก ได้แก่ ทางด้านครอบครัวและการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารมาให้เด็กบริโภค ทำให้ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมมาจากครอบครัวก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมา ประกอบกับ สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม ในการบริโภคอาหารของสังคม มีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติและค่านิยมในการบริโภคอาหารเช่นกัน ส่วนความรู้ทางด้านโภชนาการจากสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจนวิทยุ โทรทัศน์และภาพยนตร์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารทางด้านโภชนาการเป็นที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบการเลียนแบบ และถูกชักจูงได้ง่าย นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมาก เพราะวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (วลัย, 2518:104)¹

วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีการเลือกบริโภคอาหารตามอย่างเพื่อน เพื่อเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และปัจจัยภายใน ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านร่างกาย คุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลในแต่ละวัยแต่ละสภาวะ จะมีความต้องการอาหารแตกต่างกันไป การให้ความหมายของอาหาร ในแต่ละบุคคล อาจให้ความหมายของอาหารแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจหมายถึง ความมั่นคงทางฐานะความเป็นอยู่ บางคนอาจให้ความหมายเป็นการระบายความเครียด การเชื่อมความสัมพันธ์ทางสังคม แสดงถึงความรื่นเริงบันเทิงใจ หรือบางคนอาจรับประทานเพื่อชดเชยความขาดแคลน เป็นต้น (วันเพ็ญ, 2527:57)¹

ความชอบของอาหาร การรับรู้รสอาหารขึ้นอยู่กับ ความรู้สึก เวลา ตลอดจนวัยของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม เป็นสิ่งสำคัญในการบริโภคอาหาร เช่นบางคนมีความสุขเมื่อได้บริโภคอาหาร หรือบางคนมีความเครียดทำให้บริโภคอาหารได้

น้อยลง สุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการบริโภค เช่น เป็นหวัด เจ็บคอ เจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น มีผลทำให้รูปแบบการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปชั่วคราวหรืออาจจะถาวรก็ได้ ค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคลเป็นผลมาจากการได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัวและสังคม ดังนั้นจึงมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละสังคมแตกต่างกัน ความคิดรวบยอดและภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะวัยรุ่นมีอิทธิพลต่อการปรับรูปแบบการบริโภคอาหาร เช่น บางคนรับรู้ว่าคุณเองอ้วนเกินไปก็จะลดอาหารเพื่อรักษารูปร่าง

อาจสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ประกอบด้วยปัจจัยทางเศรษฐกิจ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว ความรู้และความไม่รู้เรื่องโภชนาการที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยภายในและภายนอกของวัยรุ่น ส่งผลต่อการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่แตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเกิดทัศนคติ² ประกอบด้วย

1. วัฒนธรรม (Culture) วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อชีวิตของทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย วัฒนธรรมของชาติต่างๆ โดยเริ่มจากครอบครัว โรงเรียน สถาบันต่างๆ ในสังคม ตลอดจนสื่อมวลชน ต่างก็มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติ

2. ครอบครัว (Family) เป็นแหล่งแรกในการอบรมบุคคลได้เรียนรู้ จึงมีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างทัศนคติ

3. กลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มสังคม (Social Groups) เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการ การยอมรับจากกลุ่มหรือต้องการเพื่อน

4. บุคลิกภาพ (Personality) มีความสัมพันธ์ต่อทัศนคติของบุคคลมาก

5. การตลาดทางตรง (Direct Marketing) เป็นการส่งข่าวสารข้อมูลไปยังผู้บริโภคโดยตรง

จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว สรุปได้ว่า ค่านิยมร่วมกันในอาหารแบบใดแบบหนึ่ง ที่ชุมชนหรือสังคมบริโภคเป็นประจำ จนทำให้คนกลุ่มอื่น สังคมอื่นสังเกตและรู้จักได้ ถือเป็นความเคยชินจนเป็นสิ่งธรรมดา ส่งผลให้มนุษย์แต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป

5.การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ²

การบริโภคอาหาร นอกจากคำนึงถึงการบริโภคให้ได้สารอาหารถูกต้องครบตามความต้องการของร่างกายจึงจะมีสุขภาพที่ดีแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึง คือ อาหารที่บริโภคนั้นควรสะอาด และอยู่ในสภาพที่เหมาะสม ไม่มีสารปนเปื้อน เชื้อจุลินทรีย์ หรือพยาธิ ตลอดจนการเจ็บป่วยของสารเคมีต่างๆ ตลอดจนขั้นตอนการผลิต การปรุงและการจำหน่าย ก่อให้เกิดพิษต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของผู้บริโภค ดังนั้น การกินอาหารที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญมากต่อสุขภาพ

อาหารหลัก 5 หมู่²

มีการแบ่งหมู่อาหารหลักของคนไทยตามสารอาหาร และลักษณะของอาหาร ออกเป็น 5 หมู่โดยรวมสารอาหารชนิดเดียวกันมาไว้ในหมู่เดียวกัน ดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ อาหารหมู่นี้ประกอบด้วย สารอาหาร โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ มีประโยชน์ คือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งร่างกายควรได้รับอาหารหมู่นี้ ประมาณร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ประกอบด้วยสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งสำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งร่างกายควรได้รับอาหารหมู่นี้ประมาณร้อยละ 55 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ อาหารหมู่นี้ประกอบด้วยสารอาหารประเภท วิตามิน เกลือแร่และน้ำ ซึ่งช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะต่างๆ ทำงานอย่างปกติ ซึ่งร่างกายควรได้รับอาหารหมู่นี้ประมาณร้อยละ 5 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้ประกอบด้วยสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่และน้ำ ซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ ร่างกายควรได้รับอาหารหมู่นี้ประมาณร้อยละ 3 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ประกอบด้วยสารอาหารประเภทไขมันทำหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งร่างกายควรได้รับอาหารหมู่นี้ประมาณร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับแต่ละวัน

ดังนั้น คนไทยควรบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ครบถ้วนตามสัดส่วน เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อจะได้รับสารอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี

หลักสำคัญของอาหารวัยรุ่น²

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน

2. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ เพราะการที่วัยรุ่นได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ จะทำให้ร่างกายได้ปริมาณสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

3. วัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรกินอาหารทุกมื้อและถูกต้องตามหลักของโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมาก และให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูก

อม ทอफी ซ็อกโกแลต ขนมหวาน เพราะการกินอาหารเหล่านี้มากๆ จะทำให้เกิด โรคอ้วนและฟันผุ ควรจำกัดอาหารที่ให้ไขมันมากด้วย (อบเชย วนษ์ทอง, อ้างแล้ว)²

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้น การบริโภคอาหารในแต่ละวัน จึงควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารที่ถูกต้องลักษณะ สะอาด ปลอดภัย และถูกต้องหลักสัดส่วนของการบริโภคอาหารในแต่ละวัยตามหลัก โภชนบัญญัติ

โภชนบัญญัติ 9²

ร่างกายเราต้องการสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพดี จึงต้องรู้ว่า จะกินอย่างไร กินอาหารอะไรบ้าง มากน้อยเพียงใด จึงจะได้สารอาหารครบ และเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการนี้ จะช่วยได้ โดยให้ปฏิบัติดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ร่างกายเราต้องการสารอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหาร ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุรวมทั้งน้ำและใยอาหาร ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียว ที่ให้สารอาหารครบทุกอย่าง ใน ปริมาณที่ร่างกายต้องการ จึงจำเป็นที่ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย จึงจะได้สารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอ ส่วน “น้ำหนักตัว” เป็นเครื่องบ่งชี้ที่บอกถึงสุขภาพของ เรา เราจึงควรหมั่นดูแล โดยใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์การพิจารณา

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงาน มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ควรกินข้าวที่ขัดสีแต่น้อย และกินสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก และมัน

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 3 กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ เพราะพืชผักและผลไม้ให้วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือด ช่วยให้เยื่อของเซลล์และอวัยวะต่างๆ แข็งแรงขึ้นด้วย

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

1. ควรกินปลาอย่างสม่ำเสมอกินเนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย
2. ผู้ใหญ่ควรกินไข่ไม่เกินสัปดาห์ละ 2 - 3 ฟอง เด็กสามารถกินได้ทุกวัน เพราะเป็นอาหารโปรตีนราคาถูก หาซื้อได้ง่าย
3. ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์เป็น โปรตีนที่ดี และควรกินสลับกับเนื้อสัตว์ เป็นประจำ

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพราะมีโปรตีนวิตามินบี และแคลเซียมซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับทุกวัย โดยในผู้ที่มีน้ำหนักเกินปกติให้ดื่มนมพร่องไขมัน

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย เป็นตัวทำละลายวิตามินเอ ดี อี เค ช่วยให้ง่ายต่อการดูดซึม แต่ก็ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นตามมา การได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ และอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ จึงควรกินอาหารประเภททอด ผัดให้น้อยๆ และกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณการรับไขมันจากอาหารมากเกินไปลงได้

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด การกินอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัย จะให้โทษแก่ร่างกาย รสหวานจัดจะทำให้ได้พลังงานมากเกินไปจึงทำให้อ้วน รสเค็มจัดจะทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 8 กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันเชื้อโรค แมลงวัน และบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้องย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่

โภชนบัญญัติ ข้อที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะเป็นโทษแก่ร่างกาย ทำให้สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ตลอดจนจนชีวิตเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง เป็นแผลใน

กระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นมะเร็งของหลอดอาหาร และเป็นโรคมะเร็งอาหาร จึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ขับขี่ยานพาหนะเมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เพราะฉะนั้นจะกล่าวได้ว่าหลักโภชนบัญญัติ 9 ข้อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และถูกต้องตามแนวทางการพัฒนาสุขภาพ

6. ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคิดของบลูม

หลักการและเหตุผล การจำแนกจุดมุ่งหมายทางการศึกษาตามแนวคิดของบลูมและคณะ (Taxonomy of Educational Objectives: Bloom and others) Bloom และคณะได้จำแนกจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมในการสอนออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านพุทธิสัย (Cognitive Domain) เป็นจุดประสงค์ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนด้านปัญญา (Intellectual Outcome) คือ ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการใช้ความคิด (Thinking Skill) ซึ่งสามารถจำแนกและจัดลำดับความสามารถทางปัญญาจากระดับพื้นฐานถึงระดับสูงได้ 6 ระดับ คือ

1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงขั้นความสามารถในการจดจำเนื้อหาความรู้ต่าง ๆ ระลึกได้เมื่อต้องการนำมาใช้ได้แก่ ความรู้ที่เฉพาะเจาะจง ข้อเท็จจริง ความรู้เกี่ยวกับวิธีการหรือหลักการ เหตุการณ์ เป็นต้น

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถในการใช้ความคิดเพื่อศึกษาเนื้อหาสาระต่าง ๆ ที่เคยเรียน โดยสามารถอธิบายด้วยคำพูดของตนเองหรืออาจจะสามารถแปลความหมาย (Translation) หรือตีความหมาย (Interpretation) และสามารถสรุปความและอ้างอิงต่อได้ในสิ่งที่ศึกษาได้

1.3 การนำความรู้มาใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำสิ่งที่เรียนรู้อมาใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ยังไม่เคยพบได้ โดยสามารถนำความรู้ของตนไปแก้ปัญหาหรือไปปรับวิธีการเก่าให้ดีกว่าเดิม

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถในการใช้สมองแยกแยะสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ออกเป็นส่วนย่อยเพื่อค้นหาองค์ประกอบ โครงสร้าง หลักการหรือความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยต่าง ๆ ได้

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการนำข้อมูลจากองค์ประกอบย่อย ๆ มาผสมผสานเพื่อให้เป็นภาพที่สมบูรณ์เกิดความกระจ่างหรือสร้างหรือออกแบบสิ่งใหม่ ๆ เรื่องใหม่ ๆ หรือหลักการและเกณฑ์ต่าง ๆ

2. ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) เป็นจุดประสงค์ที่มุ่งพัฒนาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้เรียนเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น เจตคติ (Attitude) ค่านิยม (Value) ความ

สนใจ (Interest) และความซาบซึ้ง (Appreciation) ซึ่งอาจสังเกตได้จากท่าทีที่แสดงออกมา Krathwohl และคณะ ได้จัดแบ่งพฤติกรรมด้านความรู้สึกได้ 5 ระดับดังนี้

2.1 การรับรู้ (Receiving or Attending) เป็นขั้นแรกของความรู้สึกซึ่งเหมือนกับขั้นความรู้ความจำด้านพุทธิพิสัย ถือเป็นความสัมพันธ์เบื้องต้น เพียงรับรู้ได้เห็นเท่านั้นแต่ยังไม่ได้นำไปใช้อะไร ซึ่งการรับรู้แบ่งออกเป็น 3 ขั้น คือ

- การรู้จัก (Awareness) เป็นพฤติกรรมขั้นแรกที่คนรู้จักกับสิ่งเร้าว่ามันเป็นอะไร เป็นการรู้จักเพียงผิวเผินเท่านั้น

- การเต็มใจที่จะยอมรับสิ่งเร้า (Willingness to Receive) ขั้นนี้เป็นขั้นเต็มใจหรือพอใจที่จะรับรู้ มีความอ่อนโยนต่อสิ่งที่พบเห็น

- การควบคุมหรือคัดเลือกความสนใจที่มีต่อสิ่งเร้า (Controlled or Selected Attention) ความรู้สึกระดับนี้เป็นความรู้สึกต่อเนื่องจากขั้นที่แล้ว ที่แตกต่างออกไปคือความรู้สึกที่จะบอกได้ว่าอะไรควรเอาใจใส่ อะไรไม่ควรเอาใจใส่ เช่น ความรู้สึกชอบต่อสิ่งนี้อยากได้สิ่งนั้น จึงมองในลักษณะควบคุมหรือเลือกมากขึ้น

2.2 การตอบสนอง (Responding) ขั้นนี้เป็นขั้นที่มีจิตใจจ่อเริ่มมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งเร้าเกิดความสนใจ ชื่นชอบกิจกรรมหนึ่งมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งปฏิกิริยาโต้ตอบนั้นเป็นกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ

- การยินยอมในการตอบสนอง (Acquiescence in Responding) เป็นความรู้สึกเชื่อฟังหรือยอมรับที่จะทำเอาแต่อาจจะไม่พอใจเท่าไรนัก เช่น การเชื่อฟังกฎเกณฑ์ที่กำหนด ความตั้งใจทำตามระเบียบ

- การเต็มใจตอบสนอง (Willingness to Response) เป็นระดับความรู้สึกเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ความร่วมมือทำตามความต้องการหรือความสมัครใจ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน

- การพึงพอใจที่ได้รับจากการตอบสนอง (Satisfaction in Response) เป็นลักษณะที่เห็นได้จากหลังการตอบสนองแล้ว

2.3 การเห็นคุณค่า (Valuing) ขั้นนี้เป็นความรู้สึกรู้คุณค่าและเริ่มผูกพันตนเองกับสิ่งนั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้น

- การยอมรับคุณค่า (Acceptance of Value) เป็นความพร้อมที่จะรับว่าสิ่งเรามีคุณค่าหรือมีประโยชน์อย่างไรเป็นการยอมรับทางอารมณ์

- การนิยมในคุณค่า (Preference for a Value) ในระดับนี้ไม่เพียงแต่เป็นการยอมรับคุณค่า แต่เพิ่มความรู้สึกเอาใจใส่ในคุณค่าหรือค่านิยมนั้นเพิ่มขึ้นอีก

- การผูกพันในคุณค่า (Committing or Conviction) เป็นความรู้สึกรหรือความคิดฝังแน่นในคุณค่านั้น ซึ่งจิตพิสัยในขั้นนี้เป็นลักษณะของเจตคติ (Attitude) และความซาบซึ้ง (Appreciation) ที่เห็นชัดเจน

2.4 การจัดระบบ (Organization) เป็นขั้นการจัดระบบค่านิยมหลายอย่างที่กระจัดกระจายเข้าเป็นหมวดหมู่และส่วนหนึ่งของความคิดที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีความหมายที่พอใจ โดยสามารถตัดสินใจได้ว่าอะไรมีคุณค่าที่สำคัญหรือมีบทบาทมากที่สุดและนำไปใช้เป็นประจำ ความรู้สึกระดับนี้แบ่งเป็น 2 อย่างคือ

- การสร้างมโนภาพของคุณค่า (Conceptualization of Value System) เป็นการจัดคุณค่าเรื่องต่าง ๆ ได้ อันเป็นผลจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้สึกละเอียดมาแล้วมาเรียกชื่อใหม่กลายเป็นมโนภาพของคุณค่าใหม่

- การจัดระบบคุณค่าให้เป็นระเบียบ (Organization of Value System) เป็นการรวบรวมคุณค่าเข้าด้วยกันจนเห็นภาพทั้งหมดจนเป็นอุดมการณ์ทางความคิดของแต่ละบุคคล

2.5 การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization by a Value or Value Complex) ขั้นนี้เป็นการผสมผสานระบบค่านิยมจนกลายเป็นความประพฤติหรือคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ความรู้สึกระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้นคือ

- การสรุปคุณค่าหรือค่านิยมในรูปใดรูปหนึ่ง (Generalized Set) เป็นระบบคุณค่าหรือค่านิยมที่เป็นผลให้มีการแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

- การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization) เป็นผลรวมของความรู้สึกละเอียดและการแสดงออกของแต่ละบุคคล

3. ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นจุดประสงค์ที่มุ่งพัฒนาพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการกระทำ (Doing) ของผู้เรียนเกี่ยวกับทักษะความชำนาญโดยมุ่งพัฒนากล้ามเนื้อหรืออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่ง Dave ได้จัดแบ่งลำดับความชำนาญจากน้อยไปหามาก สามารถจัดแบ่งพฤติกรรมการฝึกทักษะปฏิบัติต่าง ๆ ได้ 5 ระดับคือ

3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการกระทำที่เกิดจากแรงผลักดันภายในและการทำซ้ำ โดยการเริ่มจากกระทำที่ต้องใช้ความพยายามทำตามแบบอย่างที่มีต้นแบบหรือสาธิตให้ดูขณะปฏิบัติ

3.2 การปฏิบัติหรือการจัดการกระทำ (Manipulation) เป็นความสามารถด้านการฝึกทักษะนั่นเอง โดยไม่มีแบบอย่างให้ดู

3.3 ความแม่นยำ (Precision) เป็นการฝึกฝนตามแบบโดยอาศัยความรู้ที่เคยเรียนมาแล้วและกระทำได้อย่างคล่องแคล่ว ดัดแปลงตามที่เห็นสมควร ในเวลาที่เหมาะสมให้มีข้อผิดพลาดน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

3.4 การนำทักษะไปใช้ (Articulation) เป็นการรู้จักใช้ทักษะนั้น ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ กันได้หลายรูปแบบอย่างต่อเนื่องด้วยความถูกต้องโดยใช้เวลาน้อยที่สุด

3.5 การฝึกปฏิบัติด้วยความเป็นธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการฝึกจนเกิดความชำนาญด้วยความถูกต้องและเป็นธรรมชาติ

- การแปลผลคะแนน ตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1968: 60) มีดังนี้

คะแนนมากกว่าร้อยละ 80	หมายถึง มีความรู้ในระดับมาก
คะแนนระหว่างร้อยละ 60-80	หมายถึง มีความรู้ในระดับปานกลาง
คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60	หมายถึง มีความรู้ในระดับน้อย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอดีต

นางสาวปาลชนก โภธิสุนทร (2549) ได้ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ เครื่องดื่มของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง นม และกาแฟ” วัตถุประสงค์มุ่งเน้นไปที่ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกบริโภค นม และ กาแฟ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยทำการศึกษาจากข้อมูลที่เก็บโดยการออกแบบสอบถามจำนวน 100 ชุด โดยทำการสุ่มตัวอย่างจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 100 คน ระหว่างวันที่ 27 มกราคม 2550 – 2 กุมภาพันธ์ 2550 จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาโดยส่วนใหญ่จะมีรายได้ต่ำกว่า 7,000 บาท มีการบริโภคนมมากกว่ากาแฟ วันเวลาที่นักศึกษานิยมไปบริโภค นม และกาแฟมากที่สุดคือช่วงวันจันทร์-วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00-23.00 ซึ่งเป็นช่วงเวลาหลังเลิกเรียนและหลังเวลาทำกิจกรรม และจะไปบริโภค 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยส่วนใหญ่ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อครั้งต่อคน ในการบริโภคนมและกาแฟ จะต่ำกว่า 50 บาท ผู้บริโภคให้ความสำคัญมากที่สุดกับปัจจัยด้านสินค้าคือรสชาติของอาหารและเครื่องดื่ม และที่น้อยที่สุดคือ การมี Wireless ภายในร้านโดยทัศนคติที่นักศึกษาเห็นด้วยมากที่สุดคือ นมเป็นสินค้าที่มีประโยชน์มากกว่ากาแฟ และที่เห็นด้วยน้อยที่สุดคือ นมและกาแฟจัดเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย

พระมหาธิภรณ์ ฐิตจาโร (วุฒิยา) และ พระธวัช ธวัชโช (ทองยอด) (2550) ได้ศึกษาเรื่อง “ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร” การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพรกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จำนวน 302 คน พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง อยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ มีเจตคติ และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ มีเจตคติ และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความรู้ และมีเจตคติแตกต่างกัน แต่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างกัน มีความรู้แตกต่างกัน แต่มีเจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กัน

อนุชฎ พลศิริ ได้ศึกษาเรื่อง “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน, เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นการศึกษาของนักเรียน บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา และบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย และรายได้ต่อเดือนของบิดามารดาหรือบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ทั้งนี้ได้ยึดหลักโภชนาบัญญัติ 9

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 595 คน เป็นชาย 289 คน หญิง 306 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน

ผลการวิจัย พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลางมีทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า เพศชายมีทักษะในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ส่วนความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความแตกต่าง สำหรับตัวแปรระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียน บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของบิดามารดา และผู้ปกครองไม่มีผลต่อความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า ความรู้และทักษะต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยมีระดับปานกลาง ความรู้ กับพฤติกรรม และทักษะกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีระดับต่ำ

หทัยกาญจน์ โสตรดี และ อัมพร นิมพลี (2550) ได้ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม” การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 391 ชุด สถิติวิเคราะห์ใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย หาค่าความสัมพันธ์ใช้ค่าไค – สแควร์และค่าสัมประสิทธิ์ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ อยู่ในระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ 64.2 ความรู้ที่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 17.1 ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับอาหารที่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยส่วนรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ 71.9 พฤติกรรมที่ดีของนักศึกษา เช่น การดื่มนมเป็นประจำทุกวัน การล้างผัก ผลไม้ ก่อนรับประทาน การรับประทานอาหารเย็นตรงเวลา สำหรับพฤติกรรมที่ นักศึกษาต้องปรับปรุง เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล วิธีการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ รับประทานอาหาร โดยไม่ใช้ช้อนกลาง ดื่มน้ำอัดลม และรับประทานอาหาร โดยไม่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัว นักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในระดับค่อนข้างต่ำ

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย (Research design)

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Descriptive Research) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา

กลุ่มประชากรและลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ข้อกำหนดประชากร

1. นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสนที่กำลังศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ขึ้นไป ทั้งภาคปกติ และภาคพิเศษ
2. นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ นิสิตที่สังกัดคณะวิทยาศาสตร์ การกีฬา คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะสหเวชศาสตร์ และคณะแพทยศาสตร์

กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ

1. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	840 คน	คิดเป็น 40.29%
2. คณะพยาบาลศาสตร์	611 คน	คิดเป็น 29.30%
3. คณะสาธารณสุขศาสตร์	386 คน	คิดเป็น 18.51%
4. คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร	95 คน	คิดเป็น 4.56%
5. คณะสหเวชศาสตร์	89 คน	คิดเป็น 4.27%
6. คณะแพทยศาสตร์	64 คน	คิดเป็น 3.07%
รวม	2,085 คน	คิดเป็น 100%

ข้อมูลจากงานทะเบียนและสถิติบัณฑิต ณ วันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2552

เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากร

คณะทำการวิจัย ได้ทำการสุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมดเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ โดยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ และกลุ่มคณะอื่น ๆ

โดยทำการสุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% $\pm 3\%$ ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ N = จำนวนประชากร

n = จำนวนตัวอย่าง

e = ค่าความคลาดเคลื่อน

ได้จำนวนตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ

$$\frac{2085}{1 + 2085(.05)^2}$$

$$\text{จำนวน} = 335.6 \sim 336 \text{ คน}$$

เมื่อทำการคำนวณ ได้จำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแล้ว ทำการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sample) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แบ่งประชากรในแต่ละกลุ่มเป็นชั้น (Stratum)

กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ แบ่งเป็น 6 ชั้น ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะสหเวชศาสตร์ และคณะแพทยศาสตร์

2. ทำการเลือกตัวอย่างจากแต่ละชั้น โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ

(Accidental Random Sampling) โดยจำนวนในการสุ่มตัวอย่างเป็นส่วนจากประชากรในแต่ละชั้น ให้ได้จำนวนครบตามจำนวนตัวอย่างที่คำนวณได้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 336 คน

1. วิทยาศาสตร์การกีฬา	40.29%	คิดเป็น 135.4 ~ 136 คน
2. พยาบาลศาสตร์	29.30%	คิดเป็น 98.45 ~ 99 คน
3. สาธารณสุขศาสตร์	18.51%	คิดเป็น 62.2 ~ 62 คน

4. การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร	4.56%	คิดเป็น 15.3 ~ 15 คน
5. สหเวชศาสตร์	4.27%	คิดเป็น 14.3 ~ 14 คน
6. แพทยศาสตร์	3.07%	คิดเป็น 10.32 ~ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิต

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตอนที่ 3 แบบทดสอบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตอนที่ 4 แบบทดสอบพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

การทดสอบแบบสอบถาม

1. นำแบบสอบถามที่จัดทำเสร็จสิ้นแล้วไปทดสอบกับนิสิตจำนวน 34 คน คิดเป็น 10% ของกลุ่มตัวอย่าง 336 คน คิดจำแนกตามคณะได้ ดังนี้

- วิทยาศาสตร์การกีฬา 14 คน
- พยาบาลศาสตร์ 10 คน
- สาธารณสุขศาสตร์ 6 คน
- การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร 2 คน
- สหเวชศาสตร์ 1 คน
- แพทยศาสตร์ 1 คน

2. ขณะทดสอบแบบสอบถามให้ผู้ที่แจกแบบสอบถามอยู่ด้วย เพื่ออธิบายข้อสงสัยที่อาจเกิดขึ้น

3. ทำการแก้ไขข้อผิดพลาดในแบบสอบถาม โดยส่วนมากเป็นการแก้ไขการใช้ภาษา และสำนวนที่ทำให้คนผู้ตอบแบบสอบถามเกิดความไม่เข้าใจ

การตรวจเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิต

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวนทั้งหมด 25 ข้อ ตามหัวข้อที่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบทัศนคติทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

แบบทดสอบพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และน้ำ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 - 8

ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารหลากหลาย จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อ 9 - 10

ความรู้เกี่ยวกับมื้ออาหารที่รับประทานในแต่ละวัน จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อ 11 - 12

ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 13-22

ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 23 - 26

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ มีตัวเลือกคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ

การแปลผลคะแนนโดยพิจารณาตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1968: 60)

คะแนนเฉลี่ยมากกว่าร้อยละ 80 (คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 20.80)

หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี

คะแนนเฉลี่ยระหว่างร้อยละ 60-80(คะแนนเฉลี่ย 15.60 – 20.80 คะแนน)

หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าร้อยละ 60(คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 15.60 คะแนน)

หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับน้อย

ตอนที่ 3 แบบทดสอบทัศนคติทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต มีข้อคำถาม 30 ข้อ เป็น

คำถามทางบวก 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-2, 4-6, 10 และ 17-18

คำถามทางลบ 22 ข้อ ได้แก่ 3, 7-9, 11-16 และ 19-30

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านอย่างมาก
เห็นด้วย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านค่อนข้างมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างมาก

การให้คะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต ให้คะแนน
ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	4	คะแนน
เห็นด้วย	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน
เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	4	คะแนน

การแปลผลคะแนนโดยรวม ใช้ค่าคะแนนตั้งแต่ 30.00 – 120.00 โดยพิจารณาตามเกณฑ์
ของเบสต์ (Best, 1977: 14) ดังนี้

$$\frac{\text{Maximum} - \text{Minimum}}{\text{Interval}} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{ต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{120 - 30}{5} = 18$$

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 102.00 – 120.00

หมายถึง ทักษะคิดที่สนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 84.00 – 101.99

หมายถึง ทักษะคิดที่สนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 66.00 – 83.99

หมายถึง ทักษะคิดที่สนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับปาน

กลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 48.00 – 65.99

หมายถึง ทักษะคิดที่สนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับแย

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 30.00 – 47.99

หมายถึง ทักษะที่ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับแย่มาก

ตอนที่ 4 แบบทดสอบพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต มีข้อคำถาม 35 ข้อ เป็น

คำถามทางบวก 16 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-9, 13-14, 20-23 และ 27

คำถามทางลบ 19 ข้อ ได้แก่ ข้อ 10-12, 15-19, 24-26 และ 28-35

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านปฏิบัติเป็นประจำ หรือทุกวัน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านปฏิบัติมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านปฏิบัติน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

การให้คะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต ให้คะแนน
ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้	1	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้	4	คะแนน

การแปลผลคะแนนโดยรวม ใช้ค่าคะแนนตั้งแต่ 35.00 – 140.00 โดยพิจารณาตามเกณฑ์
ของเบสท์ (Best, 1977: 14) ดังนี้

$$\begin{aligned} \frac{\text{Maximum} - \text{Minimum}}{\text{Interval}} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{ต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{(35 \times 4) - 35}{5} \\ &= \frac{(140) - 35}{5} = 21 \end{aligned}$$

คะแนน 119.00 – 140.00

หมายถึง พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับดีมาก

คะแนน 98.00 – 118.99

หมายถึง พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับดี

คะแนน 77.00 – 97.99

หมายถึง พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับปาน

กลางคะแนน 56.00 – 76.99

หมายถึง พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับแย

คะแนน 35.00 – 55.99

หมายถึง พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับแย
มาก

การดำเนินการวิจัย ได้ดำเนินการดังนี้

หลังจากตรวจสอบแบบสอบถามและจำนวนตัวอย่างแล้ว ได้ทำการชี้แจงการเก็บแบบสอบถามและทำความเข้าใจร่วมกันกับผู้เก็บแบบสอบถามและรวบรวมข้อมูล จากนั้นให้ผู้ช่วยวิจัยออกภาคสนามแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวม

รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ตรวจสอบความถูกต้องของการตอบแบบสอบถาม ลงบันทึกข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความถูกต้องและชัดเจนของข้อมูล จากแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้ โดยตรวจสอบข้อมูลของผู้ทำแบบทดสอบกับแหล่งสารสนเทศที่เชื่อถือได้ เช่น จากงานทะเบียนและสถิตินิสิต มหาวิทยาลัย
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาตั้งรหัส เพื่อสร้างเป็นมาตรวัดค่าตัวแปรทางสถิติ
3. ลงรหัสข้อมูลจากแบบสอบถาม และบันทึกข้อมูลที่ได้
4. นำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์โดยเลือกวิธีทางสถิติที่เหมาะสมกับข้อมูลและวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้
5. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา
6. นำเสนอผลที่ได้ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา พร้อมกับวิจารณ์ผล และให้คำแนะนำในการอ้างอิงข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้ไปใช้ประโยชน์ต่อไป

2. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา รายงานเป็นข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ผลคะแนนเฉลี่ย (Mean) ของกลุ่มตัวอย่าง ฐานนิยม (Mode) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของแบบสอบถามวัดความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ของกลุ่มตัวอย่างของนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

- รายงานวิจัยฉบับนี้ได้ผ่านการกลั่นกรองจากคณะกรรมการกลั่นกรองงานวิจัยระดับคณะและคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยระดับมหาวิทยาลัย
- การแจ้งกลุ่มตัวอย่างและให้มีการบันทึกลายมือชื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย
- มีการใช้รหัสแบบสอบถามแทนการใช้ชื่อและนามสกุล
- มีการจัดเก็บแบบสอบถามหลังการทำวิจัยแล้วในที่ปลอดภัย
- มีระบบการทำลายเอกสารตามระเบียบราชการ

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย แบ่งได้เป็น 4 ตอนตามแบบสอบถามดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นซึ่งแสดงได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตอนที่ 3 ทักษะคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตอนที่ 4 พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำแนกตามเพศ คณะ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม รายได้ของนิสิต อาชีพของผู้ปกครอง

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
ชาย		100	29.8
หญิง		236	70.2
	รวม	336	100.0
คณะ			
วิทยาศาสตร์การกีฬา		136	40.5
พยาบาลศาสตร์		99	29.5
สาธารณสุขศาสตร์		62	18.4
การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร		15	4.4
สหเวชศาสตร์		14	4.2
แพทยศาสตร์		10	3.0
	รวม	336	100.0

ชั้นปีที่กำลังศึกษา	141	41.9
ชั้นปีที่ 2	186	55.4
ชั้นปีที่ 3	9	2.7
ชั้นปีที่ 4	336	100.0
รวม		
ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)		
1.00-2.00	3	0.9
2.01-3.00	224	66.7
3.01-4.00	109	32.4
รวม	336	100.0
รายได้ของนิสิต		
น้อยกว่า 100 บาทต่อวัน	95	28.3
100 – 500 บาทต่อวัน	234	69.6
มากกว่า 500 บาทต่อวัน	7	2.1
รวม	336	100.0
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	95	28.3
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	82	24.4
เกษตรกรรม	76	22.6
รับจ้างทั่วไป	67	19.9
อื่น ๆ	16	4.8
รวม	336	100.0
ลักษณะการรับประทานอาหาร		
รับประทานอาหารที่ปรุงเองเป็นประจำ	21	6.3
รับประทานอาหารที่ไม่ได้ปรุงเองเป็นประจำ	209	62.2
รับประทานอาหารทั้งที่ปรุงและไม่ได้ปรุงเองพอ ๆ กัน	106	31.5
รวม	336	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยกำลังศึกษาใน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามากที่สุด รองลงมาคือคณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะ การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะสหเวชศาสตร์ และคณะแพทยศาสตร์ตามลำดับ ส่วนใหญ่กำลัง ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และ 3 โดยมีเกรดเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2.01-3.00 และนิสิตส่วนใหญ่มีรายได้ต่อวันประมาณ 100-500 บาท ทั้งนี้พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ รองมาคือ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวและอาชีพเกษตรกรรมในจำนวนใกล้เคียงกัน รองลงไป เป็นอาชีพรับจ้างทั่วไป

ลักษณะการรับประทานอาหารของนิสิตส่วนใหญ่จะไม่ได้ปรุงเอง (ร้อยละ 62) รองมา รับประทานอาหารทั้งที่ปรุงและไม่ได้ปรุงเองพอกัน (ร้อยละ 31) มีส่วนน้อยมาก (ร้อยละ 6) ที่ รับประทานอาหารที่ปรุงเองเป็นประจำ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตารางที่ 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต แสดงโดยพิสัย ค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน

คะแนนเต็ม	ต่ำสุด	สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	เกณฑ์ระดับ ความรู้
26	4	26	21.58	4.092	ดี

จากตารางที่ 2 พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีค่าคะแนน เฉลี่ยถึง 21.58 คะแนน จากคะแนนเต็ม 26 คะแนนคิดเป็นร้อยละ 83

ตอนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตารางที่ 4 ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต ในลักษณะต่าง ๆ

ทัศนคติ	คะแนน เต็ม	ค่าเฉลี่ย	ต่ำสุด	สูงสุด	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	เกณฑ์ ระดับ ทัศนคติ
การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และน้ำ	24	20.38	12	24	2.125	-
การรับประทานอาหารหลากหลาย	12	7.14	3	12	1.704	-
มีอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน	8	6.62	3	8	1.315	-
ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร	44	34.32	17	44	6.195	-
โรคอ้วนกับการรับประทานอาหาร	32	21.86	8	32	4.535	-
ผลรวม	120	90.25	55	113	12.445	ดี

จากตาราง พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีทัศนคติในเรื่องการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่และน้ำอยู่ในระดับดีที่สุดรองลงมาคือทำให้ความสำคัญกับมีอาหารและความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร รองไปคือโรคอ้วนกับการรับประทานอาหารและน้อยที่สุดคือเรื่องการรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย โดยมีคะแนนทัศนคติเฉลี่ยเท่ากับ 7.14 จากคะแนนเต็ม 12 คิดเป็นร้อยละ 59

ตารางที่ 5 ความถี่ของระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

เกณฑ์ระดับทัศนคติ	คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	102.00 – 120.00	66	19.6
ดี	84.00 – 101.99	197	58.6
ปานกลาง	66.00 – 83.99	56	16.7
แย่มาก	48.00 – 65.99	17	5.1
แย่มาก	30.00 – 47.99	0	0
ผลรวม	120	336	100.0

จากตาราง พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีเพียงร้อยละ 5 เท่านั้นที่อยู่ในเกณฑ์แย่

ตอนที่ 4 พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตารางที่ 6 ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต จำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหาร

อาหาร	พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ต่ำสุด	สูงสุด	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	เกณฑ์ระดับพฤติกรรม
	การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และน้ำ	36	27.93	17	36	3.484	-
	การรับประทานอาหารหลากหลาย	12	8.32	3	12	1.942	-
	มีอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน	8	5.21	2	8	1.593	-
	ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร	52	39.46	6	51	5.795	-
	โรคอ้วนกับการรับประทานอาหาร	32	19.68	6	32	4.000	-
	ผลรวม	140	100.67	69	126	9.614	ดี

จากตารางพบว่าภาพรวมในพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต อยู่ในระดับดี โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 100.67 จาก 140 คิดเป็นร้อยละ 72 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมในการบริโภคสูงสุด (ร้อยละ 78) ในเรื่องการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่และน้ำ และเรื่องความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร (ร้อยละ 76) ในระดับใกล้เคียงกัน รองไปเป็นเรื่องการรับประทานอาหารหลากหลาย มีอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน และโรคอ้วนกับการรับประทานอาหาร ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ความถี่ของระดับต่างๆของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนิสิต

เกณฑ์ระดับพฤติกรรม	คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	119.00 – 140.00	175	52.0
ดี	98.00 – 118.99	145	43.2
ปานกลาง	77.00 – 97.99	16	4.8
แย่	56.00 – 76.99	0	0
แย่มาก	35.00 – 55.99	0	0
ผลรวม	140	336	100.0

จากตารางพบว่านิสิตเกือบทั้งหมดมีพฤติกรรมบริโภคอาหารในระดับดีถึงดีมาก ที่เหลือประมาณร้อยละ 5 มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน ปีการศึกษา 2552 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 336 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 70.2 เพศชายร้อยละ 29.8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และ 3 โดยมาจากคณะวิทยาศาสตร์การศึกษามากที่สุด รองไปเป็นคณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุข คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะสหเวชศาสตร์และคณะแพทยศาสตร์ ตามลำดับ

เกรดเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2.01-3.00 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อวันประมาณ 100-500 บาท ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ และพบว่าลักษณะการรับประทานอาหารส่วนใหญ่ของนิสิตเป็นอาหารไม่ปรุงเอง

ผลการศึกษาพบว่าความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพอยู่ในระดับดี

อภิปราย

จากการศึกษาโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี ค.ศ. 2006 พบว่า ประมาณร้อยละ 20 ของประชากรในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นประชากรในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาประเทศนั้นๆ ในอนาคต จากการศึกษาทางด้านโภชนาการพบว่า ปัญหาทางโภชนาการที่พบบ่อยในกลุ่มประเทศเหล่านี้ได้แก่ ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะโภชนาการเกิน ภาวะซีด และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่มีปัญหาการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอทำให้ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ตามมา²³

ปัญหาทางโภชนาการของประเทศไทยยังมีอยู่หลายด้าน แต่ในกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขอยู่ในขณะนี้คือ โรคอ้วน โดยมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 7, 437 คน จากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสิบแห่งในปี พ.ศ. 2535 พบว่ามีความชุกของโรคอ้วนประมาณร้อยละ 16.16 โดยเพศหญิงมีความชุกมากกว่าเพศชายและมีแนวโน้มของความชุกเพิ่มขึ้นตามลำดับชั้นของการศึกษาที่สูงขึ้น ซึ่งอาหารที่กลุ่มตัวอย่างนิยมบริโภคได้แก่ อาหารจานด่วน อาหารทานเล่น

(snack) และเครื่องดื่มพร้อมดื่ม (soft drink) ที่มีปริมาณน้ำตาลสูงกว่าปรกติ และในกลุ่มมีปัญหา น้ำหนักเกินส่วนใหญ่ละเลยการออกกำลังกาย²³

การศึกษานี้จึงมุ่งศึกษาในแง่มุมมองของความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นิสิตในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรเพื่อใช้เป็นแนวในการวางแผนเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนานิสิตให้มี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความรู้และทักษะอยู่ในเกณฑ์ดีและยัง พบว่าความรู้และทักษะเหล่านั้นส่งผลให้นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี โดย นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักครบ 5 หมู่ ให้ความสำคัญของมื้ออาหาร ความ ปลอดภัยของอาหาร และความหลากหลายในการบริโภคอาหารตลอดจนมีความตระหนักในเรื่อง โรคอ้วนที่เกิดจากการรับประทานอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura²⁴ ที่ศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมของมนุษย์โดยพบว่า พฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยด้าน บุคคลและสิ่งแวดล้อมซึ่งมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยปัจจัยด้านบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ได้แก่ ปัจจัยในเรื่องคุณลักษณะทางสังคมของประชากรและปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ซึ่งความรู้ ความ เชื่อ และทักษะ ซึ่งปัจจัยในส่วนนี้สามารถแก้ไขได้ด้วยกระบวนการศึกษาและการเรียนรู้²⁵ ซึ่งมี การศึกษาในเรื่องความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มนักศึกษาของ มหาวิทยาลัยรามคำแหงเมื่อปี พ.ศ. 2551 จำนวน 1351 คน ก็พบว่าความรู้และทักษะมีความ สัมพันธ์เชิงบวกต่อการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05²⁶ ส่วนการศึกษา ในต่างประเทศเองก็ให้ผลการศึกษาที่สอดคล้องกันในเรื่องอิทธิพลของความรู้และทักษะต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร²⁷⁻²⁹

จากผลการศึกษาพบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความรู้และทักษะอยู่ในเกณฑ์ดีอาจเนื่องมาจาก นิสิตที่นำมาศึกษาวิจัยเป็นนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพอยู่แล้ว จึงน่าจะมีความรู้และทักษะที่ดี ทำให้มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดี ซึ่งหากมีการส่งเสริมนิสิตกลุ่มเหล่านี้โดยการอบรมให้ ความรู้ในเชิงลึกและฝึกทักษะ ก็สามารถทำให้มหาวิทยาลัยสร้างแกนนำในการส่งเสริมสุขภาพที่ดี ให้กับนิสิตกลุ่มสาขาอื่นในมหาวิทยาลัยได้

อย่างไรก็ตามได้มีการทบทวนแนวคิดในเรื่องความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างน่าสนใจว่า ความรู้ทางโภชนาการมีผลต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภคจริงหรือไม่ เนื่องจากการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารในปัจจุบัน ของผู้บริโภคเกิดจากแรงจูงใจอื่นๆ และปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องของความชอบส่วนตัวโดยเฉพาะ อารมณ์ซึ่งมักอยู่เหนือเหตุผลในเวลาที่เราต้องการบางสิ่งบางอย่าง โดยมีแรงผลักดันจากสื่อ โฆษณาทางการตลาดตลอดจนสังคม ภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลง เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้ที่นักโภชนาการคิดว่าผู้บริโภคควรรู้แต่กลับเป็นสิ่งที่แตกต่างกับสิ่งที่ผู้บริโภคต้องการ ทำให้การ

ส่งเสริมในเรื่องความรู้ด้านโภชนาการกับผู้บริโภคกลุ่มต่างๆ ยังไม่ตอบโจทย์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่เป็นอยู่³⁰ เช่นการศึกษาเรื่องพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เมื่อปี พ.ศ. 2550 กลับพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ($r=.156$)³¹

จากมุมมองดังกล่าวเป็นที่น่าสนใจว่าการให้ความรู้หรือกระบวนการเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมายใด ควรต้องศึกษากระบวนการเรียนรู้ในกลุ่มเป้าหมายนั้นด้วย โดยให้ความรู้ถูกต้องในสิ่งที่พวกเขาต้อง โดยวิธีการที่พวกเขาเหล่านั้นจะเรียนรู้ได้ดีที่สุด ทั้งนี้อาจต้องมีการศึกษาในเชิงทดลอง การสร้างแบบจำลอง ตลอดจนการศึกษาในระยะยาวให้มากขึ้นเพื่อให้ได้คำตอบของรูปแบบที่เหมาะสมในการประยุกต์ใช้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป เพราะพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เกิดจากการสั่งสมมาเป็นเวลานาน การปรับเปลี่ยนจึงต้องใช้เวลา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยนี้เป็นเพียงการศึกษาบางส่วนของกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาเท่านั้นยังไม่ใช่ตัวแทนของนิสิตทั้งหมด จึงเสนอแนะให้มีการวิจัยในนิสิตกลุ่มอื่นเพิ่มเติมเพื่อนำมาเปรียบเทียบกันและทำให้ข้อมูลมีความครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตลอดจนการส่งเสริมพฤติกรรมในด้านดี และใช้เป็นจุดแข็งเพื่อสร้างแกนนำด้านการส่งเสริมสุขภาพต่อไปในอนาคต

บรรณานุกรม

1. หทัยกาญจน์ โสตรดี, อัมพร ฉิมพลี. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.นครปฐม; มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม; 2550
2. พระมหาดิลกัรศมี จิตจาโร (วุฒิยา), พระธวัช ธวัชโช (ทองยอด). ความรู้ เจตคติ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตอำเภอ ปะทิว จังหวัดชุมพร.ชุมพร [วิทยานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ห้องเรียนสุราษฎร์ธานี วัดพัฒนาราม (พระอารามหลวง); 2550
3. ปาณชนก โพธิสุนทร. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง นม และกาแฟ.เชียงใหม่; มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: 2549.
4. อนุกุล พลศิริ. ความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของศึกษามหาวิทยาลัยราม คาแหง.กรุงเทพฯ; มหาวิทยาลัยรามคาแหง: 2551.
5. สารีง จันทรสุวรรณ. ตารางสถิติ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.watpon.com/table/>
6. ตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane.2001 May: [about 5 p.].Available from:
www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/.../Chapter3.pdf -
7. Healthlife. [homepage on the internet].New York: Association of human health, Inc; c2000-01[updated 2002 May 19; cited 2002 Jul].Available from:
<http://www.healthlife.com/health>
8. Croll JK, Neumark-Sztainzer D, Story M. Healthy eating: what does it mean to adolescents? Journal of Nutrition Education.2001;33(4):193-8
9. Story M, Stang J. Guidelines for Adolescent Nutrition services, Chapter 2; Understanding adolescent eating behaviors. Minneapolis: Center for leadership, education and training in maternal and child nutrition, division of epidemiology and community health, school of Public Health, University of Minnesota;2005.[online] Available from : http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtml[Accessed 2007 Mar 6]

10. Story M, Resnick MD. Adolescents' views on food and Nutrition. 1990; [6 scenes].
Available from:
URL:http://www.milk.mb.ca/teachers/Images_Docs/Adolescents%20Views%20on%20Food%20and%20Nutrition.pdf
11. Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R, Liu CJ, Shinfuku N. Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese University students –a cross sectional study. 2005; 9: [5 scenes]. Available from: URL:
<http://74.125.95.132/search?q=cache:Dy8Uy5zIMdIJ:www.nutritionj.com/content/4/1/4/comments+Nutritional+knowledge,+food+habits+and+health+attitude+of+Chineseuniversity+students+%E2%80%93a+cross+sectional+study%E2%80%93&cd=4&hl=th&ct=clnk>
12. Buttriss JL. Food and nutrition: attitudes, beliefs and knowledge in the United Kingdom. 2004 Jan, 1: [11 scenes]. Available from:
URL:<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/65/6/1985S>
13. Hankey CR, Eley S, Leslie WS, Hunter CM, Lean MEJ. Eating habits, beliefs, attitudes and knowledge among health professionals regarding the links between obesity, nutrition and health. 2003 July, 31: [7 scenes]. Available from: URL:
<http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext?type=1&fid=629388&jid=PHN&volumeId=7&issueId=02&aid=572164>
14. Triches RM, Regina E, Giugliani J. Obesity, eating habits and nutritional knowledge among school children. 2005; [7 scenes]. Available from: URL:
http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n4/en_25523.pdf
15. Turconi G, Celsa M, Rezzani C, Biino G, Sartirana M, Roggi C. Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behavior and nutritional knowledge of adolescents. 2003; (57): [11 scenes]. Available from: URL:
<http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=14849507>
16. Worsley A. Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behavior. 2002; [1 scene]. Available from :URL:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12492651?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed>.

Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=36SafariHTML\Shell\Open\Com
mand

17. Brug J, Kremers SP, Lenthe F, Ball K, Crawford D. Environmental determinants of healthy eating: in need of theory and evidence. 2008; [1 scene]. Available at: URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18700052?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_SingleItemSupl.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=2&log\\$=relatedreviews&logdbfrom=pubmedSafariHTML\Shell\Open\Command](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18700052?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_SingleItemSupl.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=2&log$=relatedreviews&logdbfrom=pubmedSafariHTML\Shell\Open\Command)
18. DibsdaLL LA, Lambert N, Bobbin RF, Frewer LJ. Low-income consumers' attitudes and behavior towards access, availability and motivation to eat fruit and vegetables. 2003; [1 scene]. Available at:URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12675958?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_SingleItemSupl.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=5&log\\$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12675958?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_SingleItemSupl.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=5&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)
19. Patrick H, Nicklas TA. A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. 2005; [1 scene]. Available at: URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15798074?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=22
20. Herpertz-Dahlmann B, Wille N, Hölling H, Vloet TD, Ravens-Sieberer U; BELLA study group. Disordered eating behavior and attitudes, associated psychopathology and health-related quality of life: results of the BELLA study. 2008; [1 scene]. Available at: URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19132307?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_MultiItemSupl.Pubmed_TitleSearch&linkpos=2&log\\$=pmtitlesearch4](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19132307?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_MultiItemSupl.Pubmed_TitleSearch&linkpos=2&log$=pmtitlesearch4)
21. Goldschmidt AB, Aspen VP, Sinton MM, Tanofsky-Kraff M, Wilfley DE. Disordered eating attitudes and behaviors in overweight youth. 2008; [1 scene]. Available at: URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18239631?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_SingleItemSupl.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=5&log\\$=relatedreviews&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18239631?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_SingleItemSupl.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=5&log$=relatedreviews&logdbfrom=pubmed)

22. รับประทานอาหารหลากหลายประเภท เพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น (A varied diet for better health). 2005 March, 23; [1 scene]. Available at: URL:
http://www.afic.org/FFA%20Issue%2023%20A%20Varied%20Diet%20for%20Better%20Health_Thai.htm
23. Haider R. Adolescent nutrition: a review of the situation in selected South-East Asian countries. WHO; 2006.
24. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Practice– Hall, Inc., 1977
25. วสันต์ ศิลปสุวรรณ, ชนิษฐ์ วโรทัย, ธราดล เก่งการพานิช, วรพรรณ รุ่งศิริวงศ์, สุปรียา ต้นสกุล, มังกร ประพันธ์วัฒนะและคณะ. พฤติกรรมสุขภาพคนไทย. [ออนไลน์]. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ; 2543. เข้าถึงได้จาก:
http://kmmrct.nrct.go.th/healthythais/pdf_brief/04s_healthBev.pdf
26. อนุกุล พลศิริ. ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. วารสารวิจัยรามคำแหง 2551; 11: 49-60.
27. Nazi P, Vimala S. Nutrition knowledge, attitude and practice of college sportsmen. As JSM. 2010; 1: 93-100.
28. Abood DA, Black DR, Birbuan RD. Nutrition education intervention for college female athletes. J Nutr Educ Behav 2004; 36(3):135-7.
29. Neumark-Sztainer D, Perry C. Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. J Am Diet Assoc. 1999; 99(8): 929-37.
30. Worsley A. Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? Asia Pacific J Clin Nutr 2002; 11(Suppl): s579-85.
31. ประพันธ์ ชันดิธีระกุล. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม; 2550.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ในนิสิต วุฒิ การศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีจำนวนทั้งหมด 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวนิสิต

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตอนที่ 3 แบบทดสอบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ตอนที่ 4 แบบทดสอบพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

โปรดตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบแต่ละตอนให้ครบทุกข้อ โดยใช้ความคิดของ นิสิตเอง ผลการตอบจะถูกหรือผิด ไม่มีผลกระทบต่อนิสิตแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ ต่องานวิจัย ซึ่งอาจนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้ จึงขอให้นิสิตพยายามตอบด้วยความ เป็นจริงมากที่สุด.

ข้อมูลทุกประการที่นิสิตได้กรอกมานี้จะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่แต่อย่างใด

ตอนที่ 1 แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวของนิสิต

คำชี้แจง แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวของนิสิต

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ตามสภาพความเป็นจริงของนิสิตมากที่สุดเพียงข้อ

เดียว

รหัสแบบสอบถามเลขที่.....

1.อายุ ปี (เศษเป็นเดือนหากเกิน 6 เดือนนับเพิ่ม 1 ปี)

2. เพศ

ชาย

หญิง

3. กำลังศึกษาอยู่ใน

คณะ:.....

- ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPAX) ในปัจจุบัน

- คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00
 คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00
 คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

คำชี้แจง แบบทดสอบในตอนนี้เป็นแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต ให้
นิสิต

อ่านคำถามแต่ละข้อแล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เนื้อสัตว์มีโปรตีนซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย ยกเว้น ข้อใด
 - ก. ให้พลังงาน
 - ข. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
 - ค. ช่วยในการดูดซึมวิตามิน
 - ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
2. การดื่มนมมีประโยชน์ต่อร่างกายในข้อใด มากที่สุด
 - ก. บำรุงผิวพรรณให้สวยงาม
 - ข. บำรุงสมอง ทำให้ฉลาด
 - ค. บำรุงสายตา ทำให้การมองเห็นดีขึ้น
 - ง. มีสารอาหารประเภทโปรตีนและช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน
3. สารอาหารประเภทใดให้พลังงานงาน มากที่สุด
 - ก. ไขมัน
 - ข. โปรตีน
 - ค. คาร์โบไฮเดรต
 - ง. วิตามิน
4. สารอาหารและอาหารหมู่ใดที่ร่างกายต้องการคิดเป็นสัดส่วนที่ มากที่สุด ถึงร้อยละ 50
ในแต่ละวัน
 - ก. ไขมัน จากน้ำมันพืชและสัตว์
 - ข. โปรตีน จากเนื้อสัตว์ นม ไข่
 - ค. คาร์โบไฮเดรต จากแป้ง ข้าว และน้ำตาล
 - ง. วิตามิน จากผักและผลไม้
5. สารอาหารประเภทใดที่ร่างกายต้องการในปริมาณไม่มาก แต่ ขาดไม่ได้
 - ก. ไขมัน โปรตีน
 - ข. คาร์โบไฮเดรต วิตามิน
 - ค. ไขมัน เกลือแร่
 - ง. เกลือแร่ และวิตามิน

6. การรับประทานอาหารของบุคคลในข้อใด ที่ทำให้มีโอกาสขาดเกลือแร่และวิตามิน
- ก. สมศักดิ์ไม่รับประทานผักและผลไม้
 - ข. สมชายชอบรับประทานกล้วยเดี่ยวเนื้อ
 - ค. สมหญิงชอบรับประทานข้าวคลุกน้ำพริกกะปิ
 - ง. สมหมายชอบรับประทานแฮมเบอร์เกอร์และสลัดผัก
7. น้ำเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย ใน 1 วัน เราควรดื่มน้ำในปริมาณเท่าไร (น้ำ 1 แก้ว ประมาณ 200 มล.)
- ก. 1 - 2 แก้ว
 - ข. 3 - 4 แก้ว
 - ค. 5 - 6 แก้ว
 - ง. 6 - 8 แก้ว
8. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของน้ำที่มีต่อร่างกาย
- ก. ช่วยดูดซึมอาหาร
 - ข. เป็นส่วนประกอบของเซลล์
 - ค. ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
9. การรับประทานอาหารโดยเน้นที่ความหลากหลาย มีข้อดีอย่างไร
- ก. ช่วยทำให้ได้รับพลังงานมากที่สุด
 - ข. ช่วยทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนมากที่สุด
 - ค. ช่วยให้ทานอาหารได้ในปริมาณมากที่สุด
 - ง. ช่วยทำให้ไม่เกิดโรคอ้วน
10. ข้อใดถือเป็นการรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย
- ก. การรับประทานเนื้อหมู และเนื้อไก่
 - ข. การรับประทานถั่วฝักยาว , ถั่วลันเตา, ถั่วแขก, ถั่วพุด
 - ค. การรับประทานเนื้อสัตว์และนม
 - ง. การรับประทานส้มโอ และส้มเขียวหวาน
11. บุคคลในข้อใดมีเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของสมอง
- ก. ส้มไม่รับประทานอาหารเช้า
 - ข. สีไม่ดื่มนมตอนเช้าแต่รับประทานข้าวราดแกงแทน
 - ค. แสงรับประทานข้าวราดแกงตอนเช้า

- ง. สองไม่รับประทานข้าวตอนเช้า แต่รับประทานนมและขนมปังแทน
12. บุคคลในข้อใดได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ(ให้คิดว่าอาหาร 1 มื้อ=พลังงาน 700 kcal, 1 วันต้องการพลังงาน 2100 kcal)
- ก. เกดบริโภคน้ำอาหารมื้อเช้าและกลางวัน
 - ข. เก่งบริโภคน้ำอาหารวันละ 3 มื้อ
 - ค. กี่บริโภคน้ำอาหารมื้อกลางวันและเย็น
 - ง. ก้องบริโภคน้ำอาหารมื้อเช้ามือเดียว
13. การรับประทานอาหารในข้อใดปลอดภัยที่สุด
- ก. ลูกอมสีฉูดฉาด
 - ข. น้ำส้มแต่งกลิ่นเลียนแบบธรรมชาติ
 - ค. น้ำฝรั่งคั้นสด
 - ง. น้ำแดงโมแต่งรสเลียนแบบธรรมชาติ
14. การรับประทานผงชูรสในปริมาณมาก ทำให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุชนิดใดในปริมาณมากเกินความจำเป็น
- ก. Na^+
 - ข. K^+
 - ค. Ca^{2+}
 - ง. Mg^{2+}
15. สารในข้อใดที่ผสมเข้าไปในลูกชิ้นที่ทำให้ลูกชิ้นกรอบ และแต่งสีตกติ
- ก. เกลือ
 - ข. บอแรกซ์
 - ค. สารหนู
 - ง. ผงชูรส
16. อาหารในข้อใดมีสารพิษปนเปื้อนน้อยที่สุด
- ก. ผักและผลไม้ที่เก็บจากสวนใหม่ๆ
 - ข. ผักและผลไม้ที่ล้างด้วยน้ำแบบไหลผ่าน
 - ค. ผักและผลไม้ที่ไม่มีแมลงเจาะ ดูสวยงาม
 - ง. ผักและผลไม้ในห้างสรรพสินค้า
17. ผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์สุกๆดิบๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคใดมากที่สุด
- ก. พยาธิ

- จ. มาเลเรีย
- ค. วัณโรค
- ง. ถูกทุกข้อ

18. อาหารในข้อใดมีการปนเปื้อนเชื้อโรคน้อยที่สุด

- ก. สมชายทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่แต่ใช้ช้อนที่ตักแล้วตักอาหาร
- ข. สมหญิงบริโภคอาหารที่ปรุงสุกใหม่
- ค. สมปองบริโภคน้ำในลำธาร
- ง. สมทรงบริโภคยำแหม่มสด

19. บุคคลในข้อใดเลือกซื้ออาหารระบองได้ดีที่สุด

- ก. แก้วดูวันหมดอายุและลักษณะระบองก่อนซื้อ
- ข. กิ่งเลือกดูยี่ห้อก่อนซื้อ
- ค. แก้มเลือกดูของแถมก่อนซื้อ
- ง. ก้องดูราคาาก่อนซื้อ

20. ภาชนะใส่อาหารในข้อใด ทำให้อาหารปนเปื้อนสารพิษมากที่สุด

- ก. กล่องโฟม
- ข. จานแก้ว
- ค. ใบตอง
- ง. จานพลาสติกทนความร้อน

21. บุคคลในข้อใดมีโอกาสเกิดท้องร่วงได้มากที่สุด

- ก. บอสรบริโภคอาหารที่บรรจุในภาชนะที่ปิดมิดชิด
- ข. บิ๊กบริโภคอาหารปรุงสุกใหม่
- ค. เบียร์บริโภคอาหารที่มีแมลงวันตอม
- ง. โบว์บริโภคอาหารที่อยู่ในฝาชี

22. บุคคลในข้อใดได้รับสารพิษมากที่สุด

- ก. นิกบริโภคกะหมี่กิ่งสำเร็จรูปแบบถ้วยพลาสติก
- ข. แนทบริโภคข้าวในจานแก้ว
- ค. นทบริโภคแกงในจานสังกะสี
- ง. นัทบริโภคถ้วยเตี๋ยที่ใส่ดูงร้อน

23. บุคคลในข้อใดเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนน้อยที่สุด

- ก. อันชอบบริโภคหมูตูดมัน

- ข. เอิร์นชอบบริโภคสลัด
- ค. อังชอบบริโภคอาหารจานด่วน
- ง. เอสชอบบริโภคอาหารจุกจิก

24. อาหารที่มีรสชาติแบบใดที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนมากที่สุด

- ก. จืด
- ข. หวาน
- ค. เค็ม
- ง.เปรี้ยว

25. อาหารในข้อใดเมื่อบริโภคแล้วเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ

- ก. น้ำอัดลม
- ข. น้ำหวาน
- ค. น้ำมะพร้าว
- ง. นมเปรี้ยว

26. บุคคลในข้อใดมีโอกาสเป็นโรคอ้วนน้อยที่สุด

- ก. พลชอบบริโภคขนมขบเคี้ยว
- ข. พิทชอบบริโภคอาหารก่อนนอน
- ค. เพชรชอบบริโภคอาหารผัดหรือทอด
- ง. แพทชอบบริโภคส้มตำปูปลาร้า

ตอนที่ 3 แบบทดสอบทัศนคติทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

คำชี้แจง แบบทดสอบในตอนนี้เป็นแบบทดสอบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ให้นิสิตอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง ที่ท่านคิดว่าตรงตามความคิด ของนิสิตมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านอย่างมาก
- เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านค่อนข้างมาก
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่าน
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างมาก

ข้อที่	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และน้ำ					
1	ท่านคิดว่าเราควรรับประทานเนื้อสัตว์ทุกวัน				
2	ข้าวหรือแป้ง เป็นอาหารหลักที่ควรรับประทานทุกวัน				
3	เราไม่จำเป็นต้องรับประทานไขมัน				
4	เราควรรับประทานผักทุกวัน				
5	เราควรรับประทานผลไม้ทุกวัน				
6	การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วดีต่อร่างกาย				
การรับประทานอาหารหลากหลาย					
7	ท่านไม่รู้สึกเบื่อ เมื่อท่านรับประทานอาหารเหมือนกันในหลายๆ มื้อติดต่อกัน				
8	การเลือกรับประทานแต่อาหารที่ชอบทำ				

	ให้ท่านรู้สึกดี และรับประทานได้มากขึ้น				
9	ท่านคิดว่า การไม่ชอบรับประทาน อาหารบางประเภท ไม่เกิดผลใดๆต่อ ท่าน				
มืออาหารที่รับประทานในแต่ละวัน					
10	เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ ทั้ง 3 มือ				
11	อาหารมือเช้าไม่ค่อยมีความจำเป็น สำหรับท่าน				
ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร					
12	การใส่สีสังเคราะห์ในอาหาร ทำให้ อาหารดูน่ารับประทานมากกว่าสีจาก ธรรมชาติ				
13	การใส่กลิ่นสังเคราะห์ในอาหาร ทำให้ อาหารน่ารับประทานมากขึ้น				
14	ท่านชอบอาหารที่มีการเติมแต่งรส สังเคราะห์ลงในอาหาร				
15	การเติมผงชูรสลงในอาหาร ทำให้ อาหารมีรสชาติดียิ่งขึ้น				
16	เนือบดละเอียด เช่น ไส้กรอกและลูกชิ้น ที่อร่อย ต้องมีความกรอบ และเคี้ยวได้ ด้วย				
17	ท่านรู้สึกว่าเป็นต้องล้างผักและผลไม้ ที่ซื้อมาก่อนรับประทาน				
18	การรับประทานอาหารโดยการปรุงให้ สุกก่อนเป็นสิ่งจำเป็น				
19	วันหมดอายุเป็นเพียงวันที่แบบคร่าวๆ ท่านไม่จำเป็นต้องยึดถือตาม อาจ รับประทานอาหารหลังจากวันที่ระบุไป				

	แล้วได้				
20	การรับประทานอาหารที่บรรจุในกล่องโฟม ไม่ก่อให้เกิดอันตราย				
21	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่เป็นถ้วย เพียงแค่เติมน้ำร้อนก็สามารถทานได้แล้ว ไม่มีอันตราย				
22	รอยบุบหรือโป่งพองของกระป๋องอาหาร ไม่มีผลอะไรต่ออาหารภายในกระป๋องนั้น				
โรคอ้วนกับการรับประทานอาหาร					
23	อาหารติดมัน ทำให้คุณรับประทานมากขึ้น				
24	การรับประทานอาหารแบบจุกจิกทั้งวัน ดีกว่าการรับประทานเป็นมื้อ				
25	อาหารจานด่วน ทำให้รับประทานได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น เหมาะสำหรับวัยเรียน				
26	เป็นเรื่องปกติที่คนทั่วไปจะทานอาหารรสหวาน เช่น ไอศกรีม เค้ก				
27	เป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นจะทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ				
28	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำเป็นสิ่งที่ดี เพราะหลายๆคนก็ดื่มน้ำ				
29	อาหารที่ผัดหรือทอดมักนำทานกว่าอาหารที่ปรุงด้วยวิธีอื่นๆ				
30	การรับประทานอาหารก่อนนอน ช่วยในการนอนหลับ และเป็นสิ่งที่ควรทำ				

ตอนที่ 4 แบบทดสอบพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

คำชี้แจง แบบทดสอบในตอนนี้เป็นแบบทดสอบพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต

ให้นิสิตอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง ที่ท่านคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ข้อความนั้นท่านปฏิบัติเป็นประจำ หรือทุกวัน
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นท่านปฏิบัติมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นท่านปฏิบัติน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
- ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อที่	พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ และน้ำ					
1	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ หรือ ไข่				
2	ท่านดื่มนม				
3	ท่านรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง				
4	ท่านรับประทานข้าว				
5	ท่านรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ขนมปัง				
6	ท่านรับประทานไขมันหรือน้ำมัน				
7	ท่านรับประทานผักใบเขียวและพืชอื่นๆ				
8	ท่านรับประทานผลไม้ต่างๆ				
9	ท่านดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน				
การรับประทานอาหารหลากหลาย					
10	ท่านรับประทานอาหารเหมือนกันในหลายๆ มื้อติดต่อกัน				
11	ท่านเลือกรับประทานอาหารเพียงประเภทเดียวในแต่ละมื้อ เช่น เนื้อสัตว์ล้วน ผักล้วน				
12	ท่านไม่ชอบรับประทานอาหารบาง				

	ประเภท เช่น ผัก และผลไม้				
มีอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน					
13	ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน ไม่ว่าท่านจะตื่นสาย				
14	ท่านรับประทานอาหารเช้า				
ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร					
15	ท่านรับประทานอาหารที่ใส่สีสังเคราะห์				
16	ท่านรับประทานอาหารที่ใส่กลิ่นสังเคราะห์				
17	ท่านรับประทานอาหารที่แต่งรสสังเคราะห์				
18	ท่านรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส				
19	ท่านรับประทานอาหารพวกไส้กรอกหรือลูกชิ้นที่มีความกรอบ เคี้ยวได้				
20	ท่านล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทาน				
21	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงสุก				
22	ท่านรับประทานอาหารที่มีการอุ่นก่อนรับประทาน หรือปรุงสุกใหม่ๆ				
23	ท่านบริโภคอาหาร โดยควั่นหั่นคอดายู				
24	ท่านรับประทานอาหารที่ใส่ภาชนะโฟม				
25	ท่านรับประทานอาหารกระป๋องที่กระป๋องขึ้นสนิม หรือมีรอยบุบ โป่งพองออกมา				
26	ท่านรับประทานอาหารที่บรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์พลาสติก ที่สามารถปรุงให้สุกได้ภายในบรรจุภัณฑ์นั้น				
27	รับประทานอาหารที่ใส่ภาชนะปิดมิดชิด				
โรคอันเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร					
28	ท่านรับประทานอาหารติดมัน				

29	ท่านรับประทานอาหารแบบจุกจิก				
30	ท่านรับประทานอาหารจานด่วน				
31	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวาน				
32	ท่านรับประทานขนมอบกรอบ หรือขนม ขบเคี้ยว				
33	ท่านดื่มน้ำอัดลม				
34	ท่านรับประทานอาหารผัดและทอด				
35	ท่านรับประทานอาหารก่อนนอน				

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	กิตติ
นามสกุล	กรุงไกรเพชร
ตำแหน่งทางวิชาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์
สถานที่ทำงาน	ภาควิชา สูติ-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์ (66) 38386554 โทรสาร (66) 386557
วุฒิการศึกษา	นิติศาสตรบัณฑิต แพทยศาสตรบัณฑิต วุฒิปัตร์ สาขา สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา และอนุมัติบัตร สาขา เวชศาสตร์ครอบครัวและชุมชน
การฝึกอบรมเพิ่มเติม	ประกาศนียบัตรหลักสูตร Occupational medicine จาก University of Environmental and Health ณ ประเทศญี่ปุ่น ปี พ.ศ. 2545 ประกาศนียบัตรหลักสูตร Curriculum management and Leadership course จาก Technische Universität Dresden ณ ประเทศสหพันธ์รัฐแห่ง เยอรมัน ปี พ.ศ. 2547 ประกาศนียบัตรในหลักสูตร การส่งเสริมเอกภาพและกระบวนการทัศน์ด้าน วิเทศสัมพันธ์และการพัฒนาศักยภาพนักวิเทศสัมพันธ์ รุ่นที่ 7 จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2553
ประวัติการทำงาน	แพทย์ใช้ทุน โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี พ.ศ. 2534-2538 สูติ-นรีแพทย์ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ. 2539- 2551 อาจารย์ ภาควิชาสูติ-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ พ.ศ. 2552 ถึงปัจจุบัน



298732

ใบรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพาได้พิจารณาโครงการวิจัย
เรื่อง ความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยบูรพา

หัวหน้าโครงการวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์กิตติ กรุงไกรเพชร
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพาได้พิจารณาแล้วให้ความเห็นชอบ
โครงการวิจัยนี้เป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คือ

๑. ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ของตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และ
ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
๒. ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเหมาะสม และได้รับความยินยอมจากตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง และ
ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
๓. ผู้วิจัยปกป้องสิทธิประโยชน์ และรักษาความลับของตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง และ
ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยในการวิจัย
๔. ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต

ให้การรับรอง ณ วันที่ ๒๗ เดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๓

(รองศาสตราจารย์เสรี ชัดแจ้ง)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

.....
.....
.....
.....
.....
.....