



การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
Food consumption for the health of students at the diploma
level Ubon Ratchathani Vocational College

จารึก สุรินทร
JARUEK SURINTON

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2562



การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
Food consumption for the health of students at the diploma
level Ubon Ratchathani Vocational College

จารึก สุรินทร
JARUEK SURINTON

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อวิทยานิพนธ์ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
ชื่อ นามสกุล จารึก สุรินทร์
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย ✓


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว


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


.....กรรมการ ✓
(ดร.ธนภพ โสทรโยม)


.....กรรมการ ✓
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร


.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)

วันที่ 21 เดือน เมษายน พ.ศ. 2563

ชื่อวิทยานิพนธ์	การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
ชื่อ นามสกุล	จารึก สุรินทร์
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2562

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 2) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 3) ศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 5) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 313 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ และสรุปตัวอย่างโดย วิธีการแบบชั้นภูมิ

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุ 18 – 20 ปี ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 แผนกวิชา บริหารธุรกิจ อาศัยอยู่หอพัก มีภูมิลำเนาในจังหวัดอุบลราชธานี เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน 51-100 บาท และมี ค่าดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ 2) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี 3) การ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพบว่า วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อ สุขภาพ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง 51-100 บาท การรับรู้ข้อมูล ข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพจาก ยูทูป สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพเป็นตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง รายการอาหาร เพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย ส่วนใหญ่เป็น สลัด ผลไม้ และนมถั่วเหลือง 4) การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วน บุคคลกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับ แผนกวิชาที่เรียน, ลักษณะการอยู่อาศัย และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5) การหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ อาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่ามีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและ ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่อครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

คำสำคัญ: การบริโภคอาหาร, อาหารเพื่อสุขภาพ, ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง, วิทยาลัยอาชีวศึกษา
อุบลราชธานี

Thesis title	Healthy food consumption of diploma students High Vocational Ubon Ratchathani Vocational College
Author	Jaruek Surinton
Degree	Master of Home Economics (Home Economics)
Major Program	Home Economics
Academic Year	2019

ABSTRACT

1. To study the personal factors of Diploma students in Ubon Ratchathani Vocational College
 2. To study the knowledge about healthy food consumption of Diploma students in Ubon Ratchathani Vocational College. To study the healthy food consumption of Diploma students in Ubon Ratchathani Vocational College
 4. To study the relationship between personal factors and healthy food consumption of Diploma students in Ubon Ratchathani Vocational College
 5. To study the relationship between knowledge about healthy food and healthy food consumption of Diploma students in Ubon Ratchathani Vocational College amount 313 students. The instrument used in the research is the questionnaire. The statistics used for data analysis is frequency, percentage, and chi-square values and sampling by method of landscape

The results revealed that. 1) Most of the students are female, aged between 18-20 years, they are studying in the first year, Department of Business Administration. They live in a dormitory Ubon Ratchathani Province, they get money from their parents 51-100 baht and the index is in the normal range. 2) Most students have knowledge about healthy food. The index is in good. 3) The objective of consuming healthy food is for health. The types of health food that are most commonly consumed are fruits and fruit products. Frequency of consuming healthy food 3-4 times per week. The average cost of consuming healthy food is 51-100 baht per time and receiving health food news from YouTube. Where to buy healthy food is the fresh market / night market. The most popular healthy food items are fruit salads and soy milk. 4) The relationship between personal factors and healthy food that gender is correlated with the frequency of consumption of healthy food. Field of study, housing characteristics and money received from parents per day correlated with the cost of consuming healthy food on average per time and the statistical significance is at the level of .05 5) The relationship between knowledge of healthy food and healthy food consumption found that there is a relationship between the frequency of healthy food and the cost of healthy food consumption per time and the statistical significance is at the level of .05

Keywords: Food consumption, Health food, Diploma, Ubon Ratchathani Vocational College

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อาริโย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำ และให้แนวคิดและข้อคิดเห็นต่างๆ ปรับแก้ข้อบกพร่องพร้อมกับให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสมบูรณ์เป็นอย่างดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทักษิณา เครือหงส์ ประธานกรรมการสอบ และ ดร. ธนภพ โสตรโยม กรรมการสอบ ที่สละเวลามาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมยังแนะนำประโยชน์ในการดำเนินงานวิจัย การเก็บข้อมูล รวมถึงวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องพร้อมกับให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย ที่ขอเสนอแนะในการปรับปรุงข้อมูลเพื่อการจัดทำผลงานให้มีความสมบูรณ์และครบถ้วน

ขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่สละเวลาตรวจสอบแบบสอบถาม พร้อมคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ นำมาปรับข้อคำถามของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย อาจารย์วรลักษณ์ ป้อมน้อย อาจารย์สมปอง คงทอง อาจารย์ฉันทนา หอมพิกุล อาจารย์วรรณิ เสนีย์พิชิตชัย และอาจารย์ชาฤทธิ์ วิชาศรี ที่ให้เกียรติเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม และขอบพระคุณ บิดา มารดา ญาติพี่น้องที่คอยเติมกำลังใจให้ อยู่เสมอ

ท้ายนี้ ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณผู้เกี่ยวข้อง ครูอาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีที่อนุเคราะห์ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามด้วยดีสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอบพระคุณเพื่อนนักศึกษาทุกท่านที่ให้กำลังใจ และสนับสนุนงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ประโยชน์หรือคุณความดีที่ได้จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ บุพการี ผู้มีพระคุณ และครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้มอบความรู้ตั้งแต่เริ่มแรกถึงปัจจุบัน หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิจัยฉบับนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคม และประเทศชาติต่อไป

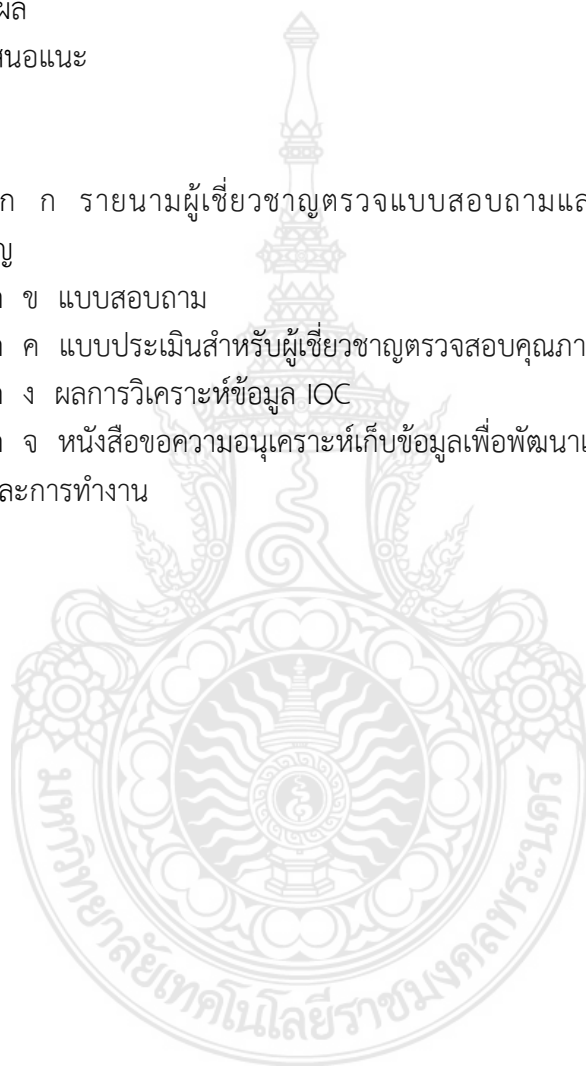
จารึก สุรินทร์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
Abstract	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(6)
สารบัญภาพ	(15)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	4
1.4 นิยามศัพท์	4
1.5 กรอบแนวความคิด	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	7
2.2 การบริโภคอาหาร	11
2.3 ค่าดัชนีมวลกาย	21
2.4 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	24
2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	38
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	42
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล	43
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
4.2 การอภิปรายผล	130

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผล และข้อเสนอแนะ	134
5.1 สรุปผล	134
5.2 ข้อเสนอแนะ	135
เอกสารอ้างอิง	137
ภาคผนวก	141
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและหนังสือเชิญเป็น ผู้เชี่ยวชาญ	142
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	149
ภาคผนวก ค แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	156
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล IOC	167
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย	175
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	178



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 แสดงค่าดัชนีมวลกายและการประเมินผล	21
2.2 แสดงข้อมูลนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2561	28
2.3 แสดงข้อมูลผู้สำเร็จการศึกษา ปีการศึกษา 2560	28
2.4 แสดงข้อมูลผู้สำเร็จการศึกษา ปีการศึกษา 2561	28
2.5 แสดงข้อมูลด้านหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอน วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ได้เปิดทำการสอน 4 หลักสูตร	28
3.1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562	39
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	44
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย	46
4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	46
4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	48
4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	48
4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจำแนกตามความถี่ใน การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	51
4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจำแนกตามค่าใช้จ่าย ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	52
4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจำแนกตามความถี่ใน การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	52

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.9 แสดงจำนวนและร้อยละของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	53
4.10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีที่ศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	54
4.11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีที่ศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	54
4.12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	55
4.13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	56
4.14 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	57
4.15 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	57
4.16 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิลำเนากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	59

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.17 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิภานากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	59
4.18 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	60
4.19 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	61
4.20 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	62
4.21 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	63
4.22 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	64
4.23 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง	65
4.24 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	66

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.25 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	66
4.26 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	68
4.27 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	68
4.28 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	70
4.29 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	71
4.30 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	72
4.31 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	73
4.32 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	74
4.33 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	76

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.34 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	78
4.35 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	79
4.36 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	80
4.37 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	80
4.38 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	82
4.39 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	83
4.40 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	84
4.41 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	86

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.51 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิลำเนากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	102
4.52 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิลำเนากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	103
4.53 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิลำเนากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	105
4.54 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	108
4.55 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหาร เพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	109
4.56 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	111
4.57 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	112
4.58 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	114

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.68	แสดงจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	128



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวความคิด	5
2.1 แผนภูมิการบริหารสถานศึกษา	27



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมในเมืองทำให้ประชาชนปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและครอบครัว แต่ละครอบครัวต้องต่อสู้กับชีวิต และความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทำให้มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงมีพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เช่น หันมา รับประทานอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคมากเกินไปหรือน้อยเกินไป และรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้านโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันในสังคมชนบท กลุ่มประชากร ที่ยากจน มีการ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายไม่ครบถ้วน ทำให้เจ็บป่วยด้านโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคขาดสารอาหาร และการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไป (กรมอนามัย, 2548)

ในปัจจุบันรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปทั้งเวลาเป็นข้อจำกัดในการ ดำเนินชีวิต ดังนั้นทำให้พฤติกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับข้อจำกัด ต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมบริโภคอาหารก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเช่นกันการที่เราจะมีสุขภาพ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้นอยู่กับปัจจัย ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีจิตใจที่สงบ การอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ และการบริโภคอาหารเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญที่ทำให้ร่างกาย ผู้บริโภคสมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้พฤติกรรมบริโภคอาหารของคนไทยถูกครอบงำผ่านระบบ รับประทาน อาหารซ้ำ ๆ ส่งผลทำให้มีผู้ผลิตเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของผู้บริโภคโดย กระบวนการต่าง ๆ รวมทั้งการใช้สารเคมี หรือ การใช้ฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต ในการเลี้ยง และการผลิตอาหารเพื่อจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภค เมื่อสารเคมีตกค้างมาถึงผู้บริโภคอาจตกค้างสะสมอยู่ ในร่างกายส่งผลระยะยาว เกิดอันตรายด้านสุขภาพภายหลัง มีการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบัน การพัฒนาทางการแพทย์ได้พบโรคเพิ่มขึ้นจากโรคแต่เกิดจากภาวะทางโภชนาการที่ไม่สมบูรณ์ ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น (วรรณนา ปรีทอง, 2547) ทำให้ผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับการบริโภคมากขึ้น นอกจากปัจจัยหนุนที่สำคัญ คือ กระแสการ รักษาสุขภาพเชิงป้องกันโดยทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ทั้งนี้เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาล ทำให้การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจึงมีแนวโน้มการเติบโตอย่างต่อเนื่อง กล่าวได้ว่า สุขภาพ คือ จุดเริ่มต้นของการพัฒนาทั้งหลาย และเป็นวิถีชีวิตอันจะน่านักศึกษา ไปสู่ความสุข อาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเนื่องจากปัจจัย สำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน

และเหมาะสม กับสภาพร่างกายจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโตและทำหน้าที่ได้ปกติ ผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ดี ย่อมมีร่างกายที่สามารถประกอบกิจการงานให้เป็นประโยชน์ต่อเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้

อาหารเพื่อสุขภาพมิได้เป็นลัทธิความเชื่อ แต่เป็นการนำความรู้ด้านโภชนาการชั้นสูงมาพิจารณาสรพสิ่งต่าง ๆ แล้วเลือกสรรสิ่งให้คุณค่าแก่ร่างกายและจิตใจมากที่สุด อาหารนั้นจะทำหน้าที่ครบถ้วน 3 อย่างคือ 1) ให้พลังงานแก่ชีวิต 2) ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และ3) เป็นยารักษาโรค อาหารที่ทำหน้าครบ 3 อย่างนี้ ย่อมเป็นยาอายุวัฒนะ (ดร.สาทิส ฉินโณมอินทรกำแหง 2541) ดังนั้นประชากรส่วนใหญ่นิยมทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อช่วยให้ร่างกายต้านทานกับอนุมูลอิสระ หรือ Free Radicals ซึ่งเป็นโมเลกุลที่มีอายุสั้น แต่ไวต่อการปฏิกิริยาทางเคมี อนุมูลอิสระเกิดได้ทั้งภายในร่างกายจากระบวนการเมตาบอลิซึม หรือภายนอกร่างกายเมื่อได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ แม้ร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกัน หรือ Antioxidants แต่การทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยให้ต่อต้านกับอนุมูลอิสระได้ดียิ่งขึ้น (อมรสิริ บุญญสิทธิ: นิตยสาร Menu In The city) ฉะนั้นการทานอาหารที่มีไขมันต่ำ และคาร์โบไฮเดรตต่ำ รวมทั้งอาหารที่มีเส้นใยสูงเช่นผัก ผลไม้สด ถั่วทุกชนิด ข้าวกล้อง หรือขนมปังที่ทำจากธัญพืช และหลีกเลี่ยง คาร์โบไฮเดรตชนิดไม่ดี (Bad Crabs) ช่วยลดอัตราเสี่ยงเกิดโรคหัวใจได้ เพราะฉะนั้นควรทานผักผลไม้สดให้ได้ 5 ส่วนของปริมาณอาหารใน 1 วัน และทานสดดีกว่าคั้นเพราะได้เส้นใยมาก และมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่า (อมรสิริ บุญญสิทธิ: นิตยสาร Menu In The City) ดังนั้นประชาชนส่วนใหญ่จึงหันมาทานอาหารเพื่อสุขภาพกันมากยิ่งขึ้น

ในปัจจุบันสภาพสังคมและเศรษฐกิจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้บริโภคมีความต้องการอาหารเพื่อสุขภาพ และปัญหาด้านสุขภาพพบในทุกเพศทุกวัย อาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันจึงได้ขยายตัวได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากคนไทยโดยเฉพาะในกรุงเทพฯ ได้หันมาให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยมีเหตุสำคัญที่ทำให้หันมาทานอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปัจจุบันจึงมีร้านค้าเอกชนจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพหลายร้านทั้งเปิดในห้างสรรพสินค้า และศูนย์การค้าอาหารเพื่อสุขภาพมีจำหน่ายมากมายด้วยกันหลายประเภทประชากรคนไทยจึงได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต และพฤติกรรมเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ทั้งการออกกำลังกาย และการเลือกรับประทานอาหาร จึงมีการจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นนิมิตหมายที่ดีต่อภาวะสุขภาพของประชากรในประเทศ และเมื่อกล่าวถึงอาหารเพื่อสุขภาพนั้นหมายความว่า อาหารเหล่านั้นจะเป็นปัจจัยที่ทำให้ภาวะโภชนาการของผู้บริโภคดีขึ้น ซึ่งระบบการกินเป็นส่วนหนึ่งทำให้ร่างกายของคนเราสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ดังนั้นอาหารเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์ และมีคุณค่าทางร่างกายอีกทั้งเป็นแนวโน้มใหม่สำหรับการตลาดในการผลิตสินค้าภายในประเทศ จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีซึ่งข้อมูลที่ได้ศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการปรับปรุงรูปแบบการบริโภคอาหาร ตลอดจนการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ในการให้ข้อมูลความรู้ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ดี และการที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ความรู้ด้านโภชนาการของของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรม เช่น ครอบครัวเปลี่ยนจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น การใช้ชีวิตประจำวันจึงต้องรีบเร่ง โภการประกอบอาหารรับประทานเองสำหรับครอบครัวมีน้อยลง ประกอบกับได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมด้านอาหารของชาวตะวันตก เช่น อาหารจานด่วน (Fast food) ลักษณะการบริโภคอาหารจึงเปลี่ยนแปลงไป สัดส่วนของปริมาณสารอาหารที่ได้รับจะมีไขมันมากขึ้น โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัวส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพที่มีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี อันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ด้วยเหตุที่นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี เป็นสถาบันการศึกษาและการวิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นโดยความร่วมมือของท้องถิ่น มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กระจายโอกาสและความเสมอภาคทางการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้โดยพัฒนาสถาบันให้มีศักยภาพและประสิทธิภาพในการดำเนินงานตามภารกิจ อันได้แก่ การให้ศึกษาวิชาการ และวิชาชีพชั้นสูง ทำการวิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม การปรับปรุงถ่ายทอดและการพัฒนาเทคโนโลยี

ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ในการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา แผนกวิชาที่เรียน ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิลำเนาเดิม เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน และค่าดัชนีมวลกาย แหล่งความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ และภาวะโภชนาการของนักศึกษาที่แตกต่างกัน การบริโภคอาหารของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิทยาลัย โดยมุ่งเน้นที่การพัฒนานักศึกษาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1.2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

1.2.2 เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

1.2.3 เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

1.2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

1.2.5 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,729 คน

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 4 ประเภทวิชา ดังนี้

1. ประเภทวิชาคหกรรม	จำนวน	234 คน
2. ประเภทวิชาศิลปกรรม	จำนวน	70 คน
3. ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ	จำนวน	1,213 คน
4. ประเภทวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว	จำนวน	212 คน
รวม	จำนวน	1,729 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้คณะเป็นชั้น กำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1970 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540: 71) ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 313 คน

1.4 นิยามศัพท์

การบริโภคอาหาร หมายถึง การที่นักเรียนนำความรู้ และทัศนคติ มาใช้ประกอบการตัดสินใจในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารคงสภาพตามธรรมชาติเดิมไว้มากที่สุดไม่ต้องผ่านการปรุงแต่งมากมายและยังคงรสชาติเดิม ๆ ซึ่งแบ่งประเภทของอาหารที่ศึกษา 3 ประเภท

นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง หมายถึง นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี หมายถึง 410 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 34000

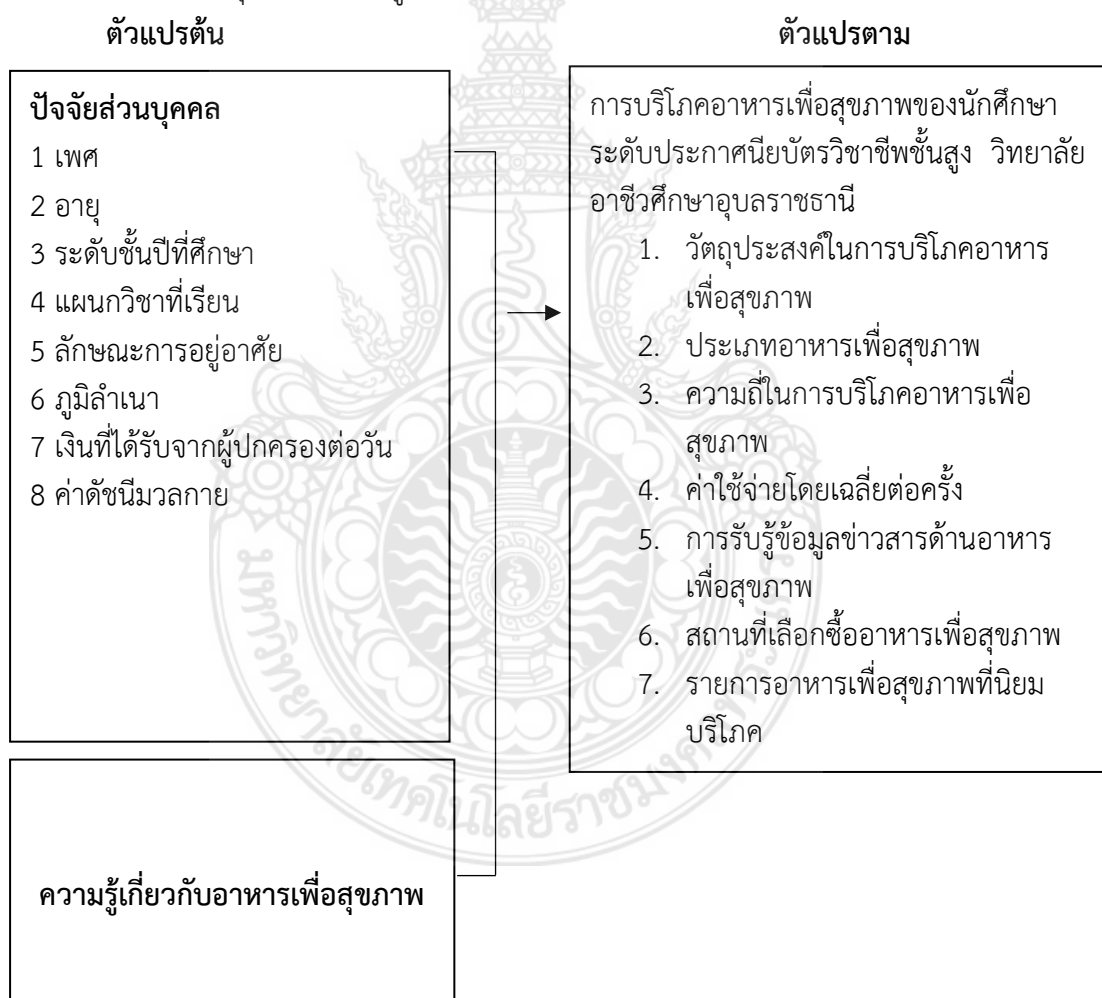
แผนกวิชาที่เรียน หมายถึง ประเภทวิชาคหกรรม ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ ประเภทวิชาศิลปกรรม ประเภทวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว

เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน หมายถึง ค่าใช้จ่ายต่อวันที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน

ค่าดัชนีมวลกาย หมายถึง การใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ คำนวณได้จากสูตร ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง โดยกำหนดเกณฑ์ภาวะโภชนาการดังนี้ น้ำหนักน้อย (ผอม) น้ำหนักปกติ (เหมาะสม) น้ำหนักเกิน (อ้วนระดับ 1) อ้วน (อ้วนระดับ 2) อ้วนมาก (อ้วนระดับ 3)

1.5 กรอบแนวความคิด

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยเกี่ยวข้องและได้กำหนดแนวคิดในการศึกษาวิจัย เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาในศูนย์บ่มเพาะธุรกิจอาหาร ใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนและพัฒนาอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้นและเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

1.6.2 เพื่อใช้ในการทำแผนพัฒนาการเรียนการสอนในรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ วิชาโภชนบำบัด วิชาโภชนาการเพื่อสุขภาพ วิชาโภชนาการเพื่อชีวิต และอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เพื่อใช้ในการปรับปรุงหลักสูตรครั้งต่อไปเพื่อใช้ในการพัฒนาธุรกิจอาหาร

1.6.3 สามารถนำข้อมูลงานวิจัยไปใช้เป็นแนวทางศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อนำผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติม เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการศึกษาวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษา โดยจะกล่าวถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้องานวิจัยดังต่อไปนี้

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.2 การบริโภคอาหาร
- 2.3 ค่าดัชนีมวลกาย
- 2.4 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

ส่วนความหมายเฉพาะเจาะจง มีความหลากหลายมาก แต่โดยรวมแล้ว เกิดจากผู้บริโภคที่มุ่งเน้นเป้าหมาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาว ดังนั้นจึงต้องการควบคุมปริมาณของอาหารที่รับประทานเข้าไป และการไม่มีโรค รวมทั้งส่งผลต่อเนื่องไปยังการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ผู้บริโภคเริ่มนำเรื่องการบริโภคอาหาร และสุขภาพมาเชื่อมโยงกัน เช่น ผู้บริโภคบางคนมองว่า หากบริโภคอาหารดี จะมีผลดีต่อสุขภาพกาย และใจของผู้บริโภคนั้น ในทางตรงข้าม หากมีการบริโภคไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต เป็นต้น อีกทั้งมีการมองว่า วัยแต่ละวัยควรได้รับอาหารที่แตกต่างกันตามวัย เช่น ในวัยเด็ก เนื้อสัตว์ ไข่ และนม ยังเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโต ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ ควรจะหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทไขมัน หรืออาหารหวานมากกินไป เพื่อไม่ให้เกิดไม่ผลเสีย หรือโรคภัยไข้เจ็บแก่ร่างกาย และการบริโภคอาหารที่ถูกหลัก อาจจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและโรคแทรกซ้อนของผู้บริโภคได้ รวมทั้งมีบางส่วนมองการไกลว่าจะทำให้อาหารเป็นยา ได้อย่างไร ส่งผลให้ตลาดอาหารสุขภาพเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว

อาหารเพื่อสุขภาพ เน้นที่การคัดเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นต้องคิดอยู่เสมอว่า สิ่งใดที่มีประโยชน์ก็นำมาใช้ไว้ในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ สิ่งใดที่มีประโยชน์น้อยกว่าโทษก็ให้หลีกเลี่ยงหรือใช้แต่น้อย เพื่อให้สอดคล้องตามความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ จะประกอบไปด้วย ของดีมีประโยชน์ เช่น พวกธัญพืชต่าง ๆ น้ำมันงา ผักและผลไม้ โปรตีนจากถั่ว เนื้อปลาทะเล ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มักอยู่ในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกาย ดังนั้นเราควรจะศึกษาให้เข้าใจว่าวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารแต่ละอย่างนั้น มีคุณสมบัติ ประโยชน์ และโทษต่อร่างกายอย่างไร เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ในปริมาณที่พอเหมาะไม่มากเกินไปหรือน้อยไป เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากเมนูอาหารเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันนี้เราจึงมีเคล็ดลับง่าย ๆ ของการกินให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพอย่างเต็มที่มาฝาก

1. กินอาหารเช้า เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารในมื้ออื่น ๆ น้อยลง

2. เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ยอมจ่ายแพงสักนิดใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

3. ดื่มน้ำให้มากขึ้น คนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในรายที่ไตทำงานผิดปกติ) เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟื้นฟูระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้สดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

4. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก ด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

5. บอกลาขนมและของกินจุบจิบ ตัดของโปรดประเภทโดนัท คุกกี้ เค้กหน้าครีมหนานุ่ม ออกจากชีวิตบ้าง แล้วหันมากินผลไม้เป็นของว่างแทน วิตามิน และกากใยในผลไม้ มีประโยชน์กว่าไขมัน และน้ำตาลจากขนมหวานเป็นไหน ๆ

6. สร้างความคุ้นเคยกับการกินธัญพืชและข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่างและลูกเดี๋ยรรวมทั้งข้าวกล้องที่เคยคิดว่าเป็นอาหารนก ได้มีการศึกษาและค้นคว้าแล้ว พบว่า ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 1 ใน 3 เลยทีเดียว เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

7. จดน้ำชาให้ตัวเอง ทั้งชาดำ ชาเขียว ชาอู่หลง หรือเอิร์ลเกรย์ ล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ การดื่มน้ำวันละ 1 ถึง 3 แก้ว ช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 30%

8. กินให้ครบทุกสิ่งที่ธรรมชาติมี คุณต้องพยายามรับประทานผักผลไม้ต่าง ๆ ให้หลากหลาย เป็นต้นว่า สีแดงมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบล็อกเคอรี่ สีส้มแครอท อย่ายึดติดอยู่กับการกินอะไรเพียงอย่างเดียว เพราะพืชต่างสีกันมีสารอาหารต่างชนิดกัน แล้วยังเป็นการเพิ่มสีสันการกินให้กับคุณด้วย

9. เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนรักปลา การกินปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง เพราะปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3 และโปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง ทั้งยังมีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหุ่นเพรียวลมเป็นที่สุด

10. กินถั่วให้เป็นนิสัย ทำให้ถั่วเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่คุณต้องกินทุกวัน วันละสัก 2 ช้อน ไม่ว่าจะ เป็นของหวานของคาว หรือว่าของว่างก็ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญ ๆ หลายชนิด ต่างพากันไปชุมนุมอยู่ในถั่วเหล่านี้ ควรกินถั่วอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรกินครั้งละมาก ๆ เพราะมีแคลอรีสูง อาจทำให้อ้วนได้

2.1.1 ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ คำว่าอาหารสุขภาพ หลายคนคงเคยได้ยิน จากคำโฆษณาอาหาร สมุนไพร หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ ที่แข่งกัน ออกผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ มาให้ผู้บริโภคอย่างเรา ได้เลือกชิม กันอยู่เสมอ แต่ทุกคนควรจะต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าไม่มีสิ่งใด ที่ดีเลิศกับร่างกาย ไปหมด อาหารอะไรก็แล้วแต่ ถ้ากินมากเกินไป แทนที่จะส่งผลดีให้กับร่างกาย จะกลายเป็นโทษโดยที่เราไม่คาดคิด

คนที่ชอบทาน อาหารเพื่อสุขภาพ แล้วก็ดูแลสุขภาพเป็นประจำ น่าจะพอสังเกตได้ ว่าอาหารบางอย่าง ที่เคยได้ยินคนพูดว่าดี แต่ในหนังสือบางเล่ม กลับบอกว่าไม่ควรกินอย่างนั้น สรุปแล้วเราควรกิน หรือไม่ควรกินอาหารชนิดนั้นดี ถ้าเรามัวแต่วิ่งวุ่น เพื่อหาคำตอบ ว่าอาหารชนิดใด ในโลก ที่ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายเลย ก็คงหาลำบาก แล้วก็พาลจะไม่ยอมกินอาหารอะไรเลย ไปอย่างนั้น อย่างที่บอกตั้งแต่แรก ถ้าเรารู้จักแบ่งปริมาณให้เหมาะสม อาหารที่มีคนบอกว่าไม่ควรกิน เยอะเกินไป อย่างอาหารที่มีไขมันมาก อาหารหวาน อาหารเค็มจัด หรือว่าเครื่องดื่มที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เราก็กินให้น้อยหน่อย แต่ก็ไม่ใช่ว่าไม่กินเลย ส่วนพืชผัก ผลไม้ หรืออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ทั้งหลาย ก็ควรกินให้มากหน่อย แต่ก็ไม่ใช่ว่า จะกินแต่อาหารประเภทนี้อย่างเดียว ไม่อย่างนั้น จะขาดสารอาหารได้

อาหารเพื่อสุขภาพ ที่ควรกินในชีวิตประจำวัน

ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก ข้าวประเภทที่วัน เป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีเพียงแค่ครั้งเดียว ยังมีวิตามินซี วิตามินดี แร่ธาตุ และเส้นใยอาหารอยู่มาก รวมไปถึงสารอาหารที่มีประโยชน์อีกหลายอย่าง การกินข้าวประเภทนี้ นอกจากจะช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคความจำเสื่อม (อัลไซเมอร์) โรคนอนไม่หลับ โรคลมชัก โรคเครียด แล้ว ยังช่วยลดความดันโลหิต ทำให้ผิวดี ช่วยลดน้ำหนักได้

ข้าวบาร์เลย์ เป็นธัญพืชไม่ขัดสีอีกอย่าง ที่มีธาตุเหล็กสูง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และอาจช่วยควบคุมโรคเบาหวานได้

ข้าวโอ๊ต มีใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ที่ชื่อว่าเบต้ากลูแคน นอกจากนี้ข้าวโอ๊ตยังช่วยลดปริมาณคอเรสเตอรอลไม่ดีได้อีกด้วย

ข้าวโพดคั่ว หลายคนคงแอบดีใจ ว่าข้าวโพดคั่วที่เราชอบกินก็เป็นประโยชน์เหมือนกัน แต่เดี๋ยวก่อน มันจะดีมาก ๆ ถ้าไม่ใส่น้ำมัน เกลือและน้ำตาล รวมไปถึงพวกมาร์การีน ที่ทำให้คอเรสเตอรอลเพิ่มสูงขึ้นกว่าเดิมอีก

ขนมปังโฮลเกรน ที่ทำมาจากแป้งไม่ขัดสี อย่างหลงเชื่อกับคำว่า “มัลติเกรน” “ข้าวสาลี 100%” และ “ข้าว 7 ชนิดเป็นอันดับ”

พาสต้า เลือกชนิดที่ทำจากธัญพืชไม่ขัดสี

ถั่วแดง มีโปรตีน ธาตุเหล็ก และใยอาหารสูง

ผักทอง เป็นแหล่งอาหารของไลโคปีน โฟเลต วิตามินเอ วิตามินซี นอกจากนี้ ยังมีใยอาหาร และโพแทสเซียมสูงมาก

มะเขือเทศ มีสารแคโรทีนอยด์ชนิดที่ชื่อว่าไลโคปีนสูงมาก ซึ่งสารตัวนี้จะช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งตับอ่อนได้ นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีสูง มะเขือเทศ 1 ลูก ขนาดกลาง มีวิตามินสูงถึงครึ่งหนึ่งของความต้องการประจำวันของคนเราเลยทีเดียว

เยื่อไผ่ ตามความเชื่อของชาวจีน เยื่อไผ่เป็นอาหารบำรุงกำลังที่ดีเยี่ยม มีคุณค่าทางอาหารค่อนข้างสูง ทั้งโปรตีน น้ำตาล กรดอะมิโนถึง 16 ชนิด วิตามินบี 12 และมีฤทธิ์ป้องกันการอักเสบและการเกิดเนื้องอก และสามารถป้องกันระบบประสาทไม่ให้ถูกทำลายจากสารพิษ นอกจากนี้ยังมี หน่อไม้ฝรั่ง ผักสลัดโรเมน ผักโขม มันเทศ แครอท และผักตระกูลครุซีเฟอรัส เช่น ดอกกะหล่ำแขนงผัก ค่ะนำฝรั่ง เคล บรอกโคลี ที่มีคุณค่า และประโยชน์กับร่างกาย

2.1.2 ประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารสุขภาพ ช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย เพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจจะเกิดร่วมขึ้นหรือป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาหรือทำให้สุขภาพดีขึ้น ได้ประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารสุขภาพทุกชนิดของกีฬาวิ่งงานวิจัยถึงคุณประโยชน์อย่างชัดเจนและสามารถแนะนำได้ในหลายโรคด้วยกันเช่น

1. เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
2. เพิ่มศักยภาพให้ระบบต่อต้านอนุมูลอิสระ(Antioxidant)
3. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
4. ลดความเสี่ยงต่อโรคลมปัจจุบัน
5. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
6. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ความเสื่อมเฉพาะจุด และโรคต่อ

กระจก

7. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ พากินสัน โรคที่ติดหอบ โรคปอด และโรคที่เกิดจากความเสื่อมชนิดเรื้อรังอื่น ๆ

8. พัฒนาการรักษาโรคที่เกิดจากความเสื่อมเรื้อรังอย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการกินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน

ผลของร่างกาย ขนาดของร่างกาย ปัจจัยที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อร่างกายมีอยู่ 2 อย่าง คือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ทั้งสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เด็กแต่ละคนเจริญเติบโตได้สมบูรณ์ในขอบเขตที่ธรรมชาติกำหนดมาน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่ว่่านั้นคือ อาหารและโภชนาการ ซึ่งมีผลที่สำคัญที่สุดต่อขนาดร่างกาย พันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่โภชนาการเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถดัดแปลงปรับปรุงตามต้องการได้ ตัวอย่างเช่น การเจริญเติบโตของเด็กไทยที่โตในไทยกับเด็กไทยที่โตในประเทศสหรัฐอเมริกา ปรากฏว่า เด็กไทยที่โตในสหรัฐอเมริกามีรูปร่างสูงใหญ่กว่าเด็กไทยในประเทศไทย เนื่องจากอาหารการกินที่ไม่เหมือนกัน

การมีบุตรและสุขภาพของทารก การกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการทำให้หญิงมีครรภ์มีอัตราเสี่ยงน้อยลงในการคลอดก่อนกำหนดหรือแท้ง ทั้งยังช่วยให้มารดามีสุขภาพที่ดีด้วย สำหรับทารกก็มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะสมอง มีการเจริญเติบโตอย่างปกติ และมีภูมิคุ้มกันโรคได้ดีความสามารถในการต้านทานโรค ร่างกายของผู้ที่มีโภชนาการที่ดีย่อมมีความสามารถในการต้านทานโรคได้ดีกว่าผู้ที่ขาดโภชนาการที่ดี เช่น เมื่อร่างกายของผู้ที่มีโภชนาการที่ดีได้รับเชื้อโรค ก็จะมีการติดเชื้อโรคได้น้อย หรือมีอาการหายป่วยมากกว่าผู้ที่ขาดโภชนาการที่ดี ความมีอายุยืน และความก้าวหน้าทางสุขภาพิบาล ทางกายภาพ ทางสาธารณสุข และโภชนาการ เป็นปัจจัยที่ช่วยให้คนเรามีอายุยืนขึ้น

ผลทางอารมณ์และสติปัญญา

การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้มีอารมณ์ดีมีความสามารถในการใช้สมองได้ดี

การเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา เด็กวัยก่อนเรียนมากมายในประเทศไทย มีภาวะบกพร่องในการขาดสารอาหารประเภทโปรตีนและแคลอรี มีผลทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ทางด้านร่างกายเช่น มีขนาดตัวเล็กกว่า มีสมองเล็กกว่า ทางด้านจิตใจและสติปัญญาเช่น มีความเข้าใจช้า ขาดความกระตือรือร้น ขาดความคิดริเริ่ม ขาดความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะต่างๆเช่น มือและตา

จากการค้นคว้าหลักฐานจากปัญหาที่ว่า โภชนาการมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง ได้ความว่า การขาดสารอาหารโดยเฉพาะในเด็กตั้งแต่ระยะเดือนท้ายๆของการตั้งครรภ์จนถึงระยะหกเดือนหลังคลอด มีผลทำให้เซลล์สมองไม่เจริญเติบโตเพราะเซลล์มีการแบ่งตัวน้อยลง ต้องแก้ไขโดยวิธีเพิ่มอาหารที่มีสารอาหารที่เหมาะสม แต่ต้องแก้ไขในระยะที่สมองกำลังเจริญเติบโต(ระยะอายุ 1-3 ขวบ)อยู่เท่านั้น ถ้าหลังระยะนี้จะแก้ไขไม่ได้ ผู้ที่ควรดูแลเรื่องโภชนาการให้ดีที่สุดคือ หญิงมีครรภ์หญิงที่กำลังให้นมบุตร เด็กในระยะแรกคลอด เด็กในวัยเรียน เพราะเป็นกำลังสำคัญที่จะทำให้ประเทศชาติพัฒนา

คุณภาพในการทำงาน ผู้ที่ได้รับอาหารย่อมมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทำให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าผู้ที่ได้รับอาหารที่ไม่ดี ตัวอย่างเช่น ในโรงเรียน มีนักเรียนสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งกินอาหารเช้า ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งไม่ได้กิน มีผลคือ กลุ่มที่กินอาหารเช้ามีประสิทธิภาพในการเรียนสูงกว่าอีกกลุ่ม จึงสรุปได้ว่า การขาดอาหารเพียงมื้อเดียวก็มีผลเสีย ซึ่งเป็นปัญหาอันใหญ่หลวงแก่นักเรียน เช่น เกิดโรคกระเพาะ เรียนหนังสือได้คะแนนไม่ดี หรือเกิดปัญหาร้ายแรงอื่น ๆ

2.2 การบริโภคอาหาร

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กองโภชนาการได้กำหนด โภชนบัญญัติไว้เป็นแนวทางในการบริโภคสำหรับคนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการที่จะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิษภัยจากสารอาหารดังนี้

ข้อ 1 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน น้ำ และยังมีสารอื่น ๆ เช่นใยอาหาร

2) หมั่นดื่มน้ำหนักตัว เนื่องจากเป็นที่ยอมรับให้มีการใช้น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพ

ข้อ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญพืชอื่น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน ดังนั้นการกินข้าวเป็นอาหารหลักในสัดส่วนที่พอเหมาะสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อจึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี

ข้อ 3 รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ มีผลการวิจัยพบว่า สารแคโรทีนและวิตามินซี ในพืชผัก และผลไม้ มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท ควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินประจำสม่ำเสมอ

ข้อ 4 รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ ในปลามีฟอสฟอรัสสูงช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง โดยเฉพาะถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารอาหาร

2) เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายด้วย

3) ไข่ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ในเด็กควรให้กินไข่วันละฟอง

4) ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีให้เลือกมากมายควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น ถั่วยังให้พลังงานแก่ร่างกายอีกด้วย

5) งาเป็นอาหารที่ให้โปรตีน ไขมัน วิตามินโดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินงาเป็นประจำ

ข้อ 5 ตั้มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง หลีกเลี่ยงเต้าหู้ยี้ เต้าหู้หลอด เต้าหู้หลอด และผู้สูงอายุ ควรตั้มนมวันละ 1-2 แก้วควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ก่อนการซื้อนมทุกครั้งควรสังเกตวันหมดอายุข้างกล่องก่อนทุกครั้ง

ข้อ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันได้จากพืชและสัตว์ไขมันในอาหารแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทอิ่มตัวและประเภทไม่อิ่มตัว ไขมันอิ่มตัวได้มาจากเนื้อสัตว์

และหนังสือทุกชนิด และมีมากในไข่แดง เครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ อาหารทะเลบางประเภท เช่น ปลาหมึก หอยนางรม เป็นต้น

วิธีการประกอบอาหารมีส่วนทำให้ปริมาณไขมันในอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภททอด ผัด และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ จึงควรกินแต่พอควร แต่ไม่ควรงดอย่างเด็ดขาดเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดไขมัน ควรรับประทานอาหารโดยใช้วิธีต้ม ปิ้ง นึ่ง อย่างจะมีไขมันน้อยกว่า

ข้อ 7 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

คนไทยนิยมรับประทานอาหารรสจัด และใช้เครื่องปรุงรสกันมาก เพื่อทำให้อาหารอร่อย รสอาหารที่มักเป็นปัญหาและก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมาก คือ รสหวานจัดและเค็มจัดหากกินรสหวานจัด จะทำให้ฟันผุและเกิดโรคอ้วนได้ หากกินรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารอีกด้วย ดังนั้นการกินอาหารรสไม่จัด จึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ ควรลดการเติมเครื่องปรุงที่ไม่จำเป็นและหันมากินอาหารแบบไทย

ข้อ 8 รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากปนเปื้อน

อาหารสามารถปนเปื้อนได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งอาจมาจากเชื้อโรคและพยาธิ สารเคมีที่เป็นพิษและสารปนเปื้อน ทั้งนี้เกิดจากกระบวนการผลิต การปรุง และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จึงควรเลือกกินอาหารที่สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้โดยใช้หลักการปรุงประกอบตามหลัก 3ส. สุกเสมอ สงวนคุณค่าอาหาร สะอาดปลอดภัย เพื่อให้ผู้บริโภคมีสุขภาพอนามัยที่ดี ควรจะต้องรู้จักวิธีเลือกซื้อ การปรุง การประกอบอาหารให้สะอาดปลอดภัยและมีคุณค่าครบถ้วนทางโภชนาการ

ข้อ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะมีโทษ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพและสูญเสียทรัพย์สินอย่างมากมาย เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์รวมหมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ บรันดี ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสม ผลการดื่มแอลกอฮอล์มีโทษต่อร่างกายเช่น เป็นโรคตับแข็ง รวมทั้งมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ขาดสติ เสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลง ทำให้เกิดความประมาทเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารเป็นผลมาจากความเกี่ยวเนื่องของพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การสั่งอาหาร การรับประทานอาหาร คนส่วนใหญ่จะมีข้อมูลเกี่ยวกับชนิดอาหาร สถานที่ซื้อ หรือที่รับประทานอาหาร รวมถึงการรับประทานอาหารกับใคร พฤติกรรมเหล่านี้มีความซับซ้อนและสัมพันธ์กัน ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมตามแนวคิดของกรีนและคณะ (อ้างถึงในสุบินสุนันตะ, 2551) สามารถจัดเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) คือ ปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ และปัจจัยด้านประชากร เป็นปัจจัยที่มุ่งใจและให้เหตุผลเพื่อการมีพฤติกรรม

ความรู้ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม และความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เสมอไป

การรับรู้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสิ่งเร้าและมีการตอบสนองทำให้เกิดภาวะจิตที่ผสมผสานระหว่างความคิด ประสบการณ์และการทำงานของประสาทสัมผัสซึ่งการรับรู้จะเป็นตัวแปรทางจิตสังคม ที่เชื่อว่ามีผลกระทบต่อนพฤติกรรมของแต่ละคน

ค่านิยม เป็นความพึงพอใจในสิ่งต่าง ๆ ที่คนยอมรับ เมื่อคนยอมรับในสิ่งที่เกิดพฤติกรรมที่คล้ายตามความพึงพอใจนั้น

เจตคติ เป็นความรู้ที่ค่อนข้างคงที่ต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ทศนคติจะเป็นตัวกำหนดให้เกิดความเชื่อถือต่อบุคคล วัตถุ หรือกระทำการนั้น ๆ จนเกิดพฤติกรรมตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) คือ ปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลยืนยาวต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่อง เป็นผลสืบเนื่องด้านบวกของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น การยอมรับของเพื่อน การได้รางวัล หรือผลสืบเนื่องด้านลบ เช่น การไม่ยอมรับ สังคมไม่เห็นด้วย การลงโทษ โดยมีความเกี่ยวข้องกับทัศนคติ และพฤติกรรมของครอบครัว

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) คือ สถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมซึ่งเอื้อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นหรือขัดขวางเป็นอุปสรรคต่อการเกิดพฤติกรรม เช่น ร้านค้า สถานที่จำหน่ายซึ่งมีผลทำให้สามารถหาซื้อได้ง่าย ราคาที่ไม่แพง ที่ตั้งของโรงเรียน

จากการศึกษาของ วสุนธรี เสรีสุชาติ (2543) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา

1.2 เวลา เป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญโดยพบว่าสภาพการจราจรที่ติดขัดในกรุงเทพมหานคร ทำให้คนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกมีบทบาทในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารเช้ารูป การรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน และการรับประทานอาหารเช้าบ่อย ๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานนอกบ้าน ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเช้ารูปที่มีมากขึ้น

1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หรืออื่นๆ ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น การรณรงค์ให้คนไทยลดการบริโภคน้ำตาล หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้้วนการรณรงค์ให้ประชาชนไทยบริโภคผักและผลไม้สดกันมากขึ้น การเตือนภัยจากสารปนเปื้อนในอาหาร ให้เลือกซื้อผักปลอดสารพิษ ซึ่งถือว่ามีผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ได้แก่ การผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นคนในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า

2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแหล่งน้ำของพื้นที่ แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น

2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้ หมายถึงวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมอาจพบจากประสบการณ์ว่าพืช สัตว์ แม้แต่หนอนและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่งไม่ถือว่าเป็นอาหาร นอกจากนี้วัฒนธรรมยังมีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภคหรืองดเว้น การบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น

2.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคมและปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภค นั้นเป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อย ๆ แต่ละสังคมซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอทั้งหมด เพราะว่าแต่ละสังคม มักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่าง ๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย

2.4 กลุ่มเพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลต่อเด็กมากและยังมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วย เช่น เพื่อนนักกีฬา หรือดาราที่ชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ

2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม

2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งหุงจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมี คุณค่าของอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังไม่ยอมข้าวขาว เนื่องจากถือว่าข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคุก

2.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหารโดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่ดีโดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวมากเพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมดซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาเลย์ (Halay) ที่กล่าวว่า “บิดามารดามีการศึกษาสูงขึ้นเท่าใดบุตรก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น”

3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1 สุขภาพร่างกาย โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดีและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกันในบางชุมชนมีผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดีแต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง ซึ่งมีความจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย

3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขมจะกระตุ้นปุ่มรับรสของลิ้นแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังขึ้นกับอายุด้วย กล่าวคือเด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือประมาณ 3,000

เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรู้ได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่แตกต่างกัน

3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลและสังคม ความหลากหลายของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่าง ๆ

3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหารทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อนและส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปากเมื่อได้เห็นอาหารนั้นถึงแม้จะอิ่มแล้วก็ยังสามารถกินได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ อาจแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้นเพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารทางองค์การอนามัยโลก 1972 ให้ความหมายไว้ว่า การประพฤติกินอาหารที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือกินอะไร กินอย่างไรจำนวนมื้อที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อน และหลังกิน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ (กัลยา ศรีมหันต์, 2541: 26) ว่า การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดงทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ (วรางคณา บุตรศรี 2538: 6; จรัสศรี อุสาหะ 2539: 8; วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 30) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการกระทำเกี่ยวกับการกินอาหาร การเลือกกิน หรือไม่กินอาหารบางอย่าง การล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังกินอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533: 86) กล่าวว่า ลักษณะวิธีการรับประทานอาหารรับประทานอะไร อย่างไร มากน้อยหรือบ่อยเพียงใด ในรอบวันและรอบเดือน ระบบมารยาทในการรับประทานอาหารจำแนกตามลักษณะของบุคคล หรือโอกาสเป็นไปตามรูปแบบของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ (2533: 4 – 5) และสุดาวรรณ ชันธมิตร (2538: 8) ได้ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลมีทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในการบริโภคอาหาร ประสบการณ์ที่ถ่ายทอดกันมา ความนิยมในการเลือกบริโภคอาหาร การเอาอย่างกันเพื่อแสดงการมีส่วนร่วม การรักษาสถานะทางสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ

ชญาณิชฐ์ ธรรมิษฐาน (2543: 3) และ Suitor & Crowley (1984: 91) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือก และรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมี ซึ่ง (ดุชนี สุทรปรียาตรี, 2527: 866 ; อัญมณี ไวก์ยางกูร, 2544: 25) ได้เพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชิน รวมถึงการเลือก และรู้ที่มาของอาหารนั้น

สรุปพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคม และวัฒนธรรม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา (วิธี แจ่มกระจุก 2541: 23; สุชาติ 2539: 15 ; วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 33)

1.2 เวลาจากการศึกษาของสุทธิลักษณ์ สมิตะสิริและคณะ พบว่า ปัจจัยเรื่องเวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่าสภาพการจราจรติดขัดในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกรับประทานอาหารกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารบ่อย ๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่น ๆ ใดก็ตาม ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น ในสมัยก่อนหน้า 7 - 8 ปี ได้พยายามมีการรณรงค์ให้ประชาชนไทยบริโภคผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น ซึ่งได้ผล แต่เมื่อ 2 - 3 ปี เร็ว ๆ นี้ ได้มีการเตือนให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีจำพวกยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารดังกล่าว คือ ทำให้การบริโภค ผัก ผลไม้ลดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกินความเป็นจริง หรือเป็นการโฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้ (จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล 2531: 715 - 716)

1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภค โดยเฉพาะการผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้ เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า (ยุพิน ตรีรส 2528: 44)

2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่ แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกิน ก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกิน หรือกินไม่เป็น (นิตยา ตั้งชูรัตน์ 2531: 548 ; จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล 2531: 715 - 716)

2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมอาหารเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แม้แต่หนอน และแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่ง ไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภค

หรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น (นิตยา ตั้งชูรัตน์ 2531: 548; วิถี แจ่มกระจ่าง 2541: 23; วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543 : 33)

2.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภคนั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อย ๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มีได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมดเพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศวัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสถานภาพตามประเภทของบุคคลต่าง ๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 33)

2.4 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือดาราที่คนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ เป็นต้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 34)

2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้เด็กรวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุมีผล และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 34)

2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งหุงจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมี คุณค่าของอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังไม่ยอมข้าวขาว เนื่องจากถือว่า ข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคอก (วลัยทิพย์ สาขลวิจารย์ 2527: 25; จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล 2531:715 – 716)

2.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดี ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารดังกล่าวอาจเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วยโดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาเลย์ (Halay) ที่กล่าวว่า “บิดามารดาที่มีการศึกษาสูงขึ้นเท่าใด บุตรก็จะมีความพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 35)

3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1 สุขภาพและสรีรสภาพ โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย การสุขภาพสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือความผิดปกติของการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติของฮอร์โมน สิ่งเหล่านี้ จะทำให้ความต้องการอาหาร และอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย (นิตยา ตั้งชูรัตน์ 2531: 548; วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 33)

3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุ่มสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับอายุ อีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือ ประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็ก และผู้ใหญ่จึงต่างกัน (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 34)

3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และสังคม เช่น ใน บางเผ่าของอินเดียจะห้ามกินงูเห่า เสือ เพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิง เพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้น กำเนิดของมนุษย์ บางเผ่าห้ามกินสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาดที่ว่าสัตว์อาจมีเชื้อโรคมารุคน ความหลากหลาย ของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่าง ๆ ไม่มีสังคมใดที่ยอมรับอาหารที่ ได้รับการวิเคราะห์ว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าในสภาพแวดล้อม และความชอบอาหารดังกล่าวว่ามีคุณค่า มากที่สุด แม้แต่การเพาะปลูกพืชมีความสัมพันธ์เล็กน้อยระหว่างคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่ บริโภค (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 35)

3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผล ต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรง และทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้ เคยรู้รสชาติมาก่อน และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะ อิ่มแล้ว ก็ยังสามารถกินได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่นอกหัก อาจแสดงออก โดยการกินอาหารให้มากขึ้น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

แนวทางเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

การส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลัง เจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้นการได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและ เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี และมีประสิทธิภาพ จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังนี้

1. อาหารหลัก 5 หมู่ (กองโภชนาการ 2530: 12 – 20)

อาหารหลัก 5 หมู่คือ การจัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์ หรือมีสารอาหารส่วนใหญ่ คล้าย ๆ กันไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบดูว่า ในวันหนึ่ง ๆ ได้รับประทานอาหารที่ให้ คุณประโยชน์ต่าง ๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง เพราะการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ดี

ในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหาร หรือธาตุอาหารหลายชนิดด้วยกันมากบ้าง น้อยบ้าง ไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดชนิดเดียว ที่จะให้สารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอแก่ความ ต้องการของร่างกาย ดังนั้นวันหนึ่งๆ จึงต้องรับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างด้วยกัน เพื่อว่า สารอาหารใดที่ขาดในอาหารชนิดหนึ่ง เมื่อรวมกันแล้วก็จะได้ครบตามที่ร่างกายต้องการ สำหรับ ประเทศไทย ได้แบ่งสารอาหารที่มีอยู่เป็น 5 หมู่ด้วยกัน ตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ดังนี้ คือ

อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หมายถึงเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อหมู วั ว ควาย ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง กบ แมลง ฯลฯ

อาหารจำพวกไข่ ได้แก่ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่เต่า ไข่นกกระทา ไข่นกพิราบ ฯลฯ

อาหารจำพวกนม รวมทั้งนํ้านมจากสัตว์ทุกชนิดที่ใช้เป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในรูปของนมสด นมผง หรือผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ จากนม

อาหารจำพวกถั่วเมล็ดแห้งต่างๆและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ฯลฯ

สารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมู่นี้มีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมาได้แก่ ไขมัน กลีโอะแร่ และวิตามินต่าง ๆ พวกเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ มีวิตามินและกลีโอะแร่มากเป็นพิเศษ ประโยชน์อาหารในหมู่นี้คือ

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในอวัยวะต่าง ๆ
2. เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกาย ที่ให้อำนาจในการต้านโรค
3. ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี
4. เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบการย่อย

อาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน

อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ขนมจีน ฯลฯ

อาหารจำพวกน้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย

อาหารจำพวกเผือกมัน ได้แก่ มันเทศ มันสำปะหลัง มันมือเสือ

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืช ผักต่าง ๆ ทั้งผักใบเขียว ผักสีเหลือง มีทั้งผักที่เป็นใบเป็นดอก ผล ตัน ราก หัว ฯลฯ

สารอาหารที่ได้จากอาหารหมู่นี้คือ วิตามินและกลีโอะแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

ประโยชน์อาหารในหมู่นี้คือ

1. ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานตามปกติ
2. ช่วยให้ร่างกายสดชื่นสมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน
3. ช่วยป้องกันและต้านทานโรค
4. ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผัก คือให้กลีโอะแร่และวิตามินต่าง ๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลือง ผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่เหล็กอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่น ๆ จะมีอยู่บ้างในปริมาณที่ไม่มากนัก แต่ช่วยเสริมให้ได้วิตามินต่าง ๆ ในอาหารครบถ้วน

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ เช่นเดียวกับอาหารหลักหมู่ที่ 3

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ไขมันไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารเท่านั้น พวกเนื้อสัตว์บางอย่าง เช่น เนื้อหมู ไช้ หรือถั่วต่าง ๆ โดยเฉพาะถั่วลิสง ถั่วเหลือง ก็มีไขมันอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากพอสมควร

ไขมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว ที่ใช้มากที่สุดคือ น้ำมันหมู นอกจากนี้ยังมีเนย ซึ่งเป็นไขมันจากนม รวมไปถึงพวกไขมันที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย เช่น มันหมู ไข่แดง มันเนื้อมันไก่ ครีมในนม เป็นต้น

ไขมันจากพืช ซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอยและน้ำมันมะกอก เป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันมากกว่าประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

2.3 ค่าดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย (body mass index, ย่อ: BMI) หมายถึง ค่าที่ได้จากน้ำหนักและส่วนสูงของปัจเจกบุคคล BMI นิยามว่า มวลกายหน่วยเป็น กิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง และแสดงในหน่วย กก./ม.² เป็นสากล ตัวอย่างสูตรการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย

ค่าดัชนีมวลกาย โดยใช้สูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง}^2 \text{ (เมตร)}^2}$$

ตัวอย่าง

นาย A มีน้ำหนักตัว 62 กิโลกรัม และสูง 173 เซนติเมตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{62 \text{ (กิโลกรัม)}}{1.73^2 \text{ (เมตร)}^2} = 20. \text{กิโลกรัม/เมตร}^2$$

นำไปเปรียบเทียบกับดัชนีมวลกาย นาย A มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ ปกติ
ตารางที่ 2.1 แสดงค่าดัชนีมวลกายและการประเมินผล

ค่าดัชนีมวลกาย	การประเมินผล (สำหรับชาวเอเชีย)
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย (ผอม)
18.5 – 22.9	น้ำหนักปกติ (เหมาะสม)
23.0 – 24.9	อ้วนระดับ 1 (น้ำหนักเกิน)
25.0 – 29.9	อ้วนระดับ 2 (อ้วน)
30 ขึ้นไป	อ้วนระดับ 3 (อ้วนมาก)

ที่มา: คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายภาพเบื้องต้น โดย สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่าง การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ (descriptive correlational research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมในภาคใต้ตอนล่าง และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ และความมุ่งมั่นในการวางแผนการปฏิบัติกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีมุสลิมที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง มีอายุระหว่าง 29-59 ปี มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัม/ ตารางเมตร จำนวน 384 ราย ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ เพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่างอยู่ในระดับปานกลาง (mean = 3.43, S.D. = 0.43) ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ ปัจจัยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความมุ่งมั่นในการวางแผนปฏิบัติ อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.30, 0.50, 0.70, 0.54,$ และ 0.35 ตามลำดับ) ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่าง ($r = -.03$)

ผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคและการออกกำลังกาย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่าง ๆ (ปริชาธิ์ฟ ยีหริ่ม, รุ่งระวี นาวิเจริญ 2559)

การวิจัยผสมผสาน (mixed methods research) แบบแผนเชิงอธิบาย (Explanatory Sequential Design) วัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจดัชนีมวลกายของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชินา ทำการศึกษาปัญหาอุปสรรคการลดน้ำหนักของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วน และแนวทางการแก้ไขการลดน้ำหนัก ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือน พฤษภาคม ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2557 แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรกวิธีวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ เกื้อการุณย์ ปีการศึกษา 2557 จำนวน 804 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดประเมินน้ำหนัก - ส่วนสูง สูตรคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index Formular) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ และร้อยละ แบ่งตามเกณฑ์ภาวะโภชนาการและค่าดัชนีมวลกายของประเทศไทยแถบเอเชีย และตามระดับชั้นปี ระยะสอง คือ วิธีเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วน ($BMI \geq 25 \text{ Kg/M}^2$) จำนวน 15 ราย ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) การบันทึกเทปเสียง (audiotape recording) ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (structural in-depth interview) แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม (Field note) และแบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว (personal data sheet) นำข้อมูลจากการถอดเทปบทสนทนาแบบคำต่อคำ มาวิเคราะห์แยกประเด็น (thematic analysis) ตามวิธีของ

Leonard ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีน้ำหนักน้อยผิดปกติร้อยละ 0.62 น้ำหนักปกติ ร้อยละ 92.29 น้ำหนักเกินร้อยละ 2.74 และมีภาวะอ้วนร้อยละ 4.35 และพบปัจจัยที่เป็นปัญหา อุปสรรคของนักเรียนพยาบาลที่มีภาวะอ้วน 3 ประเด็น คือ 1) ปัจจัยนำ ประกอบด้วย อุปนิสัย คนอ้วน (ซีเสียดาย ซีเกรงใจ ซีเกียด ชอบทำตามใจตนเอง และชอบแก้ตัว) ทศนคติทางบวกต่ออาหาร ขาดการควบคุมตนเอง ขาดแรงจูงใจ และจัดการกับความเครียดไม่เหมาะสม 2) ปัจจัยกระตุ้น ประกอบด้วย ลักษณะเฉพาะของวิชาชีพพยาบาล นโยบายการบริหารเน้นวิชาการ 3) ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย ขาดระบบบริการส่งเสริมสุขภาพ และรักษันับสนุนของครอบครัวทางลบ ส่วนแนวทาง แก้ไขการลดน้ำหนักพบ 1 ประเด็น คือ ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจาก ครอบครัว การศึกษานี้ช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยปัญหาอุปสรรคในการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้น นำไปพัฒนาการจัดโปรแกรมการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางให้วัยรุ่นที่มีภาวะ อ้วน นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้มีสุขภาพดีต่อไป (แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล, ปร.ต สิริรัก สีนอุดมผล, พย.ม., 2559)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็น นักศึกษาของ สถาบันการศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบปิดของรัฐบาลและเอกชน จำนวน 8,365 คน หาขนาดกลุ่ม ตัวอย่างโดย Taro Yamane = 398 คน ส่งแบบสอบถาม 420 ชุด คัดเลือกที่ สมบูรณ์ถูกต้อง 400 ชุด นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าสถิติ เชิงพรรณนา (ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และค่าสถิติเชิงอนุมาน (t-test, F-test, Chi-square, Pearson's Correlation Coefficient และ Regression) ผลการวิจัยที่สำคัญสรุป ได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 89.0 มีเพียงร้อยละ 11.0 ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น
2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 47.5
3. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.3
4. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.2
5. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ความเพียงพอของรายได้ และการมีสมาชิกในครอบครัว ที่เป็น คนอ้วน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักศึกษาที่มีเพศ และชั้นปีที่ศึกษาที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. ปัจจัยนำ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน ปัจจัยเอื้อ มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับ พฤติกรรมการลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์ทางลบกับ พฤติกรรมการลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5
8. การวิเคราะห์การถดถอยของพฤติกรรมการลดความอ้วน พบว่า ตัวแปรการได้รับการ ตรวจรักษา ที่เหมาะสม และการได้รับข้อมูลด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมการลด ความอ้วน และใช้พยากรณ์พฤติกรรมลดความอ้วนได้ โดยมีประสิทธิภาพการพยากรณ์ร้อยละ 10.0 (R 2 ที่ปรับแล้ว = 1.00 Constant= 34.149) (สมศักดิ์ ถิ่นขจี, พูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ, 2555)

2.4 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

2.4.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานศึกษา

ชื่อสถานศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

2.4.2 ประวัติของสถานศึกษา

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2480 มีชื่อว่า “โรงเรียนอุบลหัตถกิจ” โดยพระปทุมเทวาภิบาล (เยี่ยม เอกสิทธิ์) ผู้ว่าราชการจังหวัดในขณะนั้น เป็นผู้ก่อตั้งขึ้น และได้รับความร่วมมือจากขุนเขาวเทพเจริญ ศึกษาธิการจังหวัดอุบลราชธานี

สำหรับการเรียนการสอนนั้นในปีแรกใช้หลักสูตรของจังหวัดก่อน ในปีต่อมาจึงใช้หลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ มีกำหนดเวลาเรียน 2 ปี ถือว่าเป็นการจบหลักสูตร ส่วนการรับนักเรียนนั้น รับจากนักเรียนที่จบชั้นประถมศึกษาปรีบูรณ์ การเรียนมุ่งไปทางอาชีพและการค้ามากกว่าอย่างอื่น เช่น วิชาตัดเย็บเสื้อผ้า ถักร้อย และดอกไม้สด

ในปีแรกมีนักเรียนประมาณ 30 คน เสียค่าเล่าเรียนเดือนละ 5 บาท เรียน 2 ปี จบหลักสูตรแล้ว ได้รับจักรเย็บผ้าไปคนละ 1 หลัง นักเรียนที่เรียนสำเร็จไปส่วนมากได้ประกอบอาชีพ

พ.ศ. 2482 กระทรวงศึกษาธิการได้เปลี่ยนชื่อจาก “โรงเรียนอุบลหัตถกิจ” เป็น “โรงเรียนช่างเย็บ”

พ.ศ. 2488 ซึ่งเป็นระยะหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สภาพการณ์ภายในโรงเรียนได้ทรุดลงเป็นอย่างมากเพราะนักเรียนขาดวัสดุสำหรับการเรียนภาคปฏิบัติ จนเหลือนักเรียนเพียงชั้นละไม่ถึง 10 คน เมื่อเรียนจบหลักสูตรไปแล้ว ทางกรมไม่ยอมรับเข้าทำงาน เพราะนักเรียนขาดสมรรถภาพในผลการเรียน เป็นเหตุให้โรงเรียนด้อยในทุกด้านจนแทบจะไม่มีนักเรียนมาเรียน

ต่อมาทางการได้ดำเนินการช่วยเหลือ โดยส่งให้อำเภอเรียไรเงินจากครู กำนัน ผู้ใหญ่บ้านและประชาชน เพื่อเป็นทุนส่งบุตรหลานเข้ามาเรียน อำเภอละประมาณ 2-3 คน ตามแต่กำลังเงินจะหาได้ เมื่อเรียนจบแล้วทางการรับบรรจุเข้าเป็นครูประจำบาล ตามอัตราเงินเดือนที่กำหนดไว้

พ.ศ. 2491 กระทรวงศึกษาธิการได้เปลี่ยนชื่อจากโรงเรียนช่างเย็บมาเป็น “โรงเรียนการช่างสตรีอุบลราชธานี”

พ.ศ. 2516 กระทรวงศึกษาธิการได้เปลี่ยนชื่อจากโรงเรียนการช่างสตรี มาเป็น “โรงเรียนอาชีวศึกษาอุบลราชธานี”

พ.ศ. 2519 กระทรวงศึกษาธิการให้รวมโรงเรียนอาชีวศึกษาอุบลราชธานีกับโรงเรียนเทคนิคอุบลราชธานี เป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีสำหรับโรงเรียนอาชีวศึกษาอุบลราชธานี เป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีวิทยาเขต 2

พ.ศ. 2522 ได้แยกเป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจนถึงปัจจุบัน

2.4.3 ที่ตั้งและขนาด

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ตั้งอยู่เลขที่ 410 ถนนพรหมราช ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี รหัสไปรษณีย์ 34000 โทรศัพท์ 045-254-654 โทรสาร 045-245-294

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี มีพื้นที่ในการจัดการศึกษา ทั้งหมด 2 แปลง คือ แปลงที่ 1 ตั้งอยู่เลขที่ 410 ถนนพรหมราช ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี มีเนื้อที่ 9 ไร่ 3 งาน 99 ตารางวา ใช้เป็นพื้นที่ในการจัดการเรียนการสอนอยู่ในขณะนี้

แปลงที่ 2 ตั้งอยู่เลขที่ 33 ถนนแจ้งสนิท ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ห่างจากแปลงที่ 1 ประมาณ 2.5 กิโลเมตร มีเนื้อที่ 9 ไร่ 2 งาน 24 ตารางวา ใช้เป็นพื้นที่พักอาศัยของครู นักรการภารโรง

ภายในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี มีอาคารเรียนและสถานที่ต่าง ๆ ดังนี้

1) อาคารภายในพื้นที่ แปลงที่ 1 มีดังนี้

1.1) อาคารเรียนและปฏิบัติการ	รวม	1	หลัง
1.2) ศูนย์ค้นคว้าข้อมูลสำหรับครู	รวม	1	หลัง
1.3) ศาลาจริยธรรม	รวม	1	หลัง
1.4) ลานพระวิษณุกรรม	รวม	1	หลัง
1.6) ห้องอาหาร	รวม	1	หลัง
1.7) หอประชุม	รวม	1	หลัง
1.8) โรงอาหาร	รวม	1	หลัง
1.9) เรือนพยาบาล	รวม	1	หลัง
1.10) อาคารพัสดุ	รวม	1	หลัง
1.11) บ้านพัก ผอ.	รวม	1	หลัง
1.12) ศูนย์บ่มเพาะธุรกิจค้าปลีก	รวม	1	หลัง
1.13) โรงจอดรถ	รวม	1	หลัง
1.14) ห้องปฏิบัติการแปรรูปอาหาร	รวม	1	หลัง
1.15) ห้องปฏิบัติการ อวท.	รวม	1	หลัง
1.16) อาคารหอเกียรติยศ	รวม	1	หลัง
1.17) เซอร์เตอร์พ้อยท์	รวม	1	หลัง
- ห้องสหกรณ์ร้านค้า	รวม	1	หลัง
- ห้องธนาคารโรงเรียน	รวม	1	หลัง
- ห้องคุหาลูกเสือ	รวม	1	หลัง
- ห้องงานวิจัย พัฒนา นวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์	รวม	1	ห้อง
- ห้องศูนย์บ่มเพาะผู้ประกอบการอาชีวศึกษา	รวม	1	ห้อง
- ศูนย์บ่มเพาะธุรกิจน้ำดื่ม	รวม	1	ห้อง
- ห้องสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน	รวม	1	ห้อง

2) อาคารภายในพื้นที่ แปลงที่ 2 มีดังนี้

2.1) บ้านพักครู แบบทาว์นเฮาส์	รวม	1	หลัง
2.2) บ้านพักครู เรือนแถว 12 ยูนิต	รวม	1	หลัง
2.3) บ้านพักภารโรง ขนาด 2 หน่วย	รวม	4	หลัง
2.4) บ้านพักครูชั้นเดียว	รวม	1	หลัง

2.4.4 สภาพชุมชน เศรษฐกิจ สังคม

จังหวัดอุบลราชธานี ตั้งอยู่ทางด้านตะวันออกของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร ประมาณ 630 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 15,744,000 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 10.069 ล้านไร่ คิดเป็นร้อยละ 9.16 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ทิศเหนือ ติดต่อกับ จังหวัดอำนาจเจริญ จังหวัดยโสธรและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

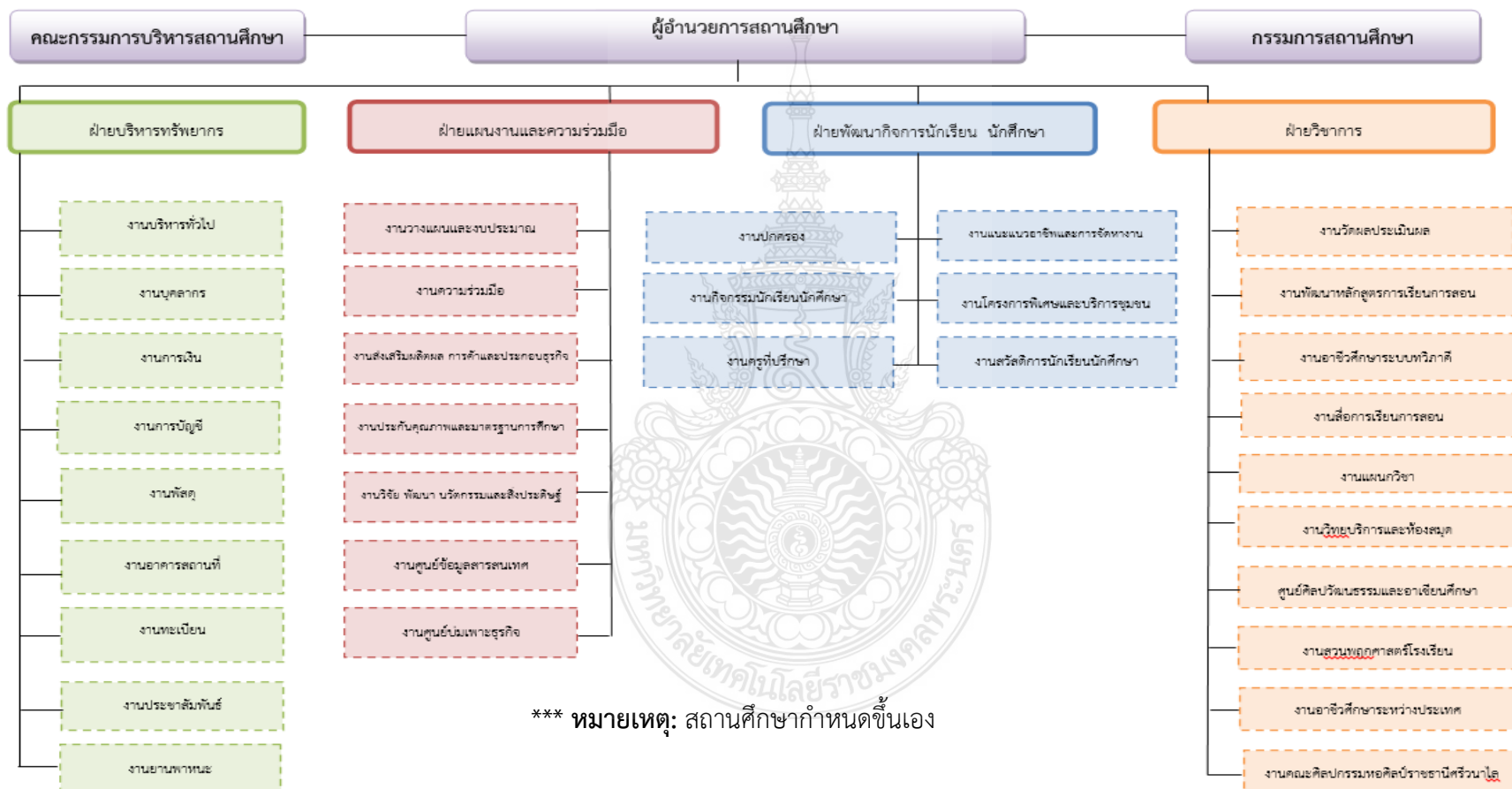
ทิศใต้ ติดต่อกับ ราชอาณาจักรกัมพูชา และจังหวัดศรีสะเกษ

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ จังหวัดศรีสะเกษ และจังหวัดยโสธร

แนวพรมแดนติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้านประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และประเทศกัมพูชา รวมความยาวประมาณ 428 กิโลเมตร อาชีพที่สำคัญของชาวอุบลราชธานีคือเกษตรกรรม แบ่งการปกครองเป็น 25 อำเภอ



2.4.5 แผนภูมิการบริหารสถานศึกษา



ภาพที่ 2.1 แผนภูมิการบริหารสถานศึกษา

2.4.6 ข้อมูลของสถานศึกษา

ตารางที่ 2.2 แสดงข้อมูลนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2561

ระดับชั้น	ปกติ	ทวิภาคี	ทวิศึกษา	รวม
ปวช.1	687	139	0	826
ปวช.2	459	77	23	559
ปวช.3	513	88	0	601
รวม ปวช.	1,659	304	23	1,986
ปวส.1	584	327	0	911
ปวส.2	465	216	0	681
รวม ปวส.	1,049	543	0	1,592

ตารางที่ 2.3 แสดงข้อมูลผู้สำเร็จการศึกษา ปีการศึกษา 2560

ระดับชั้น	จำนวน	จำนวน	ร้อยละ
ปวช.3	726	595	81.96
ปวส.2	900	783	87.00
รวม	1,626	1,378	84.75

ตารางที่ 2.4 แสดงข้อมูลผู้สำเร็จการศึกษา ปีการศึกษา 2561

ระดับชั้น	จำนวน	จำนวน	ร้อยละ
ปวช.3	801	533	66.54
ปวส.2	772	617	79.92
รวม	1,573	1,150	73.11

ตารางที่ 2.5 แสดงข้อมูลด้านหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอน วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
ที่เปิดทำการสอน 4 หลักสูตร ดังนี้

ประเภทวิชา	ระดับ ปวช. (สาขาวิชา)	ระดับ ปวส. (สาขาวิชา)	รวม (สาขาวิชา)
พาณิชยกรรม	6	6	12
ศิลปกรรม	4	4	8
คหกรรม	3	3	6
อุตสาหกรรมท่องเที่ยว	2	2	4
รวม	15	15	30

ที่มา: งานทะเบียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 2562 (สรุป ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2562)

1. หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เปิดสอนสาขาวิชาต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ประเภทวิชาพาณิชยกรรม

เปิดสอน 6 สาขาวิชา ประกอบด้วย 6 สาขางาน ดังนี้

- 1) สาขาวิชาพาณิชยกรรม
 - สาขางานการบัญชี
 - สาขางานการตลาด
 - สาขางานการเลขานุการ
 - สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
 - สาขางานการประชาสัมพันธ์
 - สาขาภาษาต่างประเทศ

1.2 ประเภทวิชาคหกรรม

เปิดสอน 3 สาขาวิชา ประกอบด้วย 3 สาขางาน ดังนี้

- 1) สาขาวิชาแฟชั่นและสิ่งทอ
 - สาขางานแฟชั่นดีไซน์
- 2) สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ
 - สาขางานอาหารและโภชนาการ
- 3) สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
 - สาขางานธุรกิจดอกไม้และงานประดิษฐ์

1.3 ประเภทวิชาศิลปกรรม

เปิดสอน 4 สาขาวิชา คือ ประกอบด้วย 4 สาขางาน ดังนี้

- 1) สาขาวิชาจิตรศิลป์
 - สาขางานจิตรศิลป์
- 2) สาขาวิชาการออกแบบ
 - สาขางานการออกแบบ
- 3) สาขาวิชาการถ่ายภาพและวีดิทัศน์
 - สาขางานการถ่ายภาพและวีดิทัศน์
- 4) สาขาวิชาคอมพิวเตอร์กราฟิก
 - สาขางานมัลติมีเดีย

1.4 ประเภทวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว

เปิดสอน 1 สาขาวิชา ประกอบด้วย 2 สาขางาน ดังนี้

- 1) สาขาวิชาการโรงแรม
 - สาขางานการโรงแรม
- 2) สาขาวิชาการท่องเที่ยว
 - สาขางานการท่องเที่ยว

2. หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เปิดสอนสาขาวิชา ดังนี้

2.1 ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ

เปิดสอน 6 สาขาวิชา ประกอบด้วย 6 สาขางาน ดังนี้

- 1) สาขาวิชาการบัญชี
 - สาขางานการบัญชี
- 2) สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์
 - สาขางานการจัดการคลังสินค้า
- 3) สาขาวิชาการตลาด
 - สาขางานการตลาด
 - สาขาธุรกิจค้าปลีก
- 4) สาขาวิชาการจัดการสำนักงาน
 - สาขางานการจัดการสำนักงาน
- 5) สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
 - สาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจ

2.2 ประเภทวิชาคหกรรม

เปิดสอน 3 สาขาวิชา ประกอบด้วย 3 สาขางาน ดังนี้

- 1) สาขาวิชาเทคโนโลยีผ้าและเครื่องแต่งกาย
 - สาขางานเทคโนโลยีผ้าและเครื่องแต่งกาย
- 2) สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ
 - สาขางานอาหารและโภชนาการ
- 3) สาขาวิชาการบริหารงานคหกรรมศาสตร์
 - สาขางานการจัดงานดอกไม้และงานประดิษฐ์

2.3 ประเภทวิชาศิลปกรรม

เปิดสอน 4 สาขาวิชา ประกอบด้วย 4 สาขางาน ดังนี้

- 1) สาขาวิชาจิตรศิลป์
 - สาขางานจิตรศิลป์
- 2) สาขาวิชาการออกแบบ
 - สาขางานออกแบบตกแต่งภายใน
- 3) สาขาวิชาการถ่ายภาพและมัลติมีเดีย
 - สาขางานศิลปะการถ่ายภาพ
- 4) สาขาวิชาคอมพิวเตอร์กราฟฟิก
 - สาขางานมัลติมีเดีย

2.4 ประเภทวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว

เปิดสอน 2 สาขาวิชา ประกอบด้วย 2 สาขางาน ดังนี้

- 1) สาขาวิชาการโรงแรมและบริการ
 - สาขางานการบริการและเครื่องดื่ม

- 2) สาขาวิชาการท่องเที่ยว
- สาขางานการท่องเที่ยว

ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าหมายของสถานศึกษา

ปรัชญา

“วิชาชีพเป็นพื้นฐาน การงานคือชีวิต สัมฤทธิ์ผลด้วยคุณธรรม”

วิสัยทัศน์

“ผลิตช่างฝีมือชั้นดี

นักเทคโนโลยีชั้นนำ

สนองความต้องการของผู้ใช้

เป็นวิทยาลัยของชุมชน

พันธกิจ (Mission)

1. การจัดการศึกษาวิชาชีพ

1.1 กระจายโอกาสทางการศึกษา

การกระจายโอกาสทางการศึกษาและฝึกวิชาชีพให้กว้างขวางเสมอภาคมากขึ้นให้สามารถสนองความต้องการ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต พัฒนาการจัดการศึกษาในรูปแบบที่หลากหลายและยืดหยุ่นได้มากขึ้น เพื่อสนองความต้องการและความพร้อมที่แตกต่างกัน สนับสนุนการจัดการศึกษาระบบทวิภาคี การเทียบโอนหน่วยกิต การสะสมหน่วยกิต

1.2 ขยายการผลิตกำลังคน หลักสูตร และสาขาวิชาชีพ

ปรับปรุงหลักสูตรให้เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพของการศึกษาและฝึกวิชาชีพ ขยายการผลิตกำลังคนและพัฒนาทักษะฝีมือแรงงานระดับกลางและระดับสูง เพิ่มสาขาวิชาชีพให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนได้มากขึ้นตามความต้องการและสอดคล้องกับตลาดแรงงาน

1.3 ยุทธวิธีปรับคุณภาพการเรียนการสอน

พัฒนากระบวนการเรียนการสอน อาคารสถานที่ เครื่องมือ เครื่องจักร และวัสดุ อุปกรณ์ ส่งเสริมการใช้สื่อการเรียนการสอน พัฒนาระบบการวัดผลประเมินผล วางแผนอัตรากำลังพัฒนาคุณภาพ ครู-อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา พัฒนาระบบการบริหารและการจัดการ ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยในการเรียนการสอน และการบริการการศึกษา ปรับปรุงกระบวนการประชาสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ส่งเสริมสนับสนุนด้านสุขภาพพลานามัย การกีฬา ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ความเป็นไทย และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ส่งเสริมและพัฒนาการปกครองระบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

2. ด้านการวิจัย

ให้ความสำคัญกับการวิจัยและประเมินผลในสถานศึกษาอย่างจริงจัง ส่งเสริมสนับสนุน การทำวิจัยและการประเมินผลอย่างต่อเนื่องและถือว่าผลการวิจัยมีความสำคัญในการพัฒนาและการบริหารงานในสถานศึกษา

3. ด้านการบริการและสร้างสัมพันธ์กับสังคม

กำหนดบทบาทและภารกิจที่ชัดเจนในการให้บริการสร้างความสัมพันธ์กับสังคม สร้างความเข้าใจแก่บุคลากร และนักเรียนนักศึกษา ให้เห็นความสำคัญของการบริการ และความกรมสัมพันธ์กับสังคม ปรับปรุงระบบประชาสัมพันธ์เพื่อให้เข้าถึงสังคมมากยิ่งขึ้น เพื่อสร้างความเข้าใจและความต้องการที่ถูกต้องระหว่างสถานศึกษาและสังคม

4. ด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

ให้ความสำคัญ ส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ให้องค์การนักเรียนนักศึกษา องค์การวิชาชีพ มีบทบาทในการจัดกิจกรรมดังกล่าว เข้าร่วมและร่วมมือกับสังคมระดับท้องถิ่นและระดับชาติ ในการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม

เป้าหมายของสถานศึกษา

1. การพัฒนาบุคลากรเพื่อพัฒนาสมรรถนะในการจัดการเรียนการสอนแบบมุ่งเน้นสมรรถนะ
2. เพิ่มประสิทธิภาพกระบวนการเรียนการสอนเชิงประจักษ์ให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น
3. พัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน
4. เพิ่มประสิทธิภาพสิ่งอำนวยความสะดวกให้วิทยาลัยฯ เพิ่มขึ้น
5. พัฒนาความร่วมมือกับสถานศึกษา สถานประกอบการในชุมชน
6. ปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพการจัดหาทุนการศึกษา
7. พัฒนาความสัมพันธ์กับสถานประกอบการเกี่ยวกับการหาข้อมูลตลาดแรงงาน และพัฒนาข้อมูลสถานศึกษาที่นักเรียนนักศึกษาสามารถเข้าทำงานในสถานประกอบการ หรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

ปณิธานวิทยาลัย

ผู้เรียนใฝ่รู้ คุณครูใฝ่สอน

บุคลากรใฝ่งาน

ผู้บริหารใฝ่พัฒนา ชาวประชาร่วมใจ

วิทยาลัยเป็นเลิศ

เอกลักษณ์

วิทยาลัย หัวใจวิชาชีพ

อัตลักษณ์

ทักษะดี มีวินัย ใจอาสา

2.5 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ดังต่อไปนี้

ณัฐกฤตา นันทะสิน (2558) ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและ ความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภักดีกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในด้านความถี่ในการบริโภค (ครั้ง/เดือน) มีความสัมพันธ์กับความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ในเขตกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน

อนุสรณ์ เป่าสูงเนินและคณะ (2558) ทำการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลกุดจิก อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริม ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 86.2 มีคะแนนเฉลี่ย 71.52 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.88 คะแนน และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริม สุขภาพด้านโภชนาการ มีคะแนนสูงสุด รองลงมา คือ ด้านการจัดการความเครียดและด้านการออกกำลังกาย ตามลำดับ

กฤตินิ ชุมแก้วและ ชีพสุมน รังสยาธร (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความรู้ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา และ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัย พบว่า ภาวะโภชนาการเกินผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้และทักษะต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหาร เพื่อสุขภาพ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามค่านิยมที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบัน ผลการศึกษา พบว่า ปัจจุบันพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่มีการนำอาหารต่างประเทศเข้ามา เป็นจำนวนมาก เช่น นำเข้าอาหารยุโรป อาหารญี่ปุ่น และอาหารเกาหลี จึงทำให้พฤติกรรมของการรับประทานอาหาร ตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วนกระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบัน ได้แก่ รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลา ส่วนข้อเสียของอาหารจานด่วนนั้นก็ยังมีหลายอย่าง เช่น มีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ปริมาณไม่เพียงพอ เหมาะสมกับความ ต้องการของร่างกาย ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นพบว่าเมื่ออายุของผู้บริโภคสูงขึ้น ผู้บริโภคจะมีเหตุผลมากขึ้น ในการเลือกบริโภคอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ แข็งแรง และยังส่งผลให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อื่น ๆ ตามมา เช่น อาหารเสริมผัก และผลไม้ โดยรับบริการหรือเลือกซื้อจากห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อ เพราะทำให้ผู้ซื้อสะดวกสบายมากที่สุด

มันตินา จำภา (2557) ศึกษาความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ พบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความรู้ทางโภชนาการ มีทักษะคิดต่ออาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมี 19 พฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยรวมไม่เหมาะสม ในด้านภาวะโภชนาการพบว่า มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ 14.76 และน้ำหนักเกินจนถึงอ้วน ร้อยละ 9.53 ส่วนเส้นรอบเอว พบว่า ร้อยละ 99.05 มีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ และค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอว 70.61 เซนติเมตร ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ทักษะคิดต่ออาหารและพฤติกรรมการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์เชิงลบกับเส้นรอบเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ (2557) ทำการศึกษา เรื่องความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาคีเจริญ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภค เจตคติ และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค และสื่อโฆษณาภายนอกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้บริโภคในเขตภาคีเจริญ ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมผู้บริโภค พบว่าส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมหวานนมช็อกโกแลต และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก

อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ (2557) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย ด้านอาหารและโภชนาการ การมีส่วนร่วมระหว่างบุคคล การประสบความสำเร็จในชีวิต และการจัดการความเครียด พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีความรู้ ทักษะคิด การรับรู้ ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับสูง สำหรับปัจจัยเอื้อในระดับสูง ได้แก่ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย และการมีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ สำหรับปัจจัยเสริมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้าน สุขภาพจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ในปัจจัยเหล่านี้ พบว่ามี 5 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่าง ๆ การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ชาญ เดชอัศวาน (2556) ทำการศึกษาเรื่อง การสื่อสารทางการตลาดอิเล็กทรอนิกส์ ที่มีต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคในการรับข่าวสารผ่านช่องทางการสื่อสารทางการตลาดอิเล็กทรอนิกส์ และเพื่อเปรียบเทียบช่องทางการสื่อสารทางการตลาดอิเล็กทรอนิกส์ประเภทต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมในการตัดสินใจซื้อสินค้า ผลการศึกษา พบว่า เครื่องมือการสื่อสารการตลาดอิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการซื้อได้ดีที่สุดเป็นอันดับที่ 1 คือการค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตผ่านระบบ Search engine เนื่องจากมีความสะดวกในการใช้งานนวนิตย จันทรชุ่ม ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดีมาก มีภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐานจำนวนมาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ พบว่า เพศมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส ลักษณะการอยู่อาศัยของครอบครัวขนาดของครอบครัว และการดูแลของครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

ณัฐกฤตา นันทะสิน (2556) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสถานภาพ อาชีพ รายได้ต่อเดือน ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร (2) ความแตกต่างระหว่างความต้องการกับการรับรู้จริงต่อคุณค่าอาหารเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ (3) การรับรู้จริงต่อคุณค่าอาหารเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ และ (4) ความสัมพันธ์ระหว่างความภักดีกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่า t-test ค่า F-test และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบ Least Significant Difference (LSD) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 26 - 35 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีสถานภาพโสด ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ และมีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท (2) ผู้บริโภคมีความต้องการแตกต่างจากการรับรู้จริงต่อคุณค่าอาหารเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 (3) การรับรู้จริงต่อคุณค่าอาหารเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ ความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพส่วนประสมทางการตลาด ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ส่งผลต่อความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร โดยตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ได้ดีที่สุด คือ ความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การรับรู้จริงต่อคุณค่าอาหารเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ และอันดับสุดท้ายคือ ส่วนประสมทางการตลาดด้านช่องทางการจัดจำหน่าย(4) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในด้านความถี่ในการบริโภค (ครั้ง/เดือน) มีความสัมพันธ์กับความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน

สุวภา พรหมมี (2556) ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ ตำรวจ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 8 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการบริโภค อาหารและส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ ตำรวจ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 8 ผลการศึกษา พบว่า ข้าราชการตำรวจที่มีช่วง อายุ การศึกษา ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ รายได้ ลักษณะครอบครัว และแหล่งให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและส่งเสริม สุขภาพแตกต่างกัน มีความรู้ มีเจตคติและมีพฤติกรรมการบริโภคไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ยกเว้นข้าราชการตำรวจที่มีอายุราชการแตกต่างกัน มีความรู้ มีเจตคติไม่แตกต่างกัน แต่มีพฤติกรรม การบริโภค แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สุวรรณา เชียงชนทต และคณะ (2556) ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเขตภาคีเจริญ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภค เจตคติ และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนในชุมชนเขตภาคีเจริญ ขนาดตัวอย่าง 406 คน โดยใช้แบบสอบถามในการรวบรวมข้อมูล ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยจากการศึกษาพบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเจตคติต่อการบริโภคอาหาร ส่วนอิทธิพลจาก 21 สื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ

ฐิตาภรณ์ ดิยวรกุล (2555) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตของผู้บริโภค ในเขตจังหวัดพิษณุโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตของผู้บริโภคในจังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษา พบว่า การตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตของผู้บริโภค คือด้านผลิตภัณฑ์ และมีความคุ้มค่าเมื่อเปรียบเทียบกับคุณภาพมากที่สุด พฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตของผู้บริโภค พบว่า ด้านประเภทหรือชนิดของอาหารชีวิตที่ผู้บริโภคนิยมซื้อมากที่สุด ได้แก่ อาหารธรรมชาติตามแนวทางชีวิตปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพล ต่อการตัดสินใจซื้ออาหารชีวิต พบว่า สินค้าคุณภาพดี

ปาริชา นิพพานทนและคณะ (2555) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินของเด็กวัยเรียน ณ โรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการบริโภค อาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในเขตเทศบาล เมืองจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร เพื่อปกป้องภาวะน้ำหนักตัวเกินมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนัก ตัวเกินมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้รับพลังงานเฉลี่ยที่ได้รับจากอาหารใน 1 วัน ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิทญา ตนอารีย์ (2555) ศึกษาพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของประชาชนตำบลสะลงง – ชี้เหล็ก อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติตนในการเลือกบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้การเลือกการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิถีชีวิต ความเป็นอยู่การประกอบ อาชีพ ภาวะสุขภาพ ภาวะโภชนาการส่วนบุคคลและครอบครัว ตลอดจนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการจากโทรทัศน์ ซึ่งเป็นสื่อที่มีผลต่อความรู้ ทัศนคติและการรับรู้

วิภาพร พฤษะวัน (2555) ศึกษาเกี่ยวกับนิยามของพฤติกรรมผู้บริโภคและองค์ประกอบของพฤติกรรมทั้ง 7 ประการ นี่เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ และสังเกตเห็นได้หรือไม่ได้ อีกทั้งรวมถึงเรื่องของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม วัฒนธรรม

ชนบธรรมเนียมประเพณี และด้านตัวบุคคล ที่เป็นพื้นฐานในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์ถูกต้องตามหลักโภชนาการและมีสารอาหารครบถ้วน หรืออาจมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเพื่อปรับสภาพร่างกายในสมบูรณ์

Mintra Sararuk, et al. (2014) ศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า ระดับความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ความรู้ที่ต่อบผิดมากที่สุดคือการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการณ้เจริญเติบโตของตนเอง โดยการใช้กราฟของกรมอนามัยเป็นเกณฑ์ไม่เหมาะสำหรับนักศึกษา มีทัศนคติต่ออาหารอยู่ในระดับสูง ทักษะคติเกี่ยวกับอาการที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ไม่เห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่าควรหลีกเลี่ยงเติมน้ำตาล เกลือ หรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงมาแล้ว เพื่อป้องกันโรค สำหรับพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารในอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมมากที่สุด ได้แก่ ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า ด้านภาวะโภชนาการ พบว่ามีเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 11.9 และมีระดับดัชนีมวลกายปกติร้อยละ 51.3 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือระดับความรู้ด้านโภชนาการ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

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

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 1,729 คน ดังนี้

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 313 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) กำหนดตัวอย่างโดยใช้ตาราง Determining Sample Form a Given Population ของ Krejcie and Morgan สุภาพ (2551) แบ่งชั้นโดยใช้ระดับปีการศึกษาของนักศึกษา ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ประเภทวิชา	ประชากรระดับชั้น ปวส .1 และ ปวส.2	กลุ่มตัวอย่าง
คหกรรม	234	87
ศิลปกรรม	70	7
บริหารธุรกิจ	1,213	174
อุตสาหกรรมगतท่องเที่ยว	212	45
รวม	1,729	313

ที่มา: งานทะเบียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 2562 (สรุป ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2562)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยผู้วิจัยได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา แผนกวิชาที่เรียน ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิลำเนา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน และค่าดัชนีมวลกาย มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัย 20 ข้อ มี 4 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว โดยข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดให้ 0 คะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มาแบ่งเป็นระดับความรู้ ดังนี้

16 – 20 คะแนน หมายถึง ระดับดีมาก

11 – 15 คะแนน หมายถึง ระดับดี

6 – 10 คะแนน หมายถึง ระดับพอใช้

1 – 5 คะแนน หมายถึง ระดับปรับปรุง

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) แล้วนำมาคำนวณหาค่าความถี่และค่าร้อยละ

3.2.2 การสร้างเครื่องมือ

3.2.2.1 การสร้างแบบสอบถาม เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

- ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างข้อคำถาม (item)

- กำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

- ดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง นำแบบสอบถามที่ออกแบบไว้ไปให้ผู้อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาตรวจสอบพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

- นำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้พิจารณาความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องในสำนวนภาษา หลังจากนั้นนำมาผลที่ได้มาทำการแก้ไขปรับปรุง

- นำแบบสอบถามฉบับร่างไปทดลองใช้ (Try - Out) กับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 100 ชุด เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

3.2.2.2 การสร้างแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

- ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสร้างข้อคำถาม (Item) ของแบบทดสอบ โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

- สร้างแบบทดสอบปรนัยให้ครอบคลุมเนื้อหาเรื่องความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีความตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 20 ข้อ โดยข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดให้ 0 คะแนน

- นำแบบทดสอบที่ออกแบบไว้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาตรวจสอบพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

- นำแบบทดสอบฉบับร่างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้พิจารณาความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องในสำนวนภาษา หลังจากนั้นนำมาผลที่ได้มาทำการแก้ไขปรับปรุง

3.2.2.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นสำหรับการศึกษาวิจัยไปทำการทดสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

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

ได้คะแนน + 1 หมายถึง ข้อคำถามสอดคล้องตามจุดประสงค์

ได้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจข้อคำถามนั้นวัดตรงตามจุดประสงค์หรือไม่

ได้คะแนน -1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องตรงวัตถุประสงค์

นำข้อมูลที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความ

สอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item - Objective) จากสูตรดังนี้

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

เมื่อ IOC คือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การคัดเลือกข้อความ IOC ถ้ามีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ หรือตรงตามเนื้อหา แสดงว่าข้อคำถามข้อนั้นใช้ได้

- การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบ (Pretest) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่ทำการศึกษ จำนวน 100 คน แล้วนำไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีการของ Cronbach (1984, p.161 อ้างอิงถึงใน กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2548) โดยใช้ Program SPSS ในการคำนวณ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากที่ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาแล้วนั้น ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 ขอนหนังสือจากสำนักงานโครงการบัณฑิตศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เสนอต่อผู้อำนวยการสถานศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี เพื่อขออนุญาต และขอความร่วมมือในการทดสอบเครื่องมือ และเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ถนนพรหมราช ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จากนั้นนำเครื่องมือไปทดสอบกับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ถนนพรหมราช ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 313 คน

3.3.2 ประสานงานกับครูประจำชั้นเพื่อแจกแบบสอบถามให้นักเรียนทำตามรายชื่อกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 1 เดือน

ตั้งแต่วันที่ 18 พฤศจิกายน ถึงวันที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2562 ได้แบบสอบถามจำนวน 313 ชุด นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และแบบทดสอบเพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สรุปได้ดังนี้

3.4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีใช้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) และสรุปออกมาเป็นค่าร้อยละ (Percentage)

3.4.2 การวิเคราะห์หาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาใช้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปออกมาเป็นค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำค่าที่ได้มาแบ่งเป็นระดับความรู้ คือ ระดับดีมาก ระดับดี ระดับพอใช้ และระดับปรับปรุง

3.4.3 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-Square)

3.4.4 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-Square)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัย โดยผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา แผนกวิชาที่เรียน ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิลำเนา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน ค่าดัชนีมวลกาย ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัย
อาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n = 313)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	282	90.10
ชาย	31	9.90
2. อายุ		
ไม่เกิน 18 ปี	12	3.83
18 - 20 ปี	285	91.05
21 - 23 ปี	14	4.47
สูงกว่า 23 ปี	2	.64
3. ระดับชั้นปีการศึกษา		
ปวส. 1	238	76.04
ปวส. 2	75	23.96
4. แผนกวิชา		
คหกรรม	70	25.24
ศิลปกรรม	7	2.24
บริหารธุรกิจ	145	46.33
อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว	82	26.20
5. ลักษณะการอยู่อาศัย		
อยู่หอพัก	189	60.38
อยู่บ้านเช่า	20	6.39
อยู่กับญาติ - พี่น้อง	26	8.31
อยู่กับบิดามารดา	78	24.92
6. ภูมิลำเนาประจำจังหวัด		
อุบลราชธานี	261	83.39
อำนาจเจริญ	15	4.79
ศรีสะเกษ	8	2.56
ร้อยเอ็ด	3	.96
ยโสธร	18	5.75
เลย	1	.32
อุดรธานี	1	.32
สมุทรปราการ	2	.64
กรุงเทพมหานคร	4	1.28

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

(n = 313)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
7. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน		
ไม่เกิน 50 บาท	8	2.56
51-100 บาท	185	59.11
101-150 บาท	68	21.73
151-200 บาท	33	10.54
มากกว่า 200 บาทขึ้นไป	19	6.07

จากตารางที่ 4.1 พบว่า วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 313 คน เป็นหญิง จำนวน 282 คน (ร้อยละ 90.10) และชาย จำนวน 31 คน (ร้อยละ 9.90) ส่วนใหญ่มีอายุ อายุ 18 – 20 ปี จำนวน 285 คน (ร้อยละ 91.05) อายุ 21 – 23 ปีจำนวน 14 คน (ร้อยละ 4.47) อายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 12 คน (ร้อยละ 3.83) ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ระดับชั้นปี 1 จำนวน 238 คน (ร้อยละ 76.04) นักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 2 จำนวน 75 คน (ร้อยละ 23.96) แผนกวิชาที่เรียน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาแผนกวิชาบริหารธุรกิจ จำนวน 145 คน (ร้อยละ 46.33) รองลงมา แผนกวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว จำนวน 82 คน (ร้อยละ 26.20) แผนกวิชาคหกรรม จำนวน 79 คน (ร้อยละ 25.24) และแผนกวิชาศิลปกรรม จำนวน 7 คน (ร้อยละ 2.24) ลักษณะการอยู่อาศัย พบว่า ส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก จำนวน 189 คน (ร้อยละ 60.38) อยู่กับบิดามารดา จำนวน 78 คน (ร้อยละ 24.92) อยู่กับญาติ – พี่น้อง จำนวน 26 คน (ร้อยละ 8.31) อยู่บ้านเช่า จำนวน 20 คน (ร้อยละ 6.39) ภูมิลำเนา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 261 คน (ร้อยละ 83.39) รองลงมา อยู่ในจังหวัดยโสธร จำนวน 18 คน (ร้อยละ 5.75) จังหวัดอำนาจเจริญ จำนวน 15 คน (ร้อยละ 4.79) และจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 8 คน ตามลำดับ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน พบว่า ส่วนใหญ่ อยู่ในช่วง 51-100 บาท จำนวน 185 คน (ร้อยละ 59.11) รองลงมา 101-150 บาท จำนวน 68 คน (ร้อยละ 21.73) 151-200 บาท จำนวน 33 คน (ร้อยละ 10.54) มากกว่า 200 บาทขึ้นไป จำนวน 19 คน (ร้อยละ 6.07) และต่ำกว่า 50 บาท จำนวน 8 คน (ร้อยละ 2.56)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยแสดงผลดังในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย

(n = 313)

ค่าดัชนีมวลกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ	การประเมินผล
น้อยกว่า 18.50	87	27.80	น้ำหนักน้อย(ผอม)
18.50 - 22.90	169	53.99	น้ำหนักปกติ(เหมาะสม)
23.00 - 24.90	22	7.03	อ้วนระดับ 1(น้ำหนักเกิน)
25.00 - 29.90	25	7.99	อ้วนระดับ 2(อ้วน)
ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	10	3.19	อ้วนระดับ 3(อ้วนมาก)

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 313 คน มีค่าดัชนีมวลกาย 18.50 - 22.94 จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 53.99 ต่ำกว่า 18.50 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 27.80 ค่าดัชนีมวลกาย 24.95 - 29.94 จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 7.99 ค่าดัชนีมวลกาย 22.95 - 24.94 จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.03 ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 ขึ้นไปจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.19

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ผลการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 313 คน ปรากฏว่าผลดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

(n = 313)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม	
	ตอบถูก จำนวน(คน) ร้อยละ	ตอบผิด จำนวน(คน) ร้อยละ
1. อาหารเพื่อสุขภาพ	301 (96.17)	12 (3.83)
2. อาหารชนิดใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	289 (92.33)	24 (7.67)
3. ข้อใดไม่จัดอยู่ในรายการอาหารเพื่อสุขภาพ	174 (55.59)	139 (44.41)
4. ข้อใดคือ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด	294 (93.93)	19 (6.07)
5. อาหารชนิดใดเป็นประเภทอาหารเพื่อสุขภาพ	283 (90.42)	30 (9.58)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

(n = 313)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม	
	ตอบถูก จำนวน(คน) ร้อยละ	ตอบผิด จำนวน(คน) ร้อยละ
6. อาหารสุขภาพประเภทอาหารจานเดียวข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด	220 (70.29)	93 (29.71)
7. ข้อใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด	174 (55.59)	139 (44.41)
8. อาหารเพื่อสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร	290 (92.65)	23 (7.35)
9. อาหารในข้อใดไม่จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	241 (77.00)	72 (23.00)
10. ผักในกลุ่มใดที่มีอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด	122 (38.98)	191 (61.02)
11. ข้อใดจัดเป็นประเภทอาหารเพื่อสุขภาพที่มีส่วนประกอบผักเป็นหลัก	267 (85.30)	46 (14.70)
12. ธัญพืชที่ไม่ขัดสีมีอะไรบ้าง	42(13.42)	271(86.58)
13. อาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารประเภทใด	249(79.55)	64(20.45)
14. ข้อใดจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทาง	208 (66.45)	105 (33.55)
15. เพราะเหตุใดจึงต้องกินอาหารเพื่อสุขภาพให้ครบ 5 หมู่	251 (80.19)	62 (19.81)
16. ข้อใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ทำจากถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วที่ควรบริโภคมากที่สุด	233 (74.44)	80(25.56)
17. ข้อใดให้ความหมายคำว่าอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด	230 (73.48)	83 (26.52)
18. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพข้อใดมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด	283 (90.42)	30 (9.58)
19. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพข้อใดที่มีผลดีต่อสุขภาพ	78 (24.92)	235 (75.08)
20. อาหารเพื่อสุขภาพประเภทใดที่ควรบริโภคมากที่สุด	125 (39.94)	188 (60.06)

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยภาพรวม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ อยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นคะแนนแล้ว สามารถจำแนกตามคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหาร เพื่อสุขภาพ

(n = 313)

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
16-20 คะแนน	95	30.35	ดีมาก
11-15 คะแนน	183	58.47	ดี
6-10 คะแนน	30	9.58	พอใช้
1-5 คะแนน	5	1.60	ปรับปรุง

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ในระดับดีคะแนน อยู่ในช่วง 11-15 คะแนน (ร้อยละ 58.47) รองลงมา ระดับดีมาก อยู่ในช่วง 16-20 คะแนน (ร้อยละ 30.35) ระดับพอใช้ อยู่ในช่วง 6-10 คะแนน (ร้อยละ 9.58) และระดับปรับปรุง คะแนนอยู่ในช่วง 1-5 คะแนน (ร้อยละ 1.60) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ผลการวิเคราะห์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

(n = 313)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ		
มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	283	90.42
แพทย์สั่งให้ทาน	17	5.43
เพื่อลดน้ำหนัก	57	18.21
ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	150	47.92
เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	178	56.87
2. ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด		
ข้าวและธัญพืช	175	55.91
ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	67	55.91
ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	122	38.98

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

(n = 313)		
รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้	177	56.55
เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	18	5.75
ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	49	15.65
3. ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ		
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	112	35.78
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	144	46.01
5-6 ครั้งต่อสัปดาห์	12	3.83
6-7 ครั้งต่อสัปดาห์	6	1.92
รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน	39	12.46
4. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง		
ต่ำกว่า 50 บาท	49	15.65
51-100 บาท	202	64.54
101-200 บาท	51	16.29
201-300 บาท	8	2.56
มากกว่า 300 บาทขึ้นไป	3	.96
5. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ		
ไลน์	44	14.06
ยูทูป	214	68.37
เฟสบุ๊ก	166	53.04
นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	43	13.74
6. สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ		
ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	219	69.97
ห้างสรรพสินค้า	120	38.34
ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์	19	6.07
ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart	83	26.52
ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	21	6.71
ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	28	8.95

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

(n = 313)		
รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
7. รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย 3 รายการ		
สลัด	105	33.55
ผลไม้	48	15.34
ผักต้ม	40	12.78
ข้าวต้ม	7	2.24
แซนวิช	10	3.19
ผัดผัก	42	13.42
นมถั่วเหลือง	47	15.02
ปลานึ่ง	27	8.63
น้ำสมุนไพร	25	7.99
กล้วยจืด	34	10.86

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผลการวิเคราะห์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.42) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.87) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.92) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.21) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.43) ตามลำดับ ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 55.91) ชา และผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับ ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 46.01) รองลงมา คือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 35.78) รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน (ร้อยละ 12.46) 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 3.83) 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 1.92) ตามลำดับ ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง คือ 51-100 บาท (ร้อยละ 64.54) รองลงมา 101-200 บาท (ร้อยละ 16.29) ต่ำกว่า 50 บาท (ร้อยละ 15.65) 201-300 บาท (ร้อยละ 2.56) และมากกว่า 300 บาทขึ้นไป (ร้อยละ .96) ตามลำดับ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) ไลน์ (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชัน

ออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย นักศึกษาส่วนใหญ่ มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผักผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาเนื้อ (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวิช (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

เพศ	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ				รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้งต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)			
	หญิง	100 (89.29)	134 (93.06)	8 (66.67)			
ชาย	12 (10.71)	10 (6.94)	4 (33.33)	0 (0.00)	5 (12.82)	31 (100.00)	
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.6 พบว่าเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

เพศ	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาทขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)		
หญิง	40 (81.63)	187 (92.57)	45 (88.24)	8 (100.00)	2 (66.67)	282 (90.10)	$\chi^2 = 8.246$ $P = .083$
ชาย	9 (18.37)	15 (7.43)	6 (11.76)	0 (0.00)	1 (33.33)	31 (9.90)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (0.96)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.7 พบว่าเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

อายุ	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ				รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุกวัน จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)			
ไม่เกิน 18 ปี	9 (8.04)	3 (2.08)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	12 (3.83)	$\chi^2 = 13.720$ $p = .319$
18-20 ปี	96 (85.71)	136 (94.44)	11 (91.67)	6 (100.00)	36 (92.31)	285 (91.05)	
21-23 ปี	6 (5.36)	5 (3.47)	1 (8.33)	0 (.00)	2 (5.13)	14 (4.47)	

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

อายุ	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	5-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์	6-7 ครั้งต่อ สัปดาห์	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุกวัน		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
สูงกว่า 23 ปี	1 (.89)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	1 (2.56)	2 (.64)	
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.8 พบว่า อายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.9 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

อายุ	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท	51-100 บาท	101-200 บาท	201-300 บาท	มากกว่า 300 บาทขึ้นไป		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ไม่เกิน 18 ปี	6 (12.24)	5 (2.48)	1 (1.96)	0 (.00)	0 (.00)	12 (3.83)	$\chi^2=20.919$ P =.052
18 - 20 ปี	39 (79.59)	189 (93.56)	47 (92.16)	8 (100.00)	2 (66.67)	285 (91.05)	
21 - 23 ปี	3 (6.12)	7 (3.47)	3 (5.88)	0 (.00)	1 (33.33)	14 (4.47)	
สูงกว่า 23 ปี	1 (2.04)	1 (.50)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	2 (.64)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (.96)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.9 พบว่าอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้งไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีที่ศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นปีที่ศึกษา	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุก วัน จำนวน (ร้อยละ)		
ปวส. 1	86 (76.79)	105 (72.92)	8 (66.67)	5 (83.33)	34 (87.18)	238 (76.04)	$\chi^2 = 4.215$ $p = .378$
ปวส. 2	26 (23.21)	39 (27.08)	4 (33.33)	1 (16.67)	5 (12.82)	75 (23.96)	
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีที่ศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

ระดับชั้นปีที่ศึกษา	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาทขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)		
ปวส. 1	38 (77.55)	155 (76.73)	38 (74.51)	5 (62.50)	2 (66.67)	238 (76.04)	$\chi^2 = 1.130$ $p = .890$

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

ระดับชั้นปีที่ศึกษา	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง						ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	
ปวส. 2	11 (22.45)	47 (23.27)	13 (25.49)	3 (37.50)	1 (33.33)	75 (23.96)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (.96)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.11 พบว่าระดับชั้นปีที่ศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

แผนกวิชาที่เรียน	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุก วัน จำนวน (ร้อยละ)		
แผนกวิชา คหกรรม	30 (26.79)	33 (22.92)	3 (25.00)	0 (.00)	13 (33.33)	79 (25.24)	$\chi^2 = 14.535$ $p = .268$
แผนกวิชา ศิลปกรรม	2 (1.79)	5 (3.47)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	7 (2.24)	
แผนกวิชา บริหารธุรกิจ	45 (40.18)	75 (52.08)	7 (58.33)	2 (33.33)	16 (41.03)	145 (46.33)	
แผนกวิชา อุตสาหกรรม การท่องเที่ยว	35 (31.25)	31 (21.53)	2 (16.67)	4 (66.67)	10 (25.64)	82 (26.20)	
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.12 พบว่าแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉลี่ยต่อครั้ง

แผนกวิชา ที่เรียน	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)		
แผนกวิชา คหกรรม	20 (40.82)	41 (20.30)	16 (31.37)	1 (12.50)	1 (33.33)	79 (25.24)	$\chi^2=32.084^*$ P =.001
แผนกวิชา ศิลปกรรม	1 (2.04)	4 (1.98)	0 (.00)	1 (12.50)	1 (33.33)	7 (2.24)	
แผนกวิชา บริหารธุรกิจ	15 (30.61)	105 (51.98)	22 (43.14)	3 (37.50)	0 (.00)	145 (46.33)	
แผนกวิชา อุตสาหกรรม ท่องเที่ยว	13 (26.53)	52 (25.74)	13 (25.49)	3 (37.50)	1 (33.33)	82 (26.20)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (.96)	313 (100.00)	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.13 พบว่า แผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.14 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ลักษณะการอยู่อาศัย	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุก วัน จำนวน (ร้อยละ)		
อยู่หอพัก	69 (61.61)	85 (59.03)	7 (58.33)	4 (66.67)	24 (61.54)	189 (60.38)	$\chi^2 = 8.614$ p = .736
อยู่บ้านเช่า	8 (7.14)	9 (6.25)	0 (.00)	0 (.00)	3 (7.69)	20 (6.39)	
อยู่กับญาติ- พี่น้อง	8 (7.14)	9 (6.25)	2 (16.67)	1 (16.67)	6 (15.38)	26 (8.31)	
อยู่กับบิดา มารดา	27 (24.11)	41 (28.47)	3 (25.00)	1 (16.67)	6 (15.38)	78 (24.92)	
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.14 พบว่าลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.15 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

ลักษณะการอยู่อาศัย	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)		
อยู่หอพัก	31 (63.27)	121 (59.90)	34 (66.67)	1 (12.50)	2 (66.67)	189 (60.38)	$\chi^2 = 29.745^*$ p = .003

ตารางที่ 4.15 (ต่อ)

ลักษณะการอยู่อาศัย	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง					รวมจำนวน (ร้อยละ)	ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท	51-100 บาท	101-200 บาท	201-300 บาท	มากกว่า 300 บาทขึ้นไป		
อยู่บ้าน	8 (16.33)	10 (4.95)	1 (1.96)	0 (.00)	1 (33.33)	20 (6.39)	
เช่า							
อยู่กับญาติ-พี่น้อง	4 (8.16)	15 (7.43)	5 (9.80)	2 (25.00)	0 (.00)	26 (8.31)	
อยู่กับบิดามารดา	6 (12.24)	56 (27.72)	11 (21.57)	5 (62.50)	0 (.00)	78 (24.92)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (.96)	313 (100.00)	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.15 พบว่าลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.16 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิลำเนากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ภูมิลำเนา	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ					รวมจำนวน (ร้อยละ)	ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์
	1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	5-6 ครั้งต่อสัปดาห์	6-7 ครั้งต่อสัปดาห์	รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน		
อุบลราชธานี	95 (84.82)	121 (84.03)	9 (75.00)	4 (66.67)	32 (82.05)	261 (83.39)	$\chi^2=44.912$ p = .065
อำนาจเจริญ	8 (7.14)	4 (2.78)	1 (8.33)	0 (.00)	2 (5.13)	15 (4.79)	
ศรีสะเกษ	0 (.00)	7 (4.86)	0 (.00)	0 (.00)	1 (2.56)	8 (2.56)	

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

ภูมิภาค	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้งต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้งต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุกวัน จำนวน (ร้อยละ)		
ร้อยเอ็ด	2 (1.79)	1 (.69)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	3 (.96)	
ยโสธร	6 (5.36)	8 (5.56)	1 (8.33)	2 (33.33)	1 (2.56)	18 (5.75)	
เลย	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	1 (2.56)	1 (.32)	
อุดรธานี	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	1 (2.56)	1 (.32)	
สมุทรปราการ	1 (.89)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	1 (2.56)	2 (.64)	
กรุงเทพฯ	0 (.00)	3 (2.08)	1 (8.33)	0 (.00)	0 (.00)	4 (1.28)	
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ภูมิภาคกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.17 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิภาคกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

ภูมิภาค	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)		
อุบลราชธานี	40 (81.63)	173 (85.64)	39 (76.47)	6 (75.00)	3 (100.00)	261 (83.39)	$\chi^2=39.195$ $p = .178$
อำนาจเจริญ	3 (6.12)	10 (4.95)	2 (3.92)	0 (.00)	0 (.00)	15 (4.79)	

ตารางที่ 4.17 (ต่อ)

ภูมิภาค	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง						ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	
ศรีสะเกษ	2 (4.08)	2 (.99)	4 (7.84)	0 (.00)	0 (.00)	8 (2.56)	
ร้อยเอ็ด	2 (4.08)	0 (.00)	0 (.00)	1 (12.50)	0 (.00)	3 (.96)	
ยโสธร	1 (2.04)	12 (5.94)	4 (7.84)	1 (12.50)	0 (.00)	18 (5.75)	
เลย	0 (.00)	0 (.00)	1 (1.96)	0 (.00)	0 (.00)	1 (.32)	
อุดรธานี	0 (.00)	1 (.50)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	1 (.32)	
สมุทรปราการ	0 (.00)	1 (.50)	1 (1.96)	0 (.00)	0 (.00)	2 (.64)	
กรุงเทพมหานคร	1 (2.04)	3 (1.49)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	4 (1.28)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (.96)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.17 พบว่า ภูมิภาคกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.18 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

เงินที่ได้รับ จาก ผู้ปกครอง ต่อวัน	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ					รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุก วันจำนวน (ร้อยละ)		
ต่ำกว่า 50 บาท	4 (3.57)	2 (1.39)	0 (.00)	0 (.00)	2 (5.13)	8 (2.56)	$\chi^2=20.760$ $p = .188$

ตารางที่ 4.18 (ต่อ)

เงินที่ได้รับ จาก ผู้ปกครอง ต่อวัน	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ						รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง	3-4 ครั้ง	5-6 ครั้ง	6-7 ครั้ง	รับประทาน	อาหารเพื่อ		
	ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	สุขภาพทุก วันจำนวน (ร้อยละ)		
51-100 บาท	66 (58.93)	89 (61.81)	9 (75.00)	5 (83.33)	16 (41.03)	185 (59.11)		
101-150 บาท	24 (21.43)	32 (22.22)	1 (8.33)	0 (.00)	11 (28.21)	68 (21.73)		
151-200 บาท	13 (11.61)	15 (10.42)	1 (8.33)	1 (16.67)	3 (7.69)	33 (10.54)		
มากกว่า 200 บาทขึ้นไป	5 (4.46)	6 (4.17)	1 (8.33)	0 (.00)	7 (17.95)	19 (6.07)		
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)		

จากตารางที่ 4.18 พบว่าเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.19 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

เงินที่ได้รับ จาก ผู้ปกครองต่อ วัน	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง						รวม จำนวน (ร้อยละ)	ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ต่ำกว่า 50 บาท	3 (6.1)	4 (2.0)	1 (2.0)	0 (.0)	0 (.0)	8 (2.6)	$\chi^2=28.390^*$ p = .028	
51-100 บาท	27 (55.1)	123 (60.9)	32 (62.7)	3 (37.5)	0 (.0)	185 (59.1)		

ตารางที่ 4.19 (ต่อ)

เงินที่ได้รับ จาก ผู้ปกครอง ต่อวัน	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง						ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201- 300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	
101-150 บาท	5 (10.20)	51 (25.25)	9 (17.65)	1 (12.50)	2 (66.67)	68 (21.73)	
151-200 บาท	9 (18.37)	14 (6.93)	6 (11.76)	3 (37.50)	1 (33.33)	33 (10.54)	
มากกว่า 200 บาทขึ้นไป	5 (10.20)	10 (4.95)	3 (5.88)	1 (12.50)	0 (.00)	19 (6.07)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (.96)	313 (100.00)	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.19 พบว่า เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.20 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ค่าดัชนี มวลกาย	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ						ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุก วัน จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	
น้ำหนักน้อย	26 (23.21)	48 (33.33)	0 (.00)	2 (33.33)	11 (28.21)	87 (27.80)	$\chi^2=13.191$ p = .659
น้ำหนักปกติ	64 (57.14)	72 (50.00)	10 (83.33)	3 (50.00)	20 (51.28)	169 (53.99)	
อ้วนระดับ 1	7 (6.25)	12 (8.33)	1 (8.33)	0 (.00)	2 (5.13)	22 (7.03)	

ตารางที่ 4.20 (ต่อ)

ค่าดัชนี มวลกาย	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ						ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุก วัน จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	
อ้วนระดับ 2	10 (8.93)	9 (6.25)	1 (8.33)	1 (16.67)	4 (10.26)	25 (7.99)	
อ้วนระดับ 3	5 (4.46)	3 (2.08)	0 (.00)	0 (.00)	2 (5.13)	10 (3.19)	
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.20 พบว่า ค่าดัชนีมวลกาย กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.21 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

ค่าดัชนี มวลกาย	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง						ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	
น้ำหนักน้อย (ผอม)	7 (14.29)	61 (30.20)	16 (31.37)	3 (37.50)	0 (.00)	87 (27.80)	$\chi^2=22.857$ $p=.118$
น้ำหนักปกติ (เหมาะสม)	28 (57.14)	110 (54.46)	27 (52.94)	2 (25.00)	2 (66.67)	169 (53.99)	
อ้วนระดับ 1 (น้ำหนักเกิน)	5 (10.20)	12 (5.94)	2 (3.92)	2 (25.00)	1 (33.33)	22 (7.03)	
อ้วนระดับ 2 (อ้วน)	5 (10.20)	13 (6.44)	6 (11.76)	1 (12.50)	0 (.00)	25 (7.99)	

ตารางที่ 4.21 (ต่อ)

ค่าดัชนี มวลกาย	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง						ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท จำนวน (ร้อยละ)	51-100 บาท จำนวน (ร้อยละ)	101-200 บาท จำนวน (ร้อยละ)	201-300 บาท จำนวน (ร้อยละ)	มากกว่า 300 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	
อ้วนระดับ 3 (อ้วนมาก)	4 (8.16)	6 (2.97)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	10 (3.19)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (.96)	313 (100.00)	

จากตารางที่ 4.21 พบว่า ค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการ
บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.22 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับ
การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ความรู้ เกี่ยวกับ อาหาร เพื่อ สุขภาพ	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ						ผลการ ตรวจสอบ ความสัมพันธ์
	1-2 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	3-4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	5-6 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	6-7 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จำนวน (ร้อยละ)	รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพทุก วัน จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)	
ระดับดี มาก	5 (4.46)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	0 (.00)	5 (1.60)	$\chi^2=22.210^*$ $p = .035$
ระดับดี	14 (12.50)	15 (10.42)	0 (.00)	0 (.00)	1 (2.56)	30 (9.58)	
ระดับ พอใช้	59 (52.68)	83 (57.64)	10 (83.33)	2 (33.33)	29 (74.36)	183 (58.47)	
ระดับ ปรับปรุง	34 (30.36)	46 (31.94)	2 (16.67)	4 (66.67)	9 (23.08)	95 (30.35)	
รวม	112 (35.78)	144 (46.01)	12 (3.83)	6 (1.92)	39 (12.46)	313 (100.00)	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.22 พบว่าระดับกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.23 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง						ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์
	ไม่เกิน 50 บาท	51-100 บาท	101-200 บาท	201-300 บาท	มากกว่า 300 บาท	รวม	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ระดับดีมาก	2 (4.08)	2 (.99)	0 (.00)	1 (12.50)	0 (.00)	5 (1.60)	$\chi^2=27.986^*$ $p = .006$
ระดับดี	5 (10.20)	18 (8.91)	3 (5.88)	4 (50.00)	0 (.00)	30 (9.58)	
ระดับพอใช้	31 (63.27)	117 (57.92)	31 (60.78)	2 (25.00)	2 (66.67)	183 (58.47)	
ระดับปรับปรุง	11 (22.45)	65 (32.18)	17 (33.33)	1 (12.50)	1 (33.33)	95 (30.35)	
รวม	49 (15.65)	202 (64.54)	51 (16.29)	8 (2.56)	3 (.96)	313 (100.00)	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.23 พบว่า ระดับกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.24 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ				รวม	
	หญิง		ชาย		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	254	90.1	29	95.5	283	90.4
2. แพทย์สั่งให้ทาน	13	4.6	4	12.9	17	5.4
3. เพื่อลดน้ำหนัก	51	18.1	6	19.4	57	18.2
4. ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	139	49.3	11	35.5	150	47.9
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	164	58.2	14	45.2	178	56.9
รวม	282	90.1	31	9.9	313	100.0

จากตารางที่ 4.24 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.4) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.9) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.9) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.2) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามเพศ สรุปได้ว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 91.1) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 58.2) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 49.3) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.1) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 4.6) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 95.5) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 45.2) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 35.5) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 19.4) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 12.9) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.25 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	เพศ				รวม	
	หญิง		ชาย		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. ข้าวและธัญพืช	157	55.67	18	58.06	175	55.91
2. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	61	21.63	6	19.35	67	21.41
3. ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	112	39.72	10	32.26	122	38.98

ตารางที่ 4.25 (ต่อ)

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ ชอบบริโภคมากที่สุด	เพศ				รวม	
	หญิง		ชาย		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
4. ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้	162	57.45	15	48.39	177	56.55
5. เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ด ทานตะวัน	16	5.67	2	6.45	18	5.75
6. ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชา เขียว และชาอู่หลง	43	15.25	6	19.35	49	15.65
รวม	282	90.1	31	9.9	313	100.0

จากตารางที่ 4.25 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่
ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช
(ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.41)
ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) และเมล็ดที่มีเปลือกแข็ง
เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามเพศ สรุปได้ว่า นักศึกษาหญิง
ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้
และผลิตภัณฑ์จากผลไม้(ร้อยละ 57.45) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.67) ผัก
และผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 39.72) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.63) ชาและ ผลิตภัณฑ์
จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.25) และเมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว
เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.67) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของ
อาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 58.06) รองลงมา ผลไม้
และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 48.39) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 32.26) ถั่วและผลิตภัณฑ์
จากถั่ว (ร้อยละ 19.35) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 19.35)
และเมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 6.45) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.26 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ				รวม	
	หญิง		ชาย		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. โฉน	38	13.48	6	19.35	44	14.06
2. ยูทูบ	196	69.50	18	58.06	214	68.37
3. เฟสบุ๊ก	152	53.90	14	45.16	166	53.04
4. นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	37	13.12	6	19.35	43	13.74
รวม	282	90.1	31	9.9	313	100.0

จากตารางที่ 4.26 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) โฉน (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามเพศ สรุปได้ว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 69.50) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.90) โฉน (ร้อยละ 13.48) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.12) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 58.06) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 45.16) โฉน (ร้อยละ 19.35) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 19.35) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.27 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ				รวม	
	หญิง		ชาย		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	195	69.15	24	77.42	219	69.97
2. ห้างสรรพสินค้า	111	39.36	9	29.03	120	38.34
3. ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์	16	5.67	3	9.68	19	6.07
4. ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart	78	27.66	5	16.13	83	26.52

ตารางที่ 4.27 (ต่อ)

สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ				รวม	
	หญิง		ชาย			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี	19	6.74	2	6.45	21	6.71
6. ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี	26	9.22	2	6.45	28	8.95
รวม	282	90.1	31	9.9	313	100.0

จากตารางที่ 4.27 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชันออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามเพศ สรุปได้ว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.15) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 39.36) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 39.36) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 9.22) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.74) และร้านจากแอปพลิเคชันออนไลน์ (ร้อยละ 5.67) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 77.42) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 29.03) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 16.13) ร้านจากแอปพลิเคชันออนไลน์ (ร้อยละ 9.68) และร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.45) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.45) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.28 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยม บริโภคบ่อย	เพศ				รวม	
	หญิง		ชาย		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. สลัด	97	34.40	8	25.81	105	33.55
2. ผลไม้	45	15.96	3	9.68	48	15.34
3. ผักต้ม	34	12.06	6	19.35	40	12.78
4. ข้าวต้ม	7	2.48	-	-	7	2.24
5. แชนวิช	10	3.55	-	-	10	3.19
6. ผัดผัก	37	13.12	5	16.13	42	13.42
7. นมถั่วเหลือง	42	14.89	5	16.13	47	15.02
8. ปลาหนึ่ง	25	8.87	2	6.45	27	8.63
9. น้ำสมุนไพร	22	7.80	3	9.68	25	7.99
10. ก๋วยจั๊บน้ำร้อน	32	11.35	2	6.45	34	10.86
รวม	282	90.1	31	9.9	313	100.0

จากตารางที่ 4.28 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผัดผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บน้ำร้อน (ร้อยละ 10.86) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวิช (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามเพศ สรุปได้ว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 34.40) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.96) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 14.89) ผัดผัก (ร้อยละ 13.12) ผักต้ม (ร้อยละ 12.06) ก๋วยจั๊บน้ำร้อน (ร้อยละ 11.35) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 11.35) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.80) แชนวิช (ร้อยละ 3.55) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.48) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาชายส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ มีคือ สลัด (ร้อยละ 25.81) รองลงมา คือ ผักต้ม (ร้อยละ 19.35) ผัดผัก (ร้อยละ 16.13) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 16.13) ผลไม้ (ร้อยละ 9.68) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 9.68) และปลาหนึ่ง (ร้อยละ 6.45) ก๋วยจั๊บน้ำร้อน (ร้อยละ 6.45) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.29 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ	อายุ									
	ต่ำกว่า 18 ปี		18 - 20 ปี		21 - 23 ปี		สูงกว่า 23 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	9	75.00	259	90.88	13	92.86	2	100.00	283	90.42
2. แพทย์สั่งให้ทาน	3	25.00	13	4.56	1	7.14	-	-	17	5.43
3. เพื่อลดน้ำหนัก	3	25.00	51	17.89	3	21.43	-	-	57	18.21
4. ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	2	16.67	141	49.47	7	50.00	-	-	150	47.92
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	5	41.67	167	58.60	6	42.86	-	-	178	56.87
รวม	12	3.83	285	91.05	14	4.47	2	.64	313	100.00

จากตารางที่ 4.29 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.42) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.87) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.92) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.21) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.43) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามเพศ สรุปได้ว่า เมื่อแยกนักศึกษาตามอายุส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 75.00) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 41.67) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 25.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 25.00) และช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 16.67) ตามลำดับ ส่วนอายุ 18 - 20 ปี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.88) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 58.60) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 49.47) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 17.89) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 4.56) ตามลำดับ อายุ 21 - 23 ปี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 92.86) รองลงมา คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 50.00) เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 42.86) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 21.43) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 7.14) ตามลำดับ และอายุสูงกว่า 23 ปี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 100.00)

ตารางที่ 4.30 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ ชอบบริโภคมากที่สุด	อายุ									
	ต่ำกว่า 18 ปี		18 - 20 ปี		21 - 23 ปี		สูงกว่า 23 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ข้าวและธัญพืช	9	75.00	155	54.39	10	71.43	1	50.00	175	55.91
2. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	3	25.00	59	20.70	4	28.57	1	50.00	67	21.41
3. ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	3	25.00	111	38.95	8	57.14	-	-	122	38.98
4. ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้	6	50.00	163	57.19	8	57.14	-	-	177	56.55
5. เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	-	-	17	5.96	1	7.14	-	-	18	5.75
6. ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	1	8.33	47	16.49	-	-	1	50.00	49	15.65
รวม	12	3.83	285	91.05	14	4.47	2	.64	313	100.00

จากตารางที่ 4.30 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.41) ชา และผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) และเมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามเพศ สรุปได้ว่า เมื่อแยกนักศึกษาตามอายุส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี ข้าว และธัญพืช (ร้อยละ 54.39) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 50.00) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 25.00) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 25.00)

ชา และผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 8.33) ตามลำดับ ส่วนอายุ 18 - 20 ปี ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 57.19) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 54.39) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.95) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 20.70) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 16.49) และเมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.96) ตามลำดับ อายุ 21 - 23 ปี ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 71.43) ผัก และผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 57.14) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 57.14) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 28.57) และเมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 7.14) ตามลำดับ และอายุสูงกว่า 23 ปี ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 50.00) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 50.00) ชา และผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 50.00)

ตารางที่ 4.31 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร เพื่อสุขภาพ	อายุ									
	ต่ำกว่า 18 ปี		18 - 20 ปี		21 - 23 ปี		สูงกว่า 23 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โฉน	3	25.00	37	12.98	3	21.43	1	50.00	44	14.06
2. ยูทูบ	11	91.67	192	67.37	10	71.43	1	50.00	214	68.37
3. เฟสบุ๊ก	3	25.00	156	54.74	7	50.00	-	-	166	53.04
4. นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	-	-	41	14.39	2	14.29	-	-	43	13.74
รวม	12	3.83	285	91.05	14	4.47	2	.64	313	100.00

จากตารางที่ 4.31 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) ไลน์ (ร้อยละ 14.06) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่า เมื่อแยกนักศึกษาตามอายุส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ อายุต่ำกว่า 18 ยูทูบ (ร้อยละ 91.67) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 25.00) ไลน์ (ร้อยละ 25.00) ตามลำดับ ส่วนอายุ 18 - 20 ปี ยูทูบ (ร้อยละ 67.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 54.74) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 14.39) ไลน์ (ร้อยละ 12.98) ตามลำดับ อายุ 21 - 23 ปี ยูทูบ (ร้อยละ 71.43) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 50.00) ไลน์ (ร้อยละ 21.43) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 14.29) ตามลำดับ และอายุสูงกว่า 23 ปี ยูทูบ (ร้อยละ 50.00) ไลน์ (ร้อยละ 50.00)

ตารางที่ 4.32 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ	อายุ									
	ต่ำกว่า 18 ปี		18 - 20 ปี		21 - 23 ปี		สูงกว่า 23 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	8	66.67	197	69.12	13	92.86	1	50.00	219	69.97
2. ห้างสรรพสินค้า	6	50.00	109	38.25	5	35.71	-	-	120	38.34
3. ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์	1	8.33	16	5.61	1	7.14	1	50.00	19	6.07
4. ร้านสะดวกซื้อ 7- Eleven, Family mart	3	25.00	78	27.37	2	14.29	-	-	83	26.52

ตารางที่ 4.32 (ต่อ)

สถานที่เลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ	อายุ									
	ต่ำกว่า 18 ปี		18 - 20 ปี		21 - 23 ปี		สูงกว่า 23 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี	-	-	21	7.37	-	-	-	-	21	6.71
6. ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี	-	-	28	9.82	-	-	-	-	28	8.95
รวม	12	3.83	285	91.05	14	4.47	2	.64	313	100.00

จากตารางที่ 4.32 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่า เมื่อแยกนักศึกษาตามอายุส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ อายุต่ำกว่า 18 ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.12) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.25) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 27.37) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 9.82) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 7.37) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 5.61) ตามลำดับ ส่วนอายุ 18 - 20 ปี ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 92.86) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 35.71) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 14.29) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 7.14) ตามลำดับ อายุ 21 - 23 ปี ปี ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 53.04) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 14.06) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 13.74) ร้านค้าใน

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 53.04) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 53.04) ตามลำดับและอายุสูงกว่า 23 ปี ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 50.00) รองลงมา คือ ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 50.00)

ตารางที่ 4.33 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยม บริโภคบ่อย	อายุ									
	ต่ำกว่า 18 ปี		18 - 20 ปี		21 - 23 ปี		สูงกว่า 23 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. สลัด	2	16.67	96	33.68	6	42.86	1	50.00	105	33.55
2. ผลไม้	1	8.33	42	14.74	5	35.71	-	-	48	15.34
3. ผักต้ม	-	-	38	13.33	2	14.29	-	-	40	12.78
4. ข้าวต้ม	-	-	7	2.46	-	-	-	-	7	2.24
5. แชนวิช	-	-	10	3.51	-	-	-	-	10	3.19
6. ผัดผัก	1	8.33	38	13.33	2	14.29	1	50.00	42	13.42
7. นมถั่วเหลือง	1	8.33	43	15.09	3	21.43	-	-	47	15.02
8. ปลาหนึ่ง	1	8.33	25	8.77	1	7.14	-	-	27	8.63
9. น้ำสมุนไพร	-	-	20	7.02	4	28.57	1	50.00	25	7.99
10. ก๋วยจั๊บ	-	-	34	11.93	-	-	-	-	34	10.86
รวม	12	3.83	285	91.05	14	4.47	2	.64	313	100.00

จากตารางที่ 4.33 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผักผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวิช (ร้อยละ 3.19) ข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย สรุปได้ว่า เมื่อแยกนักศึกษาตามอายุส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ อายุต่ำกว่า 18 สลัด (ร้อยละ 16.67) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 8.33) ผักผัก (ร้อยละ 8.33) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 8.33) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 8.33) ตามลำดับ ส่วนอายุ 18 - 20 ปี สลัด (ร้อยละ 33.68) รองลงมา คือ นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.09) ผลไม้ (ร้อยละ 14.74) ผักผัก (ร้อยละ 13.33) ผักต้ม (ร้อยละ 13.33) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 11.93) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 8.77) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.02) แชนวิช (ร้อยละ 3.51) ข้าวต้ม (ร้อยละ 2.46) ตามลำดับ อายุ 21 - 23 ปี สลัด (ร้อยละ 42.86) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 35.71) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 28.57) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 21.43) ผักผัก (ร้อยละ 14.29) ผักต้ม (ร้อยละ 14.29) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 7.14) ตามลำดับ และอายุสูงกว่า 23 ปี สลัด (ร้อยละ 50.00) รองลงมา ผักผัก (ร้อยละ 8.95) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 50.00)



ตารางที่ 4.34 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ	ระดับชั้นปีการศึกษา				รวม	
	ปวส.1		ปวส.2		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	220	92.44	63	84.00	283	90.42
2. แพทย์สั่งให้ทาน	12	5.04	5	6.67	17	5.43
3. เพื่อลดน้ำหนัก	46	19.33	11	14.67	57	18.21
4. ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	120	50.42	30	40.00	150	47.92
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	139	58.40	39	52.00	178	56.87
รวม	238	76.04	75	23.96	313	100.00

จากตารางที่ 4.34 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.42) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.87) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.92) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.21) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.43) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามระดับชั้นปีการศึกษา สรุปได้ว่า นักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 92.44) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 58.40) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 50.42) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 19.33) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.04) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 84.00) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 52.00) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 40.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 14.67) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 14.67) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.35 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	ระดับชั้นปีการศึกษา				รวม	
	ปวส.1		ปวส.2		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1.ข้าวและธัญพืช	135	56.72	40	53.33	175	55.91
2.ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	52	21.85	15	20.00	67	21.41
3.ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	87	36.55	35	46.67	122	38.98
4.ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้	132	55.46	45	60.00	177	56.55
5.เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	16	6.72	2	2.67	18	5.75
6.ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	40	16.81	9	12.00	49	15.65
รวม	238	76.04	75	23.96	313	100.00

จากตารางที่ 4.35 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.41) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามระดับชั้นปีการศึกษา สรุปได้ว่า นักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 56.72) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 55.46) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 36.55) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.85) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 16.81) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 6.72) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษานักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ มีผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 60.00) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 53.33) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 46.67) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 20.00) ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 12.00) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 2.67) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.36 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร เพื่อสุขภาพ	ระดับชั้นปีการศึกษา				รวม	
	ปวส.1		ปวส.2		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. โលน้	35	14.71	9	12.00	44	14.06
2. ยูทูบ	166	69.75	48	64.00	214	68.37
3. เฟสบุ๊ก	126	52.94	40	53.33	166	53.04
4. นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	32	13.45	11	14.67	43	13.74
รวม	238	76.04	75	23.96	313	100.00

จากตารางที่ 4.36 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) โលน้ (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามระดับชั้นปีการศึกษาสรุปได้ว่า นักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 69.75) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 52.94) โលน้ (ร้อยละ 14.71) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.45) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาที่ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 64.00) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.33) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 14.67) และโលน้ (ร้อยละ 12.00) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.37 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับชั้นปีการศึกษา				รวม	
	ปวส.1		ปวส.2		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	159	66.81	60	80.00	219	69.97
2. ห้างสรรพสินค้า	88	36.97	32	42.67	120	38.34
3. ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์	13	5.46	6	8.00	19	6.07
4. ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart	68	28.57	15	20.00	83	26.52

ตารางที่ 4.37 (ต่อ)

สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับชั้นปีการศึกษา				รวม	
	ปวส.1		ปวส.2		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
5. ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี	19	7.98	2	2.67	21	6.71
6. ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี	25	10.50	3	4.00	28	8.95
รวม	238	76.04	75	23.96	313	100.00

จากตารางที่ 4.37 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชันออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามระดับชั้นปีการศึกษา สรุปได้ว่า นักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 66.81) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 36.97) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 28.57) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 10.50) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 7.98) และร้านจากแอปพลิเคชันออนไลน์ (ร้อยละ 5.46) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาที่ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 80.00) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 42.67) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 20.00) ร้านจากแอปพลิเคชันออนไลน์ (ร้อยละ 8.00) และร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 4.00) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 2.67) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.38 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับชั้นปีการศึกษากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	ระดับชั้นปีการศึกษา				รวม	
	ปวส.1		ปวส.2		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. สลัด	88	36.97	17	22.67	105	33.55
2. ผลไม้	38	15.97	10	13.33	48	15.34
3. ผักต้ม	35	14.71	5	6.67	40	12.78
4. ข้าวต้ม	7	2.94	-	-	7	2.24
5. แชนวิช	10	4.20	-	-	10	3.19
6. ผัดผัก	35	14.71	7	9.33	42	13.42
7. นมถั่วเหลือง	39	16.39	8	10.67	47	15.02
8. ปลาหนึ่ง	22	9.24	5	6.67	27	8.63
9. น้ำสมุนไพร	21	8.82	4	5.33	25	7.99
10. ก๋วยจั๊บ	32	13.45	2	2.67	34	10.86
รวม	238	76.04	75	23.96	313	100.00

จากตารางที่ 4.38 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผัดผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวิช (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามระดับชั้นปีการศึกษา สรุปได้ว่า นักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาที่ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 36.97) รองลงมา คือ นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 16.39) ผลไม้ (ร้อยละ 15.97) ผักต้ม (ร้อยละ 14.71) ผัดผัก (ร้อยละ 14.71) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 13.45) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 9.24) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 8.82) แชนวิช (ร้อยละ 4.20) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.94) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาระดับชั้นปีการศึกษาที่ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 22.67) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 13.33) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 10.67) ผัดผัก (ร้อยละ 9.33) ผักต้ม (ร้อยละ 6.67) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 6.67) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 5.33) และ ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 2.67) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.39 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ	แผนกวิชาที่เรียน									
	แผนกวิชาคหกรรม		แผนกวิชาศิลปกรรม		แผนกวิชาบริหารธุรกิจ		แผนกวิชาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	67	84.81	6	85.71	133	91.72	77	93.90	283	90.42
2. แพทย์สั่งให้ทาน	6	7.59	2	28.57	5	3.45	4	4.88	17	5.43
3. เพื่อลดน้ำหนัก	11	13.92	1	14.29	33	22.76	12	14.63	57	18.21
4. ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	33	41.77	-	-	74	51.03	43	52.44	150	47.92
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	40	50.63	4	57.14	87	60.00	47	57.32	178	56.87
รวม	79	25.24	7	2.24	145	46.33	82	26.20	313	100.00

จากตารางที่ 4.39 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.42) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.87) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.92) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.21) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.43) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามแผนกวิชาที่เรียน สรุปได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ แผนกวิชาคหกรรม มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 84.81) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 50.63) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 41.77) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 13.92) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 7.59) ตามลำดับ สำหรับแผนกวิชาศิลปกรรม คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 85.71) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 57.14) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 28.57) และเพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 14.29) ตามลำดับ สำหรับแผนกวิชาบริหารธุรกิจ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 91.72) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 60.00) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 51.03) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 22.76)

และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 3.45) ตามลำดับ สำหรับแผนกวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 93.90) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 57.32) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 52.44) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 14.63) และ แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 4.88) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.40 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียน กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	แผนกวิชาที่เรียน									
	แผนกวิชาคหกรรม		แผนกวิชาศิลปกรรม		แผนกวิชาบริหารธุรกิจ		แผนกวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ข้าวและธัญพืช	43	54.43	5	71.43	84	57.93	43	52.44	175	55.91
2. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	14	17.72	2	28.57	29	20.00	22	26.83	67	21.41
3. ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	25	31.65	3	42.86	63	43.45	31	37.80	122	38.98
4. ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้	45	56.96	6	85.71	83	57.24	43	52.44	177	56.55
5. เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	4	5.06	-	-	8	5.52	6	7.32	18	5.75
6. ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	6	7.59	1	14.29	21	14.48	21	25.61	49	15.65
รวม	79	25.24	7	2.24	145	46.33	82	26.20	313	100.00

จากตารางที่ 4.40 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.41) ชาและผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามแผนกวิชาที่เรียน สรุปได้ว่า แผนกวิชาคหกรรม ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.96) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 54.43) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 31.65) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 17.72) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 7.59) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.06) ตามลำดับ แผนกวิชาศิลปกรรม คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 85.71) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 71.43) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 42.86) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 28.57) ชาและผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 14.29) ตามลำดับ แผนกวิชาบริหารธุรกิจ คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 57.93) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 57.24) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 43.45) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 20.00) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 14.48) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.52) ตามลำดับ แผนกวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 52.44) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 52.44) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 37.80) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 26.83) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 25.61) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 7.32) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.41 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียน กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับข้อมูลข่าวสารด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	แผนกวิชาที่เรียน									
	แผนกวิชาคหกรรม		แผนกวิชาศิลปกรรม		แผนกวิชาบริหารธุรกิจ		แผนกวิชาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โฉน	6	7.59	2	28.57	24	16.55	12	14.63	44	14.06
2. ยูทูบ	58	73.42	6	85.71	99	68.28	51	62.20	214	68.37
3. เฟสบุ๊ก	34	43.04	2	28.57	84	57.93	46	56.10	166	53.04
4. นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	12	15.19	-	-	20	13.79	11	13.41	43	13.74
รวม	79	25.24	7	2.24	145	46.33	82	26.20	313	100.00

จากตารางที่ 4.41 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว้ตฤประสงค้ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ค้ือ ยูทูบ (ร้อยละ 68.37) รองลงมา ค้ือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) โฉน (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามล้าดับ เมื่อแยกพิจารณาตามแผนกวิชาที่เรียน สรรูปได้ว้่า แผนกวิชาคหกรรมส่วนใหญ่มีความเห็นว้่าว้ตฤประสงค้ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ค้ือ ยูทูบ (ร้อยละ 73.42) รองลงมา ค้ือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 43.04) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 15.19) และโฉน (ร้อยละ 7.59) ตามล้าดับ แผนกวิชาศิลปกรรม ส่วนใหญ่มีความเห็นว้่าว้ตฤประสงค้ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ค้ือ ยูทูบ (ร้อยละ 85.71) รองลงมา ค้ือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 28.57) และโฉน (ร้อยละ 28.57) ตามล้าดับ แผนกวิชาบริหารธุรกิจ ส่วนใหญ่มีความเห็นว้่าว้ตฤประสงค้ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ค้ือ ยูทูบ (ร้อยละ 68.28) รองลงมา ค้ือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 57.93) โฉน (ร้อยละ 16.55) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.79) ตามล้าดับ แผนกวิชาอุตสาหกรรมการท้องเท้ียว ส่วนใหญ่มีความเห็นว้่าว้ตฤประสงค้ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ค้ือ ยูทูบ (ร้อยละ 62.20) รองลงมา ค้ือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 56.10) โฉน (ร้อยละ 14.63) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.41) ตามล้าดับ

ตารางที่ 4.42 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียน กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	แผนกวิชาที่เรียน									
	แผนกวิชา คหกรรม		แผนกวิชา ศิลปกรรม		แผนกวิชา บริหารธุรกิจ		แผนกวิชา อุตสาหกรรมการ ท่องเที่ยว		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	54	68.35	4	57.14	103	71.03	58	70.73	219	69.97
2. ห้างสรรพสินค้า	35	44.30	4	57.14	57	39.31	24	29.27	120	38.34
3. ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์	4	5.06	1	14.29	7	4.83	7	8.54	19	6.07
4. ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart	10	12.66	1	14.29	50	34.48	22	26.83	83	26.52
5. ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี	6	7.59	-	-	6	4.14	9	10.98	21	6.71
6. ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีว ศึกษาอุบลราชธานี	9	11.39	-	-	9	6.21	10	12.20	28	8.95
รวม	79	25.24	7	2.24	145	46.33	82	26.20	313	100.00

จากตารางที่ 4.42 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามแผนกวิชาที่เรียนสรุปได้ว่า แผนกวิชาคหกรรม ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 68.35) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 44.30) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 12.66) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 11.39) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 7.59) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 5.06) ตามลำดับ แผนกวิชาศิลปกรรม ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 57.14) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 57.14) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 14.29) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 14.29) ตามลำดับ แผนกวิชาบริหารธุรกิจ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 71.03) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 39.31) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 34.48) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.21) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 4.83) และ ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 4.14) ตามลำดับ แผนกวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 70.73) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 29.27) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 26.83) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 12.20) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 10.98) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 8.54) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.43 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียน กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพ ที่นิยมบริโภคบ่อย	แผนกวิชาที่เรียน									
	แผนกวิชาคหกรรม		แผนกวิชา ศิลปกรรม		แผนกวิชา บริหารธุรกิจ		แผนกวิชา อุตสาหกรรมการ ท่องเที่ยว		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. สลัด	24	30.38	-	-	53	36.55	28	34.15	105	33.55
2. ผลไม้	4	5.06	1	14.29	28	19.31	15	18.29	48	15.34
3. ผักต้ม	9	11.39	-	-	20	13.79	11	13.41	40	12.78
4. ข้าวต้ม	4	5.06	-	-	3	2.07	-	-	7	2.24
5. แชนวิช	1	1.27	-	-	7	4.83	2	2.44	10	3.19
6. ผัดผัก	16	20.25	-	-	15	10.34	11	13.41	42	13.42
7. นมถั่วเหลือง	11	13.92	-	-	23	15.86	13	15.85	47	15.02
8. ปลาแห้ง	9	11.39	-	-	14	9.66	4	4.88	27	8.63
9. น้ำสมุนไพร	10	12.66	1	14.29	7	4.83	7	8.54	25	7.99
10. ก๋วยจั๊บ	9	11.39	-	-	12	8.28	13	15.85	34	10.86
รวม	79	25.24	7	2.24	145	46.33	82	26.20	313	100.00

จากตารางที่ 4.43 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผักผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวิช (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามแผนกวิชาที่เรียน สรุปได้ว่า แผนกวิชาคหกรรม ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 30.38) รองลงมา คือ ผักผัก (ร้อยละ 20.25) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 13.92) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 12.66) ผักต้ม (ร้อยละ 11.39) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 11.39) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 11.39) ผลไม้ (ร้อยละ 5.06) ข้าวต้ม (ร้อยละ 5.06) และแชนวิช (ร้อยละ 1.27) ตามลำดับ แผนกวิชาศิลปกรรม ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ ผลไม้ (ร้อยละ 14.29) และน้ำสมุนไพร (ร้อยละ 14.29) แผนกวิชาบริหารธุรกิจ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 36.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 19.31) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.86) ผักต้ม (ร้อยละ 13.79) ผักผัก (ร้อยละ 10.34) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 9.66) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 8.28) แชนวิช (ร้อยละ 4.83) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 4.83) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.07) ตามลำดับ แผนกวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 34.15) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 18.29) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.85) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 15.85) ผักต้ม (ร้อยละ 13.41) ผักผัก (ร้อยละ 13.41) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 8.54) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 4.88) และแชนวิช (ร้อยละ 2.44) ตามลำดับ



ตารางที่ 4.44 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ	ลักษณะการอยู่อาศัย									
	อยู่หอพัก		อยู่บ้านเช่า		อยู่กับญาติ - พี่น้อง		อยู่กับบิดามารดา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	171	90.48	19	95.00	24	92.31	69	88.46	283	90.42
2. แพทย์สั่งให้ทาน	9	4.76	4	20.00	2	7.69	2	2.56	17	5.43
3. เพื่อลดน้ำหนัก	26	13.76	8	40.00	6	23.08	17	21.79	57	18.21
4. ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	86	45.50	9	45.00	13	50.00	42	53.85	150	47.92
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	105	55.56	11	55.00	14	53.85	48	61.54	178	56.87
รวม	189	60.38	20	6.39	26	8.31	78	24.92	313	100.00

จากตารางที่ 4.44 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.42) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.87) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.92) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.21) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.43) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามลักษณะการอยู่อาศัย สรุปได้ว่า นักศึกษาอาศัยอยู่หอพัก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.48) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 55.56) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 45.50) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 13.76) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 4.76) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่บ้านเช่า ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 95.00) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 55.00) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 45.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 40.00) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับญาติ - พี่น้อง ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการ

บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 92.31) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 53.85) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 50.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 23.08) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 7.69) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดามารดา ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 88.46) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 61.54) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 53.85) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 21.79) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 2.56) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.45 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	ลักษณะการอยู่อาศัย									
	อยู่หอพัก		อยู่บ้านเช่า		อยู่กับญาติ - พี่น้อง		อยู่กับบิดามารดา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ข้าวและธัญพืช	109	57.67	12	60.00	14	53.85	40	51.28	175	55.91
2. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	33	17.46	6	30.00	8	30.77	20	25.64	67	21.41
3. ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	72	38.10	8	40.00	12	46.15	30	38.46	122	38.98
4. ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้	108	57.14	10	50.00	17	65.38	42	53.85	177	56.55
5. เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	8	4.23	1	5.00	3	11.54	6	7.69	18	5.75
6. ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	28	14.81	3	15.00	4	15.38	14	17.95	49	15.65
รวม	189	60.38	20	6.39	26	8.31	78	24.92	313	100.00

จากตารางที่ 4.45 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.41) ชา และผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามลักษณะการอยู่อาศัย สรุปได้ว่า นักศึกษาอาศัยอยู่หอพัก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 57.67) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 57.14) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.10) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 17.46) ชา และผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 14.81) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 4.23) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่บ้านเช่า คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 60.00) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 50.00) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 40.00) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 30.00) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.00) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.00) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับญาติ – พี่น้อง คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 65.38) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 53.85) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 46.15) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 30.77) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.38) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 11.54) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดามารดา คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 53.85) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 51.28) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.46) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 25.64) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 17.95) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 7.69) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.46 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร เพื่อสุขภาพ	ลักษณะการอยู่อาศัย									
	อยู่หอพัก		อยู่บ้านเช่า		อยู่กับญาติ - พี่น้อง		อยู่กับบิดามารดา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โไลน์	29	15.34	4	20.00	4	15.38	7	8.97	44	14.06
2. ยูทูป	129	68.25	15	75.00	22	84.62	48	61.54	214	68.37
3. เฟสบุ๊ก	99	52.38	11	55.00	7	26.92	49	62.82	166	53.04
4. นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	23	12.17	2	10.00	5	19.23	13	16.67	43	13.74
รวม	189	60.38	20	6.39	26	8.31	78	24.92	313	100.00

จากตารางที่ 4.46 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าคุณภาพการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) โไลน์ (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามลักษณะการอยู่อาศัย สรุปได้ว่า นักศึกษาอาศัยอยู่หอพัก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 68.25) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 52.38) โไลน์ (ร้อยละ 15.34) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 12.17) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่บ้านเช่า ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 75.00) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 55.00) และ โไลน์ (ร้อยละ 20.00) และ นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 10.00) ตามลำดับ ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับญาติ - พี่น้อง ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 84.62) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 26.92) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 19.23) และ โไลน์ (ร้อยละ 15.38) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดามารดา ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 62.82) รองลงมา คือ ยูทูป (ร้อยละ 61.54) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 16.67) และ โไลน์ (ร้อยละ 16.67) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.47 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	ลักษณะการอยู่อาศัย									
	อยู่หอพัก		อยู่บ้านเช่า		อยู่กับญาติ - พี่น้อง		อยู่กับบิดามารดา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	133	70.37	14	70.00	16	61.54	56	71.79	219	69.97
2.ห้างสรรพสินค้า	66	34.92	8	40.00	8	30.77	38	48.72	120	38.34
3.ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์	10	5.29	1	5.00	2	7.69	6	7.69	19	6.07
4.ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart	47	24.87	9	45.00	9	34.62	18	23.08	83	26.52
5.ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	11	5.82	3	15.00	2	7.69	5	6.41	21	6.71
6.ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	17	8.99	3	15.00	2	7.69	6	7.69	28	8.95
รวม	189	60.38	20	6.39	26	8.31	78	24.92	313	100.00

จากตารางที่ 4.47 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามลักษณะการอยู่อาศัย สรุปได้ว่า นักศึกษาอาศัยอยู่หอพัก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 70.37) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 34.92) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 24.87) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.99) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 5.82) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 5.29) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่บ้านเช่า ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 70.00) รองลงมา คือร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,

Family mart (ร้อยละ 45.00) ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 40.00) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 15.00) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 15.00) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 5.00) ตามลำดับ

นักศึกษาอาศัยอยู่กับญาติ - พี่น้อง ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 61.54) รองลงมา คือ ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 34.62) ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 30.77) และ ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 7.69) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 7.69) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 7.69) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดามารดา ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 71.79) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 48.72) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 23.08) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 7.69) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 7.69) และร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.41) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.48 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	ลักษณะการอยู่อาศัย									
	อยู่หอพัก		อยู่บ้านเช่า		อยู่กับญาติ - พี่น้อง		อยู่กับบิดามารดา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. สลัด	62	32.80	6	30.00	7	26.92	30	38.46	105	33.55
2. ผลไม้	32	16.93	3	15.00	1	3.85	12	15.38	48	15.34
3. ผักต้ม	20	10.58	3	15.00	2	7.69	15	19.23	40	12.78
4. ข้าวต้ม	4	2.12	-	-	-	-	3	3.85	7	2.24
5. แชนวิซ	6	3.17	2	10.00	-	-	2	2.56	10	3.19

ตารางที่ 4.48 (ต่อ)

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	ลักษณะการอยู่อาศัย									
	อยู่หอพัก		อยู่บ้านเช่า		อยู่กับญาติ - พี่น้อง		อยู่กับบิดามารดา		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. ผัดผัก	22	11.64	4	20.00	4	15.38	12	15.38	42	13.42
7. นมถั่วเหลือง	30	15.87	4	20.00	2	7.69	11	14.10	47	15.02
8. ปลาหนึ่ง	10	5.29	7	35.00	1	3.85	9	11.54	27	8.63
9. น้ำสมุนไพร	11	5.82	1	5.00	3	11.54	10	12.82	25	7.99
10. ก๋วยจั๊บ	27	14.29	2	10.00	-	-	5	6.41	34	10.86
รวม	189	60.38	20	6.39	26	8.31	78	24.92	313	100.00

จากตารางที่ 4.48 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผัดผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แขนวชิ (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามลักษณะการอยู่อาศัย สรุปได้ว่า นักศึกษาอาศัยอยู่หอพัก ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 32.80) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 16.93) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.87) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 14.29) ผัดผัก (ร้อยละ 11.64) ผักต้ม (ร้อยละ 10.58) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 5.82) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 5.29) แขนวชิ (ร้อยละ 3.17) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.12) ตามลำดับ

นักศึกษาอาศัยอยู่บ้านเช่า ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 35.00) รองลงมา คือ สลัด (ร้อยละ 30.00) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 20.00) ผัดผัก (ร้อยละ 20.00) ผลไม้ (ร้อยละ 15.00) ผักต้ม (ร้อยละ 15.00) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.00) แขนวชิ

(ร้อยละ 10.00) และน้ำสมุนไพร(ร้อยละ 5.00) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับญาติ – พี่น้อง ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 26.92) รองลงมา คือ ผักผัก (ร้อยละ 15.38) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 11.54) ผักต้ม (ร้อยละ 7.69) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 7.69) และผลไม้ (ร้อยละ 3.85) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 3.85) ตามลำดับ นักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดามารดา ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 38.46) รองลงมา คือ ผักต้ม (ร้อยละ 19.23) ผลไม้ (ร้อยละ 15.38) ผักผัก (ร้อยละ 15.38) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 14.10) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 12.82) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 11.54) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 6.41) ข้าวต้ม (ร้อยละ 3.85) และแซนวิช (ร้อยละ 2.56) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.49 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิลำเนากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ ในการบริ โภคอาหาร เพื่อสุขภาพ	ภูมิลำเนา									
	อุบลราชธานี	อำนาจเจริญ	ศรีสะเกษ	ร้อยเอ็ด	ยโสธร	เลย	อุดรธานี	สมุทรปราการ	กรุงเทพมหานคร	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.มีประ โย ช น์ ต่ อ สุขภาพ	236 (90.42)	14 (93.33)	7 (87.50)	3 (100.00)	16 (88.89)	1 (100.00)	1 (100.00)	2 (100.00)	3 (75.00)	283 (90.42)
2. แพทย์ สั่งให้ทาน	14 (5.36)	1 (6.67)	-	-	2 (11.11)	-	-	-	-	17 (5.43)
3. เพื่อ ลดน้ำหนัก	47 (18.01)	3 (20.00)	2 (25.00)	1 (33.33)	2 (11.11)	1 (100.00)	-	-	1 (25.00)	57 (18.21)
4. ช่วยลด อัตราเสี่ยงต่อ โรค	132 (50.57)	3 (20.00)	4 (50.00)	1 (33.33)	6 (33.33)	1 (100.00)	1 (100.00)	-	2 (50.00)	150 (47.92)

ตารางที่ 4.49 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ ในการบริ โภคอาหาร เพื่อสุขภาพ	ภูมิภาค									
	อุบลราชธานี	อำนาจเจริญ	ศรีสะเกษ	ร้อยเอ็ด	ยโสธร	เลย	อุดรธานี	สมุทรปราการ	กรุงเทพมหานคร	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
5.เพื่อการ มีสุขภาพที่ดี	152 (58.24)	7 (46.67)	6 (75.00)	1. (33.33)	8 (44.44)	1 (100.00)	1 (100.00)	-	2. (50.00)	178 (56.87)
รวม	261 (83.39)	15 (4.79)	8 (2.56)	3 (.96)	18 (5.75)	1 (.32)	1 (.32)	2 (.64)	4 (1.28)	313 (100.00)

จากตารางที่ 4.49 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.42) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.87) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.92) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.21) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.43) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามภูมิภาค สรุปได้ว่า นักศึกษาอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.42) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 58.24) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 50.57) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.01) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.36) ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาอยู่ในจังหวัดอำนาจเจริญ มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 93.33) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 46.67) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 20.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 20.00) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 6.67) ตามลำดับ นักศึกษาอยู่ในจังหวัดศรีสะเกษ มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 87.50) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 75.00) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 50.00) และเพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 20.00) นักศึกษาอยู่ในจังหวัดร้อยเอ็ด มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 100.00) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 33.33) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 33.33) และเพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 33.33) นักศึกษาอยู่ในจังหวัดยโสธร มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 88.89) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 44.44) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 33.33) และเพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 11.11) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 11.11)

ตารางที่ 4.50 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิภานากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่บริโภคมากที่สุด

ประเภทของอาหาร เพื่อสุขภาพที่ขอบ บริโภคมากที่สุด	ภูมิภานา									
	อุบลราชธานี	อำนาจเจริญ	ศรีสะเกษ	ร้อยเอ็ด	ยโสธร	เลย	อุดรธานี	สมุทรปราการ	กรุงเทพมหานคร	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ข้าว และธัญพืช	151 (57.85)	6 (40.00)	4 (50.00)	1 (33.33)	9 (50.00)	-	1 (100.00)	2 (100.00)	1 (25.00)	175 (55.91)
2. ถั่ว และผลิตภัณฑ์ จากถั่ว	53 (20.31)	3 (20.00)	2 (25.00)	1 (33.33)	5 (27.78)	-	1 (100.00)	-	2 (50.00)	67 (21.41)
3. ผัก และผลิตภัณฑ์ จากผัก	106 (40.61)	3 (20.00)	4 (50.00)	-	7 (38.89)	-	1 (100.00)	-	1 (25.00)	122 (38.98)
4. ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ จากผลไม้	146 (55.94)	10 (66.67)	5 (62.50)	1 (33.33)	10 (55.56)	1 (100.00)	1 (100.00)	-	3 (75.00)	177 (56.55)
5. เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เมล็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	15 (5.75)	1 (6.67)	1 (12.50)	-	1 (5.56)	-	-	-	-	18 (5.75)
6. ชาและ ผลิตภัณฑ์ จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	43 (16.48)	1 (6.67)	1 (12.50)	1 (33.33)	1 (5.56)	-	1 (100.00)	-	1 (25.00)	49 (15.65)
รวม	261 (83.39)	15 (4.79)	8 (2.56)	3 (.96)	18 (5.75)	1 (.32)	1 (.32)	2 (.64)	4 (1.28)	313 (100.00)

จากตารางที่ 4.50 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.41) ชาและผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามภูมิภาคแล้ว สรุปได้ว่า นักศึกษาอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 57.85) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 55.94) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 40.61) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 20.31) ชา และ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 16.48) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับ นักศึกษาอยู่ในจังหวัดอำนาจเจริญ คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 66.67) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 40.00) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 20.00) ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 20.00) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 6.67) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 6.67) ตามลำดับนักศึกษาอยู่ในจังหวัดศรีสะเกษ คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 62.50) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 50.00) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 50.00) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 25.00) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 12.50) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 12.50) ตามลำดับ นักศึกษาอยู่ในจังหวัดร้อยเอ็ด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 33.33) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 33.33) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 33.33) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 33.33) ตามลำดับนักศึกษาอยู่ในจังหวัดยโสธร คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 55.56) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 50.00) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.89) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 27.78) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 5.56) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.56) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.51 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิภคานากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูล ข่าวสารด้านอาหาร เพื่อสุขภาพ	ภูมิภคานา									
	อุบลราชธานี	อำนาจเจริญ	ศรีสะเกษ	ร้อยเอ็ด	ยโสธร	เลย	อุดรธานี	สมุทรปราการ	กรุงเทพมหานคร	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. โไลน์	34 (13.03)	2 (13.33)	2 (25.00)	1 (33.33)	4 (22.22)	-	-	-	1 (25.00)	44 (14.06)
2. ยูทูบ	179 (68.58)	9 (60.00)	6 (75.00)	2 (66.67)	12 (66.67)	-	1 (100.00)	2 (100.00)	3 (75.00)	214 (68.37)
3. เฟสบุ๊ก	146 (55.94)	5 (33.33)	4 (50.00)	-	8 (44.44)	1 (100.00)	1 (100.00)	-	1 (25.00)	166 (53.04)
4. นิตยสาร/ หนังสือพิมพ์	38 (14.56)	-	3 (37.50)	-	2 (11.11)	-	-	-	-	43 (13.74)
รวม	261 (83.39)	15 (4.79)	8 (2.56)	3 (.96)	18 (5.75)	1 (.32)	1 (.32)	2 (.64)	4 (1.28)	313 (100.00)

จากตารางที่ 4.51 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) โไลน์ (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามภูมิภคานา สรุปได้ว่า นักศึกษาจังหวัดอุบลราชธานีส่วนใหญ่มีความเห็นวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 68.58) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 55.94) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 14.56) และไลน์ (ร้อยละ 13.03) ตามลำดับ นักศึกษาจังหวัดอำนาจเจริญส่วนใหญ่มีความเห็นวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 60.00) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 33.33) และ โไลน์ (ร้อยละ 13.33) นักศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ส่วนใหญ่มีความเห็น

ว่าวัตถุดิบประสงคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 75.00) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 50.00) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 37.50) และไลน์ (ร้อยละ 25.00) นักศึกษาจังหวัดร้อยเอ็ด ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุดิบประสงคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 66.67) รองลงมา คือ ไลน์ (ร้อยละ 33.33) นักศึกษาจังหวัด ยโสธร ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุดิบประสงคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 66.67) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 44.44) ไลน์ (ร้อยละ 22.22) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 11.11) ตามลำดับ นักศึกษาจังหวัด เลย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุดิบประสงคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 100.00) นักศึกษาจังหวัดอุดรธานี ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุดิบประสงคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 100.00) และ ยูทูบ (ร้อยละ 100.00) นักศึกษาจังหวัดสมุทรปราการ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุดิบประสงคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 100.00) ตามลำดับ นักศึกษาจังหวัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุดิบประสงคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 75.00) เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 62.82) รองลงมา คือ นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 16.67) และ ไลน์ (ร้อยละ 16.67) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.52 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิลำเนากับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้อ อาหารเพื่อสุขภาพ	ภูมิลำเนา									
	อุบลราชธานี	อำนาจเจริญ	ศรีสะเกษ	ร้อยเอ็ด	ยโสธร	เลย	อุดรธานี	สมุทรปราการ	กรุงเทพมหานคร	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ตลาดสด/ตลาด โต้รุ่ง	190 (72.80)	12 (80.00)	4 (50.00)	-	9 (50.00)	-	-	1 (50.00)	3 (75.00)	219 (69.97)
2. ห้างสรรพสินค้า	98 (37.55)	5 (33.33)	2 (25.00)	1 (33.33)	9 (50.00)	1 (100.00)	1 (100.00)	1 (50.00)	2 (50.00)	120 (38.34)
3. ร้านจาก แอปพลิเคชัน ออนไลน์	14 (5.36)	1 (6.67)	1 (12.50)	1 (33.33)	2 (11.11)	-	-	-	-	19 (6.07)

ตารางที่ 4.52 (ต่อ)

สถานที่เลือกซื้อ อาหารเพื่อสุขภาพ	ภูมิลำเนา									
	อุบลราชธานี	อำนาจเจริญ	ศรีสะเกษ	ร้อยเอ็ด	ยโสธร	เลย	อุดรธานี	สมุทรปราการ	กรุงเทพมหานคร	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
4. ร้านสะดวกซื้อ	69	4	2.	1	5	-	1	-	1	83
7Eleven,	(26.44)	(26.67)	(25.00)	(33.33)	(27.78)	-	(100.00)	-	(25.00)	(26.52)
Family mart										
5. ร้านค้าในวิทยาลัย	17	-	1	-	2	-	1	-	-	21
อาชีวศึกษา	(6.51)	-	(12.50)	-	(11.11)	-	(100.00)	-	-	(6.71)
อุบลราชธานี										
6. ร้านค้าบริเวณรอบ	23	-	3	-	1	-	1	-	-	28
วิทยาลัยอาชีวศึกษา	(8.81)	-	(37.50)	-	5.56	-	100.00	-	-	8.95
อุบลราชธานี										
รวม	261	15	8	3	18	1	1	2	4	313
	(83.39)	(4.79)	(2.56)	(.96)	(5.75)	(.32)	(.32)	(.64)	(1.28)	(100.00)

จากตารางที่ 4.52 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามภูมิลำเนา สรุปได้ว่า จังหวัดอุบลราชธานี ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 72.80) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 37.55) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 26.44) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.81) ร้านค้าใน

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.51) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 5.36) ตามลำดับ จังหวัดอำนาจเจริญ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 80.00) รองลงมา ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 33.33) คือร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 26.67) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 6.67) จังหวัดศรีสะเกษ มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 50.00) รองลงมา คือร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 37.50) ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 25.00) และ ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 25.00) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 12.50) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 12.50) ตามลำดับจังหวัดร้อยเอ็ด มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 33.33) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 33.33) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 33.33) ตามลำดับ จังหวัดยโสธร มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 50.00) ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 50.00) รองลงมา คือร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 27.78) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 11.11) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 11.11) และร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 5.56) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.53 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านภูมิลำเนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	ภูมิลำเนา									
	อุบลราชธานี	อำนาจเจริญ	ศรีสะเกษ	ร้อยเอ็ด	ยโสธร	เลย	อุดรธานี	สมุทรปราการ	กรุงเทพมหานคร	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. สลัด	88 (33.72)	6 (40.00)	2 (25.00)	1 (33.33)	6 (33.33)	-	-	1 (50.00)	1 (25.00)	105 (33.55)
2. ผลไม้	39 (14.94)	3 (20.00)	-	-	2 (11.11)	1 (100.00)	1 (100.00)	-	2 (50.00)	48 (15.34)

ตารางที่ 4.53 (ต่อ)

รายการอาหารเพื่อ สุขภาพที่นิยม บริโภคบ่อย	ภูมิภาค									
	อุบลราชธานี	อำนาจเจริญ	ศรีสะเกษ	ร้อยเอ็ด	ยโสธร	เลย	อุดรธานี	สมุทรปราการ	กรุงเทพมหานคร	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
3. ผักต้ม	32 (12.26)	3 (20.00)	1 (12.50)	1 (33.33)	3 (16.67)	-	-	-	-	40 (12.78)
4. ข้าวต้ม	7 (2.68)	-	-	-	-	-	-	-	-	7 (2.24)
5. แขนวชิช	10 (3.83)	-	-	-	-	-	-	-	-	10 (3.19)
6. ผัดผัก	36 (13.79)	1 6.67	-	-	3 (16.67)	1 (100.00)	-	1 (50.00)	-	42 (13.42)
7. นมถั่วเหลือง	42 (16.09)	1 6.67	1 (12.50)	-	1 (5.56)	-	1 (100.00)	-	1 (25.00)	47 (15.02)
8. ปลาแห้ง	25 (9.58)	1 6.67	-	-	-	-	1 (100.00)	-	-	27 (8.63)
9. น้ำสมุนไพร	22 (8.43)	-	-	-	1 5.56	-	-	1 (50.00)	1 (25.00)	25 (7.99)
10. ก๋วยจั๊บน้ำร้อน	28 (10.73)	2 13.33	3 37.50	-	1 5.56	-	-	-	-	34 10.86
รวม	261 (83.39)	15 (4.79)	8 (2.56)	3 (.96)	18 (5.75)	1 (.32)	1 (.32)	2 (.64)	4 (1.28)	313 (100.00)

จากตารางที่ 4.53 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผักผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาแห้ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวิช (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามภูมิภาคแล้ว สรุปได้ว่า จังหวัดอุบลราชธานี มีความเห็นว่า รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.72) รองลงมา คือ นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 16.09) ผลไม้ (ร้อยละ 14.94) ผักผัก (ร้อยละ 13.79) ผักต้ม (ร้อยละ 12.26) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.73) ปลาแห้ง (ร้อยละ 9.58) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 8.43) แชนวิช (ร้อยละ 3.83) และ ข้าวต้ม (ร้อยละ 2.68) ตามลำดับ จังหวัดอำนาจเจริญ มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 40.00) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 20.00) ผักต้ม (ร้อยละ 20.00) ปลาแห้ง (ร้อยละ 6.67) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 6.67) ผักผัก (ร้อยละ 6.67) ตามลำดับ จังหวัดศรีสะเกษ มีความเห็นว่า รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 37.50) รองลงมา คือ สลัด (ร้อยละ 25.00) ผักต้ม (ร้อยละ 12.50) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 12.50) ตามลำดับ จังหวัดร้อยเอ็ด มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.33) รองลงมา คือ ผักต้ม (ร้อยละ 33.33) ตามลำดับจังหวัดยโสธร มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.33) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 37.50) รองลงมา คือ ผักต้ม (ร้อยละ 16.67) ผักผัก (ร้อยละ 16.67) ผลไม้ (ร้อยละ 11.11) และนมถั่วเหลือง (ร้อยละ 5.56) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 5.56) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 5.56) ตามลำดับ



ตารางที่ 4.54 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ	เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน											
	ต่ำกว่า 50 บาท		51-100 บาท		101-150 บาท		151-200 บาท		มากกว่า 200 บาท ขึ้นไป		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	7	87.50	169	91.35	61	89.71	28	84.85	18	94.74	283	90.42
2. แพทย์สั่งให้ทาน	1	12.50	10	5.41	4	5.88	1	3.03	1	5.26	17	5.43
3. เพื่อลดน้ำหนัก	1	12.50	35	18.92	13	19.12	6	18.18	2	10.53	57	18.21
4. ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	3	37.50	95	51.35	33	48.53	13	39.39	6	31.58	150	47.92
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	1	12.50	111	60.00	37	54.41	21	63.64	8	42.11	178	56.87
รวม	8	2.56	185	59.11	68	21.73	33	10.54	19	6.07	313	100.00

จากตารางที่ 4.54 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.4) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.9) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.9) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.2) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้เงินต่ำกว่า 50 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 87.50) รองลงมา คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 37.50) และเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 12.50) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 12.50) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 12.50) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 51-100 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 91.35) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 60.00) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 51.35) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.92) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.41) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 101-150 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 89.71) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 54.41) ช่วยลดอัตราเสี่ยง

ต่อโรค (ร้อยละ 37.50) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 19.12) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.88) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 151-200 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 84.85) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 63.64) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 39.39) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.18) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 3.03) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน มากกว่า 200บาทขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 94.74) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 42.11) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 31.58) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 10.53) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.26) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.55 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ชอบบริโภคมากที่สุด	เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน											
	ต่ำกว่า 50 บาท		51-100 บาท		101-150 บาท		151-200 บาท		มากกว่า 200บาทขึ้นไป		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.ข้าวและธัญพืช	6	75.00	110	59.46	34	50.00	13	39.39	12	63.16	175	55.91
2.ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	-	-	35	18.92	20	29.41	8	24.24	4	21.05	67	21.41
3.ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	1	12.50	74	40.00	27	39.71	13	39.39	7	36.84	122	38.98
4.ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้	3	37.50	106	57.30	39	57.35	20	60.61	9	47.37	177	56.55
5.เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	-	-	10	5.41	5	7.35	2	6.06	1	5.26	18	5.75
6.ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	-	-	31	16.76	6	8.82	9	27.27	3	15.79	49	15.65
รวม	8	2.56	185	59.11	68	21.73	33	10.54	19	6.07	313	100.00

จากตารางที่ 4.55 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.41) ชา และ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้เงินต่ำกว่า 50 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 75.00) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 37.50) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 12.50) ตามลำดับ **นักศึกษาที่ได้เงิน 51-100 บาท คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 59.46) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 57.30) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 40.00) ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 18.92) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 16.76) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.41) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 101-150 บาท คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 57.35) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 50.00) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 39.71) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 29.41) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 8.82) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 7.35) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 151-200 บาท คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 60.61) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 39.39) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 39.39) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 27.27) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 24.24) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 6.06) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน มากกว่า 200บาทขึ้นไป คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 63.16) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 47.37) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 36.84) ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.05) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.79) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.26) ตามลำดับ**

ตารางที่ 4.56 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูล ข่าวสารด้านอาหาร เพื่อสุขภาพ	เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน											
	ต่ำกว่า 50 บาท		51-100 บาท		101-150 บาท		151-200 บาท		มากกว่า 200บาทขึ้นไป		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โไลน์	1	12.50	20	10.81	16	23.53	5	15.15	2	10.53	44	14.06
2. ยูทูป	5	62.50	127	68.65	48	70.59	22	66.67	12	63.16	214	68.37
3. เฟสบุ๊ก	4	50.00	104	56.22	32	47.06	19	57.58	7	36.84	166	53.04
4. นิตยสาร /หนังสือพิมพ์	-	-	24	12.97	11	16.18	6	18.18	2	10.53	43	13.74
รวม	8	2.56	185	59.11	68	21.73	33	10.54	19	6.07	313	100.00

จากตารางที่ 4.56 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) โไลน์ (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้เงินต่ำกว่า 50 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 62.50) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 50.00) และไลน์ (ร้อยละ 12.50) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 51-100 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 68.65) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 56.22) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 12.97) และไลน์ (ร้อยละ 10.81) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 101-150 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 70.59) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 47.06) โไลน์ (ร้อยละ 23.53) และ นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 16.18) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 151-200 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 66.67) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 57.58) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 18.18) และ โไลน์

(ร้อยละ 15.15) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน มากกว่า 200บาทขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 63.16) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 36.84) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 10.53) ไลน์ (ร้อยละ 10.53) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.57 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ	เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน										รวม	
	ต่ำกว่า 50 บาท		51-100 บาท		101-150 บาท		151-200 บาท		มากกว่า 200บาท ขึ้นไป		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	5	62.50	136	73.51	46	67.65	20	60.61	12	63.16	219	69.97
2. ห้างสรรพสินค้า	1	12.50	67	36.22	25	36.76	19	57.58	8	42.11	120	38.34
3. ร้านจากแอปพลิเคชั่น ออนไลน์	1	12.50	7	3.78	4	5.88	5	15.15	2	10.53	19	6.07
4. ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart	1	12.50	57	30.81	17	25.00	6	18.18	2	10.53	83	26.52
5. ร้านค้าในวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี	1	12.50	13	7.03	3	4.41	3	9.09	1	5.26	21	6.71
6. ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี	1	12.50	16	8.65	8	11.76	2	6.06	1	5.26	28	8.95
รวม	8	2.56	185	59.11	68	21.73	33	10.54	19	6.07	313	100.00

จากตารางที่ 4.57 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95)

ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้เงินต่ำกว่า 50 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 62.50) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 12.50) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 12.50) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 12.50) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 12.50) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 12.50) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 51-100 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 73.51) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 36.22) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 30.81) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.65) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 7.03) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 3.78) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 101-150 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 67.65) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 36.76) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 25.00) และร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 11.76) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 5.88) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 4.41) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 151-200 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 60.61) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 57.58) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 18.18) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 15.15) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 9.09) และ ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.06) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน มากกว่า 200บาทขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 63.16) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 42.11) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven,Family mart (ร้อยละ 10.53) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 10.53) และร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 5.26) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 5.26) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.58 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน										รวม	
	ต่ำกว่า 50 บาท		51-100 บาท		101-150 บาท		151-200 บาท		มากกว่า 200บาท ขึ้นไป			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. สลัด	1	12.50	59	31.89	25	36.76	13	39.39	7	36.84	105	33.55
2. ผลไม้	-	-	29	15.68	10	14.71	7	21.21	2	10.53	48	15.34
3. ผักต้ม	-	-	23	12.43	10	14.71	5	15.15	2	10.53	40	12.78
4. ข้าวต้ม	-	-	7	3.78	-	-	-	-	-	-	7	2.24
5. แชนวิช	-	-	5	2.70	4	5.88	1	3.03	-	-	10	3.19
6. ผัดผัก	-	-	25	13.51	4	5.88	10	30.30	3	15.79	42	13.42
7. นมถั่วเหลือง	1	12.50	26	14.05	10	14.71	8	24.24	2	10.53	47	15.02
8. ปลาแห้ง	1	12.50	20	10.81	2	2.94	3	9.09	1	5.26	27	8.63
9. น้ำสมุนไพร	1	12.50	13	7.03	7	10.29	3	9.09	1	5.26	25	7.99
10. ก๋วยจั๊บ	2	25.00	23	12.43	7	10.29	2	6.06	-	-	34	10.86
รวม	8	2.56	185	59.11	68	21.73	33	10.54	19	6.07	313	100.00

จากตารางที่ 4.58 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผัดผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาแห้ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวิช (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน สรุปได้ว่า นักศึกษาที่ได้เงินต่ำกว่า 50 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 25.00) รองลงมา คือ สลัด (ร้อยละ 12.50)

นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 12.50) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 12.50) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 12.50) แชนวิช (ร้อยละ 3.17) และ ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 51-100 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 31.89) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.68) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 14.05) ผักผัก (ร้อยละ 13.51) ผักต้ม (ร้อยละ 12.43) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 12.43) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 10.81) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.03) ข้าวต้ม (ร้อยละ 3.78) และ แชนวิช ร้อยละ 2.70) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 101-150 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 36.76) รองลงมา คือ (ร้อยละ 14.71) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 14.71) และ ผลไม้ (ร้อยละ 14.71) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 10.29) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.29) ผักผัก (ร้อยละ 5.88) แชนวิช (ร้อยละ 5.88) และ ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 2.94) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน 151-200 บาท ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 39.39) รองลงมา คือ ผักผัก (ร้อยละ 30.30) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 24.24) ผลไม้ (ร้อยละ 21.21) ผักต้ม (ร้อยละ 15.15) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 9.09) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 9.09) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 6.06) และ แชนวิช (ร้อยละ 3.03) ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้เงิน มากกว่า 200บาทขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 36.84) รองลงมา คือ ผักผัก (ร้อยละ 15.79) ผักต้ม (ร้อยละ 10.53) ผลไม้ (ร้อยละ 10.53) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 10.53) และ น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 5.26) ปลาหนึ่ง (ร้อยละ 5.26) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.59 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	ค่าดัชนีมวลกาย											
	น้ำหนักน้อย		น้ำหนักปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	79	90.80	154	91.12	20	90.91	21	84.00	9	90.00	283	90.42
2. แพทย์สั่งให้ทาน	6	6.90	7	4.14	1	4.55	2	8.00	1	10.00	17	5.43
3. เพื่อลดน้ำหนัก	14	16.09	30	17.75	2	9.09	9	36.00	2	20.00	57	18.21

ตารางที่ 4.59 (ต่อ)

วัตถุประสงค์ในการ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	ค่าดัชนีมวลกาย											
	น้ำหนักน้อย		น้ำหนักปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. ช่วยลดอัตรา เสี่ยงต่อโรค	41	47.13	85	50.30	9	40.91	10	40.00	5	50.00	150	47.92
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	54	62.07	95	56.21	9	40.91	13	52.00	7	70.00	178	56.87
รวม	87	27.80	169	53.99	22	7.03	25	7.99	10	3.19	313	100.00

จากตารางที่ 4.59 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.4) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.9) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.9) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.2) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามค่าดัชนีมวลกาย สรุปได้ว่า นักศึกษาน้ำหนักน้อย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.80) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 62.07) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.13) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 16.09) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 6.90) ตามลำดับ **นักศึกษาน้ำหนักปกติ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 91.12) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.21) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 56.21) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 17.75) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 4.14) ตามลำดับ** นักศึกษาอ้วนระดับ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.91) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 40.91) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 40.91) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 9.09) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 4.55) ตามลำดับ นักศึกษาอ้วนระดับ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 84.00) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 52.00) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 40.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 36.00) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 8.00) ตามลำดับ นักศึกษาอ้วนระดับ 3 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.00) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 70.00) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 50.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 20.00) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 10.00) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.60 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพ ชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการ บริโภคอาหารเพื่อ สุขภาพ	ค่าดัชนีมวลกาย											
	น้ำหนักน้อย		น้ำหนักปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีประโยชน์ต่อ สุขภาพ	42	48.28	97	57.40	15	68.18	13	52.00	8	80.00	175	55.91
2. แพทย์สั่งให้ทาน	19	21.84	36	21.30	6	27.27	3	12.00	3	30.00	67	21.41
3. เพื่อลดน้ำหนัก	33	37.93	68	40.24	9	40.91	10	40.00	2	20.00	122	38.98
4. ช่วยลดอัตราเสี่ยง ต่อโรค	56	64.37	96	56.80	12	54.55	10	40.00	3	30.00	177	56.55
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ ดี	8	9.20	6	3.55	1	4.55	2	8.00	1	10.00	18	5.75
รวม	87	27.80	169	53.99	22	7.03	25	7.99	10	3.19	313	100.00

จากตารางที่ 4.60 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.4) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.9) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.9) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.2) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามดัชนีมวลกายสรุปได้ว่า นักศึกษาที่น้ำหนักน้อย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 64.37) รองลงมา คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 48.28) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 37.93) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 21.84) และเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 9.20) ตามลำดับ นักศึกษาที่น้ำหนักปกติ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 57.40) รองลงมา คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 56.80) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 40.24) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 21.30) และเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 3.55) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ้วนระดับ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อ

สุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 68.18) รองลงมา คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 54.55) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 40.91) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 27.27) และ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 4.55) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ้วนระดับ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 52.00) รองลงมา คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 40.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 40.00) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 12.00) และเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 8.00) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ้วนระดับ 3 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 80.00) รองลงมา คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 30.00) แพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 30.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 20.00) และ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 10.00) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.61 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	ค่าดัชนีมวลกาย											
	น้ำหนักน้อย		น้ำหนักปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โไลน์	9	10.34	22	13.02	5	22.73	6	24.00	2	20.00	44	14.06
2. ยูทูป	53	60.92	123	72.78	14	63.64	18	72.00	6	60.00	214	68.37
3. เฟสบุ๊ก	54	62.07	84	49.70	14	63.64	9	36.00	5	50.00	166	53.04
4. นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	8	9.20	24	14.20	4	18.18	5	20.00	2	20.00	43	13.74
รวม	87	27.80	169	53.99	22	7.03	25	7.99	10	3.19	313	100.00

จากตารางที่ 4.61 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) โไลน์ (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามดัชนีมวลกาย สรุปได้ว่า นักศึกษา

ที่น้ำหนักน้อย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ เฟสบุ๊ค (ร้อยละ 62.07) รองลงมา คือ ยูทูป (ร้อยละ 60.92) ไลน์ (ร้อยละ 10.34) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 9.20) ตามลำดับ **นักศึกษาที่น้ำหนักปกติ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 72.78) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ค (ร้อยละ 49.70) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 14.20) และไลน์ (ร้อยละ 13.02) ตามลำดับ** นักศึกษาที่อ้วนระดับ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 63.64) เฟสบุ๊ค (ร้อยละ 63.64) รองลงมา คือ ไลน์ (ร้อยละ 22.73) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 18.18) ตามลำดับ **นักศึกษาที่อ้วนระดับ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 72.00) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ค (ร้อยละ 36.00) ไลน์ (ร้อยละ 24.00) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ** นักศึกษาที่อ้วนระดับ 3 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป (ร้อยละ 60.00) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ค (ร้อยละ 50.00) ไลน์ (ร้อยละ 20.00) และ นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.62 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ	ค่าดัชนีมวลกาย											
	น้ำหนักน้อย		น้ำหนักปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	62	71.26	114	67.46	17	77.27	19	76.00	7	70.00	219	69.97
2. ห้างสรรพสินค้า	35	40.23	66	39.05	9	40.91	7	28.00	3	30.00	120	38.34
3. ร้านจากแอปพลิเคชั่น ออนไลน์	4	4.60	9	5.33	2	9.09	2	8.00	2	20.00	19	6.07
4. ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart	24	27.59	43	25.44	7	31.82	7	28.00	2	20.00	83	26.52

ตารางที่ 4.62 (ต่อ)

สถานที่เลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ	ค่าดัชนีมวลกาย											
	น้ำหนักน้อย		น้ำหนักปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. ร้านค้าในวิทยาลัย อาชีวศึกษา อุบลราชธานี	5	5.75	12	7.10	3	13.64	1	4.00	-	-	21	6.71
6. ร้านค้าบริเวณรอบ วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี	6	6.90	18	10.65	1	4.55	1	4.00	2	20.00	28	8.95
รวม	87	27.80	169	53.99	22	7.03	25	7.99	10	3.19	313	100.00

จากตารางที่ 4.62 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามดัชนี มวลกาย สรุปได้ว่า นักศึกษาที่น้ำหนักน้อย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 71.26) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 40.23) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 27.59) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.90) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 5.75) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 4.60) ตามลำดับ **นักศึกษาที่น้ำหนักปกติ** ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 67.46) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 39.05) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 25.44) และ ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 10.65) ร้านค้าในวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 7.10) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 5.33) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ้วนระดับ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่

เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 77.27) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 40.91) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 31.82) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 13.64) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 9.09) และ ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 4.55) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ้วนระดับ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 76.00) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 28.00) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 28.00) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 8.00) และร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 4.00) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 4.00) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ้วนระดับ 3 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 70.00) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 30.00) และร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 20.00) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 20.00) และร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.63 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกายกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย	ค่าดัชนีมวลกาย											
	น้ำหนักน้อย		น้ำหนักปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. สลัด	24	27.59	60	35.50	4	18.18	13	52.00	4	40.00	105	33.55
2. ผลไม้	17	19.54	24	14.20	-	-	7	28.00	-	-	48	15.34
3. ผักต้ม	10	11.49	24	14.20	3	13.64	2	8.00	1	10.00	40	12.78
4. ข้าวต้ม	3	3.45	4	2.37	-	-	-	-	-	-	7	2.24
5. แชนวิซ	4	4.60	2	1.18	-	-	2	8.00	2	20.00	10	3.19
6. ผัดผัก	9	10.34	26	15.38	3	13.64	1	4.00	3	30.00	42	13.42

ตารางที่ 4.63 (ต่อ)

รายการอาหารเพื่อ สุขภาพที่นิยม บริโภคบ่อย	ค่าดัชนีมวลกาย											
	น้ำหนักน้อย		น้ำหนักปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. นมถั่วเหลือง	20	22.99	21	12.43	1	4.55	4	16.00	1	10.00	47	15.02
8. ปลาแห้ง	7	8.05	16	9.47	1	4.55	2	8.00	1	10.00	27	8.63
9. น้ำสมุนไพร	7	8.05	12	7.10	2	9.09	3	12.00	1	10.00	25	7.99
10. ก๋วยจั๊บ	10	11.49	21	12.43	1	4.55	2	8.00	-	-	34	10.86
รวม	87	27.80	169	53.99	22	7.03	25	7.99	10	3.19	313	100.00

จากตารางที่ 4.63 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผักผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาแห้ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวิช (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามดัชนีมวลกาย สรุปได้ว่า นักศึกษาที่น้ำหนักน้อย ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 27.59) รองลงมา คือ นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 22.99) ผลไม้ (ร้อยละ 19.54) ผักต้ม (ร้อยละ 11.49) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 11.49) ผักผัก (ร้อยละ 10.34) ปลาแห้ง (ร้อยละ 8.05) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 8.05) แชนวิช (ร้อยละ 4.60) และข้าวต้ม (ร้อยละ 3.45) ตามลำดับ นักศึกษาที่น้ำหนักปกติ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 35.50) รองลงมา คือ ผักผัก (ร้อยละ 15.38) ผลไม้ (ร้อยละ 14.20) ผักต้ม (ร้อยละ 14.20) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 12.43) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 12.43) ปลาแห้ง (ร้อยละ 9.47) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.10) ข้าวต้ม (ร้อยละ 2.37) และแชนวิช ร้อยละ 1.18) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ้วนระดับ 1 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 18.18) รองลงมา คือ ผักผัก (ร้อยละ 13.64) ผักต้ม (ร้อยละ 13.64) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 9.09) และนมถั่วเหลือง (ร้อยละ 4.55) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 4.55) ปลาแห้ง (ร้อยละ 4.55) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ้วนระดับ 2 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 52.00) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 28.00) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 16.00) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 12.00) ผักต้ม (ร้อยละ 8.00) ปลาแห้ง

(ร้อยละ 8.00) ก๋วยจั๊บน้ำร้อน (ร้อยละ 8.00) แชนวิวช (ร้อยละ 8.00) และผัดผัก (ร้อยละ 4.00) ตามลำดับ นักศึกษาที่อ่านระดับ 3 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 40.00) รองลงมา คือ ผัดผัก (ร้อยละ 30.00) แชนวิวช (ร้อยละ 20.00) และผักต้ม (ร้อยละ 10.00) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 10.00) และน้ำสมุนไพร (ร้อยละ 10.00) ปลาย่าง (ร้อยละ 10.00) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.64 แสดงจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ									
	ระดับปรับปรุง		ระดับพอใช้		ระดับดี		ระดับดีมาก		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	3	60.00	25	83.33	166	90.71	89	93.68	283	90.42
2. แพทย์สั่งให้ทาน	1	20.00	1	3.33	7	3.83	8	8.42	17	5.43
3. เพื่อลดน้ำหนัก	1	20.00	2	6.67	29	15.85	25	26.32	57	18.21
4. ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	1	20.00	8	26.67	88	48.09	53	55.79	150	47.92
5. เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	-	-	10	33.33	107	58.47	61	64.21	178	56.87
รวม	5	1.60	30	9.58	183	58.47	95	30.35	313.00	100.00

จากตารางที่ 4.64 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.4) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 56.9) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 47.9) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 18.2) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามระดับ สรุปได้ว่า ระดับปรับปรุงมีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 60.00) รองลงมา คือ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 20.00) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 20.00) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ ระดับพอใช้มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 83.33) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 33.33) ช่วยลดอัตราเสี่ยง

ต่อโรค (ร้อยละ 26.67) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 6.67) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 3.33) ตามลำดับ **ระดับดี** มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 90.71) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 58.47) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 48.09) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 15.85) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 3.83) ตามลำดับ **ระดับดีมาก** มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 93.68) รองลงมา คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี (ร้อยละ 64.21) ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค (ร้อยละ 55.79) เพื่อลดน้ำหนัก (ร้อยละ 26.32) และแพทย์สั่งให้ทาน (ร้อยละ 8.42) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.65 แสดงจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด

ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด	ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ									
	ระดับปรับปรุง		ระดับพอใช้		ระดับดี		ระดับดีมาก		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ข้าวและธัญพืช	2	40.00	16	53.33	99	54.10	58	61.05	175	55.91
2. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	2	40.00	6	20.00	33	18.03	26	27.37	67	21.41
3. ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	-	-	5	16.67	79	43.17	38	40.00	122	38.98
4. ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้	1	20.00	11	36.67	110	60.11	55	57.89	177	56.55
5. เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	-	-	1	3.33	8	4.37	9	9.47	18	5.75
6. ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	1	20.00	5	16.67	25	13.66	18	18.95	49	15.65
รวม	5	1.60	30	9.58	183	58.47	95	30.35	313.00	100.00

จากตารางที่ 4.65 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 56.55) รองลงมา คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 55.91) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 38.98) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 21.41) ชา และ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 15.65) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 5.75) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามระดับ สรุปได้ว่า ระดับปรับปรุง มีความเห็นว่าประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 40.00) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 40.00) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 20.00) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ ระดับพอใช้ คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 53.33) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 36.67) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 20.00) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 16.67) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 16.67) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 3.33) ตามลำดับระดับดี คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 60.11) ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 54.10) ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 43.17) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 18.03) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 13.66) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 4.37) ตามลำดับ ระดับดีมาก คือ ข้าวและธัญพืช (ร้อยละ 61.05) ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ (ร้อยละ 57.89) ผัก และผลิตภัณฑ์จากผัก (ร้อยละ 40.00) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว (ร้อยละ 27.37) ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง (ร้อยละ 18.95) เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน (ร้อยละ 9.47) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.66 แสดงจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ	ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ									
	ระดับปรับปรุง		ระดับพอใช้		ระดับดี		ระดับดีมาก		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. โฉน	1	20.00	2	6.67	21	11.48	20	21.05	44	14.06
2. ยูทูบ	3	60.00	18	60.00	121	66.12	72	75.79	214	68.37
3. เฟสบุ๊ก	1	20.00	12	40.00	103	56.28	50	52.63	166	53.04
4. นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	-	-	4	13.33	25	13.66	14	14.74	43	13.74
รวม	5	1.60	30	9.58	183	58.47	95	30.35	313.00	100.00

จากตารางที่ 4.66 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 68.37) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 53.04) โฉน (ร้อยละ 14.06) และนิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.74) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามระดับ สรุปได้ว่า ระดับปรับปรุง มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 60.00) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 20.00) โฉน (ร้อยละ 20.00) ตามลำดับ ระดับพอใช้ มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 60.00) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 40.00) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.33) และโฉน (ร้อยละ 6.67) ตามลำดับ ระดับดี มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 66.12) รองลงมา คือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 56.28) นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 13.66) และโฉน (ร้อยละ 11.48) ตามลำดับ ระดับดีมาก มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูบ (ร้อยละ 75.79) รองลงมาคือ เฟสบุ๊ก (ร้อยละ 52.63) โฉน (ร้อยละ 21.05) และ นิตยสาร/หนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 14.74) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.67 แสดงจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ									
	ระดับปรับปรุง		ระดับพอใช้		ระดับดี		ระดับดีมาก		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	3	60.00	20	66.67	127	69.40	69	72.63	219	69.97
2. ห้างสรรพสินค้า	-	-	6	20.00	73	39.89	41	43.16	120	38.34
3. ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์	2	40.00	3	10.00	6	3.28	8	8.42	19	6.07
4. ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart	-	-	4	13.33	52	28.42	27	28.42	83	26.52
5. ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	-	-	2	6.67	11	6.01	8	8.42	21	6.71
6. ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	-	-	1	3.33	19	10.38	8	8.42	28	8.95
รวม	5	1.60	30	9.58	183	58.47	95	30.35	313.00	100.00

จากตารางที่ 4.67 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.97) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 38.34) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 26.52) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.95) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.71) และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 6.07) ตามลำดับ เมื่อแยกพิจารณาตามระดับ สรุปได้ว่า ระดับปรับปรุง มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 60.00) รองลงมา คือ และร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 40.00) ตามลำดับ ระดับพอใช้ มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 66.67) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 20.00) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 13.33) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 10.00) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.67) และ ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 3.33) ตามลำดับ ระดับดีมีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 69.40) รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 39.89)

ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 28.42) ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 10.38) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 6.01) และ ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 3.28) ตามลำดับ ระดับดีมาก มีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง (ร้อยละ 72.63) รองลงมา คือห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 43.16) ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart (ร้อยละ 28.42) ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ (ร้อยละ 8.42) และร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.42) ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี (ร้อยละ 8.42) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.68 แสดงจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำแนกตามรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย

รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยม บริโภคบ่อย	ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ									
	ระดับปรับปรุง		ระดับพอใช้		ระดับดี		ระดับดีมาก		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. สลัด	-	-	7	23.33	62	33.88	36	37.89	105	33.55
2. ผลไม้	-	-	1	3.33	30	16.39	17	17.89	48	15.34
3. ผักต้ม	-	-	1	3.33	20	10.93	19	20.00	40	12.78
4. ข้าวต้ม	-	-	1	3.33	6	3.28	-	-	7	2.24
5. แชนวิช	-	-	1	3.33	4	2.19	5	5.26	10	3.19
6. ผัดผัก	-	-	3	10.00	28	15.30	11	11.58	42	13.42
7. นมถั่วเหลือง	-	-	1	3.33	26	14.21	20	21.05	47	15.02
8. ปลาแห้ง	-	-	1	3.33	16	8.74	10	10.53	27	8.63
9. น้ำสมุนไพร	-	-	1	3.33	14	7.65	10	10.53	25	7.99
10. ก๋วยจั๊บ	-	-	4	13.33	21	11.48	9	9.47	34	10.86
รวม	5	1.60	30	9.58	183	58.47	95	30.35	313.00	100.00

จากตารางที่ 4.68 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.55) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 15.34) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 15.02) ผักผัก (ร้อยละ 13.42) ผักต้ม (ร้อยละ 12.78) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 10.86) ปลาแห้ง (ร้อยละ 8.63) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.99) แชนวีซ (ร้อยละ 3.19) และข้าวต้ม (ร้อยละ 2.24) ตามลำดับเมื่อแยกพิจารณาตามระดับ สรุปได้ว่า ระดับปรับปรุง ไม่มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย ระดับพอใช้ มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 23.33) รองลงมา คือ ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 13.33) ผักผัก (ร้อยละ 10.00) ผลไม้ (ร้อยละ 3.33) ผักต้ม (ร้อยละ 3.33) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 3.33) ปลาแห้ง (ร้อยละ 3.33) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 3.33) ข้าวต้ม (ร้อยละ 3.33) และแชนวีซ ร้อยละ 3.33) ตามลำดับ ระดับดีมีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 33.88) รองลงมา คือผลไม้ (ร้อยละ 16.39) ผักผัก (ร้อยละ 15.30) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 14.21) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 11.48) ผักต้ม (ร้อยละ 10.93) ปลาแห้ง (ร้อยละ 8.74) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 7.65) ข้าวต้ม (ร้อยละ 3.28) และ แชนวีซ (ร้อยละ 2.19) ตามลำดับ ระดับดีมาก มีความเห็นว่ารายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด (ร้อยละ 52.00) รองลงมา คือ ผลไม้ (ร้อยละ 16.39) นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 16.00) น้ำสมุนไพร (ร้อยละ 12.00) ผักต้ม (ร้อยละ 10.93) ปลาแห้ง (ร้อยละ 8.00) ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 13.33) แชนวีซ (ร้อยละ 2.19) และผักผัก (ร้อยละ 4.00) ตามลำดับ



4.2 การอภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี อภิปรายผลได้ดังนี้

4.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

จากข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีพบว่าส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุมี อายุ 18 – 20 ปี เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ระดับชั้นปี 1 แผนกวิชาบริหารธุรกิจ ลักษณะการอยู่อาศัย พบว่าอาศัยอยู่หอพัก มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี เมื่อพิจารณาเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันอยู่ในช่วง 51-100 บาท และมีค่าดัชนีมวลกายน้ำหนักปกติ

4.2.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

จากการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย อีรวีร์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบัน ผลการศึกษา พบว่าปัจจุบันพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่มีการนำอาหารต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมาก เช่น นำเข้าอาหารยุโรป อาหารญี่ปุ่น และอาหารเกาหลี จึงทำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วนกระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบัน ได้แก่ รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลา ส่วนข้อเสียของอาหารจานด่วนนั้นก็มียหลายอย่าง เช่น มีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ปริมาณไม่เพียงพอ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นพบว่าเมื่ออายุของผู้บริโภคสูงขึ้น ผู้บริโภคจะมีเหตุผลมากขึ้น ในการเลือกบริโภคอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่แข็งแรง และยังส่งผลให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อื่น ๆ ตามมา เช่น อาหารเสริมผัก และผลไม้ โดยรับบริการหรือเลือกซื้อจากห้างสรรพสินค้า และร้านสะดวกซื้อ เพราะทำให้ผู้ซื้อสะดวกสบายมากที่สุด และสอดคล้องกับงานวิจัย อรุณรัตน์ และคณะ (2557) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลา - นครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ

4.2.3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ จำนวน 177 คน (ร้อยละ 56.55) ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 144 คน (ร้อยละ 46.01) ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง 51-100 บาท จำนวน 202 คน (ร้อยละ 64.54) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ยูทูป จำนวน 214 คน (ร้อยละ 68.37) สถานที่เลือก

ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน 219 คน (ร้อยละ 69.97)รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย สลัด จำนวน 105 คน (ร้อยละ 33.55)

4.2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

จากการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า

4.2.4.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับความถี่ใน การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุบลราชธานี พบว่า โดยภาพรวมและรายด้าน 5 ด้าน ได้แก่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ และรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย เกียรติยศ (2558) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยส่วนผสมทางการตลาดที่มีผลต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า ผู้ตอบ แบบสอบถามโดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สรุปได้ว่า เพศหญิงให้ความสนใจในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพมากกว่าเพศชาย เพราะให้ความสนใจในการดูแลเอาใจใส่สุขภาพมากกว่า ในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่ในท้องตลาดผลิตออกมาเพื่อการดูแลสุขภาพของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ อาหารเสริม เครื่องสำอาง รวมถึง ผลิตภัณฑ์อื่น ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นภารัตน์ (2554) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ ตัดสินใจบริโภคอาหารประเภทสลัด ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ปัจจุบันนิสิตมักกังวลเรื่องของรูปร่างและใส่ใจกับเรื่องของสุขภาพมาก ขึ้นโดยเฉพาะเพศหญิง

4.2.4.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านแผนกวิชาที่เรียน กับความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า แผนกวิชาที่เรียนกับความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยภาพรวมและรายด้าน 5 ด้าน ได้แก่ โดยภาพรวมและรายด้าน 5 ด้าน ได้แก่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ และรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยวิชัย เอกพลากร และคณะ (2554) พบว่า ความถี่ในการ บริโภคอาหารของประชาชนมีทั้งทางบวกและทางลบ อันเนื่องมาจากความสามารถในการเข้าถึง อาหารของประชาชนมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณา เชียงขุนทดและคณะ (2557) ทำการศึกษา เรื่องความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาคอีสาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการบริโภค เจตคติ และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมการบริโภค และสื่อโฆษณาภายนอกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้บริโภคในเขต ภาคอีสาน ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมผู้บริโภค พบว่าส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำมาก ที่สุดคือดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมหวานนมช็อกโกแลต และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในการบริโภค อาหารอยู่ในระดับมาก

4.2.4.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะการอยู่อาศัยกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า ลักษณะการอยู่อาศัยกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตพนธ์ (2558) ราคาส่วนใหญ่จะเลือกราคา เหมาะสมกับปริมาณและคุณภาพ ส่วนด้านการส่งเสริมการตลาด พบว่ามีความสัมพันธ์กับพื้นที่อาศัย นั่นคือ ไม่ว่าจะอาศัยในอำเภอใดของจังหวัดสุราษฎร์ธานี สื่อยังคงมีผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหาร นั่นคือ สื่อยังคงเป็นสิ่งสร้างแรงกระตุ้นในการบริโภคอาหาร โดยอย่างยิ่งสื่อทางโทรทัศน์ และการจัดรายการส่วนลดพิเศษ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทญา (2555) พบว่า ประชาชนตำบลสะลวง – ชี้เหล็ก อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่มีการรับรู้การเลือกการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวิถีชีวิตความเป็นอยู่การประกอบอาชีพ ภาวะสุขภาพ ภาวะโภชนาการส่วนบุคคลและครอบครัวตลอดจนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการจากจากสื่อต่าง ๆ

4.2.4.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรรณพ และสรารวรรณ (2556) ทำการศึกษา การตัดสินใจเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจคือ ด้านผลิตภัณฑ์ จากงานวิจัยยังพบว่าปัจจัยด้านราคามีความสัมพันธ์กัน คือ การศึกษา อาชีพ สถานะภาพการสมรส และพื้นที่อาศัย นั่นคือกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับราคาสินค้า โดยพิจารณาจากราคาอาหารเหมาะสมกับคุณภาพ ทั้งปัจจัยด้านการศึกษา อาชีพ สถานะภาพการสมรส หรือพื้นที่อาศัยไม่ต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรรณพ และสรารวรรณ (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสนองการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมทานแช่แข็งของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครได้แก่ ปัจจัยแรงจูงใจในการซื้อ ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านราคา

4.2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า

4.2.5.1 ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐกฤตา (2558) ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภักดีกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในด้านความถี่ในการบริโภค (ครั้ง/เดือน) มีความสัมพันธ์กับความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ในเขตกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน

4.2.5.2 ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณ และคณะ (2556) พบว่า ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ อนุกุล (2551) พบว่า ความรู้และทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างชัดเจน และใกล้เคียงกับการศึกษา ศศิกานต์ และคณะ (2556) พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสงฆ์มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ประโยชน์ของอาหารที่ตักบาตรของประชาชน



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี สามารถสรุปได้ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 2) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 3) ศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 5) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีเครื่องมือคือแบบสอบถามการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 313 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์สามารถสรุปได้ ดังนี้

5.1.1 ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นหญิง จำนวน 282 คน (ร้อยละ 90.10) มีอายุ อายุ 18 – 20 ปี จำนวน 285 คน (ร้อยละ 91.05) ศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ระดับชั้นปี 1 จำนวน 238 คน (ร้อยละ 76.04) แผนกวิชาบริหารธุรกิจ จำนวน 145 คน (ร้อยละ 46.33) อาศัยอยู่หอพัก จำนวน 189 คน (ร้อยละ 60.38) อยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 261 คน (ร้อยละ 83.39 และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 51-100 บาท จำนวน 185 คน (ร้อยละ 59.11) และมีค่าดัชนีมวลกาย จำนวน 169 คน (ร้อยละ 53.99) อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ

5.1.2 ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 313 คน สรุปว่านักศึกษามีความรู้

ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 183 คน (ร้อยละ 58.47) รองลงมาคือระดับดีมาก จำนวน 95 คน (ร้อยละ 30.35)

5.1.3 ผลการศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน 313 คน สรุปว่านักศึกษาส่วนใหญ่ผลการวิเคราะห์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ จำนวน 283 คน (ร้อยละ 90.42) ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด คือ ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้ จำนวน 177 คน (ร้อยละ 56.55) ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 144 คน (ร้อยละ 46.01) ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง คือ 51-100 บาท จำนวน 202 คน (ร้อยละ 64.54) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ยูทูป จำนวน 214 คน (ร้อยละ 68.37) สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เห็นสถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่งจำนวน 219 คน (ร้อยละ 69.97) รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เห็นว่าการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย คือ สลัด จำนวน 105 คน (ร้อยละ 33.55)

5.1.4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งแผนกวิชาที่เรียน ลักษณะการอยู่อาศัย และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.1.5 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี พบว่า มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่อครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

5.2.1.1 จากการศึกษาวิจัย พบว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพควรมีการประชาสัมพันธ์หรือให้ข้อมูลทางสื่อต่าง ๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ และเป็นการร่วมกันแสดงความคิดเห็นอันนำไปสู่ความสนใจในสุขภาพของแต่ละบุคคลและควรมีกิจกรรมต่าง ๆ โดยเริ่มจากกิจกรรมในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีที่ส่งเสริมสุขภาพ ครอบคลุม ชุมชน และองค์กร อีกทั้งยังเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์และให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และเสนอให้วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานีจัดสถานที่จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ รวมถึงจัดบริการอาหารเพื่อสุขภาพให้เพียงพอต่อนักศึกษา ให้เมนูอาหารเพื่อสุขภาพให้มีความหลากหลาย สะอาด ถูกสุขลักษณะ รับประทานง่าย ราคาถูก เพื่อให้นักศึกษาเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสม

5.2.1.2 ร้านอาหารเพื่อสุขภาพควรมุ่งเน้นด้านความคาดหวังด้านความชื่นชอบ โดยสร้างสรรค์เมนูอาหารให้น่ารับประทาน มีหลากหลายเมนู เพื่อดึงดูด และสร้างความแตกต่างให้ลูกค้าเข้ามารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

5.2.1.3 ร้านอาหารเพื่อสุขภาพควรมุ่งเน้นด้านการรับรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพโดย โพรโมทชั่นตอนกระบวนการทำอาหาร และมีวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาแสดงในร้าน เพื่อสื่อให้ผู้บริโภคทราบว่าอาหารเพื่อสุขภาพของทางร้านนั้นจะมีกรรมวิธีการปรุงที่ดีต่อสุขภาพ ใช้วัตถุดิบที่สด มาจากธรรมชาติมีค่านิยมทางโภชนาการ และมีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการนำไปวิจัยครั้งต่อไป

5.2.2.1 ควรศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยระบุประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารมังสวิรัต อาหารเจ อาหารชีวจิต เป็นต้น เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการตลาดให้ตรงตามความต้องการของผู้บริโภค

5.2.2.2 ศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มเติม เช่น ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ เหตุผลในการเลือกหรือการไม่เลือก รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ทราบข้อมูลว่าปัจจัยใดสำคัญที่สุด

5.2.2.3 ผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพควรให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของผู้บริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคแต่ละกลุ่มได้ และใช้ในการแบ่งส่วนทางการตลาด ควรให้ความสำคัญกับประชากรกลุ่มอื่น ๆ

5.2.2.4 เนื่องจากพบความต้องการมีมากกว่าการรับรู้ต่อคุณค่าอาหารเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการในทุกข้อ ดังนั้นผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพจึงต้องมีการปรับปรุงเมนูอาหารให้มีความหลากหลาย สะอาด การจัดตกแต่งอาหาร และสิ่งสำคัญควรเน้นเมนูอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และเหมาะสมกับวัย

5.2.2.5 เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ในจังหวัดอุบลราชธานี ผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพ จะต้องเน้นการสื่อสารทางการตลาด เช่น การติดแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์หน้าร้าน เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความสนใจ จะต้องมีการสื่อสารทางการตลาดผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ อีกทั้งในเรื่องของสถานที่การจัดจำหน่ายนั้นจะต้องมีการจัดตกแต่งให้สวยงาม สะอาด ร้านตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการค้นหา

5.2.2.6 ควรมีการศึกษาเรื่องอิทธิพลของ ปัจจัยทางด้าน ค่านิยมทางด้านสุขภาพทัศนคติต่อสุขภาพที่ดีทัศนคติต่อรสชาติความคาดหวังเรื่องความชื่นชอบความคาดหวังเชิงบวกการรับรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพความคุ้มค่าการรับรู้ถึงความรับผิดชอบต่อสังคมที่มีผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในจังหวัดอื่น ๆ เนื่องจากมีแนวโน้มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นในประเทศไทย และตลาดอาหารเพื่อสุขภาพที่มีมูลค่าเพิ่มขึ้นและเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความครอบคลุมถึงมิติพฤติกรรมความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่มีความแตกต่างกันในแต่ละตลาด

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2548. นโยบายส่งเสริมสุขภาพ: การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ
- กัลยา ศรีมหันต์. 2541. ศึกษากาเวโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พย.ม. สาขาอนามัยครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกียรติยศ คงประดิษฐ์. 2558. ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยนเรศวร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- กฤติน ชุมแก้ว และ ชีพสมน รังสยาธร. 2557. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุใน จังหวัดสงขลา.
- จิตพนธ์ ชุมเกต. 2558. การพัฒนาเกณฑ์การประเมินมาตรฐานระบบการจัดการเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มธุรกิจชุมชนในภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชญานิษฐ์ ธรรมธิษฐาน. 2543. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฐิตาภรณ์ ดิยาวกุล. 2555. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้บริโภคในเขตจังหวัดพิษณุโลก. บัณฑิตศึกษา. มหาวิทยาลัยนเรศวรวารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม), 35(1), 16-29.
- ณัฐกฤตา นันทะสิน. 2556. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- ดุชนี สุทธิปริยาศรี. 2527. พฤติกรรมทางโภชนาการ. ในกิตติยัคคานนท์ (บรรณาธิการ), เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข (หน่วยที่ 8-15, หน้า 866-867). นนทบุรี: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ณัชฎ์ธันน์ พรหมมา. 2556. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ณัฐกฤตา นันทะสิน. 2558. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารกระแสวัฒนธรรม, 16,29: 3-18.
- นันทิ สุรินทร์แปง. 2558. แนวทางการตลาดอาหารเพื่อสุขภาพในเขตเทศบาลนครเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- นภารัตน์ วัฒนา. 2554. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารประเภทสลัดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ธีรวีร์ วราธรไพบูลย์. 2557. พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. **วารสารปัญญาภิวัฒน์**, 5,2: 255-264.
- ธีรชัย ชูติมันต์. 2557. **ร้านค้าชุมชนกับความมั่นคงทางเศรษฐกิจ**. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร. กรุงเทพฯ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2540. **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. กรุงเทพฯ. คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บังอร กล้าสุวรรณ. 2554. **ภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนและการสุขภาพโภชนาการและน้ำในโรงเรียนพื้นที่รับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น**. กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น.
- ปาริชา นิพพานนทร์ และคณะ. 2555. ผลของการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินของเด็กวัยเรียน ณ โรงเรียนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา. **วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. ฉบับพิเศษ: 103- 114
- ปรีชาธิป ยีหริ่ม และรุ่งระวี นาวิเจริญ. 2559. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่าง. **วารสารพยาบาลโรคหัวใจและทรวงอก**.
- ปาริชา นิพพานนทร์และคณะ. 2555. ผลของการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินของเด็กวัยเรียน ณ โรงเรียนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา. **วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, ฉบับพิเศษ, 103- 114.
- มันธินา จำภา. 2557. ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. **วารสารพยาบาลตำรวจ**, 6,2: 144 – 157.
- รัตติยา เม่งก่วง. 2555. **ปัจจัยรายการอาหาร คุณค่าทางโภชนาการ คุณภาพการบริการ และปัจจัยทางการตลาด ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค และความภักดีต่ออาหารปักษ์ใต้ในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- วิชัย เอกพลากร และคณะ. 2554. **รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552**. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติและกระทรวง สาธารณสุข.
- วรรณภา ปรีทอง. 2547. **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการดำเนินชีวิตกับพฤติกรรมและทัศนคติในการบริโภคอาหารชีวจริตรานเอเดนของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร**.
- วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543. **การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงงานอุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจังหวัดฉะเชิงเทรา**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- วิธี แจ่มกระทีก. 2541. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. งานนิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ประสานมิตร.
- วชาญ เดชอัศวอง. 2556. การสื่อสารทางการตลาดอิเล็กทรอนิกส์ ที่มีต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อวารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร. ฉบับพิเศษ: 103-111.
- ศิริลักษณ์ ลินธวาลัย. 2533. “ทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีต่ออาหารว่าง” โภชนาการ. 21 (4): ตุลาคม.
- ศนิกันต์ ศรีมณี, ชนิดา มัททวงกูร, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, กุลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงษ์ไกรเลิศ และ นารี รมย์นุกูล. 2556. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุสงฆ์และพฤติกรรมการถวากัตอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร. ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สาทิส อินทรกำแหง. อาหารชีวิต. คลินิกบ้านและสวน. กรุงเทพฯ.
- แสงเทียน ธรรมลิขิตกุล, ประ.ต สิริรัก ลินอุดมผล, พย.ม. 2559. ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ไข การลดน้ำหนักของ นักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วน คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช.
- สุบิน สุนันตะ. 2551. บริโภคกรรมโภชนาการอาหารพฤติกรรมผู้บริโภคนักเรียนผู้บริโภคเชียงใหม่. เชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ. 2556. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาษีเจริญ. ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- อรุณรัตน์ สารวิโรจน์. 2557. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของนักศึกษา. สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ. 2557. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาษีเจริญ. นนทบุรี. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สุภา พรหมมี. 2556. ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ ตำรวจ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 8. วิทยาลัยการจัดการเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยทักษิณ. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่.
- สุวรรณา เชียงขุนทด ชนิดา มัททวงกูร กุลธิดา จันทร์เจริญ เนตร หงษ์ไกรเลิศ นารี รมย์นุกูล ฐิติมา อุดมศรี และคณะ. 2556. ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาษีเจริญ. ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.).

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- อนุกุล พลศิริ. 2551. ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. วารสารวิจัยรามคำแหง, 11(ฉบับพิเศษ 1); 49-60.
- อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และ กานดา จันทร์แย้ม. 2557. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่.
- อมรสิริ บุญญสิทธิ. 2549. นิตยสาร Menu In The City. บ้านพระอาทิตย์, กรุงเทพฯ.
- อนุสรณ์ เป้าสูงเนิน และคณะ. 2558. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลกุดจิก อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติ 2558. มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่.
- Naehyun (Paul) Jin & Sang-Mook Lee. (2016). A conceptual framework for healthy food choice in full-service restaurants. School of Recreation, Health and Tourism, George Mason University, Manassas, VA, USA; b. Department of Foodservice Management, Kyungsoong University, Busan, Republic of Korea.
- Philip Kotler. (2003). Marketing Management. 11th ed. New Jersey : Pearson.
- Goldenson, Robert M. (1984). Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry. New York : Longman.
- Mintra Sararuk, Mereerat Manwong, Phandita Sukhumal and Patnapa Wongsaprom. (2014). Nutritional Knowledge, Attitude toward Food, Dietary Behavior, and Nutritional Status among Public Health Students, Ubonratchathani University. Journal of Science and Technology Mahasarakham University, 33(6); 676 – 685
- <https://sites.google.com/site/audeteesud/khwam-sakhay-khx-ngxar-pheux-sukhphaph> (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2562).
- <http://www.lady108.com> (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2562).
- <https://nannoi.wordpress.com> (สืบค้นเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2562).

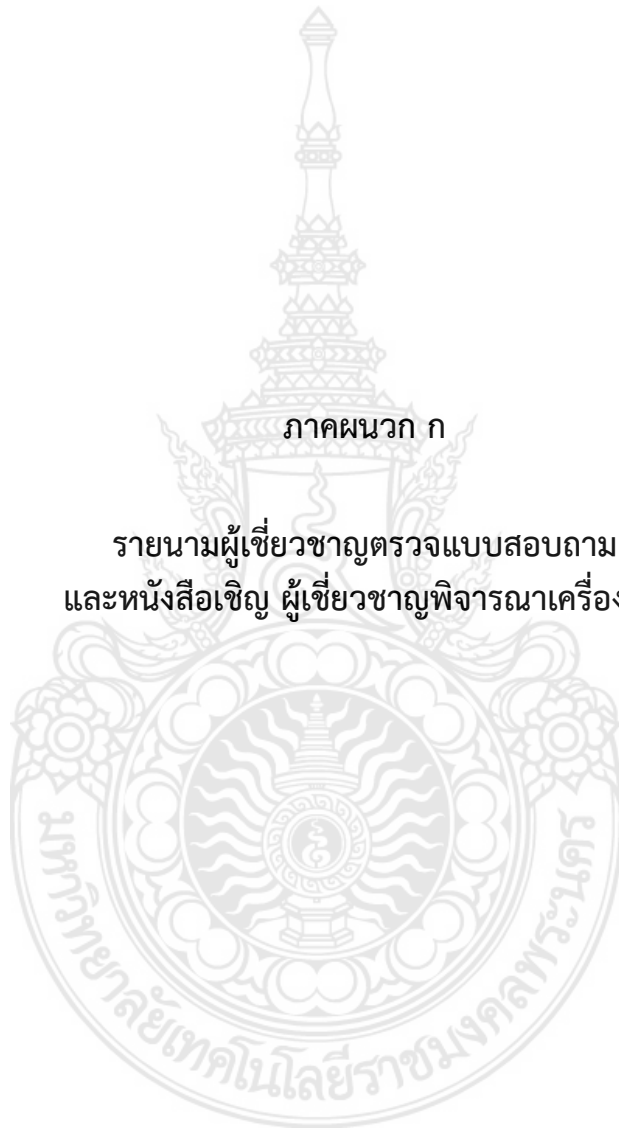


ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและหนังสือเชิญ
ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือ
- ภาคผนวก ข แบบสอบถาม
- ภาคผนวก ค แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
- ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล IOC
- ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

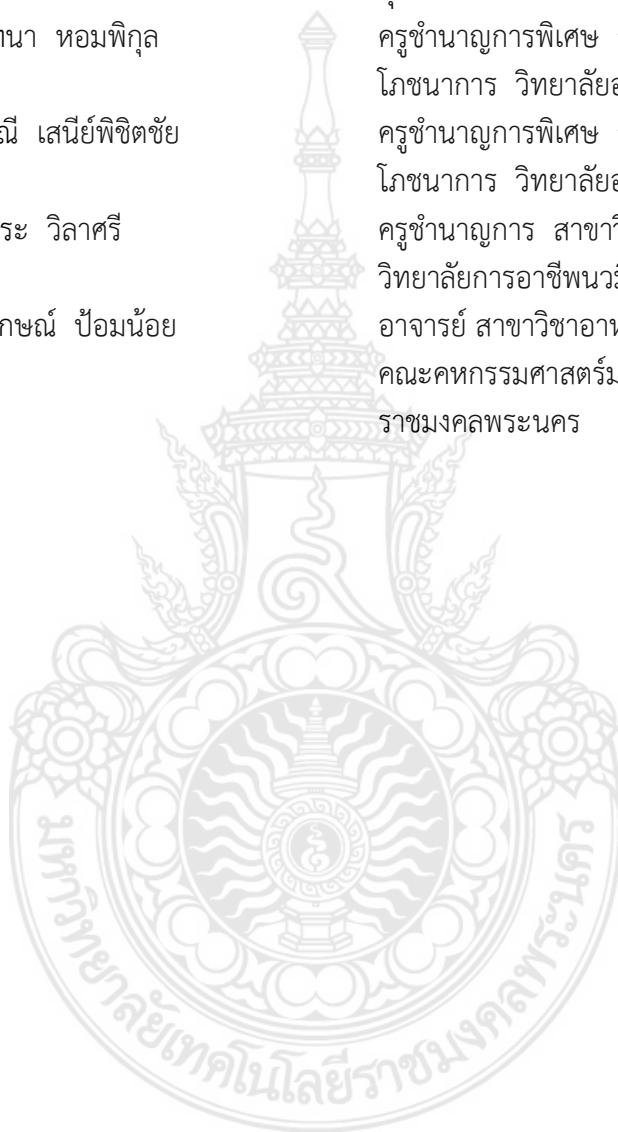
ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม
และหนังสือเชิญ ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือ



รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	ตำแหน่ง/สถานที่ทำงาน
1. อาจารย์สมปอง คงทอง	ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชินี มุกดาหาร
2. อาจารย์ฉันทนา หอมพิกุล	ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
3. อาจารย์วรรณี เสนีย์พิชิตชัย	ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
4. อาจารย์ชาภุระ วิลาศรี	ครูชำนาญการ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชินีมุกดาหาร
5. อาจารย์วรลักษณ์ ป้อมน้อย	อาจารย์ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๑๒๙๓



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๖ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชินีมุกดาหาร

ด้วย นางสาวจารีก สุรินทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการ
ทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก่ออาริโอ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
นางสมปอง คงทอง ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม
จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวจารีก สุรินทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๘๙๔๕ ๖๓๒๓

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๑๒๙๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๖ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ด้วย นางสาวจารีก สุรินทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก่ออารีโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่านางฉันทนา หอมพิกุล ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวจารีก สุรินทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สิทะวัฒน์กุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๘๙๔๕ ๖๓๒๓

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๑๒๙๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๖ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ด้วย นางสาวจาริก สุรินทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการ
ทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก่อาริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
นางวรรณิ เสนีย์พิชิตชัย ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติ
เหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวจาริก สุรินทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สิทะวัฒนกุล)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๘๙๔๕ ๖๓๒๓

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๑๒๙๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๖ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชินีมุกดาหาร

ด้วย นางสาวจาริก สุรินทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก่ออารีโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า นางสาวจาริก วิลาศรี ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวจาริก สุรินทร์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒนกุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๘๙๔๕ ๖๓๒๓



บันทึกข้อความ

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

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๑๒๙๗ วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

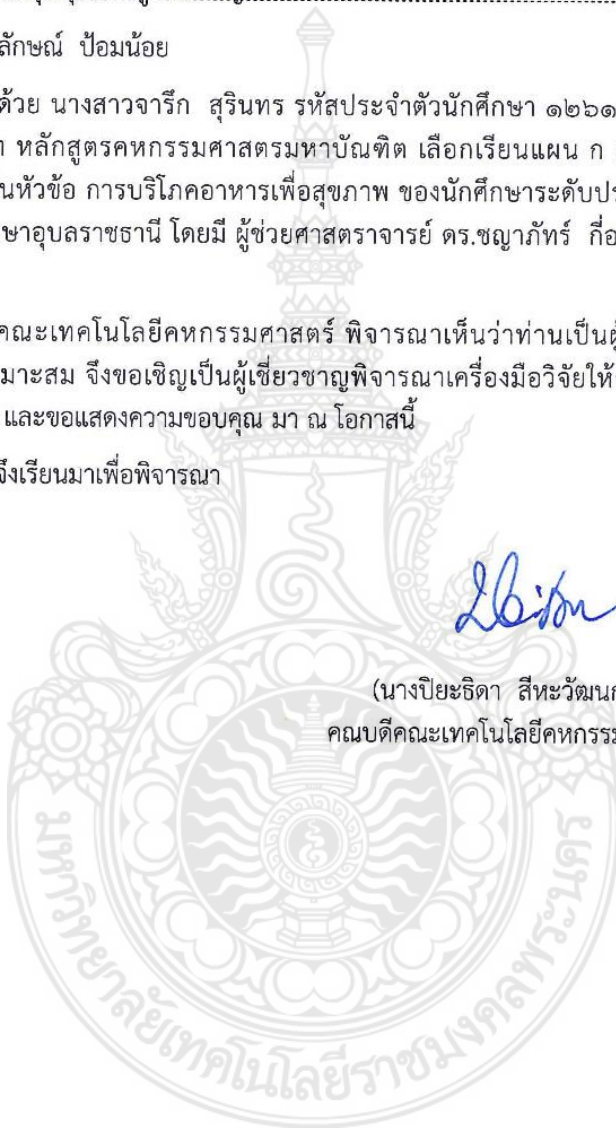
เรียน อาจารย์วรลักษณ์ ป้อมน้อย

ด้วย นางสาวจารึก สุรินทร์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการ
ทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ
และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวจารึก สุรินทร์
จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์





**แบบสอบถาม**

เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเพื่อประกอบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ หลักสูตรคหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต (คศ.ม.) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ข้อมูลที่ได้รับจะเก็บเป็นความลับ และจะนำเสนอข้อมูลในลักษณะภาพรวม ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงหรือตามความคิดเห็นของท่าน และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

จารึก สุรินทร์

นักศึกษาระดับปริญญาโท กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่กำหนดให้หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ
 - หญิง ชาย
 2. อายุ
 - ต่ำกว่า 18 ปี(ระบุ.....ปี) 18 - 20 ปี
 - 21 - 23 ปี สูงกว่า 23 ปี
 3. ระดับชั้นปีการศึกษา
 - ปวส. 1 ปวส. 2
 4. แผนกวิชาที่เรียน
 - แผนกวิชาคหกรรม แผนกวิชาศิลปกรรม
 - แผนกวิชาบริหารธุรกิจ แผนกวิชาอุตสาหกรรมการ
- ท่องเที่ยว
5. ลักษณะการอยู่อาศัย
 - อยู่หอพัก อยู่บ้านเช่า อยู่กับญาติ-พี่น้อง
 - อยู่กับบิดามารดา อื่นโปรดระบุ.....
 6. ภูมิลำเนา ระบุจังหวัด.....
 7. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน
 - ต่ำกว่า 50 บาท 51-100 บาท 101-150 บาท
 - 151-200 บาท มากกว่า 200 บาทขึ้นไป อื่นๆ ระบุ.....
 8. ค่าดัชนีมวลกาย ปัจจุบันท่านมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม และส่วนสูง.....เซนติเมตร

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย × ลงในข้อที่ถูกที่สุด

1. อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง
 - ก. อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ข. อาหารลดคอเลสเตอรอล
 - ค. อาหารชะลอวัย
 - ง. อาหารต้านมะเร็ง
2. อาหารชนิดใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
 - ก. น้ำมันงา
 - ข. ผักและผลไม้
 - ค. ธัญพืชต่างๆ
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. ข้อใดไม่จัดอยู่ในรายการอาหารเพื่อสุขภาพ
 - ก. เมี่ยงปลาทุ
 - ข. แกงส้ม
 - ค. ข้าวมันไก่
 - ง. เต้าหู้ทรงเครื่อง
4. ข้อใดคือ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด
 - ก. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
 - ข. หลีกเลี่ยงไขมัน
 - ค. ลดอาหารที่มีน้ำตาล
 - ง. รับประทานอาหารพวกธัญพืชเพิ่มมากขึ้น
5. อาหารชนิดใดเป็นประเภทอาหารเพื่อสุขภาพ
 - ก. ขนมปังปัง
 - ข. ลูกชิ้นทอด
 - ค. ข้าวเหนียวหมูบั้ง
 - ง. แชนวิชผัก ปลาทูน่า
6. อาหารสุขภาพประเภทอาหารจานเดียวข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด
 - ก. ข้าวมันไก่
 - ข. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า
 - ค. สลัดผักไก่อบ
 - ง. ข้าวขาหมู
7. ข้อใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด
 - ก. ผักสีเหลือง
 - ข. ข้าวหอมนิล
 - ค. ผลไม้สุก
 - ง. ไข่กรอก
8. อาหารเพื่อสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ช่วยส่งเสริมสุขภาพ
 - ข. ลดความเสี่ยงของการเกิดโรค
 - ค. ทำให้สุขภาพดีขึ้น
 - ง. ถูกทุกข้อ
9. อาหารในข้อใดไม่จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
 - ก. น้ำส้มคั้น
 - ข. สุกี้ยากี้
 - ค. ผลไม้ดอง
 - ง. ส้มตำ - ไก่ย่าง
10. ผักในกลุ่มใดที่มีอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด
 - ก. ผักตำลึง ยอดแค
 - ข. ผักบุง ข้าวโพดอ่อน
 - ค. ผักเม็ก ผักติ้ว
 - ง. ถั่วงอก ผักพริกแม้ว
11. ข้อใดจัดเป็นประเภทอาหารเพื่อสุขภาพที่มีส่วนประกอบผักเป็นหลัก
 - ก. สปาเก็ตตี้
 - ข. ผักนึ่งจิ้มแจ่ว
 - ค. สเต็กหมู
 - ง. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่กำหนดให้หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับ
ความเป็นจริงมากที่สุด

1. วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	<input type="checkbox"/> แพทย์สั่งให้ทาน	<input type="checkbox"/> เพื่อลดน้ำหนัก
<input type="checkbox"/> ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค	<input checked="" type="checkbox"/> เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ

.....
2. ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด

<input type="checkbox"/> ข้าวและธัญพืช	<input type="checkbox"/> ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว
<input type="checkbox"/> ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก	<input type="checkbox"/> ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้
<input type="checkbox"/> เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน	
<input type="checkbox"/> ชาและ ผลิตภัณฑ์จากชา เช่น ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง	
<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....	
3. ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

<input type="checkbox"/> 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ

.....
4. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยต่อครั้ง

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 50 บาท	<input type="checkbox"/> 51-100 บาท	<input type="checkbox"/> 101-200 บาท
<input type="checkbox"/> 201-300 บาท	<input type="checkbox"/> มากกว่า 300 บาทขึ้นไป	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....
5. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

<input type="checkbox"/> โฉน	<input type="checkbox"/> ยูทูป	<input type="checkbox"/> เฟสบุ๊ค
<input type="checkbox"/> นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....	
6. สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

<input type="checkbox"/> ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง	<input type="checkbox"/> ห้างสรรพสินค้า
<input type="checkbox"/> ร้านจากแอปพลิเคชั่น ออนไลน์	<input type="checkbox"/> ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart
<input type="checkbox"/> ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	
<input type="checkbox"/> ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	

7. รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภคบ่อย 3 รายการ

1.....

2.....

3.....

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี



ภาคผนวก ค

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ



แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
แบบสอบถามเพื่องานวิจัย

เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

คำชี้แจง แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับผู้เชี่ยวชาญ
มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับประเภทอาหารเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

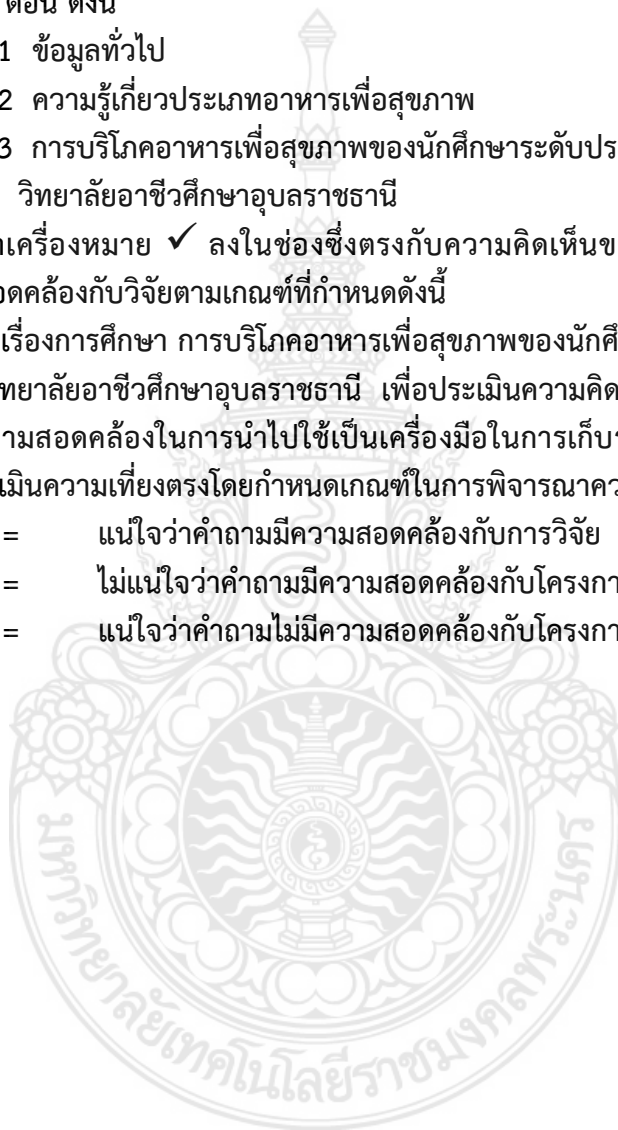
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องซึ่งตรงกับความคิดเห็นของท่านในการประเมินว่า
คำถามมีความสอดคล้องกับวิจัยตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

การวิจัยเรื่องการศึกษา การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร
วิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ
ข้อคำถาม มีความสอดคล้องในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
ซึ่งจะทำการประเมินความเที่ยงตรงโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง

+1 = แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับการวิจัย

0 = ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับโครงการวิจัยหรือไม่

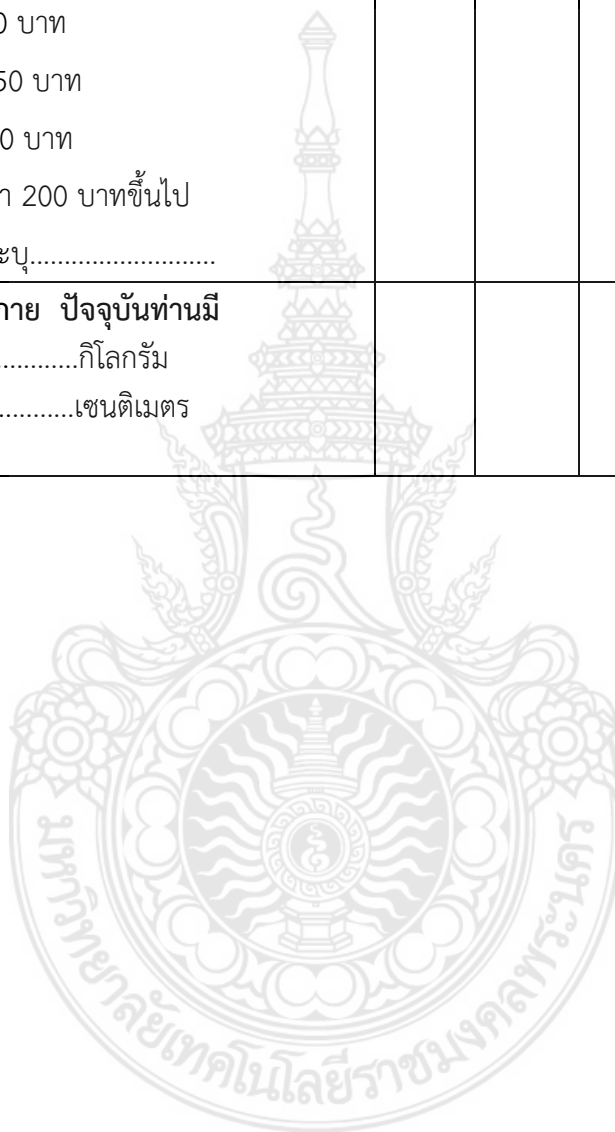
-1 = แน่ใจว่าคำถามไม่มีความสอดคล้องกับโครงการวิจัย



ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำถาม	ผลการประเมิน			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	-1	0	+1	
ตอนที่ 1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม				
1. เพศ <input type="checkbox"/> หญิง <input type="checkbox"/> ชาย				
2. อายุ <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 18 ปี(ระบุ.....ปี) <input type="checkbox"/> 18 - 20 ปี <input type="checkbox"/> 21 - 23 ปี <input type="checkbox"/> สูงกว่า 23 ปี				
3. ระดับชั้นปีการศึกษา <input type="checkbox"/> ปวส. 1 <input type="checkbox"/> ปวส. 2				
4. แผนกวิชาที่เรียน <input type="checkbox"/> แผนกวิชาคหกรรม <input type="checkbox"/> แผนกวิชาศิลปกรรม <input type="checkbox"/> แผนกวิชาบริหารธุรกิจ <input type="checkbox"/> แผนกวิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว				
5. ลักษณะการอยู่อาศัย <input type="checkbox"/> อยู่หอพัก <input type="checkbox"/> อยู่บ้านเช่า <input type="checkbox"/> อยู่กับญาติ - พี่น้อง <input type="checkbox"/> อยู่กับบิดามารดา <input type="checkbox"/> อื่นโปรดระบุ.....				
6. ภูมิลำเนาระบุจังหวัด				

คำถาม	ผลการประเมิน			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	-1	0	+1	
<p>7. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 50 บาท</p> <p><input type="checkbox"/> 51-100 บาท</p> <p><input type="checkbox"/> 101-150 บาท</p> <p><input type="checkbox"/> 151-200 บาท</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 200 บาทขึ้นไป</p> <p><input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>				
<p>8. ค่าดัชนีมวลกาย ปัจจุบันท่านมี</p> <p>น้ำหนักตัว.....กิโลกรัม</p> <p>และส่วนสูง.....เซนติเมตร</p>				



คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	-1	0	+1	
7. ข้าวใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด ก. ผักสีเหลือง ข. ข้าวหอมนิล ค. ผลไม้สุก ง. ไข่กรอบ				
8. อาหารเพื่อสุขภาพมีประโยชน์อย่างไร ก. ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ข. ลดความเสี่ยงของการเกิดโรค ค. ทำให้สุขภาพดีขึ้น ง. ถูกทุกข้อ				
9. อาหารในข้อใดไม่จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ก. น้ำส้มคั้น ข. สุกี๋ยากี้ ค. ผลไม้ดอง ง. ส้มตำ – ไข่ย่าง				
10. ผักในกลุ่มใดที่มีอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด ก. ผักตำลึง ยอดแค ข. ผักบุง ข้าวโพดอ่อน ค. ผักเม็ก ผักตบชวา ง. ถั่วงอก ผักพริกแม้ว				
11. ข้าวใดจัดเป็นประเภทอาหารเพื่อสุขภาพที่มีส่วนประกอบผักเป็นหลัก ก. สปาเก็ตตี้ ข. ผักนึ่งจิ้มแจ่ว ค. สเต็กหมู ง. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า				
12. ธัญพืชที่ไม่ขัดสีมีอะไรบ้าง ก. ข้าวโอ๊ต ซีเรียลโฮล ข. ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ค. ข้าวสาลี ข้าวเหนียว ง. อัลมอนต์				
13. อาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารประเภทใด ก. ผลิตภัณฑ์จากชา ข. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ค. เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง ง. ถูกทุกข้อ				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	-1	0	+1	
14. ข้อใดจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ก. ทอดมันปลาแดง ข. ปลาเก๋าราดพริก ค. ปลาสำลีนึ่งเคียงบัววย ง. ปลาช่อนนึ่งแป๊ะชะ				
15. เพราะเหตุใดจึงต้องกินอาหารเพื่อสุขภาพให้ครบ 5 หมู่ ก. เพื่อให้ได้รับรสชาติอาหารครบถ้วน ข. เพื่อไม่ให้เกิดการเบื่อหน่ายในการกินอาหาร ค. เพื่อให้อิ่มและไม่หิวบ่อย ง. เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน				
16. ข้อใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ทำจากถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ที่ควรบริโภคมากที่สุด ก. นำนมถั่วเหลือง ข. ถั่วลิสงทอด ค. ยำสามกรอบ ง. เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด				
17. ข้อใดให้ความหมายคำว่าอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด ก. เป็นอาหารที่เราขาดไม่ได้ ข. เป็นอาหารมีไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก ค. เป็นสารเคมีที่อยู่ในอาหารและมีความจำเป็นต่อร่างกาย ง. อาหารที่รับประทานหรือดื่มเข้าสู่ร่างกายแล้วมีประโยชน์และไม่มีโทษ				
18. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพข้อใดมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด ก. น้ำอัดลม ข. น้ำสมุนไพรมะนาว ค. น้ำหวาน ง. กาแฟ				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	-1	0	+1	
19. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพข้อใดที่มีผลดีต่อสุขภาพ ก. รับประทานอาหารที่มีรสชาติอร่อย ข. รับประทานอาหารแปลกๆ ที่ไม่เคยรับประทาน ค. รับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำจำเจ ง. รับประทานอาหารอ่อนๆ ที่ย่อยง่าย				
20. อาหารเพื่อสุขภาพประเภทใดที่ควรบริโภคมากที่สุด ก. ผักเห็ดน้ำมันหอย ข. ปลากระพงทอด ค. แกงเขียวหวานไก่ ง. แกงฮังเล				



ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	-1	0	+1	
<p>1. วัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> มีประโยชน์ต่อสุขภาพ</p> <p><input type="checkbox"/> แพทย์สั่งให้ทาน</p> <p><input type="checkbox"/> เพื่อลดน้ำหนัก</p> <p><input type="checkbox"/> ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค</p> <p><input type="checkbox"/> เพื่อการมีสุขภาพที่ดี</p> <p><input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>				
<p>2. ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพที่ชอบบริโภคมากที่สุด</p> <p><input type="checkbox"/> ข้าวและธัญพืช</p> <p><input type="checkbox"/> ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว</p> <p><input type="checkbox"/> ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก</p> <p><input type="checkbox"/> ผลไม้และผลิตภัณฑ์จากผลไม้</p> <p><input type="checkbox"/> เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน</p> <p><input type="checkbox"/> ชา ผลิตภัณฑ์จากชา ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง</p> <p><input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>				
<p>3. ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p><input type="checkbox"/> 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p><input type="checkbox"/> รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพทุกวัน</p> <p><input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	-1	0	+1	
<p>4. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉลี่ยต่อครั้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 50 บาท</p> <p><input type="checkbox"/> 51-100 บาท</p> <p><input type="checkbox"/> 101-200 บาท</p> <p><input type="checkbox"/> 201-300 บาท</p> <p><input type="checkbox"/> มากกว่า 300 บาทขึ้นไป</p> <p><input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>				
<p>5. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p><input type="checkbox"/> โลกออนไลน์</p> <p><input type="checkbox"/> ยูทูบ</p> <p><input type="checkbox"/> เฟสบุ๊ก</p> <p><input type="checkbox"/> นิตยสาร/หนังสือพิมพ์</p> <p><input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p>				
<p>6. สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p><input type="checkbox"/> ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง</p> <p><input type="checkbox"/> ห้างสรรพสินค้า</p> <p><input type="checkbox"/> ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์</p> <p><input type="checkbox"/> ร้านสะดวกซื้อ 7-Eleven, Family mart</p> <p><input type="checkbox"/> ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี</p> <p><input type="checkbox"/> ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี</p>				
<p>7. รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่นิยมบริโภค</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p>				

ข้อเสนอแนะอื่น

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

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ





ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล IOC

วิเคราะห์ความเที่ยงตรงทางเนื้อหาของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (IOC)
เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือความเที่ยงตรงทางเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

1. อาจารย์วรลักษณ์ ป้อมน้อย ตำแหน่ง อาจารย์ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. อาจารย์สมปอง คงทอง ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยการอาชีพพนมมณฑลราชินีมุกดาหาร
3. อาจารย์ฉันทนา หอมพิกุล ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี
4. อาจารย์วรรณิ์ เสนีย์พิชิตชัย ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
5. อาจารย์ชาภุระ วิลาศรี ตำแหน่ง ครูชำนาญการ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยการอาชีพพนมมณฑลราชินีมุกดาหาร

คำชี้แจง แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับผู้เชี่ยวชาญ มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับประเภทอาหารเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องซึ่งตรงกับความคิดเห็นของท่านในการประเมินว่าคำถาม มีความสอดคล้องกับวิจัยตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

การวิจัยเรื่องการศึกษา การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อความ มีความสอดคล้องในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งจะทำให้การประเมินความเที่ยงตรงโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง

- | | | |
|----|---|--|
| +1 | = | แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับการวิจัย |
| 0 | = | ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับโครงการวิจัยหรือไม่ |
| -1 | = | แน่ใจว่าคำถามไม่มีความสอดคล้องกับโครงการวิจัย |

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ลำดับ ที่	ข้อความคำถาม	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC
		1	2	3	4	5		
1	เพศ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2	อายุ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
3	ระดับชั้นปีการศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
4	แผนกวิชาที่เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
5	ลักษณะการอยู่อาศัย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
6	ภูมิภาคระบุจังหวัด	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80
7	เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อ วัน	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80
8	ค่าดัชนีมวลกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00



ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับประเภทอาหารเพื่อสุขภาพ

ลำดับ ที่	ข้อความถาม	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC
		1	2	3	4	5		
1	อาหารเพื่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2	อาหารชนิดใดเป็นอาหาร เพื่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
3	ข้อใดไม่จัดอยู่ในรายการ อาหารเพื่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
4	ข้อใดคือ การกินอาหารเพื่อ สุขภาพที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
5	อาหารชนิดใดเป็นประเภท อาหารเพื่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
6	อาหารสุขภาพชนิดใดมี ประโยชน์มากที่สุด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
7	ข้อใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
8	อาหารเพื่อสุขภาพมี ประโยชน์อย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
9	อาหารเพื่อสุขภาพ ที่ควร หลีกเลี่ยงคือข้อใด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
10	ผักในกลุ่มใดที่มีอันตรายต่อ สุขภาพมากที่สุด	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80
11	ข้อใดจัดเป็นประเภทอาหาร เพื่อสุขภาพที่มี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

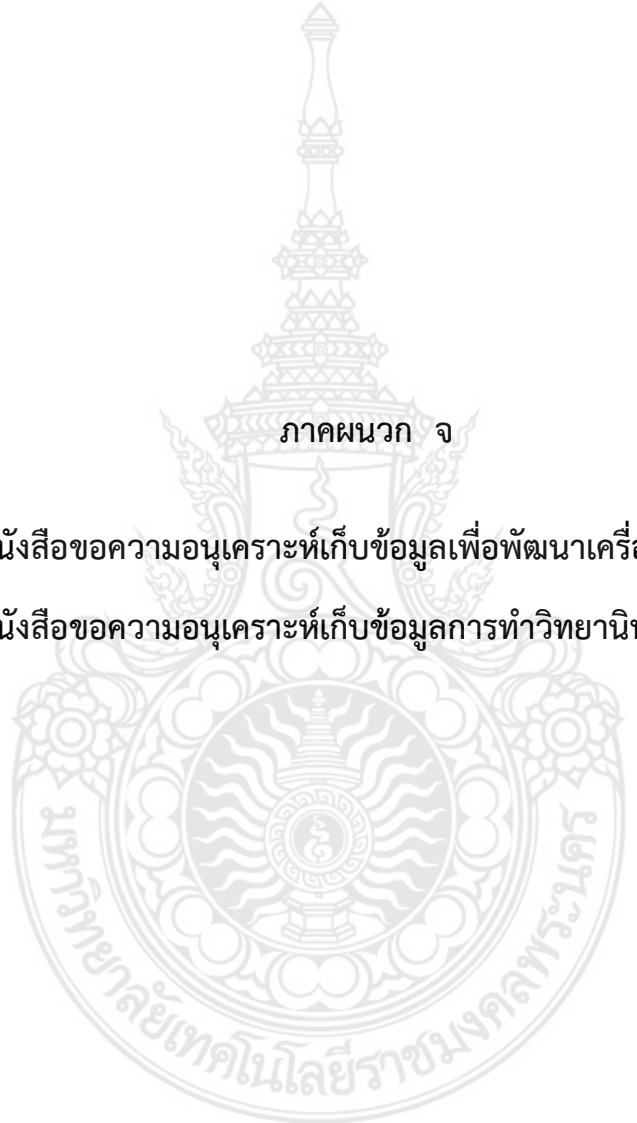
ลำดับ ที่	ข้อความคำถาม	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC
		1	2	3	4	5		
12	ธัญพืชที่ไม่ขัดสีมีอะไรบ้าง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
13	อาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารประเภทใด	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80
14	ข้อใดจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
15	เพราะเหตุใดจึงต้องกินอาหารเพื่อสุขภาพให้ครบ 5 หมู่	+1	+1	+1	+1	0	5	1.00
16	ข้อใดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ทำจากถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
17	ข้อใดให้ความหมายคำว่าอาหารเพื่อสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
18	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพข้อใดมีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
19	พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพข้อใดที่มีผลดีต่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
20	อาหารเพื่อสุขภาพประเภทใดที่ควรบริโภคมากที่สุด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ลำดับ ที่	ข้อความถาม	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC
		1	2	3	4	5		
1	<p>วัตถุประสงค์ในการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีประโยชน์ต่อสุขภาพ - แพทย์สั่งให้ทาน - เพื่อลดน้ำหนัก - ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค - เพื่อการมีสุขภาพที่ดี 	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2	<p>ประเภทของอาหารเพื่อ สุขภาพที่ชอบบริโภคมาก ที่สุด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ข้าวและธัญพืช - ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว - ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก - ผลไม้และผลิตภัณฑ์จาก ผลไม้ - เมล็ดที่มีเปลือกแข็ง เม็ด บัว เมล็ดทานตะวัน - ชา ผลิตภัณฑ์จากชา ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง 	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

ลำดับ ที่	ข้อความคำถาม	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC
		1	2	3	4	5		
3	ความถี่ในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ -1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ -3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ -5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ -6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ -รับประทานอาหารเพื่อ สุขภาพทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
4	ค่าใช้จ่ายในการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพโดย เฉลี่ยต่อครั้ง -ต่ำกว่า 50 บาท -51-100 บาท -101-200 บาท -201-300 บาท -มากกว่า 300 บาทขึ้นไป	+1	+1	+1	+1	0	5	1.00
5	การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้าน อาหารเพื่อสุขภาพ -ไลน์ -ยูทูป -เฟสบุ๊ก -นิตยสาร/หนังสือพิมพ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00

ลำดับ ที่	ข้อความ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC
		1	2	3	4	5		
6	สถานที่เลือกซื้ออาหารเพื่อ สุขภาพ -ตลาดสด/ตลาดโต้รุ่ง -ห้างสรรพสินค้า -ร้านจากแอปพลิเคชัน ออนไลน์ -ร้านสะดวกซื้อ 7- Eleven, Family mart -ร้านค้าในวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี -ร้านค้าบริเวณรอบวิทยาลัย อาชีวศึกษาอุบลราชธานี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
7	รายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ นิยมบริโภค	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00



ภาคผนวก จ

- หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์



ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๑๓๙๔

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๗ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ด้วย นางสาวจาริก สุรินทร์ รหัสประจำตัว ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก ๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี หมายเลขโทรศัพท์นักศึกษา ๐๘ ๘๙๔ ๕๖๓๒๓ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวจาริก สุรินทร์ เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี กับกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน ๓๐ คนระหว่างวันที่ ๔ - ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จักเป็นพระคุณยิ่ง และ ขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๑๔๖๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๔ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

ด้วย นางสาวจาริก สุรินทร์ รหัสประจำตัว ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๑๒-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก่อริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขออนุญาตเผยแพร่จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวจาริก สุรินทร์ เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี กับกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จำนวน ๓๑๓ คนระหว่างวันที่ ๔ - ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๐๘

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๘๙๔ ๕๖๓๒๓

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวจารีก สุรินทร์
วัน เดือน ปีเกิด 30 กันยายน 2527
ที่อยู่ปัจจุบัน 38 หมู่ที่ 5 ตำบล ป่าไร่ อำเภอ ดอนตาล จังหวัด มุกดาหาร
รหัสไปรษณีย์ 49120

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	2550
ปวส.	วิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชินีมุกดาหาร	2547
ปวช.	วิทยาลัยการอาชีพนวมินทรราชินีมุกดาหาร	2545

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

สถานที่	ปีที่ทำงาน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	ปัจจุบัน

