



ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
Knowledge, Attitude and Consumption Vegetables and Fruits
Behavior of Junior High School Students Srinakharinwirot
University Prasarnmit Demonstration School (Secondary)

ยอดขวัญ ซาไซ
YODKHUAN SAKHAI

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2561



ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

Knowledge, Attitude and Consumption Vegetables and Fruits

Behavior of Junior High School Students Srinakharinwirot

University Prasarnmit Demonstration School (Secondary)

ยอดขวัญ ซาไซ

YODKHUAN SAKHAI

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

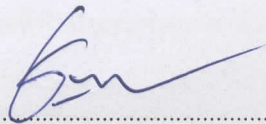
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

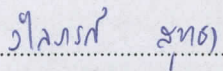
2561

ชื่อวิทยานิพนธ์ ความรู้ ที่ศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
ชื่อ นามสกุล ยอดขวัญ ชาญไช
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.วไลภรณ์ สุทธา

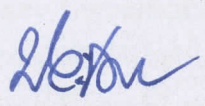
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพนารินทร์ ประพันธ์พัฒน์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ กี่อารีโย)


.....กรรมการ
(ดร.วไลภรณ์ สุทธา)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร


.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(นางปิยะชิตา สีหะวัฒน์กุล)

วันที่ 22 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561

ชื่อวิทยานิพนธ์	ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
ชื่อ นามสกุล	ยอดขวัญ ชำไข
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2561

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความรู้ 2) ทักษะ และ 3) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ และ 5) ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)ที่กำลังศึกษาใน ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 268 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติไคร้สแควร์

ผลการศึกษา พบว่า 1) นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับดี 2) ทักษะในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง 3) นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผักเป็นบางครั้ง โดยเลือกบริโภคผักประเภทใบ/ลำต้น ส่วนผลไม้สดที่เลือกบริโภคบ่อยครั้ง คือ แอปเปิ้ล องุ่น กัลยัม ส้ม มะม่วงดิบ ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่ ชมพู และสับปะรด ทั้งนี้มีเหตุผลในการบริโภคผักและบริโภคผลไม้เพราะอร่อย โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ มือเช้าเลือกรับประทานอาหารประเภทหนึ่ง/ต้ม/ลวก มือกลางวันเลือกรับประทานอาหารประเภทผัก มือเย็นเลือกรับประทานอาหารประเภทหนึ่ง/ต้ม/ลวก สำหรับอาหารว่างเช้าและว่างบ่ายเลือกรับประทานส้มและองุ่น ทั้งนี้บริโภคผักใน 1 วัน ปริมาณน้อยกว่า 4 ทศพื และบริโภคผลไม้ใน 1 วัน ปริมาณน้อยกว่า 3 ส่วน 4) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้พบว่า มีความสัมพันธ์กันในด้านความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอก ตากแห้ง เป็นต้น ความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม และความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน และ 5) ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้พบว่า มีความสัมพันธ์กันในด้านความถี่ในการบริโภคผักสด ความถี่ในการบริโภคผลไม้ต้องเหตุผลในการบริโภคผัก เหตุผลในการบริโภคผลไม้และชนิดของผลไม้ที่บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

คำสำคัญ: ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการบริโภค ผักและผลไม้

Thesis Title	Knowledge, Attitude and Consumption Vegetables and Fruits Behavior of Junior High School Students Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration School (Secondary)
Author	Yodkhuan Sakhai
Degree	Master of Home Economics (Home Economics)
Major Program	Home Economics
Academic Year	2018

ABSTRACT

The purposes of this research were to : 1) knowledge, 2) attitude, 3) vegetables and fruits consumption, Behavior 4) the relationship between knowledge and consumption of vegetables and fruits, Behavior and 5) the relationship between the attitude of junior high school students Srinakharinwirot University Demonstration School (secondary). The samples junior high school students School University Srinakharinwirot (secondary education) were studying into 2nd semester 2017 academic year, 268 people used the questionnaire. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation and the Chi-Square.

The results showed that to : 1) most students have no knowledge of the consumption of fruits and vegetables at a good level, 2) attitude to the consumption of vegetables and fruits of students were moderating, 3) most students have been a habit of consuming vegetables and stir occasionally ,the consumption of leave stems, the fresh fruit consumption was often an apple, banana, orange, grape, mango, guava, strawberry and pineapple were the reason. Consumption of vegetables was delicious and fruit consumption because was delicious the food choices breakfast of steamed, boiled and poached. Lunch fried food and dinner choices eat steamed, boiled and poached. For snacks breakfast and afternoon snacks were eating oranges and grapes .The consumption of vegetables in one day less than 4 ladles and fruit consumption in one day less than 3 parts, 4) the relationship between knowledge consumption of vegetables and fruit to the consumption of vegetables and fruits found that the relationship between the frequency of consumption of processed foods such as vegetables, pickled, dried, and the frequency of consumption of fruit compote. The frequency of consumption of fruits and stir. There was no relationship between, and 5) the relationship between attitudes in the consumption of vegetables and fruits with the consumption of vegetables and fruits found that the relationship between the frequency of consumption of fresh vegetables, fruit, pickle consumption frequency. The reason for vegetables and for the consumption of fruit and what kind of fruit consumption. Statistically significant was at the .05 level. There were no relationship.

Keywords: Knowledge, attitude, behavior, consumption of vegetables and fruit

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
Abstract	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(6)
สารบัญภาพ	(14)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	3
1.4 นิยามศัพท์	4
1.5 สมมติฐาน	5
1.6 กรอบแนวความคิด	5
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้	7
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ	10
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้	13
2.4 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	37
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	44
4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	45
4.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง	46
4.3 ทักษะคิดในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง	49
4.4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง	51
4.5 ผลการทดสอบสมมติฐาน	76
4.6 การอภิปรายผล	121
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	131
5.1 สรุปผล	131
5.2 ข้อเสนอแนะ	135
เอกสารอ้างอิง	137
ภาคผนวก	144
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม	145
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม	148
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดสอบแบบสอบถาม	155
ภาคผนวก ง แบบสอบถามเรื่อง ความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)	157
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	167

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ปริมาณอาหารกลุ่มผัก 1 ส่วน	30
2.2 ปริมาณอาหารกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน	31
3.1 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2560	38
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	45
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นที่กำลังศึกษา	45
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคผักและผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	46
4.4 จำนวนและร้อยละความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับคะแนน	47
4.5 จำนวน ร้อยละ และระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของ กลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายข้อ	48
4.6 จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามค่าเฉลี่ยระดับคะแนน	49
4.7 จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายข้อ	50
4.8 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผักที่บริโภคต่อสัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)	52
4.9 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภคต่อ สัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)	53
4.10 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามชนิดของผักที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)	54

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.11 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)	56
4.12 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)	58
4.13 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)	60
4.14 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	62
4.15 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	63
4.16 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน	64
4.17 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน	64
4.18 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานมื้อเช้า (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)	65
4.19 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานเป็นอาหารว่าง (เช้า) ที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)	67
4.20 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานมื้อกลางวันที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)	68

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.21 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานเป็นอาหารว่าง (บ่าย) ที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)	69
4.22 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานมื้อเย็นที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)	70
4.23 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	73
4.24 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผลไม้	75
4.25 ค่าไคสแควร์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน	76
4.26 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักสด	78
4.27 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักผัด	79
4.28 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักทอด	80
4.29 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักนึ่งต้ม ลวก	81
4.30 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักกอบอย่าง ปิ้ง	82

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.31 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	83
4.32 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคเนื้อผลไม้สด	84
4.33 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคน้ำผลไม้สด	85
4.34 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว	86
4.35 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม	87
4.36 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้ดอง	88
4.37 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน	89
4.38 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้อบ ตากแห้ง	90

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.39 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคแยมผลไม้	91
4.40 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กระป๋อง	92
4.41 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	93
4.42 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	94
4.43 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	95
4.44 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	96
4.45 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน	97
4.46 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน	98
4.47 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน	99

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.48 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักสด	101
4.49 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักผัด	102
4.50 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค ผักทอด	103
4.51 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก นึ่ง ต้ม ลวก	104
4.52 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักอบ ย่าง ปิ้ง	105
4.53 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค ผักแปรรูป เช่น ดอก ตากแห้ง เป็นต้น	106
4.54 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค เนื้อผลไม้สด	107
4.55 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค น้ำผลไม้สด	108
4.56 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว	109
4.57 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค ผลไม้แช่อิ่ม	110

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.58 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค ผลไม้ดอง	111
4.59 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค ผลไม้กวน	112
4.60 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค ผลไม้อบ ตากแห้ง	113
4.61 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค แยมผลไม้	114
4.62 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค ผลไม้กระป๋อง	115
4.63 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	116
4.64 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ ที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	117
4.65 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	118
4.66 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	119

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.67	ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน	120
4.68	ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภค ผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน	121



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวความคิด	5
4.1 ชงโภชนาการ	29



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564 ด้านการประเมินสภาพแวดล้อมการพัฒนาประเทศ สถานการณ์แนวโน้มภายในระบุว่า คนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ 5 โรคเพิ่มขึ้น ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง โดยในช่วงปี 2544 - 2557 มีอัตราการเกิดโรคเฉลี่ยเพิ่มมากกว่าร้อยละ 12 สาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ทั้งอาหารรสหวาน มัน เค็ม เครื่องดื่มรสหวาน การบริโภคผักผลไม้ที่ไม่เพียงพอและขาดการออกกำลังกาย สอดคล้องกับทิศทางแผนพัฒนาสถิติสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2557 – 2558 ระบุว่าสถานการณ์ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ หนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพอย่างยิ่งคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีรสหวานมัน เค็มมากขึ้นและบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณน้อย (คณะอนุกรรมการสถิติสุขภาพและคณะทำงานสถิติสุขภาพ, 2557) อีกทั้งในปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของประชากรไทย มีแนวโน้มในการบริโภคเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อวัว เนื้อหมู รวมทั้งเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น แฮม ไส้กรอก เบคอน และผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพิ่มขึ้นตามวิถีชีวิตที่เร่งรีบและความนิยมในการซื้ออาหารในร้านสะดวกซื้อหรือบริโภคตามกระแสของเด็กวัยเรียน (จีรวิร์, 2557)

การศึกษาของสุทัศน์า (2556) เรื่อง การบริโภคผักผลไม้และทัศนคติในการบริโภคผักผลไม้ของนักเรียนวัยรุ่น ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในโรงเรียนธำนิพัฒนาศึกษา อำเภอคอนสาร จังหวัดชัยภูมิ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 12-18 ปี ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 87 คน ผลการศึกษาพบว่า ปริมาณผักและผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคต่อวัน ค่ามัธยฐาน 296.5 กรัม ซึ่งบริโภคได้น้อยกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน นอกจากนี้ ชฎาภรณ์ (2557) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายนการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทองพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาได้รับประทานผักและผลไม้ สัปดาห์ละ 3-4 วัน แสดงให้เห็นว่าปริมาณ

การบริโภคผักและผลไม้ยังไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย สอดคล้องกับการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 โดยสำรวจการกินผักและผลไม้ของประชากรชาวไทยใน 4 ภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคผักและผลไม้ ทั้งในด้านปริมาณและความพอเพียงพบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้ในปริมาณเฉลี่ยวันละ 2.2 ส่วน (ค่ามัธยฐาน 2.0 ส่วน) ซึ่งต่ำกว่าข้อเสนอแนะตามมาตรฐานที่ให้กินวันละ 3 ส่วนหรือมากกว่า เพศชายและเพศหญิงกินผักและผลไม้ในปริมาณเท่ากันคือ 2.2 ส่วนต่อวัน (วิชัยและคณะ, 2559) และการศึกษาของ จินตนา (2557) เรื่อง ความเชื่อด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนร้อยละ 41.9 มีความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ในระดับค่อนข้างดี ด้านความเชื่อด้านสุขภาพ การรับรู้โอกาสเสี่ยงและการรับรู้ความรุนแรงของการไม่บริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้และพฤติกรรมบริโภค แต่การรับรู้ประโยชน์กับความรู้และพฤติกรรมบริโภคไม่สัมพันธ์กัน

การกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งในด้านการป้องกัน หรือชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง และโรคหรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกาย เนื่องจากผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ กากใยอาหาร และพฤกษเคมี (Phytochemicals) หลากหลายชนิด แม้ว่าหลักฐานการวิจัยหลายชิ้นยืนยันบทบาทในการป้องกันโรค แต่ประชากรทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ยังคงบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าปริมาณ ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ ที่องค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติกำหนดไว้ ควรบริโภคผักผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน (หทัยชนก, 2559) และ กองโภชนาการแนะนำให้บริโภคผักและผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดี โดยบริโภคผักวันละ 4 ทัพพีในเด็กอายุ 6-12 ปี หรือปริมาณวันละ 4-6 ทัพพี ส่วน ผลไม้แนะนำให้บริโภควันละ 3-5 ส่วน ซึ่ง 1 ส่วน หมายถึง ปริมาณผลไม้ ที่ให้คุณค่าใกล้เคียงกัน น้ำหนัก 1 ส่วนของผลไม้เท่ากับ 80-100 กรัม แต่ละ 1 ส่วน ของผลไม้เลือกได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ ฝรั่ง 1/2 ผล เงาะ 4 ผล เป็นต้น

ซึ่งจากการตรวจเอกสารงานวิจัยยังไม่พบรายงานการศึกษา พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนั้น เพื่อนำผลจากการศึกษาไปเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักและผลไม้ วางแผนส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ที่เข้ากับบริบทวิถีชีวิตของนักเรียน และสอดคล้องกับการส่งเสริมนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ.2560 กำหนดให้เป็น “ปีแห่งการบริโภคผักผลไม้ปลอดภัย” รมรณรงค์ให้ประชาชนเพิ่มการกินผักและผลไม้ให้ได้คนละ 400 กรัม ต่อวันตามมาตรฐานสากล ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษา ความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่อยู่

ใกล้ศูนย์การค้า มีแหล่งจำหน่ายอาหารที่หลากหลาย ซึ่งนักเรียนมีโอกาสนในการเลือกรับประทานอาหารได้ค่อนข้างมาก ทั้งนี้หากนักเรียนมีความรู้และทัศนคติที่ถูกต้องก็จะนำไปสู่การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
- 1.2.2 เพื่อศึกษาทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
- 1.2.3 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
- 1.2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
- 1.2.5 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

กำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังนี้

1.3.1 ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 927 คน (งานทะเบียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม), 2560)

1.3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 268 คน

1.3.2 ด้านเนื้อหา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

1.3.3 ด้านเวลา ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเริ่มดำเนินการศึกษาตั้งแต่เดือน กรกฎาคม 2560 ถึงเดือน มกราคม 2561

1.3.4 ด้านสถานที่ คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

1.4 นิยามศัพท์

1.4.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ หมายถึง ความจำ ความระลึกได้ถึงประเภท และประโยชน์ที่จะได้รับจากการรับประทานผักและผลไม้

1.4.2 ทักษะการบริโภคผักและผลไม้ หมายถึง ความรู้สึกและความคิดเห็น ที่บุคคลมีต่อการรับประทานผักและผลไม้ ในทางที่จะยอมรับหรือปฏิเสธ ซึ่งมีผลทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดง ปฏิกริยา ตอบสนองด้วยพฤติกรรมอย่างเดียวกันตลอด

1.4.3 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ หมายถึง การแสดงออก การประพฤติปฏิบัติ เกี่ยวกับการรับประทานผักและผลไม้ ในด้านความถี่ในการบริโภค ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือก บริโภคใน 1 วัน โดยมีความหมายดังนี้

1.4.3.1 ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ หมายถึง จำนวนครั้งที่บริโภคผักและผลไม้ชนิดต่างๆ โดยพิจารณาเป็นจำนวนครั้งที่บริโภคต่อสัปดาห์

1.4.3.2 ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค

1) ชนิดของผักที่เลือกบริโภค หมายถึง รายชื่อของพืชผักที่นักเรียนบริโภค แบ่งได้เป็น รากและหัว ใบและลำต้น ดอกและผล

2) ชนิดของผลไม้ที่บริโภค หมายถึง รายชื่อของผลไม้ที่นักเรียนบริโภค จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ แบ่งเป็น ผลไม้ตามฤดูกาล ผลไม้ผลิตตลอดปี และผลไม้นำเข้าจาก ต่างประเทศ

1.4.3.3 เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้ หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือก ชนิดของผักและผลไม้มาบริโภค โดยพิจารณาจาก หาซื้อง่าย รสชาติ ลักษณะเนื้อสัมผัส สี สัน ประโยชน์และคุณค่าทางอาหาร

1.4.3.4 ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน หมายถึง จำนวนของผักและผลไม้ ที่นักเรียนรับประทานในแต่ละมื้ออาหารใน 1 วัน ได้แก่ มื้อเช้า มื้อว่างเช้า มื้อกลางวัน มื้อว่างบ่าย และมื้อเย็น

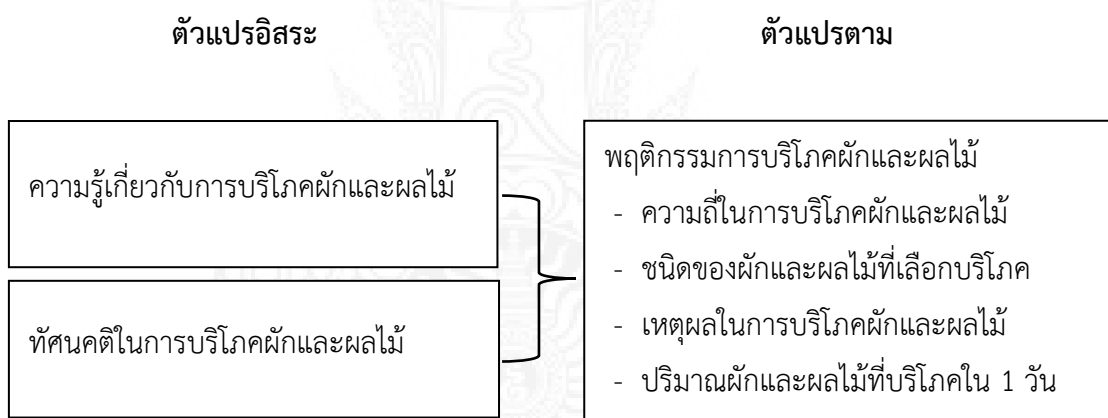
1.5 สมมติฐาน

1.5.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

1.5.2 ทักษะคิดในการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

1.6 กรอบแนวความคิด

การศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้ศึกษาได้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 ทราบความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ ที่เข้ากับบริบทและวิถีชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

1.7.2 เป็นแนวทางในการกำหนดเมนูอาหารกลางวัน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

1.7.3 เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เพื่อเพิ่มความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้

1.7.4 เป็นแนวทางในการวางแผนร่วมกับผู้ปกครองของนักเรียน ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ที่เข้ากับบริบทและวิถีชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้
- 2.4 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

2.1.1 ความหมายของความรู้

อรอุมา (2556) ให้ความหมายของความรู้ คือ ข้อมูล ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ หรือ
ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวกับสถานที่ สิ่งของหรือบุคคล องค์วิชาในแต่ละวิชาซึ่งได้มาจากการศึกษาเรียนรู้
ค้นคว้า การสั่งสมประสบการณ์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นการเชื่อมโยงจัดระเบียบใหม่ทาง
จิตวิทยาและความทรงจำ สามารถแสดงออกด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ผ่านความจำ การระลึกได้ รับรู้
ได้ และสามารถประเมินค่าได้

พัชรินทร์ (2550) ให้ความหมายของความรู้ คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการระลึก
ถึงข้อเท็จจริง ประสบการณ์ รวมทั้งรายละเอียดต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้มีระบบ
ซึ่งเรียงลำดับจากความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล
ตามวัตถุประสงค์ความรู้ต่างๆ

พิมพ์พรรณ และคณะ (2549) ให้ความหมายของความรู้ คือ การรับรู้การระลึกและ
จำได้ การคิดอย่างมีเหตุผล จินตนาการหรือการวาดภาพในใจ การคาดการณ์ล่วงหน้าหรือมี
การวางแผนรองรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสื่อสาร รวมถึงกระบวนการ
จินตนาการสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบรอบตัว เช่น การจัดกลุ่มสิ่งต่างๆ การตีความหมาย กระบวนการเหล่านี้

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นที่เราคิดในใจเหมือนกับความฝันจินตนาการต่างๆ รวมทั้งเนื้อหาของกระบวนการเหล่านี้ เช่น ความคิดรวบยอด ความจริงและความจำ

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของความรู้ คือ สารระข้อมูลแนวคิดหลักการที่บุคคลรวบรวมได้จากประสบการณ์ในวิถีชีวิต ความรู้เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม และเทคโนโลยี บุคคลได้เรียนรู้ จากประสบการณ์ การศึกษา การอบรม การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม การรับรู้ การคิดและการฝึกปฏิบัติ จนสามารถสรุปสาระความรู้และนำไปใช้ประโยชน์ได้หรือพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้น

สรุปได้ว่า ความรู้คือ การระลึกได้ถึงข้อเท็จจริง ประสบการณ์ รวมทั้งรายละเอียดต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับและมีการเก็บรวบรวมสะสมไว้อย่างเป็นระบบ ซึ่งเรียงลำดับจากความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของความรู้นั้นๆ

2.1.2 ระดับความรู้

Bloom (1975) ได้จำแนกระดับความรู้ไว้ 6 ระดับ ได้แก่

1) ระดับที่ระลึกได้ (Recall) หมายถึง การเรียนรู้ในลักษณะที่จำเรื่องเฉพาะวิธีปฏิบัติ กระบวนการ และแบบแผนได้ ความสำเร็จระดับนี้ จะแสดงให้เห็นได้จากความสามารถในการนำข้อมูลจากความจำออกมาได้

2) ระดับที่รวบรวมสาระสำคัญได้ (Comprehension) การเรียนรู้ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับการจับใจความ การเข้าใจความหมาย การเข้าใจเนื้อหาสาขาวิชา และความสามารถในการทำความเข้าใจสิ่งที่ต้องการจะถ่ายทอดให้ผู้อื่นรู้ หรือทำความเข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นถ่ายทอดให้แก่เรา ซึ่งมักจะปรากฏในลักษณะการอ่านเนื้อหาที่กำหนดให้ แล้วอธิบายความหมายหรือใจความที่อ่านโดยการแปลความหมาย ตีความ ย่อความ สรุปใจความ หรือคาดคะเนเหตุการณ์

3) ระดับการนำความรู้ไปใช้ (Application) การเรียนรู้ในระดับนี้ต้องอาศัยทั้งความจำและความเข้าใจ เพราะเป็นการนำความรู้ที่เป็นนามธรรม (Abstractions) ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่เป็นจริง (Concrete situations) ความรู้ที่เป็นนามธรรมอาจจะอยู่ในรูปของแนวคิดต่างๆ ไป การดำเนินการหรือวิธีการต่างๆ หลักการทางวิชาการและทฤษฎีต่างๆ ที่ต้องอาศัยทั้งความจำและ การประยุกต์เพื่อความเหมาะสม

4) ระดับการวิเคราะห์ความรู้ (Analysis) การเรียนรู้ในระดับการวิเคราะห์นี้เป็นการแตกเนื้อหาทั้งหมดออกเป็นส่วนย่อยๆ หรือเป็นแนวคิดย่อยๆ แล้วศึกษาส่วนย่อยๆ แต่ละส่วน ศึกษาความสัมพันธ์ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนย่อยกับส่วนใหญ่ เพื่อให้เป็นที่เข้าใจกระจ่างชัดยิ่งขึ้น และเพื่อระบุให้เห็นว่าเนื้อหาความรู้ที่มีการจัดระบบเนื้อหาอย่างไร การวิเคราะห์ความรู้

จำเป็นต้องกระทำอย่างมีเหตุผล บางครั้งจำเป็นต้องแยกแยะความจริงกับสมมติฐานออกจากกันหรือแยกความจริงออกจากค่านิยม

5) ระดับการสังเคราะห์ความรู้ (Synthesis) การสังเคราะห์ หมายถึง การนำส่วนย่อยๆ มาประกอบเข้ากันเป็นรูปใหม่ เป็นการนำแนวคิดมาจัดกลุ่มเกิดเป็นรูปแบบใหม่ หรือเป็นการจัดสิ่งต่างๆ เข้าเป็นโครงสร้างใหม่

6) ระดับการประเมินผล (Evaluation) การเรียนรู้ในระดับนี้เกี่ยวข้องกับความสามารถในการตัดสินคุณค่าของความคิด วิธีการ วัสดุอุปกรณ์ และกระบวนการดำเนินงาน และวิธีแก้ปัญหาประกอบการตัดสินใจที่มีเหตุผลที่แน่ชัด

2.1.3 ที่มาของความรู้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) อ้างถึง Groff and Jones (2003) แบ่งที่มาของความรู้ ดังนี้

1) ความรู้ฝังลึก ซึ่งเป็นความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญเฉพาะแต่ละบุคคล ถ่ายทอดได้โดยการสอน การอบรม และการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เนื่องจากความรู้ฝังลึกเป็นความรู้ที่ติดอยู่กับตัวบุคคล อาจมีการสูญหายไปได้ถ้าไม่มีการถ่ายทอดให้ผู้อื่นสืบและสานต่อ

2) ความรู้เด่นชัด เป็นความรู้ที่ได้มีการบันทึกจัดระบบ และสามารถเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ความรู้นั้นคงอยู่อย่างถาวร เช่น รายงานบันทึกความจำ หนังสือตำรา งานวิจัย เอกสารเผยแพร่ต่างๆ เป็นต้น

3) องค์ความรู้ใหม่ เป็นผลจากการต่อยอดความรู้เดิม ซึ่งเป็นเป้าหมายของหลักการวิจัย และเป็นส่วนสำคัญของการจัดการความรู้ด้วย อย่างไรก็ตามกรณีอาจยังไม่ถึงกับค้นพบความรู้ใหม่แต่ให้เกิดการยกระดับความรู้ในตัวบุคคลหรือองค์กรก็สามารถจัดอยู่ในความรู้ประเภทนี้ด้วยเช่นเดียวกัน

2.1.4 ประเภทของความรู้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) แบ่งประเภทของความรู้ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1) ความรู้เฉพาะ คือ ความรู้เกี่ยวกับข้อมูลและสิ่งต่างๆ มีลักษณะเป็นรูปธรรม โดยที่ยังไม่ทราบความสัมพันธ์ของแต่ละประเภทความรู้ ซึ่งสามารถแยกลักษณะต่างๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับคำศัพท์ ความรู้เกี่ยวกับความจริง และความรู้เกี่ยวกับวิธีดำเนินการกับสิ่งเฉพาะต่างๆ ความรู้ประเภทนี้ ได้แก่ การเก็บข้อมูลวิจารณ์ การตัดสินใจ มาตรฐานและวิธีแบบต่างๆ

2) ความรู้เกี่ยวกับการจัดลำดับ เป็นความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงและการเคลื่อนไหวกระบวนการต่างๆ ความรู้เกี่ยวกับการจำแนกประเภทความรู้ เกณฑ์ความรู้ วิธีการ เช่น ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสืบเสาะวิธีวิทยาศาสตร์และระบบ เป็นต้น

3) ความรู้เกี่ยวกับหลักการและลักษณะของสาขาวิชา ความรู้ในด้านนี้เกี่ยวกับโครงการปรากฏการณ์ต่างๆ ที่รวบรวมขึ้นมาเป็นหลักการ ข้อสรุป ทฤษฎี และโครงสร้างเกี่ยวกับสาขาความรู้เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหา ความรู้ที่มีความซับซ้อนและเป็นนามธรรม

สุรางค์ (2554) กล่าวว่า ความรู้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ความรู้เกี่ยวกับความจริงต่างๆ เช่น ความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ ความคิดหรือข้อคิดเห็นข้อมูลข่าวสารหรือสารสนเทศ ซึ่งส่วนมากได้จากหนังสือตำราต่างๆ หรือจากเนื้อหาของปาฐกถาของผู้เชี่ยวชาญหรือครู และจากคำบอกเล่าของผู้ที่มีประสบการณ์ที่เป็นผู้ใหญ่ในสังคมต่างๆ

2) ความรู้เกี่ยวกับวิธีการทำงานหรือปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้ประเภทนี้แบ่งออกได้ 2 ชนิด คือ

2.1) ความรู้ที่สามารถรู้จักชี้ได้ว่าความคิดรวบยอดที่ตนรับรู้อยู่ในพวกใด

2.2) ความรู้เกี่ยวกับวิธีการทำงานว่าจะทำอะไรก่อนหลัง รวมถึงการใช้ทักษะต่างๆ

สำหรับแหล่งที่มาของความรู้ดังกล่าว อาจได้มาจากหลายแหล่ง ได้แก่ 1) ผู้ปกครอง 2) ครู 3) เพื่อนและเพื่อนบ้าน 4) โทรทัศน์และวิทยุ 5) อินเทอร์เน็ต 6) หนังสือ ตำราและงานวิจัย 7) หนังสือพิมพ์ นิตยสารและวารสาร 8) เอกสารเผยแพร่และแผ่นพับ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษากำหนดแหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้จากแหล่งดังกล่าวข้างต้น

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

2.2.1 ความหมายของทัศนคติ

ฉัตยาพร (2550) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง การประเมินความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคล โดยทัศนคติจะมีผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล

วิภากร (2550) ได้ให้ความหมายทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลต่อวัตถุ สิ่งของ กิจกรรม เหตุการณ์ และต่อบุคคลอื่นๆ ความรู้สึกนี้จากเกิดการเรียนรู้ติดต่อกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ใช้พิจารณาพฤติกรรมของบุคคล

อนุกุล (2551) ได้ให้ความหมายทัศนคติไว้ว่า ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ อันเป็นผลเนื่องจากการเรียนรู้ประสบการณ์ และเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งเร้าต่างๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นไปทางสนับสนุนหรือคัดค้านได้

สุรางค์ (2556) ได้ให้ความหมายทัศนคติไว้ว่า เป็นสิ่งที่เรียนรู้ ประกอบด้วยส่วนที่เป็นความคิดหรือสติปัญญา ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก

พัชรินทร์ (2550) ทศนคติโดยทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคล วัตถุประสงค์ของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะนำไปในทำนองที่พึงใจ หรือไม่พึงใจ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยก็ได้

สรุปได้ว่า ทศนคติ หมายถึง ส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล ด้วยเหตุนี้ทศนคติจึงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การเรียนรู้จากแหล่งต่างๆ ทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อสิ่งนั้นๆ ทั้งในทางบวก เช่น ชอบ รู้สึกว่าดี หรือในทางลบ ไม่ชอบ เห็นว่าไม่ดี และสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาให้ความหมายของ ทศนคติ คือ ความรู้สึก และความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อสิ่งของ บุคคล สถานการณ์ สถาบัน และข้อเสนอใดๆ ในทางที่จะยอมรับหรือปฏิเสธ ซึ่งมีผลทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองด้วยพฤติกรรมอย่างเดียวกันตลอด

2.2.2 ประเภทของทศนคติ

ทศนคติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล และจะแตกต่างกันตามปัจจัยแวดล้อมที่แตกต่างกันของบุคคลนั้น โดยทิศทางของทศนคติที่บุคคลจะแสดงออกมา ซึ่งเอกนรินทร์ (2553) ได้แบ่งทศนคติออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) ทศนคติเชิงบวก (Positive Attitude) เป็นทศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออก มีความรู้สึกหรืออารมณ์โต้ตอบในด้านดีต่อบุคคลอื่น เรื่องราวหรือสิ่งต่างๆ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีและความร่วมมือในทุกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ และนับเป็นพื้นฐานที่ดีในการยอมรับความคิดหรือข้อมูลใหม่ๆ

2) ทศนคติเชิงลบ (Negative Attitude) เป็นทศนคติหรือความรู้สึกไม่ดีต่อบุคคลมักเกิดขึ้นร่วมกับความไม่พอใจ ไม่เชื่อถือหรือไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงระแวงสงสัยทศนคติในด้านลบนี้จะก่อให้เกิดอคติขึ้นในใจของบุคคล นำไปสู่การด่วนสรุปตัดสินในเรื่องต่างๆ แม้ยังไม่มี ความเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ก็ตาม

3) ทศนคตินิ่งเฉย (Passive Attitude) บางครั้งบุคคลอาจไม่มีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างสิ้นเชิง ส่วนใหญ่เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ

2.2.3 ลักษณะของทศนคติ

สุรางค์ (2556) ได้แบ่งลักษณะของทศนคติไว้ ดังนี้

- 1) ทศนคติเป็นสิ่งที่เรียนรู้
- 2) ทศนคติเปลี่ยนแปลงได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงทศนคติอาจจะเปลี่ยนแปลงจากบวกเป็นลบหรือจากลบเป็นบวก บางครั้งเรียกว่าการเปลี่ยนแปลงทางทิศทางของทศนคติ

3) ทักษะคติเปลี่ยนแปลงตามชุมชนหรือสังคมที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิก เนื่องจากชุมชนหรือสังคมนั้นๆ อาจมีค่านิยมที่เป็นอุดมการณ์พิเศษเฉพาะ ดังนั้นค่านิยมเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อทักษะคติของบุคคลที่เป็นสมาชิกในกรณีที่ต้องการเปลี่ยนทักษะคติจะต้องเปลี่ยนค่านิยม

4) สังคมประภคิตมีความสำคัญต่อพัฒนาการทักษะคติของเด็ก โดยเฉพาะทักษะคติต่อความคิดและหลักการที่เป็นนามธรรม เช่น อุดมคติ ทักษะคติต่อเสรีในการพูด การเขียน เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสภาพเศรษฐกิจสังคมสูงจะมีทักษะคติบวกสูงสุด

2.2.4 องค์ประกอบของทักษะคติ

Zimbardo and Leippe (1991) กล่าวถึงองค์ประกอบหลักของทักษะคติว่ามี 5 ประการ คือ

1) องค์ประกอบด้านความรู้ ความนึกคิด (Cognitive Component) เป็นส่วนที่เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ทั่วไป ทั้งที่ชอบและไม่ชอบ หากบุคคลมีความรู้หรือความคิดว่าสิ่งใดดีก็มักจะมีทักษะคติที่ดีต่อสิ่งนั้น หากมีความรู้มาก่อนว่าสิ่งใดไม่ดีก็จะมีทักษะคติไม่ดีต่อสิ่งนั้น องค์ประกอบทางด้านความรู้ ความนึกคิด ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง (Knowledge) ส่วนที่เป็นความเชื่อ และส่วนที่เป็นการประเมิน

2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Responses) เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ซึ่งมีผลแตกต่างกันไปตามบุคลิกภาพของคนนั้น เป็นลักษณะที่เป็นค่านิยมของแต่ละคน

3) ความตั้งใจทางด้านพฤติกรรม (Behavior Intentions) คือ ความตั้งใจที่จะแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือแนวคิดหนึ่งแนวคิดใด ซึ่งเป็นผลมาจากองค์ประกอบด้านความรู้ ความคิด และความรู้สึก

4) พฤติกรรม (Behaviors) คือ การแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่ง แนวคิดหนึ่งหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากองค์ประกอบด้านความรู้ ความคิด และความรู้สึก

5) ทักษะคติ (Attitude) คือ ความโน้มเอียงในการประเมินวัตถุ แนวคิด บุคคล สถาบัน ฯลฯ

จตุรรัตน์ (2549) กล่าวว่า องค์ประกอบทักษะคติมี 3 ประการ คือ

1) องค์ประกอบด้านความรู้ ประกอบด้วยความรู้ทั้งหมดทั้งหมด ประสบการณ์เดิมที่บุคคลมีอยู่ การได้รับรู้ข้อเท็จจริง ความรู้ ความเชื่อต่างๆ

2) องค์ความรู้ด้านความรู้สึก ประกอบด้วยความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคล นั้นเป็นเป้าหมายของทักษะคติเป็นการประเมินความรู้สึกเชิงบวก เช่น ชอบ พอใจ เห็นใจ และความรู้สึกทางลบ เช่น ไม่ชอบ ไม่พอใจ

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย ความพร้อมของบุคคลที่จะตอบสนอง หรือโน้มน้าวที่จะแสดงออกต่อเป้าหมายของทัศนคติ เมื่อประเมินค่าความรู้สึกต่อสิ่งนั้นแล้วโดยแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมทางบวกและพฤติกรรมทางลบ

สำหรับการศึกษาคั้งนี้ผู้ศึกษา แบ่งทัศนคติออกเป็น 2 ประเภท คือ ทัศนคติเชิงบวก ซึ่งมีความรู้สึกและความคิดเห็นที่ดีต่อการบริโภคผักและผลไม้และทัศนคติเชิงลบ มีความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการบริโภคผักและผลไม้ในทางปฏิเสธ สรุปได้ว่าองค์ประกอบของทัศนคติมี 3 ประการ ได้แก่ 1) ด้านความรู้ซึ่งบุคคลได้จากประเมินค่า 2) ด้านอารมณ์ความรู้สึกส่วนบุคคลที่มีผลต่อสิ่งเร้าส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ ไม่พอใจ ยอมรับ ไม่ยอมรับ 3) ด้านพฤติกรรม การที่บุคคลตอบสนองจากสิ่งเร้า ทั้งในด้านลบและด้านบวก บุคคลมักแสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับทัศนคติ เช่น การสนับสนุน เลียนแบบพฤติกรรม เป็นต้น

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้

2.3.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค

2.3.1.1 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภค

วุฒิ (2559) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นการแสดงออก เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐศาสตร์

อบเชย และชนิษฐา (2557) กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่นมาจากความชอบเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตัวเอง มักมีความกดดันจากการเรียน และความสัมพันธ์ในครอบครัว รูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่น มี 2 ประการ คือ

1) บริโภคตามกระแสนิยม อาหารที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด มีการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มนักเรียน/นักศึกษา อายุ 15-20 ปี และอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมาคือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้ประกอบไปด้วยแป้ง ไขมัน และน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ จากการบริโภคอาหารประเภทนี้แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงจากอันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน

2) งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้า อาจจะเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำอาจก่อให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้ยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักกินตามใจตัวเอง และมักเลือกกินอาหารเฉพาะที่ถูใจ

ชูชัย (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค คือ การกระทำของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือกซื้อ การซื้อ การใช้ เพื่อการตอบสนองความต้องการของตนเอง

ฉัตยาพร (2550) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค คือ กระบวนการหรือพฤติกรรมในการตัดสินใจ การซื้อ การใช้ และการประเมินผล การใช้สินค้าหรือบริการของบุคคล

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภค คือ การแสดงออกของบุคคลด้านความรู้ การตัดสินใจ การประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแต่ละสถานการณ์

2.3.1.2 การเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ดรุณีวัลย์ (2560) กล่าวว่า ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ ทำให้อายุขัยเฉลี่ยประชากรสูงขึ้นและสาเหตุการตาย ส่วนใหญ่เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน เป็นต้น ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่นำไปสู่โรคเรื้อรังคือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ รูปแบบการรับประทานอาหารที่ไม่มีความเหมาะสม รวมถึงการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ นอกจากนี้มีการศึกษาในชุมชนที่มีสัดส่วนประชากรสูงอายุที่แข็งแรงจำนวนมาก เพื่อหาปัจจัยเสริมให้สุขภาพดีและอายุยืนโดยเรียกชุมชนเหล่านี้ว่า Blue Zones ได้แก่ Okinawa ญี่ปุ่น, Loma Linda สหรัฐอเมริกา, Sardinia อิตาลี, Ikaria กรีซ, และ Nicoya คอสตาริกา ปัจจัยร่วมในรูปแบบอาหารเพื่อสุขภาพ คือ รับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น เลือกรับประทานพืชเป็นส่วนใหญ่หรือใช้โปรตีนจากปลาหรือสัตว์ปีก ถั่วและธัญพืชไม่ขัดสี เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำหรือถ้าใช้อาหารที่มีไขมันสูงควรปรับชนิดของไขมันลดไขมันอิ่มตัว และเพิ่มกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fatty Acid: MUFA) ใช้น้ำตาลและเกลือให้น้อยที่สุด รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ควรรับประทานเพียง 80 เปอร์เซ็นต์ของความรู้สึกอิ่ม เพื่อให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้าหรือดื่มไม่เกิน 1-2 ครั้งต่อวัน นอกจากปัจจัยเกี่ยวกับอาหารแล้ว พฤติกรรมการใช้ชีวิตก็มีส่วนสำคัญ ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพจิตไม่เครียด รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมีเป้าหมายในชีวิตมีสังคมได้พบปะพูดคุยกับผู้คน มีกิจกรรมทางศาสนา มีครอบครัวที่อบอุ่น โดยสรุปควรจะมีมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและรูปแบบอาหารที่เหมาะสมหรือตามหลัก สาม อ. ได้แก่ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย เพื่อที่จะมีสุขภาพที่ดีและอายุยืน

ช่อทิพย์วรรณ (2542) กล่าวว่า ความเร่งรีบในสังคมปัจจุบันประกอบกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้คนไทยเริ่มให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านน้อยลง วิถีชีวิตที่เรียบง่ายก็เปลี่ยนไปกลายเป็นชีวิตที่เร่งรีบ อาหารการกินที่เคยมีการประดิษฐ์ประดอยให้เป็นทั้งอาหารตาและอาหารใจของผู้รับประทานก็กลายเป็นเรื่องที่ยุงยาก อาหารจานด่วนกับกลายมาเป็นอาหารยอดนิยม แทน แม้ว่าราคาของอาหารเหล่านี้จะสูง นอกจากนี้สภาพความสะดวกสบายของผู้ประกอบการในภาคธุรกิจหีบเย็นให้ รวมทั้งค่านิยมที่ชื่นชมชาติตะวันตก ทำให้คนไทยหันมารับประทานอาหารชั้นเลิศจากภัตตาคารหรือห้องอาหารที่มีชื่อเสียง ทั้งเพื่อความโก้เก๋และความเป็นคนที่ทันสมัย ผลจากการบริโภคอาหารที่มีราคาแพง แต่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่มากเท่ากับอาหารพื้นบ้านส่งผลให้คน

ไทยเกิดเจ็บป่วยในรูปแบบที่แตกต่างไปจากในอดีต ทั้งนี้เพราะอาหารของชาติตะวันตกมักจะอุดมไปด้วยนม เนย และเนื้อสัตว์ จากอดีตที่คนไทยเคยล้มตายด้วยโรคติดต่อเชื้อกลับกลายมาเป็นโรคที่ไม่ติดต่อทั้งหลาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต โรคเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นตามมา เพราะการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ผลกระทบของการไม่รับประทานผักผลไม้ไม่น้อยกว่า ที่ร่างกายต้องการจะเกิดความผิดปกติ

อดิษา และสุวลี (2560) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 13-14 ปี ร้อยละ 63.2 เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.4 หนึ่งในสามกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับความรู้การบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 39.2 คะแนนเฉลี่ย 14.19 คะแนน (S.D. = 4.02) คะแนนทัศนคติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 65.2 คะแนนเฉลี่ย 3.74 คะแนน (S.D. = 0.49) คะแนนด้านพฤติกรรมสุขภาพส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ครั้งละ 30 นาที การนอนหลับ 6-8 ชั่วโมงร้อยละ 17 1.6 ด้านการบริโภคอาหารส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และอาหารระหว่างมื้อร้อยละ 79.4, 95.6, 95.1 และร้อยละ 77.5 ตามลำดับ โดยมีปริมาณอาหารที่บริโภคในวันหยุดมากกว่าวันปกติ ภาวะโภชนาการด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงสมส่วนร้อยละ 81.9 ภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 5.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุร้อยละ 80.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร้อยละ 88.2 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 5.4

อบเชย และชนิษฐา (2557) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการบริโภคอาหารให้สำเร็วย่อมขึ้นอยู่กับเงื่อนไข และปัจจัยอื่นๆ ที่จะต้องเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องสัมพันธ์ด้วย เช่น การเปลี่ยนความชอบในรสชาติของอาหารประเภทใหม่ นอกจากเกิดจากความพอใจที่เป็นอารมณ์ หรือ เพราะความเข้าใจถ่องแท้ในประโยชน์แล้ว อาจต้องการรายได้มากขึ้นเพื่อบริโภคสิ่งใหม่ แต่รายได้และอาชีพของบุคคลอยู่นอกเหนือการควบคุมของนักโภชนาการหรือนักพัฒนาผลิตภัณฑ์ ซึ่งไม่สามารถบังคับกลไกทางเศรษฐกิจในสังคมรูปแบบนั้นๆ ได้ หรือถึงแม้ตามหลักจิตวิทยา เด็กอายุน้อยย่อมได้รับการปรุงแต่งฝึกฝนนิสัยการบริโภคใหม่ได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ แต่ถ้านักโภชนาการไม่สามารถเอาเด็กมาเลี้ยงเองและหัดนิสัยให้ได้ต้องปล่อยให้ครอบครัวที่มีพ่อแม่และผู้ใหญ่ซึ่งไม่สนใจจะเปลี่ยนนิสัยการบริโภค การปลูกฝังนิสัยให้แก่เด็กตามต้องการก็เป็นไปได้ยากขึ้น การที่จะพยายามชี้แจงอธิบายโทษของสารที่ไม่เหมาะสมจะใช้ทำอาหารนั้นย่อมทำได้ แต่ถ้าอุตสาหกรรมและการค้าไม่ถูกควบคุมตรวจตราเคร่งครัดจากฝ่ายบริหารปกครอง ผู้บริโภคจำนวนหนึ่งไม่ให้อุจจกรหรือหลอกให้ซื้อหรือใช้สินค้าที่ไร้ประโยชน์นั้นได้ ด้วยการให้ความรู้ทางโภชนาการอย่างเดียว ในแง่ตรงกันข้ามถ้ารูปแบบของสังคมและเศรษฐกิจเปลี่ยนไป เช่น จากแบบสังคมเกษตรชนบท มาเป็นสังคมพาณิชยกรรม

ธรรม อุตสาหกรรมเมือง ถึงนักโภชนาการ ไม่ทำการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและพฤติกรรมของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและปัจจัยต่างๆ หลายประการ และการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา

2.3.1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค

1) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเลือกรับรู้ของการบริโภค

ชูชัย (2556) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับรู้ของการบริโภค มีดังนี้

(1) ลักษณะของสิ่งเร้า คือ ลักษณะของผลิตภัณฑ์ คุณสมบัติทางกายภาพ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ ชื่อหรือตราสินค้า และการโฆษณา

(2) ความคาดหวัง คือ ผู้บริโภคมีแนวโน้มที่จะรับรู้ผลิตภัณฑ์และคุณสมบัติ ของผลิตภัณฑ์ตามความคาดหวังของตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตของตนเอง

(3) แรงจูงใจ คือ ผู้บริโภคมักจะรับรู้สิ่งต่างๆ ตามแรงผลักดันหรือความต้องการของตนยิ่งระดับความต้องการสูงมากเท่าใด ก็จะทำให้ผู้บริโภคใส่ใจสิ่งเร้าที่จะมาตอบสนองความต้องการนั้นสูงมากขึ้นเท่าตัว

2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจ

วิมลสิทธิ์ และคณะ (2554); ชูชัย (2556) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจ ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ดังนี้

(1) ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ หรือ ความแห้งแล้งในพื้นที่แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกิน ก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกินหรือกินไม่เป็น

(2) ปัจจัยด้านวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคมากที่สุด ได้แก่ วัฒนธรรม เป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความต้องการของบุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีวัฒนธรรมเดียวกัน จะมีค่านิยม การรับรู้ ความชอบ พฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน และวัฒนธรรมย่อย เช่น ผู้คนในแถบเอเชียจะมีวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกันและจะแตกต่างกับวัฒนธรรมแถบตะวันตก

(3) การได้รับความรู้ด้านโภชนาการ การที่มีการเผยแพร่ความรู้และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการในสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ ทำให้ได้รับความสนใจและอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคได้ โดยเฉพาะถ้าได้มีการปลูกฝังความรู้ที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก อาจทำให้เกิดเป็นนิสัยที่จะบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตลอดชีวิตได้ แต่ปัญหาในปัจจุบันนี้ คือ ผู้บริโภคได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่อาจไม่ถูกต้องหรือ

มีความคลาดเคลื่อน เนื่องจากยังมีช่องว่างระหว่างนักวิทยาศาสตร์ แพทย์ นักโภชนาการหรือนักสาธารณสุข กับผู้ผลิตสื่อต่างๆ ที่เข้าถึงประชาชนทั่วไป ทำให้ไม่สามารถส่งต่อความรู้หรือผลงานวิจัยที่มีประโยชน์ ซึ่งมีข้อมูลที่ยากหรือซับซ้อนไปสู่ผู้บริโภคได้ ดังนั้นถ้าผู้ผลิตอาหารสามารถให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคเข้าใจได้ง่าย เช่น การทำแผ่นพับ การโฆษณาประชาสัมพันธ์ด้วยสื่อต่างๆ จะเป็นจุดขายที่ดีของผลิตภัณฑ์ได้ เนื่องจากผู้บริโภค ในปัจจุบันต้องการความรู้หรือข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอาหารต่อสุขภาพ ต้องการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

(4) เทคโนโลยี จากการที่มนุษย์เรียนรู้จากธรรมชาติรอบตัวและพัฒนาให้สามารถอยู่รอดมาได้จนถึงขั้นคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ทำให้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรม ไปเป็นสังคมอุตสาหกรรมและมีการค้าขายแลกเปลี่ยนกัน ความเจริญของเทคโนโลยีการแปรรูปอาหารอาจใช้แสดงความเจริญทางวัตถุของชุมชน เพราะสังคมที่บริโภคอาหารที่ใช้เทคโนโลยีในการแปรรูปอาหารที่ก้าวหน้า เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง อาหารที่ใช้ไมโครเวฟ อาหารฉายรังสี มักมีความเจริญทางวัตถุมาก ขณะที่ชุมชนที่บริโภคอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือแปรรูปน้อยอาศัยธรรมชาติหรือใช้เทคโนโลยีแบบง่ายๆ เช่น การตากแห้งด้วยแสงแดด การรมควัน การหมักดอง สังคมนั้นมักยังไม่เจริญทางวัตถุ ตัวอย่าง เช่น แม่บ้านในทวีปยุโรปอาจใช้เวลาเป็นนาที่หรือวินาทีในการอุ่นอาหารสำเร็จรูป ขณะที่แม่บ้านในบางประเทศอาจใช้เวลาหลายชั่วโมงในการแสวงหาอาหารและประกอบอาหารเพื่อบริโภค เป็นต้น ความก้าวหน้าของอุตสาหกรรมแปรรูปอาหารทำให้มีผลิตภัณฑ์อาหารให้เลือกเป็นจำนวนมากในท้องตลาด มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคของบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหารในปัจจุบันจะเปลี่ยนจากการบริโภคอาหารที่มีการแปรรูปน้อยไปเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปมากขึ้น หลักของการแปรรูปอาหารจะต้องรักษาคุณค่าทางโภชนาการและให้มีความปลอดภัยและสะดวกในการบริโภค

(5) การคมนาคมขนส่งและการติดต่อสื่อสาร การคมนาคมขนส่งที่สะดวกในปัจจุบันมีส่วนทำให้พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การมีเครื่องบิน เรือ รถไฟ รถยนต์ ฯลฯ ทำให้สามารถขนส่งอาหารแปรรูปจากแหล่งผลิตหนึ่งไปยังที่ต่างๆ ได้สะดวกรวดเร็ว อาหารของแต่ละประเทศมีโอกาสเผยแพร่ไปยังประเทศอื่นๆ และบางชนิดอาจได้รับ ความนิยมมาก ประชาชนในประเทศแถบหนาวได้รู้จักและบริโภคผลไม้จากประเทศเมืองร้อน เช่น มะม่วง กล้วยหอม เงาะ มังคุด ฯลฯ ขณะที่คนในประเทศแถบร้อนก็มีโอกาสได้บริโภคเนยแข็ง นม เนื้อสัตว์แปรรูป ขนมหวานต่างๆ จากประเทศแถบหนาว คนไทยบางกลุ่มในปัจจุบันก็นิยมบริโภคอาหารแบบตะวันตกมากขึ้น ขณะเดียวกันอาหารไทยก็กำลังได้รับความนิยมไปทั่วโลก มีนักท่องเที่ยวเดินทางมาเรียนการทำอาหารไทย หรืออาหารไทยสำเร็จรูปได้ส่งออกไปจำหน่ายทั่วโลก นำรายได้เป็นจำนวนมากเข้าสู่ประเทศ มีผลทำให้เกิดการสร้างงานให้คนเป็นจำนวนมากภายในประเทศ และทำให้ภาคเกษตรกรรม

ซึ่งผลิตภัณฑ์ดิบเพื่อป้อนอุตสาหกรรมอาหารก็มีความเจริญและขยายตัวไปด้วย ในปัจจุบันจึงมีความเป็นไปได้ที่ ชนิดของอาหารในท้องตลาดของซีกโลกหนึ่งอาจมีความคล้ายคลึงกับในอีกซีกโลกหนึ่งได้ ในการแปรรูปอาหารจะต้องคำนึงถึงระยะเวลาในการขนส่งไปยังตลาดเป้าหมาย เพื่อควบคุมให้อาหารยังคงมีคุณภาพที่ดีและปลอดภัยในการบริโภค

(6) ภาพพจน์ของอาหารและผลของการโฆษณา อาหารบางชนิดได้รับการยอมรับให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะเชื่อว่ามีผลดีต่อสุขภาพ หรืออาหารบางชนิดเหมาะกับบุคคลบางกลุ่ม ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมีมากมาย เช่น เชื่อว่านกก้ามหรือนกมวย ต้องบริโภคอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาก นกวิ่งต้องกินอาหารที่มีแป้งมาก นมเป็นอาหารของเด็ก การบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกแสดงความทันสมัย การบริโภคอาหารประจำวันได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต้องรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ หรือเชื่อว่าการดื่มซูบไก่สกัดจะช่วยให้ฉลาดขึ้นหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็ว เชื่อว่าข้าวกล้องเป็นข้าวของคนจนหรือนักโทษ เป็นต้น ซึ่งความเชื่อเหล่านี้อาจไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แต่เชื่อเพราะการบอกต่อๆ กันมา จากอิทธิพลของการโฆษณา หรือจากการสร้างกระแสหรือค่านิยม คนไทยควรยึดกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่เกี่ยวกับประโยชน์ของข้าวกล้องเป็นหลักแทนความเชื่อในอดีต และหันมาบริโภคข้าวกล้องเพื่อสุขภาพที่ดี ในยุคของข้อมูลข่าวสารหรือโลกาภิวัตน์ อิทธิพลของสื่อต่างๆ มีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคของคนไทย ดังนั้นผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารขนาดกลางและขนาดย่อมควรนำประโยชน์จากสื่อไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพเพราะมีส่วนช่วยการตลาดของผลิตภัณฑ์ได้มาก

3) ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อกรบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

อบเชย และชนิษฐา (2557) ได้แบ่ง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อกรบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนไว้ดังนี้

(1) สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็กโดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็กเล็ก พ่อแม่จะต้องเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือความชอบในอาหารเป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กวัยเรียนการรับประทานอาหารที่บ้านอาจมี 1-2 มื้อ มื้อกลางวันมักจะรับประทานที่โรงเรียน พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้น ผู้ที่เป็นพ่อเป็นแม่ผู้จัดอาหาร ที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมสำหรับเด็กโดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

(2) ข่าวสารต่างๆ โลกปัจจุบันถือว่าเป็นโลกของข้อมูลข่าวสารที่แท้จริง ปัจจุบันจึงพบว่า ผู้ประกอบการธุรกิจจะให้ความสนใจต่อการเลือกใช้ช่องทางส่งข่าวสารเป็นอย่างมาก

เพื่อให้เจาะถึงกลุ่มเป้าหมายทางการตลาด เช่น การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์ จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสังคมเมืองซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับออกกำลังกายมากๆ จึงมีเวลาสำหรับดูโทรทัศน์มากขึ้น

(3) สังคมเพื่อน เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อนและกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดี คือ สังคมเพื่อนอาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร ข้อเสีย คือ อาจจะเป็นในรูปแบบของการปฏิเสธไม่บริโภค หรือเลือกรับประทานอาหารที่อยู่ในความนิยมค่านิยมใหม่ในด้านอาหาร เมื่อเด็กเข้าร่วมรับประทานอาหารกับเพื่อนๆ ในอาหารมื้อกลางวันของโรงเรียน ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ เช่น ให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ๆ อาจเริ่มขึ้นจากที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตามอย่างกัน เด็กบางคนอาจจะปฏิเสธไม่รับประทานผักเพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก หรือบางคนเห็นเพื่อนดื่มนมก็ดื่มตาม

(4) การจัดบริการอาหารในโรงเรียน อาหารที่มีจำหน่ายในโรงเรียน ราคาอาหารไม่ควรแพงจนเกินไป ปัญหาที่พบอยู่เสมอสำหรับผู้ประกอบการ คือ การลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การปรุงอาหารด้วยวัตถุเจือปน หรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพทำให้มีผลเกิดอันตรายต่อสุขภาพและอนามัยของนักเรียนได้ทั้งโดยตรงและทางอ้อม

(5) การเจ็บป่วย เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคร้าย มักจะมีความอยากอาหารลดน้อยลงและมีความจำกัดในเรื่องของปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะสั้นๆ แต่ก็ในช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น จากเดิมโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นภาวะที่ยากต่อการได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อความเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อแม่เมื่อให้รับประทานอาหาร

(6) การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน นับเป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองและโรงเรียนควรให้ความสำคัญเป็นพิเศษเด็กในวัยนี้ ควรให้อาหารเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง นอกจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด เด็กวัยนี้มีความอยากอาหารดีมาก แต่ไม่ชอบกินผัก ควรให้กินผลไม้ให้มากขึ้น เด็กมักรีบร้อนในการกินและไม่ค่อยคำนึงถึงมารยาทในการนั่งโต๊ะ เด็กวัยนี้ชอบกินอาหารกับเพื่อนเป็นหมู่หรือกลุ่มและชอบเลียนแบบผู้ใหญ่จึงเป็นระยะที่เหมาะสมที่จะหัดนิสัยการกินของเด็กให้รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการกินและคอยอบรมให้เด็กคำนึงถึงความสะอาดและมารยาทในการกินให้มาก การจัดทำอาหารกลางวัน

โรงเรียน จะช่วยปลูกฝังการบริโภคที่ดีให้เด็กเพื่อให้เด็กได้รับอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

Morgan E.H. et al. (2016) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคผักและผลไม้ของชาวเมืองฟิจิ พบว่า ผักและผลไม้ที่ไม่ได้คุณภาพเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการขาดสารอาหารและโรคที่ไม่สามารถติดต่อได้ แต่หลายคนทั่วโลก รวมทั้งชาวเมืองฟิจิส่วนใหญ่กินผักและผลไม้ น้อยกว่าจำนวนที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก การศึกษาเชิงคุณภาพในครั้งนี้พบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคผักและผลไม้ในหมู่เกาะฟิจิ โดยการศึกษาจำนวน 57 คน (หญิง 50 ชาย 7 คน) มีเชื้อสาย Fijian เชื้อสายพื้นเมือง (ITaukei) และเชื้อสายเอเชียใต้ (อินเดีย) เมืองซูวาเป็นเมืองหลวงของ Fijian และเขตเมืองที่ใหญ่ที่สุดซึ่งการสำรวจแรงจูงใจในการกินผลไม้กระป๋อง ความเชื่อมโยงต่อสุขภาพ และโรค ความพร้อมและแหล่งที่มา ปัจจัยที่มีต่อการเลือกในการจัดเตรียมผลิตภัณฑ์และการเลือกรับประทานผักและผลไม้ โดยวิเคราะห์แบบไม่คำนึงถึงเชื้อชาติของผู้ที่มาแสดงความคิดเห็นว่าพวกเขามีความชื่นชอบและชื่นชมการกินผักสดและผลไม้ ที่ตระหนักถึงประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพและมีความมั่นใจในการปรุงอาหาร ทักษะ ในทั้งสองวัฒนธรรมผักและผลไม้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของอาหารแบบดั้งเดิม อย่างไรก็ตามความต้องการสำหรับอาหารนำเข้าที่เพิ่มขึ้น มีความพร้อมที่ไม่สอดคล้องกันและความสามารถในการจ่ายสินค้าที่มีคุณภาพสูงราคาถูกระบุว่าเป็นอุปสรรคสำคัญ ผลการศึกษาวิจัยยังพบว่า ความพยายามของชาวฟิจิมุ่งไปที่ความมั่นคงการเข้าถึงผักและผลไม้ในประเทศ

4) ปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีผลต่อการบริโภค

ฉัตรยาพร (2550) ได้แบ่ง ปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีผลต่อการบริโภค ไว้ดังนี้

(1) การกระตุ้น หมายถึง ความต้องการของบุคคลมีความหลากหลาย และอาจจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน เช่น ความเครียด ความหิว ความกระหาย ความไม่สะดวก

(2) การรับรู้ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเลือกรับเอาสารสนเทศหรือสิ่งเร้าเข้ามาจัดระเบียบและทำความเข้าใจ โดยอาศัยประสบการณ์เป็นเครื่องมือ จากนั้นจึงมีปฏิกิริยาตอบสนอง การที่ผู้บริโภคสองคนได้รับสิ่งเร้าอย่างเดียวกัน และตกอยู่ภายใต้สถานการณ์เดียวกัน แต่มีปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกัน เป็นเพราะการรับรู้นี้เอง นักการตลาดพึงเข้าใจว่าในชีวิตประจำวันของผู้บริโภคจะตกอยู่ท่ามกลางสิ่งเร้ามากมาย และผู้บริโภคสามารถจะเลือกรับได้ สามารถจะบิดเบือนได้ และสามารถที่จะเลือกจดจำเอาไว้ได้ การส่งสิ่งเร้า เช่น การโฆษณาออกไปจึงต้องโดดเด่น ชัดเจนและจำง่าย จึงจะทำให้ผู้บริโภคมีปฏิกิริยาตอบสนองไปในทางที่ประสงค์

(3) การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากการได้รับประสบการณ์ ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม หากผู้บริโภคมีประสบการณ์มาแล้วว่าผลิตภัณฑ์ใดสามารถตอบสนองความต้องการหรือสร้างความพอใจให้แก่ความอยากได้ของเขาได้ดี

เมื่อตกอยู่ในภาวะที่ความต้องการหรือความอยากได้อย่างเดิมแสดงอิทธิพลออกมาอีก ผู้บริโภคจะซื้อผลิตภัณฑ์เดิมไปบริโภคอีก

(4) ความเชื่อ เป็นตัวก่อให้เกิดจินตภาพของผลิตภัณฑ์ขึ้นในหมู่ผู้บริโภค ถ้าหากปรากฏว่าผู้บริโภคมีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ย่อมเป็นหน้าที่ของนักการตลาดที่จะต้องทำการรณรงค์เพื่อแก้ไขความเชื่อให้ถูกต้องด้วยกลวิธีต่างๆ

(5) ทักษะคติ หมายถึง ความคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น ความรู้สึก และท่าทีของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคลนั้น โดยอาจแสดงออกในทางเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ ทักษะคติที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น มีธรรมชาติที่ค่อนข้างเปลี่ยนแปลงยาก แทนที่จะเปลี่ยนทักษะคติ

2.3.1.4 องค์ประกอบของพฤติกรรม

วิลลิสทรี และคณะ (2554) จำแนกองค์ประกอบของพฤติกรรมไว้ 2 ประเภท คือ

1) พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่บุคคลอื่นสามารถ สังเกตเห็นได้และวัดได้ และอาจแสดงออกได้ทั้งในรูปแบบวจนภาษา (Verbal) และแบบอวจนภาษา (Nonverbal) เช่น การพูด การหัวเราะ การร้องไห้ การเดิน การซื้อสินค้า

2) พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ การกระทำ ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น ความรู้สึก ทักษะคติ ความเชื่อ การรับรู้ การคิด การตัดสินใจ รวมทั้งการเกิดอารมณ์ต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายนอก สามารถวัดพฤติกรรมแบบนี้ได้ด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา เช่น แบบวัด แบบทดสอบ

2.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

2.3.2.1 ความหมายของผักและผลไม้

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายและอธิบายคุณประโยชน์ของผักและผลไม้ไว้พอสังเขป ดังต่อไปนี้

อบเชย และชนิษฐา (2557) กล่าวว่า ผัก คือ ส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นอาหารลักษณะโครงสร้างองค์ประกอบของส่วนต่างๆ ของพืชจะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ผักชนิดนั้นใช้กินดิบๆ หรือใช้วิธีหุงต้มแบบไหน เวลาที่ใช้ในการหุงต้มนานเท่าไร ส่วนต่างๆ ของพืชจะประกอบด้วย น้ำ โปรตีน วิตามิน เกลือแร่และคาร์โบไฮเดรตแตกต่างกันไป ส่วนที่เป็นราก หัว และเมล็ด จะมีแป้งจำนวนมาก

พินธุ์อาภา (2553) ให้ความหมายของผักไว้ว่า เป็นพืชที่สามารถนำส่วนต่างๆ เช่น ใบ ลำต้น ดอก ผล มาบริโภคเป็นอาหาร โดยที่ส่วนผักที่บริโภคนั้นมีลักษณะอวบน้ำ อ่อนนุ่ม ไม่แข็ง ไม่เหนียว มีรสชาติไม่หวานมากและที่สำคัญต้องไม่มีพิษต่อร่างกาย

สุนทร (2553) ให้ความหมายของผักไว้ว่า ผลผลิตทางพืชสวน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก มีเพียงบางชนิดที่เป็นพืชยืนต้นและเป็นไม้เนื้ออ่อน ส่วนที่นำมาใช้บริโภคเป็นอาหารนั้นจะเป็นส่วน ราก ลำต้น ใบ ดอกอ่อน เมล็ดอ่อน ผลแก่ หน่อ เนื้อของพืชตรงส่วนต่างๆ ดังกล่าว นำมาบริโภคเป็นผัก ส่วนของพืชเหล่านี้มักจะมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ในระดับสูงหรือมีน้ำมาก เป็นแหล่งของวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ

เสาวนีย์ (2544) กล่าวว่า ผักและผลไม้ ถือได้ว่าเป็นอาหารป้องกันโรค ให้สารอาหารเกลือแร่และวิตามิน นอกจากนี้ยังให้กากอาหารซึ่งช่วยในการระบายท้องในสหรัฐอเมริกา อาหารพวกผักและผลไม้จะรวมอยู่ในหมู่เดียวกัน สำหรับคนไทยเรานั้นแบบอย่าง การกินไม่เหมือนฝรั่ง เพราะคนไทยกินผักเป็นของคาว กินผลไม้เป็นของหวาน

นิตา และคณะ (2548) กล่าวว่า ผักคือพืชผักที่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงทุกชีวิต ในพืชผักเป็นแหล่งธาตุอาหาร ได้แก่ โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต ประโยชน์คือสร้างพลังงาน สร้างการเจริญเติบโต และวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ

ณัฐพงศ์ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ผักและผลไม้ คือ ส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้รับประทานเข้าสู่ร่างกาย และไม่ก่อให้เกิดโทษและเป็นพิษต่อร่างกาย เพราะพืชมีทั้งรับประทานได้ และรับประทานไม่ได้ โดยมากผักจะหมายถึง พืชที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบ

พรเพ็ญ และนิธิยา (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของผลไม้ว่า ผลไม้เกิดจากส่วนรังไข่ที่ได้รับการผสมแล้วพองตัวออกเป็นเนื้อนิ่ม หรืออาจมีส่วนฐานรองดอกที่เจริญเป็นเนื้อนิ่มอยู่ติดกับรังไข่ ใช้รับประทานได้

สรุปได้ว่า ผัก คือ ส่วนประกอบต่างๆ ของพืช เช่น ผล ดอก ใบ ลำต้น ราก และหัว ที่นำมาบริโภคเป็นอาหาร สามารถนำมาบริโภคแบบสดหรือนำไปประกอบอาหารได้ ผลไม้ คือ ส่วนที่ได้จากพืช สามารถนำมาบริโภคได้ทั้งผลสดและสุก ส่วนใหญ่บริโภคผลไม้เป็นของหวาน

2.3.2.2 การจำแนกผัก

การจำแนกประเภทของผัก แบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ มีเกณฑ์อยู่หลายอย่างที่สามารถใช้ในการจำแนกประเภทของผักได้ แต่ที่นิยมกันหลักๆ แล้วใช้เกณฑ์จำแนกตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ จำแนกส่วนที่ใช้ในการบริโภค และจำแนกตามฤดูปลูกที่เหมาะสม รายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

1) การจำแนกผักตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์

สุนทร (2553) กล่าวถึง การจำแนกประเภทนี้เป็นที่นิยมใช้ในแวดวง การศึกษาการวิจัยต่างๆ และค่อนข้างจะเป็นเกณฑ์การจำแนกที่เป็นสากล โดยอาศัยความเกี่ยวข้องใกล้เคียงกันของผัก มีการเจริญเติบโตในสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ผักประเภทเดียวกัน มักมีระบบการเจริญเติบโต ทางราก ลำต้น และใบ ระบบการสืบพันธุ์ ได้แก่ ดอก

ผล และเมล็ดที่คล้ายคลึงกันและส่วนมากนิยมจำแนกผักตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์นี้ถึงแค่ระดับตระกูล (Family) ยกตัวอย่าง เช่น

(1) ตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำดาว กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี กวางตุ้ง
คะน้า ผักกาดขาวปลี ผักกาดเขียวปลี ผักกาดหัว บรอกโคลี

(2) ตระกูลแตง ได้แก่ แตงกวา แตงเทศ แตงโม ตำลึง บวบเหลี่ยม

(3) ตระกูลถั่ว ได้แก่ กระถิน แค ชะอม ถั่วแขก ถั่วฝักยาว ถั่ว

(4) ตระกูลมะเขือ ได้แก่ พริก พริกยักษ์ พริกหวาน มะเขือ มะเขือเทศ

(5) ตระกูลอื่นๆ ได้แก่ ข้าวโพดหวาน ขึ้นฉ่าย เครื่องเทศ ผักกาดหอม

2) การจำแนกผักตามส่วนที่ใช้บริโภค

ณัฐพงศ์ (ม.ป.ป.) การจำแนกผักตามส่วนที่ใช้บริโภค ได้แก่ ใบ ลำต้น ราก
ดอก ผล และเมล็ด

สุนทร (2553) ได้จำแนกผักตามส่วนที่ต้องการบริโภค ได้แก่

(1) ราก รากพืชที่นำมาบริโภคเป็นผัก เช่น หัวแครอท มันแกว
มันเทศ รากกระชาย และมันสำปะหลัง เป็นต้น

(2) ลำต้น ลำต้นที่นำมาบริโภคเป็นผัก มีทั้งลำต้นใต้ดินและ เหนือ
ดิน ได้แก่ หน่อไม้ กะหล่ำปลี ผักกาดหอมชนิดต้น มันฝรั่ง และเผือก เป็นต้น

(3) ใบ ใบพืชที่นำมาบริโภคเป็นผักมีมากมายหลายชนิด ได้แก่ ผักกาด
คะน้า กะหล่ำปลี ผักหวาน ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ยอดชะอม ยอดกระถิน สะระแน้ว โหระพา
ใบชะพลู และอีกหลายๆ ชนิด ในแต่ละภาคแต่ละท้องถิ่นก็มีแตกต่างกันไป

(4) ดอก ดอกที่นำมาบริโภคเป็นผัก ได้แก่ ดอกโสน ดอกกะหล่ำ
ดอกแค เป็นต้น

(5) ผล ผลที่นำมาบริโภคเป็นผักก็มีหลายชนิด ได้แก่ แตงกวา ถั่วพู
ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วลันเตา ฟัก บวบ แตงโมอ่อน กระเจี๊ยบ ข้าวโพดฝักอ่อน มะเขือเปราะ
มะเขือพวง มะเขือเทศ แตงโม ฟักทอง และพริก เป็นต้น

3) จำแนกผักตามฤดูปลูกที่เหมาะสม

ณัฐพงศ์ (ม.ป.ป.) จำแนกผักตามฤดูปลูกที่เหมาะสมว่า การใช้เกณฑ์ฤดูปลูก
ที่เหมาะสมในการจำแนกผักจะขึ้นอยู่กับฤดูกาลที่มีผลเกี่ยวเนื่องจากลักษณะทางสภาพภูมิอากาศและ
ภูมิประเทศของพื้นที่นั้นๆ สำหรับประเทศอยู่ในเขตร้อนชื้นตลอดปีมี 3 ฤดู ได้แก่ ฤดูฝน
เดือนมิถุนายน - กันยายน ฤดูหนาว เดือนตุลาคม - มกราคม ฤดูร้อน เดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม

โดยทั่วไปพืชผัก สามารถปลูกได้ตลอดปี แต่ในปัจจุบัน มีการปรับปรุง พันธุ์ผักให้สามารถปลูกในแต่ละฤดู ได้อย่างเหมาะสม สามารถจำแนกผักที่เจริญเติบโต ได้อย่างปกติ ในสภาพอุณหภูมิต่างๆ ดังนี้

(1) ผักฤดูหนาว สามารถเจริญเติบโตได้ดี ระหว่างอุณหภูมิ 18-28 องศาเซลเซียส ผักกลุ่มนี้สามารถเจริญเติบโตและให้ผลผลิตสูงในฤดูหนาว หากต้องการปลูกในฤดูร้อน และ ฤดูฝนควรเลือกปลูกพันธุ์ที่ทนร้อนและฝน สามารถเจริญเติบโตและให้ผลผลิตสูงเช่นกันหาก เลือกใช้พันธุ์ที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้ผลผลิตต่ำ หรือเสียหาย ได้แก่ กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี กระเทียม แครอท บร็อคโคลี่ ผักกาดเขียวปลี ผักกาดหัว ผักกาดหอม มันฝรั่ง และหอมหัวใหญ่ เป็นต้น

(2) ผักฤดูร้อน สามารถเจริญเติบโตได้ดี ในสภาพอุณหภูมิระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส การปลูกในประเทศไทยสามารถเจริญเติบโต ให้ผลผลิตสูงตลอดปี ได้แก่ กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดหวาน ผักตระกูลแดงทุกชนิด ผักตระกูลมะเขือทั้งหมด ยกเว้น พริกยักษ์ พริกหวาน สำหรับผักตระกูลถั่ว ยกเว้น ถั่วลันเตา

(3) ผักฤดูฝน สามารถเจริญเติบโตได้ดี ในสภาพอุณหภูมิระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส และทนฝน ได้แก่ ผักตระกูลแดงทั้งหมด ยกเว้น แดงเทศ ผักตระกูลมะเขือ และ ถั่วฝักยาว ผักกลุ่มนี้เจริญเติบโตได้ดีในทุกฤดู

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้จำแนกผักตามส่วนต่างๆ ที่บริโภค ได้แก่ 1) รากและหัว เช่น หัวผักกาด มันฝรั่ง 2) ใบและลำต้น เช่น บล็อกโคลี่ ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง 3) ดอกและ ส่วนผล เช่น ข้าวโพด ฟักทอง บวบ เป็นต้น

2.3.2.3 การจำแนกชนิดของผลไม้

วิไลวรรณ (2545) ได้แบ่งการจำแนกลักษณะของเนื้อผลไม้ 3 ชนิด ได้แก่

1) ผลเดี่ยว (Simple Fruit) คือ ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวในดอกเดียว ดอกอาจเป็นดอกเดี่ยวหรือดอกช่อก็ได้ ตัวอย่าง เช่น ส้มเขียวหวาน ประเภทดอกเดี่ยวที่เกิดจากดอกเดี่ยว และผลเดี่ยว เช่น มะม่วง ชมพู่มะกอก เป็นต้น

2) ผลกลุ่ม (Aggregate fruit) คือ ผลที่เกิดจากกลุ่มรังไข่ในดอกเดียวกันของดอกเดี่ยว รังไข่แต่ละอันจะกลายเป็นผลย่อย 1 ผล แต่เนื่องจากดอ้อัดแน่นจนกลายเป็น ผลเดี่ยว เช่น น้อยหน่า สตอเบอร์รี่ เป็นต้น แต่บางชนิดก็ไม่อยู่อัดแน่นนัก

3) ผลรวม (Multiple fruit) คือ ผลที่เกิดขึ้นจากรังไข่ของดอก แต่ละดอก ซึ่งเชื่อมรวมกันแน่นรังไข่เหล่านี้จะกลายเป็นผลย่อยๆ เชื่อมรวมกันแน่นจนเป็นผลเดี่ยว ได้แก่ สับปะรด ขนุน สาเก หม่อน มะเดื่อ เป็นต้น

พรเพ็ญ และนิธิยา (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ผลไม้ (fruit) สามารถจัดแบ่งได้หลายประเภท โดยใช้เกณฑ์การแบ่งที่แตกต่างกัน ประเภทของผลไม้ มีการแบ่งตามแหล่งปลูก โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

1) ผลไม้เขตร้อน เช่น เงาะ ทุเรียน มังคุด มะม่วง มะละกอ ลองกอง เป็นต้น

2) ผลไม้เขตกึ่งร้อน เช่น ลำไย ลิ้นจี่ อาโวคาโด เป็นต้น

3) ผลไม้เขตอบอุ่น เช่น ท้อ สาลี่ แอปเปิล เป็นต้น

ศิริรัตน์ (2551) ได้แบ่งผลไม้ตามระดับความหวาน ได้ 3 ประเภท คือ

1) ผลไม้ที่หวานจัด ได้แก่ มะม่วงสุก ทุเรียน ลำไย ขนุน ลิ้นจี่ เป็นต้น ผลไม้ในกลุ่มนี้ สามารถบริโภคได้เป็นครั้งคราว เพราะมีน้ำตาลมาก จะทำให้อ้วนได้

2) ผลไม้ที่หวานปานกลาง ได้แก่ มะละกอ ส้ม สับปะรด เงาะ มะม่วงดิบ เป็นต้น ผลไม้ในกลุ่มนี้สามารถบริโภคได้

3) ผลไม้ที่หวานน้อย ได้แก่ ส้มโอ ฝรั่ง แอปเปิ้ล แก้วมังกร ชมพู่ ลูกพรุน ลูกพีช เป็นต้น ผลไม้ในกลุ่มนี้สามารถบริโภคได้เป็นประจำทุกวัน เพราะดีต่อสุขภาพ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย

การศึกษาค้างนี้ ผู้ศึกษาได้จำแนกผลไม้ตามแหล่งที่มาของผลไม้ แบ่งเป็น 1) ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ส้ม มะม่วง สับปะรด 2) ผลไม้ผลิตตลอดปี เช่น กล้วย แตงโม ฝรั่ง และ 3) ผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศ เช่น กีวี ราสเบอร์รี่ ลูกพลับ เป็นต้น

2.3.2.4 ประโยชน์และสารอาหารของผักและผลไม้

สุนีย์ และจักรกฤษณ์ (2560) กล่าวว่า ผักมีวิตามินและเกลือแร่ วิตามินที่มีมาก ได้แก่ โพรวิตามินเอและวิตามินซี ในผักไม่มีวิตามินเอ แต่มีโปรวิตามินเอ คือ แคโรทีน ซึ่งมีสีแสดเข้ม เมื่อคนกินเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ผนังลำไส้เล็ก เพราะวิตามินเอมีมากในผักใบเขียว ใบเหลือง และสีแสด เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง มันเทศเหลือง แครอท วิตามินซีมีมากในผักใบเขียวและผักที่กำลังจะงอก เช่น ถั่วงอก และมีมากในส่วนยอดผัก เช่น ยอดกระถิน ยอดแค ผักสด มีวิตามินซีมากกว่าผักที่เหี่ยวหรือขำ ผักบางชนิดมีวิตามินบี 2 สูง เช่น ผักโขม ผักคะน้า ใบบัวบก ผักใบเขียวให้แคลเซียมและเหล็ก เช่น มะระ ยอดแค ขี้เหล็ก ผักโขม ผักแว่น และกระถิน เป็นต้น

อบเชย และชนิษฐา (2557) กล่าวว่า ผักมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อการใช้เป็นอาหารของมนุษย์อยู่ 3 ประการ คือ เพิ่มความน่ารับประทานแก่อาหาร ให้สารอาหารที่จำเป็น และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายโดยตรง มีคุณค่าทางยา

1) ผัก

ผักอุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารพฤกษเคมี ประโยชน์ของผักหลากสีช่วยเสริมสร้าง ควบคุมการทำงาน และช่วยควบคุมการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย ทำหน้าที่ลดความเข้มข้นของสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย เมื่อผ่านไปทีดับให้น้อยลง และมีความจำเป็นต่อการเผาผลาญไขมันในร่างกาย สารอาหารที่มีอยู่ในผักสามารถแบ่งได้ ดังนี้

(1) โปรตีน มีอยู่ในผักหลายชนิด เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา มะเขือเทศ มะเขือต่างๆ โหระพา ผักชีลาว แมงลัก กระถิน ผักโขม ตำลึง เห็ดทุกชนิด เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็น ส่วนประกอบทั่วไปของพืช พบมากในเมล็ดพืช ถั่วต่างๆ (ทวีทอง, 2545)

(2) คาร์โบไฮเดรต มีในผักหลายชนิด เช่น มันต่างๆ เผือก มะละกอ ฟักทอง มะนาว บวบก เป็นต้น และพบในส่วนของพืช ได้แก่ ราก ลำต้น เมล็ด (นิตา และคณะ, 2548)

(3) ไขมัน มีอยู่ในผักหลายชนิด เช่น ถั่วแขก บุก น้ำเต้า บวบ ผักบุ้งนา ผักชี ใบแมงลัก กระถิน เป็นต้น (นิตา และคณะ, 2548) อีกทั้งพืชยังพบไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเป็นกรด ไขมันจำเป็นพบมากในเมล็ดพืช เช่น ข้าวโพด คำฝอย เมล็ดทานตะวัน มะกอก เป็นต้น (ไมตรี, 2550)

(4) วิตามินเอ มีเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ มีบทบาทสำคัญ คือ รักษาสุขภาพและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและ พบว่าสามารถลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้ ช่วยในการมองเห็นในที่มืด ทำให้เซลล์บุผิวเจริญและ พัฒนาเป็นปกติ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง วิตามินเอมีอยู่ในผักหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง ผักโขม บร็อคโคลี่ กระเจี๊ยบเขียว ข่า แครอท สะตอ มะเขือเทศ ฟักทอง บวบงู สาระแหน่ ผักชี เป็นต้น (คณะทำงานรวบรวมความรู้เกี่ยวกับผักในโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย, 2545; ออบเซย และชนิษฐา, 2557)

(5) วิตามินบี 1 มีหน้าที่หลัก คือ ช่วยบำรุงประสาทและการทำงานของ หัวใจ ช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหารให้เป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรค เหน็บชา มีอยู่ในผักหลายชนิด เช่น กระเทียม มะเขือพวง ผักชี บวบก เป็นต้น (ทวีทอง, 2545)

(6) วิตามินบี 2 เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของ เซลล์ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูก ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ป้องกัน การเกิดโรคปากนกกระจอก ทำให้ผิวหนัง ลื่น ตา มีสุขภาพดีแข็งแรง มีอยู่ในผักหลายชนิด เช่น มะเขือยาว กุยช่าย เป็นต้น (โอวาท, 2540)

(7) วิตามินบี 3 หรือ ไนอซิน ช่วยรักษาอาการเครียดและซึมเศร้า บรรเทา อาการปวดไมเกรน ช่วยเสริมการไหลเวียนของเลือด จำเป็นสำหรับสุขภาพของผิวหนัง ลื่น การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ วิตามินบี 3 พบในธัญพืช (คณะทำงานรวบรวมความรู้ เกี่ยวกับผักในโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย, 2545)

(8) วิตามินซี เป็นสารอาหารที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเร่งรักษาบาดแผล และผลิตเนื้อเยื่อให้แผลยึดติดกันเร็วขึ้น ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยให้ผิวพรรณดูสดใส มีผัก หลายชนิด เช่น คენห่า กะหล่ำปลี ขึ้นฉ่าย มะเขือเทศสีดา ผักกวางตุ้ง ข้าวโพดอ่อน ชะอม บล็อกโคลี่ ดอกกะหล่ำ เป็นต้น (ออบเซย และชนิษฐา, 2557)

(9) วิตามินดี เป็นสารอาหารที่ทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมน สร้างกระดูกและฟัน โดยเพิ่มอัตราการดูดซึมของแคลเซียม และฟอสฟอรัส ป้องกันการเกิดโรคกระดูกอ่อน ข้อเข่าเสื่อม ป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง แหล่งของวิตามินที่ได้จากพืชส่วนใหญ่จะเป็นวิตามินดี 2 ได้แก่ เห็ด เมล็ดธัญพืช และการได้รับแสงแดดอย่างเพียงพอ เป็นต้น (Higdon, 2012)

(10) วิตามินอี เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญและพัฒนาของระบบประสาท ป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง เป็นแอนติออกซิแดนที่ป้องกันการแตกสลายของเยื่อหุ้มเซลล์ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่แตกง่าย แหล่งของวิตามินอี เช่น น้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง ธัญพืช ไข่แดง ตับ เป็นต้น (Higdon, 2012)

(11) วิตามินเค เป็นสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างโปรตีน ช่วยเสริมสร้างการทำงานของตับในการสร้างสารที่จำเป็นต่อการแข็งตัวของหลอดเลือด ป้องกันโรคกระดูกพรุนและจะทำงานร่วมกับวิตามินดีในการควบคุมระดับแคลเซียมในร่างกาย วิตามินเค พบมากในตับวัว และผักใบเขียว เช่น ผักกาดหอมและกะหล่ำปลี เป็นต้น (สิริพันธุ์, 2553)

(12) แคลเซียม เป็นธาตุที่มีจำนวนมากที่สุดในร่างกาย ทำงานร่วมกับฟอสฟอรัสในการสร้างและควบคุมกระดูกและฟัน ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน และโรคกระดูกเปราะในผู้สูงอายุ มีอยู่ในผักหลายชนิด เช่น สะตอ หอมใหญ่ มะเขือพวง เป็นต้น (นิดา และคณะ, 2548)

(13) ธาตุเหล็ก เป็นธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนประกอบของหลอดเลือด ถ้าร่างกายขาดธาตุเหล็กจะทำให้ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ซึ่เกียจ สมองเฉื่อย โลหิตจาง มีอยู่ในผักหลายชนิด เช่น มะละกอดิบ กะเพรา คื่นช่าย เป็นต้น (นิดา และคณะ, 2548)

(14) เส้นใย เป็นส่วนประกอบพืชผักและผลไม้ที่รับประทานได้ ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันท้องผูก รีดสีดวงทวาร ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ เบาหวาน หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เส้นใยพบในผักผลไม้แทบทุกชนิด (อัจฉรา, 2550) นอกจากนี้วิธีการปรุงผักด้วยการนำผักไปผัด ส่วนที่ระเหยออกไปทำให้ได้รับเส้นใยในปริมาณที่สูงกว่าการบริโภคสดหรือในรูปแบบของสลัด โดยวิธีการผัดผักควรใช้ไฟแรง และผัดให้เร็ว จะทำให้สีของผักสวยและผักจะกรอบยิ่งขึ้น (คชาภรณ์, 2554; กฤษฏี, 2551) การผัดหรือการใช้น้ำน้อยๆ จะลดการสูญเสียวิตามินได้ เพื่อให้คุณค่าด้านโภชนาการคงอยู่

2) ผลไม้

รัชณี และริณู (2558) กล่าวว่า ผลไม้จัดเป็นหนึ่งในอาหารหลักหมู่ที่ 4 โดยมีน้ำเป็นส่วนประกอบตั้งแต่ ร้อยละ 21-92 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ เนื่องจากผลไม้ส่วนใหญ่มีน้ำค่อนข้างสูง ดังนั้น เมื่อรับประทานผลไม้จึงทำให้รู้สึกสดชื่น ชุ่มคอ และช่วยแก้กระหายได้ นอกจากนี้ผลไม้ยังเป็นแหล่งของพลังงาน โดยแหล่งพลังงานของผลไม้มาจากคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นน้ำตาล

ธรรมชาติที่เรารู้จัก เช่น กลูโคส ฟรักโทส และซูโครส ผลไม้ยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด รวมทั้งเป็นแหล่งของสารอาหารอื่นๆ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ เช่น โยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ

(1) โยอาหาร มี 2 ชนิด คือ โยอาหารชนิดละลายน้ำ (Soluble dietary fiber) และโยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำ (Insoluble dietary) การกินผลไม้ที่มีโยอาหารไม่ละลายน้ำ จะช่วยเพิ่มปริมาณน้ำหนักร่างกาย สามารถดูดซับสารพิษ กระตุ้นการขับถ่ายทำให้ท้องไม่ผูก (สมพร, 2551)

โยอาหารที่อยู่ในผลไม้มี 2 ชนิด คือ

- โยอาหารชนิดละลายน้ำ มีงานวิจัยที่ยืนยันว่าโยอาหารชนิดละลายน้ำช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ชนิดไม่ดี (LDL cholesterol) ในเลือด และยังช่วยให้การย่อยและการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตจากอาหารช้าลงทำให้น้ำตาลที่ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ

- โยอาหารชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย บรรเทาอาการท้องผูกและยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

ผลไม้ นอกจากเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินต่างๆ แล้ว ยังเป็นแหล่งที่ดีของสารต้านอนุมูลอิสระและสารพฤกษเคมี เช่น โพลีฟีนอล เบต้าแคโรทีน วิตามินอี วิตามินซี รวมทั้งสารประกอบโพลีฟีนอล ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้มีคุณสมบัติในการแย่งจับทำลายอนุมูลอิสระต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาภายในของร่างกาย ช่วยป้องกันเซลล์เยื่อต่างๆ ในร่างกายให้เป็นสภาพปกติ

(2) วิตามิน ในผลไม้มีวิตามินที่สำคัญ คือ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซี วิตามินทั้ง 2 ชนิดนี้นอกจากจะช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติแล้ว ยังมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ ได้

(3) แร่ธาตุที่มีอยู่มากในผลไม้ คือ โพแทสเซียม มีหน้าที่สำคัญในร่างกายคือ ช่วยรักษาสมดุลน้ำและความเป็นกรดต่างในร่างกาย ช่วยให้การยึดหดตัวของกล้ามเนื้อ และนำความรู้สึกลงทางประสาท

(4) พลังงาน คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาล พลังงานในผลไม้ส่วนใหญ่มาจากคาร์โบไฮเดรต ผลไม้มีคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 10-35 ผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงมักจะมีรสหวานจัด

2.3.2.5 การบริโภคผักและผลไม้

ข้อเสนอแนะในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี: การทบทวนและการวิเคราะห์ (ธงโภชนาการ) แนะนำให้บริโภคผลไม้วันละ 3-5 ส่วน สำหรับวัยรุ่นควรได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี วัยรุ่นและวัยทำงานควรรับประทานผลไม้วันละ 4 ส่วน ดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551)



ภาพที่ 4.1 ธงโภชนาการ

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.

หน่วยวัดปริมาณอาหารที่ใช้ในธงโภชนาการ คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย แนะนำให้ใช้หน่วยที่ใกล้ตัวสามารถนึกถึงและจำง่าย คือ ทัพพี ช้อนทานข้าว ส่วน และช้อนชา สุรนีย์ และจักรกฤษณ์ (2560) อธิบายว่า ทัพพีใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารในกลุ่มข้าวแป้งและผัก ข้าวสุก 1 ทัพพีประมาณ 60 กรัมหรือประมาณ ½ ถ้วยตวง ผักสุก 1 ทัพพีประมาณ 40 กรัมหรือประมาณ ½ ถ้วยตวง ส่วนการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มผลไม้ ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผลขนาดเล็กและผลขนาดกลาง

ตารางที่ 2.1 ปริมาณอาหารกลุ่มผัก 1 ส่วน

ผัก 1 ส่วน (ทัพพี)		ปริมาณ (กรัม)
ฟักทอง	1	40
ตำลึงสุก	1	50
ผักบุ้งจีนสุก	1	50
ผักคะน้าสุก	1	47
ผักกระเฉดสุก	1	42
ถั่วฝักยาวสุก	1	45
ผักกาดขาวสุก	1	62
ผักกาดเขียว	1	62
ผักบุ้งไทยต้นขาว	1	33
กะหล่ำปลี	1	47
ดอกกะหล่ำ	1	50
ผักกวางตุ้ง	1	44
ถั่วพู	1	50
ฟักเขียว	1	70
มะเขือเปราะ	1	62
แตงกวาดิบ	1	116
มะเขือเทศดิบ	1	130
ถั่วงอกดิบ	1 ½	67
ถั่วฝักยาวดิบ	1	50

ที่มา: สุนีย์ และจักรกฤษณ์, 2560

อาหารกลุ่มผลไม้ให้คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับผัก ผลไม้เป็นแหล่งของสารต้านออกซิเดชัน และวิตามินซีช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจ นอกจากนี้ผลไม้ยังเป็นแหล่งใยอาหารทั้งชนิดที่ละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้นและช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ส่วนเส้นใยที่ละลายน้ำช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

แนวทางการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้แนะนำให้บริโภคผลไม้วันละ 3 – 5 ส่วน ซึ่งผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ปริมาณผลไม้ที่ให้คุณค่าใกล้เคียงกัน โดยปริมาณที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ นอกจากผลไม้สดแล้วการบริโภคน้ำผลไม้ ผลไม้แห้ง ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะมีเส้นใยและสารอาหาร เช่น โพแทสเซียม แต่ต้องระวังว่าผลไม้มีน้ำน้อย จะให้คาร์โบไฮเดรตสูง ผลไม้ตากแห้งเช่นกันเป็นผลไม้ที่มีน้ำน้อยเพราะเมื่อนำไปตาก น้ำที่มีอยู่ในผลไม้จะลดปริมาณลง ทำให้เมื่อเทียบกับน้ำหนัก 100 กรัมจะมีพลังงานและคาร์โบไฮเดรตสูงปริมาณอาหารกลุ่มผลไม้หนึ่งส่วน แสดงดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 ปริมาณอาหารกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน

	ผัก 1 ส่วน (ทัพพี)	ปริมาณกรัม
เงาะ	4 ผล	76
ฝรั่งขนาดกลาง	½ ผลขนาดกลาง	128
มะม่วงดิบ	½ ผล	85
มะม่วงสุก	½ ผล	75
กล้วยน้ำว้า	1 ผลเล็ก	40
กล้วยหอม	2/3 ผล	44
กล้วยไข่	1 ผลขนาดกลาง	40
สับปะรด	6 ชิ้น	108
มะละกอสุก	6 ชิ้น	100
แตงโม	3 ชิ้น	275
ชมพู่	2 ผลใหญ่	128
ส้มเขียวหวาน	1 ผลใหญ่ หรือ 2 ผลใหญ่	136

ที่มา: สุนีย์ และจักรกฤษณ์, 2560

2.3.2.6 ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

สุนีย์ และจักรกฤษณ์ (2560) กล่าวถึง ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ของกระทรวงสาธารณสุขไว้ว่า ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นถึงความสำคัญของอาหารต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพร่างกายและจิตใจ จึงอาจกล่าวได้ว่าอาหารโภชนาการและสุขภาพของมนุษย์ มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ เพื่อให้คนไทยมีภาวะ

โภชนาการที่ดีจึงเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีต่อไป กระทรวงสาธารณสุขและมหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้จัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยรวม 9 ข้อ หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังนี้

โภชนบัญญัติหรือข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนัก คนที่บริโภคอาหารที่หลากหลาย คือ การบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ให้ได้วันละ 15 ถึง 25 ชนิด และมีการหมุนเวียนไปในแต่ละวัน

2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับกินอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ถ้าเป็นไปได้ควรบริโภคข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้ง ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ทั้งสีเขียว และสีเหลือง นอกจากจะให้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ยังให้ใยอาหารที่จำเป็นในการให้ลำไส้ขับถ่ายของเสีย หรือสิ่งที่เหลือจากการย่อยและยังช่วยดูดซับสารพิษและช่วยขับถ่ายคอเลสเตอรอล นอกจากนี้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร เช่น แอนติออกซิแดนท์ (antioxidant) และสารอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพร อันจะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลและปกป้องอนุมูลอิสระไม่ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ จึงนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย เพื่อให้เป็นการประหยัดควรเลือกซื้อและบริโภคพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาล

4) กินปลา กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เน้นปลา และอาหารประเภทถั่วต่างๆ สำหรับเนื้อสัตว์รับประทานพอประมาณและเลือกเฉพาะที่มีไขมันน้อย

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม และแร่ธาตุต่างๆ

6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันจากพืชและสัตว์ให้พลังงานต่อวัน และพลังงานสะสม ถ้าได้เกินกว่าที่ร่างกายต้องการจะเกิดปัญหาไขมันสูงในเส้นเลือดและปัญหาโรคอ้วน

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารหวานจัดจะมีน้ำตาลทรายเป็นองค์ประกอบถ้ากินมากๆ จะให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและร่างกายจะพยายามเปลี่ยนไปเป็นไขมัน ซึ่งจะมีส่วนทำให้ไขมันสูงในเลือดได้ อาหารที่มีรสเค็มจัดจะให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยดูดน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ารับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้

8) กินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรค ทั้งไวรัส เชื้อแบคทีเรีย พยาธิ และไม่มีสารปนเปื้อนจากสารเคมีหรือสารตกค้างต่างๆ จึงควรเลือก

รับประทานอาหารที่สะอาด โดยเลือกซื้อและการล้างที่ถูกต้อง อาหารที่สด และปรุงใหม่ ๆ หรืออาหารที่ร้อน ๆ

9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ (Alcohol) เป็นสารที่ทำให้เสพติดได้ ถ้าดื่มไม่มากก็จะเกิดความร่าเริง และถ้าดื่มมากๆ ก็จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง

2.4 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิชัย และคณะ (2559) ศึกษาเรื่อง การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 สำรวจการกินผักและผลไม้ของประชากรชาวไทยใน 4 ภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคผักและผลไม้ ทั้งในด้านปริมาณและความพอเพียง พบว่า การกินผักและผลไม้ ของประชากรชาวไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้ในปริมาณเฉลี่ยวันละ 2.2 ส่วน ซึ่งต่ำกว่าข้อเสนอแนะตามมาตรฐานที่ให้กินวันละ 3 ส่วน หรือมากกว่า 3 ส่วน เพศชาย และเพศหญิงกินผักและผลไม้ในปริมาณเท่ากันคือ 2.2 ส่วนต่อวัน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มอายุ พบว่า ช่วงอายุกินผักและผลไม้มากที่สุดคือ 30-44 ปี และ 45-59 ปี นอกจากนี้พบว่า คนที่อาศัยนอกเขตและในเขตเทศบาลกินผักและผลไม้ เฉลี่ยต่อวันในปริมาณที่ใกล้เคียงกันคือ 2.2 ส่วน และ 2.1 ส่วน ตามลำดับ สำหรับภาคที่มีการกินผักและผลไม้มากที่สุดคือ ภาคใต้ (2.4 ส่วน) รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (2.3 ส่วน) ภาคกลาง (2.2 ส่วน) กรุงเทพมหานคร (2.1 ส่วน) และภาคเหนือ (1.8 ส่วน)

ชฎาภรณ์ (2557) ศึกษาเรื่อง การศึกษาปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 รับประทานผักและผลไม้สัปดาห์ละ 3-4 วันนั้น แสดงว่าการบริโภคผักและผลไม้ยังไม่เหมาะสม และผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนาย พบว่า การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ ผู้ปกครอง การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ ทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ และความชอบส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้ สามารถร่วมทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาได้ ร้อยละ 42.7

จินตนา (2557) ศึกษาเรื่อง ความเชื่อด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนร้อยละ 41.90 มีความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 33.20 มีความรู้ในระดับปานกลาง นักเรียนร้อยละ 45.60 รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ร้อยละ 30.90 รับประทานนานๆ ครั้ง แต่นักเรียนมีความเชื่อเรื่องสุขภาพค่อนข้างดี โดยนักเรียนร้อยละ 87.60 รับรู้โอกาสเสี่ยงร้อยละ 70.30 รับรู้ความรุนแรงร้อยละ 65.60 รับรู้ประโยชน์ของการ

บริโภคผักและผลไม้ ความเชื่อด้านสุขภาพ การรับรู้โอกาสเสี่ยงและการรับรู้ความรุนแรงของการไม่บริโภคผักและผลไม้สัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้และพฤติกรรมบริโภค แต่การรับรู้ประโยชน์กับความรู้และพฤติกรรมบริโภคไม่สัมพันธ์กัน ฉะนั้น จึงควรส่งเสริมให้นักเรียนได้รับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่บริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น

สุทัศนาศา (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การบริโภคผักผลไม้และทัศนคติในการบริโภคผักผลไม้ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียนอาชีวศึกษา อำเภอกอนสาร จังหวัดชัยภูมิ นักเรียนวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 12-18 ปี ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 87 คน ผลการศึกษา พบว่า ปริมาณผักและผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคต่อวันมีค่ามัธยฐาน 296.5 กรัม (Q1-Q3=182.3-391.0) ซึ่งบริโภคได้น้อยกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ในกลุ่มผักและผลไม้ กลุ่มที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคบ่อยครั้งมากที่สุด คือ ผักประเภทเครื่องเทศและสมุนไพร เฉลี่ย 2.3 ครั้งต่อวัน (S.D.=1.0) สำหรับปริมาณวิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับจากการบริโภคผักและผลไม้ต่อวัน ยกเว้นวิตามินซี ชนิดของผักที่กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภคมากที่สุด คือ ชนิดของผักในกลุ่มผักประเภทใบ และผักประเภทผล ตามลำดับ ผักที่มีความถี่ในการบริโภคน้อยที่สุด ได้แก่ การบริโภคผักประเภทเห็ดชนิดต่างๆ โดยให้เหตุผลว่ามีราคาแพงและเห็ดบางชนิดเกิดขึ้นตามธรรมชาติ มีเฉพาะฤดูฝน ผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคเป็นผลไม้ที่มีรสหวาน (เฉลี่ย 1.2 ครั้งต่อวัน) (S.D.=0.4) และ 1.1 ครั้งต่อวัน (S.D.=0.3 ตามลำดับ) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลไม้ที่หาซื้อได้ง่าย ออกตามฤดูกาลและเป็นผลไม้พื้นบ้าน ชนิดของอาหารที่มีผักและผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคมากที่สุด เช่น สุกี้ ก๋วยเตี๋ยว ส้มตำ มะละกอ ยำรวมมิตร ผัดผัก ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ โดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติในระดับดี รองลงมามีทัศนคติในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างผักและผลไม้ที่บริโภคกับทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อเวลาหิวกลุ่มตัวอย่างจะมีทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ในระดับไม่ดีและปานกลางมากกว่าระดับดี เพราะรสชาติไม่อร่อยเหมือนขนมกรุบกรอบหรือลูกชิ้นปิ้งและมีราคาแพง และเมื่อรู้สึกถึงประโยชน์ของผักและผลไม้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีระดับทัศนคติอยู่ในระดับดีมากกว่าไม่ดีและปานกลาง โดยเป็นทัศนคติที่มีผลต่อปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ที่เหมาะสม และเป็นแนวคิดอยู่บนพื้นฐานการบริโภคผักและผลไม้จะทำให้มีสุขภาพดี ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมด้านข้อมูล ข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ควรบริโภคต่อวัน เพื่อกระตุ้นแรงจูงใจให้บริโภคผักและผลไม้มากขึ้น

ศิริสุข และคณะ (2556) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า เพศ ระดับการศึกษา ความชอบบริโภค ผัก ครอบครัวยมีการปรุงอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ อาหารกลางวันที่ปรุงด้วยผัก การบริโภคผักของผู้ปกครอง การบริโภคผักของพี่หรือน้อง ความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน การสนับสนุนจากผู้ปกครอง และ

การสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างได้ประมาณร้อยละ 37 เมื่อควบคุมอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ ปัจจัยที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก คือ ความชอบบริโภคผัก ความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน และเพศของนักเรียน ตามลำดับ ส่วนผลการวิเคราะห์การจำแนกหมู่ในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ตามปัจจัยคัดสรร 10 ปัจจัย ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความรู้เกี่ยวกับผลไม้ ความชอบบริโภคผลไม้ การที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ที่มีไว้ให้หรือการมีผลไม้ขายในโรงเรียน การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับผักและผลไม้ การมีความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน การสนับสนุนจากผู้ปกครองและการสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลไม้ได้ประมาณร้อยละ 20 เมื่อควบคุมอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ ปัจจัยที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลไม้ได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก คือการที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้นักเรียน ความชอบการบริโภคผลไม้และการมีความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ควรส่งเสริมในเรื่องความชอบในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนการบริโภคผักและผลไม้ และการจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเพศของนักเรียน

อรอุมา (2556) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคผัก 5 สี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การบริโภคผักผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และการเข้าถึงผักผลไม้ที่ปลอดภัยยังมีน้อย ส่งผลต่อสุขภาพของคนไทย การดำเนินการเพื่อให้ทุกคนได้เข้าถึงผักผลไม้ปลอดภัยจึงมีความสำคัญ จำเป็นต้องมีองค์ความรู้วิชาการเป็นพื้นฐาน การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบ่งชี้ส่วนขาดขององค์ความรู้และเพื่อพัฒนาข้อเสนอแนะเชิงนโยบายด้านการพัฒนาองค์ความรู้เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้อินทรีย์ในประเทศไทย การศึกษาใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้กำหนดนโยบายและขับเคลื่อนการส่งเสริม การผลิตและบริโภคผักผลไม้อินทรีย์ใน 5 หน่วยงาน หน่วยงานราชการขาดการบูรณาการในการผลิตองค์ความรู้ร่วมกัน อีกทั้ง การสำรวจ ที่ทำเป็นประจำ เพื่อสร้างฐานข้อมูลยังมีน้อย นอกจากนี้ทุกหน่วยงานยังคงขาดองค์ความรู้ที่จำเป็นในการสนับสนุน การบริโภคผักผลไม้อินทรีย์ เมื่อใช้การปฏิบัติการทางสังคมเป็นกรอบในการวิเคราะห์พบว่า หน่วยงานต้องการองค์ความรู้ด้านการจำหน่ายผักผลไม้อินทรีย์มากที่สุด รองลงมาคือองค์ความรู้เรื่องการผลิตผักผลไม้อินทรีย์และองค์ความรู้เรื่องการบริโภคผักผลไม้อินทรีย์ ผู้ศึกษาจึงเสนอให้ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพาณิชย์ และกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ การเกษตรนำหัวข้อองค์ความรู้ที่ทุกหน่วยงานต้องการจากศึกษาชิ้นนี้ มาจัดลำดับความสำคัญ และวางแผนการศึกษาร่วมกัน โดยอาศัยกลไกของคณะกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์แห่งชาติซึ่งมีอำนาจหน้าที่ตามกฎหมาย ในการดำเนินการบูรณาการแนวทางมาตรการ แผนงานและงบประมาณกับส่วน

ราชการที่เกี่ยวข้อง และทำการเผยแพร่องค์ความรู้ เพื่อให้องค์กรพัฒนาเอกชนที่สนับสนุนการผลิต และบริโภคผักผลไม้อินทรีย์ นำองค์ความรู้ไปใช้กำหนดกลยุทธ์ ในการขับเคลื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชมพูนุท (2554) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับมาก โดยผักและผลไม้มีใยอาหารมาก นักศึกษาตอบถูกร้อยละ 98.68 นักศึกษามีทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับมาก โดยรายชื่อที่นักศึกษามีทัศนคติอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ท่านคิดว่าการกินผักและผลไม้สามารถป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบขับถ่ายได้

เกรียงไกร (2551) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนิสิต นักศึกษา วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นิสิต นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ในระดับสูง ร้อยละ 47.75 มีทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 35.00 มีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 37.00 ส่วนการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนิสิตนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของ นิสิตนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05



บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

จากการศึกษาเอกสารและการวิจัย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการตามการศึกษา เรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey research) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษากำหนดขั้นตอนการดำเนินการศึกษา ดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 927 คน (งานทะเบียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม), 2560)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 268 คน โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างกรณีทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ตามวิธีเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) โดยกำหนดให้สัดส่วนของลักษณะประชากรที่สนใจ เท่ากับ 0.5 และระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 และระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 แล้วทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนดังนี้

ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอาศัยทฤษฎี ความน่าจะเป็นโดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random sampling) หรือแบบโควต้า ดังนี้

3.1.2.1 แบ่งประชากรออกเป็นระดับชั้นปี ได้จำนวน 3 กลุ่ม ดังนี้

- 1) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 327 คน
- 2) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 323 คน
- 3) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 277 คน

3.1.2.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย ด้วยวิธีการจับสลาก โดยกำหนดหมายเลขห้องในแต่ละระดับชั้น ทำสลากหมายเลขห้อง แล้วหยิบสลากขึ้นมาทีละชั้น จนได้กลุ่มตัวอย่างครบตามสัดส่วนที่ต้องการในแต่ละระดับชั้น ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2560

ระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น	จำนวน ห้องเรียน	ประชากร (คน)			กลุ่มตัวอย่าง จำนวน (คน)
		ชาย	หญิง	รวม	
ปีที่ 1	6	156	171	327	95
ปีที่ 2	6	163	160	323	93
ปีที่ 3	6	116	161	277	80
รวม	18	435	492	927	268

ที่มา: งานทะเบียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม), 2560

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด (Open ended question) และแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 1) เพศ 2) ระดับชั้นที่กำลังศึกษา และ 3) แหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ เป็นแบบทดสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) มี 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดคะแนนเป็น ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 ทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วย อย่างยิ่งจำนวน 10 ข้อ เป็นคำถามทั้งทางบวกและทางลบ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ผู้ศึกษากำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ โดยถ้าเป็นข้อความทางบวกจะมีคะแนน 5 4 3 2 1 และข้อความทางลบจะมีคะแนน 1 2 3 4 5 ตามลำดับ (Likert, 1999) ดังนี้

	ข้อความทางบวก (คะแนน)	ข้อความทางลบ (คะแนน)
ดีมาก	5	1
ดี	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ มีลักษณะข้อคำถามแบบมาตราส่วนการประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) และคำถามแบบปลายเปิด (Open ended question) ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 3 ข้อ

1) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ ซึ่งให้คะแนนตามเกณฑ์ 5 ระดับ (Likert, 1999) ดังนี้

5	หมายถึง	บริโภคทุกมื้อ
4	หมายถึง	บริโภคบางมื้อ
3	หมายถึง	บริโภค 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
2	หมายถึง	บริโภค 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
1	หมายถึง	ไม่บริโภค

2) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ด้านปริมาณในการบริโภคผักและผลไม้ ซึ่งแบ่งเกณฑ์ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ตามธงโภชนาการ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551) ดังนี้

ปริมาณการบริโภคผักใน 1 วัน	ปริมาณการบริโภคผลไม้ใน 1 วัน
น้อยกว่า 4 ทัพพี	น้อยกว่า 3 ส่วน
4 ทัพพี	3 ส่วน
มากกว่า 4 ทัพพี	มากกว่า 3 ส่วน

3.2.2 การสร้างเครื่องมือ

3.2.2.1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับความรู้ ทศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการนำมาออกแบบข้อคำถามของแบบสอบถาม

3.2.2.2 กำหนดประเด็นและขอบเขตคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา และนิยามศัพท์

3.2.2.3 ร่างแบบสอบถาม โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบพิจารณาแก้ไข ปรับปรุง เพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับขอบเขตที่กำหนด

3.2.2.4 นำเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ด้วย IOC (Index of Item - Objective Congruence: IOC) (ศิริชัย, 2556) จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

- ให้คะแนน +1 พิจารณาข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ให้คะแนน 0 ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ให้คะแนน -1 พิจารณาว่าข้อคำถามไม่สามารถวัดได้ตรงตาม
วัตถุประสงค์

นำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มาพิจารณาในแต่ละข้อคำถาม เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ คัดเลือกคำถามที่มีค่าความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปถือว่านำไปใช้ได้ ผลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญพบว่า มีคำถามที่สอดคล้องกันจำนวน 19 ข้อ ค่า IOC ระหว่าง 0.5 -1.00 และมี 2 ข้อ ที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 จากนั้นผู้ศึกษาได้ปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try Out)

3.2.2.5 นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มตัวอย่าง ที่ต้องการจะศึกษา โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดย วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความ เชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.763

3.2.2.6 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามก่อนนำไปใช้จริง

3.2.2.7 นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริง

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากที่ผู้ศึกษาได้ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว นำมาเก็บข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 นำหนังสือขออนุญาตจากสำนักงานโครงการบัณฑิตศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรม ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ในการทดสอบเครื่องมือกับประชากรกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะ คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บข้อมูลจริง

3.3.2 ประสานงานกับครูประจำชั้นและครูประจำรายวิชาเพื่อแจกแบบสอบถาม ตามรายชื่อ กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ โดยผู้ศึกษาแจกแบบสอบถามด้วยตัวเองและอธิบายรายละเอียดและวิธีการให้ นักเรียนเข้าใจ ให้นักเรียนทำแบบสอบถาม พร้อมเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.3 เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตัวเอง

3.3.4 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อหาค่าสถิติ ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

3.4.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) แล้วจัดกลุ่มตัวอย่างตามระดับความรู้ โดยผู้ศึกษาแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ (บุญธรรม, 2553) ดังนี้

ระดับดี	หมายถึง	ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80 (8 คะแนนขึ้นไป)
ระดับปานกลาง	หมายถึง	ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 60-79 (6-8 คะแนน)
ระดับน้อย	หมายถึง	ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60 (น้อยกว่า 6 คะแนน)

3.4.3 ทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) ซึ่งมีการแปลความหมายของระดับทัศนคติ โดยใช้เกณฑ์ (Likert, 1999) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับทัศนคติ
4.50 – 5.00	ดีมาก
3.50 – 4.49	ดี
2.50 – 3.49	ปานกลาง
1.50 – 2.49	น้อย
1.00 – 1.49	น้อยที่สุด

3.4.4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) ซึ่งมีการแปลความหมายของระดับพฤติกรรม โดยใช้เกณฑ์ (Best, 1981) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม
4.50 – 5.00	ประจำ
3.50 – 4.49	บ่อยครั้ง
2.50 – 3.49	บางครั้ง
1.50 – 2.49	นานๆ ครั้ง
1.00 – 1.49	ไม่เคยปฏิบัติ

3.4.5 หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-Square)

3.4.6 หาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-Square)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน
สาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2560
จำนวน 268 คน ผู้ศึกษาแบ่งการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

4.1.1 เพศ

4.1.2 ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

4.1.3 แหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

4.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

4.3 ทักษะในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

4.4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

4.4.1 ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้

4.4.2 ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค

4.4.3 เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้

4.4.4 ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

4.5 ผลการทดสอบสมมติฐาน

4.5.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค
ผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

4.5.2 ทักษะในการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผัก
และผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

4.6 การอภิปรายผล

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 268 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และแจกแจงความถี่ (Frequency)

4.1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามเพศ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา แหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 268 คน ดังตารางที่ 4.1 - 4.3 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	144	53.73
ชาย	124	46.27
รวม	268	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 53.73 และเป็นเพศชาย จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 46.27 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นที่กำลังศึกษา

ระดับชั้นที่กำลังศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	95	35.45
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	93	34.70
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	80	29.85
รวม	268	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากที่สุด จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 35.45 รองลงมาคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 34.70 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 29.85 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคผักและผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

แหล่งที่มาของความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผู้ปกครอง/ญาติ	239	28.97
ครู	158	19.15
เพื่อน/เพื่อนบ้าน	43	5.21
โทรทัศน์/วิทยุ	90	10.91
อินเทอร์เน็ต	149	18.06
หนังสือ/ตำรา/งานวิจัย	80	9.70
หนังสือพิมพ์/นิตยสาร/วารสาร	38	4.61
เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ	28	3.39
โดยภาพรวม	825	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้จากผู้ปกครองหรือญาติ มากที่สุด จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 28.97 รองลงมาคือ ครู จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 19.15 อินเทอร์เน็ต จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 18.06 โทรทัศน์/วิทยุ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 10.91 หนังสือ/ตำรา/งานวิจัย จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 9.70 เพื่อน/เพื่อนบ้าน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 5.21 หนังสือพิมพ์/นิตยสาร/วารสาร จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 4.61 และเอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 3.39 ตามลำดับ

4.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 268 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และแจกแจงความถี่ (Frequency) จำแนกความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับคะแนน ดังตารางที่ 4.4 ดังนี้

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามระดับคะแนน

(n=268)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้	คะแนน (เต็ม 10 คะแนน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี (ร้อยละ 80)	8 คะแนนขึ้นไป	161	60.08
ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60-79)	6-8 คะแนน	80	29.85
ระดับน้อย (ต่ำกว่าร้อยละ 60)	น้อยกว่า 6 คะแนน	27	10.07
โดยภาพรวม		268	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับดี จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 60.08 รองลงมา คือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 29.85 และมีความรู้อยู่ในระดับน้อย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 10.07 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายข้อ แสดงดังตารางที่ 4.5



ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละและระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกรายข้อ

(n = 268)

คำถาม	ตอบถูก	ตอบผิด	ระดับ ความรู้
	จำนวน(คน) ร้อยละ	จำนวน(คน) ร้อยละ	
1. สารอาหารที่สำคัญในผักและผลไม้	259 (96.64)	9 (3.36)	ดี
2. การรับประทานผักและผลไม้ต้องคำนึงถึง คุณค่าทางโภชนาการ	262 (97.80)	6 (2.20)	ดี
3. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำช่วย ป้องกันการเกิดโรค	256 (95.50)	12 (4.50)	ดี
4. การไม่รับประทานผักและผลไม้ ก่อให้เกิด ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ	185 (69.00)	83 (31.00)	ปานกลาง
5. ผักมีวิตามิน A	122 (45.50)	146 (54.50)	น้อย
6. ผลไม้ช่วยแก้ไอและขับเสมหะได้	185 (69.00)	83 (31.00)	ปานกลาง
7. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ประเภท องุ่นดอง มะขามแช่อิ่ม	239 (89.20)	29 (10.80)	ดี
8. ผลไม้ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน	191 (71.30)	77 (28.70)	ปานกลาง
9. การรับประทานผักและผลไม้ช่วยลดการ สะสมสารพิษในร่างกายได้ดี	240 (89.60)	28 (10.40)	ดี
10. พฤติกรรมการรับประทานผักผลไม้ที่ ถูกต้องจะส่งผลดีต่อสุขภาพ	261 (97.40)	7 (2.60)	ดี
โดยภาพรวม	2,200 (82.09)	480 (17.91)	ดี

จากตารางที่ 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี (คะแนนสูงกว่าร้อยละ 80 หรือได้ 8 คะแนนขึ้นไป) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับดี จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1) สารอาหารที่สำคัญในผักและผลไม้ ข้อที่ 2) การรับประทานผักและผลไม้ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ข้อที่ 3) การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรค ข้อที่ 7) ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ประเภท องุ่น ดอง มะขามแช่อิ่ม ข้อที่ 9) การรับประทานผักและผลไม้ช่วยลดการสะสมสารพิษในร่างกายได้ดี และข้อที่ 10) พฤติกรรมการรับประทานผักผลไม้ที่ถูกต้องจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ส่วนคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับปานกลาง มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4) การไม่รับประทานผักและผลไม้ ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ข้อที่ 6) ผลไม้ช่วยแก้ไอและขับเสมหะได้ และข้อที่ 8) ผลไม้ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน นอกจากนี้พบว่า คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับน้อย มีจำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 5) ผักมีวิตามิน A

4.3 ทักษะในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 268 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) แจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จำแนกตามระดับทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม ดังตารางที่ 4.6 ดังนี้

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามค่าเฉลี่ยระดับคะแนน

ระดับทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้	ค่าเฉลี่ย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	4.51 - 5.00	27	10.07
ดี	3.51 - 4.50	53	19.79
ปานกลาง	2.51 - 3.50	161	60.07
น้อย	1.51 - 2.50	27	10.07
โดยภาพรวม		268	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 60.07 รองลงมาคือ ระดับดี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 19.79 ระดับดีมากและระดับน้อยจำนวน 27 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10.07 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายข้อแสดงดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายข้อ

(n=268)

ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้	ระดับทัศนคติ					\bar{X}	S.D.	การแปลความหมาย
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1. กินผักและผลไม้เป็นประจำทำให้มีสุขภาพดี	213 (7.95)	50 (1.87)	4 (0.15)	0 (0.00)	1 (0.04)	4.77	0.50	ดีมาก
2.ฉันไม่กินอาหารที่โรยด้วยต้นหอมผักชีเพราะเหม็นเขียว	65 (2.43)	57 (2.13)	59 (2.20)	50 (1.87)	37 (1.38)	2.76	1.37	ปานกลาง
3. ผักสีเขียวมักจะมียุงจืดและขมไม่อร่อย	44 (1.64)	63 (2.35)	69 (2.57)	63 (2.35)	29 (1.08)	2.89	1.25	ปานกลาง
4. ผักและผลไม้แช่แข็งมีประโยชน์เทียบเท่าผักและผลไม้สด	26 (0.97)	31 (1.16)	68 (2.54)	69 (2.57)	74 (2.76)	2.50	1.27	ปานกลาง
5. มะระมีรสขมแต่มีสรรพคุณทางยาสูง	110 (4.10)	85 (3.17)	53 (1.98)	10 (0.37)	10 (0.37)	4.03	1.05	ดี
6. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูง	93 (3.47)	110 (4.10)	33 (1.23)	23 (0.86)	9 (0.34)	3.95	1.06	ดี
7. กินกล้วยทำให้อ้วน	55 (2.05)	75 (2.80)	86 (3.21)	35 (1.31)	17 (0.63)	2.57	1.14	ปานกลาง
8. กินผักที่มีกลิ่นฉุนทำให้มีกลิ่นตัวแรง	63 (2.35)	69 (2.57)	73 (2.72)	37 (1.38)	26 (0.97)	2.60	1.26	ปานกลาง
9. ผักและผลไม้ที่ผ่านการหุงต้มทำให้สูญเสียวิตามิน	46 (1.72)	94 (3.51)	68 (2.54)	38 (1.42)	22 (0.82)	3.39	1.17	ปานกลาง
10. กินผลไม้แทนอาหารมื้อเย็นช่วยลดน้ำหนัก	63 (2.35)	85 (3.17)	43 (1.60)	46 (1.72)	31 (1.16)	3.38	1.32	ปานกลาง
โดยภาพรวม	778 (29.03)	719 (26.83)	556 (20.75)	371 (13.84)	256 (9.55)	3.28	0.54	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้โดยภาพรวมในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.28$, S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ในระดับดีมาก จำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 1) กินผักและผลไม้เป็นประจำทำให้มีสุขภาพดี ($\bar{X}=4.77$, S.D. = 0.50) มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ในระดับดี จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5) มะระมีรสขมแต่มีสรรพคุณทางยาสูง ($\bar{X}=4.03$, S.D. = 1.05) และข้อที่ 6) ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูง ($\bar{X}=3.95$, S.D. = 1.06) มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ในระดับปานกลาง จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2) ฉันทกินอาหารที่โรยด้วยต้นหอมผักชีเพราะเหม็นเขียว ($\bar{X}=2.76$, S.D. = 1.37) ข้อที่ 3) ผักสีเขียวมักจะมรสจืดและขมไม่อร่อย ($\bar{X}=2.89$, S.D. = 1.25) ข้อที่ 4) ผักและผลไม้แช่แข็งมีประโยชน์เทียบเท่าผักและผลไม้สด ($\bar{X}=2.50$, S.D. = 1.27) ข้อที่ 7) กินกล้วยทำให้อ้วน ($\bar{X}=2.57$, S.D. = 1.14) ข้อที่ 8) กินผักที่มีกลิ่นฉุนทำให้มีกลิ่นตัวแรง ($\bar{X}=2.60$, S.D. = 1.26) ข้อที่ 9) ผักและผลไม้ที่ผ่านการหุงต้มทำให้สูญเสียวิตามิน ($\bar{X}=3.39$, S.D. = 1.17) และ ข้อที่ 10) กินผลไม้แทนอาหารมื้อเย็นช่วยลดน้ำหนัก ($\bar{X}=3.38$, S.D. = 1.32)

4.4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 268 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) แจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จำแนกพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ 2) ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค 3) เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้ 4) ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

4.4.1 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผักและผลไม้ที่บริโภคต่อสัปดาห์ แสดงดังตารางที่ 4.8 - 4.9 ดังนี้

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผักที่บริโภคต่อสัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)

(n=268)

พฤติกรรม การบริโภคผัก	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์					\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)			
1. ผักสด	20 (1.24)	113 (7.03)	70 (4.35)	33 (2.05)	32 (1.99)	3.21	1.13	บางครั้ง
2. ผัก	25 (1.55)	139 (8.64)	57 (3.54)	28 (1.74)	19 (1.18)	3.46	1.04	บางครั้ง
3. ทอด	21 (1.31)	108 (6.72)	65 (4.04)	39 (2.43)	35 (2.18)	3.15	1.17	บางครั้ง
4. นึ่ง/ต้ม/ลวก	27 (1.68)	112 (6.97)	79 (4.91)	30 (1.87)	20 (1.24)	3.36	1.05	บางครั้ง
5. อบ/ย่าง/ปิ้ง	12 (0.75)	82 (5.10)	83 (5.16)	49 (3.05)	42 (2.61)	2.90	1.14	บางครั้ง
6. ผักแปรรูป เช่น ดอก ตากแห้ง เป็นต้น	5 (0.31)	31 (1.93)	48 (2.99)	32 (1.99)	152 (9.45)	1.90	1.17	นานๆ ครั้ง
โดยภาพรวม	110 (6.84)	585 (36.38)	402 (25.00)	211 (13.12)	300 (18.66)	2.99	0.71	บางครั้ง

จากตารางที่ 4.8 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 268 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผักที่บริโภคต่อสัปดาห์ โดยรวมอยู่ในระดับบางครั้ง ($\bar{X} = 2.99$, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผักอยู่ในระดับบางครั้งเกือบทุกรายการ ได้แก่ ผักผัด ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 1.04) รองลงมาคือ ผักนึ่ง/ต้ม/ลวก ($\bar{X} = 3.36$, S.D. = 1.05) ผักสด ($\bar{X} = 3.21$, S.D. = 1.13) ผักทอด ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 1.17) และผักอบ/ย่าง/ปิ้ง ($\bar{X} = 2.90$, S.D. = 1.14) ผักที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ผักแปรรูป เช่น ดอก ตากแห้ง เป็นต้น ($\bar{X} = 1.90$, S.D. = 1.17) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภคต่อสัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)

(n=268)

พฤติกรรม การบริโภคผลไม้	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์					\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)			
1. ผลไม้สด	112 (4.64)	226 (9.37)	101 (4.19)	76 (3.15)	21 (0.87)	3.62	0.92	บ่อยครั้ง
1.1 เนื้อผลไม้สด	71 (2.94)	117 (4.85)	33 (1.37)	36 (1.49)	11 (0.46)	3.75	1.11	บ่อยครั้ง
1.2 น้ำผลไม้สด	41 (1.70)	109 (4.52)	68 (2.82)	40 (1.66)	10 (0.41)	3.49	1.04	บางครั้ง
2. ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ฯลฯ	9 (0.37)	50 (2.07)	90 (3.73)	47 (1.95)	72 (2.99)	2.54	1.17	บางครั้ง
3. ผลไม้แปรรูป	31 (1.29)	264 (10.95)	264 (10.95)	256 (10.61)	793 (32.88)	2.06	0.85	นานๆ ครั้ง
3.1 แอ้วม	3 (0.12)	34 (1.41)	34 (1.41)	37 (1.53)	160 (6.63)	1.82	1.14	นานๆ ครั้ง
3.2 ทอง	4 (0.17)	31 (1.29)	23 (0.95)	30 (1.24)	180 (7.46)	1.69	1.12	นานๆ ครั้ง
3.3 กวน	4 (0.17)	35 (1.45)	40 (1.66)	36 (1.49)	153 (6.34)	1.88	1.17	นานๆ ครั้ง
3.4 อบ/ตากแห้ง	7 (0.29)	46 (1.91)	67 (2.78)	48 (1.99)	100 (4.15)	2.30	1.21	นานๆ ครั้ง
3.5 แยมผลไม้	6 (0.25)	77 (3.19)	53 (2.20)	60 (2.49)	72 (2.99)	2.57	1.22	บางครั้ง
3.6 ผลไม้กระป๋อง	7 (0.29)	41 (1.70)	47 (1.95)	45 (1.87)	128 (5.31)	2.08	1.22	นานๆ ครั้ง
โดยภาพรวม	152 (6.30)	540 (22.39)	455 (18.86)	379 (15.71)	886 (36.74)	2.46	0.70	นานๆ ครั้ง

จากตารางที่ 4.9 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภคต่อสัปดาห์ พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้อยู่ในระดับนานๆ ครั้ง ($\bar{X} = 2.46$, S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้บ่อยครั้ง ได้แก่ 1) ผลไม้สด ($\bar{X} = 3.62$, S.D. =

0.92) ในรูปแบบเนื้อผลไม้สด ($\bar{X}=3.75$, S.D. = 1.11) ผลไม้ที่บริโภคในระดับบางครั้ง ได้แก่ น้ำผลไม้สด ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 1.04) ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ฯลฯ ($\bar{X}=2.54$, S.D. = 1.17) ผลไม้แปรรูป ในรูปแบบแยมผลไม้ ($\bar{X}=2.57$, S.D. = 1.22) ส่วนผลไม้ที่บริโภคในระดับนานๆ ครั้ง ได้แก่ ผลไม้แปรรูป ($\bar{X} = 2.06$, S.D. = 0.85) เรียงลำดับดังนี้ ผลไม้อบ/ตากแห้ง ($\bar{X}=2.30$, S.D. = 1.21) ผลไม้กระป๋อง ($\bar{X} = 2.08$, S.D. = 1.22) ผลไม้กวน ($\bar{X}=1.88$, S.D. = 1.17) ผลไม้แช่อิ่ม ($\bar{X}=1.82$, S.D. = 1.14) และผลไม้ดอง ($\bar{X}=1.69$, S.D. = 1.12) ตามลำดับ

4.4.2 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค

4.4.2.1 ชนิดของผักที่บริโภค แสดงดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามชนิดของผักที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)

(n=268)

ลำดับที่	ชนิดของผักที่บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	ข้าวโพด	144	10.75
2	บล๊อคโคลี่	126	9.40
3	ผักบุ้ง	104	7.76
4	กะหล่ำปลี	103	7.69
5	ผักกาดขาว	85	6.34
6	คะน้า	80	5.97
7	แตงกวา	78	5.82
8	แครอท	72	5.37
9	ผักกวางตุ้ง	66	4.93
10	มะเขือเทศ	62	4.63
11	มันฝรั่ง	46	3.43
12	ผักชี	39	2.91
13	ผักกาดหอม	38	2.84
14	ฟักทอง	37	2.76

ตารางที่ 4.10 (ต่อ)

(n=268)

ลำดับที่	ชนิดของผักที่บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
15	กะเพรา	34	2.54
16	ตำลึง	29	2.16
17	ผักโขม	29	2.16
18	หน่อไม้	24	1.79
19	มันเทศ	20	1.49
20	ผักกาดแก้ว	19	1.42
21	บวบ	18	1.34
22	โหระพา	17	1.27
23	ฟักเขียว	16	1.19
24	ถั่วงอก	15	1.12
25	ปวยเล้ง	11	0.82
26	ยอดมะพร้าวอ่อน	9	0.67
27	ชะอม	5	0.37
28	พริกหยวก	4	0.30
29	กระเทียม	3	0.22
30	หัวผักกาด	2	0.15
31	ต้นหอม	2	0.15
32	มะระ	2	0.15
33	เผือก	1	0.07
โดยภาพรวม		1,340	100.00

จากตารางที่ 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกบริโภคผักชนิดต่างๆ จำนวน 33 ชนิด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยตามที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคมากที่สุด 10 อันดับแรกคือ ข้าวโพด (ร้อยละ 10.75) รองลงมาคือ บล็อกโคลี่ (ร้อยละ 9.40) ผักบุ้ง (ร้อยละ 7.76) กะหล่ำปลี (ร้อยละ 7.69)

ผักกาดขาว (ร้อยละ 6.34) กระน้ำ (ร้อยละ 5.97) แตงกวา (ร้อยละ 5.82) แครอท (ร้อยละ 5.37) ผักกวางตุ้ง (ร้อยละ 4.93) และมะเขือเทศ (ร้อยละ 4.63) นอกนั้นบริโภคในจำนวนที่น้อยลงตามลำดับ

4.4.2.2 ส่วนของผักที่นำมาบริโภค แสดงดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)

(n=268)

ส่วนของผักที่บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ราก/หัว	144	10.75
1.1 แครอท	72	5.37
1.2 มันฝรั่ง	46	3.43
1.3 มันเทศ	20	1.49
1.4 กระเทียม	3	0.22
1.5 หัวผักกาด	2	0.15
1.6 เผือก	1	0.07
2. ใบ/ลำต้น	835	62.31
2.1 บล๊อคโคลี่	126	9.40
2.2 ผักบุ้ง	104	7.76
2.3 กะหล่ำปลี	103	7.69
2.4 ผักกาดขาว	85	6.34
2.5 กระน้ำ	80	5.97
2.6 ผักกวางตุ้ง	66	4.93
2.7 ผักชี	39	2.91
2.8 ผักกาดหอม	38	2.84
2.9 กะเพรา	34	2.54
2.10 ตำลึง	29	2.16
2.11 ผักโขม	29	2.16
2.12 หน่อไม้	24	1.79

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

(n=268)

ส่วนของผักที่บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. ใบ/ลำต้น (ต่อ)		
2.13 ผักกาดแก้ว	19	1.42
2.14 โหระพา	17	1.27
2.15 ถั่วงอก	15	1.12
2.16 ยอดมะพร้าวอ่อน	9	0.67
2.17 ชะอม	5	0.37
2.18 ต้นหอม	2	0.15
3. ดอก/ผล	361	26.94
3.1 ข้าวโพด	144	10.75
3.2 แตงกวา	78	5.82
3.3 มะเขือเทศ	62	4.63
3.4 ฟักทอง	37	2.76
3.5 บวบ	18	1.34
3.6 ฟักเขียว	16	1.19
3.7 พริกหยวก	4	0.30
3.8 มะระจีน	2	0.15
โดยภาพรวม	1,340	100.00

จากตารางที่ 4.11 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน บริโภคส่วนของผักที่บริโภค ได้แก่ ใบ/ลำต้น จำนวน 18 ชนิด (ร้อยละ 62.31) ดอก/ผล จำนวน 8 ชนิด (ร้อยละ 26.94) และราก/หัว จำนวน 6 ชนิด (ร้อยละ 10.75) ตามลำดับ

4.4.2.3 ชนิดของผลไม้ที่บริโภค แสดงดังตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง
ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภค
(ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)

(n=268)

ลำดับ	ชนิดของผลไม้ที่บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	แอปเปิ้ล	142	10.60
2	องุ่น	117	8.73
3	กล้วย	113	8.43
4	ส้ม	109	8.13
5	แตงโม	107	7.99
6	มะม่วงดิบ	101	7.54
7	ฝรั่ง	79	5.90
8	สตรอเบอร์รี่	73	5.45
9	ชมพู่	61	4.55
10	สับปะรด	53	3.96
11	มะละกอสุก	38	2.84
12	เมล่อน	37	2.76
13	ทุเรียน	35	2.61
14	แคนตาลูป	34	2.54
15	มะพร้าว	31	2.31
16	ลำไย	30	2.24
17	เชอร์รี่	27	2.01
18	กีวี	25	1.87
19	มังคุด	23	1.72
20	แก้วมังกร	17	1.27
21	เงาะ	16	1.19
22	ลิ้นจี่	13	0.97

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

(n=268)

ลำดับ	ชนิดของผลไม้ที่บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
23	มะม่วงสุก	10	0.75
24	สาลี่	10	0.75
25	เสาวรส	8	0.60
26	ราสเบอร์รี่	8	0.60
27	ลูกพลับ	7	0.52
28	สละ	5	0.37
29	ส้มโอ	4	0.30
30	ขนุน	3	0.22
31	ลองกอง	2	0.15
32	แตงไทย	1	0.07
33	ทับทิม	1	0.07
โดยภาพรวม		1,340	100.00

จากตารางที่ 4.12 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า บริโภคผลไม้ชนิดต่างๆ จำนวน 33 ชนิด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยตามที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคมากที่สุด 10 อันดับแรกคือ แอปเปิ้ล (ร้อยละ 10.60) รองลงมาคือ องุ่น (ร้อยละ 8.73) กล้วย (ร้อยละ 8.43) ส้ม (ร้อยละ 8.13) แตงโม (ร้อยละ 7.99) มะม่วงดิบ (ร้อยละ 7.54) ฝรั่ง (ร้อยละ 5.90) สตรอเบอร์รี่ (ร้อยละ 5.45) ชมพู (ร้อยละ 4.55) และสับปะรด (ร้อยละ 3.96) ตามลำดับ นอกนั้นบริโภคจำนวนน้อยลง

4.4.2.4 แหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค แสดงดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง
ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค
(ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)

(n=268)

แหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ผลไม้ตามฤดูกาล	489	36.49
1.1 ส้ม	109	8.13
1.2 มะม่วงดิบ	101	7.54
1.3 ชมพู	61	4.55
1.4 สับปะรด	53	3.96
1.5 ทูเรียน	35	2.61
1.6 ลำไย	30	2.24
1.7 มังคุด	23	1.72
1.8 แก้วมังกร	17	1.27
1.9 เงาะ	16	1.19
1.10 ลิ้นจี่	13	0.97
1.11 มะม่วงสุก	10	0.75
1.12 เสาวรส	8	0.60
1.13 สละ	5	0.37
1.14 ส้มโอ	4	0.30
1.15 ลองกอง	2	0.15
1.16 กล้วย	113	8.43
1.17 แตงโม	107	7.99
1.18 ฝรั่ง	79	5.90
1.19 มะละกอ	38	2.84
1.20 มะพร้าว	31	2.31
1.21 แตงไทย	1	0.07

ตารางที่ 4.13 (ต่อ)

(n=268)

แหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ผลไม้ตามฤดูกาล (ต่อ)		
1.22 ทับทิม	1	0.07
2. ผลไม้ผลิตตลอดปี	371	27.69
2.1 กัลย	113	8.43
2.2 แดงโม	107	7.99
2.3 ฝรั่ง	79	5.90
2.4 มะละกอ	38	2.84
2.5 มะพร้าว	31	2.31
2.6 ขนุน	3	0.22
3. ผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศ	480	35.82
3.1 แอปเปิ้ล	142	10.60
3.2 องุ่น	117	8.73
3.3 สตรอเบอร์รี่	73	5.45
3.4 เมล่อน	37	2.76
3.5 แคนตาลูป	34	2.54
3.6 เชอร์รี่	27	2.01
3.7 กีวี	25	1.87
3.8 สาลี่	10	0.75
3.9 ราสเบอร์รี่	8	0.60
3.10 ลูกพลับ	7	0.52
โดยภาพรวม	1,340	100.00

จากตารางที่ 4.13 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน บริโภคผลไม้ตามแหล่งที่มาของประเภทผลไม้ที่เลือกบริโภคทั้งหมด เรียงลำดับ ได้แก่ ผลไม้ตามฤดูกาล จำนวน 21 ชนิด

(ร้อยละ 36.49) รองลงมา คือ ผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศ จำนวน 10 ชนิด (ร้อยละ 35.82) และผลไม้ผลิตตลอดปี จำนวน 6 ชนิด (ร้อยละ 27.69) ตามลำดับ

4.4.3 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านเหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้

4.4.3.1 เหตุผลในการบริโภคผัก แสดงดังตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละ พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก (ตอบได้มากกว่า 1 เหตุผล)

(n=268)

เหตุผลในการบริโภคผัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อร่อย	394	29.40
มีกลิ่นเฉพาะ	376	28.06
รับประทานง่าย	246	18.36
มีประโยชน์	195	14.55
มีรสหวาน	129	9.63
โดยภาพรวม	1,340	100.00

จากตารางที่ 4.14 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า เหตุผลในการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ อร่อย คิดเป็นร้อยละ 29.40 รองลงมาคือ มีกลิ่นเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 28.06 รับประทานง่าย คิดเป็นร้อยละ 18.36 มีประโยชน์คิดเป็นร้อยละ 14.55 และมีรสหวาน คิดเป็นร้อยละ 9.63 ตามลำดับ

4.4.3.2 เหตุผลในการบริโภคผลไม้ แสดงดังตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

เหตุผลในการบริโภคผลไม้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อร่อย	391	29.18
ไม่มีกลิ่น	315	23.51
รับประทานง่าย	221	16.49
มีประโยชน์	192	14.33
มีรสหวาน	116	8.66
กรอบ	105	7.84
โดยภาพรวม	1,340	100.00

จากตารางที่ 4.15 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า เหตุผลในการบริโภคผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ อร่อย คิดเป็นร้อยละ 29.18 รองลงมาคือ ไม่มีกลิ่น คิดเป็นร้อยละ 23.51 รับประทานง่าย คิดเป็นร้อยละ 16.49 มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 14.33 มีรสหวาน คิดเป็นร้อยละ 8.66 และกรอบ คิดเป็นร้อยละ 7.84 ตามลำดับ

4.4.4 ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง แสดงดังตารางที่ 4.16 - 4.17
ดังนี้

4.4.4.1 ปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน แสดงดังตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน

ปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 4 ท็อปพี	232	86.57
4 ท็อปพี	31	11.57
มากกว่า 4 ท็อปพี	5	1.86
โดยภาพรวม	268	100.00

จากตารางที่ 4.16 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคผักใน 1 วัน ในปริมาณน้อยกว่า 4 ท็อปพี คิดเป็นร้อยละ 86.57 รองลงมาคือ ปริมาณ 4 ท็อปพี คิดเป็นร้อยละ 11.57 และปริมาณมากกว่า 4 ท็อปพี คิดเป็นร้อยละ 1.86 ตามลำดับ

4.4.4.2 ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน แสดงดังตารางที่ 4.17

ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 ส่วน	233	86.94
3 ส่วน	23	8.58
มากกว่า 3 ส่วน	12	4.48
โดยภาพรวม	268	100.00

จากตารางที่ 4.17 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ใน 1 วัน ในปริมาณน้อยกว่า 3 ส่วน คิดเป็นร้อยละ 86.94 รองลงมาคือ ปริมาณ 3 ส่วน คิดเป็นร้อยละ 8.58 และปริมาณมากกว่า 3 ส่วน คิดเป็นร้อยละ 4.48 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานเมื่อเช้า (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

(n=268)

รายการอาหารเมื่อเช้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผัก	277	25.46
ข้าวผัก	107	9.83
สปาเก็ตตี้	82	7.54
ราดหน้า	48	4.41
ผักผัก	29	2.67
ผัดเต้าหู้	11	1.01
ทอด	176	16.18
ไข่เจียว	97	8.92
ทาโกยากิ	51	4.69
หอยทอด	28	2.57
นึ่ง/ต้ม/ลวก	498	45.77
ก๋วยเตี๋ยว	111	10.20
ข้าวต้ม/โจ๊ก	71	6.53
ข้าวมันไก่	66	6.07
แกงจืด	64	5.88
มักกะโรนี	44	4.04
ต้มยำ	43	3.95
ไข่ตุ๋น	33	3.03
แกงส้ม	25	2.30
บะหมี่	24	2.21
แกงกะหรี่	10	0.92
ซูปมันฝรั่ง	7	0.64
แซนวิช/แฮมเบอร์เกอร์	40	3.68
ผักโขมอบชีส	5	0.46

ตารางที่ 4.18 (ต่อ)

(n=268)		
รายการอาหารมือเช้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำพริก/ยำ/สลัด	92	8.46
สลัดผัก	58	5.33
พรุตสลัด	21	1.93
ยำถั่วพู	13	1.19
โดยภาพรวม	1,088	100.00

จากตารางที่ 4.18 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน บริโภคอาหารมือเช้าที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ โดยภาพรวมบริโภคอาหารเช้า ประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.77 ของประเภทอาหารที่บริโภคมือเช้าทั้งหมด รองลงมาคือ ประเภทผัด คิดเป็นร้อยละ 25.46 ประเภททอดคิดเป็นร้อยละ 16.18 ประเภทน้ำพริก/ยำ/สลัด คิดเป็นร้อยละ 8.46 และประเภทอบ/ปิ้ง/ย่างคิดเป็นร้อยละ 4.14 เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการอาหารมือเช้าที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ จำแนกตามรายการอาหาร โดยเรียงลำดับ 3 ลำดับแรก ดังนี้

อาหารประเภทผัด กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมือเช้าโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทผัด ร้อยละ 25.46 ของรายการอาหารที่บริโภคมือเช้าทั้งหมด ได้แก่ ข้าวผัด คิดเป็นร้อยละ 9.83 รองลงมาคือ สเปกเก็ตตี้ คิดเป็นร้อยละ 7.54 และราดหน้า คิดเป็นร้อยละ 4.41 ตามลำดับ

อาหารประเภททอด กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมือเช้าโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภททอด ร้อยละ 16.18 ของรายการอาหารที่บริโภคมือเช้าทั้งหมด ได้แก่ ไข่เจียว คิดเป็นร้อยละ 8.92 รองลงมาคือ ทาโกยากิ คิดเป็นร้อยละ 4.69 และหอยทอด คิดเป็นร้อยละ 2.57 ตามลำดับ

อาหารประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวก กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมือเช้าโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวก ร้อยละ 45.77 ของรายการอาหารที่บริโภคมือเช้าทั้งหมด ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว คิดเป็นร้อยละ 10.20 รองลงมาคือ ข้าวต้ม/โจ๊ก คิดเป็นร้อยละ 6.53 และข้าวมันไก่ คิดเป็นร้อยละ 6.07 ตามลำดับ

อาหารประเภทอบ/ปิ้ง/ย่าง กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมือเช้าโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทอบ/ปิ้ง/ย่าง ร้อยละ 4.14 ของรายการอาหารที่บริโภคมือเช้าทั้งหมด ได้แก่ แชนวิช/แฮมเบอร์เกอร์ คิดเป็นร้อยละ 3.68 และผักโขมอบชีส คิดเป็นร้อยละ 0.46 ตามลำดับ

อาหารประเภทน้ำพริก/ยำ/สลัด กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อเช้าโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทน้ำพริก/ยำ/สลัด ร้อยละ 8.46 ของรายการอาหารที่บริโภคมื้อเช้าทั้งหมด ได้แก่ สลัดผัก คิดเป็นร้อยละ 5.33 รองลงมาคือ ฟรุตสลัด คิดเป็นร้อยละ 1.93 และยำถั่วพู คิดเป็นร้อยละ 1.19 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.19 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานเป็นอาหารว่าง (เช้า) ที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

(n=268)

รายการอาหารว่าง (เช้า)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ส้ม	47	55.29
ชมพู่	22	25.88
กล้วย	16	18.83
รวม	85	100.00

จากตารางที่ 4.19 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 85 คน ส่วนใหญ่บริโภคอาหารว่างเช้าเป็นส้ม คิดเป็นร้อยละ 55.29 รองลงมาคือ ชมพู่ คิดเป็นร้อยละ 25.88 และกล้วย คิดเป็นร้อยละ 18.83 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.20 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานมื้อกลางวันที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

(n=268)

รายการอาหารมื้อกลางวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผัก	398	52.79
ข้าวผัด	227	30.11
ข้าวมันไก่	120	15.92
ผัดผัก	51	6.76
ทอด	18	2.39
หอยทอด	18	2.39
นึ่ง/ต้ม/ลวก	338	44.83
ก๋วยเตี๋ยว	89	11.80
แกงจืด	76	10.08
แกงเขียวหวาน	55	7.29
มักกะโรนี	44	5.84
แกงส้ม	38	5.04
บะหมี่	29	3.85
ก๋วยบวดซี	7	0.93
โดยภาพรวม	754	100.00

จากตารางที่ 4.20 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน บริโภคอาหารมื้อกลางวันที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ โดยภาพรวมบริโภคอาหารมื้อกลางวันประเภทผักมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.79 ของประเภทอาหารที่บริโภคมื้อกลางวันทั้งหมด รองลงมาคือ ประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวก ร้อยละ 44.83 และประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 2.39 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการอาหารมื้อกลางวันที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ จำแนกตามรายการอาหาร เรียงลำดับ 3 ลำดับแรก ดังนี้

อาหารประเภทผัด กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อกลางวันโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทผัด ร้อยละ 52.79 ของรายการอาหารที่บริโภคมื้อกลางวันทั้งหมด ได้แก่ ข้าวผัด คิดเป็นร้อยละ 30.11 รองลงมาคือ ข้าวมันไก่ คิดเป็นร้อยละ 15.92 และ ผัดผัก คิดเป็นร้อยละ 6.76

อาหารประเภททอด กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อกลางวันโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภททอด เพียง 1 รายการ คือ หอยทอด คิดเป็นร้อยละ 2.39

อาหารประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวก กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อกลางวันโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวก ร้อยละ 44.83 ของรายการอาหารที่บริโภคมื้อกลางวันทั้งหมด ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว คิดเป็นร้อยละ 11.80 รองลงมาคือ แกงจืด คิดเป็นร้อยละ 10.08 และ แกงเขียวหวาน คิดเป็นร้อยละ 7.29 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.21 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานเป็นอาหารว่าง (บ่าย) ที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

(n=268)

รายการอาหารว่าง (บ่าย)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
องุ่น	77	49.04
ชมพู่	59	37.58
น้ำส้ม	21	13.38
รวม	157	100.00

จากตารางที่ 4.21 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 157 คน บริโภคอาหารว่างบ่ายเป็นองุ่น มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.04 รองลงมาคือ ชมพู่ คิดเป็นร้อยละ 37.58 และน้ำส้ม คิดเป็นร้อยละ 13.38 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.22 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการอาหารที่รับประทานมือเย็นที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

(n=268)

รายการอาหารมือเย็น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผัก	522	38.16
ผักกะเพรา	197	14.40
ข้าวผัด	134	9.80
ข้าวมันไก่	91	6.65
ผัดมาม่า	45	3.29
ราดหน้า	30	2.19
ผัดผัก	22	1.61
ผัดสายบัว	2	0.15
ผัดเต้าหู้เนื้อปลา	1	0.07
ทอด	106	7.75
ไข่เจียว	84	6.14
ทาโกยากิ	19	1.39
ขนมก๊วยช่าย	3	0.22
นึ่ง/ต้ม/ลวก	540	39.47
ก๋วยเตี๋ยว	84	6.14
แกงจืด	72	5.26
ข้าวต้ม/โจ๊ก	65	4.75
ไข่ตุ๋น	53	3.87
บะหมี่หมูแดง	49	3.58
สุกี้	40	2.92
แกงเขียวหวาน	38	2.78
ต้มยำ	33	2.41
เกี้ยวหมู	29	2.12

ตารางที่ 4.22 (ต่อ)

(n=268)

รายการอาหารมือเย็น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นึ่ง/ต้ม/ลวก (ต่อ)	540	39.47
แกงส้ม	27	1.97
ขนมจีน	24	1.75
ก๋วยจั๊บน้ำร้อน	11	0.80
ซूपกระดุกหมู	8	0.58
ซूप	4	0.29
แกงกะหรี่	3	0.22
อบ/ปิ้ง/ย่าง	87	6.36
ข้าวหมูแดง	55	4.02
สเต็ก	32	2.34
น้ำพริก/ยำ/สลัด	113	8.26
ส้มตำ/ส้มตำผลไม้	46	3.36
สลัดผัก	37	2.70
ลาบมาม่า	24	1.75
เห็ดทรงเครื่อง	6	0.44
โดยภาพรวม	1,368	100.00

จากตารางที่ 4.22 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน บริโภคอาหารมือเย็นที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบโดยภาพรวม บริโภคอาหารประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.47 ของประเภทอาหารที่บริโภคมือเย็นทั้งหมด รองลงมาคือ อาหารประเภทผัด คิดเป็นร้อยละ 38.16 อาหารประเภทน้ำพริก/ยำ/สลัด คิดเป็นร้อยละ 8.26 อาหารประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 7.75 และอาหารประเภทอบ/ปิ้ง/ย่าง คิดเป็นร้อยละ 6.36 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการอาหารมือเย็นที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบจำแนกตามรายการอาหาร โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ดังนี้

อาหารประเภทผัด กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อเย็นโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทผัด คิดเป็นร้อยละ 38.16 ของรายการอาหารที่บริโภคมื้อเย็นทั้งหมด ได้แก่ ผัดกะเพรา คิดเป็นร้อยละ 14.40 รองลงมาคือ ข้าวผัด คิดเป็นร้อยละ 9.80 และ ข้าวมันไก่ คิดเป็นร้อยละ 6.65 ตามลำดับ

อาหารประเภททอด กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อเย็นโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 7.75 ของรายการอาหารที่บริโภคมื้อเย็นทั้งหมด ได้แก่ ไข่เจียว คิดเป็นร้อยละ 6.14 รองลงมาคือ ทาโกยากิ คิดเป็นร้อยละ 1.39 และ ขนมก้วยช่าย คิดเป็นร้อยละ 0.22 ตามลำดับ

อาหารประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวก กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อเย็นโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทนึ่ง/ต้ม/ลวก คิดเป็นร้อยละ 39.47 ของรายการอาหารที่บริโภคมื้อเย็นทั้งหมด ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว คิดเป็นร้อยละ 6.14 รองลงมาคือ แกงจืด คิดเป็นร้อยละ 5.26 และข้าวต้ม/โจ๊ก คิดเป็นร้อยละ 4.75 ตามลำดับ

อาหารประเภทอบ/ปิ้ง/ย่าง กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อเย็นโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทอบ/ปิ้ง/ย่าง คิดเป็นร้อยละ 6.36 ของรายการอาหารที่บริโภคมื้อเย็นทั้งหมด ได้แก่ ข้าวหมูแดง คิดเป็นร้อยละ 4.02 และสเต็ก คิดเป็นร้อยละ 2.34 ตามลำดับ

อาหารประเภทน้ำพริก/ยำ/สลัด กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมื้อเย็นโดยภาพรวมเป็นอาหารประเภทน้ำพริก/ยำ/สลัด คิดเป็นร้อยละ 8.26 ของรายการอาหารที่บริโภคมื้อเย็นทั้งหมด ได้แก่ ส้มตำ/ส้มตำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 3.36 รองลงมาคือ สลัดผัก คิดเป็นร้อยละ 2.70 และลาบมาม่า คิดเป็นร้อยละ 1.75 ตามลำดับ



ตารางที่ 4.23 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผัก (ตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

(n=268)

ลำดับที่	ส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	แตงกวา	18	13.04
2	กะหล่ำปลี	15	10.87
3	ผักรวม	15	10.86
4	ข้าวโพด	10	7.25
5	หัวหอมใหญ่/หอมแดง	9	6.52
6	ผักกวางตุ้ง	8	5.80
7	ชะอม	7	5.07
8	ผักสลัด	6	4.35
9	คะน้า	5	3.62
10	มะเขือเทศ	5	3.62
11	กะเพรา	4	2.90
12	ถั่วงอก	4	2.90
13	ผักกาดขาว	4	2.90
14	มะละกอดิบ	4	2.90
15	แครอท	3	2.17
16	บล็อกโคลี่	3	2.17
17	มะเขือเปราะ	3	2.17
18	เห็ด	3	2.17
19	ผักกาดแก้ว	2	1.45
20	ผักบุ้ง	2	1.45
21	ฟักทอง	2	1.45
22	หัวผักกาด	2	1.45
23	กุ้ยช่าย	1	0.72
24	ถั้วแระ	1	0.72

ตารางที่ 4.23 (ต่อ)

(n=268)

ลำดับที่	ส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
25	มันฝรั่ง	1	0.72
26	สายบัว	1	0.72
โดยภาพรวม		138	100.00

จากตารางที่ 4.23 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 138 คน ส่วนใหญ่บริโภคอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 10 อันดับแรก คือ แดงกวา (ร้อยละ 13.04) รองลงมาคือ กะหล่ำปลี (ร้อยละ 10.87) ผักรวม (ร้อยละ 10.86) ข้าวโพด (ร้อยละ 7.25) หัวหอมใหญ่/หอมแดง (ร้อยละ 6.52) ผักกวางตุ้ง (ร้อยละ 5.80) ชะอม (ร้อยละ 5.07) สลัด (ร้อยละ 4.35) คื่นช่ายและมะเขือเทศ (ร้อยละ 3.62) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.24 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผลไม้

(n=268)

ลำดับที่	ส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผลไม้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	มะม่วง	16	22.54
2	ผลไม้รวม	12	16.90
3	กล้วย	6	8.45
4	ส้ม	6	8.45
5	แอปเปิ้ล	5	7.04
6	กีวี	4	5.63
7	ฝรั่ง	4	5.63
8	มะละกอสุก	4	5.63
9	ชมพู่	2	2.82
10	มะพร้าว	2	2.82
11	สับปะรด	2	2.82
12	องุ่น	2	2.82
13	แคนตาลูป	1	1.41
14	แตงโม	1	1.41
15	ทับทิม	1	1.41
16	พุทราจีน	1	1.41
17	มะยม	1	1.41
18	สตอเบอรี่	1	1.41
โดยภาพรวม		71	100.00

จากตารางที่ 4.24 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 71 คน ส่วนใหญ่บริโภคอาหารที่มีผลไม้เป็นส่วนประกอบ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 10 อันดับแรกคือ มะม่วง (ร้อยละ 22.54) รองลงมาคือ ผลไม้รวม

(ร้อยละ 16.90) กล้วยและส้ม (ร้อยละ 8.45) แอปเปิ้ล (ร้อยละ 7.04) กีวี ฝรั่งและมะละกอสุก (ร้อยละ 5.63) ชมพู่มะพร้าวและสับปะรด (ร้อยละ 2.82) ตามลำดับ

4.5 ผลการทดสอบสมมติฐาน

4.5.1 สมมติฐานที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำแนก ดังนี้

H_0 : ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

H_1 : ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานคือ ไคสแควร์ (Chi-Square) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยจะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) เมื่อค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ มีค่ามากกว่า .05 ผลการทดสอบสมมติฐาน แสดงดังตารางที่ 4.25 - 4.46 ดังนี้

ตารางที่ 4.25 ค่าไคสแควร์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน ดังนี้

	พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้	χ^2	P-Value
(n=268)			
1. ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้			
1.1 ผักสด		13.846	.086
1.2 ผักผัด		12.536	.129
1.3 ผักทอด		15.268	.054
1.4 ผักนึ่ง/ต้ม/ลวก		6.464	.595
1.5 ผักอบ/ย่าง/ปิ้ง		5.037	.754
1.6 ผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น		20.564	.008*
1.7 เนื้อผลไม้สด		7.802	.453
1.8 น้ำผลไม้สด		5.894	.659
1.9 ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว เป็นต้น		4.851	.773

ตารางที่ 4.25 (ต่อ)

พฤติกรรมกรการบริโภคผักและผลไม้	χ^2	P-Value
1. ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ (ต่อ)		
1.10 ผลไม้แช่อิ่ม	16.542	.035*
1.11 ผลไม้ดอง	14.539	.069
1.12 ผลไม้กวน	20.520	.009*
1.13 ผลไม้อบ/ตากแห้ง	13.674	.091
1.14 แยมผลไม้	14.293	.074
1.15 ผลไม้กระป๋อง	5.949	.653
2. ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค		
2.1 ชนิดของผักที่บริโภค	.050	1.000
2.2 ชนิดของผลไม้ที่บริโภค	.016	1.000
3. เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้		
3.1 เหตุผลในการบริโภคผัก	.053	1.000
3.2 เหตุผลในการบริโภคผลไม้	.068	1.000
4. ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน		
4.1 ปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน	1.286	.864
4.2 ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน	8.755	.068

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.25 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P < .05$ ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน คือ 1) ความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น 2) ความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม และ 3) ความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กันโดยมีรายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.32 - 4.57

ตารางที่ 4.26 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักสด

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผักสด	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	10 (3.73)	9 (3.36)	1 (0.37)	20 (7.46)	13.846	.086
บ่อยครั้ง	61 (22.76)	43 (16.04)	9 (3.36)	113 (42.16)		
บางครั้ง	47 (17.54)	15 (5.60)	8 (2.99)	70 (26.12)		
นานๆ ครั้ง	22 (8.21)	8 (2.99)	3 (1.12)	33 (12.31)		
ไม่เคยปฏิบัติ	21 (7.84)	5 (1.87)	6 (2.24)	32 (11.94)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.26 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักสด ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .086 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักสด

ตารางที่ 4.27 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผัก	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	17 (6.34)	6 (2.24)	2 (0.75)	25 (9.33)	12.536	.129
บ่อยครั้ง	81 (30.22)	47 (17.54)	11 (4.10)	139 (51.87)		
บางครั้ง	36 (13.43)	16 (5.97)	5 (1.87)	57 (21.27)		
นานๆ ครั้ง	17 (6.34)	8 (2.99)	3 (1.12)	28 (10.45)		
ไม่เคยปฏิบัติ	10 (3.73)	3 (1.12)	6 (2.24)	19 (7.09)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.27 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi- Square ได้ค่า P = .129 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก

ตารางที่ 4.28 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักทอด

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผักทอด	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	13 (4.85)	5 (1.87)	3 (1.12)	21 (7.84)	15.268	.054
บ่อยครั้ง	60 (22.39)	36 (13.43)	12 (4.48)	108 (40.30)		
บางครั้ง	35 (13.06)	27 (10.07)	3 (1.12)	65 (24.25)		
นานๆ ครั้ง	29 (10.82)	7 (2.61)	3 (1.12)	39 (14.55)		
ไม่เคยปฏิบัติ	24 (8.96)	5 (1.87)	6 (2.24)	35 (13.06)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.28 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักทอด ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .054$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักทอด

ตารางที่ 4.29 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักหนึ่ง ต้ม ลวก

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผักหนึ่ง ต้ม ลวก	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	17 (6.34)	6 (2.24)	4 (1.49)	27 (10.07)	6.464	.595
บ่อยครั้ง	64 (23.88)	37 (13.81)	11 (4.10)	112 (41.79)		
บางครั้ง	49 (18.28)	25 (9.33)	5 (1.87)	79 (29.48)		
นานๆ ครั้ง	18 (6.72)	9 (3.36)	3 (1.12)	30 (11.20)		
ไม่เคยปฏิบัติ	13 (4.85)	3 (1.12)	4 (1.49)	20 (7.46)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.29 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักหนึ่ง ต้ม ลวก ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .595 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักหนึ่ง ต้ม ลวก

ตารางที่ 4.30 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก อย่าง ป้าง

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผัก อย่าง ป้าง	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	6 (2.24)	4 (1.49)	2 (0.75)	12 (4.48)	5.037	.754
บ่อยครั้ง	43 (16.04)	29 (10.82)	10 (3.73)	82 (30.60)		
บางครั้ง	53 (19.78)	23 (8.58)	7 (2.61)	83 (30.97)		
นานๆ ครั้ง	33 (12.31)	13 (4.85)	3 (1.12)	49 (18.28)		
ไม่เคยปฏิบัติ	26 (9.70)	11 (4.10)	5 (1.87)	42 (15.67)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.30 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก อย่าง ป้าง ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .754 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก อย่าง ป้าง

ตารางที่ 4.31 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี	ปานกลาง	น้อย			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ประจำ	5 (1.87)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (1.87)	20.564	.008*
บ่อยครั้ง	11 (4.10)	15 (5.60)	5 (1.87)	31 (11.57)		
บางครั้ง	33 (12.31)	13 (4.85)	2 (0.75)	48 (17.91)		
นานๆ ครั้ง	20 (7.46)	5 (1.87)	7 (2.61)	32 (11.94)		
ไม่เคยปฏิบัติ	92 (34.33)	47 (17.54)	13 (4.85)	152 (56.72)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.31 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .008$ ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ในระดับดี ไม่เคยบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง คิดเป็นร้อยละ 34.33 รองลงมาคือ นักเรียนที่มีความรู้ในระดับปานกลาง ไม่เคยบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง คิดเป็นร้อยละ 17.54 และนักเรียนที่มีความรู้ในระดับน้อย ไม่เคยบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง คิดเป็นร้อยละ 4.85 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.32 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคเนื้อผลไม้สด

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค เนื้อผลไม้สด	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	42 (15.67)	20 (7.46)	9 (3.36)	71 (26.49)	7.802	.453
บ่อยครั้ง	68 (25.37)	42 (15.67)	7 (2.61)	117 (43.66)		
บางครั้ง	22 (8.21)	6 (2.24)	5 (1.87)	33 (12.31)		
นานๆ ครั้ง	23 (8.58)	9 (3.36)	4 (1.49)	36 (13.43)		
ไม่เคยปฏิบัติ	6 (2.24)	3 (1.12)	2 (0.75)	11 (4.11)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.32 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคเนื้อผลไม้สด ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .453 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคเนื้อผลไม้สด

ตารางที่ 4.33 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคน้ำผลไม้สด

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค น้ำผลไม้สด	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	24 (8.96)	13 (4.85)	4 (1.49)	41 (15.30)	5.894	.659
บ่อยครั้ง	65 (24.25)	38 (14.18)	7 (2.61)	109 (40.67)		
บางครั้ง	43 (16.04)	16 (5.97)	9 (3.36)	68 (25.37)		
นานๆ ครั้ง	25 (9.33)	10 (3.73)	5 (1.87)	40 (14.93)		
ไม่เคยปฏิบัติ	5 (1.87)	3 (1.12)	2 (0.75)	10 (3.73)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.33 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคน้ำผลไม้สด ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .659$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคน้ำผลไม้สด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $.05$

ตารางที่ 4.34 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว เป็นต้น

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว เป็นต้น	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	6 (2.24)	1 (0.37)	2 (0.75)	9 (3.36)	4.851	.773
บ่อยครั้ง	31 (11.57)	16 (5.97)	3 (1.12)	50 (18.66)		
บางครั้ง	54 (20.15)	28 (10.45)	8 (2.99)	90 (33.58)		
นานๆ ครั้ง	29 (10.82)	14 (5.22)	4 (1.49)	47 (17.54)		
ไม่เคยปฏิบัติ	41 (15.30)	21 (7.84)	10 (3.73)	72 (26.87)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.34 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .773$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว

ตารางที่ 4.35 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผลไม้แช่อิ่ม	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี	ปานกลาง	น้อย			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ประจำ	3 (1.12)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (1.12)	16.542	.035*
บ่อยครั้ง	18 (6.72)	16 (5.97)	0 (0.00)	34 (12.69)		
บางครั้ง	17 (6.34)	11 (4.10)	6 (2.24)	34 (12.69)		
นานๆ ครั้ง	23 (8.58)	7 (2.61)	7 (2.61)	37 (13.81)		
ไม่เคยปฏิบัติ	100 (37.31)	46 (17.16)	14 (5.22)	160 (59.69)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.35 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .035$ ซึ่งน้อยกว่า $.05$ นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ โดยนักเรียนที่มีความรู้ในระดับดี ไม่เคยบริโภคผลไม้แช่อิ่ม คิดเป็นร้อยละ 37.31 รองลงมาคือ นักเรียนที่มีความรู้ในระดับปานกลาง ไม่เคยบริโภคผลไม้แช่อิ่ม คิดเป็นร้อยละ 17.16 และนักเรียนที่มีความรู้ในระดับน้อย ไม่เคยบริโภคผลไม้แช่อิ่ม คิดเป็นร้อยละ 5.22 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.36 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้ต่อ

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคผลไม้ต่อ	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี	ปานกลาง	น้อย			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	3 (1.12)	1 (0.37)	0 (0.00)	4 (1.49)	14.539	.069
บ่อยครั้ง	15 (5.60)	16 (5.97)	0 (0.00)	31 (11.57)		
บางครั้ง	12 (4.48)	8 (2.99)	3 (1.12)	23 (8.58)		
นานๆ ครั้ง	22 (8.21)	7 (2.61)	1 (0.37)	30 (11.19)		
ไม่เคยปฏิบัติ	109 (40.67)	48 (17.91)	23 (8.58)	180 (67.16)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.36 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้ต่อ ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .069$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้ต่อ

ตารางที่ 4.37 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี	ปานกลาง	น้อย			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ประจำ	4 (1.49)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (1.49)	20.520	.009*
บ่อยครั้ง	16 (5.97)	18 (6.72)	1 (0.37)	35 (13.06)		
บางครั้ง	25 (9.33)	14 (5.22)	1 (0.37)	40 (14.93)		
นานๆ ครั้ง	27 (10.07)	5 (1.87)	4 (1.49)	36 (13.43)		
ไม่เคยปฏิบัติ	89 (33.21)	43 (16.04)	21 (7.84)	153 (57.09)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.37 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .009$ ซึ่งน้อยกว่า $.05$ นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ โดยนักเรียนที่มีความรู้ในระดับดี ไม่เคยบริโภคผลไม้กวน คิดเป็นร้อยละ 33.21 รองลงมาคือ นักเรียนที่มีความรู้ในระดับปานกลาง ไม่เคยบริโภคผลไม้กวน คิดเป็นร้อยละ 16.04 และนักเรียนที่มีความรู้ในระดับน้อย ไม่เคยบริโภคผลไม้กวน คิดเป็นร้อยละ 7.84 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.38 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้อบ ตากแห้ง

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผลไม้อบ ตากแห้ง	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	7 (2.61)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (2.61)	13.674	.091
บ่อยครั้ง	26 (9.70)	17 (6.34)	3 (1.12)	46 (17.16)		
บางครั้ง	40 (14.93)	21 (7.84)	6 (2.24)	67 (25.01)		
นานๆ ครั้ง	35 (13.06)	7 (2.61)	6 (2.24)	48 (17.91)		
ไม่เคยปฏิบัติ	53 (19.78)	35 (13.06)	12 (4.48)	100 (37.31)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.38 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้อบ ตากแห้ง ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .091 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้อบ ตากแห้ง

ตารางที่ 4.39 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคแยมผลไม้

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค แยมผลไม้	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	5 (1.87)	1 (0.37)	0 (0.00)	6 (2.24)	14.293	.074
บ่อยครั้ง	50 (18.66)	24 (8.96)	3 (1.12)	77 (28.73)		
บางครั้ง	35 (13.06)	15 (5.60)	3 (1.12)	53 (19.78)		
นานๆ ครั้ง	36 (13.43)	17 (6.34)	7 (2.61)	60 (22.39)		
ไม่เคยปฏิบัติ	35 (13.06)	23 (8.58)	14 (5.22)	72 (26.86)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.39 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคแยมผลไม้ ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .074$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคแยมผลไม้

ตารางที่ 4.40 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กระป๋อง

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผลไม้กระป๋อง	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	6 (2.24)	1 (0.37)	0 (0.00)	7 (2.61)	5.949	.653
บ่อยครั้ง	25 (9.33)	13 (4.85)	3 (1.12)	41 (15.30)		
บางครั้ง	31 (11.57)	14 (5.22)	2 (0.75)	47 (17.54)		
นานๆ ครั้ง	27 (10.07)	13 (4.85)	5 (1.87)	45 (16.79)		
ไม่เคยปฏิบัติ	72 (26.87)	39 (14.55)	17 (6.34)	128 (47.76)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.40 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กระป๋อง ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .653 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กระป๋อง

ตารางที่ 4.41 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

ส่วนของผักที่บริโภค	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี	ปานกลาง	น้อย			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ราก/หัว	87 (6.49)	42 (3.13)	15 (1.12)	144 (10.75)	.050	1.000
ใบ/ลำต้น	501 (37.39)	250 (18.66)	84 (6.27)	835 (62.31)		
ดอก/ผล	217 (16.19)	108 (8.06)	36 (2.69)	361 (26.94)		
โดยภาพรวม	805 (60.07)	400 (29.85)	135 (10.08)	1,340 (100.00)		

จากตารางที่ 4.41 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = 1.000$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค

ตารางที่ 4.42 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

แหล่งที่มาของ ผลไม้ที่บริโภค	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี	ปานกลาง	น้อย			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ผลไม้ตามฤดูกาล	294 (21.94)	146 (10.90)	49 (3.66)	489 (36.49)	.016	1.000
ผลไม้ผลิตได้ตลอดปี	223 (16.64)	111 (8.28)	37 (2.76)	371 (27.69)		
ผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศ	288 (21.49)	143 (10.67)	49 (3.66)	480 (35.82)		
โดยภาพรวม	805 (60.07)	400 (29.85)	135 (10.08)	1,340 (100.00)		

จากตารางที่ 4.42 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = 1.000$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค

ตารางที่ 4.43 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

เหตุผลในการบริโภคผัก	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี	ปานกลาง	น้อย			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
มีประโยชน์	117 (8.73)	59 (4.40)	19 (1.42)	195 (14.55)	.053	1.000
มีรสหวาน	77 (5.75)	39 (2.91)	13 (0.97)	129 (9.63)		
ไม่มีกลิ่น/มีกลิ่นหอม	226 (16.87)	112 (8.36)	38 (2.84)	376 (28.06)		
อร่อย	237 (17.69)	117 (8.73)	40 (2.99)	394 (29.40)		
รับประทานง่าย	148 (11.04)	73 (5.45)	25 (1.87)	246 (18.36)		
โดยภาพรวม	805 (60.07)	400 (29.85)	135 (10.08)	1,340 (100.00)		

จากตารางที่ 4.43 ผลการหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = 1.000$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก

ตารางที่ 4.44 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

เหตุผลในการบริโภคผลไม้	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี	ปานกลาง	น้อย			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
มีประโยชน์	115 (8.58)	58 (4.33)	19 (1.42)	192 (14.33)	.068	1.000
มีรสหวาน	70 (5.22)	34 (2.54)	12 (0.90)	116 (8.66)		
กรอบ	63 (4.70)	31 (2.31)	11 (0.82)	105 (7.83)		
ไม่มีกลิ่นเหม็น	189 (14.10)	94 (7.01)	32 (2.39)	315 (23.51)		
อร่อย	235 (17.54)	117 (8.73)	39 (2.91)	391 (29.18)		
รับประทานง่าย	133 (9.93)	66 (4.93)	22 (1.64)	221 (16.49)		
โดยภาพรวม	805 (60.07)	400 (29.85)	135 (10.08)	1,340 (100.00)		

จากตารางที่ 4.44 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = 1.000$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้

ตารางที่ 4.45 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน

(n=268)

ปริมาณผัก ที่บริโภคใน 1 วัน	ระดับความรู้			รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
น้อยกว่า 4 ทัพพี	139 (51.87)	70 (26.12)	23 (8.58)	232 (86.57)	1.286	.864
4 ทัพพี	18 (6.72)	9 (3.36)	4 (1.49)	31 (11.57)		
มากกว่า 4 ทัพพี	4 (1.49)	1 (0.37)	0 (0.00)	5 (1.86)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.45 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .864 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน

ตารางที่ 4.46 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

(n=268)

ปริมาณผลไม้ ที่บริโภคใน 1 วัน	ระดับความรู้			รวม	χ^2	P-Value
	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)			
น้อยกว่า 3 ส่วน	139 (51.87)	70 (26.12)	24 (8.96)	233 (86.94)	8.755	.068
3 ส่วน	18 (6.72)	5 (1.87)	0 (0.00)	23 (8.58)		
มากกว่า 3 ส่วน	4 (1.49)	5 (1.87)	3 (1.12)	12 (4.48)		
โดยภาพรวม	161 (60.07)	80 (29.85)	27 (10.08)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.46 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .068 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

4.5.2 สมมติฐานที่ 2 ทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

H_0 : ทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

H_1 : ทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานคือ ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังนั้น จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) เมื่อค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ มีค่ามากกว่า .05 ผลการทดสอบสมมติฐาน แสดงดังตารางที่ 4.47 – 4.68

ตารางที่ 4.47 ค่าไคสแควร์ความสัมพันธ์ระหว่างทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน

(n=268)		
พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้	χ^2	P-Value
1. ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้		
1.1 ผักสด	135.168	.022*
1.2 ผักผัด	110.823	.305
1.3 ผักทอด	103.273	.502
1.4 ผักนึ่ง/ต้ม/ลวก	113.439	.248
1.5 ผักอบ/ย่าง/ปิ้ง	86.443	.894
1.6 ผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น	86.994	.886
1.7 เนื้อผลไม้สด	95.937	.701
1.8 น้ำผลไม้สด	105.811	.432
1.9 ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว เป็นต้น	92.744	.778
1.10 ผลไม้แช่อิ่ม	87.311	.881
1.11 ผลไม้ดอง	133.272	.028*
1.12 ผลไม้กวน	98.750	.627
1.13 ผลไม้อบ/ตากแห้ง	93.748	.755
1.14 แยมผลไม้	119.312	.145
1.15 ผลไม้กระป๋อง	113.836	.240

ตารางที่ 4.47 (ต่อ)

(n=268)

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้	χ^2	P-Value
2. ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค		
2.1 ชนิดของผักที่บริโภค	618.323	.000*
2.2 ชนิดของผลไม้ที่บริโภค	716.172	.000*
3. เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้		
3.1 เหตุผลในการบริโภคผัก	903.598	.000*
3.2 เหตุผลในการบริโภคผลไม้	1038.112	.000*
4. ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน		
4.1 ปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน	45.848	.713
4.2 ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน	37.273	.938

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.47 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกรายด้าน ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P < .05$ ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่าทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 6 ด้าน คือ 1) ความถี่ในการบริโภคผักสด 2) ความถี่ในการบริโภคผลไม้ดอง 3) ชนิดของผักที่บริโภค 4) ชนิดของผลไม้ที่บริโภค 5) เหตุผลในการบริโภคผัก และ 6) เหตุผลในการบริโภคผลไม้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน โดยมีรายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.48 - 4.68 ดังนี้

ตารางที่ 4.48 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักสด

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคผักสด	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ประจำ	1 (0.37)	0 (0.00)	12 (4.48)	6 (2.24)	1 (0.37)	20 (7.46)	135.168	.022*
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	6 (2.24)	66 (24.63)	39 (14.55)	2 (0.75)	113 (42.17)		
บางครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	46 (17.16)	21 (7.84)	2 (0.75)	70 (26.12)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	18 (6.72)	14 (5.22)	0 (0.00)	33 (12.31)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	1 (0.37)	17 (6.34)	13 (4.85)	1 (0.37)	32 (11.94)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.48 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักสด ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .022$ ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับปานกลาง ระดับน้อย ระดับดี และระดับน้อยที่สุด บริโภคผักสดบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 24.63, 14.55, 2.24 และ 0.75 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับดีมาก บริโภคบริโภคผักประจำ คิดเป็นร้อยละ 0.37

ตารางที่ 4.49 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคผัก	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	19 (7.09)	5 (1.87)	1 (0.37)	25 (9.33)	110.823	.305
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	5 (1.87)	84 (31.34)	46 (17.16)	4 (1.49)	139 (51.86)		
บางครั้ง	0 (0.00)	2 (0.75)	33 (12.31)	21 (7.84)	1 (0.37)	57 (21.27)		
นานๆ ครั้ง	1 (0.37)	1 (0.37)	13 (4.85)	13 (4.85)	0 (0.00)	28 (10.45)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	1 (0.37)	10 (3.73)	8 (2.99)	0 (0.00)	19 (7.09)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.49 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .305$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก

ตารางที่ 4.50 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักทอด

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคผักทอด	ระดับทัศนคติ					รวม	X ²	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	12 (4.48)	8 (2.99)	1 (0.37)	21 (7.84)	103.273	.502
บ่อยครั้ง	1 (0.37)	3 (1.12)	67 (25.00)	33 (12.31)	4 (1.49)	108 (40.30)		
บางครั้ง	0 (0.00)	2 (0.75)	34 (12.69)	28 (10.45)	1 (0.37)	65 (24.25)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	2 (0.75)	26 (9.70)	11 (4.10)	0 (0.00)	39 (14.55)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	2 (0.75)	20 (7.46)	13 (4.85)	0 (0.00)	35 (13.06)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.50 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักทอด ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .502 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H₀) และยอมรับสมมติฐานรอง (H₁) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักทอด

ตารางที่ 4.51 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักหนึ่ง ต้ม ลวก

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผักหนึ่ง ต้ม ลวก	ระดับทัศนคติ					รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดีมาก จำนวน (ร้อยละ)	ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)	น้อยที่สุด จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (5.97)	11 (4.10)	0 (0.00)	27 (10.07)	113.439	.248
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	4 (1.49)	76 (28.36)	30 (11.19)	2 (0.75)	112 (41.79)		
บางครั้ง	1 (0.37)	4 (1.49)	38 (14.18)	34 (12.69)	2 (0.75)	79 (29.48)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	20 (7.46)	8 (2.99)	1 (0.37)	30 (11.19)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	0 (0.00)	9 (3.36)	10 (3.73)	1 (0.37)	20 (7.47)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.51 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักหนึ่ง ต้ม ลวก ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi- Square ได้ค่า $P = .248$ ซึ่งมากกว่า 0.5 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักหนึ่ง ต้ม ลวก

ตารางที่ 4.52 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก อย่าง ป้าง

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคผัก อย่าง ป้าง	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (2.24)	5 (1.87)	1 (0.37)	12 (4.48)	86.44 3	.894
บ่อยครั้ง	1 (0.37)	1 (0.37)	56 (20.90)	22 (8.21)	2 (0.75)	82 (30.60)		
บางครั้ง	0 (0.00)	5 (1.87)	45 (16.79)	33 (12.31)	0 (0.00)	83 (30.97)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	29 (10.82)	17 (6.34)	2 (0.75)	49 (18.28)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	2 (0.75)	23 (8.58)	16 (5.97)	1 (0.37)	42 (15.67)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.52 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก อย่าง ป้าง ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .894$ ซึ่งมากกว่า 0.5 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผัก อย่าง ป้าง

ตารางที่ 4.53 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (1.49)	0 (0.00)	1 (0.37)	5 (1.86)	86.994	.886
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	2 (0.75)	19 (7.09)	9 (3.36)	1 (0.37)	31 (11.57)		
บางครั้ง	0 (0.00)	0 (0.00)	31 (11.57)	16 (5.97)	1 (0.37)	48 (17.91)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	17 (6.34)	14 (5.22)	0 (0.00)	32 (11.94)		
ไม่เคยปฏิบัติ	1 (0.37)	6 (2.24)	88 (32.84)	54 (20.15)	3 (1.12)	152 (56.72)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.53 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .886$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง

ตารางที่ 4.54 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคเนื้อผลไม้สด

(n=268)

ความถี่ในการบริโภคเนื้อผลไม้สด	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ประจำ	0 (0.00)	3 (1.12)	45 (16.79)	19 (7.09)	4 (1.49)	71 (26.49)	95.937	.701
บ่อยครั้ง	1 (0.37)	2 (0.75)	68 (25.37)	44 (16.42)	2 (0.75)	117 (43.66)		
บางครั้ง	0 (0.00)	0 (0.00)	21 (7.84)	12 (4.48)	0 (0.00)	33 (12.31)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	3 (1.12)	17 (6.34)	16 (5.97)	0 (0.00)	36 (13.43)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	1 (0.37)	8 (2.99)	2 (0.75)	0 (0.00)	11 (4.11)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.54 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคเนื้อผลไม้สด ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .701$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคเนื้อผลไม้สด

ตารางที่ 4.55 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคน้ำผลไม้สด

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค น้ำผลไม้สด	ระดับทัศนคติ					รวม	X ²	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	1 (0.37)	27 (10.07)	11 (4.10)	2 (0.75)	41 (15.30)	105.811	.432
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	4 (1.49)	65 (24.25)	36 (13.43)	4 (1.49)	109 (40.67)		
บางครั้ง	1 (0.37)	1 (0.37)	40 (14.93)	26 (9.70)	0 (0.00)	68 (25.37)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	2 (0.75)	23 (8.58)	15 (5.60)	0 (0.00)	40 (14.93)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	1 (0.37)	4 (1.49)	5 (1.87)	0 (0.00)	10 (3.73)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.55 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคน้ำผลไม้สด ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .432 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H₀) และยอมรับสมมติฐานรอง (H₁) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคน้ำผลไม้สด

ตารางที่ 4.56 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว เป็นต้น

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว เป็นต้น	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (1.87)	3 (1.12)	1 (0.37)	9 (3.36)	92.744	.778
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	31 (11.57)	17 (6.34)	1 (0.37)	50 (18.65)		
บางครั้ง	1 (0.37)	4 (1.49)	52 (19.40)	30 (11.19)	3 (1.12)	90 (33.58)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	27 (10.07)	19 (7.09)	0 (0.00)	47 (17.54)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	3 (1.12)	44 (16.42)	24 (8.96)	1 (0.37)	72 (26.87)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.56 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .778 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว

ตารางที่ 4.57 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม

(n=268)

ความถี่ในการ บริโภคผลไม้แช่อิ่ม	ระดับทัศนคติ					รวม จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (0.37)	1 (0.37)	1 (0.37)	3 (1.11)	87.311	.881
บ่อยครั้ง	1 (0.37)	0 (0.00)	18 (6.72)	15 (5.60)	0 (0.00)	34 (12.69)		
บางครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	24 (8.96)	9 (3.36)	0 (0.00)	34 (12.69)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	2 (0.75)	22 (8.21)	13 (4.85)	0 (0.00)	37 (13.81)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	6 (2.24)	94 (35.07)	55 (20.52)	5 (1.87)	160 (59.70)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.57 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .881 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม

ตารางที่ 4.58 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้ต่อ

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผลไม้ต่อ	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P- Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	1 (0.37)	2 (0.75)	0 (0.00)	1 (0.37)	4 (1.49)	133.272	.028*
บ่อยครั้ง	1 (0.37)	0 (0.00)	20 (7.46)	10 (3.73)	0 (0.00)	31 (11.57)		
บางครั้ง	0 (0.00)	0 (0.00)	19 (7.09)	4 (1.49)	0 (0.00)	23 (8.58)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	15 (5.60)	13 (4.85)	1 (0.37)	30 (11.19)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	7 (2.61)	103 (38.43)	66 (24.63)	4 (1.49)	180 (67.16)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.58 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้ต่อ ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .028$ ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้ต่อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับปานกลาง ไม่เคยบริโภคผลไม้ต่อ คิดเป็นร้อยละ 38.43 รองลงมาคือ นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับน้อย ไม่เคยบริโภคผลไม้ต่อ คิดเป็นร้อยละ 24.63 นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับดี ไม่เคยบริโภคผลไม้ต่อ คิดเป็นร้อยละ 2.61 นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับน้อยที่สุด ไม่เคยบริโภคผลไม้ต่อ คิดเป็นร้อยละ 1.49 และนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับดีมาก บริโภคผลไม้ต่อ บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 0.37 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.59 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน

(n=268)

ความถี่ในการ บริโภคผลไม้กวน	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (1.12)	0 (0.00)	1 (0.37)	4 (1.49)	98.750	.627
บ่อยครั้ง	1 (0.37)	1 (0.37)	23 (8.58)	10 (3.73)	0 (0.00)	35 (13.06)		
บางครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	25 (9.33)	13 (4.85)	1 (0.37)	40 (14.93)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	0 (0.00)	19 (7.09)	16 (5.97)	1 (0.37)	36 (13.43)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	7 (2.61)	89 (33.21)	54 (20.15)	3 (1.12)	153 (57.09)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.59 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .627$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน

ตารางที่ 4.60 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้สด ตากแห้ง

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผลไม้สด ตากแห้ง	ระดับทัศนคติ					รวม	X ²	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (1.49)	2 (0.75)	1 (0.37)	7 (2.61)	93.748	.755
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	0 (0.00)	28 (10.45)	18 (6.72)	0 (0.00)	46 (17.16)		
บางครั้ง	1 (0.37)	2 (0.75)	45 (16.79)	19 (7.09)	0 (0.00)	67 (25.00)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	28 (10.45)	19 (7.09)	0 (0.00)	48 (17.91)		
ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	6 (2.24)	54 (20.15)	35 (13.06)	5 (1.87)	100 (37.32)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.60 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้สด ตากแห้ง ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .755 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H₀) และยอมรับสมมติฐานรอง (H₁) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้สด ตากแห้ง

ตารางที่ 4.61 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคแยมผลไม้

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค แยมผลไม้	ระดับทัศนคติ					รวม	X ²	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (1.12)	2 (0.75)	1 (0.37)	6 (2.24)	119.312	.145
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	47 (17.54)	28 (10.45)	1 (0.37)	77 (28.73)		
บางครั้ง	0 (0.00)	2 (0.75)	30 (11.19)	19 (7.09)	2 (0.75)	53 (19.78)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	2 (0.75)	38 (14.18)	20 (7.46)	0 (0.00)	60 (22.39)		
ไม่เคยปฏิบัติ	1 (0.37)	4 (1.49)	41 (15.30)	24 (8.96)	2 (0.75)	72 (26.87)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.61 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคแยมผลไม้ ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .145 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H₀) และยอมรับสมมติฐานรอง (H₁) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคแยมผลไม้

ตารางที่ 4.62 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กระป๋อง

(n=268)

ความถี่ในการบริโภค ผลไม้กระป๋อง	ระดับทัศนคติ					รวม	X ²	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประจำ	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (0.75)	4 (1.49)	1 (0.37)	7 (2.61)	113.836	.240
บ่อยครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	25 (9.33)	15 (5.60)	0 (0.00)	41 (15.30)		
บางครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	31 (11.57)	15 (5.60)	0 (0.00)	47 (17.54)		
นานๆ ครั้ง	0 (0.00)	1 (0.37)	27 (10.07)	16 (5.97)	1 (0.37)	45 (16.79)		
ไม่เคยปฏิบัติ	1 (0.37)	6 (2.24)	74 (27.61)	43 (16.04)	4 (1.49)	128 (47.76)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.62 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กระป๋อง ทดสอบ โดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า P = .240 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H₀) และยอมรับสมมติฐานรอง (H₁) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลไม้กระป๋อง

ตารางที่ 4.63 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

ส่วนของผักที่บริโภค	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ราก/หัว	28 (2.09)	44 (3.28)	42 (3.13)	0 (0.00)	30 (2.24)	144 (10.75)	618.323	.000*
ใบ/ลำต้น	25 (1.87)	155 (11.57)	448 (33.43)	205 (15.30)	2 (0.15)	835 (62.31)		
ดอก/ผล	17 (1.27)	6 (0.45)	35 (2.61)	265 (19.78)	38 (2.84)	361 (26.94)		
โดยภาพรวม	70 (5.22)	205 (15.30)	525 (39.18)	470 (35.08)	70 (5.22)	1,340 (100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.63 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับส่วนของผักที่บริโภค ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .000$ ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนของผักที่บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับปานกลางและระดับดี ส่วนใหญ่บริโภคผักใบ/ลำต้น คิดเป็นร้อยละ 33.43 และ 11.57 ตามลำดับ นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับน้อยและระดับน้อยที่สุด บริโภคผักดอก/ผล คิดเป็นร้อยละ 19.78 และ 2.84 ตามลำดับ นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับดีมาก บริโภคผักราก/หัว คิดเป็นร้อยละ 2.09 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.64 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

แหล่งที่มาของผลไม้ ที่บริโภค	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ผลไม้ตามฤดูกาล	53 (3.96)	134 (10.00)	236 (17.61)	35 (2.61)	31 (2.31)	489 (36.49)	716.172	.000*
ผลไม้ผลิตตลอดปี	0 (0.00)	40 (2.99)	254 (18.96)	76 (5.67)	1 (0.07)	371 (27.69)		
ผลไม้นำเข้า จากต่างประเทศ	17 (1.27)	31 (2.31)	35 (2.61)	359 (26.79)	38 (2.84)	480 (35.82)		
โดยภาพรวม	70 (5.22)	205 (15.30)	525 (39.18)	470 (35.08)	70 (5.22)	1,340 (100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.64 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .000$ ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของผลไม้ที่บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับน้อยและระดับน้อยที่สุด บริโภคผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศ คิดเป็นร้อยละ 26.79 และ 2.84 ตามลำดับ นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับปานกลาง บริโภคผลไม้ผลิตตลอดปี คิดเป็นร้อยละ 18.96 นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับดีและดีมาก บริโภคผลไม้ตามฤดูกาล คิดเป็นร้อยละ 10.00 และ 3.96 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.65 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

เหตุผลในการบริโภคผัก	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
มีประโยชน์	28 (2.09)	76 (5.67)	61 (4.55)	0 (0.00)	30 (2.24)	195 (14.55)	903.598	.000*
มีรสหวาน	15 (1.12)	50 (3.73)	35 (2.61)	28 (2.09)	1 (0.37)	129 (9.63)		
ไม่มีกลิ่น/มีกลิ่นหอม	10 (0.75)	48 (3.58)	292 (21.79)	25 (1.87)	1 (0.37)	376 (28.06)		
อร่อย	0 (0.00)	25 (1.87)	108 (8.06)	261 (19.48)	0 (0.00)	394 (29.40)		
รับประทานง่าย	17 (1.27)	6 (0.45)	29 (2.16)	156 (11.64)	38 (2.84)	246 (18.36)		
โดยภาพรวม	70 (5.22)	205 (15.30)	525 (39.18)	470 (35.08)	70 (5.22)	1,340 (100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.65 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .000$ ซึ่งน้อยกว่า $.05$ นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ โดยนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่บริโภคผักเพราะไม่มีกลิ่น/มีกลิ่นหอม คิดเป็นร้อยละ 21.79 รองลงมาคือ นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับน้อย บริโภคผักเพราะอร่อย คิดเป็นร้อยละ 19.48 นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับดี บริโภคผักเพราะมีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 5.67 นักเรียนที่มีทัศนคติใน

ระดับน้อยที่สุด บริโภคผักเพราะรับประทานง่าย คิดเป็นร้อยละ 2.84 และนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับดี มาก บริโภคผักเพราะมีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 2.09 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.66 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

(n=268)

เหตุผลในการบริโภคผลไม้	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
มีประโยชน์	28 (2.09)	73 (5.45)	61 (4.55)	0 (0.00)	30 (2.24)	192 (14.33)	1038.112	.000*
มีรสหวาน	13 (0.97)	51 (3.81)	23 (1.72)	28 (2.09)	1 (0.07)	116 (8.66)		
กรอบ	9 (0.67)	2 (0.15)	94 (7.01)	0 (0.00)	0 (0.00)	105 (7.84)		
ไม่มีกลิ่นเหม็น	3 (0.22)	48 (3.58)	238 (17.76)	25 (1.87)	1 (0.07)	315 (23.51)		
อร่อย	0 (0.00)	25 (1.87)	80 (5.97)	286 (21.34)	0 (0.00)	391 (29.18)		
รับประทานง่าย	17 (1.27)	6 (0.45)	29 (2.16)	131 (9.78)	38 (2.84)	221 (16.49)		
โดยภาพรวม	70 (5.22)	205 (15.30)	525 (39.18)	470 (35.08)	70 (5.22)	1,340 (100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.66 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .000$ ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคผลไม้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับน้อย บริโภคผลไม้เพราะอร่อย คิดเป็นร้อยละ 21.34 รองลงมาคือนักเรียนที่มีทัศนคติในระดับปานกลาง บริโภคผลไม้เพราะไม่มีกลิ่นเหม็น คิดเป็นร้อยละ 17.76 นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับดีและดีมาก บริโภคผลไม้เพราะมีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 5.45 และ 2.09 ตามลำดับ นักเรียนที่มีทัศนคติในระดับน้อยที่สุด บริโภคผลไม้เพราะรับประทานง่าย คิดเป็นร้อยละ 2.84 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.67 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน

(n=268)

ปริมาณผัก ที่บริโภคใน 1 วัน	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
น้อยกว่า 4 ทัพพี	1 (0.37)	7 (2.61)	136 (50.75)	83 (30.97)	5 (1.87)	232 (86.57)	45.848	.713
4 ทัพพี	0 (0.00)	1 (0.37)	19 (7.09)	10 (3.73)	1 (0.37)	31 (11.57)		
มากกว่า 4 ทัพพี	0 (0.00)	1 (0.37)	4 (1.49)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (1.86)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.67 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .713$ ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน

ตารางที่ 4.68 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

(n=268)

ปริมาณผลไม้ ที่บริโภคใน 1 วัน	ระดับทัศนคติ					รวม	χ^2	P-Value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
น้อยกว่า 3 ส่วน	1 (0.37)	7 (2.61)	137 (51.12)	83 (30.97)	5 (1.87)	233 (86.94)	37.273	.938
3 ส่วน	0 (0.00)	1 (0.37)	14 (5.22)	7 (2.61)	1 (0.37)	23 (8.58)		
มากกว่า 3 ส่วน	0 (0.00)	1 (0.37)	8 (2.99)	3 (1.12)	0 (0.00)	12 (4.48)		
โดยภาพรวม	1 (0.37)	9 (3.36)	159 (59.33)	93 (34.70)	6 (2.24)	268 (100.00)		

จากตารางที่ 4.68 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-Square ได้ค่า $P = .938$ ซึ่งมากกว่า $.05$ นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน

4.6 อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.6.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 60.80๗ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 29.58) และมีเพียงร้อยละ 10.07 ได้คะแนนทำแบบทดสอบน้อยกว่า 6 คะแนน โดยข้อคำถามที่นักเรียนตอบถูกมาก

ที่สุดถึงร้อยละ 97.80 คือ การรับประทานผักและผลไม้ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในปัจจุบันนักเรียนมีแหล่งให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องผักและผลไม้หลากหลายช่องทาง โดยช่องทางหลักที่นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้มากที่สุด คือ ผู้ปกครองและญาติ (ร้อยละ 28.97) รองลงมา คือ ครู (ร้อยละ 19.15) ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียนที่มีการบูรณาการเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ สอดแทรกไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน หรือสถาบันครอบครัวที่มีการปลูกฝัง พัฒนาลักษณะนิสัยการบริโภคของนักเรียน โดยมีการจัดเตรียมผักและผลไม้ที่เป็นประโยชน์ให้แก่เด็กได้รับประทานได้อย่างถูกต้องและพอเหมาะ ทำให้นักเรียนทราบถึงคุณค่าของผักและผลไม้ว่า นอกจากจะเป็นอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกแร่ธาตุต่างๆ วิตามิน และช่วยในการป้องกันโรค สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริสุข และคณะ (2556) ที่พบว่า โรงเรียนถือเป็นแหล่งที่เด็กจะได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติสิ่งต่างๆ จากการเรียนรู้ที่โรงเรียน ดังนั้น การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคผัก ผลไม้ การให้ความรู้และสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับผักและผลไม้ในสาระการเรียนรู้ต่างๆ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็ก นอกจากนี้การปลูกฝังให้เด็กมีความชอบในการบริโภคผักและผลไม้ โดยครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันทางสังคมอันดับแรกของเด็ก จึงมีความสำคัญและใช้เป็นตัวแบบที่ดีในการบริโภคผัก รวมทั้งเป็นแหล่งสนับสนุน กระตุ้นเตือน และจูงใจให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ได้ (พัชรินทร์, 2550)

4.6.2 ทักษะในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาทัศนคติ ในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60.07 รองลงมาคือ ระดับดี ร้อยละ 19.79 ระดับดีมากและระดับน้อยที่สุด จำนวนเท่ากันคือ ร้อยละ 10.07 ตามลำดับ โดยข้อที่นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในระดับมากที่สุด คือ กินผักและผลไม้เป็นประจำทำให้มีสุขภาพดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในปัจจุบันมีการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนมีการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นด้วยการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ตามสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต ป้ายรถเมล์ สื่อโฆษณาบนทางด่วน หรือตามสี่แยกไฟแดง เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนเกิดการตระหนักในคุณค่าของผัก ผลไม้ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งจากการเผยแพร่ข้อมูลอย่างกว้างขวางนี้ทำให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ในการกินผักและผลไม้ประจําวันจะทำให้มีสุขภาพดี แต่ขณะเดียวกัน นักเรียนเป็นวัยที่ใช้ชีวิตใกล้ชิดกับเพื่อนมากที่สุด ซึ่งบางคนไม่ชอบการกินผักและผลไม้ จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเลียนแบบตามเพื่อนสอดคล้องกับแนวคิดของอบเชย และชนิษฐา (2557) กล่าวว่า นักเรียนเป็นวัยที่ชอบทำอะไรตามใจตัวเอง และมักทำอะไรตามความคุ้นเคย ขณะเดียวกันก็เปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามสภาพแวดล้อมที่ตนเองอยู่ เช่น นิสัยการ

บริโภคตามเพื่อน เพราะเมื่อเด็กเข้าสู่โลกของสังคมโรงเรียน เพื่อนจะเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลมากสำหรับเด็กในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาจนำไปสู่การพัฒนาทัศนคติในเรื่องอาหาร และการเลือกอาหารมีทั้งข้อดีและข้อเสียในการบริโภคอาหาร ข้อดีคือกลุ่มเพื่อนช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหาร ข้อเสียอาจปฏิเสธหรือเลือกรับประทานที่มีอยู่ในความนิยมในกลุ่มเพื่อนเท่านั้น เช่น เพื่อนไม่ดื่มนมก็จะไม่ดื่มนมด้วย ดังนั้นถ้าต้องการปลูกฝังเรื่องการบริโภคอาหารโดยเฉพาะอาหารประเภทผักและผลไม้ ก็ควรสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยการฝึกให้รับประทานผักและผลไม้ มีอยู่กลางวันที่โรงเรียน เมื่อกลุ่มเด็กได้มีการเริ่มต้นแล้ว ก็จะขยายกลุ่มเพิ่มเพราะเกิดพฤติกรรมตามแบบอย่างกัน

4.6.3 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำแนกตามพฤติกรรมรายด้าน พบว่า

4.6.3.1 ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

ความถี่ในการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผักผัดบ่อยครั้ง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.90 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า อาหารประเภทผัดเป็นการประกอบอาหารโดยใช้น้ำมัน เพื่อเป็นการเพิ่มรสชาติของอาหารให้มีรสชาติอร่อย มีกลิ่นหอม มีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม นอกจากนี้สีของผักที่หลากหลายยังทำให้น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น และยังรักษาคุณค่าสารอาหารได้อย่างครบถ้วน ซึ่งจากการนำผักไปผัดกับน้ำมัน จะทำให้วิตามินต่างๆ ที่ละลายได้ในไขมันและน้ำมัน เช่น โพรวิตามินเอเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ร่างกายสามารถดูดซึมได้ สอดคล้องกับแนวคิดของจินตนา (2557) กล่าวว่า การผัด คือ การทำให้อาหารสุกโดยใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย แต่ใช้ความร้อนมากไฟแรง โดยนำเนื้อหรือผักลงผัดในกระทะ ใช้ตะหลิวคนกลับไปมาในระยะเวลาสั้นๆ ถ้าใช้ฝาปิดครอบขณะผัดจะช่วยจะรักษาคุณค่าวิตามินบางชนิดไว้ได้ และอบเชย และขมิ้นชัน (2559) กล่าวว่า น้ำมันมีบทบาทต่อการประกอบอาหารหลายประการ ไขมันและน้ำมันมีส่วนทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น จึงนิยมใช้น้ำมันช่วยในการประกอบอาหาร แต่เดิมคนไทยและคนจีนใช้น้ำมันหมู แกงจืดยังนิยมใช้น้ำมันกระเทียมเจียว ผักต้มจะได้มีความหอมน่ารับประทานเท่ากับผัดผักน้ำมันร้อนๆ ทำให้อาหารมีความนุ่มน่ารับประทาน อาหารที่ประกอบด้วยเนื้อเยื่อแข็งหรือ อาหารประเภทเนื้อจะมีลักษณะแข็ง เมื่อรับประทานจะรู้สึกไม่นุ่มและพืดคอ แต่ถ้ามีไขมันและน้ำมันอยู่ด้วยจะทำให้อาหารนั้นนุ่มมีความนุ่มน่ารับประทาน นอกจากนี้การผัดยังทำให้อาหารมีรสหวาน มีลักษณะอ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรงจัด ขนาดพืดคำและเคี้ยวสะดวก อีกทั้งยังทำให้สีของผักสวยและผักจะกรอบยิ่งขึ้น (กฤษฎี, 2551)

ความถี่ในการบริโภคผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผลไม้แปรรูปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.42 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผลไม้แปรรูปจะมีกลิ่น และรสชาติที่เข้มข้น ถูกใจกลุ่มวัยรุ่น นอกจากนี้ยังมีสีสรรที่หลากหลาย รวมไปถึงเนื้อสัมผัสที่ใกล้เคียงกับผลไม้สด สะดวกและง่ายต่อการรับประทาน สอดคล้องกับแนวคิดของจากรุณี (2550) กล่าวว่า การแปรรูปผลไม้เป็นการถนอมอาหาร ทำให้ได้รสชาติที่แปลก และอร่อย ซึ่งมีหลายวิธี เช่น กวน แช่อิ่ม ฉาบ เชื่อม เป็นต้น ทั้งนี้คุณค่าทางอาหารที่ได้จะแตกต่างกันออกไปตามวิธีการแปรรูป แต่ยังคงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ (จินตนา, 2557)

4.6.3.2 ชนิดของผักและผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างชอบบริโภคของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ต่างๆ ดังนี้

ชนิดของผักที่บริโภค นักเรียนส่วนใหญ่ชอบบริโภคผักมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ ข้าวโพด (ร้อยละ 8.64) บล็อกโคลี่ (ร้อยละ 9.40) ผักบุ้ง (ร้อยละ 7.76) กะหล่ำปลี (ร้อยละ 7.69) และผักกาดขาว (ร้อยละ 6.34) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผักทั้ง 5 ชนิดนี้ อร่อย กลิ่นไม่แรงจึงนิยมนำมาประกอบอาหารประเภทผัด เพราะจะได้รสชาติผักที่หวาน กรอบ นอกจากนี้ยังได้ผักที่มีสีสรรสวยงามชวนให้รับประทาน และทำให้ร่างกายได้รับเส้นใย สอดคล้องกับแนวคิดของกฤษฎิ์ (2551) ที่กล่าวว่า เนื่องจากเด็กมักมีความรู้สึกไวต่อรสชาติและกลิ่นของผัก โดยทั่วไปเด็กจะชอบอาหารที่มีรสหวาน ลักษณะอ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรงจัด และเคี้ยวสะดวก ดังนั้น วิธีการปรุงผักให้เด็กบริโภคนั้น ควรนำผักไปผัดดีกว่าให้บริโภคสด เพราะการทำผักให้สุกนั้น ส่วนที่เป็นน้ำจะระเหยออกไป ทำให้ได้รับเส้นใยในปริมาณที่สูงกว่า การบริโภคสดหรือในรูปแบบของสลัด ทำให้ร่างกายสามารถนำวิตามินไปใช้ได้ดี (คชาภรณ์, 2554) สอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างที่ชอบบริโภคผักผัดมากที่สุด

ชนิดของผลไม้ที่บริโภค นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ 5 อันดับแรก คือ แอปเปิ้ล (ร้อยละ 10.60) องุ่น (ร้อยละ 8.73) กล้วย (ร้อยละ 8.43) ส้ม (ร้อยละ 8.13) และ แตงโม (ร้อยละ 7.99) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผลไม้ดังกล่าวมีรสชาติที่หวานอมเปรี้ยว กรอบ มีกลิ่นหอมเมื่อรับประทานแล้วให้ความรู้สึกสดชื่น และรู้สึกอึดอยู่ท้อง อีกทั้งยังเคี้ยวง่าย มีสีสรรสดใสดึงดูดใจวัยรุ่น และมีขนาดที่บริโภคคนเดียวได้พอดี สอดคล้องกับคชาภรณ์ (2554) ที่กล่าวว่า โดยทั่วไปอาหารที่เด็กชอบจะเป็นพวกของหวานๆ ขนาดพอดีคำ และเคี้ยวสะดวก นอกจากนี้สีสรร รสชาติ กลิ่น ความหอมหวานของผลไม้ โดยกลุ่มตัวอย่างชอบผลไม้เป็นอันดับต้นๆ คือ ส้ม แตงโม กล้วย และฝรั่ง เพราะผลไม้มีรสหวานอมเปรี้ยว เป็นรสชาติที่เด็กชอบ และมีสีสรร กลิ่นหอมชวนให้รับประทาน (สมพร, 2551) จึงดึงดูดใจให้รู้สึกอยากบริโภคมากกว่าผลไม้ที่มีรสชาติทั้งเผื่อน และมีกลิ่นฉุน นอกจากนี้การบริโภคผลไม้ทุกมื้อจะทำให้กินอาหารมื้อถัดไปน้อยลง เพราะน้ำตาลในผลไม้จะช่วยให้อึดท้อง ดังนั้น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง และโรงเรียนควรฝึกให้เด็กบริโภคผลไม้แทนของหวานหลังมื้ออาหาร หรือบริโภคเป็นของว่าง

ระหว่างมือแทนของจุกจิบไร่ประโยชน์อื่นๆ และช่วยให้เด็กรู้จักความหวานตามธรรมชาติ (กฤษฏี, 2551) สอดคล้องกับอบเชย (2557) แนะนำว่า การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน นับเป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครอง และโรงเรียนควรให้ความสำคัญเป็นพิเศษเด็กในวัยนี้ ควรให้อาหารเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่างนอกจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด เด็กวัยนี้มีความอยากอาหารดีมากแต่ไม่ชอบกินผักควรให้กินผลไม้ให้มากขึ้น

4.6.3.3 เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

เหตุผลในการบริโภคผัก นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผักที่ชอบ เพราะอร่อย (ร้อยละ 29.40) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันผักได้ถูกนำมาเป็นส่วนประกอบอาหารหลากหลายชนิด เมื่อมีการปรุงแต่งและใช้วัตถุดิบที่หลากหลาย เช่น ผักผัสดรหมดลดจนการนำผักไปประกอบอาหารต่างๆ ที่วัยรุ่นชอบ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกคุ้นเคยกับกลิ่นและรสชาติของผัก จึงรู้สึกอร่อยและมีความสุขทุกครั้งเมื่อได้บริโภค สอดคล้องกับสุนันทา (2554) กล่าวว่า นักเรียนบริโภคผักโดยไม่ได้นึกถึงกลิ่นที่เหม็นเขียวของผัก และยังรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ บริโภคผักเป็นประจำจนเป็นความเคยชินและรับประทานอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บริโภคอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อย

เหตุผลในการบริโภคผลไม้ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ เพราะอร่อย (ร้อยละ 29.18) อาจเป็นเพราะว่าผลไม้ส่วนใหญ่มีรสชาติที่หลากหลาย ทั้งเปรี้ยว หวาน กรอบ และมีกลิ่นหอมจึงดึงดูดวัยรุ่นให้รู้สึกอยากบริโภค สอดคล้องกับสมพร (2551) ผู้คนส่วนใหญ่ชอบกินผลไม้เพราะสี สีสัน รสชาติ กลิ่น ความหอมหวาน ผลไม้จึงมีความดึงดูดใจให้รู้สึกอยากบริโภคมากกว่าผักที่มีรสชาติทั้งเผ็ดร้อน ขม และมีกลิ่นฉุน และโดยทั่วไปเด็กๆ จะชอบบริโภคของหวานๆ ขนาดพอดีคำ และเคี้ยวสะดวก ทำให้เด็กชอบบริโภคผลไม้ (คชาภรณ์, 2554)

4.6.3.4 รายการอาหารที่รับประทานของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ ดังนี้

อาหารมื้อเช้า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารประเภทหนึ่ง/ต้ม/ลวกเป็นอาหารมื้อเช้า (ร้อยละ 45.77) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า อาหารประเภทหนึ่ง ต้ม ลวก จะมีรสชาติหอมหวานกลมกล่อมถูกปากวัยรุ่น ทำให้ลดการเบื่ออาหาร สามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังรู้สึกคล่องคอ เพราะอาหารมีลักษณะอ่อนนุ่ม และเคี้ยวสะดวก สอดคล้องกับคชาภรณ์ (2554) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นปัญหาของเด็กวัยนี้คือ จะไม่บริโภคอาหารที่ตนเองไม่คุ้นเคย และชอบอาหารที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรงจัด ขนาดพอดีคำ ดังนั้น การนั่งหรือการต้มในน้ำน้อยๆ เมื่อสุกจะเคี้ยวง่าย และเมื่อกินจะไม่ทำให้ระคายเคืองแก่หลอดอาหาร นอกจากนี้ยังลดการสูญเสียวิตามินได้

อาหารว่างเช้า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคส้มเป็นอาหารว่างช่วงเช้า (ร้อยละ 55.29) ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากว่า ในตอนเช้าร่างกายยังไม่ตื่นตัว จึงรู้สึกง่วงซึม จึงเลือกบริโภคส้ม เพราะมีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน เมื่อทานเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายมีความรู้สึกกระชุ่มกระชวย กระปรี้กระเปร่า อารมณ์สดชื่นแจ่มใสตั้งแต่ตอนเช้า นอกจากนี้ส้มยังมีกลิ่นหอม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และมีกากใยอาหารสูงด้วย สอดคล้องกับจินตนา (2557) ผลไม้พวกส้มทุกชนิดมีวิตามินซี จะช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลียและสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังลักษณะอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และกากใยในผลไม้ยังช่วยในการขับถ่ายได้สะดวก (สมพร, 2551)

อาหารมื้อกลางวัน นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารประเภทผัดเป็นอาหารมื้อกลางวัน มากที่สุด (ร้อยละ 52.79) เนื่องจากอาหารประเภทผัด มีน้ำมันและไขมันเป็นส่วนประกอบ ทำให้มีรสชาติอร่อยน่ารับประทาน ส่งผลให้นักเรียนได้รับพลังงาน และสารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งจะส่งผลดีต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาได้ สอดคล้องกับคชาภรณ์ (2554) วิธีการปรุงผักให้เด็กบริโภคนั้น ควรนำผักไปลวกหรือผัด เพราะเด็กมักมีความรู้สึกไวต่อรสชาติ และเนื้อของอาหารที่สัมผัสได้ โดยการปรุงอาหารประเภทผัด ต้องปฏิบัติตามหลักการคือ ไฟแรง น้ำน้อย ปิดฝา เวลาสั้น เพื่อให้คุณค่าด้านโภชนาการคงอยู่ และเมื่ออาหารสุกจะเคี้ยวง่าย นุ่ม และเมื่อกลิ่นจะไม่ทำให้ระคายเคืองแก่หลอดอาหาร (กฤษฎี, 2551) และนอกจากนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการบริโภคผักที่มีความหลากหลาย มีสีสันทันต่างกัน ซึ่งจะทำให้ได้รับสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน (จินตนา, 2554)

อาหารว่างบ่าย นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคของว่างเป็นอาหารว่างช่วงบ่าย (ร้อยละ 49.04) อาจเป็นเพราะอ่อนง่วงสะดวกต่อการบริโภค ไม่เลอะมือ นอกจากนี้ยังมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว ทำให้ร่างกายรู้สึกกระชุ่มกระชวย นอกจากนี้ยังยังมีกลิ่นหอม และเคี้ยวง่าย สอดคล้องกับแนวคิดของชฎาภรณ์ (2557) ความรู้สึกของคนที่ได้รับประทานอาหารชนิดนั้นแล้วรู้สึก ว่าถูกใจ ชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งแต่ละบุคคลจะรับรู้รสชาติอาหารที่แตกต่างกันออกไปถึงแม้จะเป็นอาหารชนิดเดียวกันก็ตาม โดยผู้คนส่วนใหญ่ชอบกินผลไม้เพราะสี สีสัน รสชาติ กลิ่น ความหอมหวาน ผลไม้จึงมีความดึงดูดใจให้รู้สึกอยากบริโภคมากกว่าผักที่มีรสชาติทั้งฝืด ฝืน และมีกลิ่นฉุน (สมพร, 2551) และโดยทั่วไปเด็กๆ จะชอบบริโภคของหวานๆ ขนาดพอดีคำ และเคี้ยวสะดวกทำให้เด็กชอบบริโภคผลไม้ (คชาภรณ์, 2554)

อาหารเย็น นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารประเภทหนึ่ง/ต้ม/ลวกเป็นอาหาร มื้อเย็น มากที่สุด จำนวน 540 คน คิดเป็นร้อยละ 39.47 ทั้งนี้เนื่องจากว่า ระหว่างวันนักเรียนได้ใช้สมอง และพลังงานในการเรียนหนังสือ และทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้ช่วงเย็นเกิดความเหนื่อย

ล้า และอยากรับประทานอาหารในปริมาณที่มากขึ้น ประกอบกับอาหารมีเนื้อเยื่อส่วนใหญ่จะเป็นประเภท นึ่ง ต้ม ลวก ซึ่งเป็นรสชาติที่นักเรียนคุ้นเคยมาตั้งแต่เด็ก และผักที่นำมาประกอบอาหารมีความสดใหม่ มีลักษณะนิ่ม และมีรสชาติที่หวาน อีกทั้งยังมีสีสันทึบสวยงามอีกด้วย สอดคล้องกับคชาภรณ์ (2554) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นปัญหาของเด็กวัยนี้คือ จะไม่บริโภคอาหารที่ตนเองไม่คุ้นเคยและชอบ อาหารที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรงจัด ขนาดพอดีคำ ดังนั้นการนึ่งหรือการต้มในน้ำน้อยๆ เมื่อสุกจะ เคี้ยวง่าย และเมื่อกลืนจะไม่ทำให้ระคายเคืองแก่หลอดอาหาร นอกจากนี้ยังลดการสูญเสียวิตามินได้ และ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรบริโภคผักที่มีความหลากหลาย มีสีสันทึบแตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้ได้รับ สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน (จินตนา, 2554)

4.6.3.5 ส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผักและผลไม้ ของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารดังนี้

ส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผัก นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภค ผักที่เป็นส่วนประกอบอาหาร คือ แตงกวา (ร้อยละ 13.04) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแตงกวาสามารถบริโภคได้ ในหลายรูปแบบ ทั้งการรับประทานสด และการนำมาประกอบเป็นอาหาร ทั้งนี้ ผัก แงง นอกจากนี้ แตงกวายังมีใยอาหารสูง ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพได้ รวมไปถึงแตงกวามีราคาถูก และสามารถหาได้ง่ายใน ท้องตลาด สอดคล้องกับจินตนา (2557) เนื่องจากลักษณะในการบริโภคของคนไทยนั้นนิยมกินผักเป็นของ คาว ผักสามารถบริโภคได้ในหลายรูปแบบ ทั้งการรับประทานสด ผ่านการปรุงประกอบเป็นอาหาร ซึ่ง คุณค่าทางอาหารที่ได้จะแตกต่างกันออกไป แต่ยังคงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกจากนี้ผักมีเส้นใยอาหาร ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคท้องผูก นอกจากนี้เส้นใยอาหารยัง เป็นตัวช่วยในการดูดซับไขมัน ซึ่งจะทำให้ไขมันมีการดูดซึม เข้าสู่ร่างกายน้อยลง จึงสามารถลดระดับ ไขมันในเลือดได้ (สุนันทา, 2554)

ส่วนประกอบของอาหารที่เป็นผลไม้ นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ คือ มะม่วง (ร้อยละ 22.54) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ามะม่วงสามารถบริโภคได้ทั้งที่เป็นผลดิบและผลสุก มีรสชาติอร่อย ราคาไม่แพง และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง นอกจากนี้ยังเป็นผลไม้ที่มีรับประทาน ตลอดทั้งปี สอดคล้อง กับคชาภรณ์ (2551) กลุ่มตัวอย่างชอบบริโภคมะม่วง เพราะมีรสชาติอร่อย สามารถบริโภคได้ทั้งผลดิบ และผลสุก โดยมะม่วง 100 กรัม ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15.3 กรัม โปรตีน 0.6 กรัม เส้นใย 0.4 กรัม วิตามินเอ 183 I.U. วิตามินซี 62 มิลลิกรัม (กรมอนามัย, 2551)

4.6.3.6 ปริมาณผักและผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ภายใน 1 วัน ดังนี้

ปริมาณผักที่บริโภคใน 1 วัน นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผักน้อยกว่า 4 ทัพพี ภายใน 1 วัน (ร้อยละ 86.57) ทั้งนี้อาจเนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยไม่ชอบบริโภคผัก เพราะมีรสชาติทั้งเผ็ดร้อน ขม และมีกลิ่นฉุน ไม่อร่อยถูกปากเหมือนขนมขบเคี้ยว รวมทั้งครอบครัวของนักเรียนบางส่วนมีนิสัยในการบริโภคผักอยู่ในระดับน้อย ทำให้นักเรียนเกิดความเคยชินและกลายเป็นลักษณะนิสัยการบริโภคผักได้ ซึ่งสุนันทา (2554) กล่าวว่า ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคผัก ฝึกให้เด็กรับประทานผักซึ่งเริ่มจากผักที่มีสีสวย รสชาติอร่อย ไม่มีกลิ่นฉุน และปรับเปลี่ยนการบริโภคผัก โดยให้นักเรียนคุ้นเคยและบริโภคผักได้หลายชนิดขึ้น ซึ่งเด็กวัยเรียนควรรับประทานผักทุกวัน วันละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ ½ ถ้วยตวง (เท่ากับ 1 ทัพพี) ซึ่งผักที่รับประทานควรเป็นทั้งชนิดสีเขียว และสีเหลือง ได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึง ถั่วแขก ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ ฟักทอง เป็นต้น (ชฎาภรณ์, 2557) ทั้งนี้เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสมองและร่างกายอย่างรวดเร็วความต้องการพลังงานและสารอาหารรวมทั้งวิตามิน เกือบครึ่ง ในทุกมื้อควรมีผัก เพราะเป็นแหล่งที่ดีของวิตามิน เกือบครึ่ง โยอาหาร ส่งผลต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ถ้าเด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนส่งผลให้มีพัฒนาการร่างกายน้อย แคระแกรน ซีตโลहितจาง พัฒนาการทางสติปัญญาต่ำ เรียนรู้ช้า จิตใจเซื่องซึม ไม่ร่าเริง

ปริมาณผลไม้ที่บริโภคใน 1 วัน นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคน้อยกว่า 3 ส่วน (ร้อยละ 86.94) ซึ่งผลไม้ 1 ส่วน คือ ปริมาณผลไม้ที่ให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี หรือคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดจะมีน้ำหนักและขนาดแตกต่างกันออกไป ผลไม้ขนาดกลาง เช่น กล้วย ส้ม ชมพู่ น้อยหน่า มะเฟือง พุทรา ละครุด แอปเปิ้ล สาลี่ เป็นต้น (1 ส่วนเท่ากับ 1-2 ผล) ปัจจุบันวัยรุ่นชอบบริโภคขนมขบเคี้ยว ส่งผลให้ร่างกายได้รับพลังงานเกิน และเกิดโรคอ้วนได้ ซึ่งกฤษฎี (2551) แนะนำว่าควรฝึกให้เด็กบริโภคผลไม้แทนของหวานหลังมื้ออาหาร หรือบริโภคเป็นของว่างระหว่างมื้อแทนของจุกจิก เพื่อช่วยป้องกันการได้รับพลังงานเกิน และช่วยให้เด็กรู้จักความหวานตามธรรมชาติ ซึ่งตามธงโภชนาการแนะนำการบริโภคผักในเด็กวัยรุ่น ควรบริโภควันละ 3 ส่วน เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กวัยเรียน และมีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญา (ชฎาภรณ์, 2554)

4.6.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 3 ด้าน คือ ความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอกตาดแห้ง เป็นต้น ความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม และความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพิณณ์อาภา (2553) พบว่า เมื่อเด็กได้รับความรู้เรื่องผักและผลไม้จากประสบการณ์ตรง ในการสืบเสาะแสวงหาความรู้ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีกับการบริโภคผักและผลไม้ เกิดเป็นพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ที่ดีขึ้น และเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัย การบริโภคที่ดีติดตัวไปตลอดชีวิต

4.6.5 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการศึกษา พบว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ จำนวน 6 ด้าน คือ ความถี่ในการบริโภคผักสด ความถี่ในการบริโภคผลไม้ดอง เหตุผลในการบริโภคผัก เหตุผลในการบริโภคผลไม้ ชนิดของผักที่บริโภค และชนิดของผลไม้ที่บริโภค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า การที่นักเรียนได้รับการปลูกฝังจากครอบครัว ตั้งแต่เด็ก ทำให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคผักและผลไม้ สามารถบริโภคได้หลากหลายชนิด เช่น ข้าวโพด บล๊อคโคลี่ ผักบุ้ง กะหล่ำปลี ผักกาดขาว โดยอาจนำมาประกอบอาหารในเมนูต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นผัด ทอด แกง ต้ม นึ่ง ลวก เป็นต้น นอกจากนี้นักเรียนยังเลือกบริโภคแอปเปิ้ล องุ่น กล้วย ส้ม แดงโม่ รวมไปถึงผลไม้แปรรูปที่สามารถบริโภคแทนขนมขบเคี้ยว และถึงแม้ว่านักเรียนปฏิเสธที่จะบริโภคผักและผลไม้ที่มีกลิ่นฉุนเหม็นเขียว เช่น มะระ ผักชี ต้นหอม กระเทียม หัวหอม พุริณ เกาะ ขนุน สละ น้อยหน่า ก็เพราะว่าเด็กมักมีความรู้สึกไวต่อรสชาติและเนื้อเยื่อของอาหารที่สัมผัส แต่ก็ถือว่าเป็นผักเพียงไม่มีกลิ่นฉุน หากเทียบกับผักชนิดอื่นๆ ที่มีมากมาย ดังนั้นจึงถือว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ไปในทางที่ดีสอดคล้องกับแนวคิดของจินตนา (2557) ศึกษาเรื่อง ความเชื่อด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนมีความเชื่อเรื่องสุขภาพค่อนข้างดี โดยนักเรียน ร้อยละ 87.60 รับรู้โอกาสเสี่ยงร้อยละ 70.30 รับรู้ความรุนแรงร้อยละ 65.60 รับรู้ประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้ ความเชื่อด้านสุขภาพ การรับรู้โอกาสเสี่ยงและการรับรู้ความรุนแรงของการไม่บริโภคผักและผลไม้สัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้และพฤติกรรมการบริโภค แต่การรับรู้ประโยชน์กับความรู้และ

พฤติกรรมการบริโภคไม่สัมพันธ์กัน ฉะนั้น จึงควรส่งเสริมให้นักเรียนได้รับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่บริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเกรียงไกร (2551) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนิสิตนักศึกษา : กรณีศึกษาในมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า ทศนคตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) 2) ศึกษาทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ 3) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ และ 5) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้วกัพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในปีการศึกษา 2560 จำนวน 927 คน (งานทะเบียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม), 2560) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 268 คน ตามวิธีเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random sampling) หรือแบบโควต้า โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แบ่งประชากรออกเป็นระดับชั้นปี ได้จำนวน 3 กลุ่ม ดังนี้ 1) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 327 คน 2) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 323 คน 3) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 277 คน

ขั้นตอนที่ 2 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย ด้วยวิธีการจับสลาก โดยกำหนดหมายเลขห้องในแต่ละระดับชั้น ทำสลากหมายเลขห้อง แล้วหยิบสลากขึ้นมาทีละชั้น จนได้กลุ่มตัวอย่างครบตามสัดส่วนที่ต้องการในแต่ละระดับชั้น รวมจำนวน 268 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด (Open ended question) และแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 1) เพศ 2) ระดับชั้นที่กำลังศึกษา และ 3) แหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ เป็นแบบทดสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) มี 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดคะแนนเป็น ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 ทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจำนวน 10 ข้อ เป็นคำถามทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ มีลักษณะข้อคำถามแบบ (Rating Scale) และคำถามแบบปลายเปิด (Open ended question) จำนวน 3 ข้อ

นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ด้วย IOC (Index of Item - Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.5 -1.00 จากนั้นผู้ศึกษาได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try Out) และนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกันกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษาโดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.763

ผู้ศึกษาเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตัวเอง ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไคส์แควร์ (Chi-Square)

5.1 สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 268 คน ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 53.73 กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 35.45 และมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามแหล่งที่มาของความรู้ จากผู้ปกครองหรือญาติ คิดเป็นร้อยละ 28.97 รองลงมาคือครูและอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 19.5 และ 18.06 ตามลำดับ

5.1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 60.08 รองลงมา คือ มีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 29.85 และมีความรู้ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 10.07 ตามลำดับ

5.1.2 ทักษะคติในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60.07 รองลงมา คือ มีทัศนคติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 19.79 และ ระดับดีมากและระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 10.07 ตามลำดับ

5.1.3 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีพฤติกรรมการบริโภคดังนี้

5.1.3.1 ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้

1) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผักที่บริโภคต่อสัปดาห์ พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผักอยู่ในระดับบางครั้ง ($\bar{X} = 2.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผักอยู่ในระดับบางครั้งเกือบทุกรายการได้แก่ ผักผัด (ร้อยละ 8.64) รองลงมาคือ ผักสด (ร้อยละ 7.03) ผักนึ่ง/ต้ม/ลวก (ร้อยละ 6.97) ผักทอด (ร้อยละ 6.72) และผักอบ/ย่าง/ปิ้ง (ร้อยละ 5.16) ผักที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ผักแปรรูป เช่น ดอก ตากแห้ง เป็นต้น (ร้อยละ 2.99) ตามลำดับ

2) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ จำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภคต่อสัปดาห์ พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ในระดับนานๆ ครั้ง ($\bar{X} = 2.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ที่บริโภคในระดับบ่อยครั้ง ได้แก่ ผลไม้สด (ร้อยละ 9.37 ในรูปแบบเนื้อผลไม้สด (ร้อยละ 4.85) น้ำผลไม้สด (ร้อยละ 4.52) ผลไม้แปรรูป (ร้อยละ 10.95) เรียงลำดับดังนี้ แยมผลไม้ (ร้อยละ 3.19) ผลไม้อบ/ตากแห้ง (ร้อยละ 2.78) ผลไม้กระป๋อง (ร้อยละ 1.70) ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ฯลฯ (ร้อยละ 2.07) ผลไม้กวน (ร้อยละ 1.95) ผลไม้แช่อิ่ม (ร้อยละ 1.53) และผลไม้ดอง (ร้อยละ 1.29) ตามลำดับ

5.1.3.2 ชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค

1) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามชนิดของผักที่กลุ่มตัวอย่างบริโภค จำนวน 33 ชนิด เรียงลำดับจากมากไป

หาน้อยตามทีกลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคมากที่สุด 10 อันดับแรกคือ ข้าวโพด (ร้อยละ 10.75) รองลงมา คือ บล็อกโคลี่ (ร้อยละ 9.40) ผักบุ้ง (ร้อยละ 7.76) กะหล่ำปลี (ร้อยละ 7.69) ผักกาดขาว (ร้อยละ 6.34) คะน้า (ร้อยละ 5.97) แตงกวา (ร้อยละ 5.82) แครอท (ร้อยละ 5.37) ผักกวางตุ้ง (ร้อยละ 4.93) และ มะเขือเทศ (ร้อยละ 4.63) นอกนั้นบริโภคในจำนวนที่น้อยลงเรียง ตามลำดับ

2) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านชนิดของผักและผลไม้ที่เลือกบริโภค จำแนกตามผลไม้ชนิดต่างๆ ทีกลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภค จำนวน 33 ชนิด เรียงลำดับ จากมากไปหาน้อยตามทีกลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคมากที่สุด 10 อันดับแรกคือ แอปเปิ้ล (ร้อยละ 10.60) รองลงมาคือ องุ่น (ร้อยละ 8.73) กัลฉวย (ร้อยละ 8.43) ส้ม (ร้อยละ 8.13) แตงโม (ร้อยละ 7.99) มะม่วง ดิบ (ร้อยละ 7.54) ฝรั่ง (ร้อยละ 5.90) สตรอเบอรี่ (ร้อยละ 5.45) ชมพู่ (ร้อยละ 4.55) และสับปะรด (ร้อยละ 3.96) นอกนั้นบริโภคจำนวนน้อยลง ตามลำดับ

5.1.3.3 เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้

1) เหตุผลทีกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผัก เพราะ อร่อย คิดเป็นร้อยละ 29.40 รองลงมาคือ มีกลิ่นเฉพาะ คิดเป็นร้อยละ 28.06 รับประทานง่าย คิดเป็นร้อยละ 18.36 มีประโยชน์คิดเป็นร้อยละ 14.55 และมีรสหวาน คิดเป็นร้อยละ 9.63 ตามลำดับ

2) เหตุผลทีกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ เพราะ อร่อย คิดเป็นร้อยละ 29.18 รองลงมาคือ ไม่มีกลิ่น คิดเป็นร้อยละ 23.51 รับประทานง่าย คิดเป็นร้อยละ 16.49 มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 14.33 มีรสหวาน คิดเป็นร้อยละ 8.66 และกรอบ คิดเป็นร้อยละ 7.84 ตามลำดับ

5.1.3.4 ปริมาณผักและผลไม้ทีกลุ่มตัวอย่างบริโภคใน 1 วัน

1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผักน้อยกว่า 4 ทัพพี คิดเป็นร้อยละ 86.57 รองลงมาคือ ปริมาณ 4 ทัพพี คิดเป็นร้อยละ 11.57 และปริมาณมากกว่า 4 ทัพพี คิดเป็นร้อยละ 1.86 ตามลำดับ โดยมีรายการอาหารทีมีผักเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ อาหารมื้อเช้า เป็นประเภทหนึ่ง/ต้ม/ลวก คิดเป็นร้อยละ 45.77 ส่วนอาหารมื้อกลางวัน เป็นประเภทผัด คิดเป็นร้อยละ 52.79 และอาหารเย็น เป็นอาหารประเภทหนึ่ง/ต้ม/ลวก คิดเป็นร้อยละ 39.47

2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้น้อยกว่า 3 ส่วน คิดเป็นร้อยละ 86.94 รองลงมาคือ ปริมาณ 3 ส่วน คิดเป็นร้อยละ 8.58 และปริมาณมากกว่า 3 ส่วน คิดเป็นร้อยละ 4.48 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคส้มเป็นอาหารว่างช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 55.29 และบริโภค องุ่นเป็นอาหารว่างช่วงบ่าย คิดเป็นร้อยละ 49.04

5.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ด้าน คือ 1) ความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป เช่น ดอง ตากแห้ง เป็นต้น 2) ความถี่ในการบริโภคผลไม้แช่อิ่ม และ 3) ความถี่ในการบริโภคผลไม้กวน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

5.1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) พบว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 6 ด้าน คือ 1) ความถี่ในการบริโภคผักสด 2) ความถี่ในการบริโภคผลไม้ดอง 3) เหตุผลในการบริโภคผัก 4) เหตุผลในการบริโภคผลไม้ 5) ชนิดของผักที่บริโภค และ 6) ชนิดของผลไม้ที่บริโภค นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

5.2 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผู้ศึกษาได้นำเสนอข้อเสนอแนะ 2 ด้าน ได้แก่ ข้อเสนอแนะสำหรับงานการศึกษาในครั้งนี และข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป ดังนี้

5.2.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในครั้งนี

5.2.1.1 จากผลการศึกษา ถึงแม้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับดีก็ตาม แต่เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ที่ถูกต้องจึงควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้ และรับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่บริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อให้เด็กเรียนนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการเลือกบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดี

5.2.1.2 จากผลการศึกษา พบว่า ทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ส่วนใหญ่มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ควรมีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมการให้ความรู้ในเรื่องสารอาหารที่มีประโยชน์ในผักและผลไม้ เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้นอีก นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องต่อไปนี้

5.2.2.1 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลภาพรวมของนักเรียนทุกระดับชัดเจน และสามารถนำไปสรุปเป็นภาพรวมของโรงเรียนได้หรือขยายผลไปสู่พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ไปยังนักเรียนกลุ่มอื่น เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนกลุ่มอื่นด้วย

5.2.2.2 ควรมีการศึกษาและประเมินความรู้ของนักเรียนในเรื่องผักและผลไม้ เช่น วิธีการเลือกผักและผลไม้ ประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้ รวมทั้งผลเสียของการไม่บริโภคผักและผลไม้ เป็นต้น ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมในสภาพจริงของนักเรียน

5.2.2.3 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรรมการบริโภคผักและผลไม้กับภาวะโภชนาการของนักเรียน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ให้เหมาะสมกับโภชนาการของนักเรียน

5.2.2.4 ควรศึกษาแนวทางหรือรูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนในระดับประถมศึกษา หรือ มัธยมศึกษา เพื่อนำไปใช้ปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้อย่างเป็นรูปธรรม

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2551. **ข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคสำหรับคนไทย**, กรุงเทพฯ.
- _____. ม.ป.ป. **ธงโภชนาการ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:
http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496, 8 มิถุนายน 2560.
- กฤษฎี โปธิทัต. 2551. **สุดยอดอาหารสร้างลูกเป็นอัจฉริยะ**. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.
- เกรียงไกร วาสนจิตต์. 2551. **“พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนิสิต นักศึกษา: กรณีศึกษาในมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คชาภรณ์ ยศบุตร. 2554. **“การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน โรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดีภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ. 2555. **ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี: การทบทวนและวิเคราะห์**. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระราชูปถัมภ์, กรุงเทพฯ.
- คณะทำงานรวบรวมความรู้เกี่ยวกับผักในโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย. 2545. **มหัศจรรย์ผัก 108**. พิมพ์ครั้งที่ 8. มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย, กรุงเทพฯ.
- คณะอนุกรรมการสถิติสาขาสุขภาพและคณะทำงานสถิติสาขาสุขภาพ. 2557. **แผนพัฒนาสถิติสาขาสุขภาพ. 57 – 58**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://osthailand.nic.go.th>, 5 พฤษภาคม 2560.
- งานทะเบียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม). 2560. **รายชื่อนักเรียนประจำปีการศึกษา 2560**. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม). [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://satitprasarnmit.ac.th/academic>, 2 มิถุนายน 2560

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- จารุณี ทวีรัตน์. 2550. “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลไม้ของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จินตนา เกียรติเจริญสุข. 2557. “ความเชื่อด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 3 อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะเวชศาสตร์ชุมชน, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. 2549. จิตวิทยาสังคม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ฉัตยาพร เสมอใจ. 2550. พฤติกรรมผู้บริโภค. ซีเอ็ดยูเคชั่น, กรุงเทพฯ.
- ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ. 2557. “การศึกษาปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ เวชศาสตร์ชุมชน, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชมพูนุท สิริพรหมภัทร. 2554. “พฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินคร จังหวัดขอนแก่น.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. โภชนาการชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ช่อทิพย์วรรณ พันธุ์แก้ว. 2542. คุณวิเศษของผักและผลไม้. ต้นธรรม, กรุงเทพฯ.
- ชูชัย สมितिไกร. 2556. พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 2. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ณัฐพงศ์ ฉีรนันทพิชิต. ม.ป.ป. อาหารจากผัก. แม่บ้าน, ม.ป.ท.
- ดร.ณิวัลย์ วโรดมวิจิตร. 2560. การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 11 อาหารสุขภาพ เพื่อชีวิตสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. ปัญญามิตร, กรุงเทพฯ.
- เต็มศักดิ์ คทวณิช. 2546. จิตวิทยาทั่วไป. ซีเอ็ดยูเคชั่น, กรุงเทพฯ.
- ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. 2545. สารานุกรมผัก. แสงแดด, กรุงเทพฯ.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ทัชชญา นิธิศบุญยกร. 2558. “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน: กรณีศึกษาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาการบริหารทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. “พฤติกรรมกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ.” ปัญญาวิวัฒน์. 2557,2 (มกราคม – มิถุนายน): 261-262.
- นารินทร์ บุญลักษณ์. 2550. “เปรียบเทียบการบริโภคผักและผลไม้และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนวัยเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิตา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และ สุภาพรรณ เยี่ยมชัยภูมิ. 2548. **คุณค่าอาหารและการกินผัก 333 ชนิด.** แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- นิตา หงษ์วิวัฒน์ และ สุภาพรรณ เยี่ยมชัยภูมิ. 2546. **ผักและสุขภาพ.** แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2553. **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 10. จามจุรีโปรดักท์, กรุงเทพฯ.
- พรเพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนพานนท์. ม.ป.ป. **ชนิดของผลไม้.** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.foodnetworksolution.com>, 15 กรกฎาคม 2560.
- พัชรินทร์ สร้อยทอง. 2550. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พินธุ์อาภา จงสวัสดิ์วีรกุล. 2553. “ผลการจัดประสบการณ์การสืบเสาะหาความรู้แบบวงจรการเรียนรู้ 5 - Es ที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคผัก และผลไม้ของเด็กปฐมวัย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาการศึกษาปฐมวัยศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์, ศิริบุรณ สบายโกสุม และ ดวงแสง ณ นคร. 2549. **ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาจิตวิทยาและเทคโนโลยีการศึกษา.** มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ภัทรกร เอี่ยมสะอาด. 2552. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
อรุณประดิษฐ อำเภอมะนัง จังหวัดเพชรบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
ภาควิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ไมตรี สุทธจิตต์. 2550. “ผลดีต่อสุขภาพของสารออกฤทธิ์ชีวภาพในผักผลไม้ไทย: การเผชิญความ
ท้าทายด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี.” สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- รัชณี คงคาอุทัย และ ริญ เจริญศิริ. 2558. โภชนาการกับผลไม้. สารคดี, กรุงเทพฯ.
- วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรรคเจริญ, กนิษฐา ไทยกล้า และ วราภรณ์ เสถียรนพเก้า. 2559.
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. อักษรกราฟฟิก
แอนด์ดีไซน์, กรุงเทพฯ.
- วิภากร มาพบสุข. 2550. การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, กรุงเทพฯ.
- วิมลสิทธิ์ หรยางกูร, บุษกร เสธฐวรกิจ และ ศิวาพร กลิ่นมาลัย. 2554. จิตวิทยาสภาพแวดล้อม.
จี.พี.พี. เซ็นเตอร์, กรุงเทพฯ.
- วีไล รังสาดทอง. 2558. เทคโนโลยีการแปรรูปผักและผลไม้. ยูโอเพ่น, กรุงเทพฯ.
- วีไลวรรณ วิษุทธิ์สกุลศิลป์. 2545. การจำแนกผักชนิดผล. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:
<https://www.nectec.or.th>, 15 กรกฎาคม 2560.
- วุฒิ สุขเจริญ. 2559. พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 2. จี.พี.ไซเบอร์พริ้นท์, กรุงเทพฯ.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. 2556. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์เน้นสำหรับงานวิจัย.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศิริรัตน์ สีเหลือง. 2551. “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผัก
และผลไม้ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสุเหร่าคลองสิบสำนักงานเขต
หนองจอก กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริสุข วรรณศรี, มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์, นิรัตน์ อิมามิ และ เรวดี จงสุวัฒน์. 2556. “พฤติกรรมการ
บริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษา.” สุขศึกษา. 124 (พฤษภาคม-สิงหาคม):
45-60.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สมพร มีเครือ. 2551. “การรับรู้สารความตระหนักเกี่ยวกับคุณประโยชน์และพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะนิเทศศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. ม.ป.ป. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564. การประเมินสภาพแวดล้อมการพัฒนาประเทศ.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.nesdb.go.th/download/plan12>, 1 กรกฎาคม 2561.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา ม.ป.ป. **ความรู้.** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.royin.go.th>, 5 พฤษภาคม 2560.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2552. **การเรียนรู้การจัดการความรู้ในภาคการศึกษา. จากมทรรมตลาดนัดการจัดการความรู้ระดับภูมิภาคและระดับชาติ.** แคนนา กราฟฟิค, กรุงเทพฯ. อ้างถึง Groff, T. R. and Jones, T. P. 2003. Introduction to knowledge mangment: KM in business. Burlington, MA: Butterworth-Heinemann.
- สิริพันธุ์ จุลรังคะ. 2553. **โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.**
- สุทัศน์ ชันแข็ง 2556. “การบริโภคผักผลไม้และทัศนคติในการบริโภคผักผลไม้ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียนธานีพัฒนาศึกษา อำเภอกอนสาร จังหวัดชัยภูมิ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาโภชนศาสตร์เพื่อสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุนทร ตรีนันทวัน. 2553. **การจำแนกชนิดของผัก. สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, กรุงเทพฯ.**
- สุนันทา กิ่งดอกไม้. 2554. “พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร.” การค้นคว้าอิสระปริญญาโท. สาขาวิชาพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สุนีย์ สหัสโพธิ์ และ จักรกฤษณ์ ทองคำ. 2560. โภชนาการพื้นฐาน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. 2556. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 11. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
 _____. 2554. จิตวิทยาการศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2544. หลักโภชนาการปัจจุบัน. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.
- หทัยชนก พรรคเจริญ. 2559. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. อักษรกราฟฟิกแอนดดีไซน์, กรุงเทพฯ.
- อดิชา สังขะทิพย์ และ สุวลี โลวีรกรรม. 2560. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนใน ตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาวิทยาศาสตร์อนามัยสิ่งแวดล้อม คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อนุกุล พลศิริ. 2551. “ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.” ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- อบเชย วงศ์ทอง และ ขนิษฐา พูนผลกุล 2559. หลักการประกอบอาหาร. พิมพ์ครั้งที่ 13. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
 _____. 2557. โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 7. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อรอุมา นาสีเทา. 2556. “ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคผัก 5 สี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อัจฉรา ดลวิทยาคุณ. 2550. พื้นฐานโภชนาการ. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- เอกนรินทร์ กลิ่นหอม. 2553. “การศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกรรมการจัดการขยะมูลฝอยของประชาชนในเขตเทศบาลจันทจ้าว อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์สิ่งแวดล้อม สาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- โอวาท นิตินันท์ประภาส. 2540. อาหารเพื่อสุขภาพ. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Bloom, B. S. 1975. **Hand Book on Formative and Summative Evaluation of Student Learning**. McGraw-Hill Book, New York.
- Best, W. 1981. **Research in Education**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Higdon, J. 2012. **An Evidence-based Approach to Vitamins and Minerals**. Seventh Avenue, New York.
- Kowtaluk, H. 1978. **Discovering Food and Nutrition**. “n.p.”, American.
- Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. 1970. “**Determining Sample Size For Research Activitites.**” *Education and Psychological Measurem.* pp. 607-610.
- Likert, R. 1999. **The Method of Construction and Attitude Scale**. Wile & Son, New York.
- Morgan, E.H., Vatucawaqa P., Snowdon W., Worsley A., Dangour, A.D., Lock K. P.et al., 2016. **Factors Influencing Fruit And Vegetable Intake Among Urban Fijians: A Qualitative Study**. [online] Available from : <https://ac.els-cdn.com/S0195666316300927>, 4 March 2016.
- Zimbardo, L. and Leippe, M. 1991. **The Psychology of attitude change and Social Influence**. Mc Graw-Hill, New York.

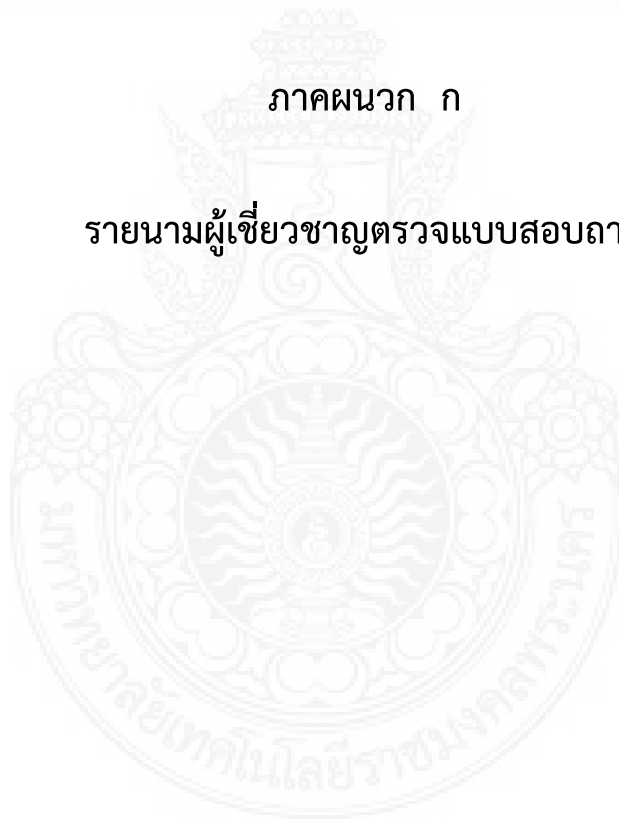
ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม
- ภาคผนวก ข หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม
- ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดสอบแบบสอบถาม
- ภาคผนวก ง แบบสอบถาม เรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการ
บริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาริตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

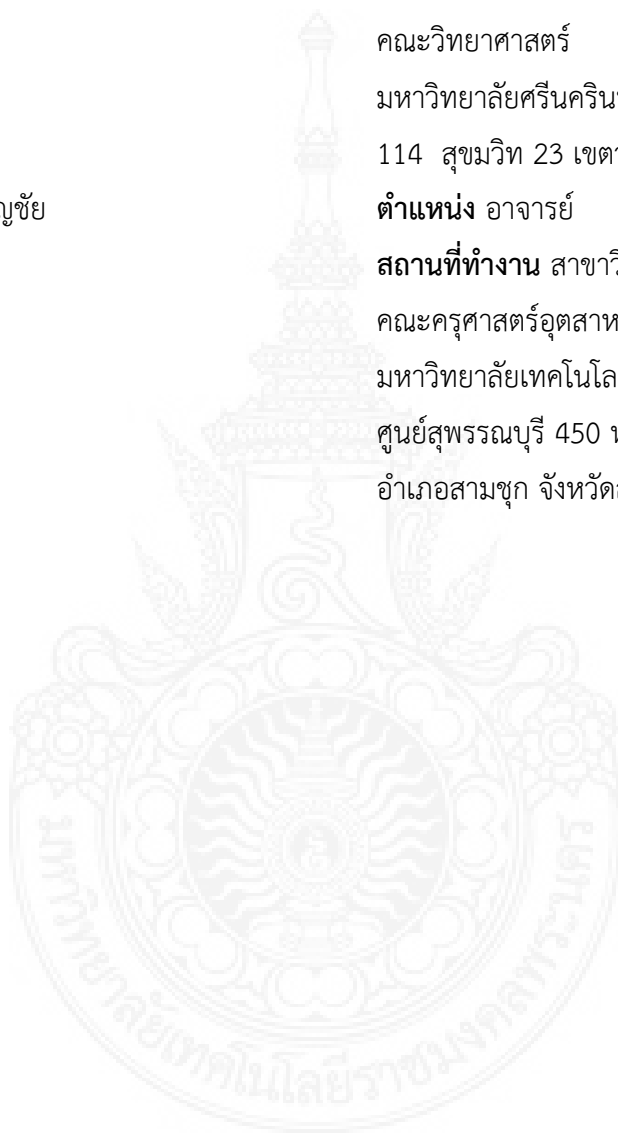
ตำแหน่ง/สถานที่ทำงาน

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงฤทัย อ่างรงค์โชติ **ตำแหน่ง** คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้
เลขที่ 1635 ถนนเจริญกรุง แขวงยานนาวา
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนา **ตำแหน่ง** ผู้ช่วยหัวหน้าสาขาวิชาอาหารและ
โภชนาการ
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
168 ถนนศรีอยุธยา แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต
กรุงเทพฯ 10300
3. นางอิสริย์ มหาพันธ์ **ตำแหน่ง** หัวหน้าโครงการอาหารกลางวัน
(นักโภชนาการ)
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
176 ถนนสุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
4. นางสาว กิริยา กุศลสง **ตำแหน่ง** อาจารย์
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
176 ถนนสุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

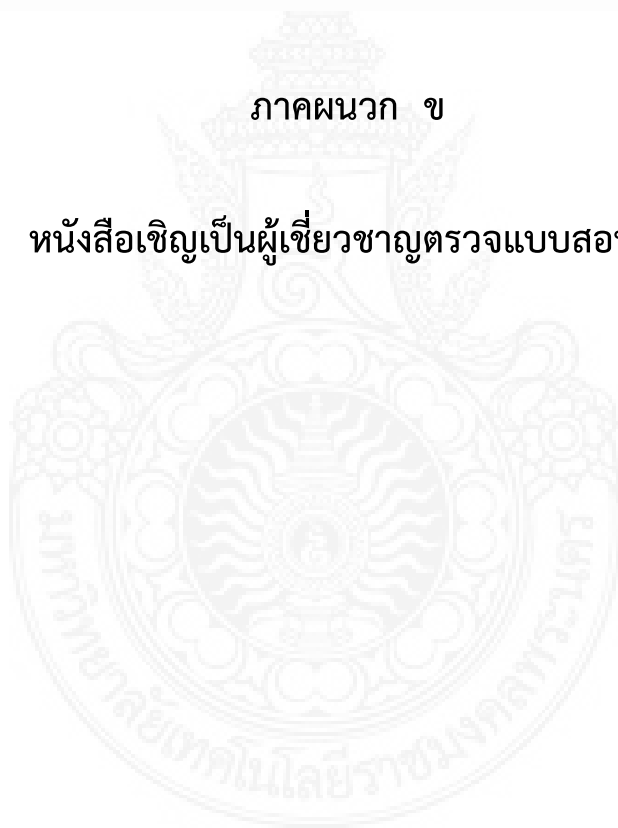
ตำแหน่ง/สถานที่ทำงาน

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริมนต์ ชายเกตุ
ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์
ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
6. ดร.ธงชัย อรัญชัย
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน สาขาวิศวกรรมอุตสาหกรรม
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
ศูนย์สุพรรณบุรี 450 หมู่ 6 ตำบลย่านยาว
อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี 72130



ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๘๗๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๗ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงฤทัย ชำรงโชติ

ด้วยนางสาวยอดขวัญ ชาไข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๖๕๐๕-๙ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ในความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติ
เหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวยอดขวัญ ชาไข จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภรณ์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๖๙๖๙ ๔๑๙๑



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐-๒๖๖๕-๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖
 ที่ ศธ.๐๕๘๑.๐๓/ ๒๘๘๐ วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๐
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนา

ด้วยนางสาวนางสาวยอดขวัญ ชาไข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๖๕๐๕-๙ นักศึกษา
 ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
 ในความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติ
 เหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวยอดขวัญ ชาไข จักเป็นพระคุณยิ่ง
 และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภรณ์ กี่อารีโย)
 คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๘๗๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๗ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณอิสริย์ มหาพันธ์

ด้วยนางสาวยอดขวัญ ชาญไช รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๖๕๐๕-๙ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติ
เหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวยอดขวัญ ชาญไช จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎารักษ์ ก่ออารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ-๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๖๙๖๙ ๔๑๙๑

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๔๗๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๗ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ด้วยนางสาวยอดขวัญ ชาญ รัศประจักษ์ตวันนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๖๕๐๕-๙ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ในความรู้ ทักษะและพฤติกรรมกรบรีโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
อาจารย์กิริยา กุศลส่ง ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม
จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวยอดขวัญ ชาญ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอ
แสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กีอาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๖๙๖๙ ๔๑๙๑

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๔๗๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๗ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ด้วยนางสาวยอดขวัญ ชาญ ทรัพย์ประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๖๕๐๕-๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริมนต์ ชาญเกตู ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวยอดขวัญ ชาญ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๖๙๖๙ ๔๑๙๑

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๔๗๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๗ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์สุพรรณบุรี

ด้วยนางสาวยอดขวัญ ชาญ รักษประจักษ์ นักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๖๕๐๕-๙ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ในความรู้ ทักษะและพฤติกรรมกรบรีโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาริต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
ดร.ธงชัย อริญชัย ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม
จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวยอดขวัญ ชาญ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอ
แสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๖๙๖๙ ๔๑๙๑

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดสอบแบบสอบถาม



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๓๐๕๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐

๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ด้วย นางสาวยอดขวัญ ชาญ รัทสประจําตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๖๕๐๕-๔ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก ๒ กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็น
อาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความ
อนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวยอดขวัญ ชาญ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์
เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน ๓๐ คน
ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ ณ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี โรงเรียน
สาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ดังนี้

๑. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๑๐ คน
๒. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๑๐ คน
๓. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๑๐ คน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

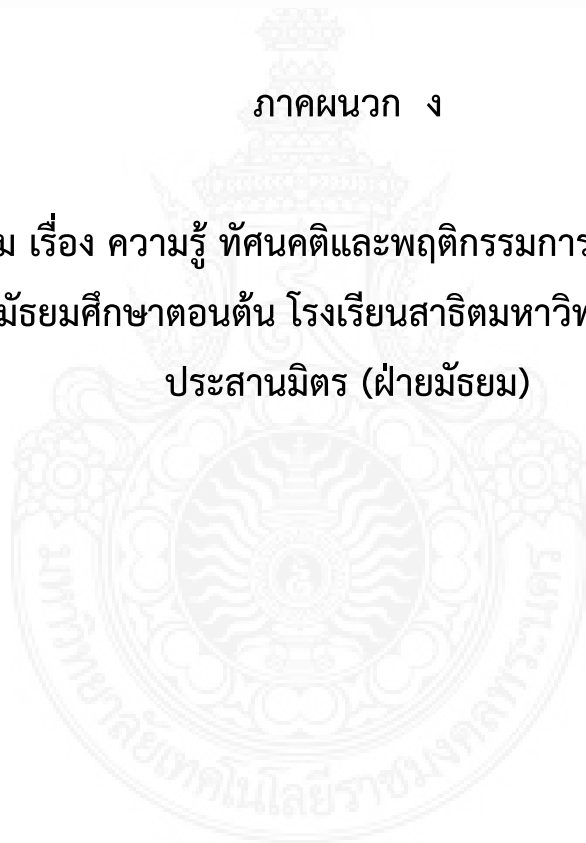
โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๓๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๖๘๖๘ ๕๑๘๑

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม เรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)



แบบสอบถาม

เรื่อง

ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ 2) ทักษะในการบริโภค ผักและผลไม้ 3) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ 5) ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะในการบริโภคผักและผลไม้กับพฤติกรรม การบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

แบบสอบถามฉบับนี้ มีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

- | | | |
|----------|--------------------------------------|--------------|
| ตอนที่ 1 | ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม | จำนวน 3 ข้อ |
| ตอนที่ 2 | ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ | จำนวน 10 ข้อ |
| ตอนที่ 3 | ทักษะในการบริโภคผักและผลไม้ | จำนวน 10 ข้อ |
| ตอนที่ 4 | พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ | จำนวน 3 ข้อ |

ผู้ศึกษาขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง เพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง คำตอบที่ได้จะนำไปใช้สรุปโดยภาพรวม เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

ขอแสดงความขอบคุณ

นางสาวยอดขวัญ ชาญไช

นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

1.1 () หญิง

1.2 () ชาย

2. ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

2.1 () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.2 () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2.3 () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้จากสื่อใดมากที่สุด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

3.1 () ผู้ปกครอง/ญาติ

3.2 () ครู

3.3 () เพื่อน/เพื่อนบ้าน

3.4 () โทรทัศน์/วิทยุ

3.5 () อินเทอร์เน็ต

3.6 () หนังสือ/ตำรา/งานวิจัย

3.7 () หนังสือพิมพ์/นิตยสาร/วารสาร

3.8 () เอกสารเผยแพร่/แผ่นพับ

3.9 () อื่นๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยทำเครื่องหมายกากบาท X ข้อความที่ถูกต้อง เพียงคำตอบเดียว

1. สารอาหารที่สำคัญในผักและผลไม้คือข้อใด
 - ก. ไขมัน
 - ข. โปรตีน
 - ค. คาร์โบไฮเดรต
 - ง. แกลีอแร์ วิตามิน
2. การรับประทานผักและผลไม้ต้องคำนึงถึงสิ่งใดมากที่สุด
 - ก. ราคา
 - ข. รสชาติ
 - ค. สีสีนน่ารับประทาน
 - ง. คุณค่าทางโภชนาการ
3. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรคในข้อใด
 - ก. โรคท้องผูก
 - ข. โรคท้องอืด
 - ค. โรคท้องร่วง
 - ง. โรคท้องเฟ้อ
4. การ ไม่ รับประทานผักและผลไม้ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในข้อใด
 - ก. โรคเก๊าท์
 - ข. ไทรอยด์
 - ค. มะเร็งลำไส้
 - ง. ไวรัสตับอักเสบบ
5. ผักในข้อใดมีวิตามิน A มากที่สุด
 - ก. ผักตำลึง
 - ข. ผักคะน้า
 - ค. ผักกวางตุ้ง
 - ง. ผักกาดขาว

ตอนที่ 2 (ต่อ)

6. ผลไม้ในข้อใดช่วยแก้ไอและขับเสมหะได้ดีที่สุด
- ก. มะยม
 - ข. มะม่วงดิบ
 - ค. กัลยน้ำว่า
 - ง. มะละกอสุก
7. ผลไม้ในข้อใดควรหลีกเลี่ยงในการรับประทาน
- ก. สับปะรด ชมพู่
 - ข. องุ่นแดง มะขามแขก
 - ค. มะม่วงเปรี้ยวดิบ กัลยน้ำว่า
 - ง. ส้มเขียวหวาน แก้วมังกรสีแดง
8. ผลไม้ในข้อใดช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ก. ฝรั่ง
 - ข. แตงโม
 - ค. กัลยหอม
 - ง. แอปเปิ้ลแดง
9. การรับประทานในข้อใดช่วยลดการสะสมสารพิษในร่างกายได้ดี
- ก. ดวงพรรับประทานผักและผลไม้ที่ตนเองชอบ
 - ข. สายฝนรับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาล
 - ค. มาลีรับประทานผักและผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศ
 - ง. ฟ้าใสรับประทานผักและผลไม้เฉพาะที่จำหน่ายในห้างสรรพสินค้า
10. พฤติกรรมการรับประทานผักผลไม้ในข้อใดส่งผลดีต่อสุขภาพ
- ก. มิลินรับประทานผักและผลไม้ในบางวัน
 - ข. รามิรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ
 - ค. มาลีรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานมากเป็นประจำ
 - ง. รัชชนรับประทานเฉพาะผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง

ตอนที่ 3 ทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่า นักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้
 มากน้อยเพียงใดโดยทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ด้านขวามือ ตามความเป็นจริง
เพียงคำตอบเดียว (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ) ซึ่งแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

- 5 มีความหมายว่า ดีมาก
 4 มีความหมายว่า ดี
 3 มีความหมายว่า ปานกลาง
 2 มีความหมายว่า น้อย
 1 มีความหมายว่า น้อยที่สุด

ทศนคติในการบริโภคผักและผลไม้	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. กินผักและผลไม้เป็นประจำทำให้มีสุขภาพดี					
2. ฉันไม่กินอาหารที่โรยด้วยต้นหอมผักชีเพราะเหม็นเขียว					
3. ผักสีเขียวมักจะมีรสจืดและขมไม่อร่อย					
4. ผักและผลไม้แช่แข็งมีประโยชน์เทียบเท่าผักและผลไม้สด					
5. มะระมีรสขมแต่มีสรรพคุณทางยาสูง					
6. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูง					
7. กินกล้วยทำให้อ้วน					
8. กินผักที่มีกลิ่นฉุนทำให้มีกลิ่นตัวแรง					
9. ผักและผลไม้ที่ผ่านการหุงต้มทำให้สูญเสียวิตามิน					
10. กินผลไม้แทนอาหารมื้อเย็นช่วยลดน้ำหนัก					

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน

4.1 ความถี่ในการบริโภคผัก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง านขวามือ ตามความเป็นจริง เพียงคำตอบเดียว
(กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

รูปแบบการบริโภค	ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์				
	ทุก มือ	บาง มือ	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ บริโภค
4.1.1 หมวดผัก					
1. ผักสด					
2. ผัด					
3. ทอด					
4. นึ่ง/ต้ม/ลวก					
5. อบ/ย่าง/ปิ้ง					
6. ผักแปรรูป เช่น ดอก ตากแห้ง เป็นต้น					
7. อื่นๆ (ระบุ)					
4.1.2 หมวดผลไม้					
1. ผลไม้สด					
- เนื้อผลไม้สด					
- น้ำผลไม้สด					
2. ผลไม้หุงต้ม เช่น เชื่อม ลอยแก้ว ฯลฯ					
3. ผลไม้แปรรูป					
- แห้ว					
- ดอก					
- กวน					
- อบ/ตากแห้ง					
- แยมผลไม้					
- ผลไม้กระป๋อง					
4. อื่นๆ (ระบุ).....					

4.2 ชนิดของผักและผลไม้ที่บริโภคและไม่บริโภค

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนรายชื่อผักและผลไม้ที่ชอบ มาอย่างละ 5 ชนิด

โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพร้อมบอกเหตุผลที่ชอบบริโภค (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

4.2.1 ผักและผลไม้ที่ชอบบริโภคเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อย

หมวดผักที่ชอบ	เหตุผล
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
หมวดผลไม้ที่ชอบ	เหตุผล
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

4.3 ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้

คำชี้แจง โปรดบันทึกรายการอาหารที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบที่นักเรียนบริโภค ใน 1 วัน
ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยเขียนใส่ในตารางด้านล่าง

มื้ออาหาร	รายการอาหาร ที่รับประทาน	ระบุส่วนประกอบอาหารที่ นักเรียนได้บริโภคเฉพาะที่เป็น ผักและผลไม้	ปริมาณผักที่รับประทาน (ทัพพี, ช้อนกินข้าว, ผล)
เช้า
อาหารว่าง (เช้า)
กลางวัน
อาหารว่าง (บ่าย)
เย็น

ความคิดเห็น /ปัญหา/อุปสรรค/อื่นๆ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในการตอบแบบสอบถาม



ภาพผนวกที่ 1 ธงโภชนาการ
ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.



ภาพผนวกที่ 2 ทัพพี

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวยอดขวัญ ชาญไช

วัน เดือน ปีเกิด วันพุธที่ 4 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2535

ที่อยู่ปัจจุบัน 28 หมู่ 4 บ้านโนนศิลา ตำบลหลุบคา อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ 36150

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
- ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาอาหารและโภชนาการ	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีชัยภูมิ	2553
- ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	2557

ตำแหน่งงานปัจจุบัน

นักวิชาการปฏิบัติการสอน
สถานที่ทำงาน
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ฝ่ายมัธยม)