



พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน
The Behavior Of Breakfast Consumption the senior
Secondary Students of Rajinibon School

อนติมา हमีสमुทร์
ANATIMAR MEESAMUT

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2560



พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน
The Behavior Of Breakfast Consumption the senior
Secondary Students of Rajinibon School

อนติมา หมีสมุทร
ANATIMAR MEESAMUT

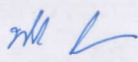
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

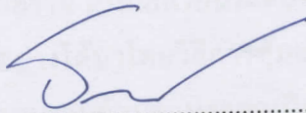
2560

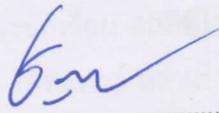
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อวิทยานิพนธ์ พหุติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน
ชื่อ นามสกุล อณตติมา หมีสมุทร
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย

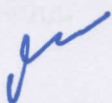
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทักษิณา เครือหงส์)


.....กรรมการ
(ดร.ธนภพ โสตรโยม)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร


.....รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัมภา สุวรรณพฤษ)

วันที่ 27 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน
ชื่อ - นามสกุล อณตติมา หมี่สมุทร
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาและคณะ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน (2) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน (3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าและความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน จำนวน 240 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ได้แก่ 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน และ 2) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 57.50) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 52.50) และ ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนราชินีบน

Thesis title	The Behavior Of Breakfast Consumption the Senior secondary Students Of Rajinibon School.
Author	Anatimar Meesamut
Degree	Master of Home Economics
Major Program	Home Economics
Academic Year	2017

ABSTRACT

The objectives of this study are (1) to research the behavior of breakfast consumption of Rajinibon senior high school's students (2) to study their knowledge of breakfast consumption (3) to examine the relationship between their behavior of breakfast consumption and their knowledge of breakfast. The number of samples in this study is 240 Rajinibon senior high school's students, all of whom have been chosen by the method of stratified random of sampling. The tools studied in the research have been divided into two types, namely 1) the questionnaire about the behavior of breakfast consumption of Rajinibon senior high school's students. 2) the research about the student's breakfast and statistics used analyze its data are frequency value, the percentage, the average value, the standard deviation, and the formula of finding the Pearson Chi-Square's alpha coefficient.

The research shows that most students have acknowledged the advantages of having breakfast at moderate level (57.50%) while 52.50% of students have gained its advantages at good level. It can be concluded that there is no relationship in statistical significance between the knowledge of breakfast consumption and the behavior of breakfast consumption of Rajinibon senior high school's students when tested by the Pearson Chi-Square .

Keywords : breakfast consumption behavior, senior high school students, Rajinibon School.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชญาภัทร กืออาริโย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบติดตามและข้อคิดเห็นต่างๆในการทำวิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทักษิณา เครือหงส์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.ธนาภพ โสตรโยม ที่เสียสละเวลามาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วาสนา ขววยเงิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปรัชญา แพมวงคล ดร.พิรุณ ศิริศักดิ์ อาจารย์กัญญาลักษณ์ ทรัพย์กระจ่าง และอาจารย์ไพไลวรรณ จันทรงษ์ ที่กรุณาเสียสละเวลามาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถามและแบบทดสอบ

ขอขอบพระคุณราชินีมูลนิธิ ที่กรุณามอบทุนสำหรับใช้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหารโรงเรียนราชินีบนที่คอยสนับสนุน คุณครูราชินีบนทั้งรุ่นพี่และรุ่นน้องที่คอยเป็นกำลังใจที่สำคัญเสมอมา ขอขอบคุณนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ความภาคภูมิใจในการศึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับแรงใจและความสนับสนุนจากผู้ที่อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จจาก บิดา มารดา ญาติพี่น้องและผู้เป็นที่รักทุกคนในครอบครัวที่เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่จนสำเร็จตามที่ตั้งปณิธานไว้ และ ขอขอบคุณเพื่อนปริญญาโทรุ่นที่ 10 ที่คอยให้คำแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาไว้ ณ ที่นี้ด้วย

อนติมา หมีสมุทร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
Abstract	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(5)
สารบัญภาพ	(7)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
1.3 ขอบเขตการศึกษา	3
1.4 สมมติฐาน	4
1.5 กรอบแนวความคิด	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.7 นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 เอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภค	7
2.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า	15
2.3 โรงเรียนราชินีบน	20
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	23
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	24
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	28

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียน ที่ 2 ปีการศึกษา 2560	24
4.1 แสดงปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	32
4.2 แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายโรงเรียนราชินีบน	35
4.3 แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายโรงเรียนราชินีบน แยกตามระดับชั้น	38
4.4 แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน โดยรวม แบ่งตามเกณฑ์ระดับพฤติกรรม	39
4.5 แสดงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	40
4.6 แสดงระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า แยกตามระดับชั้นของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน	41
4.7 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้าน อายุของนักเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน	42
4.8 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นการศึกษาของนักเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน	43
4.9 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านนักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน	44
4.10 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านลักษณะเงินได้ของนักเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน	45

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.11 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านลักษณะการเดินทาง กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	46
4.12 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	47
4.13 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านลักษณะการรับประทานอาหารเช้า กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	48
4.14 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านกรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	49
4.15 แสดงค่าร้อยละ และ ค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	50
4.16 แสดงค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นการศึกษา กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	51
4.17 แสดงค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้ที่นักเรียนได้รับมาโรงเรียน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	52
4.18 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านลักษณะเงินได้ของนักเรียน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	53

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.19	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านลักษณะการเดินทาง กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	54
4.20	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	55
4.21	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านลักษณะการรับประทานอาหารเช้า กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	56
4.22	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านกรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	57
4.23	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน	58

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1.1 กรอบแนวความคิด

4



บทที่ 1

บทนำ



1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมเป็นไปอย่างเร่งรีบ ทำให้หลายคนละเลยใส่ใจกับการทานอาหารเข้ากันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยเรียน และวัยทำงาน ต่างพากันให้เหตุผลว่า รีบ ไม่มีเวลา และมันเข้าไปยังไม่หิว ต้องรีบไปเรียน ต้องรีบไปทำงาน แต่ใครจะคิดว่าการไม่ทานอาหารเข้าบ่อยๆ จะมีผลเสียที่เป็นอันตรายกับร่างกายมากแค่ไหน ซึ่งเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการรับประทานอาหารเช้าคือ 7.00 – 9.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลา ที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงานดี แต่เป็นช่วงเวลาที่ผู้คนกำลังเร่งรีบอาหารเช้าจึงเป็นสิ่งที่คนมองข้ามกันมาก อาหารเข้าเป็นมื้อที่ถือได้ว่ามีความสำคัญมากกว่าอาหารทุกมื้อของการทานอาหาร คนที่งดอาหารเช้าเพราะต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งพบมากในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดและก่อให้เกิดผลเสียตามมา เนื่องจากการงดอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอารมณ์หงุดหงิด สมองตื้อ คิดอะไรไม่ออก เพราะสมองต้องการน้ำตาลกลูโคสหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงาน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือการทำงานจะด้อยกว่าคนที่กินอาหารเช้า ช่วงสายของวันจะรู้สึกหิวและหันมากินจุบกินจิบ ส่งผลให้น้ำหนักตัวขึ้นง่าย สำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น การได้รับอาหารเช้าที่เหมาะสมจะยิ่งมีความสำคัญ เพราะอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มตามศักยภาพ

นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขยังได้ให้คำแนะนำอีกว่า อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญเป็นอย่างมาก ทุกคนโดยเฉพาะเด็กไม่ควรจะละเลย และไม่ควรรับประทานอาหารประเภทข้าวหรือแป้งเพียงอย่างเดียว อาหารเข้าที่ดีควรประกอบด้วยสารอาหารอย่างน้อย 4 หมู่ คือ 1) อาหารประเภทข้าว แป้ง จะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต 2) เนื้อสัตว์ นม ไข่ ให้สารอาหารโปรตีน 3) ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ให้สารอาหารไขมัน 4) ผักชนิดต่างๆ ให้วิตามินและแร่ธาตุ หากมีผลไม้ด้วยก็จะครบ 5 หมู่ ซึ่งจะให้ผลดีต่อร่างกายเป็นอย่างมาก สำหรับอาหารประเภทซีเรียลที่กำลังได้รับความนิยม จะมีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก ควรรับประทานคู่กับนม และเพิ่มไข่ ซึ่งเป็นอาหารเช้าที่ดีที่สุด เสริมด้วยสลัดผักและผลไม้ด้วย ก็จะได้สารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (อุมาพร, 2553)

ดังนั้น ปัญหานี้จึงควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยในอนาคต และนักเรียนใน โรงเรียนราชินีบนให้ชัดเจนยิ่งขึ้น จะสามารถหาแนวทางแก้ไขที่ ถูกต้องและ สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น และหาแนวทางป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดปัญหานี้ในระยะยาว จึงศึกษาเรื่องการ บริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนราชินีบน

การศึกษาการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน ขนมกรุบ กรอบอาหารประเภทไขมันสูงกว่าประชากรกลุ่มอื่น และมีแนวโน้มการบริโภคสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (โสภณ, 2552) ซึ่งช่วงอายุดังกล่าว คือ เด็กที่อยู่ในวัยประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลายแต่ในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปลายเท่านั้น เนื่องจากนักเรียนระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่ยัง ไม่ได้เลือกอาหารรับประทานเอง และมีนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวนมากที่ นำอาหารเข้ามา รับประทานภายในโรงเรียน ในเวลาพักเบรก และนักเรียนบางคนไม่ได้รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนราชินีบน จึงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่สมควรที่ จะทำการวิจัย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ด้วยเหตุที่ว่าเป็น อาหารเข้าเป็นสิ่งสำคัญต่อระบบสมองและ ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน จากแผนพัฒนามาตรฐานการศึกษา ระดับการศึกษาขั้น พื้นฐาน ของสถานการศึกษาโรงเรียนราชินีบน ฉบับที่ 6 (ปีการศึกษา 2559-2561) เพื่อการประกัน คุณภาพภายในของสถานศึกษา มาตรฐาน/ตัวบ่งชี้ ด้านที่ 1 มาตรฐานด้านคุณภาพผู้เรียน ตาม แผนพัฒนาโรงเรียนราชินีบนฉบับที่ 6 (ปีการศึกษา 2559-2561) ข้อที่ 1.1 – 1.3 ทางโรงเรียนราชินีบน มุ่งเน้นให้นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีห่างไกลจากโรคและมีน้ำหนักและส่วนสูง ตามเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูผู้สอนวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ และเทคโนโลยี ซึ่งทำหน้าที่ในการให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการกับนักเรียนในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน พบปัญหาซึ่งนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายประสบอยู่ ดังที่ได้ กล่าวมาอาจมีสาเหตุจากการขาดความรู้ความเข้าใจหรือไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหาร ที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี การศึกษาครั้งนี้จึงศึกษาในประเด็นความรู้และพฤติกรรม การบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะศึกษาพฤติกรรมใน การบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่โรงเรียนของนักเรียนเพราะ เป็นอาหารที่นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกซื้อรับประทานได้เอง เพื่อให้ได้ข้อมูลพฤติกรรมจริงในการ บริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

ซึ่งอาจจะยังไม่เห็นผลทันทีที่เกิดการ บริโภคแต่ในระยะยาวสำหรับนักเรียนที่ไม่ได้บริโภคอาหาร เข้านั้นในเวลาอีกไม่นานนักเรียนเหล่านี้อาจเป็นหนึ่งในผู้ที่ ป่วยเป็นโรคเรื้อรังต่างๆได้เช่น ความจำเสื่อม เบาหวาน ความดันโลหิต เป็นต้น งานวิจัยเพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเข้าได้ ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษา เพื่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน
3. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และ พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้ากับความรู้อีกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาเรื่องพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน มีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3.1.1 ประชากรที่ใช้ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนราชินีบน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 691 คน

1.3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน จำนวน 240 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาจากการใช้วิธีคำนวณจากตาราง Determining Sample Form a Given Population ของ Krejcie and morgan

1.3.2 ขอบเขตตัวแปรที่จะศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

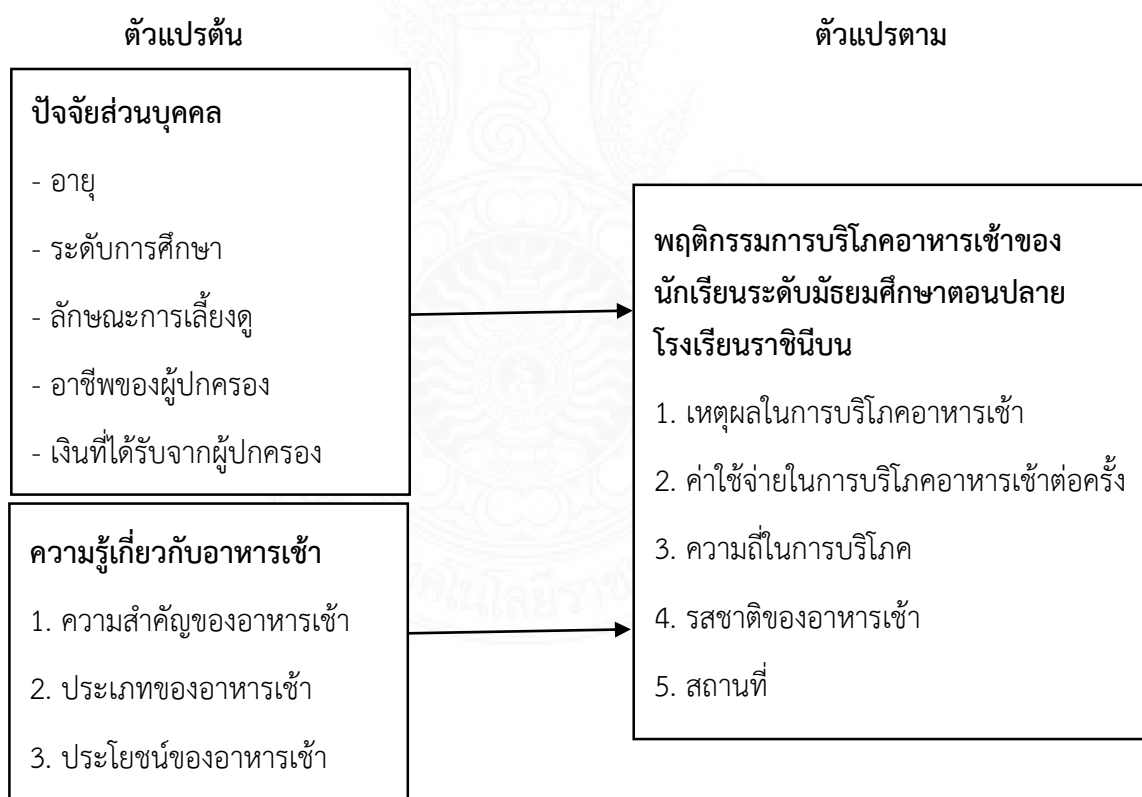
1.4 สมมติฐาน

1.4.1 นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าจะเห็นความสำคัญของอาหารเช้าโดยการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ

1.4.2 ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเลือกรับประทานอาหารเช้า

1.5 กรอบแนวความคิด

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน ซึ่งกำลังเป็นพฤติกรรมที่น่าสนใจเพราะมีแนวโน้มการเกิดปัญหาสูงขึ้นจากการรับประทานอาหารเช้าไม่ตรงเวลา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ซึ่งมีความสำคัญมากที่สุด ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปให้ความรู้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนราชินีบน เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารเข้าให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
2. เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปให้ความรู้กับผู้ปกครองเพื่อให้เห็นความสำคัญและใส่ใจดูแลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของบุตรหลานมากขึ้น
3. เพื่อนำผลการศึกษามาใช้เพื่อให้ครูและผู้เกี่ยวข้องเข้าใจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนราชินีบน
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางเพื่อจัดโครงการรณรงค์ หรือ จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหา

1.7 นิยามศัพท์

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายและขอบเขตของคำศัพท์ที่ใช้ดังต่อไปนี้

อาหารเข้า หมายถึง อาหารมื้อที่สำคัญที่สุด ที่ร่างกายต้องการสารอาหารในช่วงเวลา 07.00 - 09.00 น. ระหว่างเวลานี้สมองและใบหน้าของคนเราต้องการเลือดและออกซิเจน เป็นอาหารบำรุงส่งไปเลี้ยงสมอง

พฤติกรรมกรรมการบริโภค หมายถึง ลักษณะการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน ที่แสดงออกผ่านการเลือกซื้อ การใช้ การค้นหาสิ่งที่ต้องการบริโภค ไม่ว่าจะเป็นสินค้าหรือการให้บริการ ที่ผู้บริโภครู้สึกสามารถเลือกบริโภคได้ตามความพึงพอใจของตน

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนราชินีบน ใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

ลักษณะทั่วไปของนักเรียนแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย ระดับชั้นที่ศึกษา และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง และข้อมูล เกี่ยวกับผู้ปกครอง ประกอบด้วย รายได้ของพ่อแม่หรือผู้ปกครองและระดับการศึกษาสูงสุดของพ่อ แม่หรือผู้ปกครองรายได้ของพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง หมายถึง รายได้รวมต่อเดือนของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง (กรณีไม่ใช่พ่อแม่) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนราชินีบน

รายได้ของนักเรียน หมายถึง ค่าใช้จ่ายต่อวันที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครอง แบ่งเป็นดังนี้

ต่ำกว่า 99	บาทต่อวัน
101 – 200	บาทต่อวัน
201 – 300	บาทต่อวัน
301 – 400	บาทต่อวัน
401 – 500	บาทต่อวัน
501 – 600	บาทต่อวัน
มากกว่า 601	บาทต่อวัน

อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง งานหลักของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ที่ทำรายได้หลักให้ครอบครัว แบ่งเป็นดังนี้

- รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ หมายถึง ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานราชการหรือหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ
- พนักงานบริษัทเอกชน หมายถึง ผู้ที่ทำงานในบริษัทห้างร้านต่างๆ
- เกษตรกรรม หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ หรือเลี้ยงสัตว์เพื่อจำหน่าย
- รับจ้าง หมายถึง ผู้ที่รับจ้างเป็นรายวัน รายเดือน หรือรับจ้างส่วนตัว ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอน
- ค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว หมายถึง ผู้ที่ทำการค้าหรือประกอบธุรกิจส่วนตัวทุกชนิด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารตำราตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.1.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้า

2.2.1 ความสำคัญของอาหารเช้า

2.2.2 ประเภทของอาหารเช้า

2.2.3 ประโยชน์ของอาหารเช้า

2.2.4 ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการไม่รับประทานอาหารเช้า

2.2.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเช้า

2.3 โรงเรียนราชินีบน

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยที่เกิดจากค่านิยมในปัจจุบันพบว่ามีหลากหลาย เช่น พฤติกรรมบริโภคนิยม ซึ่งจะมีลักษณะที่ชอบบริโภคเป็นหลัก ไม่ได้คำนึง ถึงสุขภาพ ชอบรับประทานของอร่อยเกินความจำเป็น พฤติกรรมเลียนแบบต่างประเทศ เช่น รับประทานอาหารต่างชาติ ญีปุ่น เกาหลี หรือ ยุโรป พฤติกรรมตามวัย เช่น วัยเด็ก ชอบอาหารที่มีสีสั่น วัยผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารสุขภาพ เป็นต้น จากพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่หลากหลายนั้น ได้ส่งผลไปยังสุขภาพที่ตามมา ที่เรียกว่า โรคร้ายสะสม จากการบริโภค คือ โรคที่เกิดจากการสะสมของอาหารที่กินเกิน กว่าร่างกายขับถ่ายออกได้หมด ทำให้เกิดการสะสม เช่น สะสมในหลอดเลือดจนตีบตัน หรือสะสมในเซลล์ อวัยวะต่างๆ จนเกิดความผิดปกติของการทำงานของเซลล์ และอวัยวะต่าง ๆ (หมอชาวบ้าน, 2550) ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

ความดันเลือดสูง ไขมันผิดปกติ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โรคที่เกิดจาก ความอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ (หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย) โรคหลอดเลือดสมอง (หลอดเลือดสมองตีบตัน ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต) และมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม เป็นต้น ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากสถิติคนไทยจากร้อยละของผู้เสียชีวิตจากโรคที่สำคัญในปี 2555 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) พบว่า โรคที่เกิด จากพฤติกรรม การบริโภคอาหารนั้นติดอันดับ 1 ใน 10 ของผู้เสียชีวิต คือ โรคมะเร็งเป็น อันดับหนึ่ง (ร้อยละ 15) โรคหัวใจ (ร้อยละ 5.1) โรคหลอดเลือดในสมอง (ร้อยละ 4.9) โรคเบาหวาน (ร้อยละ 1.9) และ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 0.9) (มโนลี, 2559)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นการกระทำของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเกิดจาก ปัจจัยนำ (predisposing factors) เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่สนับสนุนหรือลดแรงจูงใจที่ส่งผลให้เกิด พฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น ปัจจัยเอื้อ (enabling factors) ที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือสิ่งขัดขวางการเกิดพฤติกรรมบริโภคอาหาร และปัจจัยเสริม (reinforcing factors) เป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล สถานการณ์ สภาพแวดล้อม สิ่งเร้าต่างๆ ที่มีอิทธิพลทำให้เกิด พฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ สื่อโฆษณา กลุ่มเพื่อน เป็นต้น (Green & Kreuter, 2005) จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาและสื่อบุคคล และความเชื่อ มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และสามารถ ทานายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้ร้อยละ 41.8 (พัชรภักดิ์และ คณะ, 2557) การสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ อิทธิพลจากสื่อมวลชนสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้(ร้อยละ 31.20) (สนทยา, 2544) ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาเด็กไทยในมิติวัฒนธรรม ที่พบว่าปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยกำลังเผชิญกับกระแส “วัฒนธรรม กิน ดื่ม ” เป็นตัวเร่งให้เกิดค่านิยม การบริโภคอย่างมหาศาล เด็กวัยรุ่น ถูกดึงดูดจากการโฆษณาให้ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยและสาเหตุของ ปัญหาด้านการบริโภคในสังคมเมืองส่วนใหญ่เกิดจากการรับเอาวัฒนธรรมของสังคมตะวันตกมาใช้โดย ขาดความรู้ การคัดสรรกลั่นกรองร่วมไปกับอิทธิพลของการโฆษณาที่มีการลงทุนและใช้เทคนิคการจูงใจสูง ส่งผลให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งจัดได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคได้ (จิราภรณ์ , 2559)

สรุปพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการ รับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคม และวัฒนธรรม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นปัจจุบัน การศึกษา ทักษะการทำงาน และการดำเนินชีวิต เป็นภูมิคุ้มกันสำคัญในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21 วัยรุ่นปัจจุบันมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่น่าเป็นห่วง เพราะจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นเรียน เช่น อดอาหารบางมื้อ เนื่องจากกลัวอ้วน มีนิสัยการบริโภคไม่ดีจากกิจกรรมต่างๆ ทั้งด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ค่อยบริโภค อาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคเปลี่ยนแปลงตามเพื่อน มากกว่าบิดามารดา เปื่ออาหาร เป็นปัญหาที่พบมากในวัยรุ่น เพราะการได้รับการกระทบกระเทือนทางจิตใจ หรือ อารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวัง เสียใจ หรือ ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมื้อแล้วไม่เพียงพอยังบริโภคระหว่างมื้อ และยังมีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องอาหาร เช่น การโฆษณา (สุขบัญญัติ, 2555) จากการศึกษาวิจัยของ AFIC ค้นพบว่า กลุ่มทดลองที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี รับประทานอาหารเช้าทุกวัน มีโอกาสในการมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปหรือโอกาสในการเป็นโรคอ้วนต่ำกว่าผู้ที่ไม่รับประทานอาหารเช้า (Food Facts Asia: 16) และจากการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ พบว่า การบริโภคอาหารเช้าของพ่อแม่มีผลต่อการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นมากที่สุด การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย ระดับการศึกษาต่ำ และดื่มสุรา มีผลต่อการไม่บริโภคอาหารเช้าโดยเฉพาะในเพศหญิงสำหรับ ผู้ใหญ่ที่ไม่บริโภคอาหารเช้ามักจะมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย มีระดับการศึกษาต่ำ โดยเฉพาะ เพศชายที่ดื่มสุราเป็นประจำ อีกทั้งฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีด้วย (Virkkunen and R. J. Rose, 2003) จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ใหญ่ในอังกฤษและการวัดสุขภาพและ ความอยู่ดีกินดีของประชากร พบว่า จากการเก็บตัวอย่างจำนวน 1,068 คน พบว่า(ร้อยละ 64)บริโภคอาหารเช้าทุกวัน ขณะที่(ร้อยละ 6) ไม่เคยบริโภคอาหารเช้า และยังพบอีกว่าความถี่ในการบริโภคอาหารเช้ามี ความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดี การลดน้ำหนัก และรู้สึกว่ามีคุณภาพกระฉับกระเฉง (Yvonne McMeel and Jorg W. Huber, 2013) สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการ บริโภคอาหารเช้ากับการเรียนในประเทศเปรู พบว่า โปรแกรมอาหารเช้ามีผลกระทบทางบวกต่อการศึกษา โดยเฉพาะโรงเรียนในชนบทของเปรู เช่น การเข้าเรียน ความจำ ในระยะสั้น การเรียนคณิตศาสตร์ การอ่าน อย่างเข้าใจ (Santiago Cueto and Marjorie Chinen, 2008)

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับนิสัยในการบริโภคอาหารเช้าและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารเช้า คือ ปัจจัยด้านสังคม ประชากร และครอบครัว ของเยาวชนในยุโรป พบว่า การบริโภคอาหารเช้าเป็นตัวชี้วัดรูปแบบชีวิตของบุคคลที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เลือก บริโภคอาหารเช้ารวมทั้งชนิดของอาหารเช้าเป็นการบอกนิสัยในการบริโภคอาหารเช้า การวิจัยชิ้นนี้ได้เก็บ รวบรวมข้อมูลวัยรุ่นจำนวน 3,528 คน ใน 10 ประเทศในยุโรป ได้ผลสรุปว่าปัจจัยด้านสังคม ประชากรที่ แตกต่างกันมีผลต่อนิสัยใน

การบริโภคอาหารเข้า แต่พ่อแม่มีอิทธิพลอย่างมากในการเลือกอาหารเข้าในวัยรุ่น มากกว่าปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (Lena Hallstrom, 2011)

2.1.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ภาวะเศรษฐกิจรายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อหรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่างๆ และอำนาจการซื้อมีผลต่อการมีอาหารแต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา (วิธี , 2541)

1.2 เวลาจากการศึกษาของสุทธิลักษณ์ (สิริและคณะ)พบว่าปัจจัยเรื่องเวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่าสภาพการจราจรติดขัดในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกรับประทานอาหารโดยตรงต่อการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารเช้าๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่นๆ ใดก็ตามล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น ในสมัยก่อนหน้า 7 – 8 ปีได้พยายามมีการณรงค์ให้ประชาชนไทย บริโภคผัก ผลไม้สดกันมากขึ้นซึ่งได้ผลแต่เมื่อ 2 – 3 ปีเร็วๆ นี้ ได้มีการเตือนให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีจำพวกยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารดังกล่าว คือ ทำให้การบริโภค ผัก ผลไม้ลดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกินความเป็นจริงหรือเป็นการโฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้ (จันทร์ทิพย์, 2531)

1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภค โดยเฉพาะการผลิตและการกระจายอาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้ เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า (ยุพิน , 2528)

2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่แหล่งเพาะปลูกและความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกินก็ไม่เคยกินทำให้ไม่นิยมกิน หรือกินไม่เป็น (นิตยา, 2531และ จันทร์ทิพย์, 2531)

2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมอาหารเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แมแต่หนอนและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่ง ไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภค หรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น (นิตยา, 2531 และ วิถี , 2541 วสุนธรี ,2543)

2.3 ปัจจัยแวดล้อม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภคนั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมน้อยๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมียาอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มีได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมดเพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศวัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่างๆไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย (วสุนธรี,2543)

2.4 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬาหรือดาราที่คนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ เป็นต้น (วสุนธรี, 2543)

2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตามการถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุผลมีผล และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น (วสุนธรี,2543)

2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งห่างจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมี คุณค่าของอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังมีคนขาวขาว เนื่องจากถือว่าข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคุก (จันทร์ทิพย์,2531)

2.7 อิทธิพลของการศึกษาผู้ที่มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้อาหารใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสียหรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดี ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารดังกล่าวอาจเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วยโดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพล

ต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาเวย์ (Halay) ที่กล่าวว่า “บิดามารดามีการศึกษาสูงขึ้นเท่าใด บุตรก็จะ มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น” (วสุนธรี ,2543)

3. ปัจจัยส่วนบุคคล

3.1 สุขภาพและสรีระสภาพ โดยปกติพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกาย ที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้าน สุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆประกอบด้วย เช่น การสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือความผิดปกติของการย่อยอาหาร และการดูด ซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติของฮอร์โมน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ความต้องการอาหาร และอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย (นิตยา, 2531และวสุนธรี ,2543)

3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุ่มสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับ อายุอีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือ ประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็ก และผู้ใหญ่จึงต่างกัน (วสุนธรี,2543)

3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และสังคม เช่น ในบางเผ่าของอินเดียจะห้ามกินงูเห่า เสือ เพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิง เพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้นกำเนิด ของมนุษย์ บางเผ่าห้ามกินสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาดที่ว่าสัตว์อาจมีเชื้อโรคมารูคน ความ หลากหลาย ของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่างๆ ไม่มีสังคมใดที่ยอมรับอาหารที่ได้รับการ วิเคราะห์ว่าเป็นอาหารดีมีคุณค่าในสภาพแวดล้อม และความชอบอาหารดังกล่าวว่ามีคุณค่ามากที่สุด แม้แต่การเพาะปลูกพืชที่มีความสัมพันธ์เล็กน้อยระหว่างคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่บริโภค (วสุ นธรี ,2543)

3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อ พฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรง และทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้ รสชาติมาก่อน และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิ่มแล้ว ก็ยังสามารถกินได้อีกหรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่น ออกหัก อาจแสดงออกโดยการกิน อาหารให้มากขึ้น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

แนวทางเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

การส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลัง เจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นการได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ดี และมีประสิทธิภาพ จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหารดังนี้

อาหารหลัก 5 หมู่ (กองโภชนาการ , 2559)

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ การจัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์หรือมีสารอาหารส่วนใหญ่คล้ายๆกัน ไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบดูว่า ในวันหนึ่งๆได้รับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่างๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง เพราะการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความ ต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ดี ในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหาร หรือธาตุอาหารหลายชนิดด้วยกัน มากบ้างน้อยบ้าง ไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดชนิดเดียว ที่จะให้สารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอแก่ ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นวันหนึ่งๆ จึงต้องรับประทานอาหารหลายๆ อย่างด้วยกัน เพื่อว่า สารอาหารใดที่ขาดในอาหารชนิดหนึ่ง เมื่อรวมกันแล้วก็จะได้ครบตามที่ร่างกายต้องการสำหรับประเทศ ไทยได้แบ่งสารอาหารที่มีอยู่เป็น 5 หมู่ด้วยกันตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ดังนี้

1. อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หมายถึง เนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อหมู วัว ไก่ เป็ด กุ้ง หอย ปู และปลา ฯลฯ อาหารจำพวกไข่ ได้แก่ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่เต่า ไข่นกกระทา และไข่นกพิราบ ฯลฯ อาหารจำพวกนม รวมทั้งน้ำนมจากสัตว์ทุกชนิดที่ใช้เป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในรูปของนมสด นมผง หรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากนม อาหารจำพวกถั่วเมล็ดแห้งต่างๆและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ฯลฯ

สารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมู่ที่ 1 มีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมาได้แก่ ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ พวกเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับมีวิตามินและเกลือแร่มากเป็นพิเศษ

ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 1 คือ

1) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์ และ เนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอในอวัยวะต่าง ๆ

2) เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกาย ที่ให้อำนาจในการต้านโรค

3) ให้พลังงาน โปรตีน

4) เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ

เช่น ระบบการย่อย

2. อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ขนมหิน ฯลฯ อาหารจำพวก น้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย อาหารจำพวกเผือกมัน ได้แก่ มันเทศ มันสำปะหลัง มันมือเสือ

ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 2 คือ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกาย มีพลังงานสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

3. อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืช ผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียว ผักสีเหลือง มีทั้งผักที่เป็นใบ เป็นดอก ผล ต้น ราก หัว ฯลฯ

สารอาหารที่ได้จากอาหารหมู่ที่ 2 คือ วิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 2 คือ

- 1) ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆทำงานตามปกติ
- 2) ช่วยให้ร่างกายสดชื่นสมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน
- 3) ช่วยป้องกันและต้านทานโรค
- 4) ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

4. อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผัก คือให้เกลือแร่และวิตามินต่างๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลือง ผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่เหล็กอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่นๆ จะมีอยู่บ้างในปริมาณที่ไม่มากนัก แต่ช่วยเสริมให้ได้วิตามินต่าง ๆ ในอาหารครบถ้วน ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ เช่นเดียวกับอาหารหลักหมู่ที่ 3

5. อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ไขมันไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารเท่านั้น พวกเนื้อสัตว์บางอย่าง เช่น เนื้อหมู ไช้ หรือถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วลิสง ถั่วเหลือง ก็มีไขมันอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากพอสมควร

ไขมันจากสัตว์ซึ่งเป็นไขมันชนิดอิ่มตัวที่ใช้มากที่สุด คือ น้ำมันหมู นอกจากนี้ยังมีเนย ซึ่งเป็นไขมันจากนม รวมไปถึงพวกไขมันที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย เช่น มันหมู ไช้แดง มันเนื้อ มันไก่ ครีมในนม เป็นต้น

ไขมันจากพืชซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย และน้ำมันมะกอก เป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันมากกว่า ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

2.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้า

อาหารเป็นสิ่งที่เมื่อนำเข้าสู่ร่างกายแล้ว ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารมีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ในแต่ละวันต้องหาพลังงานและสารอาหารต่างๆที่ได้จากการรับประทานอาหารไปใช้ในกระบวนการต่างๆ ของร่างกาย และการดำเนินกิจกรรมประจำวัน

อาหารในแต่ละมื้อมีความสำคัญต่อเราทั้งสิ้น การรับประทานอาหารที่แบ่งออกเป็น 3 มื้อนั้น เกิดขึ้นจากขนบธรรมเนียมและความเคยชินในการรับประทานอาหารของมนุษย์ ดังนั้นหากเราเคยรับประทานอาหารที่เวลาใดเป็นประจำก็ตาม เราก็จะเกิดความรู้สึกหิวตามเวลานั้นๆ ในทุกๆ วัน ซึ่งการแบ่งการรับประทานอาหารออกเป็น 3 มื้อนั้น เป็นการจัดแบ่งที่เหมาะสมสำหรับการตอบสนองความต้องการของร่างกาย แต่อาหารมื้อที่มีความสำคัญที่สุดและมักถูกมองข้ามไป ก็คือ “อาหารมื้อเช้า” ด้วยเหตุผลแตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล บางคนอาจต้องเร่งรีบไปทำงาน บางคนอาจจะคิดว่าไม่รู้สึกริว ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารก็ยังสามารถทำงานได้ หรือบางคนอาจอยู่ในช่วงของการลดน้ำหนักจึงงดอาหารเช้า แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อร่างกายไม่มีพลังงานจากอาหารเช้าเพื่อนำไปใช้ ร่างกายจะดึงสารอาหารจากอวัยวะส่วนอื่นออกมา แต่ไม่ใช่สารอาหารจำพวกไขมันหรือส่วนเกินต่างๆ อย่างที่เราคิด แต่กลับทำให้ร่างกายเกิดกระบวนการสร้างกรดชนิดหนึ่งออกมา ซึ่งการที่เราคิดว่าแม้ไม่รับประทานอาหารเช้าก็ยังสามารถทำงานได้ตามปกติ ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากร่างกายได้นำเอากรดที่เกิดขึ้นมาใช้แทนพลังงานทุกวัน เราจึงทำงานอยู่ได้โดยใช้กรดแทนพลังงาน เมื่อร่างกายของเราต้องผลิตกรดออกมาบ่อยๆ จะทำให้ร่างกายเสียสมดุลของสารเคมีภายในร่างกาย เกิดสารอนุมูลอิสระซึ่งเปรียบเสมือนกับสารพิษมากขึ้น เมื่ออายุมากขึ้นโรคต่างๆ ก็จะตามมาหลายชนิด

นอกจากนั้นการขาดการรับประทานอาหารเช้าอาจจะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดและอารมณ์เสียง่าย ยิ่งเมื่อถึงเวลาใกล้เที่ยงจะเกิดอาการโมโหหิวได้ง่าย เพราะอาหารเช้ามีผลต่อการทำงานของสมอง ตามที่กล่าวมาข้างต้น หากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารจากอาหารเช้า ร่างกายจะดึงสารอาหารจากอวัยวะส่วนอื่นออกมาซึ่งส่วนที่สำคัญที่สุดส่วนหนึ่งก็คือ “สมอง” ร่างกายจะดึงสารอาหารที่ใช้ในการทำงานของสมองมาใช้ในการทำงานของร่างกายแทน ทำให้สมองขาดสารอาหารที่จะนำไปใช้ในการทำงาน จึงเกิดผลกระทบต่อสมอง อาจกลายเป็นคนสมองเลอะเลือน เป็นคนขี้หลงขี้ลืม หรือความจำเสื่อม เมื่อแก่ตัวลงและอวัยวะอีกส่วนหนึ่งที่จะถูกดึงสารอาหารออกไปก็คือ “ตับ” ตับจะถูกดึงสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตออกไป เพื่อไปใช้ในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดที่ต่ำ เนื่องจากการไม่รับประทานอาหารเช้า จากผลงานการวิจัยหลายเรื่องทำให้กล่าวได้ว่าการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่ามีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง ยกตัวอย่างเช่น คนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า

และมีความอ่อนล้าในช่วงกลางวันน้อยกว่าคนที่เริ่มอาหารเช้า ด้วยการดื่มกาแฟเพียงแก้วเดียว ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายคอยนานเกินไปกว่าจะได้รับอาหารเช้า ระบบการย่อยอาหารก็จะมีประสิทธิภาพในการทำงานการใช้วิธีการอดอาหารเช้าเพื่อลดน้ำหนักนั้นเป็นความคิดที่ผิด เพราะอาหารเช้ามีส่วนเชื่อมโยงท่ามกลางกายต่ำ (หรือน้ำหนักลด) ลงกว่าเดิม เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่อดอาหารเช้า อาหารเช้ายังเป็นหนึ่งในหลายยุทธศาสตร์ ที่พิสูจน์แล้วว่าช่วยควบคุมการลดน้ำหนักได้ในระยะยาว อาจเป็นเพราะการรับประทานอาหารเช้าเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดปริมาณการรับประทานอาหารว่าง อีกทั้งอาหารเช้าสามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงการเป็นโรคอ้วนลงพุงและภาวะตอบสนองต่ออินซูลินลดลง นอกจากนี้งานวิจัยชิ้นหนึ่งยังพบว่า เด็กที่ทานอาหารเช้ามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ให้ความร่วมมือดีกว่า และมีสมาธิในการเรียนดีกว่าเด็กที่ไม่ได้ทานอาหารเช้า อาจกล่าวได้ว่า การรับประทานอาหารเช้ามีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก จะเห็นได้ว่าอาหารเช้ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา ดังนั้นเราจึงควรรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทุกวัน สำหรับคนที่ไม่มีความสะดวกในการรับประทานอาหารเช้า อาจซื้อของสดสำเร็จรูปมาเก็บไว้ในตู้เย็นไว้ก่อนเพื่อรับประทานในตอนเช้า และสำหรับคนที่เร่งรีบจริงๆ อาจซื้ออาหารกึ่งสำเร็จรูปพกติดกระเป๋าไว้ อาจจะเป็นโจ๊ก หรือซูป ที่สามารถเทใส่ถ้วย เติมน้ำร้อน ก็สามารถรับประทานได้เลย และที่สำคัญไม่ควรรับประทานอาหารเช้ากันบ่อยๆ เช่น อาหารเช้าเดียวเพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ที่ดีที่สุด แต่ต้องมีสัดส่วนกับปริมาณที่เหมาะสม และมีความหลากหลาย เพื่อให้ร่างกายของเราได้รับประโยชน์มากที่สุด จากอาหารแต่ละมื้อ โดยเฉพาะมื้อสำคัญอย่างมื้อเช้า ส่วนช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับรับประทานอาหารเช้าคือ ช่วงเวลาระหว่าง 07.00 – 09.00 น. เพราะเป็นช่วงการทำงานของกระเพาะอาหาร จะทำให้กระเพาะอาหารแข็งแรง และระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

2.2.1 ความสำคัญของอาหารเช้า

ความสำคัญของอาหารเช้า การกล่าวถึงอาหารเช้าด้วยคำพูด ที่น่าสนใจ “อาหารเช้าให้กินอย่างราชาอาหารมือกกลางวันให้กิน อย่างเศรษฐกิจอาหารมืเย็นให้กินอย่างยาก ” แต่จากการสังเกตพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของคนเรา สลับกันกับคำกล่าวข้างต้น โดยจะเน้นการกินอย่างราชาในช่วงตอนเย็น ส่วนตอนเช้าบางคนไม่บริโภคเลยที่จริงอาหารเช้าในช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือเวลาตั้งแต่ 7.00-9.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงาน และการไม่บริโภคอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดพลังงาน และจะมีผลต่อการเรียนรู้และ ความจำ ผลเสียของการไม่บริโภคอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นในการเสริมสร้าง พลังงานและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอทำให้อวัยวะต่าง ๆ ไม่แข็งแรง สมองไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ ทำให้ ใจคิดต่ำเฉื่อยชาขาดความไว้วางใจไม่ดีขาด

ความกระตือรือร้น และ ถ้าไม่รับประทานอาหารเช้า เป็นเวลานาน กระเพาะจะไม่แข็งแรงการขับถ่ายไม่ดี กล้ามเนื้อเหลวผิวยellow และคล้ำ แก่เร็ว ภูมิต้านทานลด ปวดหัว ปวดเข่าความจำเสื่อม เป็นอัลไซเมอร์ (ทองปลิว, 2556) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเผยแพร่ว่าการไม่กินอาหารเช้าอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน พบพฤติกรรมการ กินอาหารเช้าของกลุ่มวัยทำงาน ร้อยละ 59.55 กินอาหารเช้าเป็นประจำ และร้อยละ 24.09 กินอาหารเช้า เกือบทุกวัน ในขณะที่เด็กวัยเรียนไม่กินอาหารเช้า ร้อยละ 30 โดยเฉพาะเด็กนักเรียนหญิงไม่กินอาหารเช้า ถึงร้อยละ 52 นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่าจากผลสำรวจพฤติกรรมการกิน อาหารเช้าโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัยในปี 2555 จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 88.2 เป็นกลุ่ม วัยทำงานอายุระหว่าง 20 -60 ปี ซึ่งกินอาหารเช้าเป็นประจำ ร้อยละ 59.55 กินอาหารเช้าเกือบทุกวัน ร้อย ละ 24.09 เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างเพศชาย และเพศหญิง พบว่าเพศชายกินอาหารเช้าทุกวันมากกว่าเพศหญิง คือ ร้อยละ 64ในขณะที่เพศหญิงร้อยละ 57.24 และส่วนใหญ่กินข้าวเป็นอาหารเช้าเป็นประจำร้อยละ 50.45 และดื่มชา กาแฟ แทนข้าว ร้อย ละ 25 รองลงมา คือนมจืดพร้อมมันเนย ร้อยละ 13.64 สาเหตุส่วนหนึ่งที่กลุ่ม วัยทำงานไม่ได้รับประทาน อาหารเช้า คือการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบส่งผลให้การเริ่มต้นระบบเผาผลาญของ ร่างกายช้าลง ร่างกายจึง รู้สึกหิวตลอดเวลา และกินอาหารในมือถัดไปมากยิ่งขึ้นกินจุบกินจิบ และมักเลือก เมนูอาหารที่ให้พลังงาน สูงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เนื่องจาก ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้านทั้งด้านสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้การดำรงชีวิตในสังคมมี การแข่งขันกันสูง การดำเนินชีวิตของประชาชนจึงปรับเปลี่ยนตามไปด้วย ผู้ปกครองต้องทำงานมากขึ้น เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและครอบครัวทำให้ขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของบุตร การจะมีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรงต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญ คือ การรับประทาน อาหาร ร่างกายจะต้องได้รับพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการ จึงจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือ โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ซึ่งโรคเหล่านี้มีสาเหตุเบื้องต้นมาจากโรคอ้วน และเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เห็นได้จากผลการสำรวจสุขภาพปี พ.ศ.2552 เมื่อเทียบย้อนหลังไป 5 ปี พบว่า การสูบบุหรี่และการดื่มสุราลดลงแต่สวนทางกับโรคอ้วนที่สูงขึ้นด้วยสัดส่วน 1 คนต่อ 3 คน กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องนี้มากที่สุด คือ กลุ่มเด็กและเยาวชน (ไพจิตร , 2553) ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวล เนื่องจากใน อนาคตชีวิตความเป็นอยู่หรือปัญหาที่จะเกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร สิ่งที่เป็นตัวชี้วัด คือ สถานการณ์ของเด็ก และวัยรุ่นในปัจจุบัน เพราะเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบันจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต หากไม่มีการแก้ไขหรือ หาแนวทางป้องกันที่ถูกต้องก็จะเกิดปัญหาต่อเนื่องในอนาคตปัจจุบันปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ มาตรฐานและปัญหาโรคอ้วนเกิดขึ้นในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นหากยังไม่มีการแก้ไขปัญหานี้ในอนาคตคนไทยก็

จะมีปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นเพราะเด็กอ้วนมีโอกาสโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนสูงถึงร้อยละ 30 – 80 (ณัฐวรรณ,2553) และขณะนี้พบเด็กและวัยรุ่นไทยอ้วนประมาณ 15 ล้านคน พบมากที่สุด ในเขต กรุงเทพมหานคร ซึ่งสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการกิน (ปราชญ์ , 2551) และเมื่อพิจารณาตามช่วงวัย พบว่า เด็กที่อยู่ในวัยประถมศึกษาและมัธยมศึกษามีปัญหาโรคอ้วนโดยเฉพาะเด็กที่อาศัยในเขตเมือง (ชนิกา,2554) ข้อมูลจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า เด็กไทยกินอาหารเข้ากันเพียง ร้อยละ 70.9 เท่านั้นและมีแนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ นักเรียนหญิงช่วงอายุ 12 – 14 ปี กินอาหารเข้ากันเพียงร้อยละ 48.1 เด็ก ๆ ชอบกินอาหารพวกของขบเคี้ยวหรือกินอาหารเข้ากันเพียง ร้อยละ 32.8 ซึ่งของขบเคี้ยวพวกนี้ให้คุณค่าหรือประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก จึงทำให้เด็กไทยได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะพวก วิตามิน เอ วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก คือจะได้รับเพียงร้อยละ 46 เท่านั้นเอง

2.2.2 ประโยชน์ของอาหารเข้า

ช่วยให้ความจำดีมีการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพ การเรียน การทำงาน ทำให้ระบบความจำทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้นด้วยแต่หากใครไม่รับประทาน อาหารเช้าจะมีสมาธิลดลงและสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35-50% ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ อาหารเช้าช่วยควบคุม โรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดีค่ะ นั่นเพราะจากมอดิตจนถึงเช้าวันใหม่เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่รับประทานอาหารเช้าเข้าไปอีกจะทำให้ระดับน้ำตาล ในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการ รับประทานอาหารเช้าที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้นและยังเป็นสาเหตุให้มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัวอีกด้วย การลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่าง สม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือด ของเรามีความเข้มข้นสูงและทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารเช้าเข้าไปจะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลงด้วย ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้ว การไม่รับประทาน อาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนาน ๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้น จะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเรารับประทานอาหารเช้าเข้าไป มันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมา ละลาย คอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้ ช่วยพัฒนาสมอง สำหรับเด็ก ๆ การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตาม เกณฑ์และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วย

2.2.3 ประเภทของอาหารเช้า

ประเภทของอาหารเช้า อาหารเช้ายังแบ่งออกได้เป็น 6 ประเภทด้วยกัน คือ อาหารประเภทไข่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารประเภทขนมปัง อาหารประเภทธัญพืช อาหารประเภทผัก และสุดท้าย คือ อาหารประเภทเครื่องดื่มและน้ำผลไม้ อาหารเช้าประเภทไข่ ได้แก่ ไข่ลวก (Soft and Hard boiled eggs), ไข่คน (Scramble eggs), ไข่ทอดฝรั่ง (Omelet) อาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ แฮมรมควัน , ไส้กรอก เบคอน , ไก่อบ เป็นต้น อาหารประเภทขนมปัง ได้แก่ ขนมปังปิ้ง (Toast), ขนมปังหวาน (Sweet Roll), ครีวซอง (Croissant), แพนเค้ก (Pancake) ,ว๊อฟเฟิล (Waffle) อาหารประเภทธัญพืช (Cereal) ได้แก่ คอนเฟิลค รสชาติต่าง ๆ เช่น รสข้าวโพด, ช็อคโกแลต, ข้าวโอ๊ต, ธัญพืชสำเร็จรูป อาหารประเภทผัก ได้แก่ มะเขือเทศ, แตงกวา, หอมใหญ่, มันฝรั่ง และ อาหารประเภทเครื่องดื่มและน้ำผลไม้ ได้แก่ กาแฟ , นมสด, ชา, ไมโล ,น้ำผลไม้

2.2.4 ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการไม่รับประทานอาหารเช้า

เด็กที่อดอาหารเช้าเป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ เด็กวัยเรียนจะขาดสมาธิง่าย ส่งผลต่อ สติปัญญา การเรียน เพราะอาหารเช้าจะช่วยเติมพลังสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ การเรียนรู้ ความกระตือรือร้น ทำให้การทำกิจกรรมในแต่ละวันมีประสิทธิภาพมากขึ้น คนไม่รับประทานอาหารเช้ามีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนมากกว่าคนรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำเพราะการไม่รับประทานอาหารเช้าจะทำให้ระบบเผาผลาญเริ่มต้นช้าลง ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง ร่างกายจึงรู้สึกหิวอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นแบบนี้เราก็ยิ่งรับประทานมากขึ้นในมื้อต่อไป เสี่ยงโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ เพราะในตอนเช้าเลือดมีความเข้มข้นสูง ทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมองหรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้าเราทานอาหารเช้าจะช่วยเจือจางระดับความเข้มข้นในเลือดได้ คนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่า "ภาวะดื้อต่ออินซูลิน" ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานลดลงถึงร้อยละ 35-50 แต่ถ้าใครไม่ชอบทานอาหารเช้าก็เท่ากับว่า คุณเสี่ยงต่อการเป็น "โรคเบาหวาน" เพิ่มขึ้น และยังมีโอกาสเป็นโรคนี้ เพราะการไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมง จะทำให้ คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนานเกินไป ยิ่งนานเข้าสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่ถ้าเรากินอาหารเช้าเข้าไป อาหารเช้าจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลาย คอเลสเตอรอลที่จับตัวกันได้ด้วย

2.2.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเข้า

การบริโภคอาหารเป็นผลมาจากความเกี่ยวเนื่องของพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การสั่งอาหาร การรับประทานอาหาร คนส่วนใหญ่จะมีข้อมูลเกี่ยวกับชนิดอาหาร สถานที่ซื้อ หรือที่รับประทานอาหาร รวมถึงการรับประทานอาหารกับใคร พฤติกรรมเหล่านี้มีความซับซ้อนและสัมพันธ์กัน ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมตามแนวคิดของกรีนและคณะ (อ้างถึงในสุบิน สุนันตะ, 2551) สามารถจัดเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) คือ ปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคลประกอบด้วยความรู้ทัศนคติความเชื่อค่านิยมการรับรู้และปัจจัยด้านประชากรเป็นปัจจัยที่มุ่งใจและให้เหตุผลเพื่อการมีพฤติกรรมความรู้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมและความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมแต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เสมอไป การรับรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสิ่งเร้าและมีการตอบสนองทำให้เกิดภาวะจิตที่ผสมผสานระหว่างความคิด ประสบการณ์และการทำงานของประสาทสัมผัสซึ่งการรับรู้จะเป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นพฤติกรรมของแต่ละคนค่านิยมเป็นความพึงพอใจในสิ่งต่างๆ ที่คนยอมรับเมื่อคนยอมรับในสิ่งที่เกิดพฤติกรรมที่คล้ายตามความพึงพอใจนั้นเจตคติเป็นความรู้ที่ค่อนข้างคงที่ต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคลวัตถุการกระทำความคิดทัศนคติจะเป็น ตัวกำหนดให้เกิดความเชื่อถือต่อบุคคลวัตถุหรือกระทำกรนั้นๆ จนเกิดพฤติกรรมตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2.3 โรงเรียนราชินีบน

โรงเรียนราชินีบน เป็นโรงเรียนหญิงล้วนระดับชั้นอนุบาลถึงมัธยมศึกษา ตั้งอยู่ที่ตึกถนนอัษฎางค์ ผู้ทรงให้กำเนิดโรงเรียนคือ สมเด็จพระราชปิตุฉา เจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์ กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร เพื่ออบรมให้เป็นนักเรียนผู้ดีที่ทันสมัย แต่คงความเป็นกุลสตรีที่งดงาม เปรียบพร้อมในทุกๆ ด้าน โรงเรียนราชินีบนให้เป็นสถานศึกษาที่มีความพร้อมและทันสมัยในทุกๆ ด้าน มีความสะอาด สงบร่มรื่น ปัจจุบันโรงเรียนมีเนื้อที่ 15 ไร่ 3 งาน 74 ตารางวา สมเด็จพระราชปิตุฉาเจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร ประทานนาม โรงเรียนว่า โรงเรียนราชินีบน เมื่อ พ.ศ. 2472 เป็นต้นไป พ.ศ. 2465 โรงเรียนราชินีบนเปิดสอนที่ตึกของพระยามหิบาล ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร บริเวณแยกบางกระบือและโรงไฟฟ้าสามเสน (สถานที่ปัจจุบัน) เมื่อตั้งอยู่ที่นี้ได้ 3 ปี ได้ขยายการสอนสูงขึ้นตามลำดับจนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร ทรงพระกรุณาโปรดให้รับนักเรียนที่เคยเรียนที่โรงเรียนศรีจิตสง่านี้เข้าเรียนต่อไปในโรงเรียนใหม่นี้ จึงเป็นอันว่าโรงเรียนใหม่นี้รับนักเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมปีที่ 3 ขึ้นไป ตั้งแต่ พ.ศ. 2472 เป็นต้นไป สมเด็จพระราชปิตุฉาเจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์กรมหลวง

เพชรบุรีราชสิรินธรประทานนาม โรงเรียนว่า “ โรงเรียนราชินีบน ” เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ ดังแจ้งในแผ่นจารึกหน้าตึกพิจิตรจิราภาว่าสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เป็นองค์แรกที่ทอดพระเนตรเห็นความสำคัญของการศึกษาแห่งสตรี ซึ่งจะ เป็นมารดาและบุพพาจารย์สืบต่อไปในภายหน้า ได้ทรงสละพระราชทรัพย์เป็นอเนกประการ เพื่อ พระราชทานการศึกษาแก่สตรี เริ่มตั้งแต่ พระราชธิดาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ตลอดจนกุลสตรีทั่วไป โรงเรียนราชินีบน ได้เปิดทำการสอนเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2472 มีสมเด็จพระ อริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (วัดเบญจมบพิตร) ขณะนั้นเป็นพระเทพมุนีเป็นประธานประกอบ พิธีสงฆ์ พระวรวงศ์เธอพระองค์หญิง สุทิสริโสภา เสด็จแทนพระองค์ สมเด็จพระราชปิตุจฉาฯ ทรงทำ พิธีเปิดป้ายนามโรงเรียน เมื่อแรกเปิด มีนักเรียน 63 คน ตึกเรียนหลังแรกเป็นตึกสี่ชั้น ปีกหนึ่งเป็นสอง ชั้น อีกปีกหนึ่งเป็นชั้นเดียว ชั้นบนสำหรับนักเรียนประจำ ส่วนชั้นล่างเป็นห้องเรียน ปัจจุบันเรียกตึกนี้ว่า ตึกพิจิตร- จิราภา

ปัจจุบันโรงเรียนมีเนื้อที่ 15 ไร่ 3 งาน 74 ตารางวา ตั้งอยู่เลขที่ 885 ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานครเปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาล 2 ถึง มัธยมศึกษา ปีที่ 6 เป็นอนุบาล ถึง มัธยม 3 ชั้นละ 6 ห้องเรียน และ มัธยม 4 ถึง มัธยม 6 ชั้นละ 9 ห้องเรียน

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ณรงค์(2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรทั่วประเทศ พ.ศ. 2556 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่ได้สำรวจจำนวน 26,520 ครอบครัว และพบว่า ประชากรที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อในแต่ละวัน ร้อยละ 88 โดยพบสูงสุดในกลุ่มเด็กอายุ 6 -14 ปี ร้อยละ 93 และต่ำสุดในกลุ่มเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี คือ ร้อยละ 87 เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2552 พบว่ากลุ่มเยาวชน มีอัตราการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อลดลงร้อยละ 0.5 ในขณะที่ประชากรกลุ่มอื่นมีอัตราเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่มีอายุ 6-14 ปีที่เพิ่มขึ้นสูงถึงร้อยละ 13 ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องดีคนที่รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อส่วนใหญ่มักจะดื่มน้ำช้ำด้วยเหตุผลต่างๆเช่นต้องตื่นแต่เช้าเร่งรีบไปเรียนหรือทำงาน ไม่มีเวลาพอสำหรับการเตรียมอาหารเข้าบางคนงดอาหารเข้าเพราะอยากลดน้ำหนัก ซึ่งจะพบมากในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดและเกิดผลเสียตามมาเนื่องจากการงดกินอาหารเข้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ และจะรู้สึกหิวในช่วงสาย มีอารมณ์หงุดหงิด สมองตื้อ คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงาน จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยวคิดเป็นร้อยละ 59.5 รองลงมารับประทานขนมขบเคี้ยวกรอบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ คิดเป็นร้อยละ 57.1 และ

รับประทานหมูทอด ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด คิดเป็นร้อยละ 54.8 ตามลำดับ ในส่วนพฤติกรรมผู้บริโภค พบว่าส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางเป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 6-7.9 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 64.5 รองลงมาอยู่ในระดับดีเป็นผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 8 ร้อยละ 23.4 และระดับต่ำเป็นผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า 60 ร้อยละ 12.10 ตามลำดับ ในส่วนของพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางเป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 0.67 – 1.33 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 53.2 รองลงมาอยู่ในระดับดีเป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 0.67 – 1.33 คะแนน ร้อยละ 46.80 แต่ไม่มีผู้ที่ได้คะแนนระดับต่ำ ในส่วนของคะแนนเจตคติมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.3743 (S.D. 0.49698) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางเป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 2.34 – 3.66 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 63.30 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำเป็นผู้ที่ได้คะแนน 1.00 – 2.33 ร้อยละ 35.7 และระดับดีเป็นผู้ที่ได้คะแนน 3.67 – 5.00 ร้อยละ 1 ตามลำดับ ในขณะที่อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมากมีคะแนน 1.34 – 2.00 คิดเป็นร้อยละ 13.5 รองมาคือได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนน 0.67 – 1.33) คิดเป็นร้อยละ 29.8 และได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับน้อย (คะแนน < 0.66) คิดเป็นร้อยละ 56.7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและเจตคติต่อการบริโภคอาหาร ส่วนอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (สุวรรณา และคณะ : 2556)



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตอนปลายโรงเรียนราชินีบน ” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

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

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาศึกษาตอนปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนราชินีบน จำนวน 691 คน ดังนี้

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน จำนวน 240 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) กำหนดตัวอย่างโดยใช้ตาราง Determining Sample Form a Given Population ของ Krejcie and morgan สุภาพ (2551) แบ่งชั้นโดยใช้ระดับปีการศึกษาของนักเรียน ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2
ปีการศึกษา 2560

ระดับชั้น	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
มัธยมศึกษาปีที่ 4	204	76
มัธยมศึกษาปีที่ 5	239	80
มัธยมศึกษาปีที่ 6	244	84
รวม	687	240

ที่มา: งานทะเบียนโรงเรียนราชินีบน 2560 (สรุป ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2560)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน โดยผู้วิจัยได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน ลักษณะการเดินทางมาโรงเรียน และ สถานที่รับประทานอาหารเช้า มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ(Check List)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน ลักษณะคำถาม แบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

5	หมายถึง	ปฏิบัติมากที่สุด
4	หมายถึง	ปฏิบัติมาก
3	หมายถึง	ปฏิบัติปานกลาง
2	หมายถึง	ปฏิบัติน้อย
1	หมายถึง	ปฏิบัติน้อยที่สุด

จากการคำนวณข้างต้น ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยระดับพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

เกณฑ์การแปลผลความเชื่อมั่น

0.00 – 0.20	ความเชื่อมั่นต่ำมากหรือไม่มีเลย
0.21 – 0.40	ความเชื่อมั่นต่ำ
0.41 – 0.70	ความเชื่อมั่นปานกลาง
0.71 – 1.00	ความเชื่อมั่นสูง

ระดับคะแนนเฉลี่ย เพื่อใช้เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ที่คำนวณได้ ในแต่ละรายการใช้การจัดช่วงดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วง} &= (\text{ค่าสูงสุด}-\text{ค่าต่ำสุด}) \text{ จำนวนชั้น} \\ &= (5 - 0) / 5 \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการของเบสท์อ้างอิงในพิชิต (2543) ดังนี้

4.00-5.00	หมายถึงพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก
3.00-3.99	หมายถึงพฤติกรรมอยู่ในระดับดี
2.00-2.99	หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง
1.00-1.99	หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย
0.00-0.99	หมายถึง พฤติกรรมอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไข

ฉบับที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียน ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัย 50 ข้อ มี 4 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียว โดยข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดให้ 0 คะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) จากนั้นนำมาแบ่งระดับคะแนนโดยเปรียบเทียบร้อยละของคะแนนเต็มตามเกณฑ์ประเมินผลของ กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ อ้างใน อรรถัญญา (2555)

คะแนนร้อยละ	80 - 100	มีความรู้ดีมาก
คะแนนร้อยละ	70 - 79	มีความรู้ดี
คะแนนร้อยละ	60 - 69	มีความรู้ปานกลาง
คะแนนร้อยละ	50 - 59	มีความรู้ผ่านเกณฑ์พอใช้
คะแนนร้อยละ	0 - 49	มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

3.2.2 การสร้างเครื่องมือ

3.2.1 การสร้างแบบสอบถาม เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีโรงเรียนราชินีบน

- ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างข้อคำถาม (Item)

- กำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน

- ดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง นำแบบสอบถามที่ออกแบบไว้ไปให้ผู้
อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาตรวจสอบพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

- นำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้พิจารณา ครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องในสำนวนภาษา หลังจากนั้นนำผลที่ได้มาทำการแก้ไขปรับปรุง

- นำแบบสอบถามฉบับร่างไปทดลองใช้ (Try – Out) กับนักเรียนโรงเรียน
โรงเรียนราชินี จำนวน 100 ชุด เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม จากนั้นปรับปรุง
แก้ไขแบบสอบถามตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

3.2.2 การสร้างแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลายโรงเรียนราชินีบน

- ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้ว
นำมาสร้างข้อคำถาม (Item) ของแบบทดสอบ โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

- สร้างแบบทดสอบปรนัยให้ครอบคลุมเนื้อหาเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า เป็น
แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 50 ข้อ โดยข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่
ผิดให้ 0 คะแนน

- นำแบบทดสอบที่ออกแบบไว้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาตรวจสอบพร้อม
ทั้งให้ข้อเสนอแนะ

- นำแบบทดสอบฉบับร่างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้พิจารณา ครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องในสำนวนภาษา หลังจากนั้นนำผลที่ได้มาทำการแก้ไขปรับปรุง

3.2.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสำหรับการศึกษาวิจัยไปทำการทดสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

- การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ช่วยประเมินเป็นรายบุคคลว่าข้อคำถามแต่ละข้อสามารถสอดคล้องกับกับจุดประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ได้คะแนน + 1	หมายถึง	ข้อคำถามสอดคล้องตามจุดประสงค์
ได้คะแนน 0	หมายถึง	ไม่แน่ใจข้อคำถามนั้นวัดตรงตามจุดประสงค์หรือไม่
ได้คะแนน - 1	หมายถึง	ข้อคำถามไม่สอดคล้องตรงจุดประสงค์

นำข้อมูลที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item- Objective) จากสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	คือ	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์
	$\sum R$	คือ	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	คือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถาม IOC ถ้ามีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ หรือตรงตามเนื้อหา แสดงว่าข้อคำถามข้อนั้นใช้ได้

- การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบ (Pretest) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่ทำการศึกษานับจำนวน 100 คน แล้วนำไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีการของ Cronbach (1984, p.161 อ้างอิงถึงใน กัลยา วาณิชยบัญชา, 2548) โดยใช้ Program SPSS ในการคำนวณ ซึ่งผลการทดสอบได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.723

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากที่ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาแล้วนั้น ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 ขอนหนังสือจากสำนักงานโครงการบัณฑิตศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เสนอต่อผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนราชินีบน และโรงเรียนราชินี เพื่อขออนุญาต และขอความร่วมมือในการทดสอบเครื่องมือ และเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จากนั้นนำเครื่องมือไปทดสอบกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินี ถนนมหาราช แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน

3.3.2 ประสานงานกับครูประจำชั้นเพื่อแจกแบบสอบถามให้นักเรียนทำตามรายชื่อกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 1 เดือน ตั้งแต่วันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ถึงวันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2560 ได้แบบสอบถามจำนวน 240 ชุด นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และแบบทดสอบ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สรุปได้ดังนี้

- ค่าร้อยละ (Percentage) โดยการเปรียบเทียบความถี่ หรือจำนวนที่ต้องการกับความถี่ หรือจำนวนทั้งหมดที่เทียบปีน 100 จะหาค่าร้อยละจากสูตรต่อไปนี้

ค่าร้อยละ โดยสูตร ล้วน และ อังคณา (2543)

$$p = \frac{f \times 100}{n}$$

แทนค่า	p	=	ค่าร้อยละ
	f	=	ค่าความถี่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นร้อยละ
	n	=	จำนวนความถี่ทั้งหมด

- ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean : \bar{X}) ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแสดงภาพรวมสำหรับความคิดเห็นที่มีต่อแต่ละคำถาม และระดับความคิดเห็นรวมของทุกคำถามในแต่ละองค์ประกอบของเพื่อการทดสอบสมมติฐาน ซึ่งคำนวณได้จากสูตร สถิติพื้นฐาน ได้แก่

ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

แทนค่า \bar{X} = ค่าเฉลี่ย
 $\sum x$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n = จำนวนข้อมูล

- ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับค่าเฉลี่ยเลขคณิต เพื่อแสดงลักษณะการกระจายตัวของคำตอบในแต่ละข้อ ซึ่งคำนวณ ได้จากสูตร (ลัวัน และอังคณา 2540: 103)

สูตร
$$SD = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ SD = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum X^2$ = ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $(\sum X)^2$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
 n = จำนวนในกลุ่มตัวอย่าง

- การหาความสัมพันธ์ ด้านความรู้และพฤติกรรมของการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของ เพียร์สัน (Pearson s Product Moment Correlation Coefficient) จากเกณฑ์ของ Davis (อนุกุล, 2551, อ้างใน อรัญญา, 2555.)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ความสัมพันธ์

0.70 หรือสูงกว่า	หมายถึง	มีความสัมพันธ์สูงมาก
0.50 – 0.69	หมายถึง	มีความสัมพันธ์สูง
0.30 – 0.49	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ปานกลาง
0.10 – 0.29	หมายถึง	มีความสัมพันธ์ต่ำ
0.01 – 0.09	หมายถึง	แทบจะไม่มีความสัมพันธ์



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลอภิปรายผล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คนได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ส่วน ดังนี้

4.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน

4.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

4.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

4.1.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลกับกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

4.1.5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลกับกับความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

4.1.6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

4.2 การอภิปรายผล

4.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน

ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน จำแนกตามอายุระดับชั้นการศึกษา จำนวนเงินที่ได้รับมา

โรงเรียน ลักษณะการเดินทาง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง การรับประทานอาหารเช้า และกรณีที่
ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจากบ้าน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 4.1 แสดงปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
ต่ำกว่า 15 ปี	4	1.70
15 ปี	50	20.80
16 ปี	79	32.90
17 ปี	74	30.80
18 ปี	32	13.30
18 ปีขึ้นไป	1	0.40
ระดับชั้นการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	76	31.67
มัธยมศึกษาปีที่ 5	80	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 6	84	35.00
จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน		
ต่ำกว่า 99 บาท	28	11.70
101 – 200 บาท	101	62.10
200 – 300 บาท	53	22.10
301 – 400 บาท	10	4.20
401 – 500 บาท	2	0.80
501 – 600 บาท	1	0.40
มากกว่า 600 บาท	8	3.30

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

(n = 240)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะเงินได้ของนักเรียน		
รายวัน	56	23.30
รายสัปดาห์	118	49.20
รายเดือน	53	22.10
อื่นๆ	10	4.20
ลักษณะการเดินทางมาโรงเรียน		
เป็นนักเรียนประจำ	18	7.50
เป็นนักเรียนไป - กลับ	63	26.30
ผู้ปกครองมารับ - ส่ง	96	40.00
มากับรถโรงเรียน	7	2.90
เดินทางมาเอง	55	22.90
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง		
ไม่เกิน 10,000 บาท/เดือน	8	3.30
10,001 - 15,000 บาท/เดือน	5	2.10
15,001 - 20,000 บาท/เดือน	8	3.30
20,001 - 25,000 บาท/เดือน	9	3.80
25,001 - 30,000 บาท/เดือน	10	4.10
30,001 - 35,000 บาท/เดือน	11	4.60
35,001 - 40,000 บาท/เดือน	16	6.70
40,001 - 45,000 บาท/เดือน	37	15.40
มากกว่า 50,000 บาท/เดือน	136	56.70
ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า		
รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน	127	52.90
ไม่รับประทานอาหารเช้า	113	47.10

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

(n = 240)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะการเลือกรับประทานอาหารเช้า		
กรณีไม่ได้รับประทานมากจากบ้าน		
ร้านสะดวกซื้อ	69	28.70
ร้านค้าหน้าโรงเรียน	36	15.00
ร้านค้าในโรงเรียน	112	46.70
ฝากเพื่อนซื้อ	5	2.10
ไม่รับประทาน	18	7.50

จากตารางที่ 4.1 พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนหญิงล้วน จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน มีนักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ อายุ 16 ปี จำนวน 79 คน (ร้อยละ 32.90) รองลงมาคืออายุ 17 ปี จำนวน 74 คน (ร้อยละ 30.80) ระดับการศึกษา กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 76 (ร้อยละ 31.67) กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 80 คน (ร้อยละ 33.33) และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 84 คน (ร้อยละ 35.00) จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียนส่วนใหญ่วันละ 101-200 บาท จำนวน 101 คน (ร้อยละ 62.10) รองลงมาได้รับเงินวันละ 201-300 บาท จำนวน 53 คน (ร้อยละ 22.10) ลักษณะเงินได้ของนักเรียนส่วนใหญ่ได้เงินเป็นรายสัปดาห์ จำนวน 118 คน (ร้อยละ 49.20) รองลงมาคือรายวัน จำนวน 56 คน (ร้อยละ 23.30) การเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียนส่วนใหญ่จะมีผู้ปกครองมาคอยรับ-ส่ง จำนวน 96 คน (ร้อยละ 40.00) รองลงมาคือนักเรียนเป็นไป-กลับ จำนวน 63 คน (ร้อยละ 26.30) รายได้ของผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 50,000 บาท/เดือน จำนวน 136 คน (ร้อยละ 56.70) รองลงมาคือผู้ปกครองมีรายได้ 40,001 - 45,000 บาท/เดือน จำนวน 37 คน (ร้อยละ 15.40) นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารเช้าจากบ้าน หรือระหว่างเดินทาง จำนวน 127 คน (ร้อยละ 52.90) รองลงมานักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน จำนวน 113 คน (ร้อยละ 47.10) ในกรณีที่นักเรียนไม่รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารเช้าจากร้านค้าในโรงเรียน ซึ่งมีรสชาติดี สะอาดและราคาถูกมากกว่าร้านค้าหน้าโรงเรียน จำนวน 112 คน (ร้อยละ 46.70) รองลงมาคือร้านสะดวกซื้อ จำนวน 69 คน (ร้อยละ 28.70)

4.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ผลการศึกษาข้อมูล ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน จำนวน 240 คน ภาพรวมจำแนกตามระดับชั้น ระดับพฤติกรรมการบริโภค ดังแสดงใน ตาราง 3 – 5

ตารางที่ 4.2 แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

พฤติกรรมการบริโภค อาหารเข้า	ระดับพฤติกรรม					\bar{x}	S.D.	แปลผล
	ปฏิบัติ ประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	เป็นครั้ง คราว (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่ ปฏิบัติ (ร้อยละ)			
1. รับประทานอาหาร เข้าทุกวัน	141(58.8)	72(30.0)	19(7.9)	6(2.5)	2(0.8)	4.43	0.81	ดีมาก
2. รับประทานอาหาร เข้าครบ 5 หมู่ทุกวัน	43(17.9)	89(37.1)	86(35.8)	21(8.8)	1(0.4)	3.63	0.89	ดี
3. รับประทานผัก เช่น ผักบุ้ง ฟักทอง แดงกวา	69(28.7)	81(33.8)	65(27.1)	19(7.9)	6(2.5)	3.78	1.03	ดี
4. รับประทานผลไม้ เช่น ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด	77(32.1)	89(37.1)	56(23.3)	10(4.2)	8(3.3)	3.90	1.01	ดี
5. รับประทานปลา และ อาหารทะเล	86(35.8)	84(35.0)	61(25.4)	8(3.3)	1(0.4)	4.03	0.89	ดีมาก
6. รับประทานอาหาร ประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ หมู	154(64.2)	67(27.9)	17(7.1)	1(0.4)	1(0.4)	4.55	0.68	ดีมาก
7. รับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น	52(21.7)	67(27.9)	68(28.3)	40(16.7)	13(5.4)	3.43	1.15	ดี

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

(n = 240)

พฤติกรรมการบริโภค อาหารเข้า	ระดับพฤติกรรม					\bar{x}	S.D.	แปลผล
	ปฏิบัติ ประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	เป็นครั้ง คราว (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่ ปฏิบัติ (ร้อยละ)			
8. รับประทานอาหาร ประเภท ไข่	109(45.4)	97(40.4)	26(10.8)	5(2.1)	3(1.3)	4.27	0.83	ดีมาก
9. รับประทานอาหาร ประเภทซุบแป้งทอด เช่นไก่ทอด ลูกชิ้นทอด	51(21.3)	77(32.1)	84(35.0)	26(10.8)	2(0.8)	3.620	0.964	ดี
10. รับประทานอาหาร ประเภทขบเคี้ยว เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง	36(15.0)	63(26.3)	80(33.3)	43(17.9)	18(7.5)	3.233	1.136	ดี
11. รับประทานอาหาร ประเภทหมักดอง เช่น มะม่วงดอง	18(7.5)	40(16.7)	47(19.6)	80(33.3)	55(22.9)	2.525	1.223	ปาน กลาง
12. ดื่มนมและ ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว	107(44.6)	67(27.9)	43(17.9)	10(4.2)	13(5.4)	4.020	1.133	ดีมาก
13. รับประทานอาหาร ประเภทขนมกรุบ กรอบ	42(17.5)	89(37.1)	74(30.8)	28(11.7)	7(2.9)	3.545	1.005	ดี
14. รับประทานอาหาร ประเภทบะหมี่กึ่ง สำเร็จรูป	32(13.3)	97(40.4)	66(27.5)	38(15.8)	7(2.9)	3.454	1.005	ดี

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

(n = 240)

พฤติกรรมการบริโภค อาหารเช้า	ระดับพฤติกรรม					\bar{x}	S.D.	แปลผล
	ปฏิบัติ ประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	เป็นครั้ง คราว (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่ ปฏิบัติ (ร้อยละ)			
15. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว	67(27)	87(36.3)	65(27.1)	19(7.9)	2(0.8)	3.825	0.95	ดี
สรุปรวม						3.75	0.99	ดี

จากตารางที่ 4.2 พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน จำนวน 240 คน มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้าโดยรวมอยู่ในระดับ ดี ($\bar{x} = 3.65$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อ 6 รับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู ($\bar{x} = 4.75$) รองลงมา คือ ข้อ 1 รับประทานอาหารเช้าทุกวัน ($\bar{x} = 4.43$) และข้อ 12 ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว ($\bar{x} = 4.26$) ส่วนข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อ 11 รับประทานหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ($\bar{x} = 2.51$)

ตารางที่ 4.3 แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนราชินีบน แยกตามระดับชั้น

(n = 240)

ระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย	ระดับเกณฑ์คะแนนพฤติกรรม				รวม จำนวน (ร้อยละ)
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	
มัธยมศึกษาปีที่ 4	30 (12.50)	42 (18.33)	9 (3.75)	3 (1.25)	76 (31.67)
มัธยมศึกษาปีที่ 5	19 (7.91)	49 (20.41)	8 (3.33)	2 (0.83)	80 (33.33)
มัธยมศึกษาปีที่ 6	22 (9.16)	45 (18.75)	8 (3.33)	1 (0.41)	84 (35.00)
รวม	71 (29.58)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100)

จากตารางที่ 4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนราชินีบนจำนวน 240 คน แยกตามระดับชั้นพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่มี
พฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับดีกว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน
30 คน (ร้อยละ 12.50)

ตารางที่ 4.4 แสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน โดยรวม แบ่งตามเกณฑ์ระดับพฤติกรรม

(n = 240)

ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี	71	29.58
ระดับปานกลาง	138	57.50
ระดับพอใช้	25	10.42
ระดับต้องปรับปรุง	6	2.50
รวม	240	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 138 คน (ร้อยละ 57.50) รองลงมา คือ อยู่ในระดับดี จำนวน 71 คน (ร้อยละ 29.58)

4.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ข้อมูลผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ของผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน ดังแสดงในตาราง 4.5 – 4.6

ตารางที่ 4.5 แสดงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน
ราชินีบน

(n = 240)

คะแนน	ระดับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
31 - 40 คะแนนขึ้นไป	ดี	126	52.50
21 - 30 คะแนน	ปานกลาง	110	45.83
20 คะแนนลงไป	น้อย	4	1.67
รวม		240	100

จากตารางที่ 4.5 พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับดี จำนวน 126 คน (ร้อยละ 52.50) รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 110 คน (ร้อยละ 45.83) มีความรู้ระดับน้อย จำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.67) ที่ควรให้ได้รับความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคอาหารเข้าให้มากขึ้นเพื่อให้นักเรียนจะได้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องในการรับประทานอาหารเข้า

ตารางที่ 4.6 แสดงระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า แยกตามระดับชั้น ของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ระดับชั้นการศึกษา	ระดับเกณฑ์คะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้า			ความถี่ (คน)	ร้อยละ
	ดี	ปานกลาง	น้อย		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	40 (16.67)	33 (13.75)	3 (1.25)	76	31.67
มัธยมศึกษาปีที่ 5	32 (13.33)	47 (19.58)	1 (1.25)	80	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 6	54 (22.50)	30 (12.5)	0 (0.00)	84	35.00
รวม	126 (52.50)	110 (45.83)	4 (1.66)	240 (100.00)	

จากตาราง 4.6 พบว่ามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี โดยนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในเกณฑ์ดี จำนวน 54 คน (ร้อยละ 22.50) รองลงมาคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน (ร้อยละ 16.67) และนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 32 คน (ร้อยละ 13.33) ตามลำดับ

4.1.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลกับกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน จำแนกเป็นปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ระดับการศึกษา รายได้ที่นักเรียนได้รับมาโรงเรียน ลักษณะเงินได้ ลักษณะการเดินทาง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า กรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน ดังแสดงในตาราง 8 - 15

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุของนักเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

อายุของนักเรียน	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า					χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ 15 ปี	20 (8.33)	28 (11.67)	6 (2.50)	0 (0.00)	54 (22.50)	10.029	.818
อายุ 16 ปี	20 (8.33)	48 (20.00)	8 (3.33)	3 (1.25)	79 (32.92)		
อายุ 17 ปี	21 (8.75)	40 (16.67)	10 (4.17)	3 (1.25)	74 (30.83)		
อายุ 18 ปี ขึ้นไป	10 (4.17)	22 (9.17)	1 (0.42)	0 (0.00)	33 (13.75)		
รวม	71 (29.55)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.7 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุของนักเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นการศึกษาของนักเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ระดับชั้นการศึกษา	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า					χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	26 (10.83)	42 (17.50)	10 (4.16)	2 (0.83)	80 (33.3)	2.375	.882
มัธยมศึกษาปีที่ 5	24 (10.00)	47 (19.58)	7 (2.92)	1 (0.42)	80 (33.3)		
มัธยมศึกษาปีที่ 6	21 (8.75)	49 (20.41)	8 (3.33)	3 (1.25)	80 (33.3)		
รวม	71 (29.55)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.8 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.9 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านนักเรียน
ได้รับเงินมาโรงเรียน กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

รายได้ของ นักเรียน	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า					χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ต่ำกว่า 99 บาท	9 (3.75)	18 (7.50)	1 (0.42)	0 (0.00)	28 (11.67)	18.099	.449
101-200 บาท	44 (18.33)	81 (33.75)	19 (7.92)	5 (2.08)	149 (62.08)		
201-300 บาท	11 (4.58)	23 (9.58)	3 (1.25)	1 (0.42)	38 (15.83)		
301 บาท ขึ้นไป	7 (2.92)	16 (6.67)	2 (0.83)	0 (0.00)	25 (10.41)		
รวม	71 (29.55)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.9 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านนักเรียนได้รับเงินมา
โรงเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.10 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะเงินได้ของนักเรียน กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ลักษณะเงิน ได้ของ นักเรียน	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า					χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
รายวัน	17 (7.08)	33 (13.75)	6 (2.50)	0 (0.00)	56 (23.33)	13.485	.565
รายสัปดาห์	33 (13.75)	68 (28.33)	14 (5.83)	3 (1.25)	118 (49.17)		
รายเดือน	21 (8.75)	15.42 (37)	5 (2.08)	3 (1.25)	66 (27.50)		
รวม	71 (29.55)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.10 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะเงินได้ของนักเรียน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.11 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการเดินทางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ลักษณะ การ เดินทาง	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า					χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
นักเรียน ประจำ	7 (2.91)	10 (4.17)	1 (0.42)	0 (0.00)	18 (7.50)	10.542	.784
นักเรียน ไป - กลับ	18 (7.50)	36 (15.00)	8 (3.33)	1 (0.42)	63 (26.25)		
ผู้ปกครอง รับ - ส่ง	30 (12.50)	56 (23.33)	8 (3.33)	3 (0.83)	96 (40.00)		
มากับรถ โรงเรียน	1 (0.42)	6 (2.50)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (2.91)		
เดินทาง มาเอง	15 (6.25)	30 (12.50)	8 (3.33)	3 (1.25)	56 (23.33)		
รวม	71 (29.55)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.11 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการเดินทางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.12 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

รายได้ของผู้ปกครอง	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า					χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
10,000– 25,000 บ./ด.	7 (2.92)	9 (3.75)	5 (2.08)	0 (0.00)	21 (8.75)	33.029	.017
25,001 – 50,000 บ./ด.	18 (7.50)	51 (21.25)	12 (5.00)	2 (0.83)	83 (34.58)		
มากกว่า 50,001 บ./ด.	46 (19.17)	78 (32.5)	8 (3.33)	4 (1.67)	136 (56.66)		
รวม	71 (29.55)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.12 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการรับประทานอาหารเช้า กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า					χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ได้รับประทานอาหารเช้า มาจากบ้าน	39 (16.25)	34 (14.16)	11 (4.58)	1 (0.41)	127 (52.92)	6.068	.733
ไม่ได้ รับประทาน อาหารเช้า จากบ้าน	32 (13.33)	60 (25.00)	14 (5.83)	5 (2.08)	113 (47.83)		
รวม	71 (29.55)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.13 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการรับประทานอาหารเช้า กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.14 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านกรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

กรณีที่นักเรียน ไม่ได้รับประทาน อาหารเช้ามาจาก บ้าน	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า					χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	ต้องปรับปรุง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ร้านสะดวกซื้อ	15 (15.00)	48 (14.16)	6 (2.50)	0 (0.00)	69 (28.75)	18.528	.101
ร้านค้าหน้า โรงเรียน	11 (4.58)	17 (7.08)	7 (2.91)	1 (0.42)	36 (15)		
ร้านค้าใน โรงเรียน	37 (15.41)	62 (25.33)	10 (4.17)	3 (12.50)	112 (46.67)		
ไม่รับประทาน	8 (3.33)	11 (4.58)	2 (0.83)	2 (0.83)	23 (9.58)		
รวม	71 (29.55)	138 (57.50)	25 (10.42)	6 (2.50)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.14 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านกรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

4.1.5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลกับกับความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า ของผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน จำแนกเป็นปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ระดับการศึกษา รายได้ที่นักเรียนได้รับมาโรงเรียน ลักษณะเงินได้ ลักษณะการเดินทาง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า กรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน ดังแสดงในตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15 แสดงค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

อายุ	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า				χ^2	p-value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ 15 ปี	31 (12.92)	20 (8.33)	3 (1.25)	54 (22.50)	17.304	.068
อายุ 16 ปี	37 (15.41)	42 (17.50)	0 (0.00)	79 (32.92)		
อายุ 17 ปี	34 (14.07)	39 (16.25)	1 (0.42)	74 (30.83)		
อายุ 18 ปี ขึ้นไป	24 (4.50)	9 (5.41)	0 (0.41)	33 (1.75)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.66)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.15 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.16 แสดงค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นการศึกษา กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ระดับชั้นการศึกษา ของนักเรียน	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า				χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	43 (15.00)	34 (14.16)	3 (2.40)	80 (29.58)	8.619	.071
มัธยมศึกษาปีที่ 5	34 (14.17)	45 (18.75)	1 (0.42)	80 (33.3)		
มัธยมศึกษาปีที่ 6	49 (20.47)	31 (12.91)	0 (0.00)	80 (33.3)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.66)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.16 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นการศึกษา กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.17 แสดงค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้ที่นักเรียนได้รับมาโรงเรียน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

รายได้ ของนักเรียน	ระดับความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหารเข้า				χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ต่ำกว่า 99 บาท	13 (5.42)	14 (5.83)	1 (0.42)	28 (11.67)	8.006	.786
101-200 บาท	77 (2.92)	69 (28.75)	3 (1.25)	149 (62.08)		
201-300 บาท	24 (10.00)	14 (5.83)	0 (0.00)	38 (15.83)		
301 บาทขึ้นไป	12 (5.00)	13 (5.42)	0 (0.00)	25 (10.42)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.67)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.17 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้ที่นักเรียนได้รับมาโรงเรียน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.18 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะเงินได้ของนักเรียน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ลักษณะเงินได้ ของนักเรียน	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า				χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
รายวัน	29 (12.08)	26 (10.83)	1 (0.42)	56 (23.33)	3.237	.975
รายสัปดาห์	59 (24.58)	57 (23.75)	2 (0.83)	118 (49.17)		
รายเดือน	38 (15.83)	27 (11.25)	1 (0.42)	66 (27.50)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.66)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.18 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะเงินได้ของนักเรียน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.19 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการเดินทาง กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ลักษณะการเดินทาง ของนักเรียน	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า				χ^2	p-value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
นักเรียนประจำ	8 (3.33)	10 (4.16)	10 (0.00)	18 (7.50)	8.303	.599
นักเรียนไป - กลับ	32 (13.33)	29 (12.08)	2 (0.83)	63 (26.25)		
ผู้ปกครองรับ - ส่ง	45 (18.75)	49 (20.42)	2 (0.83)	96 (40.00)		
มากับรถโรงเรียน	4 (1.67)	3 (1.25)	0 (0.00)	7 (2.50)		
เดินทางมาเอง	4 (1.66)	2 (0.83)	0 (0.00)	6 (2.92)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.67)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.19 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการเดินทางกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.20 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

รายได้ของผู้ปกครอง	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า				χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ต่ำกว่า 10,000 บ./ด.	6 (2.50)	2 (0.83)	0 (0.00)	8 (3.33)	6.647	.880
10,000 – 25,000 บ./ด.	7 (2.92)	6 (2.50)	0 (0.00)	13 (5.41)		
25,001 – 50,000 บ./ด.	27 (11.25)	19 (7.91)	0 (0.00)	46 (19.17)		
มากกว่า 50,001 บ./ด.	86 (35.83)	83 (34.58)	4 (1.67)	173 (72.08)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.67)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.20 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.21 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการรับประทานอาหารเช้า กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

ลักษณะการรับประทาน อาหารเช้า	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า				χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ได้รับประทานอาหารเช้า มาจากบ้าน	59 (15.00)	67 (14.16)	1 (2.40)	127 (52.92)	7.320	.292
ไม่ได้ รับประทานอาหารเช้า เข้ามาจากบ้าน	67 (27.91)	43 (17.92)	3 (1.25)	113 (47.83)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.66)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.21 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการรับประทานอาหารเช้า กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ตารางที่ 4.22 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านกรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

(n = 240)

กรณีที่นักเรียนไม่ได้ รับประทานอาหารเช้า มาจากบ้าน	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า				χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ร้านสะดวกซื้อ	42 (17.50)	26 (10.83)	1 (0.42)	69 (28.75)	8.182	.416
ร้านค้าหน้าโรงเรียน	23 (9.58)	12 (5.00)	1 (0.42)	36 (15.00)		
ร้านค้าในโรงเรียน	50 (20.83)	60 (25.00)	2 (0.83)	112 (46.66)		
ไม่รับประทาน	11 (4.58)	12 (5.00)	0 (0.00)	23 (9.58)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.66)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.22 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านกรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน กับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

4.1.6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 240 คน ดังแสดงในตารางที่ 4.23

ตารางที่ 4.23 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

(n = 240)

ระดับพฤติกรรมในการ บริโภคอาหารเข้า ของนักเรียน	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า				χ^2	p - value
	ดี (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	พอใช้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
พฤติกรรมอยู่ในระดับดี	36 (15.00)	34 (14.16)	1 (2.40)	71 (29.58)	2.248	.896
พฤติกรรมอยู่ในระดับ ปานกลาง	75 (31.25)	61 (25.41)	2 (0.83)	138 (57.50)		
พฤติกรรมอยู่ระดับพอใช้	11 (4.5)	13 (5.41)	1 (0.41)	25 (10.41)		
พฤติกรรมอยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง	4 (1.66)	2 (0.83)	0 (0.00)	6 (2.50)		
รวม	126 (52.5)	110 (45.83)	4 (1.66)	240 (100.00)		

จากตารางที่ 4.23 พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

4.2 การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาสภาพการปัจจุบันเกี่ยวกับความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสนเขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

4.2.1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนหญิงล้วน ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี จำนวน 79 คน (ร้อยละ 32.90) จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียนส่วนใหญ่วันละ 101 – 200 บาท จำนวน 149 คน (ร้อยละ 62.1) ลักษณะเงินได้ของนักเรียนส่วนใหญ่เป็นรายสัปดาห์ จำนวน 118 คน (ร้อยละ 49.20) การเดินทางมาโรงเรียนนักเรียนส่วนใหญ่มีผู้ปกครองมาคอยรับ-ส่งมากที่สุด จำนวน 96 คน (ร้อยละ 40.00) รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง มากกว่า 50,000 บาท/เดือน จำนวน 136 คน (ร้อยละ 56.70) ลักษณะการรับประทานอาหารเข้านักเรียนส่วนใหญ่ รับประทานอาหารมาจากบ้านหรือในรถระหว่างเดินทาง จำนวน 127 คน (ร้อยละ 52.90) รองลงมาคือไม่ได้รับประทานอาหารเข้ามาจากบ้านจำนวน 111 คน (ร้อยละ 46.30) ในกรณีที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเข้ามาจากบ้าน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารเข้าจากร้านค้าในโรงเรียน จำนวน 112 คน (ร้อยละ 46.70) รองลงมาคือร้านสะดวกซื้อจำนวน 69 คน (ร้อยละ 28.70) และมีนักเรียนจำนวน 18 คน (ร้อยละ 7.50) ไม่รับประทานอาหารเช้า เนื่องจากมาโรงเรียนสาย ไม่สามารถเตรียมอาหารเช้ามารับประทานได้ทัน และไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและเป็นพลังงานให้สมอง ซึ่ง(สง่า, 2555) กล่าวว่า อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญ นักเรียนวัยเรียนส่วนใหญ่ละเลยไม่บริโภค หรือ บริโภคไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร เฉื่อยชา ความจำไม่ดี และขาดความกระตือรือร้นซึ่งตรงกับ สถาบันวิจัยโภชนาการ(2555) กล่าวว่า อาหารเช้าเป็นแหล่งพลังงานสำคัญเพราะสมองต้องการกลูโคสจากอาหารไปเลี้ยงร่างกาย การรับประทานอาหารเช้าจะทำให้มีศักยภาพในการเรียนและทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายมีพลังงาน ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย

4.2.2 พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

จากการศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าโดยรวมอยู่ในระดับ (0.07) ซึ่งสอดคล้องกับอรรถฎา(2555)ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิทยาลงกรณ์ ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี พฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีพฤติกรรมที่ตีมากที่สุด สี่อันดับแรกข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับ 1 คือรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู (4.75) อันดับ 2 คือรับประทานอาหารเช้าทุกวัน (4.43) อันดับ 3 คือดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว (4.01) ส่วนที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือการรับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ซึ่งมีสารบอแรคค์ และอย่างขนมขบเคี้ยวเช่น ลูกอม และ หมากฝรั่ง ซึ่งมีน้ำตาลในปริมาณค่อนข้างสูงหากนักเรียนเลือกรับประทานเป็นประจำอาจทำให้นักเรียนเป็นเบาหวาน หรือ เป็นโรคไตได้ หากนักเรียนยังคงมีพฤติกรรมเหล่านี้อยู่ เพราะยังไม่เห็นโทษของการรับประทานของหมักดองหรืออาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงอย่าง อย่างขนมขบเคี้ยว เช่น ลูกอม และ หมากฝรั่ง จึงควรมีการส่งเสริมให้ความรู้เพิ่มในเรื่องโทษจากการรับประทานอาหารประเภทนี้ให้มากขึ้น

4.2.3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 49.58) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักเรียนมีความการบริโภคอาหารเข้ามากที่สุด สามอันดับแรก ข้อที่ได้คะแนนมากที่สุดอันดับ 1 คือ อาหารเข้ามีผลต่อส่วนใดของร่างกายมากที่สุด (ร้อยละ 86.70) ข้อที่ได้คะแนนมากเป็นอันดับ 2 คืออาหารเข้าที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ คือข้อใด (ร้อยละ 86.30) ข้อที่ได้คะแนนมากอันดับ 3 มี 2 ข้อ คือ อาหารเข้าในข้อใดมีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ และอาหารชนิดใดที่บริโภคทดแทนเนื้อสัตว์ได้ (ร้อยละ 79.20) ส่วนรายข้อที่พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าน้อยที่สุด คือ ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 1 เพราะนักเรียนส่วนใหญ่จะตอบสลับกันระหว่างหมู่ที่ 1 ข้าว แป้งน้ำตาล เผือก มัน ซึ่งให้พลังงาน และ สารอาหารคาร์โบไฮเดรต กับอาหารหลักหมู่ที่ 2 ซึ่งได้แก่ เนื้อ นม ไข่ และ ถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งให้สารอาหารโปรตีน (ร้อยละ 3.37) ซึ่งในฐานะครูผู้สอนวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยีต้องสร้างบทเรียนช่วยจำหรือให้นักเรียนเห็นตระหนักรู้ถึงความสำคัญของอาหารในหมวดหมู่ที่ 1 ให้มากขึ้น

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตอนปลายโรงเรียนราชินีบน เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน 2) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน จำนวน 240 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) กำหนดตัวอย่างโดยใช้ตาราง Determining Sample Form a Given Population แบ่งชั้นโดยใช้ระดับปีการศึกษาของนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน 2) เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียน

5.1 สรุปผล

5.1.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน สรุปว่านักเรียนส่วนใหญ่ อายุ 16 ปี ได้รับเงินมาโรงเรียน วันละ 101-200 บาท ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้านหรือระหว่างเดินทาง ในกรณีที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้านนักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกรับประทานอาหารจากร้านค้าในโรงเรียน ซึ่งมีความสะอาดปราศจากผงปรุงรส และสารกันเสีย และมีให้เลือกหลากหลาย ให้บริการโดยเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ซึ่งได้รับการอบรมในการบริการอาหารและการประกอบอาหารให้ปลอดภัย จากสำนักงานเขตดุสิต ร่วมกับ ส่วนงานโภชนาการภายในโรงเรียนอยู่เสมอ และในส่วนงานอนามัยของโรงเรียนมีการตรวจสอบสุขภาพของเจ้าหน้าที่ ที่ทำหน้าที่สัมผัสกับอาหารทุกปีการศึกษา

5.1.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน จำนวน 240 คน สรุปว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เข้าโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 138 (ร้อยละ 57.50) รองลงมา มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับดี จำนวน 71 คน (ร้อยละ 29.58)

5.1.3 ผลการศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนราชินีบน จำนวน 240 คน สรุปว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า อยู่ในระดับดี จำนวน 126 คน (ร้อยละ 52.50) รองลงมาคือมีความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 110 คน (ร้อยละ 45.83)

5.1.4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน เมื่อทดสอบโดยใช้ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ปรากฏว่าไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ

5.2 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากการศึกษาพฤติกรรมและความรู้การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต แขวงถนนนครไชยศรี กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

5.2.1 ส่งเสริมให้ความรู้ด้านอาหาร และ โภชนาการกับนักเรียนที่มีภาวะเสี่ยงโภชนาการไม่ได้มาตรฐาน ตามที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนดเพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากขึ้น และเป็นแนวทางให้นักเรียนระดับชั้นอื่นๆได้ปฏิบัติตาม

5.2.2 ส่งเสริมและพัฒนาบทเรียนเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน เพื่อให้เห็นประโยชน์และโทษของอาหารประเภทต่างให้มากขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติจนเป็นนิสัย และเต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี ห่างไกลจากโรคที่เกิดจะในอนาคต

5.3 ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

5.3.1 ควรมีการทำวิจัยให้ครอบคลุมกลุ่มประชากรนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในบริเวณ ถนนสามเสน เขตดุสิต เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ถ้าพบปัญหาจะได้แจ้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องดำเนินการแก้ไขปัญหาต่อไป และเพื่อให้เด็กไทยมีสุขภาพที่ดีในอนาคต

5.3.2 เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำข้อมูลไปศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการศึกษาเพื่อเป็นข้อมูลในการดูแลตนเองและนักเรียนต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

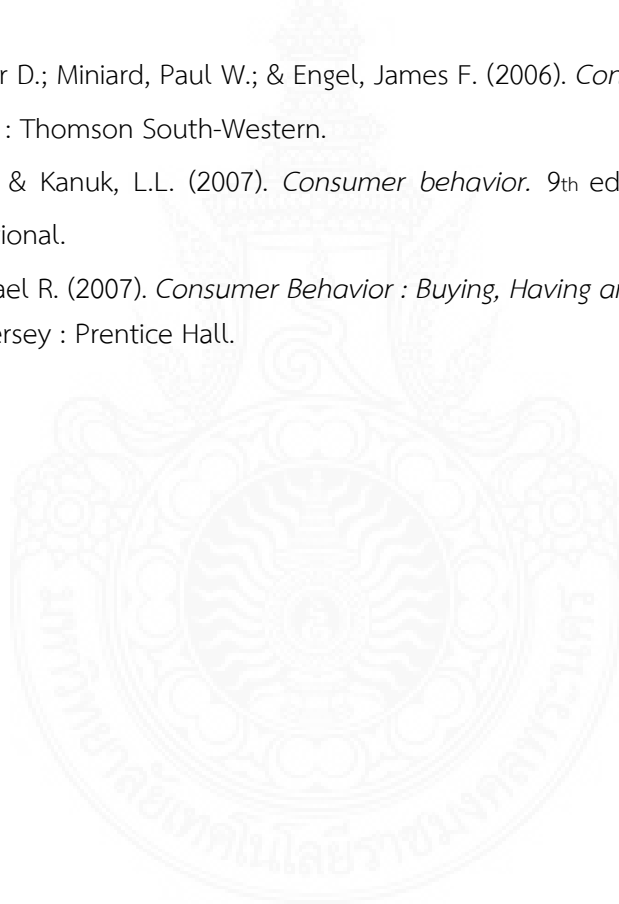
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2555. การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา. สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน
เครือข่าย มีเกษม. 2554. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานใน
เขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง. 2559. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลาการสังเคราะห์องค์
ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตหาดใหญ่. จังหวัดหาดใหญ่
- แผนพัฒนาโรงเรียนราชินีบน ฉบับที่ 5 2559 - 2561. กรุงเทพมหานคร
ทองปลิว ไกรแสงศรี. 2556. **ความสำคัญของอาหารเช้า. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2560**
เข้าถึงได้จาก <http://www.healthandcuisine.com>
- ธีรวิทย์ วราธรไพฑูลย์. 2557. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารนิยมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ. สถาบัน**
การจัดการปัญหาวิวัฒน์ วารสารปัญหาวิวัฒน์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 2
- ทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค แหล่งที่มา(ออนไลน์), <http://www.docstoc.com/docs/2216235>
นิตยสารแม่และเด็ก. 2542. **อาหารเช้าสำคัญอย่างไร. สืบค้นเมื่อ 19 มิถุนายน 2560**
เข้าถึงได้จาก <http://www.sahavicha.com/?name = blog&file=readblog&id=4811>.
27 ธันวาคม 2557 <http://www.4care.co.th>.
- ประยุทธ์ ปยุตโต. 2527. แหล่งที่มา(ออนไลน์). http://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=159.
27 ธันวาคม 2557
- ปวีณภัทร นิธิตันติวิวัฒน์ และ วราภรณ์ อุดมทรัพย์. 2560. **พฤติกรรมวัยรุ่นไทยผลกระทบและแนว**
ทางแก้ไข. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า
- พิภพ ทองจันทร์. 2558. **พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตปริญญาตรีสาขาสุศึกษา**
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ปริญญาศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชา
สุศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สืบค้นจาก
http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1732.
- มณีภัทร์ ไทรเมฆ. 2556. **พฤติกรรมการบริโภค อาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.**
วารสารการจัดการธุรกิจ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. 2559. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา**
ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- ศลาสิน ดอกเข็ม. 2555. **การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน**
กรุงเทพมหานคร. คณะสถิติประยุกต์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ศุกร เสรีรัตน์. 2545. **พฤติกรรมการบริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: เอ.อาร์. บีซีเนส.**

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ศุภลักษณ์ ทองนุ่น. 2552. การศึกษาความรู้ทางด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ ภาวะโภชนาการของบุคลากรโรงพยาบาลกล้วยน้ำไทย กรุงเทพมหานคร; วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต สาขาอาหารและโภชนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. 2558. วารสารอาหารและยา. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร. จังหวัดชุมพร
- สุขุมมาลย์ ประสมศักดิ์ 2552. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนศึกษากรณีนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนเขตกรุงเทพมหานคร แหล่งที่มา(ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <https://www.2nestle.co.th/dekthaidd/knowledge-detail.aspxnid=.137> ตุลาคม 2557
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ 2560 .พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอิสาน นครราชสีมา.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2553. เผยเด็กไทยมีระดับค่าเฉลี่ยชาวปัญญา สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน 2555 สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/2962>.
- สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 2555-2559. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุระเดช ไชยตอกเกี้ยว 2558. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ สุขบัญญัติแห่งชาติ. 2555. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 27 เมษายน 2555 เข้าถึง เข้าถึงได้จาก <http://xcold.kucomsci18.in.th/health/food/food3.html>.
- สุวรรณมา เชียงขุนทด และคณะ. 2556. รายงานการวิจัย. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญ. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. กรุงเทพมหานคร
- อดิชา สังขะทิพย์. 2560. พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อรัญญา ฤกษ์งาม 2555 .พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองพิทยาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Gagne, N.L. and Pavid C. Berliner. 1988. Education Psychology. London: Houghton Mifflin Company. Journal of Clinical Nutrition. 57. 2003 : 842-853.
- Keski-Rahkonen, J Kaprio, Rissanen, M Virkkunen and RJ Rose. (2003). Breakfast skipping and health compromising behaviors in adolescents and adults.
- Europ an Kotler, P. 1997. **Marketing Management: Analysis, planning, implementation and control.** 5th ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. Stephanie Stiavetti. 2011. **Reasons Fast Foods Are Bad for You.** Available Source: http://diet.lovetoknow.com/wiki/Fast_Foods_Bad_for_You. October 2014
- Blackwell, Roger D.; Miniard, Paul W.; & Engel, James F. (2006). *Consumer Behavior*. 10th ed. Canada : Thomson South-Western.
- Schiffman, L.G. & Kanuk, L.L. (2007). *Consumer behavior*. 9th ed. NJ: Pearson Education International.
- Solomon, Michael R. (2007). *Consumer Behavior : Buying, Having and Being*. 7th ed. New Jersey : Prentice Hall.





ภาคผนวก

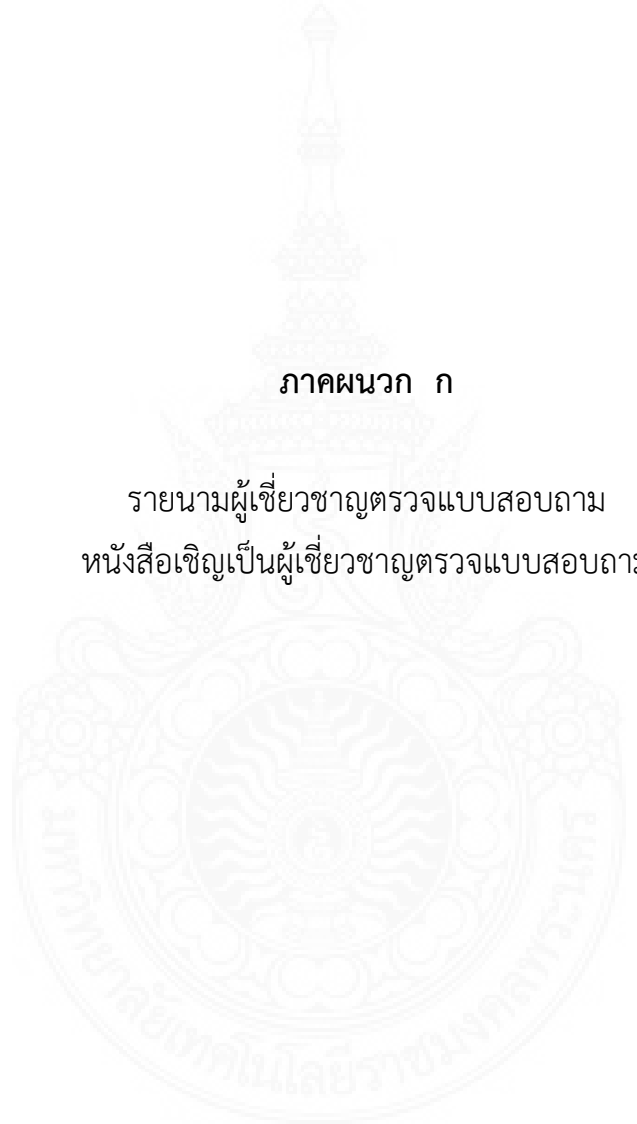
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

ภาคผนวก ข แบบสอบถาม

ภาคผนวก ค แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ
ของเครื่องมือ

ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล IOC



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม
หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถาวร

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	ตำแหน่ง/สถานที่ทำงาน
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วาสนา ขวัญเงิน	อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปรัชญา แพมมงคล	หัวหน้าสาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
3. ดร.พิรุณ ศิริศักดิ์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการโรงเรียนราชินีบน
4. อาจารย์กัญญลักษณ์ ทรัพย์กระจ่าง	อาจารย์ประจำสาขาวิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
5. อาจารย์ไพไลวรรณ จันทรงชี	ครูฝ่ายอาหารและโภชนาการโรงเรียนราชินี

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๖๒๖๘๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๓ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์กัญญลักษณ์ ทรัพย์กระจ่าง

ด้วยนางสาวอณิตมา หมีสมุทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๒๑-๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวอณิตมา หมีสมุทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ 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 ๐๘ ๔๕๕๔ ๕๔๑๒



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

ที่ ศจ.๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๖๘๔ วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วาสนา ขวยเขิน

ด้วยนางสาวอณตติมา หมีสมุทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๒๑-๙ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน
โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติ
เหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวอณตติมา หมีสมุทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๒๖๔๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๓ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิรุณ ศิริศักดิ์

ด้วยนางสาวอนติมา หมีสมุทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๒๑-๙ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน
โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัทร์ กี่อาริโอ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติ
เหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวอนติมา หมีสมุทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัทร์ กี่อาริโอ)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๕๕๔ ๕๔๑๒



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

ที่ ศธ.๐๕๘๑.๐๓/ ๒๖๘๘ วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ปรัชญา แพมมงคล

ด้วยนางสาวอณติมา หมีสมุทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๒๑-๙ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน
โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติ
เหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวอณติมา หมีสมุทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๒๖๔๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๓ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวพิไลวรรณ จันทร์รังษี

ด้วยนางสาวอนติมา หมีสมุทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๒๑-๙ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน
โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติ
เหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวอนติมา หมีสมุทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๕๕๔ ๕๔๑๒



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๓๑๕๖

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ท่านผู้จัดการโรงเรียนราชินีบน

ด้วย นางสาวอนติมา หมีสมุทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๒๑-๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก ๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ ก่อาริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวอนติมา หมีสมุทร์ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน กับกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๒๕๐ คน ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๐ ณ โรงเรียนราชินีบน จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ ก่อาริโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

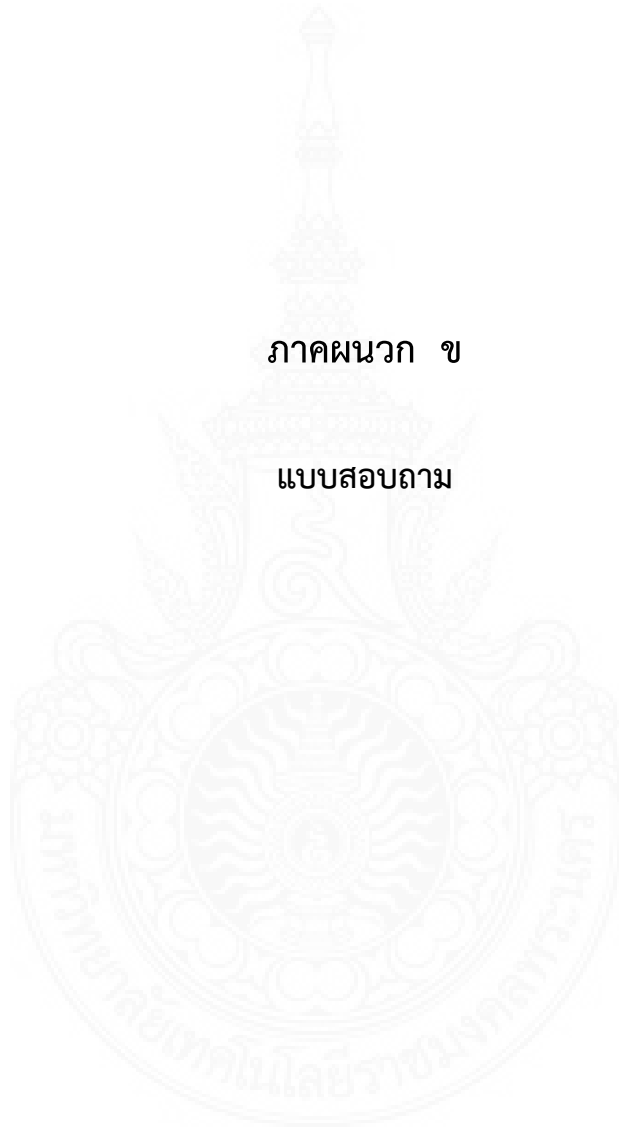
โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๕๔๔ ๕๔๑๒

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม



เลขที่แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่องานวิจัย
เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนราชินีบน เขตดุสิต ถนนสามเสน กรุงเทพมหานคร

เรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้เป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาวิจัยเพื่อประกอบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คศ.ม.) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามดังนี้

1. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้นผู้วิจัยขอความร่วมมือนักเรียนโปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง หรือ ตามความคิดเห็นของนักเรียน และ กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

2. ข้อมูลต่างๆที่นักเรียนตอบในแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับจึงไม่ต้องระบุชื่อนามสกุลของนักเรียนลงในแบบสอบถามโดยผู้วิจัย จะนำเสนอข้อมูลในลักษณะของภาพรวมซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาส่งเสริม และ แก้ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนราชินีบน เขตดุสิต ถนนสามเสน กรุงเทพมหานคร

3. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละตอนให้เข้าใจก่อนตอบแบบสอบถาม โดยแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

ตอนที่ 3 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

อณติมา หมีสมุทร

นักศึกษาระดับปริญญาโท กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่าง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. อายุ

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 15 ปี	<input type="checkbox"/> 15 ปี	<input type="checkbox"/> 16 ปี
<input type="checkbox"/> 17 ปี	<input type="checkbox"/> 18 ปี	<input type="checkbox"/> 18 ปี ขึ้นไป

2. ระดับชั้นการศึกษา

<input type="checkbox"/> ม.4	<input type="checkbox"/> ม.5	<input type="checkbox"/> ม.6
------------------------------	------------------------------	------------------------------

3. นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองมาโรงเรียนวันละเท่าไร (โดยเฉลี่ย)

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 99 บาท	<input type="checkbox"/> 101 - 200 บาท	<input type="checkbox"/> 201 - 300 บาท
<input type="checkbox"/> 301 - 400 บาท	<input type="checkbox"/> 401 - 500 บาท	<input type="checkbox"/> 501- 600 บาท
<input type="checkbox"/> มากกว่า 601 บาทขึ้นไป		

4. เงินได้ของนักเรียน

<input type="checkbox"/> รายวัน	<input type="checkbox"/> รายสัปดาห์	<input type="checkbox"/> รายเดือน
<input type="checkbox"/> อื่นๆโปรดระบุ.....		

5. ลักษณะการเดินทางมาโรงเรียน

<input type="checkbox"/> เป็นนักเรียนประจำ	<input type="checkbox"/> เป็นนักเรียนไป-กลับ	<input type="checkbox"/> ผู้ปกครองมารับ-ส่ง
<input type="checkbox"/> มากับรถโรงเรียน	<input type="checkbox"/> เดินทางมาเอง	

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง

<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 10,000 บาท / เดือน	<input type="checkbox"/> 10,001-15,000 บาท / เดือน
<input type="checkbox"/> 15,001-20,000 บาท / เดือน	<input type="checkbox"/> 20,001-30,000 บาท / เดือน
<input type="checkbox"/> 30,001-35,000 บาท / เดือน	<input type="checkbox"/> 40,001-45,000 บาท / เดือน
<input type="checkbox"/> มากกว่า 50,000 บาท / เดือน	

7. ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า

() รับประทานมาจากบ้าน

() ไม่รับประทานมาจากบ้าน

8. กรณีไม่รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน นักเรียนเลือกรับประทานเช้าที่ได้

() ร้านสะดวกซื้อ

() ร้านค้าหน้าโรงเรียน

() ร้านค้าในโรงเรียน

() ฝากเพื่อนซื้อ

() ไม่รับประทาน



ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

คำชี้แจง ในแต่ละข้อคำถามจะมีคำตอบให้เลือก 5 ตัวเลือก โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคำตอบ ที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริงในการบริโภคมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยเลือกตามเกณฑ์ดังนี้

- | | | | | |
|---|----------------------|--|---|-----------------|
| 5 | ปฏิบัติเป็นประจำ | หมายถึงผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติประจำ | 5 | ครั้งต่อสัปดาห์ |
| 4 | ปฏิบัติ | หมายถึงผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติ | 3 | ครั้งต่อสัปดาห์ |
| 3 | ปฏิบัติเป็นครั้งคราว | หมายถึงผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติ | 2 | ครั้งต่อสัปดาห์ |
| 2 | ปฏิบัตินานครั้ง | หมายถึงผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติ | 1 | ครั้งต่อสัปดาห์ |
| 1 | ไม่ปฏิบัติ | หมายถึงผู้ตอบแบบสอบถามไม่เคยปฏิบัติเลย | | |

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
1	รับประทานอาหารเช้าทุกวัน					
2	รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน					
3	รับประทานผัก เช่น ผักบุ้ง ฟักทอง แตงกวา					
4	รับประทานผลไม้ เช่น มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด					
5	รับประทานปลาและอาหารทะเล					
6	รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู					
7	รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น					
8	รับประทานอาหารประเภทไข่					
9	รับประทานอาหารประเภทซूपแป้งทอดเช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด					
10	รับประทานอาหารประเภทขบเคี้ยว เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง					
11	รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น มะม่วงดอง					
12	ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว					
13	รับประทานอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ					
14	รับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป					
15	ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว					

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 1
 - ก. พืชผักสีเขียว และ สีเหลือง
 - ข. เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
 - ค. ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
 - ง. อาหารประเภทไขมันสัตว์ และ พืช

2. พืชผักสีเขียวและสีอื่น ๆ จัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด
 - ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1
 - ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2
 - ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3
 - ง. อาหารหลักหมู่ที่ 4

3. อาหารหลักหมู่ที่ 4 คือ ข้อใด
 - ก. พืชผักสีเขียวและสีอื่น ๆ
 - ข. ผลไม้ชนิดต่าง ๆ
 - ค. เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
 - ง. ไขมันจากพืชและสัตว์

4. อาหารหลักหมู่ใดให้สารอาหารเหมือนกัน
 - ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 และ 2
 - ข. อาหารหลักหมู่ 2 และ 3
 - ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ 4
 - ง. อาหารหลักหมู่ที่ 4 และ 5

5. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารในข้อใด
 - ก. โปรตีน
 - ข. คาร์โบไฮเดรต
 - ค. เกลือแร่
 - ง. ไขมัน

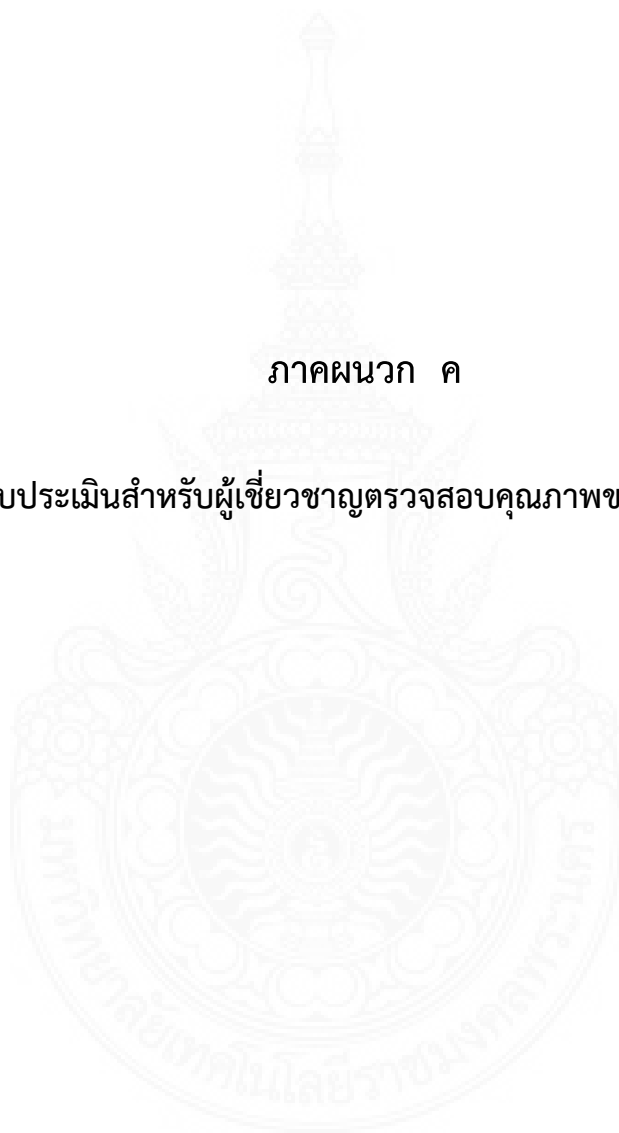
6. น้ำเต้าหู้และเต้าเจี้ยวจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด
 - ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1
 - ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2
 - ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3
 - ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5

7. ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 3 และ อาหารหลักหมู่ที่ 4
 - ก. กล้วย ถั่วเขียว
 - ข. ข้าว กว๊วยเตี๋ย อ้อย
 - ค. เนื้อหมูติดมัน เครื่องในสัตว์
 - ง. มะละกอ พืชเขียว

8. ข้อใด **ไม่ใช่** อาหารหมู่เดียวกัน
 - ก. ข้าว มันสำปะหลัง
 - ข. น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง
 - ค. นม โปรตีนเกษตร
 - ง. ถั่วเหลือง ถั่วฝักยาว

ภาคผนวก ค

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ



แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
แบบสอบถามเพื่องานวิจัย

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนราชินีบน เขต ดุสิต ถนนสามเสน กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง: แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของเครื่องมือการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อคำถาม มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งจะทำให้การประเมินความเที่ยงตรงโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง

- +1 = แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
0 = ไม่แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
-1 = แนใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ลงในช่องระดับความคิดเห็นของท่านว่าข้อความมีความสอดคล้องหรือถูกต้องเพียงใด

ตอนที่1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
อายุ					
	ต่ำกว่า 15 ปี				
	16 ปี				
	17 ปี				
	18 ปี				
ระดับชั้นการศึกษา					
	ม.4				
	ม.5				
	ม.6				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
นักเรียนได้รับเงิน					
	ต่ำกว่า 100 บาท				
	100 บาท				
	200 บาท				
	300 บาท				
	400 บาท				
	500 บาท				
	มากกว่า 500 บาทขึ้นไป				
ลักษณะเงินได้ของนักเรียน					
	ได้รับเงินเป็นรายวัน				
	ได้รับเงินเป็นรายสัปดาห์				
	ได้รับเงินเป็นรายเดือน				
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง					
	ไม่เกิน 10,000 บาท				
	10,001 - 15,000 บาท				
	15,001 - 20,000 บาท				
	20,001 - 30,000 บาท				
	30,001 - 40,000 บาท				
	40,001 - 50,000 บาท				
	มากกว่า 50,001 บาท				
ลักษณะการเดินทางมาโรงเรียน					
	เป็นนักเรียนประจำ				
	เป็นนักเรียนไป-กลับ				
	ผู้ปกครองมารับ-ส่ง				
	มากกับรถโรงเรียน				

ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
.	เดินทางมาเอง				
	นักเรียนรับประทานอาหารเช้ามาจากบ้านหรือไม่				
	รับประทานมาจากบ้าน				
	ไม่รับประทานมาจากบ้าน				
	กรณีไม่รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเช้าที่ใด				
	ร้านสะดวกซื้อ				
	ร้านค้าหน้าโรงเรียน				
	ร้านค้าในโรงเรียน				
	ฝากเพื่อนซื้อ				
	ไม่รับประทาน				

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน

ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
1.	รับประทานอาหารเช้า 1-2 วันต่อสัปดาห์				
2.	รับประทานอาหารเช้า 3-4 วันต่อสัปดาห์				
3.	รับประทานอาหารเช้าทุกวัน				
4.	รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน				
5.	รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก				
6.	รับประทานผักเช่นผักบุ้ง ฟักทอง แดงกวา				
7.	รับประทานผลไม้เช่น มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด				
8.	รับประทานปลาและอาหารทะเล				

ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
9.	รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู				
10.	รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น				
11.	รับประทานอาหารประเภทไข่				
12.	ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว				
13.	รับประทานอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ				
14.	รับประทานอาหารประเภทซูปแห้งทอด เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด ผักทอด				
15.	รับประทานอาหารประเภทขบเคี้ยว เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง ท็อฟฟี่				
16.	รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น มะม่วงดอง				
17.	รับประทานอาหารประเภท บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป				
18.	การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม				
19.	การดื่มน้ำชา ชาดำเย็น กาแฟ				
20.	ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว				

แบบทดสอบความรู้ในการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนราชินีบน เขต ดุสิต ถนนสามเสน กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
1.	ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 2 ก. เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ข. ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน ค. พืชผักสีเขียว และ สีเหลือง ง. อาหารประเภทไขมันสัตว์และพืช				
2.	พืชผักสีเขียวและสีอื่น ๆ จัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 ง. อาหารหลักหมู่ที่ 4				
3.	อาหารหลักหมู่ที่ 4 คือ ข้อใด ก. พืชผักสีเขียวและสีอื่น ๆ ข. ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ค. เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ง. ไขมันจากพืชและสัตว์				
4.	อาหารหลักหมู่ใดให้สารอาหารเหมือนกัน ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 และ 2 ข. อาหารหลักหมู่ 2 และ 3 ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ 4 ง. อาหารหลักหมู่ที่ 4 และ 5				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
5.	อาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารในข้อใด ก. โปรตีน ข. คาร์โบไฮเดรต ค. เกลือแร่ ง. ไขมัน				
6.	น้ำเต้าหู้และเต้าเจี้ยวจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5				
7.	ข้อใด คือ อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ อาหารหลักหมู่ที่ 4 ก. ข้าว ก๋วยเตี๋ยว อ้อย ข. เนื้อหมูติดมัน เครื่องในสัตว์ ค. กลัวย ถั่วเขียว ง. มะละกอ ฟักเขียว				
8.	ข้อใด ไม่ใช่ อาหารหมู่เดียวกัน ก. ข้าว มันสำปะหลัง ข. น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง ค. นม โปรตีนเกษตร ง. ถั่วเหลือง ถั่วฝักยาว				
9.	ก๋วยเตี๋ยว ผีอกกวน มันเทศเชื่อม จัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
10.	น้ำมันพืชจัดเป็นอาหารหลักหมู่เดียวกับข้อใด ก. ถั่ว ข. เนย ค. น้ำตาล ง. ผักต่าง ๆ				
11.	มันต้มน้ำจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ 2 ให้สารอาหารประเภทใด ก. คาร์โบไฮเดรต ข. เกลือแร่ ค. โปรตีน ง. ไขมัน				
12.	ข้อใดจัดว่าเป็นอาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนมาก ก. ก๋วยเตี๋ยวไก่ ข. เย็นตาโฟ ค. สุกี้ยากี้ ง. เกาเหลา				
13.	ผักทองจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ค. หมู่ที่ 3 ง. หมู่ที่ 4				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
14.	<p>อาหารหลักข้อใด ไม่สัมพันธ์กัน</p> <p>ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารประเภทโปรตีน</p> <p>ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต</p> <p>ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ 4 ให้สารอาหารประเภทเกลือแร่</p> <p>ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5 ให้สารอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรต</p>				
15.	<p>ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 1</p> <p>ก. ให้พลังงาน</p> <p>ข. ช่วยไม่ให้ท้องผูก</p> <p>ค. เป็นส่วนประกอบของสารเอ็นไซน์และฮอร์โมน</p> <p>ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย</p>				
16.	<p>ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับปริมาณที่ร่างกายต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนใน 1 วัน</p> <p>ก. ผู้ใหญ่ควรได้รับสารโปรตีนวันละ 180 กรัม</p> <p>ข. เด็กแรกเกิดต้องการโปรตีนมากวันละ 3-5 กรัมต่อ</p> <p>ค. หญิงตั้งครรภ์ต้องการสารโปรตีนวันละ 240-360 กรัม</p> <p>ง. หญิงระยะให้นมบุตรควรบริโภควันละ 300-400 กรัม</p>				
17.	<p>ข้อใดคือประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 2</p> <p>ก. ให้พลังงานแก่ร่างกาย</p> <p>ข. การย่อยการดูดซึม</p> <p>ค. ช่วยในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย</p> <p>ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ</p>				

ข้อที่	ข้อความถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
18.	ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับปริมาณที่ร่างกายต้องการอาหารหลักหมู่ที่ 2 ก. ขึ้นอยู่กับการประกอบกิจกรรมว่าออกแรงมากหรือน้อย ข. ความต้องการขึ้นอยู่กับ เพศ วัย และขนาดของร่างกาย ค. ผู้ใหญ่ควรได้รับอย่างน้อยร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ต้องการ ง. วัยรุ่นควรได้รับอย่างน้อยร้อยละ 50 -70 ของพลังงานที่ต้องการ				
19.	ข้อใดคือประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 3 ก. ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย ข. ช่วยไม่ให้อ้วน ค. ช่วยให้มีพรรณสวยงามและไม่เป็นสิว ง. ถ้ารับประทานมากอาจป้องกันโรคมะเร็งได้				
20.	ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 4 ก. น้ำตาลในผลไม้ช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว ข. วิตามินซีที่ได้รับจากผลไม้ช่วยให้แผลหายเร็ว ค. ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ง. ช่วยให้พลังงาน				
21.	ข้อใดคือประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ก. ช่วยทำให้มีมนาน ข. ช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร ค. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ง. ช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
22.	<p>ถ้าร่างกายขาดน้ำ 2-3 วันไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ข้อใด คือประโยชน์</p> <p>ก. ช่วยในการย่อยอาหาร</p> <p>ข. ช่วยในการดูดซึม</p> <p>ค. การนำพาสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>ง. ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายและนำพาความร้อนออกจากร่างกาย</p>				
23.	<p>ผลไม้ชนิดใดต่อไปนี้มีวิตามินซีต่ำ</p> <p>ก. ฝรั่ง</p> <p>ข. กัลย</p> <p>ค. มะขามเทศ</p> <p>ง. มะละกอสุก</p>				
24.	<p>นักเรียนควรดื่มน้ำในข้อใดจึงมีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ก. น้ำสะอาดดื่มอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว</p> <p>ข. น้ำจากเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารทุกชนิด เช่น นม</p> <p>ค. เครื่องดื่มจากพืชผักผลไม้ต่างๆ</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>				
25.	<p>น้ำในข้อใดที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยงเพราะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ก. น้ำผลไม้</p> <p>ข. น้ำสมุนไพร</p> <p>ค. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>ง. สมูทตี้</p>				

ข้อที่	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม
		+1	0	-1	
26.	<p>อาหารหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. สิ่งที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย</p> <p>ข. สิ่งที่บริโภคแล้วทำให้อิ่ม</p> <p>ค. สิ่งที่บริโภคแล้วไม่ขัดขวางต่อระบบการย่อย</p> <p>ง. สิ่งที่บริโภคแล้วไม่มีพิษแต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p>				
27.	<p>โภชนาการหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>ข. การเปลี่ยนแปลงของอาหารในขณะหุงต้ม</p> <p>ค. การเปลี่ยนแปลงของอาหารภายหลังการบริโภค</p> <p>ง. การประกอบ การปรุง และการทำอาหารให้สุก</p>				
28.	<p>อาหารและโภชนาการมีผลต่อสุขภาพอย่างไร</p> <p>ก. ทำให้ร่างกายมีความเจริญเติบโต</p> <p>ข. ทำให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการดี</p> <p>ค. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรค</p> <p>ง. ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย</p>				
29.	<p>ผู้ที่มีภาวะโภชนาการดีมีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมดี</p> <p>ข. มีไขมันสะสมใต้ผิวหนังน้อย</p> <p>ค. ตาใส ฟันลูกตามีจุด</p> <p>ง. เยื่อบุผนังตาแดง</p>				
30.	<p>ข้อใดจัดอยู่ในภาวะทุพโภชนาการ</p> <p>ก. บริโภคเนื้อสัตว์มากกว่าอาหารชนิดอื่น</p> <p>ข. บริโภคผักดิบมากกว่าผักสุก</p> <p>ค. การย่อยการดูดซึมไม่ดี</p> <p>ง. เด็กอยู่ในภาวะที่มึนงงมึนตา</p>				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
31.	<p>สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่ปราศจากโรคและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขหมายถึงความหมายในข้อใด</p> <p>ก. อาหาร</p> <p>ข. โภชนาการ</p> <p>ค. สุขภาพ</p> <p>ง. ภาวะโภชนาการที่ดี</p>				
32.	<p>ข้อใดคือผลที่เกิดจากภาวะโภชนาการดี</p> <p>ก. ร่างกายแข็งแรง</p> <p>ข. ผิวพรรณดี</p> <p>ค. อารมณ์แจ่มใส</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>				
33.	<p>สภาพของร่างกายไม่ดีอันเป็นผลมาจากการกินไม่ดีหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. สุขภาพ</p> <p>ข. ภาวะโภชนาการที่ดี</p> <p>ค. โภชนาการ</p> <p>ง. ทูพโภชนาการ</p>				
34.	<p>กินไม่ดีหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. รับประทานอาหารราคาถูก</p> <p>ข. รับประทานอาหารที่มีราคาแพงคุณภาพต่ำ</p> <p>ค. รับประทานอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย</p> <p>ง. ร่างกายใช้อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วทำให้การย่อย การดูดซึมไม่ดีซึ่งมีผลต่อร่างกาย</p>				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
35.	ข้อใดคือผลที่เกิดจากการบริโภคอาหาร ก. ผลต่อร่างกาย ข. ผลทางอารมณ์ ค. ผลทางสติปัญญา ง. ถูกทุกข้อ				
36.	ข้อใดไม่ใช่ผลจากการรับประทานอาหารที่มีผลต่อร่างกาย ก. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ข. มีอายุยืนและสามารถต้านทานโรค ค. มีประสิทธิภาพในการทำงาน ง. การมีครรภ์และสุขภาพของทารก				
37.	ข้อใดคือลักษณะของผู้ที่มีภาวะโภชนาการดี ก. ผิวพรรณเปล่งปลั่งไม่เป็นผื่น ผิวไม่แห้ง ข. มีไขมันใต้ผิวหนังมาก ค. รูปทรงผอมบาง ง. นอนไม่หลับ				
38.	ข้อใดจัดอยู่ในการบริโภคที่ไม่ดี ก. ดื่มน้ำผลไม้แทนผลไม้ทั้งผล ข. ดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมสดที่ได้รับจากสัตว์ ค. งดอาหารมื้อเช้าแต่เพิ่มกลางวันให้มากขึ้น ง. ลดอาหารมื้อเย็นแต่เพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
39.	ต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของอาหารยกเว้นข้อใด ก. ประโยชน์ของอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อต่อร่างกาย ข. สร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ค. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ ง. ให้พลังงานและความร้อนความอบอุ่น				
40.	อาหารประเภทใดที่นักเรียนควรบริโภคอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ก. ไข่ ข. น้ำมันพืช ค. เครื่องในสัตว์ ง. อาหารทะเล				
41.	อะไรคือปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก. ผ่านการขนส่งที่มีมิดชิด ข. บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ค. บริโภคผลไม้มากกว่าขนม ง. ซื้ออาหารเนื้อสัตว์จากโรงฆ่าสัตว์				
42.	ข้อใดจัดเป็นอาหารราคาถูกแต่คุณค่าทางอาหารสูง ก. ทอดมันปลาแดง ข. ปลาเก๋ราดพริก ค. ปลาสำลีซีอิ๊ว ง. ปลาช่อนนึ่งแป๊ะชะ				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
43.	การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักก่อนามัธยมมีหลักในการเลือกในข้อใด ก. สะอาดและถูกหลักสุขาภิบาล ข. อาหารต้องสุกและผ่านความร้อนแล้ว ค. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ง. ควรรับประทานผลไม้เป็นประจำ				
44.	ความสะอาดของอาหารมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใดมากที่สุด ก. การขนส่ง ข. แหล่งผลิตอาหาร ค. วัตถุดิบ ง. ภาชนะบรรจุ				
45.	ข้อใดคือคุณค่าของอาหารถูกที่สุด ก. อาหารทำให้อึด ข. อาหารทำให้ร่อย ค. อาหารทำให้มีความต้านทานโรค ง. อาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง				
46.	ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน ให้สารอาหารประเภทใด ก. วิตามิน เกลือแร่ ข. คาร์โบไฮเดรต ค. โปรตีน ง. ไขมัน				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
47.	<p>อาหารเข้าที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ คือข้อใด</p> <p>ก. ข้าวสวย แยกจัดตักถึง ส้ม</p> <p>ข. ขนมปัง ซาหรือกาแฟ</p> <p>ค. ข้าวผัด บวดฟักทอง</p> <p>ง. ข้าวเหนียว ส้มตำ</p>				
48.	<p>นักเรียนคิดว่า อาหารชนิดใดมีไขมันต่ำที่สุด</p> <p>ก. ข้าวขาหมู</p> <p>ข. ข้าวต้มหมู</p> <p>ค. ข้าวไข่เจียวหมูสับ</p> <p>ง. ข้าวกระเพราหมู</p>				
49.	<p>อาหารเข้ามีผลต่อส่วนใดของร่างกายมากที่สุด</p> <p>ก. ตับ</p> <p>ข. สมอ</p> <p>ค. หัวใจ</p> <p>ง. กระเพาะอาหาร</p>				
50.	<p>อาหารเข้าในข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก. โจ๊กหมู ใส่ไข่</p> <p>ข. ไส้กรอกทอด</p> <p>ค. ผักต้ม</p> <p>ง. ฝรั่ง</p>				
51.	<p>อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงที่สุดคือข้อใด</p> <p>ก. ไข่แดง</p> <p>ข. เนื้อสัตว์</p> <p>ค. ถั่วชนิดต่างๆ</p> <p>ง. ปลาเล็กปลาน้อย</p>				

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
52.	<p>อาหารมื้อเช้าในข้อใดมีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่</p> <p>ก. ข้าวมันไก่</p> <p>ข. ข้าวต้มหมู</p> <p>ค. ข้าวไข่เจียวหมูสับ</p> <p>ง. ข้าวผัดผักบุงไฟแดงใส่หมูสับ</p>				
53.	<p>อาหารชนิดใดที่บริโภคทดแทนเนื้อสัตว์ได้</p> <p>ก. เต้าหู้ทอด</p> <p>ข. ก๋วยเตี๋ยว</p> <p>ค. มาม่าก๋วยเตี๋ยว</p> <p>ง. ขนมปังทาเนย</p>				
54.	<p>การรับประทานไก่ทอดเป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร</p> <p>ก. ฟันผุ</p> <p>ข. โลหิตจาง</p> <p>ค. ภาวะพาะอาหาร</p> <p>ง. ไขมันอุดตันเส้นเลือด</p>				
55.	<p>อาหารต่อไปนี้ข้อใดมีคลอเรสเตอรอลสูง</p> <p>ก. ผัดไทย</p> <p>ข. ต้มยำกุ้ง</p> <p>ค. ข้าวขาหมู</p> <p>ง. ก๋วยเตี๋ยวลดหวาน</p>				

ข้อที่	ข้อความถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
56.	การรับประทานน้ำอัดลมเป็นประจำจะทำให้เกิดผลอย่างไรต่อร่างกายในระยะยาว ก. ขับลม ข. กระดูกผุ ค. ปวดท้อง ง. ผิวหนังเหี่ยวย่น				
57.	เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ให้สารอาหารประเภทใด ก. วิตามิน เกลือแร่ ข. คาร์โบไฮเดรต ค. โปรตีน ง. ไขมัน				
58.	การรับประทานอาหารหมักดองทำให้ร่างกายได้รับสารพิษข้อใด ก. สารบอแรกซ์ ข. ดินประสิว ค. ฟอรัมาลิน ง. สารกันบูด				
59.	การรับประทานอาหารปิ้งย่างรมควันเสี่ยงต่อการเป็นโรคอะไร ก. โรคไต ข. โรคมะเร็ง ค. โรคภูมิแพ้ ง. โรคผิวหนัง				

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		+1	0	-1	
60.	เพราะเหตุใดนักเรียนต้องดื่มนมเป็นประจำ ก. นมมีโปรตีนช่วยให้แข็งแรง ข. นมมีวิตามินบีป้องกันโรคเหน็บชา ค. นมมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูก ง. นมคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย				

ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....

.....

.....

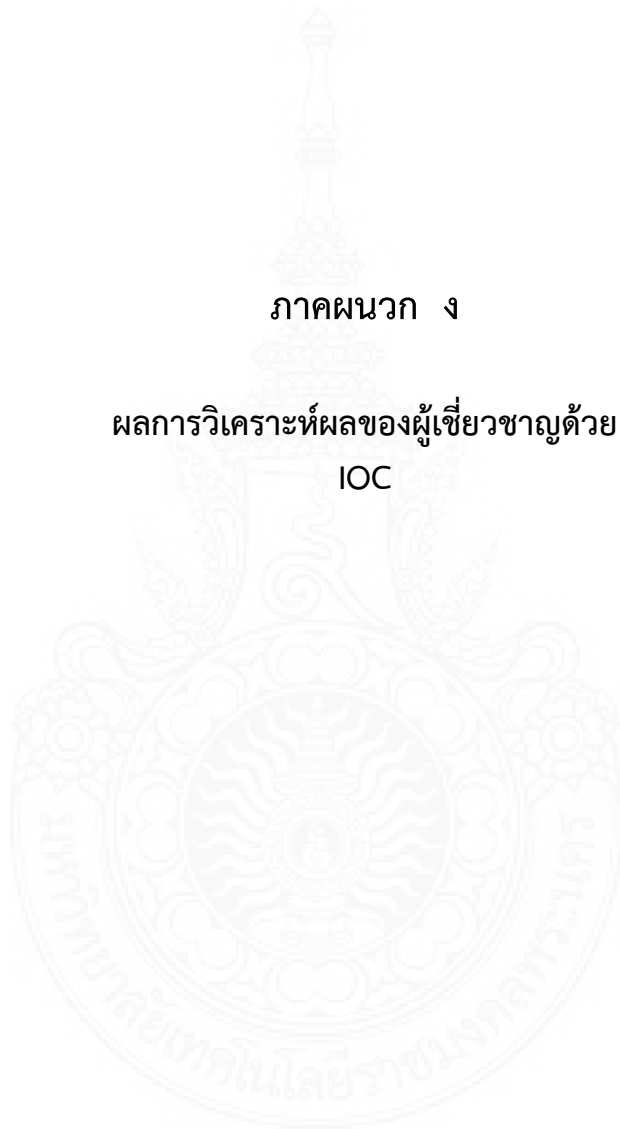
ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ผลของผู้เชี่ยวชาญด้วย
IOC



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม
เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ตอนที่1ปัจจัยส่วนบุคคล									
1.อายุ									
1.	ต่ำกว่า 15 ปี	+1	+1	-1	+1	+1	+4	0.60	ใช้ได้
2.	15 ปี	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
3.	16 ปี	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
4.	17 ปี	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
5.	18 ปี	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
6.	18 ปีขึ้นไป	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
2.ระดับชั้นการศึกษา									
1.	มัธยมศึกษาปีที่ 4	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
2.	มัธยมศึกษาปีที่ 5	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
3.	มัธยมศึกษาปีที่ 6	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3.นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองมาโรงเรียนวันละเท่าไร (โดยเฉลี่ย)									
1.	ต่ำกว่า 99 บาท	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
2.	101 - 200 บาท	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
3.	201 - 300 บาท	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
4.	301 - 400 บาท	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
5.	401 - 500 บาท	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
6.	501- 600 บาท	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4.เงินได้ของนักเรียน									
1.	รายวัน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
2.	รายสัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
3.	รายเดือน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
4.	อื่นๆโปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
7.ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า									
1.	รับประทานมาจากบ้าน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
2.	ไม่รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
8.กรณีไม่รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเช้าที่ใด									
1.	ร้านสะดวกซื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
2.	ร้านค้าหน้าโรงเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
3.	ร้านค้าในโรงเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
4.	ฝากเพื่อนซื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
5.	ไม่รับประทาน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน									
1.	รับประทานอาหารเช้า 1 – 2 วันต่อสัปดาห์	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง
2.	รับประทานอาหารเช้า 3 – 4 วันต่อสัปดาห์	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง
3.	รับประทานอาหารเช้าทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
4.	รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน	0	+1	+1	+1	0	+5	0.06	ใช้ได้
5.	รับประทานข้าวเป็นหลัก	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง
6.	รับประทานผัก เช่น ผักบุ้ง ฟักทอง แตงกวา	0	+1	+1	+1	0	+3	0.06	ใช้ได้
7.	รับประทานผลไม้ เช่น มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด	0	+1	+1	+1	0	+3	0.06	ใช้ได้
8.	รับประทานปลาและอาหารทะเล	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
9.	รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
10.	รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน เช่นหมูสามชั้น	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
11.	รับประทานอาหารประเภทไข่	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
12.	ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
13.	รับประทานอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ	+1	0	+1	+1	0	+3	0.60	ใช้ได้
14.	รับประทานอาหารประเภทซุบแป้งทอดเช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด ผักทอด	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
15.	รับประทานอาหารประเภทขบเคี้ยว เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง ท็อฟฟี่	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
16.	รับประทานอาหารประเภทหมักดองเช่น มะม่วงดอง	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
17.	รับประทานอาหารประเภท บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
18.	การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.40	ตัดทิ้ง
19.	การดื่มน้ำชา ชาดำเย็น กาแฟ	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.40	ตัดทิ้ง
20.	ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ตอนที่ 3 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน									
1.	<p>ข้อใดคืออาหารหลักหมู่ที่ 1</p> <p>ก. เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง</p> <p>ข. ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน</p> <p>ค. พืชผักสีเขียว และ สีเหลือง</p> <p>ง. อาหารประเภทไขมันสัตว์และพืช</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
2.	<p>พืชผักสีเขียวและสีอื่น ๆ จัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด.</p> <p>ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1</p> <p>ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2</p> <p>ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3</p> <p>ง. อาหารหลักหมู่ที่ 4</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
3	<p>อาหารหลักหมู่ที่ 4 คือ ข้อใด.</p> <p>ก. พืชผักสีเขียวและสีอื่นๆอื่น ๆ</p> <p>ข. ผลไม้ชนิดต่าง ๆ</p> <p>ค. เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง</p> <p>ง. ไขมันจากพืชและสัตว์</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4	อาหารหลักหมู่ใดให้สารอาหารเหมือนกัน. ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 และ 2 ข. อาหารหลักหมู่ 2 และ 3 ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ 4 ง. อาหารหลักหมู่ที่ 4 และ 5	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
5	อาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารในข้อใด. ก. โปรตีน ข. คาร์โบไฮเดรต ค. เกลือแร่ ง. ไขมัน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
6	น้ำตาลหูกและเต้าเจี้ยวจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด. ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
7	ข้อใด คืออาหารหลักหมู่ที่ 3 และ อาหารหลักหมู่ที่ 4 ก. ข้าว ก๋วยเตี๋ยว อ้อย ข. เนื้อหมูติดมัน เครื่องในสัตว์ ค. ก๋วยเตี๋ยว ถั่วเขียว ง. มะละกอ พริกเขียว	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
8	ข้อใด ไม่ใช่ อาหารหมู่เดียวกัน. ก. ข้าว มันสำปะหลัง ข. น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง ค. นม โพรตีนเกษตร ง. ถั่วเหลือง ถั่วฝักยาว	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.80	ใช้ได้
9	ก๋วยเตี๋ยว เผือกกวน มันเทศเชื่อม จัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด. ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
10	น้ำมันพืชจัดเป็นอาหารหลักหมู่เดียวกับข้อใด. ก. ถั่ว ข. เนย ค. น้ำตาล ง. ผักต่าง ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
11	มันต้มน้ำจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ 2 ให้สารอาหารประเภทใด. ก. คาร์โบไฮเดรต ข. เกลือแร่ ค. โปรตีน ง. ไขมัน	+1	0	+1	+1	0	+3	0.60	ใช้ได้
12	ข้อใดจัดว่าเป็นอาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนมาก. ก. กว๊วยเตี้ยวไก่ ข. เย็นตาโฟ ค. สุกี้ยากี้ ง. เกาเหลา	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
13	<p>ฟักทองจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด.</p> <p>ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1</p> <p>ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2</p> <p>ค. หมู่ที่ 3</p> <p>ง. หมู่ที่ 4</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
14	<p>อาหารหลักข้อใด ไม่สัมพันธ์กัน</p> <p>ก. อาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารประเภทโปรตีน</p> <p>ข. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต</p> <p>ค. อาหารหลักหมู่ที่ 3 และ 4 ให้สารอาหารประเภทเกลือแร่</p> <p>ง. อาหารหลักหมู่ที่ 5 ให้สารอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรต</p>	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
15	<p>ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 1</p> <p>ก. ให้พลังงาน</p> <p>ข. ช่วยไม่ให้ท้องผูก</p> <p>ค. เป็นส่วนประกอบของสารเอนไซม์และฮอร์โมน</p> <p>ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
16	<p>16.ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับปริมาณที่ร่างกายต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนใน 1 วัน</p> <p>ก. ผู้ใหญ่ควรได้รับสารโปรตีนวันละ 180 กรัม</p> <p>ข. เด็กแรกเกิดต้องการโปรตีนมากวันละ 3-5 กรัมต่อ</p> <p>ค. หญิงตั้งครรภ์ต้องการสารโปรตีนวันละ 240-360 กรัม</p> <p>ง. หญิงระยะให้นมบุตรควรบริโภควันละ 300-400 กรัม</p>	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
17	<p>. ข้อใดคือประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 2</p> <p>ก. ให้พลังงานแก่ร่างกาย</p> <p>ข. การย่อยการดูดซึม</p> <p>ค. ช่วยในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย</p> <p>ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
18	<p>ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับปริมาณที่ร่างกายต้องการอาหารหลักหมู่ที่ 2</p> <p>ก. ขึ้นอยู่กับการประกอบกิจกรรมว่าออกแรงมากหรือน้อย</p> <p>ข. ความต้องการขึ้นอยู่กับ เพศ วัย และขนาดของร่างกาย</p> <p>ค. ผู้ใหญ่ควรได้รับอย่างน้อยร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ต้องการ</p> <p>ง. วัยรุ่นควรได้รับอย่างน้อยร้อยละ 50 -70 ของพลังงานที่ต้องการ</p>	+1	+1	+1	0	-1	+2	0.40	ตัดทิ้ง

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
19	<p>19. ข้อใดคือประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 3</p> <p>ก. ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย</p> <p>ข. ช่วยไม่ให้อ้วน</p> <p>ค. ช่วยให้ผิวพรรณสวยงามและไม่เป็นสิว</p> <p>ง. ถ้ารับประทานมากอาจป้องกันโรคมะเร็งได้</p>	+1	+1	+1	+1	-1	+3	0.60	ใช้ได้
20	<p>ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 4</p> <p>ก. น้ำตาลในผลไม้ช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว</p> <p>ข. วิตามินซีที่ได้รับจากผลไม้ช่วยทำให้แผลหายเร็ว</p> <p>ค. ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน</p> <p>ง. ช่วยให้พลังงาน</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
21	<p>ข้อใดคือประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 5</p> <p>ก. ช่วยให้อิ่มนาน</p> <p>ข. ช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร</p> <p>ค. ให้พลังงานแก่ร่างกาย</p> <p>ง. ช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
22	<p>ถ้าร่างกายขาดน้ำ 2-3 วันไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ข้อใดคือประโยชน์</p> <p>ก. ช่วยในการย่อยอาหาร</p> <p>ข. ช่วยในการดูดซึม</p> <p>ค. การนำพาสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>ง. ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายและนำพาความร้อนออกจากร่างกาย</p>	+1	-1	+1	0	-1	0	0.00	ตัดทิ้ง
23	<p>ผลไม้ชนิดใดต่อไปนี้มีวิตามินซีต่ำ</p> <p>ก. ฝรั่ง</p> <p>ข. กัลฉ่าย</p> <p>ค. ส้มเขียวหวาน</p> <p>ง. มะละกอสุก</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
24	<p>นักเรียนควรดื่มน้ำในข้อใดจึงมีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ก. น้ำสะอาดดื่มอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว</p> <p>ข. น้ำจากเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารทุกชนิด เช่น นม</p> <p>ค. เครื่องดื่มจากพืชผักผลไม้ต่างๆ</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	+1	-1	+1	+1	+1	+4	0.06	ใช้ได้
25	<p>น้ำในข้อใดที่นักเรียนควรหลีกเลี่ยงเพราะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>ก. น้ำผลไม้</p> <p>ข. น้ำสมุนไพร</p> <p>ค. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>ง. สมูทตี้</p>	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง
26	<p>อาหารหมายถึงข้อใด.</p> <p>ก. สิ่งที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย</p> <p>ข. สิ่งที่บริโภคแล้วทำให้อิ่ม</p> <p>ค. สิ่งที่บริโภคแล้วไม่ขัดขวางต่อระบบการย่อย</p> <p>ง. สิ่งที่บริโภคแล้วไม่มีพิษแต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p>	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
27	โภชนาการหมายถึงข้อใด. ก. การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ข. การเปลี่ยนแปลงของอาหารในขณะหุงต้ม ค. การเปลี่ยนแปลงของอาหารภายหลังการบริโภค ง. การประกอบ การปรุง และการทำอาหารให้สุก	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง
28	อาหารและโภชนาการมีผลต่อสุขภาพอย่างไร. ก. ทำให้ร่างกายมีความเจริญเติบโต ข. ทำให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการดี ค. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรค ง. ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง
29	ผู้ที่มีภาวะโภชนาการดีมีลักษณะอย่างไร. ก. มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมดี ข. มีไขมันสะสมใต้ผิวหนังน้อย ค. ตาใส ฟันลูกตามีจุด ง. เยื่อบุนัยน์ตาแดง	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
30	<p>ข้อใดจัดอยู่ในภาวะทุพโภชนาการ.</p> <p>ก. บริโภคเนื้อสัตว์มากกว่าอาหารชนิดอื่น</p> <p>ข. บริโภคผักดิบมากกว่าผักสุก</p> <p>ค. การย่อยการดูดซึมไม่ดี</p> <p>ง. เด็กอยู่ในภาวะตึมนมมารดา</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
31	<p>สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่ปราศจากโรค และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หมายถึงความหมายในข้อใด.</p> <p>ก. อาหาร</p> <p>ข. โภชนาการ</p> <p>ค. สุขภาพ</p> <p>ง. ภาวะโภชนาการที่ดี</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
32	<p>ข้อใดคือผลที่เกิดจากภาวะโภชนาการดี.</p> <p>ก. ร่างกายแข็งแรง</p> <p>ข. ผิวพรรณดี</p> <p>ค. อารมณ์แจ่มใส</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
33	<p>สภาพของร่างกายไม่ดีอันเป็นผลมาจากการกินไม่ดี หมายถึงข้อใด.</p> <p>ก. สุขภาพ</p> <p>ข. ภาวะโภชนาการที่ดี</p> <p>ค. โภชนาการ</p> <p>ง. ทุพโภชนาการ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
34	<p>กินไม่ดีหมายถึงข้อใด.</p> <p>ก. รับประทานอาหารราคาถูก</p> <p>ข. รับประทานอาหารที่มีราคาแพงคุณภาพต่ำ</p> <p>ค. รับประทานอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย</p> <p>ง. ร่างกายใช้อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ทำให้การย่อยการดูดซึมไม่ดีซึ่งมีผลต่อร่างกาย</p>	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
35	ข้อใดคือผลที่เกิดจากการบริโภคอาหาร ก. ผลต่อร่างกาย ข. ผลทางอารมณ์ ค. ผลทางสติปัญญา ง. ถูกทุกข้อ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
36	ข้อใดไม่ใช่ผลจากการรับประทานอาหารที่มีผลต่อร่างกาย ก. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ข. มีอายุยืนและสามารถในการต้านทานโรค ค. มีประสิทธิภาพในการทำงาน ง. การมีครรภ์และสุขภาพของทารก	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง
37	ข้อใดคือลักษณะของผู้ที่มีภาวะโภชนาการดี. ก. ผิวพรรณเปล่งปลั่งไม่เป็นผื่น ผิวไม่แห้ง ข. มีไขมันใต้ผิวหนังมาก ค. รูปร่างผอมบาง ง. นอนไม่หลับ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
38	ข้อใดจัดอยู่ในการบริโภคที่ไม่ดี ก. ดื่มน้ำผลไม้แทนผลไม้ทั้งผล ข. ดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมสดที่ได้รับจากสัตว์ ค. งดอาหารมื้อเช้าแต่เพิ่มกลางวันให้มากขึ้น ง. ลดอาหารมื้อเย็นแต่เพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
39	ต่อไปนี้เป็นหน้าที่ของอาหาร ยกเว้น ข้อใด. ก. ประโยชน์ของอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อต่อร่างกาย ข. สร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ค. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ ง. ให้พลังงานและความร้อนความอบอุ่น	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
40	อาหารประเภทใดที่นักเรียนควรบริโภคอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ก. ไข่ ข. น้ำมันพืช ค. เครื่องในสัตว์ ง. อาหารทะเล	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
41	อะไรคือปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย. ก. ผ่านการขนส่งที่มีดขีด ข. บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ค. บริโภคผลไม้มากกว่าขนม ง. ซื้ออาหารเนื้อสัตว์จากโรงฆ่าสัตว์	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
42	ข้อใดจัดเป็นอาหารราคาถูกแต่คุณค่าทางอาหารสูง ก. ทอดมันปลาแดง ข. ปลาเก๋ราดพริก ค. ปลาสำลีซีอิ๊ว ง. ปลาช่อนนึ่งแป๊ะซะ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
43	การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักอนามัยมีหลักในการเลือกในข้อใด. ก. สะอาดและถูกหลักสุขาภิบาล ข. อาหารต้องสุกและผ่านความร้อนแล้ว ค. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ง. ควรรับประทานผลไม้เป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
44	<p>ความสะอาดของอาหารมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใดมากที่สุด</p> <p>ก. การขนส่ง</p> <p>ข. แหล่งผลิตอาหาร</p> <p>ค. วัตถุดิบ</p> <p>ง. ภาชนะบรรจุ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
45	<p>อะไรคือปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย.</p> <p>ก. ผ่านการขนส่งที่มีขีด</p> <p>ข. บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ</p> <p>ค. บริโภคผลไม้มากกว่าขนม</p> <p>ง. ชื้ออาหารเนื้อสัตว์จากโรงฆ่าสัตว์</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
46	<p>ข้อใดจัดเป็นอาหารราคาถูกแต่คุณค่าทางอาหารสูง</p> <p>ก. ทอดมันปลาแดง</p> <p>ข. ปลาเก๋ราดพริก</p> <p>ค. ปลาสำลีซีอิ๊ว</p> <p>ง. ปลาช่อนนึ่งแป๊ะซะ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
47	<p>อาหารเข้าที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ คือข้อใด</p> <p>ก. ข้าวสวย แกงจืดตำลึง ส้ม</p> <p>ข. ขนมปัง ชาหรือกาแฟ</p> <p>ค. ข้าวผัด บวดฟักทอง</p> <p>ง. ข้าวเหนียว ส้มตำ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
48	<p>นักเรียนคิดว่า อาหารชนิดใดมีไขมันต่ำที่สุด</p> <p>ก. ข้าวขาหมู</p> <p>ข. ข้าวต้มหมู</p> <p>ค. ข้าวไข่เจียวหมูสับ</p> <p>ง. ข้าวกระเพราหมู</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
49	<p>อาหารเข้ามีผลต่อส่วนใดของร่างกายมากที่สุด</p> <p>ก. ตับ</p> <p>ข. สมอง</p> <p>ค. หัวใจ</p> <p>ง. กระเพาะอาหาร</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
50	<p>อาหารเข้าในข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก.โจ๊กหมู ใส่ไข่</p> <p>ข.ไส้กรอกทอด</p> <p>ค.ผักต้ม</p> <p>ง.ฝรั่ง</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
51	<p>อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงที่สุดคือข้อใด</p> <p>ก.ไข่แดง</p> <p>ข.เนื้อสัตว์</p> <p>ค.ถั่วชนิดต่างๆ</p> <p>ง.ปลาเล็กปลาน้อย</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
52	<p>อาหารที่มีไขมันในข้อใดมีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่</p> <p>ก.ข้าวมันไก่</p> <p>ข.ข้าวต้มหมู</p> <p>ค.ข้าวไข่เจียวหมูสับ</p> <p>ง.ข้าวผัดผักบั้งไฟแดงใส่หมูสับ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
53	อาหารชนิดใดที่บริโภคทดแทนเนื้อสัตว์ได้ ก.เต้าหู้ทอด ข.กล้วยแขก ค.มาม่าถ้วย ง.ขนมปังทานาย	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
54	การรับประทานไก่ทอดเป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร ก. ฟันผุ ข. โลหิตจาง ค. ภาวะพาะอาหาร ง. ไขมันอุดตันเส้นเลือด	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
55	อาหารต่อไปนี้ข้อใดมีคอเลสเตอรอลสูง ก. ผัดไทย ข. ต้มยำกุ้ง ค. ข้าวขาหมู ง. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
56	การรับประทานน้ำอัดลมเป็นประจำจะทำให้เกิดผล อย่างไรต่อร่างกายในระยะยาว ก. ขั้วลม ข. กระดูก ค. ปวดท้อง ง. ผิวหนังเหี่ยวย่น	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
57	เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ให้สารอาหารประเภทใด ก. วิตามิน เกลือแร่ ข. คาร์โบไฮเดรต ค. โปรตีน ง. ไขมัน	+1	-1	+1	+1	-1	+1	0.20	ตัดทิ้ง
58	การรับประทานอาหารหมักดองทำให้ร่างกายได้รับ สารพิษข้อใด ก. สารบอแรกซ์ ข. ดินประสิว ค. ฟอรัมาลีน ง. สารกันบูด	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อคำถามในแบบสอบถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
59	การรับประทานอาหารปิ้งย่างรมควันเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง ก.โรคไต ข.โรคมะเร็ง ค.โรคภูมิแพ้ ง.โรคผิวหนัง	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
60	เพราะเหตุใดนักเรียนต้องดื่มนมเป็นประจำ ก.นมมีโปรตีนช่วยให้แข็งแรง ข.นมมีวิตามินบีป้องกันโรคเหน็บชา ค.นมมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูก ง.นมคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวอนติมา หมี่สมุทร
วัน เดือน ปีเกิด 29 มิถุนายน 2523
ที่อยู่ปัจจุบัน อำเภอบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญาตรี (คศบ.เอกอาหารและโภชนาการ)	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโชติเวช	2546
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพครู	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต	2558
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.เอกอาหารและโภชนาการ)	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโชติเวช	2543
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง	2540
ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนบุญญาจารย์	2536

ตำแหน่งงานและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

ปัจจุบัน ตำแหน่งครูการสอน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนราชินีบน 885 ถนนสามเสน เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร 10300
14 พฤษภาคม 2555 ครูการสอน โรงเรียนราชินีบน ถนนสามเสน เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร