



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจ
สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่
Factors Affecting the Correlation Between Food-Based Dietary
Guidelines and Food Ordering through Online Applications of
High School Students in the Secondary Educational Service
Area Office 1 under New Normal

ศุภพล เมธีเสริมสกุล
SUPAPOL MATEESERMSAKUL

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2563



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจ
สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

Factors Affecting the Correlation Between Food-Based Dietary
Guidelines and Food Ordering through Online Applications of
High School Students in the Secondary Educational Service
Area Office 1 under New Normal

ศุภพล เมธีเสริมสกุล
SUPAPOL MATEESERMSAKUL

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจ
สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ชื่อ นามสกุล ศุภพล เมธีเสริมสกุล
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์

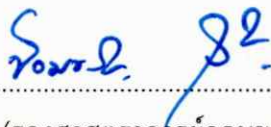
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว



.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธิตินันต์ ชาญโกศล)



.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.น้อมจิตต์ สุธีบุตร)



.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)

วันที่ 9 เดือน เมษายน พ.ศ. 2564

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่
ชื่อ นามสกุล	ศุภพล เมธีเสริมสกุล
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2563

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ 2) เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ 3) เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ 4) เพื่อเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ที่เคยใช้บริการซื้ออาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ อย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 400 คน โดยมีแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-Test และ F-Test จากวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

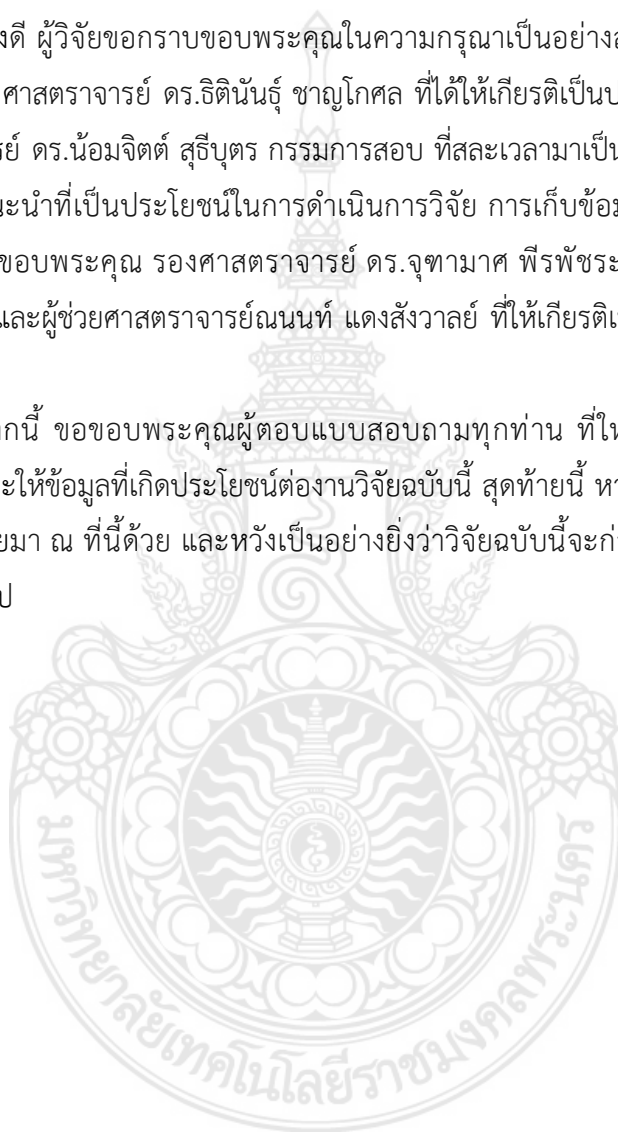
ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 16 ปี กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1 ด้านพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า นักเรียนเคยสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ แกร็บฟู้ด (Grab Food) มากที่สุด ประเภทอาหารคาว และให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อในด้านความสดใหม่ของอาหาร สั่งช่วงวันอาทิตย์ มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ย 101-200 บาท ต่อครั้ง ตัดสินใจด้วยตนเอง และเหตุผลในการตัดสินใจสั่ง คือ ต้องการความรวดเร็วในการจัดส่ง

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี และบรรลุตามวัตถุประสงค์ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่สละเวลาให้คำแนะนำ ชี้แนะ และปรับแก้ในการดำเนินการศึกษา และตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ตลอดเวลาในการทำการศึกษาจนสมบูรณ์เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ธิตินันท์ ขาวโกศล ที่ได้ให้เกียรติเป็นประธานกรรมการสอบ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.น้อมจิตต์ สุธิบุตร กรรมการสอบ ที่สละเวลามาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัย การเก็บข้อมูล รวมถึงวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ พิรพัชระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ณิ โอวรียาพิทักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ณนนต์ แดงสังวาลย์ ที่ได้ให้เกียรติเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และให้ข้อมูลที่เกิดประโยชน์ต่องานวิจัยฉบับนี้ สุดท้ายนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิจัยฉบับนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคม และผู้ที่สนใจต่อไป

ศุภพล เมธีเสริมสกุล



สำหรับระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 7 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ และอยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ ส่วนระดับความสำคัญของกระบวนการการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า โดยภาพรวม มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก ส่วนรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน และอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ส่วนผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ด้านเพศ และด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ในทิศทางตรงกันข้าม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน จำนวน 4 ข้อ ดังนี้ ด้านกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน รองลงมาคือ ด้านกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ด้านกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง และด้านกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม จำนวน 5 ข้อ ดังนี้ ด้านหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ด้านกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหุ้ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ด้านดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ด้านงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และด้านกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ตามลำดับ

คำสำคัญ: โภชนบัญญัติ 9 ประการ กระบวนการตัดสินใจ แอปพลิเคชันออนไลน์ ฐานวิถีชีวิตใหม่

Thesis Title	Factors Affecting the Correlation Between Food-Based Dietary Guidelines and Food Ordering through Online Applications of High School Students in the Secondary Educational Service Area Office 1 under New Normal
Author	Supapol Mateesermsakul
Degree	Master of Home Economics (Home Economics)
Major Program	Home Economics
Academic Year	2020

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to investigate food ordering behavior through online applications, 2) to study Food-Based Dietary Guidelines affecting food ordering through online applications, 3) to study decision-making process affecting the process of choosing to order food through online applications, 4) to compare decision-making process for food ordering through online applications, classified by personal factors and 5) to study the relationship between Food-Based Dietary Guidelines and food ordering decision-making process through online applications of high school students in the Secondary Educational Service Area Office 1 under new normal. This study was a quantitative research. The sample was 400 high school students at extra-large secondary school under the Secondary Educational Service Area Office 1, Bangkok. The sample had at least once to order food through online applications. A questionnaire was used as a research instrument for data collection. Data were then analyzed using statistics, including frequency, percentage, mean, standard deviation, t-Test and F-Test and Pearson's correlation coefficient.

The results of this research indicated that most of the respondents were female, aged 16, currently studying at Mathayomsuksa 4 level and under the school group 1. In terms of food ordering behavior through online applications under the new normal, it was found that the students used to order food through the online Grab Food application the most. The most ordered food was savory food and paid attention

to the cleanliness of food and the safety of the selected food as well as the freshness of the food. The food was mostly ordered on Sundays. The average cost was about 101-200 baht per time. The respondents made their own decisions to buy food and the reason for deciding to order food was to have the food delivered quickly.

For the importance of Food-Based Dietary Guidelines affecting food ordering through online application under a new normal. Overall importance level of Food-Based Dietary Guidelines affecting food ordering decision through online applications under new normal was at the moderate level. When considering each aspect, seven items were at a high level, one item was at low level, and the other one is at the lowest level. The level of importance of the decision-making process affecting the selection of online food ordering applications under the new lifestyle base was found that the overall importance was at a high level. For each aspect, it was found at the highest level in 2 aspects and at a high level in 3 aspects. The results of the comparison of the decision-making process for food ordering through online applications under the new normal classified by personal factors, it was found that the respondents with different gender and affiliated school had different decision for food ordering through online applications with a statistical significance level of 0.05. The results of analysis of the relationship between Food-Based Dietary Guidelines and food ordering decision-making process through online applications of high school students in the Secondary Education Area Office 1 under the new normal indicated that two variables had negative relationship at a low level. When considering each aspect, it was found that the four variables had a low relationship and in the same direction as follows: eating food that was clean and free from contamination, followed by eating a lot of vegetables, eat fruit regularly, eat fish, lean meats, eggs and legumes. Eating foods that were moderately fat. The results also found that five variables of the Food-Based Dietary Guidelines were associated with low levels of correlation in the opposite direction as follows: avoid eating foods that are very sweet and salty, consumption of a wide variety of nutritious foods from the five food groups, always take care of your

body weight, drinking milk according to age, abstain or reduce alcoholic beverages, eat rice as a staple food, alternating with some starchy foods, respectively.

Keywords: Food-Based Dietary Guidelines, Decision-Making Process, Online Application, New Normal



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
Abstract	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(6)
สารบัญ	(7)
สารบัญตาราง	(9)
สารบัญภาพ	(14)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	5
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	5
1.4 นิยามศัพท์	6
1.5 สมมติฐาน	7
1.6 กรอบแนวความคิด	8
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
2.1 แนวคิดด้านความรู้ทางโภชนาการ	10
2.2 แนวคิดเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ	21
2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค	32
2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจเลือกซื้อ	35
2.5 แนวคิดเรื่องแอปพลิเคชัน (Application)	38
2.6 แนวคิดเรื่องฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)	44
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	46
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	52
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	57
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	59

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	67
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	68
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	69
4.3 ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	73
4.4 ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	83
4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน	89
4.6 อภิปรายผล	108
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	114
5.1 สรุปผล	114
5.2 ข้อเสนอแนะ	120
เอกสารอ้างอิง	122
ภาคผนวก	130
ภาคผนวก ก หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย	131
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	135
ภาคผนวก ค ผลวิเคราะห์ข้อมูล IOC	144
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	157

สารบัญญัตราสาร

ตารางที่	หน้า
2.1 ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับจากอาหารที่บริโภคต่อวันสำหรับเด็กวัยเรียน	18
2.2 ตารางการเลือกบริโภคพืช/ผักและผลไม้ตามฤดูกาล	23
2.3 คำถามที่ใช้เกี่ยวกับการค้นหาลักษณะพฤติกรรมของผู้บริโภค 6Ws 1H	33
3.1 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 1	53
3.2 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 2	54
3.3 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 3	54
3.4 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 4	55
3.5 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 5	55
3.6 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 6	56
3.7 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน	56
3.8 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน	57

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า	
4.1	จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	68
4.2	จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	69
4.3	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม	73
4.4	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 1 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	74
4.5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 2 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	75
4.6	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 3 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	76
4.7	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 4 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	77
4.8	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 5 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	78
4.9	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 6 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	79
4.10	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 7 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	80

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.11	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 8 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	81
4.12	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 9 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	82
4.13	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่โดยภาพรวม	83
4.14	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา	84
4.15	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการแสวงหาข้อมูล	85
4.16	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการประเมินทางเลือก	86
4.17	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการตัดสินใจซื้อ	87
4.18	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ	88
4.19	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ	90

สารบัญญัตราสาร (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.20	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ	91
4.21	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุโดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา	92
4.22	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุโดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการประเมินทางเลือก	93
4.23	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุโดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ	93
4.24	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา	94
4.25	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา	95
4.26	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการประเมินทางเลือก	96
4.27	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ	97
4.28	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน	98

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.29	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา	99
4.30	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการแสวงหาข้อมูล	100
4.31	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการประเมินทางเลือก	101
4.32	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการตัดสินใจซื้อ	102
4.33	ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ	103
4.34	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม กับ กระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่	105
4.35	สรุปผลการทดสอบสมมติฐานงานวิจัย	107

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	จำนวนผู้ติดเชื้อ โควิด-19 สะสมทั่วโลก ณ วันที่ 25 พฤษภาคม 2564	2
1.2	กรอบแนวความคิด	8
2.1	ธงโภชนาการ	31
2.2	ฟู้ดแพนด้า (Food Panda)	39
2.3	ไลน์แมน (Line Man)	40
2.4	แกร็บฟู้ด (Grab Food)	41
2.5	เก็ตฟู้ด (Get Food)	42

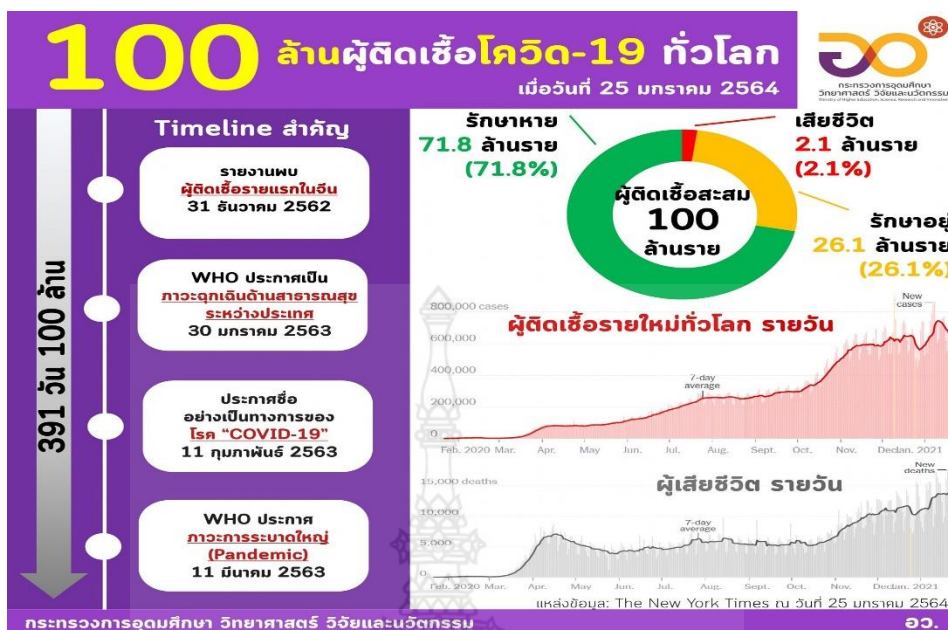


บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์โรคอุบัติใหม่ที่ระบาดในปี 2020 ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่าโรคโควิด-19 โดยพบการระบาดครั้งแรกเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2562 ในนครอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ต่อมาได้พบการระบาดไปยังหลายประเทศทั่วโลก จึงทำให้องค์การอนามัยโลกได้ประกาศเป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ ในวันที่ 30 มกราคม 2563 และประกาศให้เป็นภาวะการระบาดใหญ่ (Pandemic) ในวันที่ 11 มีนาคม 2563 เนื่องจากมีจำนวนผู้ป่วย และผู้เสียชีวิตทั่วโลกเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากภายในเวลาอันรวดเร็วโดยอัตราการเสียชีวิตจากโรคประมาณ ร้อยละ 4.6 กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงส่วนมากเป็นผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคปอด และโรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น (กรมควบคุมโรค, 2563) สอดคล้องกับกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (2564) ได้เปิดเผยสถิติสำคัญเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ในแต่ละประเทศทั่วโลก ข้อมูล ณ วันที่ 25 มกราคม 2564 พบว่า มีผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลกกว่า 100 ล้านคน โดยประเทศที่มีผู้ติดเชื้อมากที่สุดของโลกคือ ประเทศสหรัฐอเมริกา ยอดผู้ป่วยยืนยันสะสมอยู่ที่ 25.70 ล้านคน และยอดสะสมผู้เสียชีวิตอยู่ที่ 4.28 แสนคน และในขณะเดียวกันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทยประจำวันวันที่ 25 มกราคม 2564 พบว่า มีผู้ป่วยรายใหม่จำนวน 187 ราย ยอดผู้ป่วยยืนยันสะสมจำนวน 13,687 ราย รักษาหายแล้วจำนวน 10,662 ราย และยอดสะสมผู้เสียชีวิตจำนวน 75 ราย (ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, 2564)



ภาพที่ 1.1 จำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทั่วโลก ณ วันที่ 25 มกราคม 2564

ที่มา: กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (2564)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 พบว่ายังมีผู้ติดเชื้อรายใหม่อย่างต่อเนื่อง รัฐบาลจึงได้มีมาตรการขอความร่วมมือให้ประชาชนปรับพฤติกรรมการอยู่ร่วมกัน และให้ความสำคัญกับการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) งดกิจกรรมทางสังคม เน้นให้ประชาชนอยู่บ้านให้มากที่สุดตามนโยบาย “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” เพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 (กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

กระทรวงศึกษาธิการจึงเสนอคณะรัฐมนตรี เลื่อนการเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 และอาศัยอำนาจตามความในข้อ 9 วรรคหนึ่ง (4) ของระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยปีการศึกษา การเปิดและการปิดสถานศึกษา พ.ศ.2549 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2558 จึงให้สถานศึกษาทุกแห่งของรัฐและของเอกชนทั้งในระบบและนอกระบบ ซึ่งอยู่ในสังกัดและกำกับของกระทรวงศึกษาธิการ ปิดเรียนด้วยเหตุพิเศษ ตั้งแต่วันที่ 18 มีนาคม 2563 เป็นต้นไป จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลง ในระหว่างที่สถานศึกษาต้องปิดภาคเรียนด้วยเหตุพิเศษดังกล่าว หากมีความจำเป็นให้ส่วนราชการต้นสังกัดกำหนดแนวทางแก้ปัญหา ทั้งนี้ให้สถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนด้วยการไม่ต้องเข้าชั้นเรียนโดยปรับการเรียนการสอนเป็นทางออนไลน์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2563)

จากการรายงานของ UNESCO ได้คาดการณ์ว่าขณะนี้มึนักเรียนและนักศึกษากว่า 363 ล้านคนทั่วโลกได้รับผลกระทบจากวิกฤตของโรคโควิด-19 และประมาณการว่ามีสถาบันการศึกษา ทั้งในภูมิภาคเอเชีย, ตะวันออกกลาง, ยุโรป และอเมริกาเหนือ ได้ปิดการเรียนการสอนที่โรงเรียน และในขณะเดียวกันสถาบันการศึกษาในหลายประเทศได้นำ เทคโนโลยีด้านการศึกษา (Educational Technology) มาใช้ในการเรียนการสอนออนไลน์ เพื่อช่วยให้การนำเสนอเนื้อหาการเรียนการสอนมีความน่าสนใจยิ่งขึ้น และสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างนักเรียน และครูได้มากขึ้น แม้ในขณะที่นักเรียนและนักศึกษาต้องกักตัวภายในที่พักของตนเองในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (Business Case Industry Insight, 2563)

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับวิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน จนอาจกลายเป็นฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) กับสังคมไทย เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ให้มีความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย การใส่ใจดูแลสุขภาพ ลดการเดินทางสรรพสินค้า และหันมาซื้อสินค้าและบริการทางออนไลน์มากขึ้น (The Bangkok Insight, 2563)

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น วัยนี้จึงมีความอยากอาหารมากขึ้น กินจุบ กินจิบ ตลอดเวลา และไม่ค่อยสนใจเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นอย่างมาก จึงพบว่าเด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เด็กร่างกายอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เจ็บป่วยบ่อย เฉื่อยชา เหม่อลอย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรม และการเล่นกีฬาต่ำ ในขณะเดียวกันปัญหาภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วนก็ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ได้กินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทั้งปริมาณ และสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย และการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพราะการที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดีย่อมส่งผลต่อสัมฤทธิ์ในการเรียนที่ดีขึ้น (สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2560) สอดคล้องกับสุชาติ โสมประยูร (2541) กล่าวว่า ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นนั้นส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น ทำให้มีปัญหาดังโภชนาการเกินและโภชนาการขาด รวมทั้ง สุนันทา ย่างวิเศษและ ศศิธร พุ่มดวง (2561) ที่กล่าวว่า นักเรียน นักศึกษา และบุคลากรวัยทำงานอาชีพต่างๆ นิยมดื่มเครื่องดื่ม เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟเย็น และเครื่องดื่มบรรจุขวดชนิดต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเป็นกระแสความนิยมในการบริโภค ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคต โดยที่บางคนอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ

น้ำตาลเป็นประจำ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคอย่างมาก และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง อีกทั้งทำให้แก่เกินวัย และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ กำลังเป็นกระแสความต้องการที่มาแรงอย่างมากในตลาดทั่วโลก รวมถึงตลาดในประเทศไทย และไม่ใช่เฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้นที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพและการเป็นอยู่ที่ดี แต่กลุ่มผู้บริโภควัยหนุ่มสาวและวัยทำงาน ต่างเริ่มหันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้นเช่นกัน ขณะเดียวกันบรรดาผู้ผลิตต่างมองหาโอกาสการเติบโตของตลาดดังกล่าว และได้พยายามพัฒนาสินค้าอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพออกสู่ตลาดเพิ่มขึ้น ด้วยการต่อยอดธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มแบบเดิม ไปสู่สินค้าที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายในด้านต่างๆ เช่น บำรุงสมอง บำรุงผิวพรรณ กระตุ้นการขับถ่าย รวมถึง สินค้าที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ และปลอดสารเคมี และด้วยวิถีการใช้ชีวิตของผู้บริโภคชาวไทยที่มีความเร่งรีบมากขึ้น และเริ่มมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตน ทำให้พวกเขามีความต้องการสินค้าอาหารและเครื่องดื่มที่นอกจากจะรับประทานได้สะดวกรวดเร็ว สอดคล้องกับรูปแบบการใช้ชีวิตที่ยังวุ่นวายในแต่ละวันแล้ว ยังต้องให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายอีกด้วย ประกอบกับปัจจัยด้านรายได้ที่ปรับตัวสูงขึ้นทำให้ประชาชนบางส่วนมีกำลังซื้อเพิ่มขึ้นสำหรับการซื้อหาสินค้าอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีราคาสูงกว่าสินค้าปกติทั่วไปให้กับตนเองและครอบครัว สอดคล้องกับการรายงานของศูนย์วิจัยระยะเพื่ออุตสาหกรรมอาหาร ปี 2561 พบว่า ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในประเทศไทย มีมูลค่าถึง 190,219 ล้านบาท หรือมีอัตราการขยายตัวเฉลี่ย ร้อยละ 3.4 ต่อปี ตลอดช่วง 5 ปีที่ผ่านมา (ปี 2557-2561) (ศูนย์วิจัยระยะเพื่ออุตสาหกรรมอาหาร, 2562)

จากการรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ โดยผลสำรวจการใช้ ICT ของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2561 (ไตรมาส 4) พบว่า เด็กและเยาวชน อายุระหว่าง 6 - 24 ปี มีประมาณ 16.5 ล้านคน เป็นเพศชาย 8.4 ล้านคน (ร้อยละ 50.8) และเพศหญิง 8.1 ล้านคน (ร้อยละ 49.2) เมื่อเปรียบเทียบการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน อายุ 6 - 24 ปี พบว่า มีการใช้คอมพิวเตอร์ลดลงจากร้อยละ 64.7 เป็นร้อยละ 58.6 แต่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 78.8 เป็นร้อยละ 84.0 โดยใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และคาดว่าใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มเด็กและเยาวชน นี้จะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยกลุ่มเด็กและเยาวชน มักใช้อินเทอร์เน็ต ค้นหาข้อมูลทั่วไป/สินค้าหรือบริการมากที่สุด ร้อยละ 79.6 เล่นเกมส์ดาวน์โหลดเกมส์ร้อยละ 65.4 อ่านข่าวสาร หนังสือพิมพ์ แม็กกาซีนต่างๆ ร้อยละ 57.4 ดาวน์โหลดหนัง เพลง ดูทีวี วีดีโอ ฟังวิทยุ ร้อยละ 56.4 รับ-ส่งอีเมลล์ ร้อยละ 55.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และครูผู้ดูแลงานอาหารและโภชนาการของโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร จึงสนใจที่ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ เพื่อที่จะนำผลการศึกษามาเป็นข้อมูลสำหรับครูผู้ดูแลงานอาหาร และโภชนาการของโรงเรียนมัธยมศึกษา ในการวางแผนจัดกิจกรรม ให้ความรู้ทางด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมตามพัฒนาการช่วงวัย เพื่อให้ นักเรียนสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อเกิดภาวะโรคระบาดในอนาคต

1.2. วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

1.2.2 เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

1.2.3 เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

1.2.4 เพื่อเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

1.2.5 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

1.3. ขอบเขตของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของงานวิจัยได้ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร

ที่มีอายุระหว่าง 16 - 18 ปี จำนวน 29,671 คน ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2563 (ข้อมูลสารสนเทศ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1, 2563)

1.3.1.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ที่เคยใช้บริการซื้ออาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ อย่างน้อย 1 ครั้ง กำหนดตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์จากตารางสุ่มของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ระดับความคลาดเคลื่อน +5% ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยในครั้งนี้ มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมในการสั่งอาหาร โภชนบัญญัติ 9 ประการ และกระบวนการตัดสินใจ

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ คือ โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร 6 แห่ง

1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้ศึกษาได้กำหนดช่วงเวลาในการเก็บแบบสอบถามของการศึกษา โดยใช้เวลาในช่วงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ.2563

1.4 นิยามศัพท์

1.4.1 การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ หมายถึง การแสดงออกเกี่ยวกับการใช้บริการสั่งอาหาร โดยบริการจัดส่งตรงถึงบ้าน สถานที่ทำงาน หรือสถานที่ที่ผู้บริโภคต้องการ โดยการสั่งซื้ออาหารผ่านแอปพลิเคชัน ได้แก่ ฟู้ดแพนด้า (Food Panda) ไลน์แมน (Lineman) แกร็บฟู้ด (Grab Food) และ เก็ท (Gat)

1.4.2 แอปพลิเคชัน หมายถึง ช่องทางในการสั่งซื้ออาหารที่ใช้อินเทอร์เน็ตในการเชื่อมต่อเป็นหลักทั้งโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ หรือเว็บไซต์ต่างๆ

1.4.3 พฤติกรรมในการสั่งอาหาร หมายถึง พฤติกรรมเกี่ยวกับการสั่งซื้อและการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดกลยุทธ์และการวางแผนทางการตลาด ประกอบด้วย ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย (Who) ผู้บริโภคซื้ออะไร (What) ทำไมผู้บริโภคจึงซื้อ (Why) ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Who) ผู้บริโภคซื้อเมื่อใด (When) ผู้บริโภคซื้อที่ไหน (Where) และผู้บริโภคซื้ออย่างไร (How)

1.4.4 กระบวนการตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งกระบวนการตัดสินใจเหล่านี้ประกอบด้วย การรับรู้ถึงปัญหา การแสวงหาข้อมูล การประเมินทางเลือก การตัดสินใจซื้อ พฤติกรรมหลังการซื้อ

1.4.5 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 แห่ง ที่มีอายุระหว่าง 16 - 18 ปี

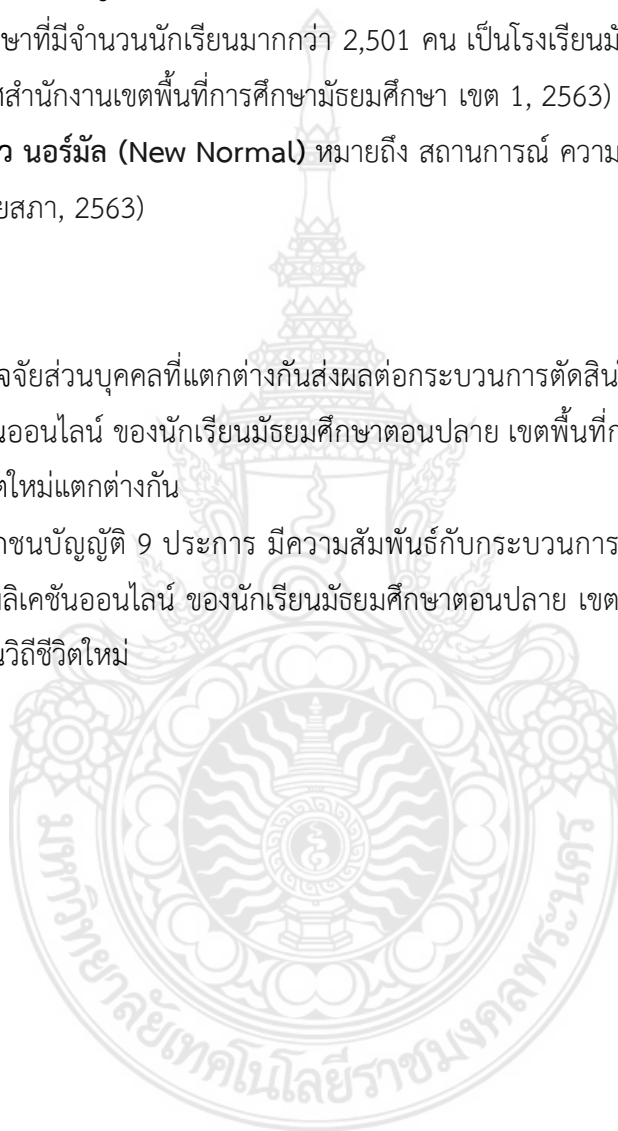
1.4.6 โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ หมายถึง ขนาดของโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐที่กำหนดขึ้นโดยกรมสามัญศึกษาเดิม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน) โดยกำหนดให้โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนมากกว่า 2,501 คน เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ (ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1, 2563)

1.4.7 นิว นอร์มัล (New Normal) หมายถึง สถานการณ์ ความปรกติใหม่ หรือฐานวิถีชีวิตใหม่ (ราชบัณฑิตยสภา, 2563)

1.5 สมมติฐาน

1.5.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่แตกต่างกัน

1.5.2 โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีความสัมพันธ์กับกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่



1.6 กรอบแนวความคิด



ภาพที่ 1.2 กรอบแนวความคิด

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ คาดว่าจะได้รับประโยชน์ ดังนี้

1.7.1 ทำให้ทราบถึงระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ความตระหนักรู้ และพฤติกรรมการตัดสินใจก่อนเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ

1.7.2 นำผลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน/การเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ/กิจกรรมของโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ดียิ่งขึ้นเมื่อประสบภาวะโรคระบาดในอนาคต



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการนำเสนอแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 2.1 แนวคิดด้านความรู้ทางโภชนาการ
- 2.2 แนวคิดเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค
- 2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจเลือกซื้อ
- 2.5 แนวคิดเรื่องแอปพลิเคชัน (Application)
- 2.6 แนวคิดเรื่องฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดด้านความรู้ทางโภชนาการ

การมีสุขภาพที่ดีได้นั้น การรับประทานอาหารนับเป็นปัจจัยอันดับแรกๆ จึงจำเป็นต้องมีความรู้ทางด้านโภชนาการและอาหาร เพื่อจะได้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อันเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

2.1.1 ความหมายของโภชนาการ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของโภชนาการไว้ว่า วิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่ง ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

โภชนาการ หมายถึง เนื้อหาวิชาการที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ซึ่งเรียกว่าวิทยาศาสตร์กับอาหาร โดยเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต เช่น การจัดแบ่งประเภท และประโยชน์ของสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารที่รับประทานเข้าไป เป็นต้น (ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ, 2560)

ประไพศรี (2551) กล่าวว่า โภชนาการเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง ว่าด้วยการที่ร่างกายได้รับสารอาหารไปใช้โดยครอบคลุมถึงการย่อย การดูดซึม การขนส่งอาหาร การนำไปใช้ในร่างกายตลอดจนการขับถ่ายของเสียจากกระบวนการดังกล่าวออกจากร่างกาย

ไพบุลย์ (2543) กล่าวว่า โภชนาการ คือ การที่ร่างกายได้รับเอาสารอาหารไปใช้โดยครอบคลุม ดังนี้

1) โภชนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยอาหาร สารอาหารและสารอื่นๆ ซึ่งทำปฏิกิริยาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพดีหรือไม่ดี

2) โภชนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยกระบวนการเผาผลาญอาหารต่างๆ ตั้งแต่การนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย การย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหาร การขนส่ง การใช้ประโยชน์ และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

3) โภชนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด ทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลแต่ละวัย เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และการประกอบกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในภาวะปกติและไม่ปกติ

จากความหมายของแนวคิดด้านความรู้ทางโภชนาการที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า โภชนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยอาหาร สารอาหาร การจัดแบ่งประเภทของภาวะโภชนาการ และความ ต้องการอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละช่วงวัย และว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพ และการเจริญเติบโต

2.1.2 อาหารหลัก 5 หมู่

การที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จำเป็นต้องเลือกกินอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 5 หมู่ และต้องได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารหมู่ต่างๆ เหล่านี้จะกินทดแทนกันไม่ได้ นอกจากอาหารที่อยู่ในหมู่เดียวกันเท่านั้นที่อาจกินทดแทนกันได้ เช่น การกินเผือกหรือมันเทศทดแทนการกินข้าวซึ่งเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตเช่นเดียวกัน ถ้าร่างกายได้รับอาหารหมู่หนึ่งหมู่ใดขาดไปเป็นระยะเวลาหลายๆ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายขาดสารอาหารบางชนิด ที่จะมีผลทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ ดังนั้น ในแต่ละวันจึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ สำหรับในประเทศไทย กรมอนามัย (2563) ได้แบ่งอาหารหลักของคนไทยออกเป็น 5 หมู่ ดังนี้

1) หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ น้านมและผลิตภัณฑ์จากน้านม อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน ซึ่งร่างกายจะนำไปใช้สร้างเป็นกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างเอนไซม์ ฮอร์โมน ภูมิคุ้มกันต้านโรค ฮีโมโกลบินในเม็ดเลือด

แดง และช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง แคลเซียมในนํ้านมและผลิตภัณฑ์นมยังช่วยสร้างกระดูก และฟัน เป็นต้น

2) หมู่ที่ 2 อาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด และผลิตภัณฑ์จาก แป้งและน้ำตาล อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยร่างกายนำไปใช้เป็นอันดับแรก ทำให้ร่างกายมีพลังงานใช้ในการทำ กิจกรรมต่างๆ ได้ดี เป็นต้น

3) หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของ สารอาหารแร่ธาตุต่างๆ และวิตามินต่างๆ และมีเส้นใยอาหารช่วยเพิ่มเนื้ออุจจาระและดูดซับของเสีย ออกจากร่างกายทางอุจจาระ เป็นต้น

4) หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่างๆ อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของแร่ธาตุและวิตามิน ต่างๆ และเส้นใยอาหาร อีกทั้งผลไม้ยังมีปริมาณ สตาร์ช (starch) และน้ำตาลอยู่มากกว่าผัก จึงให้ พลังงานได้มากกว่าการกินผัก เป็นต้น

5) หมู่ที่ 5 อาหารประเภทไขมัน และน้ำมัน เช่น น้ำมันหมู กะทิ และน้ำมันพืชต่างๆ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของ สารอาหารไขมันหรือน้ำมันซึ่งให้พลังงานสูงกว่าสารอาหารชนิดอื่น เป็นต้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า อาหารหลัก 5 หมู่ หมายถึง กลุ่มสารอาหารสำคัญที่ควรได้รับ ในแต่ละวัน ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนเป็นหลัก ส่วนวิตามิน แร่ธาตุ ไขมัน รวมถึง สารอาหารอื่นๆ แม้จะต้องการในปริมาณไม่มาก แต่ก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะต่างมีส่วนช่วยให้ร่างกาย ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและแข็งแรง การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารหลากหลาย และครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วนอันเหมาะสม จึงเป็นอีกปัจจัยสำคัญของการคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

2.1.3 สารอาหาร

กรมอนามัย (2563) กล่าวว่า สารอาหาร หมายถึง สารที่เป็นองค์ประกอบในอาหาร เป็นสารที่ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต โดยจำแนกตามองค์ประกอบทางเคมีออกเป็น 6 ประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ลิพิด วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ ซึ่งสารอาหารแต่ละประเภท เหล่านี้มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนี้

1) คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) เป็นสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ส่วน ใหญ่ของคาร์โบไฮเดรตที่มนุษย์ได้รับมาจากอาหารจำพวกน้ำตาลและแป้ง ซึ่งมีมากในธัญพืช ถั่ว และ ผักผลไม้ คาร์โบไฮเดรตประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน จับตัวกันเป็นน้ำตาล โมเลกุลเดี่ยว น้ำตาลโมเลกุลคู่ และคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่ การตรวจสอบน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวใช้ สารละลายเบนเนดิกต์ส่วนการตรวจสอบคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่พวกแป้งใช้สารละลายไอโอดีน เป็น ต้น

2) โปรตีน (Protein) เป็นส่วนประกอบสำคัญของอวัยวะและเซลล์ทุกเซลล์ ช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตและซ่อมแซมเซลล์ และเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน โปรตีนมีบทบาทสำคัญโดยเป็นเอนไซม์ ฮอร์โมน แอนติบอดี อาหารที่พบโปรตีนมากได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นมและถั่ว โปรตีนประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน และไนโตรเจน เป็นธาตุหลักจับกันเป็นกรดอะมิโน ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของโปรตีน กรดอะมิโนหลายโมเลกุล จับกันเป็นโปรตีนที่มีโมเลกุลใหญ่ขึ้นเป็นต้น

3) ไขมัน (Lipid) เป็นสารอาหารที่มีสมบัติไม่รวมตัวกับน้ำ ให้พลังงานสูง ช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด ในร่างกายพบได้ผิวหนัง และรอบอวัยวะภายในต่างๆ ลิพิดมีหลายประเภท เช่น ไขมัน (Fat) น้ำมัน (Oil) คอเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นต้น ลิพิดในอาหารมักเป็นสารประกอบประเภทเอสเทอร์ เช่น ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ประกอบด้วยกลีเซอรอลและกรดไขมัน กรดไขมันประกอบด้วยธาตุคาร์บอนและไฮโดรเจน เป็นต้น

4) วิตามิน (Vitamin) เป็นสารอินทรีย์ที่มีความสำคัญต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยต้องการในปริมาณไม่มาก แต่เมื่อขาดวิตามิน จะส่งผลให้เกิดภาวะผิดปกติเนื่องจากความบกพร่องของกระบวนการเคมีในร่างกาย เป็นต้น

5) แร่ธาตุ (Mineral) เป็นสารอนินทรีย์ที่ร่างกายจำเป็นต้องมีอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะสามารถทำงานได้ แร่ธาตุยังเป็นส่วนประกอบของสารหลายชนิดที่มีความสำคัญต่อการทำหน้าที่ของเซลล์และอวัยวะ แร่ธาตุแต่ละชนิดมีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกายแตกต่างกันและมีอยู่ในแหล่งอาหารต่างชนิดกัน เป็นต้น

6) น้ำ (Water) เป็นสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ช่วยในการนำของเสียออกจากร่างกายและช่วยในการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ซึ่งมนุษย์ได้รับน้ำโดยการดื่มน้ำและจากอาหาร เป็นต้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สารอาหาร หมายถึง องค์ประกอบทางเคมีของธาตุต่างๆ ที่มีในอาหาร ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ เนื่องจากสารอาหารแต่ละประเภทมีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายแตกต่างกันไป การกินอาหารในแต่ละวัน จึงต้องเลือกกินอาหารให้ถูกสัดส่วนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทั้งนี้ต้องคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพร่างกาย เป็นต้น สอดคล้องกับกรมอนามัย (2563) กล่าวว่า อาหารมีความจำเป็นต่อร่างกายและการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างมาก และถือเป็นปัจจัย 4 ที่มีความสำคัญ การที่เราจะเจริญเติบโต มีสุขภาพที่แข็งแรง จะต้องบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มีความจำเป็นต่อร่างกาย และได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสมตรงตามหลักโภชนาการ ไม่เช่นนั้นแล้วร่างกายของเราก็ไม่สมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกายทำให้เกิดโรคได้ง่าย อย่างเช่นโรคขาดสารอาหาร โรคกระดูก โรคหัวใจ หรือคนที่ป่วยโรคบางชนิดต้องการสารอาหารที่จำเป็นเพื่อบรรเทาอาการที่เป็นได้ เด็กที่ได้รับสารอาหารไม่

เพียงพอที่ไม่สามารถที่จะเจริญเติบโตสมวัย ดังนั้นแล้วเราควรเอาใจใส่ในการบริโภคอาหารในแต่ละวันเพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอตามหลักโภชนาการ

2.1.4 ประเภทของภาวะโภชนาการ

ประเภทของภาวะโภชนาการ แบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการที่ดีเมื่อได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีทั้งภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากได้รับอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอาจทำให้มีสุขภาพที่ไม่ดีได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ภาวะโภชนาการที่ดี หมายถึง การที่ร่างกายได้บริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วนหลากหลาย เหมาะสมและครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ทำให้สามารถนำสารอาหารที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับร่างกายส่งผลให้มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี และสุขภาพจิตดี

2) ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง การที่ร่างกายบริโภคอาหารในลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ทั้งในด้านปริมาณและสัดส่วนทำให้ร่างกายเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น

2.1) ภาวะโภชนาการต่ำ หรือภาวะขาดสารอาหาร หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกายซึ่งมีผลทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง อาจก่อให้เกิดโรค หรือมีความต้านทานต่อโรคต่างๆ ได้น้อย และเกิดความเจ็บป่วยได้

2.2) ภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่เกินต่อความต้องการของร่างกายเช่น บริโภคอาหารที่ให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายจะใช้ร่างกายจึงเกิดการสะสมพลังงานเหล่านั้นไว้ในรูปของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน หรือหมายรวมถึงการได้รับวิตามินบางชนิดมากเกินไป ก็อาจสะสมจนก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้เช่นกัน เช่นวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค เป็นต้น

2.1.5 ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ

อาหารและโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก การเลือกบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ และถูกต้อง ย่อมมีผลดีต่อร่างกาย แต่ถ้าเลือกบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิดโรคต่างๆ และมีโทษแก่ร่างกายได้ ซึ่งโรคที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการ สามารถแบ่งออกได้เป็น โรคภาวะโภชนาการเกิน และโรคภาวะโภชนาการต่ำ ดังนี้

1) โรคอ้วน เป็นโรคหนึ่งซึ่งเกิดจากภาวะโภชนาการเกินส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เป็นต้น โดยมีสาเหตุ ดังนี้

1.1) รับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการรวมไปถึงการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด รับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไปความต้องการของร่างกาย หรือการรับประทานอาหารหวานจัด เช่น น้ำอัดลม ขนมเค้ก ขนมหวานต่างๆ

1.2) ขาดการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายไม่ได้มีการใช้พลังงาน สารอาหารต่างๆ ที่เรารับประทานเข้าไปจึงแปรเปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

1.3) พันธุกรรม มีงานวิจัยพบว่า หากบิดามารดา คนใดคนหนึ่งหรือทั้ง 2 คนเป็นโรคอ้วน มีโอกาสที่จะทำให้บุตรมีโอกาสเป็นโรคอ้วนสูงกว่าเด็กปกติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2562) กล่าวว่า หากมีพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วนลูกจะมีโอกาสอ้วน 3 เท่า แต่ถ้าหากมีญาติพี่น้องอ้วนจะมีโอกาสอ้วนเพิ่มเป็น 3-7 เท่า แต่หากเด็กที่ทั้งพ่อและแม่อ้วนจะมีโอกาสอ้วนมากถึง 10 เท่า แต่ถึงแม้พันธุกรรมจะมีผลทำให้อ้วนจริง แต่ก็ไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ทำให้อ้วน 100% (มีผลแค่ 40-70% เท่านั้น) ดังนั้นลูกที่เกิดจากครอบครัวที่มีพ่อแม่อ้วนสามารถมีน้ำหนักปกติได้ หากสงสัยว่าอ้วนเพราะกรรมพันธุ์ ต้องเจาะเลือดตรวจกับแพทย์ เพราะไขมันในเลือดสามารถบอกได้ว่าคุณอ้วนเพราะกรรมพันธุ์หรือไม่ และในบางรายที่อยู่ในภาวะอ้วนอันตราย อาจต้องใช้ยาและการผ่าตัดเพื่อลดน้ำหนักอีกด้วย ลักษณะของคนอ้วนกรรมพันธุ์ เช่น อ้วนทั้งตัว ขาหนีบติด ไขมันในเลือดสูง

1.4) ความผิดปกติของร่างกาย บางครั้งโรคอ้วนอาจจะเกิดจากความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ที่อยู่ในร่างกาย โดยต่อมไทรอยด์นี้จะผลิตฮอร์โมน “ไทรอกซิน” ซึ่งถ้าต่อมไทรอยด์ผิดปกติ ฮอร์โมนนี้จะถูกผลิตออกมาน้อย จะทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ไม่ดี เกิดการสะสมไขมันไว้มาก เกิดโรคอ้วนได้ เป็นต้น

2) โรคขาดสารอาหาร เป็นภาวะที่ร่างกายขาดสารอาหารและอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา โดยอาจมีอาการ เช่น อ่อนเพลีย ผิวหนังมีลักษณะผิดปกติ กระดูกหยุดเจริญเติบโต หรือมีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น ซึ่งโรคขาดสารอาหารมักเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ โดยเฉพาะอาหารหลักอย่างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน หรือแร่ธาตุต่าง ๆ หากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันที่ อาจมีอาการร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร แพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร หรือดื่มเครื่องดื่มที่ให้แคลอรีจำนวนมากแก่ร่างกาย ซึ่งหากมีอาการรุนแรงแพทย์อาจให้ผู้ป่วยเข้าพบนักโภชนาการด้วย เพื่อวางแผนการรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ (ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ, 2560)

2.1.6 โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นคือวัยที่อยู่ในช่วงอายุ 12-18 ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ต่อมาไร้ที่ต่างๆ ทำงานมากขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ร่างกายเติบโตรวดเร็วมาก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นการเติบโตในระยะนี้จะสูงกว่าวัยอื่น ยกเว้นวัยทารก เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 11-13 ปี การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจะชัดเจนเมื่ออายุ 13-14 ปี ระยะนี้เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย ทั้งด้านความสูงและน้ำหนัก หลังจากนั้นอัตราการเจริญเติบโตจะลดลงและสิ้นสุดเมื่ออายุ 17 ปี ส่วนเด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 13-16 ปี ระยะนี้เด็กชายจะมีรูปร่างสูงใหญ่กว่าเด็กหญิง หลังจากนั้นจะเริ่มช้าลง การเจริญเติบโตของกระดูกจะสิ้นสุดเมื่ออายุ 20 ปี เป็นต้น อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการ และการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหาร และพลังงานสูง ประกอบกับการมีกิจกรรมตลอดเวลา เด็กวัยนี้จึงมักรับประทานอาหารได้มาก และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างวัน และยังพบว่าวัยรุ่นไม่ค่อยสนใจเรื่องคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับ จึงทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับสารอาหารตามหลักโภชนาการดังนี้

1) พลังงาน วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากและยังมีกิจกรรมต่างๆ เช่น ในด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านกีฬา จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ วัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 2,100-2,300 กิโลแคลอรี ทั้งนี้อาหารที่ให้พลังงานควรมาจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน คาร์โบไฮเดรตที่ได้รับควรเป็นจำพวกข้าวหรือแป้งต่างๆ เป็นส่วนใหญ่ ไขมันที่ได้รับควรมาจากพืชและสัตว์ ไขมันนอกจากจะให้พลังงานแล้ว ยังช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันอีกด้วย

2) โปรตีน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนให้เพียงพอเพื่อเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ ได้แก่กล้ามเนื้อ กระดูก เลือด และสารที่ควบคุมการทำงานในร่างกาย วัยรุ่นจึงควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และเนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต โปรตีนที่ได้รับจึงควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 ของปริมาณโปรตีนที่ได้รับ โปรตีนที่ได้ควรมาจากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น

3) แร่ธาตุ วัยรุ่นต้องการแร่ธาตุต่างๆ เพิ่มขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย ดังนี้

3.1) แคลเซียม เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นในการเสริมสร้างเซลล์กระดูกและฟัน เป็นผลให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต และกระดูกแข็งแรง นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยในการทำงานของระบบประสาทต่างๆ หากขาดแคลเซียมจะทำให้มีอาการชารอบปาก ปลายมือ ปลายเท้า และเป็นตะคริว การเจริญเติบโตชะงักงัน ความหนาแน่นของกระดูกต่ำเป็นผลให้กระดูกไม่แข็งแรง ถ้าขาดแคลเซียมเรื้อรังมีโอกาสเสี่ยงต่อ โรคกระดูกพรุน ดังนั้น วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ

ประมาณวันละ 1,000 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินอาหารจำพวก น้านม สัตว์เล็กที่สามารถกินได้ทั้ง กระดุก ถั่วเหลืองและเต้าหู้ ผักใบเขียวบางชนิด เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง เป็นต้น

3.2) ธาตุเหล็ก มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและสมอง การสร้างเม็ดเลือดแดง และมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก การเจริญเติบโตของเด็กวัยรุ่นเป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตด้วยอัตราเร่ง (growth spurt) ในระยะนี้ร่างกายจะมีการสร้างเม็ดเลือดอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ปริมาณของเลือดเพียงพอ กับการขยายตัวของพลาสมา เพื่อรักษาระดับความเข้มข้นของฮีโมโกลบินไว้ ในเด็กที่ขาดธาตุเหล็กจะมีภาวะ โลหิตจาง ส่งผลเสียต่อศักยภาพการเรียนรู้ ทำให้เด็กไม่สามารถเรียนรู้ได้เท่ากับเด็กปกติ แหล่งอาหารของธาตุเหล็ก ได้แก่ เลือดสัตว์ต่างๆ เช่น เลือดหมู เลือดไก่ ตับ เนื้อสัตว์ต่างๆโดยเฉพาะเนื้อแดง วัยรุ่นควรได้รับธาตุเหล็กประมาณวันละ 14-28.20 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียวต่างๆ เป็นต้น

3.3) ไอโอดีน มีความสำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ ช่วยกระตุ้นระบบประสาท และสมองให้เจริญเติบโต มีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ หากขาดไอโอดีนทำให้สติปัญญาบกพร่อง การเรียนรู้ช้า การเจริญเติบโตชะงักงัน ไอโอดีนพบมากในอาหารทะเลทั้งพืชและสัตว์ เช่น สาหร่ายทะเล ปลาสีกุน ปลาทู ปลาสำลี กุ้งแห้ง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นต่อมธัยรอยด์จะทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ความต้องการไอโอดีนเพิ่มขึ้นด้วย วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีไอโอดีนให้เพียงพอ มิฉะนั้นอาจขาดไอโอดีนและเกิดโรคคอพอกขึ้นได้ เพื่อเป็นการป้องกันการขาดไอโอดีน วัยรุ่นควรรับประทานเกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำและทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หรือประมาณวันละ 150 ไมโครกรัม เป็นต้น

3.4) สังกะสีเกี่ยวข้องกับการทำงานของโปรตีน ถ้าขาดจะทำให้มีภาวะเตี้ย พบมากในเนื้อสัตว์ อาหารทะเล โดยเฉพาะหอยนางรม กุ้ง ปลา ไข่ นม และผลิตภัณฑ์นม ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับ สังกะสี เฉลี่ยแล้วประมาณวันละ 7.0-9.0 มิลลิกรัม เป็นต้น

4) วิตามิน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และเพื่อบำรุงสุขภาพของเยื่อต่างๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับวิตามินในปริมาณที่เพียงพอ ซึ่งจะได้จากการกินสัตว์ต่างๆ ไข่แดง น้านม เนย ผักที่มีสีขาวจัด และผักที่มีสีเหลือง เป็นต้น วิตามินบี 2 เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ช่วยในการเผาผลาญอาหารในร่างกายโดยเฉพาะโปรตีน การขาดวิตามินบี 2 จะทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้งสองด้าน เรียกว่า โรคปากนกกระจอก พบในเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นควรได้รับวิตามินบี 2 วันละ 0.9-1.3 มิลลิกรัม และควรได้รับวิตามินซี ที่จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินซีทำให้แผลหายยาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีวันละ 45-90 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน เป็นต้น

5) น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อมีการออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก วัยรุ่นควรได้รับน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว น้ำที่ได้รับอาจเป็นน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น น้ำนมหรือน้ำผลไม้ เป็นต้น ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับสารอาหารตามสัดส่วนที่บริโภคต่อวันดังตารางต่อไปนี้ (กรมอนามัย, 2563)

ตารางที่ 2.1 ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับจากอาหารที่บริโภคต่อวันสำหรับเด็กวัยรุ่น

พลังงานและสารอาหาร	อายุ	อายุ	อายุ 9-12 ปี		อายุ 13-15 ปี		อายุ 16-18 ปี	
	4-5 ปี	6-8 ปี	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1,300	1,400	1,700	1,600	2,100	1,800	2,300	1,850
โปรตีน (กรัม)	25	28	42	42	61	57	62	48
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	800	800	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	6.3	8.1	11.8	19.1	14.0	28.2	16.6	26.4
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	90	120	120	120	150	150	150	150
สังกะสี (มิลลิกรัม)	3.0	4.0	5.0	5.0	8.0	7.0	9.0	7.0
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	450	500	600	600	600	600	700	600
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.6	0.6	0.9	0.9	1.2	1.0	1.2	1.0
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.6	0.6	0.9	0.9	1.3	1.0	1.3	1.0
วิตามินบี 12 (ไมโครกรัม)	1.2	1.2	1.8	1.8	2.4	2.4	2.4	2.4
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	40	40	45	45	75	65	90	75

ที่มา: กรมอนามัย (2563)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า โภชนาการสำหรับวัยรุ่น หมายถึง การได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วนที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตครบถ้วนเพียงพอ ได้แก่ พลังงาน โปรตีน แร่ธาตุต่างๆ เช่นแคลเซียม ธาตุเหล็ก ไอโอดีน สังกะสี วิตามิน และน้ำ เป็นต้น และการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ จะทำให้การสร้างเซลล์สมองระบบประสาทกล้ามเนื้อ หรือกระดูกต่างๆ มีความสมบูรณ์ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้เด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตตามศักยภาพมีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว มีภูมิคุ้มกันโรค และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

2.1.7 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ปีวิภา และวรางคณา (2560) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมาก ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นประกอบด้วย ปัจจัยด้านความรู้ ด้านความเชื่อและค่านิยม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสื่อ โดยปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยมถือว่ามีผลอย่างยิ่ง ส่งผลให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารตามแฟชั่นหรือตามสื่อโฆษณา รับประทานอาหารประเภทโปรตีน แป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดผลกระทบตามมาหลายประการ ที่สำคัญคือ มีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายต่อสุขภาพทางกาย มีภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

อบเชย (2541) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น สามารถแบ่งได้ดังนี้

1) วัยรุ่นมักกินตามแฟชั่นนิยม ได้แก่ กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น อาหารประเภทโดนัท ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด สเต็ก พิซซ่า ฯลฯ ซึ่งอาหารประเภทนี้ล้วนแล้วแต่มีส่วนประกอบหลักคือแป้ง ไขมัน และน้ำตาล ซึ่งอาหารเหล่านี้ไม่ให้คุณค่าแก่ร่างกาย

2) งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน บางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า และมักจะนำอาหารเช้าไปรวมกับอาหารกลางวัน และทานรวมเป็นเป็นมื้อเดียว การกินอาหารนั้นแต่ละมื้อจะกินทดแทนกันไม่ได้ มื้อไหนที่ไม่ได้กิน มื้อนั้นร่างกายก็จะไม่ได้รับสารอาหาร เด็กวัยรุ่นผู้หญิงบางคนอดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักที่จะกินอาหารตามใจตนเอง เมื่ออาหารไม่ถูกใจก็จะไม่กิน และหันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทนโดยไม่ใส่ใจกับคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับ

วิไลวรรณ (2548) อังอิงใน พรพรรณ (2523) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1) อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่นโดยเฉพาะเด็กผู้หญิงกลัวน้ำหนักจะมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวยงามจึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร

2) นิัยการบริโภคอาหารไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่างๆ ทั้งในด้านการศึกษาและด้านสังคมทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้านนิัยการบริโภคอาหารอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าพ่อแม่

3) บริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิัยการบริโภคอาหารที่ไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

4) เบื่ออาหารไม่ยอมรับประทานอาหาร เป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่างๆ ก็เป็นเหตุทำให้เบื่ออาหาร หรือไม่ยอมกินอาหารได้ เป็นต้น

5) ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือการบริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควรซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วนโรคฟันผุตามมาได้

6) ความเชื่อผิดๆ ในเรื่องการบริโภคอาหารเด็กวัยรุ่นมักหลงเชื่อสื่อโฆษณาต่างๆ และบริโภคอาหารตามที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่างๆ เช่นช่วยลดความอ้วนได้ เป็นต้น

สอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) ที่ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560 พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่คำนึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหารคือ ความชอบมากที่สุด ร้อยละ 27.4 รองลงมา คือ รสชาติ ร้อยละ 18.5 ความอยากทาน ร้อยละ 18.2 และความสะอาด ร้อยละ 17.8 คุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 12.9 และความสะอาด ร้อยละ 6.5 ตามลำดับ จากผลการสำรวจดังกล่าวอาจมองได้ว่า คนไทยให้ความสำคัญกับความสุขจากการกิน สะท้อนจากการเลือกปัจจัย ความชอบ-ความอยากทาน-รสชาติมากกว่าคุณภาพของอาหาร

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันยังคงซับซ้อนและไม่มีความแน่นอน ทั้งยังขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในแต่ละช่วงเวลา หรืออาจเป็นเพราะเกิดจากสภาพสังคม เศรษฐกิจ ภาวะความเจ็บป่วย และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเปลี่ยนไป สอดคล้องกับกรมอนามัย (2563) กล่าวว่า โภชนาการที่ดีเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน และเด็กวัยรุ่น เนื่องจากเด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงเป็นโอกาสที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพหากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดีและผอม หากขาดสารอาหารเป็นเวลานานเรื้อรังจะทำให้เด็กเตี้ยส่งผลกระทบต่อพัฒนาสมอง โดยระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กที่สูงตามเกณฑ์ อีกทั้งเด็กที่มีภาวะเตี้ยมีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยเป็นโรคเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งการส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ได้กินอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักโภชนาการ และควรบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ จะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี มีส่วนสูงในระดับดีและรูปร่างสมส่วน รวมทั้งยังเป็นการป้องกันมิให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) ในเด็กวัยเรียน และเด็กวัยรุ่นได้

2.2 แนวคิดเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ

กรมอนามัย (2542) กล่าวว่า จากต้นเหตุสำคัญที่เกิดจากคนไทยยังขาดความรู้ ความเข้าใจ และแนวปฏิบัติที่ถูกต้องในการบริโภคอาหาร กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องจึงได้รวบรวมข้อมูลต่างๆ แล้วนำมาสรุปเป็นข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

2.2.1 ความหมายของโภชนบัญญัติ 9 ประการ กรมอนามัย (2542) ได้ให้ความหมายของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ไว้ว่า เป็นข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ประการ โดยมีเนื้อหาดังนี้

1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วนและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

1.1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือการกินอาหารให้ได้ปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย อันนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี ดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นหลัก รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ มีหน้าที่หลักทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย โดยการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ฮอร์โมน เอนไซม์ และใช้เป็นแหล่งพลังงานสำรองของร่างกายเมื่อได้รับสารอาหารจากคาร์โบไฮเดรต และไขมันไม่เพียงพอเป็นต้น

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล อาหารหลักหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก มีหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกายเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ทำงาน เดิน ทำงานบ้าน ออกกำลังกาย เป็นต้น ถ้ารับประทานอาหารหมู่นี้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย สารอาหารคาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันสะสมในร่างกาย เป็นต้น

หมู่ที่ 3 ผัก อาหารหมู่นี้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โยอาหารช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล ไขมันเข้าสู่ร่างกาย และนำพาสารพิษสะสมขับออกมากับอุจจาระ เป็นต้น

หมู่ที่ 4 ผลไม้เป็นแหล่งของใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ เช่นเดียวกับผัก มีหน้าที่หลัก ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติและมีประสิทธิภาพ ชะลอการเสื่อมของเซลล์ เป็นต้น

หมู่ที่ 5 ไขมันต่างๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช อาหารหมู่นี้จะให้สารอาหารไขมัน มีหน้าที่หลักในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวัน และกรดไขมันที่จำเป็นกับ

ร่างกาย ถ้าเรากินอาหารที่มีไขมันมากเกินไป ความต้องการ จะถูกเก็บสะสมในรูปไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น

1.2) หมั่นดูแลน้ำหนักตัว “น้ำหนักตัว” เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บ่งบอกถึง ภาวะสุขภาพว่าดีหรือไม่ เพราะแต่ละคนต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความ สูง ดังนั้นการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ ที่ควรต้องดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร และการออก กำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งถ้ามีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติหรือ ผอมจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่ายและประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงานน้อยกว่าปกติ ในทางตรงกันข้ามหากมีน้ำหนักตัวมากเกินไปหรืออ้วนเกินไป จะทำให้เกิดความเสี่ยงสูงต่อโรค อันตรายดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะช่วยในการเฝ้าระวังน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ คือ หมั่นชั่งน้ำหนัก หรือวัด เส้นรอบเอวตนเองอยู่เสมอหากพบว่ามีความโน้มเอียงเพิ่มขึ้นก็ควรควบคุมอาหารและออกกำลังกาย เป็นต้น (ลักขณา, 2555)

2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เลือกรับประทาน ข้าวกล้องแทนข้าวขาวจะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า ข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทย แต่ข้าวที่ นิยมกินกันกลับเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีหลายครั้ง จนกลายเป็นสีขาว ซึ่งแทบไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ หลงเหลืออยู่เลย นอกจากคาร์โบไฮเดรต และหากเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของข้าวประเภท ต่างๆ จะพบว่าข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ จะมีปริมาณสารอาหารหลาย ชนิดสูงกว่าข้าวที่ผ่านการขัดสีหลายครั้งอย่างชัดเจน เช่น วิตามินบี 1 ที่มีมากถึง 6 เท่า เส้นใยอาหาร มากกว่า 5 เท่า ไนอาซินมากกว่า 2 เท่าครึ่ง และฟอสฟอรัสมากกว่า 2 เท่า เป็นต้น ผู้ที่กินข้าวกล้อง เป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อาทิ วิตามินบี 1 ป้องกันเหน็บชา ไนอา ซิน และ ฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างระบบการทำงานในระบบของร่างกาย ส่วนใยอาหารจะช่วยดูดซับ ไขมัน และช่วยขับสารพิษในลำไส้ใหญ่ เป็นการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ ข้าวกล้องยังมีเซเล เนียมซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์ในการรักษาอาการวัยหมดประจำเดือน อีกทั้งช่วยป้องกันท้องผูก โรคหัวใจขาดเลือด ทำให้ไม่อ้วน เหมาะสำหรับผู้ต้องการลดน้ำหนัก ที่ สำคัญกินข้าวกล้องชนิดเดียวจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการกินน้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม หรือข้าวขาว

3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ การรับประทานผักผลไม้ทุกมื้อจะช่วย ขับถ่ายสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็งได้ เป็นที่ทราบกันดีว่าการทานผักและผลไม้มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ ผักและผลไม้ มีวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ในปัจจุบันการทานผักและ ผลไม้จำเป็นต้องใส่ใจและพิถีพิถันในการเลือกทานมากขึ้น เพราะสารเคมีที่ใช้ในกระบวนการผลิตและ เก็บเกี่ยวก่อให้เกิดสารตกค้างเข้าสู่ร่างกาย โดยปกติแล้ว ผักที่ขึ้นตามฤดูกาลธรรมชาติ จะให้ผลผลิต และเติบโตได้ดี ด้วยสภาพอากาศสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีศัตรูพืชน้อย แข็งแรงทนทานโรค

ผลผลิตที่ได้นอกจากสวยงามยังลดอัตราการใช้สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืชได้อีกด้วย อีกทั้งยังมีปริมาณผลผลิตจำนวนมาก หาซื้อง่าย และราคาไม่แพง ซึ่งสอดคล้องกับกับผลสำรวจพฤติกรรมมารกินผักและผลไม้ของคนไทย ปี 2562 ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2562) พบว่า คนไทยทานผักผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งเพศหญิงอายุระหว่าง 6-14 ปี ทานผักไม่เพียงพอร้อยละ 74.5 ส่วนเพศชายอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 68.7 โดยส่วนใหญ่เป็นคนโสดสูงถึงร้อยละ 74.5 จึงอยากเน้นย้ำให้คนไทยได้ทานผักมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในทุกมื้ออาหารควรเน้นผักเป็นหลัก อย่างน้อยควรมีผักครึ่งหนึ่งของเนื้อสัตว์ พร้อมทั้งแนะนำให้ทานผักตามฤดูกาล เนื่องจากจะสามารถช่วยลดความเสี่ยงเรื่องสารเคมีที่ได้รับแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมเกษตรกรไทยได้อีกด้วย โดยเลือกบริโภคพืช/ผักและผลไม้ตามฤดูกาล ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2.2 ตารางการเลือกบริโภคพืช/ผักและผลไม้ตามฤดูกาล

เดือน	ผัก/ผลไม้
มกราคม	ได้แก่ ถั่วแขก ผักกาดขาว ต้นกระเทียม แครอท มะเขือ ถั่วลันเตา ผักกาดขาวปลี ผักชี กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คะน้า ขึ้นฉ่าย ผักกาดเขียวปลี ส้มแขก มะขาม สับปะรดฝรั่ง มะขามป้อม ละมุด องุ่น ชมพู่มะตูม ลูกตาลอ่อน ส้มจุก แตงโม ส้มเขียวหวาน กล้วยหอม พุทรา เป็นต้น
กุมภาพันธ์	ได้แก่ ผักกาดเขียวปลี ผักโขม หัวผักกาด ผักกาดขาวปลี มะเขือเทศ แตงกวา พริกยักษ์ อ้อย มะม่วงดิบ ตะลิงปลิง องุ่น มะขามเทศ มะดัน มะขามป้อม ชมพู่มะตูม สับปะรด แตงโม กล้วยหอม ลูกตาลอ่อน มะตูม เป็นต้น
มีนาคม	ได้แก่ คะน้า ยอดจิก มันฝรั่ง ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ ยอดกระโดน พักเขียว มะเขือยาว ใบมะขามอ่อน ผักกวางตุ้ง เห็ดฟาง กล้วยน้ำว้า ขนุน กล้วยหอม มะปราง มะม่วง แตงโม เป็นต้น
เมษายน	ได้แก่ หอมหัวใหญ่ มะเขือพวง เห็ดฟาง มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว มันฝรั่ง แตงกวา มะม่วง กระท้อน ลูกหว่า มะไฟ ลิ้นจี่ แตงโม ขนุน กล้วยหอม เป็นต้น
พฤษภาคม	ได้แก่ หอมหัวใหญ่ มะเขือพวง ชะอม มะเขือเปราะ มะเขือยาว ถั่วพู มะนาว แตงกวาเงาะ ลูกหว่า ลิ้นจี่ มะม่วง ขนุน ทุเรียน ระกำ มะละกอ กระท้อน เป็นต้น
มิถุนายน	ได้แก่ มะเขือยาว มะเขือพวง ชะอม ใบมะขามอ่อน เห็ดเผาะ ผักบุ้ง คะน้า ดอกกุยช่าย ชะพลู แตงกวา สับปะรด กระท้อน ระกำ มังคุด เงาะ ขนุน ทุเรียน มะละกอ กระท้อน เป็นต้น

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

เดือน	ผัก/ผลไม้
กรกฎาคม	ได้แก่ สายบัว ชะพลู สะตอ ผักบุ้งไทย ยอดตำลึง ข่าอ่อน ชিংอ่อน ผักกระเฉด ดอกขจร มะนาว ข้าวโพด แดงไทย กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยน้ำว่า มะยม ระกำ ส้มโอ สับปะรด น้อยหน่า ลำไย ลางสาด ลองกอง ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน(เพชรบุรี) เป็นต้น
สิงหาคม	ได้แก่ ส้มซ่า น้ำเต้า สายบัว ชะพลู สะตอ ชিংอ่อน ใบบัวบก ถั่วฝักยาว หัวปลี ผักกระเฉด ข้าวโพด กล้วยไข่ ฝรั่ง ส้มโอ มะยม มะเฟือง กล้วยหอม น้อยหน่า ลำไย ลางสาด ลองกอง ส้มเขียว สับปะรด เป็นต้น
กันยายน	ได้แก่ ข้าวโพด บวบ ดอกขี้เหล็ก สายบัว สมอไทย ดอกโสน ผักกวางตุ้ง ผักกระเฉด กล้วยน้ำว่า มะยม ลางสาด ส้มโอ มะเฟือง มะกอกน้ำ สับปะรด กล้วยหอม กล้วยไข่ เป็นต้น
ตุลาคม	ได้แก่ ผักตัดเต้า ผักกระเฉด เผือก ดอกบัวหลวง สันตะวา ผักบุ้ง แห้ว ส้มซ่า ถั่วพู คุณ บอน มะระ กระจับป้อ พริกหยวก สายบัว กล้วยน้ำว่า มะเฟือง ส้มเขียวหวาน กล้วยไข่ สาเก ขนุน มันแกว องุ่น ฝรั่ง กล้วยหอม ลางสาด เป็นต้น
พฤศจิกายน	ได้แก่ เผือก ถั่วลิสง กระจับป้อ ถั่วพู มะขามสด กระจับป้อ สายบัว มะเขือเปราะ ขมิ้นขาว มะนาว ข่าอ่อน มะเขือยาว ผักกาดขาว กล้วยน้ำว่า ละมุด มะขามป้อม กล้วยไข่ กล้วยหอม มันแกว ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน(บางมด) แดงโม มะละกอ เป็นต้น
ธันวาคม	ได้แก่ กะหล่ำปลี มะเขือเจ้าพระยา ผักชี พริกยักษ์ กระจับป้อ ถั่วแขก มะรุม ดอกแค มะเขือม่วง กระจับป้อ ถั่วลิสง ผักกาดขาวปลี ทุเรียน ลูกหว่า มะไฟ มะม่วง ลิ้นจี่ แดงโม ขนุน ชมพู่ กล้วยหอม เป็นต้น

ที่มา: มูลินนิธิใบไม้เขียว (2563)

สอดคล้องกับสถาบันมะเร็งแห่งชาติ (2562) รายงานว่า การรับประทานผักและผลไม้ให้หลากหลายหรือรับประทานให้ครบทั้ง 5 สี จะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพ ดังตัวอย่างของผักและสารสีต่างๆ ได้แก่

3.1) สารสีแดง ได้แก่ ผักจำพวก มะเขือเทศ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอดได้

3.2) สารสีเหลือง/ส้ม ได้แก่ ฟักทอง แครอท มีสารต้านอนุมูลอิสระ เรียกว่า แคโรทีนอยด์ (Carotene) และอุดมไปด้วยวิตามินที่สามารถต้านการเกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกายได้

3.3) สารสีเขียว ได้แก่ กระหน้า บล็อกโคลี่ อุดมไปด้วยวิตามินซี รวมถึงผักบุง ผักกวางตุ้ง ผักตำลึง ที่มีวิตามินเอฟิโทแคโรทีน

3.4) สารสีม่วง ได้แก่ กะหล่ำสีม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว มะเขือม่วง สีม่วงในดอก อัญชัน พืชผักสีม่วงเหล่านี้มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งจะช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็งได้

3.5) สารสีขาว ได้แก่ มะเขือเปราะ ผักกาดขาว ดอกแค โดยเฉพาะดอกแค มีสาร เบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งมีคุณสมบัติในการกำจัดสารอนุมูลอิสระ เป็นต้น

3.6) ผลไม้ตระกูลส้ม มีวิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคมะเร็งได้

3.7) สับปะรด มีวิตามินซี เบตาแคโรทีน และแมงกานีส ที่ช่วยป้องกัน อันตรายจากอนุมูลอิสระ และยังมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

3.8) มะละกอ มีวิตามินเอ มีวิตามินบี และซี ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิด โรคมะเร็ง และยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ

3.9) มะม่วง มีวิตามินเอ และซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ อีกทั้งยังแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียนได้อีกด้วย

4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี ย่อย ง่าย และมีกรดไขมันจำเป็นไขมันดีเป็นอาหารที่หาง่าย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีน จากพืชที่ไร้ไขมันแทนเนื้อสัตว์ได้

4.1) ปลา เป็นโปรตีนชั้นหนึ่ง เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ เนื้อปลา ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายโดยเฉพาะการเจริญเติบโตของทารก เด็กก่อนวัยเรียน และเด็กวัยเรียน เนื้อปลาโดยลักษณะตามธรรมชาติมีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อย ปราศจากเส้นเอ็นที่เหนียว แข็ง จึงย่อยง่าย เหมาะสำหรับนำมาประกอบเป็นอาหารของทารกที่มีอายุ 4 เดือนขึ้นไป ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีระบบการย่อยอาหารทำงานไม่เต็มที่ เนื้อปลายังประกอบไปด้วย ไขมันที่มีคุณภาพดี และเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว นอกจากนี้เนื้อปลายังมี วิตามินบีหนึ่ง บีสอง วิตามินเอ ไนอะซิน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และไอโอดีน เป็นต้น

4.2) ไข่ เป็นอาหารที่มีคุณค่า หาได้ง่าย และเหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุก วัย ซึ่งนอกจากไข่จะให้สารอาหารประเภทโปรตีนที่สมบูรณ์แล้ว ยังมีไขมัน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี 12 วิตามินเอ วิตามินดี และเลซิทินที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย จึงควรบริโภคดังนี้ เด็กอายุ ตั้งแต่ 7 เดือนเต็มขึ้นไปจนถึงวัยเรียน กินไข่ได้วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรกิน ไข่ 3-5 ฟองต่อสัปดาห์ ผู้ใหญ่ที่เป็นกลุ่มที่มีโคเลสเตอรอลสูง อาจกินได้สัปดาห์ละ 1-2 ฟอง หรือกิน

แต่ไข่ขาว หรือตามคำแนะนำของแพทย์ ผู้บริโภคควรกินไข่ควบคู่กับอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ โดยให้มีอาหารประเภทแป้ง ธัญพืช เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉพาะผักและผลไม้สด จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไขมันส่วนเกินให้เป็นปกติ ซึ่งกากใยอาหารที่ได้รับจากการกินผักและผลไม้จะช่วยดูดซับสารที่ช่วยทำให้ไขมันมีขนาดเล็กลงบางส่วนที่อยู่ในทางเดินอาหารออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำไขมันไปใช้ได้ ทำให้ลดการส่งผลที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้

4.3) ถั่วเมล็ดแห้ง การบริโภคถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำสามารถช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคกลุ่ม NCDs ได้ เพราะในถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีนสูงกว่าธัญพืชเต็มเมล็ด เช่น ข้าว ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ และข้าวสาลี ถึง 2 เท่า แต่มีปริมาณไขมันและดัชนีน้ำตาลต่ำมากเมื่อเทียบกับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ในเมล็ดของถั่วเมล็ดแห้งยังมีใยอาหารสูงทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำ ซึ่งใยอาหารชนิดละลายน้ำจะช่วยขัดขวางการดูดซึมไขมันและน้ำตาล จึงช่วยลดคอเลสเตอรอลและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่วนใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำจะช่วยลดเวลาการสะสมของกากอาหารในลำไส้ใหญ่และขับถ่ายสะดวกขึ้น นอกจากนี้ ในถั่วเมล็ดแห้งยังเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายอีกหลายชนิด เช่น วิตามินบี ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม แมกนีเซียม และสังกะสี เป็นต้น (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2559)

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงและช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต นมเป็นแหล่งรวมสารอาหารจากธรรมชาติที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข แนะนำคนไทยดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย โดยเด็กที่กำลังเจริญเติบโตและวัยรุ่น ปริมาณที่ควรดื่มคือวันละ 2-3 แก้ว ส่วนผู้ใหญ่ 1-2 แก้ว มีรายละเอียดดังนี้

5.1) นมสด 100% (whole milk) คือนมที่รีดจากแม่วัวและจำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค โดยจะผ่านวิธีการพาสเจอร์ไรซ์ หรืออุ่นทำลายเชื้อโรค นมชนิดนี้จะมีไขมันอยู่ประมาณ 3.8% รสชาติจึงเข้มข้นและหอมมัน เป็นนมที่มีสารอาหารสมบูรณ์ เหมาะกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต หากสังเกตจากฉลากโภชนาการ จะเห็นว่าเป็นนมโค 100% มีปริมาณแคลเซียม 200-300 มก.ต่อแก้ว แนะนำสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติ เด็กวัยรุ่น และวัยรุ่น จำเป็นควรบริโภค

5.2) นมพร่องมันเนย (Low Fat) เป็นนมที่สกัดไขมันออกไปบางส่วน ทำให้มีพลังงานน้อยลง และมีปริมาณไขมันเพียงเล็กน้อย แต่ข้อเสียคือ ไขมันที่น้อยลงก็จะไปลดการได้รับวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน A, D, E และ K ไปด้วย

5.3) นมขาดมันเนย (Fat Free หรือ Skim milk) เป็นนมที่แยกไขมันเนยออกเหลือเฉพาะโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต มีไขมันน้อยกว่า 0.15% มีแคลเซียมและโปรตีนสูง ส่วนวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ก็ยังมีอยู่ในปริมาณที่ไม่ต่างกับนมสด 100% มากนักเพียงแต่จะมีความเข้มข้นน้อยและรสชาติไม่หอมมันเหมือนนมสด เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่ต้องการหลีกเลี่ยงไขมัน

ควบคุมน้ำหนัก และมีระดับไขมันในเลือดสูง มีปริมาณแคลเซียม 200-300 มก.ต่อแก้ว (POST TODAY, 2562)

6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารประเภททอด ผัด และกะทิแต่พอควร เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิเป็นประจำ

6.1) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กรมอนามัย (2562) รายงานว่า องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ควรรับประทานกรดไขมันอิ่มตัว น้อยกว่าร้อยละ 10 หรือน้อยกว่า 22 กรัมต่อวัน ยิ่งถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอยู่แล้ว ควรรับประทานไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าร้อยละ 7 หรือน้อยกว่า 15.5 กรัมต่อวัน อาหารอื่นที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ ไขมันที่มาจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ หนังไก่ สะโพกไก่ มันหมู เนื้อมันเนย ชีส และไขมันที่มาจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ครีมเทียม เป็นต้น จึงควรเลือกรับประทาน เลี่ยงไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัว โดยการลดอาหารทอด เลี่ยงฟาสต์ฟู้ด อาหารทอดน้ำมันท่วม คุมการกินขนมอบและเบเกอรี่ ใช้น้ำมันที่ปรุงอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และเพิ่มการกินผักและผลไม้หลากหลายชนิดเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่รณรงค์ให้ลดและเลิกการใช้ไขมันทรานส์ ภายในปี ค.ศ. 2023 (พ.ศ. 2566) เพื่อลดอัตราการเสียชีวิตของโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะเชื่อว่า จะลดจำนวนผู้ป่วยที่ต้องเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้ 500,000 รายต่อปี

6.2) กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563) รายงานว่า ประชาชนที่นิยมกินอาหารประเภทปิ้งย่างหรือรมควัน หรือเมนูหมูกระทะเป็นประจำ อาจทำให้เสี่ยงต่อการได้รับสารอันตราย 3 ชนิด ได้แก่ สารไนโตรซามีน (nitrosamines) พบในปลาหมึกย่าง ปลาทะเลย่าง และในเนื้อสัตว์ที่ใส่สารไนเตรทประเภทแฮม ไส้กรอก เบคอน แฮม ที่มีสีแดงผิดปกติ ทำให้เสี่ยงต่อสารก่อมะเร็ง ทั้งมะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร สารพัยโรลลีสเซต (Pyrolysates) พบมากในส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง สารกลุ่มนี้บางชนิดมีฤทธิ์ร้ายแรงทางพันธุกรรมมากกว่าสารอะฟลาทอกซินตั้งแต่ 6-100 เท่า และสารพีเอเอช หรือสารกลุ่มโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic aromatic hydrocarbon) ซึ่งเป็นชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟ ไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ และเตาเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม โดยสารนี้จะพบในบริเวณที่ไหม้เกรียมของอาหารที่ปรุงด้วยการปิ้ง ย่าง หรือรมควันของเนื้อสัตว์ที่มีไขมันหรือมันเปลาติดอยู่ด้วย เช่น หมูย่างติดมัน เนื้อย่างติดมัน ไก่ย่างส่วนติดมัน เนื่องจากขณะปิ้งย่าง ไขมันหรือน้ำมันจะหยดไปบนเตาไฟ ทำให้เกิดการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดสารพีเอเอชลอยขึ้นมาพร้อมเขม่าควันเกาะที่บริเวณผิวของอาหาร หากกินเข้าไปเป็นประจำ จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งตับและท่อน้ำดี เป็นต้น ดังนั้นการหันมาบริโภคอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้บริโภคที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพได้อีก

ด้วย อีกทั้งยังพบว่ามะเร็งที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตในประเทศไทยอันดับหนึ่งคือมะเร็งตับและท่อน้ำดี โดยมีผู้ป่วยและเสียชีวิตจำนวน 15,305 คน (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, 2557)

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด กินเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง

7.1) กินหวานจัด น้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานที่ไม่มีสารอาหารอื่นๆ เมื่อบริโภคมากเกินไปร่างกายจึงได้รับแต่พลังงานเพียงอย่างเดียวที่น่าสนใจคือแม้น้ำตาลจะมีหลายชนิด แต่ให้พลังงานไม่ต่างกันคือประมาณ 4 กิโลแคลอรี/กรัม และแม้ร่างกายจะมีกระบวนการป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินไปหากบริโภคน้ำตาลมากเกินไป ส่งผลให้ร่างกายหลังอินซูลินจากตับอ่อนเพื่อนำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์แล้วเปลี่ยนเป็นพลังงาน แต่แต่ละคนจะตอบสนองต่ออินซูลินไม่เท่ากัน คนที่หลังอินซูลิน แต่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์จะส่งผลทำให้น้ำตาลในเลือดสูง เกิดแนวโน้มที่จะเป็นโรคหัวใจ เราสามารถป้องกันระดับน้ำตาลในร่างกายไม่ให้เกินได้ โดยควรกินน้ำตาลให้น้อย โดยเฉลี่ยไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม) เลี่ยงเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีน้ำตาลมากกว่าร้อยละ 5 สังเกตได้จากฉลากข้างขวด เลือกกินผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย เช่น ฝรั่ง มะละกอ แอปเปิ้ลเขียว ส่วนของหวานหลังอาหารรับประทานได้ แต่ควรเน้นรสหวานน้อยและสลับกับการรับประทานผลไม้หลังมื้ออาหาร เป็นต้น

7.2) กินเค็มจัด ความเค็มเป็นรสชาติที่ติดปากคนไทย มาจากโซเดียมคลอไรด์ หรือเกลือที่นำมาใช้ในการทำอาหาร ซึ่งโซเดียมนี้มีประโยชน์กับร่างกาย คือ ช่วยให้ระบบไหลเวียนของร่างกายเป็นปกติ ความดันและปริมาตรของเลือดเป็นปกติ แต่หากได้รับโซเดียมมากเกินไปจะนำมาซึ่งผลเสีย คือ เมื่อกินเกลือจะอยากกินน้ำ และจะเข้าไปรวมเป็นน้ำเกลือที่เพิ่มปริมาณเกลือแร่ในเลือด ส่งผลให้หัวใจต้องสูบน้ำออกไปเลี้ยงส่วนต่างๆ หนักขึ้น ทำให้แรงดันหลอดเลือดสูง อาจเกิดภาวะหัวใจโต นำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลวได้ และการกินเค็มมากไป ทำให้เป็นความดันโลหิตสูงซึ่งนำไปสู่ภาวะเส้นเลือดในสมองแตกหรืออัมพาตได้ ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า สาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกในปี พ.ศ. 2552 ร้อยละ 63 เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อหรือกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคไต โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ ซึ่งมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นทุกวัน โดยในจำนวนนี้กว่าร้อยละ 80 เป็นประชากรในประเทศกำลังพัฒนา มีสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น บริโภคอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด หรือมีไขมันมากเกินไป (POST TODAY, 2562)

8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้ การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนนับเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะช่วยลดอันตรายจากสิ่ง

ปนเปื้อนต่างๆ ซึ่งอาจเป็นเชื้อโรค พยาธิ สารพิษ สิ่งแปลกปลอมต่างๆ ผู้บริโภคควรเลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีการผลิตที่ถูกต้อง มีการเก็บรักษาที่เหมาะสม อาหารสำเร็จรูปควรบรรจุในภาชนะที่เหมาะสม สะอาด มีฉลากที่ถูกต้อง บอกวันหมดอายุ ส่วนประกอบ ชื่ออาหาร สถานที่ผลิต การเลือกซื้ออาหาร จะต้องเลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน และไม่ใส่สีฉูดฉาด อาหารสำเร็จรูปทุกชนิด ก่อนซื้อต้องอ่านฉลากโภชนาการ ดูวันผลิต วันหมดอายุ และสังเกตลักษณะของภาชนะไม่ให้มีรอยบุบหรือรูรั่ว เลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่น เนื้อมีสีคล้ำหรือมีจุดเลือดออก อาหารสดที่ซื้อมาต้องล้างให้สะอาดก่อนนำไปเก็บอย่างถูกวิธีหรือนำไปประกอบอาหาร การประกอบอาหารจะต้องล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังการประกอบอาหาร ปิ้งอาหารให้สุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาประกอบอาหารหรือกิน แยกภาชนะและอุปกรณ์ เช่น ถ้วย จาน มีด เขียง ที่ใช้กับอาหารดิบ อาหารสุก หรือผัก ผลไม้ ออกจากกัน ป้องกันการปนเปื้อนข้ามจากอาหารดิบไปอาหารสุก ภาชนะในการประกอบอาหารและกินอาหารต้องล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้งและจัดเก็บในที่สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก ใช้ช้อนกลางส่วนตัวกินอาหารร่วมกับอื่น ๆ หากมีการระบาดโรคให้กินแยกสำหรับอาหาร ใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาด ป้องกันแมลงวัน ตอมอาหาร ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารซึ่งกรมอนามัย (2563) รายงานว่า คำแนะนำในการปฏิบัติตน “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

กินร้อน รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อนอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส ในเวลาไม่น้อยกว่า 2 นาทีเพื่อทำลายเชื้อโรค อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมงต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมารับประทานอีกครั้ง

ใช้ช้อนกลาง จัดให้มีช้อนกลางทุกครั้งเมื่อมีอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน การใช้ช้อนกลางให้จับบริเวณด้ามช้อนเท่านั้น เมื่อทำความสะอาดช้อนแล้ว ให้ผึ่งหรืออบให้แห้ง ห้ามใช้ผ้าเช็ด และในระยะที่มีการระบาด ควรใช้ช้อนกลางส่วนตัว

ล้างมือ ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หรือไอ จาม ล้างน้ำมูก หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด หลังสัมผัสจุดสาธารณะที่คนใช้ร่วมกัน เช่น ราวบันได ปุ่มลิฟต์ ราวจับในรถโดยสารสาธารณะ เป็นต้น

9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงดับแข็ง มะเร็งหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมากมาย สอดคล้องกับกรมควบคุมโรค (2563) รายงานว่า แอลกอฮอล์ เป็นสารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายแต่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร เป็นพลังงานสูญเปล่า แกรมการดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มักมีกับแอลกอฮอล์ที่เป็นอาหารประเภทมัน ทอด ร่วมด้วย จึงทำให้ผู้ดื่มต้องออกกำลังกายเพื่อผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้นผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ไม่

เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่ไม่คุณค่าอาหารเท่านั้น แต่ยังเสี่ยงต่อปัญหาการเกิดโรคเรื้อรังตามมาอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคตับแข็ง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคพิษสุราเรื้อรัง โดยเฉพาะปัญหาโรคอ้วนที่กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขและกรมอนามัยได้เร่งดำเนินการแก้ไขอย่างจริงจังโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น ไม่ควรทดลองหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะนอกจากจะทำให้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปถึงโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว อาจก่อให้เกิดการเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาท และทำให้เกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น ดังนั้นการสร้างสุขภาพดีในระยะยาวควรเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินและลดหรืองดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เช่นเดียวกัน พร้อมทั้งให้ยึดหลักการปฏิบัติตัวตามหลัก 3 อ. ได้แก่ 1) อ.อาหาร คือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการควบคุมอาหาร ให้พอเหมาะกับความต้องการใช้พลังงาน โดยควร ลดของหวาน มัน เครื่องดื่มรสหวานและแอลกอฮอล์ เพิ่มอาหารประเภทผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้นในการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ 2) อ.ออกกำลังกายควรมีการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 45 นาที และมีการออกกำลังกายให้บ่อยวันมากที่สุดไม่ควรน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ และ 3) อ.อารมณ์ ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ชมใจไม่ให้กินในปริมาณที่มากเกินไปจนความจำเป็นต่อของร่างกายและหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

จากความหมายของแนวคิดเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ พอสรุปได้ว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยทุกช่วงวัย เพื่อนำไปใช้เป็นรูปแบบในการบริโภคอาหาร ที่จะทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพของร่างกาย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการทั้งการขาดสารอาหาร โรคเรื้อรังเกี่ยวกับโภชนาการ และคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร เป็นต้น

2.2.2 ธงโภชนาการ

กรมอนามัย (2556) กล่าวว่า ธงโภชนาการ คือ แนวทางการรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยการนำอาหารหลัก 5 หมู่ มาจัดแบ่งและแนะนำสัดส่วนปริมาณ และชนิดของอาหารที่คนไทยอายุมากกว่า 6 ปี ควรบริโภคใน 1 วัน โดยนำเอาอาหารหลัก 5 หมู่ มาแบ่งเป็น 4 ชั้น ในรูปภาพจำลองของธงเรียกว่า “ธงโภชนาการ” เพื่อให้ทราบถึงอาหารในกลุ่มเดียวกันที่รับประทานทดแทนกันได้ การรับประทานอาหารหลากหลายชนิดและปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอและเจริญเติบโตดี โดยแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่

1) กลุ่มข้าว-แป้ง รับประทานปริมาณมากที่สุดเพราะเป็นแหล่งของพลังงาน ประกอบด้วย ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ถ้ารับประทานอาหารกลุ่มนี้มากเกินไปร่างกายต้องการ คาร์โบไฮเดรตจะเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมในร่างกาย

2) กลุ่มผัก รับประทานปริมาณรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระและสารพฤกษเคมีหลายชนิดที่ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง

3) กลุ่มผลไม้ ให้สารอาหารเช่นเดียวกับกลุ่มผัก

4) กลุ่มเนื้อสัตว์ รับประทานปริมาณพอเหมาะ ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง เป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี เหล็ก และสังกะสี เหมาะสำหรับสุขภาพและการเจริญเติบโตของเด็ก

5) กลุ่มนม รับประทานปริมาณพอเหมาะ เป็นแหล่งอาหารของแคลเซียม โปรตีน คุณภาพดี เหล็ก ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 2 และวิตามินบี 12 เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับทุกวัยโดยเฉพาะเด็กวัยเจริญเติบโต นอกจากนี้ แคลเซียมยังมีในอาหารอื่นด้วย เช่น โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้อ่อน เป็นต้น การดื่มนมไม่ควรดื่มหลังอาหารทันทีเพราะจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กจึงควรดื่มนมระหว่างมื้อ เช่น อาหารว่างมื้อเช้าอาหารว่างมื้อบ่าย เป็นต้น

6) กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ ควรรับประทานปริมาณน้อยเท่าที่จำเป็น

สัดส่วนของธงโภชนาการ แสดงให้เห็นว่าอาหารทุกกลุ่มมีความสำคัญและร่างกายต้องการปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน โดยจัดอยู่ใน 4 ระดับของพื้นที่ธง



ภาพที่ 2.1 ธงโภชนาการ

ที่มา: กรมอนามัย (2556)

ดังนั้น ธงโภชนาการ จึงหมายความว่า เครื่องมือที่จะช่วยอธิบายและทำความเข้าใจ โภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยเป็นสัญลักษณ์รูปสามเหลี่ยมหัวกลับแบบ ธง

แขวน แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่มให้เห็นภาพได้ชัดเจน ฐานใหญ่ ด้านบนเน้นให้กินมากและ ปลายตรงข้างล่างเน้นให้กินน้อย ธงโภชนาการจะบอกชนิดและปริมาณของอาหารที่ควรกินใน แต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ตามข้อกำหนดปริมาณ สารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง กระบวนการตัดสินใจหรือพฤติกรรมการตัดสินใจ และกิจกรรมทางกายภาพที่บุคคล กระทำ การซื้อ (Purchasing) การใช้ (Using) การประเมิน (Evaluating) การดำเนินการ (Disposing) และแสวงหาครอบครอง (Acquiring) เกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ โดยคาดหวังว่าสิ่งเหล่านั้นจะสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ ซึ่งมีความสำคัญต่อการซื้อสินค้าและบริการทั้งในปัจจุบันและอนาคต (ฉัตยาพร และมัทนียา, 2546)

ศิริวรรณ และคณะ (2545) กล่าวว่า พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้บริโภคทำการค้นหาความต้องการ การคิดการซื้อ การเลือกใช้บริการ และประสบการณ์ของผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นบุคคล หรือครัวเรือน ที่ทำการซื้อสินค้าและบริการด้วยเงินรวมทั้งกระบวนการตัดสินใจซึ่งเป็นตัวกำหนดให้มีการกระทำดังกล่าว เพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของตนเอง ซึ่งผู้บริโภคจะมีความแตกต่างกันทั้งอายุ รายได้ ระดับการศึกษา และรสนิยม นักการตลาดสามารถกำหนดกลยุทธ์การตลาด ที่สามารถตอบสนองความพึงพอใจของผู้บริโภคได้อย่างเหมาะสม

ชูชัย (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมผู้บริโภค สามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.3.1 พฤติกรรมภายนอก คือ การกระทำที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้และวัดได้ และอาจแสดงออกได้ทั้งรูปแบบวจนภาษา และอวจนภาษา เช่น การพูด การหัวเราะ การร้องไห้ การเดิน การซื้อสินค้า

2.3.2 พฤติกรรมภายใน คือ การกระทำที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งบุคคลอื่นไม่สามารถเห็นได้ เช่น ความรู้สึก ทศนคติ ความเชื่อ การรับรู้ การคิด อย่างไรก็ตาม สามารถวัดพฤติกรรมแบบนี้ได้ด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา เช่น แบบวัด แบบทดสอบ

ทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในของบุคคลต่างมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น กล่าวคือ พฤติกรรมภายนอกเป็นสิ่งสะท้อนให้ทราบถึงพฤติกรรมภายในของบุคคล

ดังนั้น พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การแสดงออกของบุคคล หรือการกระทำเพื่อให้ได้สินค้าหรือบริการนั้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และการกระทำนั้นรวมถึงกระบวนการตัดสินใจ เกี่ยวกับการเลือกซื้อและใช้บริการ

ศิริวรรณ และคณะ (2549) ได้กล่าวถึงการวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคว่าเป็นการศึกษา พฤติกรรมเกี่ยวกับการซื้อและการบริโภคของผู้บริโภค ซึ่งคำตอบที่ได้จะช่วยให้ผู้ประกอบการร้านอาหารสามารถวางกลยุทธ์ ที่สามารถตอบสนองความพึงพอใจของผู้บริโภคได้อย่างถูกต้อง โดย

วิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคจากคำถาม 6W1H มาช่วยในการวิเคราะห์หาคำตอบ 7 ประการ ซึ่งประกอบด้วย ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย (Who) ผู้บริโภคซื้ออะไร (What) ทำไมผู้บริโภคจึงซื้อ (Why) ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Who) ผู้บริโภคซื้อเมื่อใด (When) ผู้บริโภคซื้อที่ไหน (Where) และ ผู้บริโภคซื้ออย่างไร (How) เพื่อค้นหาคำตอบ 7 คำตอบ หรือ 7Os ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมาย (Occupants) สิ่งที่ผู้บริโภคต้องการซื้อ (Objects) วัตถุประสงค์ในการซื้อ (Objectives) บทบาทของกลุ่มต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ (Organizations) โอกาสในการซื้อ (Occasions) ช่องทางหรือแหล่งที่ผู้บริโภคไปทำการซื้อ (Outlets) และขั้นตอนในการตัดสินใจซื้อ (Operations) ซึ่งในการศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เลือกใช้บริการร้านอาหารนั้นๆ ผู้ประกอบการควรศึกษาในเรื่องของลักษณะทางประชากรศาสตร์ ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และสถานภาพเหตุผลที่ใช้บริการ ช่วงเวลาที่ใช้บริการ จำนวนเงินที่จ่าย และอิทธิพลในการตัดสินใจจากใคร เพื่อเป็นข้อมูลในการหาคำตอบ 7 ประการเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2.3 คำถามที่ใช้เกี่ยวกับการค้นหาลักษณะพฤติกรรมของผู้บริโภค 6Ws 1H

คำถาม (6W's1H)	คำตอบที่ต้องการทราบ (7Os)	กลยุทธ์การตลาดที่เกี่ยวข้อง
1. ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย (Who is in the market?)	มีใครบ้างที่อยู่ในตลาดเป้าหมาย เพื่อทราบถึงส่วนประกอบและรายละเอียดกลุ่มเป้าหมายทางด้าน 1. ประชากรศาสตร์ 2. ภูมิศาสตร์ 3. จิตวิทยา 4. พฤติกรรมศาสตร์	กลยุทธ์ทางการตลาด (4Ps) ประกอบด้วยกลยุทธ์ด้านผลิตภัณฑ์ ราคา การจัดจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาดที่เหมาะสมและการตอบสนองความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย
2. ผู้บริโภคซื้ออะไร (What does the market buy?)	สิ่งที่ผู้บริโภคต้องการซื้อ สิ่งที่ผู้บริโภคต้องการจากผลิตภัณฑ์ ก็คือต้องการคุณสมบัติหรือองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์ (Product Component) และ ความแตกต่างที่เหนือกว่าคู่แข่ง (competitive Differentiation)	กลยุทธ์ด้านผลิตภัณฑ์ ประกอบด้วย 1. ผลิตภัณฑ์หลัก 2. รูปลักษณ์ผลิตภัณฑ์ 3. ผลิตภัณฑ์ควบ 4. ผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง 5. ศักยภาพผลิตภัณฑ์ ความแตกต่างทางการแข่งขัน

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

คำถาม (6W's1H)	คำตอบที่ต้องการทราบ (7Os)	กลยุทธ์การตลาดที่เกี่ยวข้อง
3. ทำไมผู้บริโภคจึงซื้อ (Why does the market buy?)	วัตถุประสงค์ในการซื้อ ผู้บริโภคซื้อสินค้าเพื่อสนองความต้องการด้านร่างกายและจิตวิทยา ซึ่งต้องศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการซื้อคือ 1. ปัจจัยภายในหรือ ปัจจัยทางจิตวิทยา 2. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม 3. ปัจจัยเฉพาะบุคคล	กลยุทธ์ที่ใช้ คือ 1.กลยุทธ์ด้านผลิตภัณฑ์ 2.กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาด เช่น การโฆษณาการส่งเสริมการขายการให้ข่าว 3.กลยุทธ์ด้านราคา 4.ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย
4. ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจซื้อ (Who is involved in buying?)	บทบาทของกลุ่มต่างๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อ ประกอบด้วย ผู้ริเริ่ม ผู้มีอิทธิพล ผู้ตัดสินใจซื้อ และผู้ใช้	กลยุทธ์ที่ใช้คือ การโฆษณาหรือการส่งเสริมการตลาด (Advertising and Promotion Strategies) โดยใช้กลุ่มอิทธิพล
5. ผู้บริโภคซื้อเมื่อใด (When does the market buy?)	โอกาสในการซื้อ เช่นช่วงเวลาใดของวัน โอกาสพิเศษหรือเทศกาล	กลยุทธ์ที่ใช้คือ การส่งเสริมการตลาด
6. ผู้บริโภคซื้อที่ไหน (Where does the market buy?)	ช่องทางหรือสถานที่ ที่ทำการซื้อ ที่ผู้บริโภคทำการซื้อ	กลยุทธ์ช่องทางการจัดจำหน่าย (Distribution Channel Strategies)
7. ผู้บริโภคซื้ออย่างไร (How does the market buy?)	ขั้นตอนในการตัดสินใจซื้อ ประกอบด้วย 1. การรับรู้ปัญหา 2. การค้นหาข้อมูล 3. การประเมินผลทางเลือก 4. การตัดสินใจซื้อ 5. ความรู้สึกภายหลังการซื้อ	กลยุทธ์ที่ใช้คือ การส่งเสริมการตลาด เช่น การโฆษณา การส่งเสริมการขาย การให้ข่าว การประชาสัมพันธ์

ที่มา: ศิริวรรณ และคณะ (2549)

จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคจึงพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของผู้บริโภค ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการตัดสินใจในการซื้อ การใช้ และการประเมินผล เป็นการคาดหวังว่าสิ่งเหล่านี้จะสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ เช่น ประสบการณ์การซื้อ การใช้จะส่งผลต่อการซื้อสินค้าและบริการในปัจจุบันและอนาคตของผู้บริโภค ลักษณะพฤติกรรมผู้บริโภคคือ 6Ws 1H ประกอบด้วย ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย, ผู้บริโภคซื้ออะไร, ทำไมผู้บริโภคจึงซื้อ, ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจซื้อ, ผู้บริโภคซื้อเมื่อใด, ซื้อที่ไหน และซื้ออย่างไร มีส่วนย่อยคือ การตระหนักถึงปัญหาหรือความต้องการ การค้นหาข้อมูล การประเมินทางเลือก การตัดสินใจซื้อ และพฤติกรรมภายหลังการซื้อ เช่นเดียวกับการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของผู้บริโภค จะมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกใช้บริการในแต่ละครั้ง เช่น ประเภทของแอปพลิเคชันสั่งอาหารออนไลน์ ประเภทของอาหารหรือเครื่องดื่ม ช่วงวันในการสั่ง ค่าใช้จ่ายที่ใช้บริการต่อครั้ง ผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจใช้บริการ และเหตุผลที่ตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ เป็นต้น

2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจเลือกซื้อ

ฉัตยาพร (2550) อังอิงในพวงแก้ว (2556) กล่าวว่า ผู้ซื้อจะมีลักษณะการซื้อที่มีเหตุผล และความชอบที่แตกต่างกัน แต่ผู้ซื้อจะมีขั้นตอนในการตัดสินใจซื้อที่เหมือนกัน กระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อเป็นการนำหลักเกณฑ์หรือเครื่องมือต่างๆ เข้ามาช่วยในการตัดสินใจ เพื่อให้ ผู้ตัดสินใจมีโอกาสผิดพลาดน้อยลงหรือตัดสินใจได้ถูกต้องมากขึ้น (รณกร, 2555) โดยได้รับอิทธิพลมาจากลักษณะของผู้ซื้อและลักษณะการตัดสินใจของผู้ซื้อ (กิตติโชค และคณะ, 2555) โดยกระบวนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค มี 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย

2.4.1 การตระหนักถึงปัญหาหรือความต้องการ

ผู้บริโภคแต่ละคนจะมีปัญหาและความต้องการที่แตกต่างกันออกไปจึงทำให้ความต้องการในสินค้าและการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันออกไปเช่นกัน ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าอาจจะเกิดจากสาเหตุดังนี้

2.4.1.1 สิ่งของที่ใช้อยู่หมดไปก็ต้องการของใหม่ทดแทน

2.4.1.2 การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีตนำไปซึ่งปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้น เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ในอดีตอาจทำให้เกิดปัญหาใหม่ตามมา

2.4.1.3 การเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล การเติบโตของบุคคลในด้านต่างๆทั้งทางบวกและทางลบ

2.4.1.4 สภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การสมรส การมีบุตร ก็ทำให้เกิดความต้องการของสินค้าและบริการที่เพิ่มขึ้น

2.4.1.5 ความเปลี่ยนแปลงทางการเงิน ทั้งทางบวกและทางลบก็นำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลให้การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป

2.4.1.6 ผลจากการเปลี่ยนกลุ่มอ้างอิง บุคคลจะมีกลุ่มอ้างอิงในแต่ละวัย แต่ละช่วงชีวิตและแต่ละกลุ่มสังคมที่แตกต่างกัน ดังนั้นกลุ่มอ้างอิงจึงเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์ต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของผู้บริโภค

2.4.1.7 ประสิทธิภาพของการส่งเสริมทางการตลาด เมื่อการส่งเสริมการตลาดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การลด แลก แจก แถม การขายโดยใช้พนักงานหรือการตลาดทางตรงที่มีประสิทธิภาพ ก็จะสามารถกระตุ้นให้ผู้บริโภคตระหนักถึงปัญหาและเกิดความต้องการขึ้นได้

ดังนั้นกลยุทธ์หนึ่งที่ธุรกิจร้านอาหารสามารถนำมาใช้ในการลดการรับรู้ความเสี่ยงของลูกค้า คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับร้านอาหาร อธิบายถึงรายการอาหาร และบริการต่างๆ เพื่อเป็นการคัดเลือกกลุ่มลูกค้าไปในตัว และเสนอคำแนะนำในการใช้บริการว่าลูกค้าควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด (ฉัตรยาพร, 2550) อ้างอิงใน (พวงแก้ว, 2556)

2.4.2 การเสาะแสวงหาข้อมูล

เมื่อเกิดปัญหา ผู้บริโภคก็ต้องแสวงหาหนทางแก้ไข โดยหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อช่วยในการตัดสินใจ จากแหล่งข้อมูลต่อไปนี้

2.4.2.1 แหล่งบุคคล แหล่งข่าวที่เป็นบุคคล เช่น กลุ่มอ้างอิง ผู้ที่เคยใช้สินค้านั้นแล้ว มิตรสหาย หรือครอบครัว

2.4.2.2 แหล่งธุรกิจ แหล่งข่าวสารที่ได้ ณ จุดที่ขายบริการหรือสินค้า ร้านค้าหรือบริษัทที่เป็นผู้ผลิตหรือผู้จัดจำหน่าย หรือจากพนักงานขาย

2.4.2.3 แหล่งข่าวทั่วไป แหล่งข่าวสารที่ได้จากสื่อมวลชนต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หรือการค้นหาทางอินเทอร์เน็ต

2.4.2.4 จากประสบการณ์ของผู้บริโภคเอง แหล่งข่าวสารที่ได้รับจากการลองเอง สัมผัสเอง ตรวจสอบ การทดลองใช้

2.4.3 การประเมินทางเลือก

เมื่อผู้บริโภคได้จากขั้นตอนที่ 2 แล้ว ก็จะสามารถประเมินทางเลือกในการตัดสินใจไปยังทางเลือกที่ดีที่สุด โดยผู้บริโภคจะมีวิธีการที่จะประเมินทางเลือกจะประเมินโดยการ เปรียบเทียบข้อมูลคุณสมบัติของสินค้าและคัดเลือกที่จะตัดสินใจซื้อจากหลากหลายยี่ห้อให้เหลือเพียงยี่ห้อเดียวซึ่งก็อาจจะขึ้นอยู่กับความเชื่อถือหรือความได้รับการนิยมนของสินค้านั้น ๆ หรืออาจจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้บริโภคทั้งในอดีตและปัจจุบันและขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในการของการตัดสินใจ เพื่อช่วยประเมินทางเลือกช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ง่ายขึ้น ดังต่อไปนี้

2.4.3.1 คุณสมบัติ และประโยชน์ของสินค้าที่ได้รับ คือ การมองเห็นสิ่งที่จะได้รับพวก ประโยชน์และคุณสมบัติต่างๆของสินค้าว่าสามารถใช้ทำอะไรได้บ้างมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

2.4.3.2 ระดับความสำคัญ คือ การมองเห็นความสำคัญถึงคุณสมบัติต่างๆมากกว่า ความโดดเด่นของสินค้า

2.4.3.3 ความเชื่อถือถือตราสินค้า คือ การพิจารณาถึงความเชื่อถือต่อตราสินค้าหรือ ภาพลักษณ์ของสินค้า

2.4.3.4 ความพอใจ คือ การประเมินในความพอใจที่มีต่อสินค้าแต่ละยี่ห้อเล็กน้อย เพียงใดผู้บริโภคมักจะมีทัศนคติในการเลือกตราสินค้า โดยจะมีการกำหนดคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ที่ต้องการกับคุณสมบัติของตราต่างๆ

2.4.3.5 กระบวนการประเมิน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าเอาปัจจัยสำหรับการตัดสินใจ หลายตัวเช่น ความเชื่อถือในตราสินค้า คุณสมบัติของสินค้า ความพึงพอใจ มาพิจารณาเปรียบเทียบ ให้คะแนน แล้วหาผลสรุปว่ายี่ห้อใดมีคะแนนที่พึงพอใจมากที่สุดเพื่อตัดสินใจซื้อเป็นลำดับต่อไป

2.4.4 การตัดสินใจซื้อ

โดยปกติผู้บริโภคในแต่ละบุคคลจะมีความต้องการรายละเอียดข้อมูล และต้องการ ระยะเวลาในการตัดสินใจสำหรับผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดแตกต่างกัน หมายถึงผลิตภัณฑ์บางอย่างก็ ต้องการข้อมูลมาก ต้องใช้ระยะเวลาที่มากในการเปรียบเทียบข้อมูลต่างๆ แต่บางผลิตภัณฑ์ก็ไม่ต้อง ใช้เวลานานในการเปรียบเทียบหรือหาข้อมูลจึงไม่ต้องการการตัดสินใจที่นาน สำหรับร้านอาหาร ผลิตภัณฑ์ก็คือ อาหารและบริการ ซึ่งสามารถรับรู้ได้ตั้งแต่ก่อนตัดสินใจใช้บริการจึงตัดสินใจได้อย่าง รวดเร็ว และมีผลต่อการตัดสินใจเป็นอย่างมาก

2.4.5 พฤติกรรมหลังการซื้อ

เมื่อเกิดการซื้อแล้ว หลังการซื้อ ผู้บริโภคก็จะมีประสบการณ์ในการได้รับจากสินค้า หรือบริการนั้นๆ ซึ่งอาจเกิดความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจก็ได้ ถ้าหากเกิดความพึงพอใจผู้บริโภคนั้นๆ ได้ทราบถึงข้อดีต่างๆ ของสินค้าหรือบริการซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการกลับมาซื้อซ้ำและบอกต่อซึ่งนำมา ซึ่งลูกค้ารายใหม่ แต่หากไม่เกิดความพึงพอใจ ผู้บริโภคอาจเลิกใช้สินค้าหรือบริการนั้นๆ และอาจ นำมาซึ่งผลเสียต่าง ๆ เช่นการบอกต่อ โดยสรุป จากทฤษฎีที่กล่าวมาสามารถอธิบายได้ว่า พฤติกรรม ของผู้บริโภคนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ซึ่งสัมพันธ์กับความนึกคิด การแสดงออก ความรู้สึก ในการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละบุคคลซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ทั้งนี้ เนื่องจากแต่ละคนมีประสบการณ์ มีสิ่งจูงใจ มีทัศนคติ มีการรับรู้หรือสิ่งเร้า ทั้งภายในและภายนอกที่ แตกต่างกันไป ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวนั้นจะมีผลต่อความนึกคิดที่นำไปสู่กระบวนการตัดสินใจซื้อและ พฤติกรรมภายหลังการซื้อ การตัดสินใจของผู้ซื้อ เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจย่อย 9 ประการ ได้แก่

2.4.5.1 ระดับความต้องการ ผู้บริโภคต้องรู้ว่าตัวเองมีความต้องการอะไร แบบไหน

2.4.5.2 ประเภทผลิตภัณฑ์ ที่สามารถตอบสนองความต้องการได้

2.4.5.3 ชนิดผลิตภัณฑ์ต้องมีการคำนึงถึง รายได้ สถานภาพ บทบาททางสังคม และอาชีพ

2.4.5.4 รูปแบบของผลิตภัณฑ์ ขึ้นอยู่กับราคา คุณภาพ และความพึงพอใจ

2.4.5.5 ตราผลิตภัณฑ์ ขึ้นอยู่กับความเชื่อและทัศนคติที่มีต่อตราอื่นๆ ความมีชื่อเสียงของสินค้าและบริการ

2.4.5.6 ผู้ขาย หากมีผู้ขายเยอะผู้บริโภคจะเลือกรายใดจะขึ้นอยู่กับบริการที่ผู้ขายเสนอและความรับรู้ของตราสินค้าที่คุ้นเคย

2.4.5.7 ปริมาณที่จะซื้อ ผู้บริโภคจะต้องตัดสินใจว่าจะต้องการซื้อในจำนวนเท่าไร ซึ่งก็จะขึ้นอยู่กับความจำเป็น

2.4.5.8 เวลา เมื่อตัดสินใจว่าจะซื้อเท่าไรจะก็จะมาตัดสินใจต่อในเรื่องของโอกาสที่จะซื้อที่ขึ้นอยู่กับฤดูกาลและภาวะทางเศรษฐกิจ

2.4.5.9 การชำระเงิน วิธีต่างๆ ในการชำระเงินของผู้บริโภคเช่น จ่ายสดหรือผ่อน

จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจเลือกซื้อ พอสรุปได้ว่า กระบวนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค เป็นกระบวนการที่ผู้บริโภคได้รับสิ่งกระตุ้นทางการตลาดและสิ่งกระตุ้นอื่นๆ รวมถึงปัจจัยภายในของผู้บริโภค ที่ประกอบด้วย ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ กระบวนการตัดสินใจว่าร้านอาหารสามารถตอบสนองความต้องการซื้อของผู้บริโภคได้หรือไม่ หากมีการซื้อสินค้าและบริการเกิดขึ้น ผู้บริโภคจะมีพฤติกรรมตอบสนองการชื้อนั้นอย่างไร ซึ่งร้านอาหารต้องพยายามทราบถึงระดับความพึงพอใจของผู้บริโภคภายหลังการซื้อ เพื่อที่จะนำไปพัฒนาสินค้าและบริการให้ตรงกับความต้องการซื้อของผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น เพื่อทำให้เกิดความประทับใจนำซึ่งการกลับมาใช้บริการซ้ำในครั้งถัดไป

2.5 แนวคิดเรื่องแอปพลิเคชัน (Application)

แอปพลิเคชัน (Application) หมายถึง โปรแกรม หรือชุดสิ่งที่ใช้ควบคุมการทำงานของคอมพิวเตอร์เคลื่อนที่และอุปกรณ์ต่อพ่วงต่างๆ เพื่อให้ทำงานตามคำสั่ง และตอบสนองความต้องการของผู้ใช้โดยแอปพลิเคชัน (Application) จะต้องมีสิ่งที่เรียกว่า ส่วนติดต่อกับผู้ใช้ (User Interface หรือ UI) เพื่อเป็นตัวกลางการใช้งานต่างๆ (แอปพลิเคชันเพื่อการศึกษา, 2560) ปัจจุบันแอปพลิเคชันสั่งอาหารออนไลน์ ในประเทศไทยที่กำลังได้รับความนิยมต่อผู้บริโภคมีดังนี้

2.5.1 **ฟู้ดแพนด้า (Food Panda)** เป็น แอปพลิเคชัน (Application) บริการจัดส่งอาหารแบบครบวงจร พร้อมบริการจัดส่งถึงบ้าน สามารถใช้บริการได้ทั้ง Website และ Application โดยเพียง 1 บัญชีเท่านั้น และสามารถใช้ได้กับ 20 ประเทศทั่วโลก ฟู้ดแพนด้า (Food Panda) มี

มาตรการรักษาความสะอาดเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคอย่างสม่ำเสมอ โดยสื่อสารผ่านการวิดีโอออนไลน์ที่ให้ความรู้ด้านสุขอนามัยและการรักษาความสะอาดในการให้บริการของพาร์ทเนอร์ร้านอาหารและไรเดอร์ รวมทั้งยังสนับสนุนให้ลูกค้าทำการจ่ายเงินแบบไร้เงินสด (Cashless) เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสเงินสด และเลือกส่งแบบไร้สัมผัส (Contactless) ในการเว้นระยะห่างถึง 3 เมตร สอดคล้องตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม พร้อมใส่ใจดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของไรเดอร์ จัดจุดตรวจวัดอุณหภูมิของไรเดอร์ก่อนที่จะเข้าไปปฏิบัติงานส่งอาหารในพื้นที่ของร้านอาหารทั่วประเทศ รวมถึงการแจกหน้ากากอนามัยจำนวน 250,000 ชิ้น ถุงมือจำนวน 200,000 คู่ สเปรย์ฆ่าเชื้อจำนวน 100,000 เจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมืออีกกว่า 60,000 ขวดและประกันโรคโควิด-19 เพื่อคุ้มครองไรเดอร์ในกรณีที่มีผลตรวจเชื่อเป็นบวก (Food panda, 2563)



ภาพที่ 2.2 ฟู้ดแพนด้า (Food Panda)

ที่มา: Food panda (2563)

2.5.2 ไลน์แมน (Line Man) เป็น แอปพลิเคชัน บริการจัดส่งอาหารและเครื่องดื่ม จากร้านอาหารที่มีชื่อเสียงทั่วกรุงเทพฯ กว่า 10,000 ร้านค้า พร้อมบริการจัดส่งถึงบ้าน รูปแบบการให้บริการของ ไลน์แมน (Line Man) มีดังนี้ บริการเรียกแท็กซี่ (Line Man Taxi) และบริการส่งพัสดุ (Parcel) บริการแมสเซนเจอร์ (Messenger) บริการซื้อของสะดวกซื้อ (Convenience) เป็นต้น โดย ไลน์แมน (Line Man) มีมาตรการรักษาความปลอดภัยในการให้บริการรับส่งอาหารด้วยการเพิ่ม

พีเจอร์ Contactless ให้ลูกค้าเลือกเพื่อลดการสัมผัสติดต่อระหว่างพนักงานขับและลูกค้า พร้อมพีเจอร์ Self-Pick-Up ให้สามารถเลือกสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันและไปรับเองที่ร้านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อเพิ่มความอุ่นใจในการใช้บริการส่งอาหารตามความต้องการของแต่ละบุคคลสำหรับพีเจอร์ Contactless เป็นพีเจอร์ที่เพิ่มเข้ามาในหน้ารวมออเดอร์ก่อนกดสั่ง โดยผู้ใช้สามารถเลือกที่ช่อง Contact-Free Delivery เพื่อแสดงความต้องการให้พนักงานขับนำอาหารที่สั่งมาไว้ในจุดรับ – ส่ง ของที่กำหนด โดยไม่ต้องรับเองกับมือ ซึ่งพนักงานขับจะโทรสอบถามก่อนว่าต้องการจ่ายเงินเป็นแบบค์อะไรและต้องการให้วางอาหารและเงินทอนไว้จุดใด ซึ่งในขั้นตอนนี้ลูกค้าสามารถใส่เงินไว้ในช่องแล้ววางไว้ได้ เมื่อพนักงานขับถึงที่หมายจะยืนห่างหน้าบ้านลูกค้าประมาณ 2 เมตร ทั้งนี้ลูกค้าสามารถเลือกวิธีชำระเงินแบบ Cashless โดยเลือกได้ทั้ง Rabbit Line Pay จากร้านที่รองรับระบบดังกล่าวหรือชำระผ่านพร้อมเพย์และเลขที่บัญชีธนาคารของพนักงานขับเมื่อได้รับอาหารก็ได้เช่นเดียวกัน (Line Man, 2563)



ภาพที่ 2.3 โลโก้ไลน์แมน (Line Man)

ที่มา: Line Man (2563)

2.5.3 แกร็บฟู้ด (Grab Food) เป็นแอปพลิเคชัน บริการจัดส่งอาหารและเครื่องดื่ม ที่รวบรวมร้านอาหารที่มีชื่อเสียงทั่วกรุงเทพฯ และร้านอาหาร Street Food ไว้มากมายสำหรับให้บริการลูกค้า โดยมีร้านอาหารในแพลตฟอร์มเกือบ 4,000 ร้าน ผู้ใช้สามารถเลือกสั่งอาหารและ

เครื่องดื่มจากร้านที่อยู่ในรัศมี 5 กิโลเมตรจากจุดที่อยู่ เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการจัดส่ง และมีระบบติดตามแบบเรียลไทม์โดยก่อนสั่งอาหารและเครื่องดื่มยังมีการคำนวณเวลารั่วๆ ว่าจะใช้เวลาเท่าไรเบื้องต้นผู้ใช้ต้องชำระเงินสดปลายทางโดยคิดค่าบริการจัดส่งอาหารแบบเหมาจ่ายราคา 60 บาทสำหรับทุกการใช้บริการ แกร็บฟู้ด (Grab Food) ได้เพิ่มมาตรการรักษาความปลอดภัยในการให้บริการรับส่งอาหารเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยพาร์ทเนอร์ผู้ขับขี่จำเป็นต้องปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ดังนี้ ตั้งแต่วันที่ 8 มิถุนายน 2563 เป็นต้นไป พาร์ทเนอร์จำเป็นต้องยืนยันข้อมูลด้านสุขภาพอนามัยทุกวัน ในแอปพลิเคชัน Grab Driver โดยบทลงโทษหากพาร์ทเนอร์ผู้ขับขี่ร้องเรียนเรื่องไม่สวมหน้ากากอนามัยขณะให้บริการติดต่อกันจะถูกระงับบัญชีผู้ขับขี่จนกว่าจะผ่านแบบประเมินออนไลน์ (เรื่องมาตรฐานด้านสุขอนามัย) (Grab Food, 2563)



ภาพที่ 2.4 แกร็บฟู้ด (Grab Food)

ที่มา: Grab Food (2563)

2.5.4 เก็ทฟู้ด (Get Food) เป็นแอปพลิเคชัน บริการจัดส่งอาหารและเครื่องดื่ม เจ้าใหม่จากการเลือกร้านอาหารที่เป็นร้านที่มีชื่อเสียงของคนเมือง และเป็นแอปพลิเคชันสั่งอาหารและเครื่องดื่มออนไลน์สัญชาติไทยแท้ที่เข้าใจพฤติกรรมการสั่งอาหารเดลิเวอรี่ของไทยเป็นอย่างดี จึงเปิดให้บริการแบบเดินส่งถึงที่ ซึ่งกำหนดระยะเวลาให้บริการว่าจะต้องไม่เกิน 30 นาทีเท่านั้น โดยเก็ทฟู้ด

(Get Food) ได้เพิ่มมาตรการรักษาความปลอดภัยในการให้บริการรับส่งอาหารแบบออนไลน์เพื่อไลฟ์สไตล์คนเมืองและแพลตฟอร์มฟู้ดเดลิเวอรีที่เติบโตเร็วที่สุดในกรุงเทพฯ พร้อมให้บริการแบบ Contactless Delivery ส่งปลอดภัย ไร้สัมผัส สำหรับการส่งอาหารผ่าน เก็ทฟู้ด (Get Food) ด้วยฟีเจอร์แชตที่อัปเดตใหม่ ช่วยให้ลูกค้าสะดวกขึ้น โดยบริการนี้เป็นส่วนหนึ่งของความตั้งใจในการช่วยสนับสนุนนโยบายของภาครัฐที่สนับสนุนการสร้างระยะห่างทางสังคม เพื่อความปลอดภัยของประชาชนทุกคน โดยเมื่อจัดส่งอาหาร ลูกค้าสามารถแจ้งคนขับได้ทันที ว่าต้องการให้คนขับวางอาหารไว้ที่ประตู ที่ลิโอบบี้ หรือจุดใดจุดหนึ่งที่ต้องการ และเว้นระยะห่างที่ปลอดภัยในระหว่างการชำระเงินและรับอาหาร โดยสามารถดำเนินการได้ง่ายและสะดวกขึ้นด้วยฟีเจอร์ข้อความอัตโนมัติในแอปพลิเคชัน นอกจากนี้ เก็ทฟู้ด (Get Food) ยังได้ขอความร่วมมือกับร้านอาหารพาร์ทเนอร์ต่างๆ ในการช่วยสนับสนุนบริการแบบปลอดภัย ไร้สัมผัส โดยการเว้นระยะห่างจากคนขับ สร้างจุดรับอาหารที่เหมาะสม และรักษาความสะอาดตลอดขั้นตอนการปรุงและบรรจุอาหาร (Get Food, 2563)



ภาพที่ 2.5 เก็ทฟู้ด (Get Food)

ที่มา: Get Food (2563)

สอดคล้องกับชเนศ (2560) กล่าวว่า ปัจจุบันในประเทศไทยมีร้านอาหารจำนวนมากที่มีบริการส่งอาหารแบบเดลิเวอรีโดยอาศัยช่องทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์จากผู้ให้บริการที่มีความเชี่ยวชาญในด้านเทคโนโลยีการสื่อสารและ พันธมิตรด้านการขนส่งโดยลักษณะของการให้บริการจะมีลักษณะ

ใกล้เคียงกัน คือ เลือกดูรายการอาหารจากแอปพลิเคชัน เลือกอาหารที่ต้องการ จากนั้นเลือกสถานที่ในการจัดส่ง สุดท้ายผู้บริโภคจะชำระค่าอาหารและค่าขนส่งเมื่ออาหารมาถึงที่หมาย

อีกทั้งยังสอดคล้องกับรายงานการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2563) ได้สำรวจพฤติกรรมทางออนไลน์ เรื่อง การใช้บริการ ออนไลน์ ฟู้ด ดิลิเวอรี่ ของคนไทย” ปี 2563 เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรม ช่องทาง เหตุผล ในการสั่งอาหารทางออนไลน์ของคนไทย ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีผลต่อการใช้บริการสั่งอาหารออนไลน์หรือไม่ พบว่ามีผู้ตอบทางออนไลน์รวม 376 คน เป็นผู้ใช้บริการสั่งอาหารออนไลน์ถึง 85% และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่ม Gen Y (อายุ 19-38 ปี) ใช้บริการมากที่สุดถึง 51.09% รองลงมาคือกลุ่ม Gen X (อายุ 39-54 ปี), กลุ่ม Baby Boomer (อายุ 55-73 ปี) และกลุ่ม Gen Z (อายุต่ำกว่า 19 ปี) โดยเหตุผลที่ใช้บริการสั่งอาหารออนไลน์ 3 อันดับแรก คือ ไม่อยากจะเดินทางไปนั่งกินที่ร้านเองมากถึง 80.37% และไม่อยากจะเสียเวลาไปนั่งต่อคิวถึง 57.63% และ ส่วนลดในแอปพลิเคชันหรือช่องทางไหน ๆ ถึง 47.04% และหลายคนได้เลือกแพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันที่เป็นตัวกลางในการช่วยสั่งอาหารมากที่สุดถึง 88.47% โดยแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น แกร็บฟู้ด (Grab Food) ไลน์แมน (Line Man) ฟู้ดแพนด้า (Food Panda) และ เก็ทฟู้ด (Get Food) รองลงมาเป็นแพลตฟอร์มของร้านอาหารโดยตรง 62.93% และสุดท้ายเลือกสั่งผ่านอินบ็อกซ์ หรือ ไลน์แมน แอสเซสของร้านใน โซเชียล มีเดียช่องทางต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก อินสตาแกรมถึง 13.08% อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทฟาสต์ ฟู้ด เช่น ไก่ทอด เบอร์เกอร์ พิซซ่า มียอดการสั่งรวมทุกเจนมากถึง 61.06% รองลงมาคือ อาหารตามสั่ง 47.04% และก๋วยเตี๋ยว/อาหารประเภทเส้น 40.50% โดยช่วงเวลาที่คนสั่งอาหารมากที่สุด คือ ช่วงมือกลางวัน 11.00 – 13.00 น. 42.06% รองลงมาคือมือเย็น 17.00 – 20.00 น. 39.88% และมือบ่าย 14.00 – 16.00 น. 14.02% ยอดสั่งอาหารออนไลน์เพื่อรับประทานที่บ้านมากที่สุด 87.85% รองลงมาคือที่ทำงาน 46.11% มียอดการจ่ายเงินแต่ละครั้ง พบว่า กลุ่มเจนเอ็กซ์ใช้จ่ายมากที่สุดอยู่ที่ 501 – 1,000 บาท รองลงมาคือ กลุ่มเบบี้บูมเมอร์ 301 – 500 บาท ขณะที่กลุ่มเจนวาย และ เจนแซดใช้จ่ายไม่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่อยู่ที่ 101 – 300 บาท อย่างไรก็ตามยังพบว่า ความกังวลต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมโดยกลุ่มที่เลือกใช้บริการสั่งอาหารออนไลน์ เพราะกังวลต่อการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มากที่สุดคือ เจนวาย 40.2% รองลงมาคือ เจนแซด 30.0% เบบี้ บูมเมอร์ 28.6% และเจนเอ็กซ์ 26.9% ตามลำดับ โดยมีตัวเลขเฉลี่ยทั้งหมด 33.96%

จากแนวคิดเรื่องแอปพลิเคชัน (Application) ที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า แอปพลิเคชัน (Application) เป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ออกแบบมาเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้งานในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแอปพลิเคชันสำหรับอสังหาริมทรัพย์ แอปพลิเคชันสำหรับการท่องเที่ยวโรงแรม แอปพลิเคชันสำหรับการขายสินค้าและบริการ แอปพลิเคชันสำหรับการสั่งอาหารและเครื่องดื่ม เป็น

ต้น ซึ่งในแต่ละระบบปฏิบัติการจะมีผู้พัฒนาแอปพลิเคชันขึ้นมามากมายเพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้ใช้งาน ซึ่งจะมีให้ดาวน์โหลดทั้งฟรีและจ่ายเงิน ทั้งในด้านการศึกษา ด้านการสื่อสาร หรือด้านความบันเทิงต่างๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับธุรกิจร้านอาหารที่เริ่มก้าวเข้าสู่ยุคของการปรับตัว ให้รับกับพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป ดังนั้น การบริโภคอาหารจึงต้องพึ่งพาอาศัยโลกออนไลน์มากขึ้นทำให้ธุรกิจเดลิเวอรี่ผ่านเว็บไซต์ และแอปพลิเคชันมีอัตราการเติบโตมากขึ้นตามไปด้วย ปัจจุบันธุรกิจร้านอาหารไม่จำเป็นจะต้องมีหน้าร้านเสมอไป และการปรับตัวของธุรกิจร้านอาหารเช่นนี้เองก็ได้สอดคล้องเข้ากับโลกสมัยใหม่ที่เทคโนโลยีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ซึ่งไม่ว่าจะทำอะไรก็มักจะทำบนหน้าจอมือถือคือการสั่งอาหารออนไลน์หรือใช้บริการเดลิเวอรี่จึงได้ตอบโจทย์ผู้บริโภคในด้านการอำนวยความสะดวกสบาย และตอบโจทย์ผู้ประกอบการในด้านการสร้างฐานลูกค้าเพิ่มมากขึ้น รวมถึงช่วยลดจุดบอดในเรื่องของทำเลที่ตั้งร้านได้ เนื่องจากเป็นบริการจัดส่งอาหาร โดยที่ลูกค้าไม่จำเป็นจะต้องมาหาถึงหน้าร้าน ด้วยการใช้งานระบบเดลิเวอรี่และการสั่งอาหารออนไลน์ที่เพิ่มขึ้นนี้ จึงทำให้การเก็บข้อมูลของผู้บริโภคไม่ใช่เรื่องยาก ซึ่งหลายข้อมูลก็เป็นข้อมูลที่น่าสนใจ และยังเป็นประโยชน์ต่อร้านอาหารหลายร้านที่จะนำไปต่อยอดทำกำไรให้กับธุรกิจของตัวเองได้

2.6 แนวคิดเรื่องฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

กรมสุขภาพจิต (2563) กล่าวว่า นิว นอร์มัล (New Normal) ถูกนำมาใช้ครั้งแรกโดย บิลล์ กรอส (Bill Gross) ผู้ก่อตั้งบริษัทบริหารสินทรัพย์ชาวอเมริกัน โดยตอนนั้นเขาใช้อธิบายถึงภาวะเศรษฐกิจโลก หลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจแฮมเบอร์เกอร์ (Hamburger Crisis) ในประเทศสหรัฐอเมริกา ช่วงระหว่างปี 2007-2009 ดังนั้นคำว่า นิว นอร์มัล (New Normal) จึงถูกนำมาใช้เพื่อพูดถึงการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ถดถอยลงและคาดว่าจะไม่กลับมาเติบโตในระดับเดิมได้อีกต่อไป

มาลี (2563) กล่าวว่า ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ นิว นอร์มัล (New Normal) โดยคณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้อธิบายคำนี้ผ่านทางเฟซบุ๊ก Malee Boonsiripunth เอาไว้ว่า นิว นอร์มัล (New Normal) แปลว่า ความปกติใหม่ , ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือหวนหาถึงอดีต รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจาก

เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือวนหาถึงอดีต ตัวอย่างรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ที่จะเกิดขึ้น เช่น พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต จะมีบทบาทมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนออนไลน์หรือการทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ การสั่งซื้อสินค้าอุปโภคบริโภค การทำธุรกรรมทางการเงิน หรือการดูละคร ดูหนังผ่านทางออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เห็นชัดมากขึ้นแล้วในขณะนี้ การเว้นระยะห่างทางสังคม จะกลายเป็นความปกติใหม่ของสังคมเช่นกัน ผู้คนจะลดการปฏิสัมพันธ์ไปในสถานที่สาธารณะน้อยลง เน้นการทำงานที่บ้านมากขึ้น ลดการเดินทางท่องเที่ยวในประเทศและต่างประเทศ เทรนด์เรื่องการใส่ใจสุขภาพ ผู้คนจะให้ความสำคัญกับสุขภาพต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นการใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้านเป็นเรื่องปกติ การใช้เจลล้างมือ และสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบาย การจับจ่ายใช้สอย การตัดสินใจลงทุน จะเป็นไปด้วยความระมัดระวังมากขึ้น เพราะยังไม่แน่ใจกับเศรษฐกิจ ลดการใช้จ่ายสินค้าฟุ่มเฟือย และหันมาซื้อประกันสุขภาพกันมากขึ้น สอดคล้องกับการรายงานของ Nielsen (2563) ได้วิเคราะห์ถึง 4 พฤติกรรมที่จะกลายเป็น New Normal (ความปกติแบบใหม่ในสังคม) หลังจบ COVID-19 กล่าวว่า พฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป อาทิเช่น 1) การช้อปปิ้งออนไลน์ที่มากขึ้น 2) การสั่งอาหารออนไลน์มากขึ้น 3) การประชุมทางไกล (Work from Home) หรือการศึกษาทางไกล (Learn from Home) และ 4) การชำระเงินด้วย Mobile Banking มากขึ้น เป็นต้น

สุรพล (2563) กล่าวว่าราชบัณฑิตยสภา ได้แต่งตั้งคณะกรรมการบัญญัติศัพท์ใหม่ที่อยู่ในกระแสสังคมร่วมสมัย รวมทั้งศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับหลากหลายสาขาวิชาและมีความจำเป็นต้องใช้งาน และเผยแพร่ศัพท์ที่บัญญัติไปสู่สาธารณะชน โดยคณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ได้ให้ความเห็นว่า คำจำกัดความของคำว่า นิว นอร์มัล (New Normal) หมายถึง ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยอธิบายได้ว่าเป็นสถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมาเมื่อเกิดเหตุหรือเกิดวิกฤติบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน

จากแนวคิดเรื่องฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า นิว นอร์มัล (New Normal) หมายถึง ความปกติใหม่ หรือ ฐานวิถีชีวิตใหม่ เช่น พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของภาคการศึกษา ภาคธุรกิจ ภาคสังคม เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม เทรนด์เรื่องการใส่ใจสุขภาพ การจับจ่ายใช้สอย และชีวิตประจำวัน เป็นต้น ซึ่งเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนเป็นแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติ

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เจนจิรา (2563) ได้ทำการศึกษา เรื่อง กระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านอาหารที่ได้รับรางวัล บิบ กูร์มองด์ โดยมีชลินในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีช่วงอายุ 20-30 ปี ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้าง ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท และมีสถานภาพโสด ด้านพฤติกรรมของผู้บริโภคส่วนใหญ่รู้จักรางวัล บิบ กูร์มองด์ โดยมีชลิน ร้านที่นิยมใช้บริการมากที่สุด คือ ร้านครัวอัปสร (สาขาสามเสน) ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการรอรับบริการแต่ละครั้ง คือ 11-30 นาที ตนเองมีอิทธิพลในการตัดสินใจใช้บริการมากที่สุด ใช้บริการเมื่อเย็น วันเสาร์-วันอาทิตย์ ประมาณ 1 ครั้งต่อเดือน และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อคน 101-400 บาทต่อครั้ง สำหรับระดับความสำคัญของปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการร้านอาหารที่ได้รับรางวัล บิบ กูร์มองด์ โดยมีชลินในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมและรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ส่วนกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการร้านอาหารที่ได้รับรางวัล บิบ กูร์มองด์ โดยมีชลินในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมและรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ส่วนผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภคที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการร้านอาหารที่ได้รับรางวัล บิบ กูร์มองด์ โดยมีชลินในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ พบว่าด้านอายุ อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และสถานภาพที่แตกต่างกัน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านอาหารที่ได้รับรางวัล บิบ กูร์มองด์ โดยมีชลินในกรุงเทพมหานครแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการกับกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านอาหารที่ได้รับรางวัล บิบ กูร์มองด์ โดยมีชลินในกรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่ามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง 6 ด้าน คือ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านบุคลากร ด้านกระบวนการ และด้านลักษณะทางกายภาพ ส่วนด้านราคา มีความสัมพันธ์ในระดับน้อย

ชเนศ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่นิยมสั่งอาหารผ่านโทรศัพท์มือถือมากที่สุดร้อยละ 80.00 โดยแอปพลิเคชันที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือเว็บไซต์ของร้านอาหารคิดเป็นร้อยละ 44.00 อีกทั้งส่วนมากจะสั่งอาหารน้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 86.91 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการสั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ต่อครั้งอยู่ที่ 301-400 บาท คิดเป็นร้อยละ 19.26 ซึ่งส่วนมากจะนิยมสั่งอาหารฟาสต์ฟู้ด คิดเป็นร้อยละ 52.00 และพบว่าปัจจัย ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์บริการ และการจัดส่ง ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด ส่งผลเชิงบวกต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขต

กรุงเทพมหานครและปริมณฑล และปัจจัยด้านกายภาพและช่องทางการจัดจำหน่าย ส่งผลเชิงลบต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ชาญชัย (2560) ได้ทำการศึกษา เรื่อง กระบวนการตัดสินใจซื้อสินค้าในแอปพลิเคชัน INSTAGRAM ของผู้บริโภค เพื่อศึกษากระบวนการตัดสินใจ และปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ด้านเพศ ด้านระดับการศึกษา และด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน ทำให้กระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภคต่างกัน และปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ด้านอาชีพ ด้านอายุ ต่างกัน ทำให้การกระบวนการตัดสินใจซื้อไม่ต่างกัน ส่วนปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดบริการ ด้านส่งเสริมการตลาด ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย และด้านราคา มีผลต่อกระบวนการตัดสินใจซื้อสินค้าในแอปพลิเคชัน INSTAGRAM ของผู้บริโภค ส่วนด้านบุคลากร และด้านลักษณะทางกายภาพ ไม่มีผลต่อกระบวนการตัดสินใจ

จิตาพร (2562) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมผู้บริโภคต่อการซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ก่อนภาวะวิกฤตโควิด-19 ในประเทศไทยกลุ่มตัวอย่างเคยซื้อผ่านช่องทาง ออนไลน์ ประเภทเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายสินค้าแฟชั่นมากที่สุด แต่ในช่วงภาวะวิกฤตโควิด-19 มีการใช้จ่าย อย่างระมัดระวังหรือซื้อเท่าที่จำเป็น โดยเลือกจากความน่าเชื่อถือของร้าน โดยซื้ออาหารและเครื่องดื่ม/เดลิเวอรี่มากที่สุด ถึง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพราะมีความสะดวกสบาย มีราคาเฉลี่ยในการซื้อ 100-500 บาท ต่อครั้ง ด้วยการชำระเงินปลายทาง และมักไม่พบปัญหาในการซื้อสินค้าออนไลน์ แต่ก็มีเรื่องของระบบการขนส่งสินค้าที่ล่าช้า หลังภาวะวิกฤตโควิด-19 มีแนวโน้มที่จะซื้อสินค้าออนไลน์ต่อไป และมีระดับความคิดเห็นการตัดสินใจซื้อสินค้าออนไลน์ จากความน่าเชื่อถือ และความปลอดภัยของร้านค้าทางช่องทางออนไลน์มีผลต่อการตัดสินใจซื้อมากที่สุด และจากผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า สมมติฐานที่ 1 ปฏิเสธสมมติฐาน ลักษณะประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าบนช่องทาง ออนไลน์ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นด้านอายุ และ สมมติฐานที่ 2 ปฏิเสธสมมติฐาน พฤติกรรมการซื้อสินค้าบนออนไลน์ ในช่วงภาวะโควิด-19 ไม่ขึ้นอยู่กับ ลักษณะประชากรศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ณัฐณิชา และนันท์ภัส (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ แต่การรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ณัฐรุจา (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาตลาดแอปพลิเคชันอาหารและพฤติกรรมผู้บริโภคต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการแอปพลิเคชันอาหาร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยใช้บริการแอปพลิเคชันอาหาร ส่วนใหญ่รู้จักแอปพลิเคชันอาหาร ไลน์แมน (LINE MAN) ฟู้ดแพนด้า (Food Panda) และ แกร็บฟู้ด (Grab Food) และเกือบทุกคนรู้จักแอปพลิเคชันอาหารมากกว่า 1 แอปพลิเคชัน โดยมีแอปพลิเคชันอาหารในมือถือ 2 แอปพลิเคชันที่นิยมใช้บริการแอปพลิเคชันอาหารมากที่สุดคือ ไลน์แมน (LINE MAN) รองลงมา คือ แกร็บฟู้ด (Grab Food) และฟู้ดแพนด้า (Food Panda) กลุ่มตัวอย่างมักเลือกใช้บริการแอปพลิเคชันอาหาร ด้วยเหตุผลต้องการ ความสะดวกสบาย แอปพลิเคชันสั่งอาหารได้ง่าย และจำนวนร้านอาหาร และมักสั่งอาหารจากร้านอาหารหนึ่งร้านต่อครั้ง นิยมสั่งอาหารควาในช่วง ตอนกลางวัน โดยส่วนมากมักสั่งทานกับเพื่อน ด้วยมูลค่าอาหารต่อครั้ง 100-499 บาท ค่าจัดส่ง 1-99 บาท ซึ่งคือราคาที่กลุ่มตัวอย่างยินดีจ่ายเงิน และ ปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อทัศนคติ และความตั้งใจใช้บริการแอปพลิเคชันอาหารที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ ความสามารถในการใช้งาน (Usability) รองลงมา คือ ราคา (Price) และความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน

ณัธวัช (2563) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมผู้บริโภคในการสั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ผ่านโมบายแอปพลิเคชันช่วงเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้บริโภคส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20-35 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และมีรายได้ เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท แอปพลิเคชันที่ใช้บ่อยที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ LINEMAN รองลงไป ได้แก่ Grab food และ Food Panda ตามลำดับ สำหรับประเภทอาหารที่สั่งมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ฟาสต์ฟู้ด รองลงไป คือ อาหารตามสั่ง และเครื่องดื่ม ตามลำดับ ทำการสั่งอาหารในช่วงเวลา 12.01-14.00 น. โดยที่วัย Gen X สั่งอาหารในจำนวนเงินที่มากกว่าวัยอื่น ๆ

ณัฐพล (2563) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบกลยุทธ์ทางการตลาดบริการที่มีผลต่อผู้บริโภคในกลุ่มมิลเลนเนียลในการตัดสินใจสั่งอาหารจากร้านอาหารผ่านแอปพลิเคชันส่งอาหารเดลิเวอรี่ ผลการวิจัยพบว่า กลยุทธ์ทางการตลาดบริการประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 8 ปัจจัย สำหรับผลการเปรียบเทียบกลยุทธ์ทางการตลาดบริการมีผลต่อผู้บริโภคกลุ่มมิลเลนเนียลในการตัดสินใจสั่งอาหารจากร้านอาหารผ่านแอปพลิเคชันส่งอาหารเดลิเวอรี่จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านการพัฒนาสินค้าใหม่ มีผลต่อการตัดสินใจของเพศชายมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านระดับการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านการสร้างการรับรู้ และปัจจัยด้านความถูกต้องและครบถ้วน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านอาชีพ พบว่า ปัจจัยด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ และปัจจัยด้านความถูกต้องและครบถ้วน แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่าปัจจัยด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

พิพัฒน์พงศ์ (2561) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้อินเตอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลเมืองนครพนม ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการใช้อินเตอร์เน็ตของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.76$, $S.D.=0.89$) เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมการใช้อินเตอร์เน็ตด้านทั่วไปและด้านความบันเทิงอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยด้านครอบครัวคือรายได้ของผู้ปกครองและปัจจัยด้านสังคมคือสื่อและเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้อินเตอร์เน็ตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=0.13, 0.14$ และ 0.17) ตามลำดับ ผู้บริหารหรืออาจารย์ควรหาวิธีการให้นักเรียนใช้อินเตอร์เน็ตเพื่อการศึกษาให้มากขึ้น

มโนลี (2559) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ เข้า กลางวัน เย็น มากที่สุดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 รองลงมา คือ เลือกรับประทานอาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อยค่าเฉลี่ย 3.58 และน้อยที่สุด คือ รับประทานอาหารเช้า อาหารเช้า ค่าเฉลี่ย 2.79 โดยผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ พฤติกรรมการบริโภค พบว่า เพศ และพื้นที่อาศัย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่อายุ การศึกษาและรายได้ไม่มีความสำคัญ และพบว่า พฤติกรรมการบริโภคและสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กันมีนัยสำคัญ ซึ่งข้อเสนอแนะ จากการศึกษาในครั้งนี้ คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารผ่านสื่อ เพื่อให้เลือก อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย และลดการบริโภคอาหารที่จะเกิดโทษแก่ร่างกาย

ระวีวรรณ (2560) ได้ทำการศึกษา การรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ ความพึงพอใจในการส่งเสริมการขาย และค่านิยมที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน Grab (Grab Food) การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ ความพึงพอใจในการส่งเสริมการขาย และค่านิยมที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน Grab (Grab Food) ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้บริโภคที่เคยใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน Grab Food ใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 155 คน โดยคำนวณจากโปรแกรมสำเร็จรูป G"Power เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามปลายปิด ที่มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.957 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ซึ่งผลการวิจัยพบว่าผู้บริโภคมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ ความพึงพอใจในการส่งเสริมการขาย ค่านิยม และการตัดสินใจใช้บริการแอปพลิเคชัน Gab Food อยู่ในระดับมาก และการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ ความพึงพอใจในการส่งเสริมการขาย

ค่านิยมที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน Grab อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

วริษฐา และสุรัสวดี (2562) ได้ศึกษาเรื่อง บทบาทของเทคโนโลยีและกระบวนการต่อพฤติกรรมการสั่งอาหารทางออนไลน์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ที่ใช้บริการสั่งอาหารทางออนไลน์ เป็นเพศ หญิง อายุ 21 – 24 ปี การศึกษาปริญญาตรีสถานภาพสมรส อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 30,000 บาท มีวัตถุประสงค์ในการใช้บริการ คือ ไม่ต้องต่อคิวสั่งอาหารที่ร้าน มากที่สุด รองลงมา ความสะดวกรวดเร็วในการสั่งอาหาร มีความถี่ในการใช้บริการ 5 – 6 ครั้ง/เดือน ช่วงเวลาในการใช้บริการส่วนใหญ่ เวลา 18.01 – 21.00 น. โดยจำนวนเงินในการใช้บริการ 101 – 500 บาท/ครั้ง แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการใช้บริการ คือ โฆษณา/ สื่อประชาสัมพันธ์ บุคคลที่มีอิทธิพลในการใช้บริการ คือ ตนเอง และมีเครื่องมือที่มีผลต่อการใช้บริการ คือ Mobile Application รองลงมา Website และ Call Center ตามลำดับ ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการสั่งอาหารทางออนไลน์ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครมากที่สุด คือ ด้านกระบวนการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 รองลงมาคือ ด้านผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 ด้านบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 ด้านราคา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ด้านการสร้าง และนำเสนอ ลักษณะทางกายภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 และด้านการส่งเสริมการตลาด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 ตามลำดับ และคุณภาพของการให้บริการที่มีผลต่อการสั่งอาหารทางออนไลน์ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครมากที่สุด คือ ด้านการตอบสนองต่อการใช้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62

ศิริเพ็ญ และธิตินันท์ (2562) ได้ทำการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง กลยุทธ์ทางการตลาด 4C's กับ กระบวนการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าแบรนด์ยูนิโคล่ของคน Gen-Y ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี/ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 55,000 บาท ขึ้นไป และสถานภาพโสด/หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับกลยุทธ์ทางการตลาด 4C's โดยรวมอยู่ในระดับดีและมีการตัดสินใจซื้อโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผู้บริโภคที่มี เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้และสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันมีการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้า แบรนด์ยูนิโคล่แตกต่างกัน ในขั้นตอนการค้นหาข้อมูล การตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมภายหลังการซื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ กลยุทธ์ทางการตลาด 4C's มีความสัมพันธ์กับ กระบวนการตัดสินใจซื้อในขั้นตอนการรับรู้ถึงความต้องการ การค้นหาข้อมูล การตัดสินใจซื้อ และพฤติกรรมภายหลังการซื้อในระดับปานกลาง ทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนขั้นตอนการประเมินผลทางเลือก มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ทิศทาง เดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ

สุชาดา (2556) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียน เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า ช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99% นักเรียนร้อยละ 71.59 ถึง 87.00 มีน้ำหนักตามเกณฑ์เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่า นักเรียนร้อยละ 60.02 ถึง 78.77 มีส่วนสูงตามเกณฑ์และเมื่อพิจารณาจากเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่านักเรียนร้อยละ 75.17 ถึง 89.42 มีภาวะโภชนาการสมส่วน ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่านักเรียนร้อยละ 34.66 ถึง 59.33 มีความรู้อยู่ในระดับดี ผลการศึกษากการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่านักเรียนร้อยละ 50.19 ถึง 71.40 มีระดับการปฏิบัติตน อยู่ในระดับต่ำ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ ความรู้และการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

อรอุมา (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารผ่านทางแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 18 ปี โดยกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และได้รับเงินจากผู้ปกครองประมาณวันละ 201-300 บาท 2) นักเรียนส่วนใหญ่นิยมสั่งซื้ออาหารทาง สกู๊ตเตอร์ (Skootar) โดยเป็นอาหารแบบครบชุด ทั้งนี้เหตุผลที่สั่งอาหารเพราะมีร้านอาหารและรายการอาหารให้เลือกหลากหลาย ซึ่งในการสั่งซื้ออาหารแต่ละครั้งจ่ายเงินไม่เกิน 200 บาท ประกอบกับนักเรียนจะสั่งซื้ออาหารเมื่อมีผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ๆ โดยเลือกสั่งซื้ออาหารที่ครบทุรสชาติ ในขณะที่นักเรียนจะได้รับอาหารจัดส่งภายใน 31-60 นาที และส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความสดใหม่ของอาหาร 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีต่อการเลือกซื้ออาหารผ่านทางแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยรวมพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านการจัดจำหน่าย รองลงมาคือ ด้านราคา ให้น้อยที่สุดคือด้านบุคลากร 4) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองกับการเลือกซื้ออาหารผ่านทางแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่ามีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 5) การเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีต่อการเลือกซื้ออาหารผ่านทางแอปพลิเคชันออนไลน์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา ด้านเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองที่แตกต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ใช้ในการเลือกซื้ออาหารผ่านทางแอปพลิเคชันออนไลน์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ 2) เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ 3) เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ 4) เพื่อเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ทั้งนี้เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นแนวทางในการเผยแพร่ความรู้ทางด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ ให้แก่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ให้มีความตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมและกระบวนการตัดสินใจก่อนเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ และเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน/กิจกรรมของโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ดียิ่งขึ้นเมื่อประสบภาวะโรคระบาดในอนาคต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ มีวิธีการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร 18 แห่ง ที่มีอายุระหว่าง 16 - 18 ปี จำนวน 29,671 คน ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2563 (ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1, 2563) จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน ดังตารางที่ 3.1-3.7

ตารางที่ 3.1 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 1

โรงเรียน	ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา			รวม
	ม. 4	ม. 5	6	
1 ก	1,543	1,483	1,418	4,444
2 ข	549	529	514	1,592
3 ค	507	534	540	1,581
รวม	2,599	2,546	2,472	7,617

ที่มา: ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 (2563)

ตารางที่ 3.2 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 2

โรงเรียน	ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา			รวม
	ม. 4	ม. 5	ปีที่ 6	
2 ก	655	597	573	1,825
2 ข	646	624	474	1,744
2 ค	511	457	443	1,411
2 ง	510	484	483	1,477
รวม	2,322	2,162	1,973	6,457

ที่มา: ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 (2563)

ตารางที่ 3.3 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 3

โรงเรียน	ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา			รวม
	ม.4	ม.5	ม.6	
3 ก	391	434	389	1,214
รวม	391	434	389	1,214

ที่มา: ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 (2563)

ตารางที่ 3.4 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 4

โรงเรียน	ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา			
	ม.4	ม.5	ม.6	รวม
4 ก	588	540	528	1,656
4 ข	481	472	454	1,407
4 ค	481	393	393	1,267
4 ง	416	410	376	1,202
รวม	1,966	1,815	1,751	5,532

ที่มา: ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 (2563)

ตารางที่ 3.5 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 5

โรงเรียน	ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา			
	ม.4	ม.5	ม.6	รวม
5 ก	561	505	536	1,602
5 ข	501	521	458	1,480
5 ค	456	538	553	1,547
5 ง	544	537	531	1,612
5 จ	458	419	379	1,256
รวม	2,520	2,520	2,457	7,497

ที่มา: ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 (2563)

ตารางที่ 3.6 รายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร และจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มที่ 6

โรงเรียน	ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา			
	ม.4	ม.5	ม.6	รวม
6 ก	456	452	446	1,354
รวม	456	452	446	1,354

ที่มา: ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 (2563)

ตารางที่ 3.7 จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ประจำภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน

ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา	สังกัดกลุ่มโรงเรียน						
	1	2	3	4	5	6	รวม
ม.4	2,599	2,322	391	1,966	2,520	456	10,254
ม.5	2,546	2,162	434	1,815	2,520	452	9,929
ม.6	2,472	1,973	389	1,751	2,457	446	9,488
รวม							29,671

ที่มา: ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 (2563)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ที่เคยใช้บริการซื้ออาหารผ่านแอป
พลิเคชันออนไลน์ อย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 400 คน จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified
Random Sampling) โดยมีการดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์จากตารางสุ่มของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ระดับความคลาดเคลื่อน +5% ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน

ขั้นที่ 2 เลือกโรงเรียนจากสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มละ 1 โรงเรียน ได้จำนวน 6 โรงเรียน

ขั้นที่ 3 จากนั้นแบ่งจำนวนนักเรียนแต่ละระดับชั้นปีที่ศึกษาโดยคำนวณหาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการเทียบอัตราส่วน ดังตารางที่ 3.8

จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

ตารางที่ 3.8 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2563 จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน

โรงเรียน	กลุ่มโรงเรียน	ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา			
		ม.4	ม.5	ม.6	รวม
1 ข	1	35	34	33	102
2 ก	2	31	29	27	87
3 ก	3	5	6	5	16
4 ก	4	27	25	24	76
5 จ	5	34	34	33	101
6 ก	6	6	6	6	18
รวม		138	134	128	400

3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

3.2.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

3.2.1.2 พฤติกรรมในการสั่งอาหาร

3.2.1.3 โภชนบัญญัติ 9 ประการ

3.2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ กระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยมีลักษณะของเครื่องมือและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

3.3.1 ลักษณะของเครื่องมือ

แบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งวางแผนคำถามตามประเด็นในกรอบแนวคิดที่ศึกษา โดยลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วย ลักษณะคำถามปลายปิด (closed-end question) และลักษณะคำถามปลายเปิด (open-end question) แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา สังกัดกลุ่มโรงเรียน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) มีข้อความ จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) มีข้อความ จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นข้อความเกี่ยวกับระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 40 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นข้อความเกี่ยวกับระดับความสำคัญของการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อความ จำนวน 24 ข้อ

ตอนที่ 5 เป็นข้อความเกี่ยวกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด มีข้อความ จำนวน 1 ข้อ

3.3.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างแบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับเก็บข้อมูล มีขั้นตอนดำเนินการดังต่อไปนี้

3.3.2.1 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างข้อความของแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.3.2.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับร่างที่สร้างขึ้นพร้อมแบบประเมินไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม เพื่อเป็นการทดสอบความเที่ยงตรง ความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องด้านภาษาจากนั้นนำแบบประเมินมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ของข้อคำถามไม่ต่ำกว่า 0.50 ตามเกณฑ์มาตรฐาน (ค่า IOC \geq 0.50) (สุรพงษ์ และ ชีรชาติ, 2551) โดยผลการคำนวณคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมีค่าความเหมาะสมของเนื้อหาได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 โดยมีค่าคะแนน 0.67 จำนวน 16 ข้อ และคะแนน 1.00 จำนวน 59 ข้อ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 0.93 จากนั้นดำเนินการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ข้อคำถามที่ได้ค่า 0.33 ได้ทำการตัดทิ้ง และข้อคำถามที่ได้ค่า 0.67-1.00 ถือว่าข้อคำถามมีค่าความเหมาะสมของเนื้อหา ความถูกต้องของสำนวนภาษา สามารถวัดได้ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

3.3.2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับจริงไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวนทั้งสิ้น 400 คน

3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่ใช้ประกอบการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้ข้อมูลตามแหล่งที่มา 2 ส่วน

3.4.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data)

3.4.1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3.4.1.2 ผู้วิจัยนำหนังสือจากสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ที่เคยใช้บริการซื้ออาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ อย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 400 คน ในช่วงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ.2563

3.4.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data)

ข้อมูลที่ได้จากเอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งค้นได้จากห้องสมุดของมหาวิทยาลัยต่างๆ หอสมุดแห่งชาติ รวมทั้งการสืบหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมใช้ในการสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยดำเนินการบริหารการจัดการจัดเก็บข้อมูลปฐมภูมิด้วยตนเอง แบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา นำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางและแปลผลด้วยการบรรยายตามลำดับ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล มาบันทึกลงโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามลำดับ ดังต่อไปนี้

3.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.5.1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ใช้วิธีหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปผลเป็นร้อยละ (Percentage)

3.5.1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ใช้วิธีหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปผลเป็นร้อยละ (Percentage)

3.5.1.3 การวิเคราะห์ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย (Mean: \bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

ซึ่งมีเกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินเป็น 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) (ธานินทร์, 2560: 75) ดังนี้

ระดับความสำคัญ

ค่าน้ำหนักคะแนนของตัวเลือกตอบ

สำคัญมากที่สุด

กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน

สำคัญมาก

กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน

สำคัญปานกลาง

กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน

สำคัญน้อย

กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน

สำคัญน้อยที่สุด

กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

และมีเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยค่าระดับความสำคัญ โดยกำหนดเป็นช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้ (ธานินทร์, 2560: 75)

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 แปลความว่า มีความสำคัญมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 แปลความว่า มีความสำคัญมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 แปลความว่า มีความสำคัญปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 แปลความว่า มีความสำคัญน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 แปลความว่า มีความสำคัญน้อยที่สุด

3.5.1.4 การวิเคราะห์ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จากแบบสอบถามตอนที่ 4

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย (Mean: \bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

ซึ่งมีเกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินเป็น 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) (ธานินทร์, 2560: 75) ดังนี้

ระดับการตัดสินใจ	ค่าน้ำหนักคะแนนของตัวเลือกตอบ
มากที่สุด	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
มาก	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
ปานกลาง	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
น้อย	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

และมีเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยค่าระดับความสำคัญ โดยกำหนดเป็นช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้ (ธานินทร์, 2560: 75)

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00	แปลความว่า	มีความสำคัญมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49	แปลความว่า	มีความสำคัญมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49	แปลความว่า	มีความสำคัญปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49	แปลความว่า	มีความสำคัญน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49	แปลความว่า	มีความสำคัญน้อยที่สุด

3.5.1.5 การเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติ t-test และ F-test

3.5.1.6 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์อย่างง่าย Pearson Correlation (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3.5.1.7 การคำนวณหาข้อมูลเกี่ยวกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จากแบบสอบถามตอนที่ 5 ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย

3.5.2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

3.5.2.1 ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ได้แก่

1) ค่าความถี่ และค่าร้อยละ เพื่อใช้อธิบายลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้

สูตรค่าร้อยละ (Percentage) กัลยา (2544)

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

โดยที่

p	=	ร้อยละ
f	=	ความถี่หรือจำนวนข้อมูลที่ต้องการหารร้อยละ
n	=	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2) ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้อธิบายระดับความสำคัญ
ของโภชนบัญญัติ 9 ประการ และระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้
บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้

สูตรค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) กัลยา (2544)

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

โดยที่

\bar{x}	=	ค่าเฉลี่ย
$\sum x$	=	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
N	=	จำนวนข้อมูล

สูตรส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) กัลยา (2544)

$$S.D = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

โดยที่

$S.D$	=	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
x	=	คะแนนแต่ละคน
$\sum x^2$	=	ผลรวมคะแนนแต่ละคนยกกำลังสอง
$(\sum x)^2$	=	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
N	=	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อใช้ในการอธิบายข้อเสนอแนะ

3.5.2.2 ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

1) สถิติ t-test ใช้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม โดยนำมาใช้ทดสอบปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ โดยใช้สูตร Independent t-test ณ ระดับความเชื่อมั่นทางสถิติที่ร้อยละ 95

สูตรกรณีที่ความแปรปรวนของทั้ง 2 กลุ่ม เท่ากัน ($S_1^2 = S_2^2$)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s_p \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

สถิติที่ใช้ทดสอบ t มีขั้นแห่งความเป็นอิสระ df (Degree of Freedom)

$$= n_1 + n_2 - 2$$

โดยที่

\bar{x}_1, \bar{x}_2 = ค่าเฉลี่ยตัวอย่างกลุ่มที่ i ; i = 1, 2 ตามลำดับ

S_p = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานตัวอย่างรวมจากตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

n_1 = ขนาดตัวอย่างของกลุ่มที่ 1

n_2 = ขนาดตัวอย่างของกลุ่มที่ 2

สูตรกรณีที่ความแปรปรวนของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่เท่ากัน ($S_1^2 \neq S_2^2$)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{\left[\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}\right]^2}{\frac{\left[\frac{s_1^2}{n_1}\right]^2}{(n_1 - 1)} + \frac{\left[\frac{s_2^2}{n_2}\right]^2}{(n_2 - 1)}}$$

โดยที่

t = ค่าสถิติใช้ในการพิจารณาใน t-distribution

\bar{x}_1, \bar{x}_2 = ค่าเฉลี่ยตัวอย่างกลุ่มที่ i ; i = 1, 2 ตามลำดับ

n^1, n^2 = ขนาดของกลุ่มเป้าหมาย 1 และ 2 ตามลำดับ

s^1, s^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มเป้าหมาย 1 และ 2 ตามลำดับ

2) สถิติ F-test ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Anova Analysis of Variance) ใช้ทดสอบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม

นำมาใช้ทดสอบปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา และด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน กรณีพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 หรือระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 โดยใช้สูตรตามวิธีของ Scheffe'

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Anova Analysis of Variance)

$$F = \frac{MSB}{MSW}$$

โดยที่

F = ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-Distribution

MSB = ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MSW = ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

โดยค่า df หรือชั้นแห่งความเป็นอิสระระหว่างกลุ่มเท่ากับ $(k-1)$ และภายในกลุ่มเท่ากับ $(n-k)$ สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว Brown-Forsythe (B) สามารถเขียนได้ดังนี้ในกรณีค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน

$$\beta = \frac{MS_b}{MS_w} \quad \text{โดย } MS_w = \sum_{i=1}^k (1 - \frac{n_j}{N}) S_1^2$$

โดยที่

β = ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน Brown-Forsythe

MS_b = ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MS_w = ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่มค่าสถิติ Brown-Forsythe

k = จำนวนกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง

n_j = จำนวนค่าสังเกตในกลุ่มที่ j

N = ขนาดของประชากร S_1^2

S_1^2 = ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1

กรณีผลการทดสอบ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบเป็นรายคู่ เพื่อดูว่ามีคู่ใดที่แตกต่างกัน โดยใช้วิธี Dunnett's T3 สามารถเขียนได้ดังนี้

$$\overline{d_D} = \frac{q_D \sqrt{2(MS_{S/A})}}{\sqrt{s}}$$

โดยที่

$\overline{d_D}$ = ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน Dunnett Test

q_D = ค่าจากตาราง Critical Values of the Dunnett Test

MSS/A = ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

S = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ถ้าผลการทดสอบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ต้องทำการทดสอบเป็นรายคู่ต่อไป เพื่อความีคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน โดยใช้วิธี Fisher's Least Significant Difference(LSD) สามารถเขียนได้ดังนี้

$$LSD = t_{1-\frac{\alpha}{2}; n-k} \sqrt{MSE \left[\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right]}$$

เมื่อ LSD แทน ผลต่างนัยสำคัญที่คำนวณได้สำหรับประชากรกลุ่มที่ i และ j
 $t_{1-\frac{\alpha}{2}; n-k}$ แทน ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบ t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และชั้นห่างความเป็นอิสระภายในกลุ่ม = $n-k$

โดยที่

MSE = ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม (MS_w)

n_i = จำนวนข้อมูลของกลุ่ม i

n_j = จำนวนข้อมูลของกลุ่ม j

α = ระดับนัยสำคัญ

k = จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบ

3) สถิติสหสัมพันธ์อย่างง่าย Pearson Correlation (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อใช้หาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับ กระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยใช้ในการหาความสัมพันธ์ของตัวแปร 2 ตัวที่เป็นอิสระต่อกันเป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัวที่แต่ละตัวต่างมีระดับการวัดของข้อมูลในระดับอันตรภาค (Interval Scale) ขึ้นไป โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

โดยที่

r_{XY} = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของชุด X กับชุด Y

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนน X

$\sum Y$ = ผลรวมของคะแนน Y

\sum_x^2 = ผลรวมของชุดคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง

$\sum y^2$ = ผลรวมของชุดคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง

$\sum xy$ = ผลรวมของผลคูณระหว่าง X และ Y ทุกคู่

N = จำนวนคนหรือกลุ่มตัวอย่าง

โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะมีค่าระหว่าง $-1 \leq r \leq 1$ สำหรับการแปลความหมายค่าความสัมพันธ์ ค่า r มีดังนี้

1) ค่า r เป็นลบ แสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามคือ ถ้า X เพิ่ม Y จะลด แต่ถ้า X ลด Y จะเพิ่มขึ้น

2) ค่า r เป็นบวก แสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันคือ ถ้า X เพิ่ม Y จะลดแต่ถ้า X ลด Y จะลด

3) ถ้า r มีค่าเข้าใกล้ 1 หมายถึง X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันและมีความสัมพันธ์กันมาก

4) ถ้า r มีค่าเข้าใกล้ -1 หมายถึง X และ Y มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามและมีความสัมพันธ์กันมาก

5) ถ้า r เท่ากับ 0 แสดงว่า X และ Y ไม่มีความสัมพันธ์กัน

6) ถ้า r เข้าใกล้ 0 แสดงว่า X และ Y มีความสัมพันธ์กันน้อย X และ Y มีความสัมพันธ์กันน้อย

การอ่านความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยการอาศัยเกณฑ์ดังนี้

0.0	หมายถึง	ไม่มีความสัมพันธ์กัน
0.01 – 0.30	หมายถึง	มีค่าความสัมพันธ์ต่ำ
0.31 – 0.70	หมายถึง	มีค่าความสัมพันธ์ปานกลาง
0.71 – 0.90	หมายถึง	มีค่าความสัมพันธ์สูง
0.91 – 1.00	หมายถึง	มีค่าความสัมพันธ์สูงมาก

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การวิเคราะห์และการนำเสนอผลของการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่นี้ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 6 ข้อ ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

4.3 ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

4.4 ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

4.6 อภิปรายผล

ในการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้กำหนด สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน t-test
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความมีนัยสำคัญจากการแจกแจงแบบ F
df	แทน	ค่าความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean of Squares)
Sig.	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ (Significance)
*	แทน	ปฏิเสธสมมติฐานนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
H_0	แทน	สมมติฐานหลัก (Null Hypothesis)

H_1 แทน สมมติฐานรอง (Alternative Hypothesis)

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ค่าความถี่ และ ร้อยละ แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและค่าร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = 400)			
ปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน (คน)	%
1. เพศ			
ชาย		182	45.50
หญิง		218	54.50
รวม		400	100
2. อายุ			
16 ปี		138	34.50
17 ปี		134	33.50
18 ปี		128	32.00
รวม		400	100
3. ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา			
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4		138	34.50
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5		134	33.50
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6		128	32.00
รวม		400	100
4. กลุ่มโรงเรียน			
กลุ่มที่ 1		102	25.50
กลุ่มที่ 2		87	21.75
กลุ่มที่ 3		16	4.00
กลุ่มที่ 4		76	19.00
กลุ่มที่ 5		101	25.25
กลุ่มที่ 6		18	4.50
รวม		400	100

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 และเป็นเพศชาย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 ช่วงอายุที่พบมากที่สุด คือ ช่วงอายุ 16 ปี จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 รองลงมา อายุ 17 ปี จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 ช่วงอายุที่พบน้อยที่สุด คือ อายุ 18 ปี จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษามากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 รองลงมาคือระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 น้อยที่สุดระดับคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 กลุ่มโรงเรียนส่วนใหญ่คือ กลุ่มที่ 1 จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 รองลงมาคือกลุ่มที่ 5 จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.25 กลุ่มที่ 2 จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.75 กลุ่มที่ 4 จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 กลุ่มที่ 6 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 และน้อยที่สุดคือกลุ่มที่ 3 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ วิเคราะห์ค่าความถี่ และร้อยละ แสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

(n = 400)		
พฤติกรรมผู้บริโภค	จำนวน	ค่าร้อยละ
1. ประเภทของแอปพลิเคชันสั่งอาหารออนไลน์ที่ท่านเคยสั่ง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟู้ดแพนด้า (Food Panda)	164.00	24.48
ไลน์แมน (Line Man)	189.00	28.21
แกร็บฟู้ด (Grab Food)	265.00	39.55
เก็ตฟู้ด (Get Food)	52.00	7.76
รวม		100

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

พฤติกรรมผู้บริโภค	จำนวน	ค่าร้อยละ
2. อาหารหรือเครื่องดื่มประเภทใดที่ท่านสั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาหารคาว	270.00	26.04
อาหารหวาน	125.00	12.05
อาหารว่าง	117.00	11.28
อาหารจานเดียว	146.00	14.08
อาหารจานด่วน	168.00	16.20
เครื่องดื่ม	211.00	20.35
รวม		100
3. ท่านให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อข้อใดมากที่สุด		
มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ	150	37.50
ภาชนะที่ใส่อาหารไม่มีรอยบุบ	2	0.50
ไม่มีสิ่งแปลกปลอมในอาหาร	66	16.50
ความสดใหม่ของอาหาร	182	45.50
รวม	400	100
4. ท่านใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ในช่วงวันใดมากที่สุด		
วันจันทร์	1	0.25
วันอังคาร	1	0.25
วันพุธ	0	0
วันพฤหัสบดี	0	0
วันศุกร์	8	2.00
วันเสาร์	124	31.00
วันอาทิตย์	136	34.00
วันหยุดนักขัตฤกษ์	130	32.50
รวม	400	100

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

พฤติกรรมผู้บริโภค	จำนวน	ค่าร้อยละ
5. ท่านใช้จ่ายในการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อครั้งในจำนวนเงินเท่าใด		
ไม่เกิน 100 บาท	14	3.50
101 - 200 บาท	157	39.25
201 - 300 บาท	153	38.25
301 - 400 บาท	42	10.50
401 - 500 บาท	24	6.00
501 บาท ขึ้นไป	10	2.50
รวม	400	100
6. ผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของท่านคือใคร		
ตัดสินใจด้วยตนเอง	232	58.00
สมาชิกในครอบครัว	124	31.00
เพื่อน	22	5.50
นักรีวิวอาหาร ฟู้ด บล็อกเกอร์ (Food Blogger)	20	5.50
อื่นๆ	2	0.50
รวม	400	100
7. เหตุผลที่ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
รู้สึกปลอดภัย	186.00	18.16
ต้องการความรวดเร็วในการจัดส่ง	353.00	34.47
อยู่ในช่วงเวิร์คฟอร์มโฮม (Work From Home)	76.00	7.42
เลี่ยงการออกนอกบ้านเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม	146.00	14.26
แอปพลิเคชันสามารถใช้งานผ่านสมาร์ตโฟน (Smartphone)	246.00	24.02
สะดวกต่อการใช้บริการ		
อื่นๆ	17.00	1.66
รวม		100

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเคยสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ มากที่สุด คือ แกร็บฟู้ด (Grab Food) จำนวน 265 คน คิดเป็นร้อยละ 39.55 รองลงมา คือ ไลน์แมน (Line Man) จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 28.21 ฟู้ดแพนด้า (Food Panda) จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 24.48 และน้อยที่สุดคือ เก็ทฟู้ด (Get Food) จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 7.76 อาหารที่สั่งบ่อยที่สุด คือ อาหารคาว จำนวน 270 คน คิดเป็นร้อยละ 26.04 รองลงมาคือ เครื่องดื่ม จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 20.35 อาหารจานด่วน จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 16.20 อาหารจานเดียว จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 14.08 อาหารหวาน จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 12.05 และน้อยที่สุด คือ อาหารว่าง จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 11.28 ให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อในเรื่องความสดใหม่ของอาหาร มากที่สุด จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 รองลงมา ได้แก่ มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ไม่มีสิ่งแปลกปลอมในอาหาร จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 และน้อยที่สุด คือ ภาชนะที่ใส่อาหารไม่มีรอยบุบ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 ใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ในวันอาทิตย์ มากที่สุด จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 รองลงมาคือ วันหยุดนักขัตฤกษ์ จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 วันเสาร์ จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 วันศุกร์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 วันจันทร์และวันอังคาร จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.25 และน้อยที่สุด คือ วันพุธและวันพฤหัสบดี ซึ่งพบว่าไม่มีผู้ใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ มีค่าใช้จ่ายในการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อครั้งมากที่สุด คือ 101 - 200 บาท จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25 รองลงมาคือ 201 - 300 บาท จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 38.25 301 - 400 บาท จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 401 - 500 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 ไม่เกิน 100 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 และน้อยที่สุด คือ 501 บาท ขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ผู้ที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจใช้บริการ คือ ตัดสินใจด้วยตนเอง จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00 รองลงมาคือ สมาชิกในครอบครัว จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 เพื่อน จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 นักรีวิวอาหาร ฟู้ด บล็อกเกอร์ (Food Blogger) จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50 และน้อยที่สุด คือ อื่นๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 โดยเหตุผลที่ตัดสินใจสั่งอาหาร คือ ต้องการความรวดเร็วในการจัดส่ง จำนวน 353 คน คิดเป็นร้อยละ 34.47 แอปพลิเคชันสามารถใช้งานผ่านสมาร์ตโฟน (Smartphone) จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 24.02 รู้สึกปลอดภัย จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 18.16 เลี่ยงการออกนอกบ้านเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 14.26 อยู่ในช่วงเวิร์คฟอร์มโฮม (Work From Home) จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 7.42 และ อื่นๆ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 1.66

4.3 ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว	3.94	0.65	มาก
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภท แป้งเป็นบางมื้อ	3.78	0.76	มาก
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	4.02	0.70	มาก
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง	3.51	0.72	มาก
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	3.61	0.86	มาก
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	3.62	0.95	มาก
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด	1.91	0.83	น้อย
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	4.14	0.53	มาก
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1.43	0.77	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	3.33	0.38	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 7 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ($\bar{X} = 4.14$) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ($\bar{X} = 4.02$) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ($\bar{X} = 3.94$) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภท

แบ่งเป็นบางมื้อ ($\bar{X}=3.78$) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ($\bar{X}=3.62$) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ($\bar{X}=3.61$) และ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ($\bar{X}=3.51$) อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ คือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ($\bar{X}=1.91$) และอยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ คือ งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ($\bar{X}=1.43$)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 1 ที่ส่งผลกระทบต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว			
ใน 1 วัน กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่	4.30	0.90	มาก
กินอาหารหลากหลายชนิดในมื้อเดียว	3.97	0.79	มาก
ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	2.99	1.27	ปานกลาง
กินอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น)	4.41	0.86	มาก
ดื่มน้ำวันละ 6- 8 แก้ว	4.00	0.92	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.94	0.65	มาก

จากตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 1 ที่ส่งผลกระทบต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X}=3.94$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 4 ข้อย่อย เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ($\bar{X}=4.41$) ใน 1 วัน กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ($\bar{X}=4.30$) ดื่มน้ำวันละ 6- 8 แก้ว ($\bar{X}=4.00$) และ กินอาหารหลากหลายชนิดในมื้อเดียว ($\bar{X}=3.97$) อยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อย่อย คือ ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ($\bar{X}=2.99$)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ข้อที่ 2 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภท แป้งเป็นบางมื้อ			
กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก	3.49	1.58	ปานกลาง
กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับกินก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน สปาเกตตี้	3.87	0.89	มาก
กินอาหารแปรรูปที่มีส่วนผสมจากข้าวชนิดต่างๆ เช่น ขนมปังโฮลวีท	3.55	0.81	มาก
กินอาหารจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวต้ม ข้าวผัด ข้าวมันไก่	4.06	0.86	มาก
กินอาหารประเภทข้าวราดแกง	3.91	1.10	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.78	0.76	มาก

จากตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 2 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก (=3.78) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อยพบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 4 ข้อย่อยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวต้ม ข้าวผัด ข้าวมันไก่ (=4.06) กินอาหารประเภทข้าวราดแกง (=3.91) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับกินก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน สปาเกตตี้ (=3.87) กินอาหารแปรรูปที่มีส่วนผสมจากข้าวชนิดต่างๆเช่น ขนมปังโฮลวีท (=3.55) อยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อย่อย คือ กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก (=3.49)

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ข้อที่ 3 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ			
กินผลไม้ที่มีตามฤดูกาล	4.10	1.28	มาก
กินผักที่มีตามฤดูกาล	3.81	1.19	มาก
กินผักผลไม้หลากหลายสีส่น	4.20	0.82	มาก
กินพืชผักหลากหลายประเภท	4.16	0.82	มาก
ดื่มน้ำที่มีส่วนผสมจากพืชผักและผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผักผลไม้รวม เป็นต้น	3.82	0.84	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.02	0.70	มาก

จากตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 3 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินผักผลไม้หลากหลายสีส่น ($\bar{X} = 4.20$) กินพืชผักหลากหลายประเภท ($\bar{X} = 4.16$) กินผลไม้ที่มีตามฤดูกาล ($\bar{X} = 4.10$) ดื่มน้ำที่มีส่วนผสมจากพืชผักและผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผักผลไม้รวม เป็นต้น ($\bar{X} = 3.82$) กินผักที่มีตามฤดูกาล ($\bar{X} = 3.81$)

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ข้อที่ 4 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง			
กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	3.49	1.00	ปานกลาง
กินปลาน้ำจืด และปลาทะเล	3.96	1.11	มาก
กินอาหารแปรรูปจากเนื้อปลา เช่น ลูกชิ้นปลา ข้าวเกรียบปลา	3.49	0.94	ปานกลาง
กินถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และถั่วดำ เป็นต้น	3.01	1.16	ปานกลาง
กินอาหารที่แปรรูปจากไข่ เช่น เต้าหู้ไข่ แกงจืด ลูกรอก เป็นต้น	3.63	0.91	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.51	0.72	มาก

จากตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการข้อที่ 4 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X}=3.51$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 2 ข้อย่อย เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินปลาน้ำจืด และปลาทะเล ($\bar{X}=3.96$) กินอาหารที่แปรรูปจากไข่ เช่น เต้าหู้ไข่ แกงจืดลูกรอก เป็นต้น ($\bar{X}=3.63$) อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อย่อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และกินอาหารแปรรูปจากเนื้อปลา เช่น ลูกชิ้นปลา ข้าวเกรียบปลา ($\bar{X}=3.49$) และกินถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และถั่วดำ เป็นต้น ($\bar{X}=3.01$)

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ข้อที่ 5 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
5. ตีมนมให้เหมาะสมตามวัย			
ตีมนมวันละ 1-2 แก้ว	3.65	0.96	มาก
ตีมนมหลากหลายรสชาติ เช่น นมรสจืด	3.81	1.15	มาก
นมชาดมันเนย เป็นต้น			
ตีมเครื่องดื่มบรรจุขวดที่มีส่วนผสมของนม	3.75	1.23	มาก
เช่น ชาเขียวนมสด ชานม นมเย็น เป็นต้น			
กินเบเกอรี่ที่มีส่วนผสมของนม	3.23	1.13	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.61	0.86	มาก

จากตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 5 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X}=3.61$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ ตีมนมหลากหลายรสชาติ เช่น นมรสจืด นมชาดมันเนย เป็นต้น ($\bar{X}=3.81$) ตีมเครื่องดื่มบรรจุขวดที่มีส่วนผสมของนม เช่น ชาเขียวนมสด ชานม นมเย็น เป็นต้น ($\bar{X}=3.75$) ตีมนมวันละ 1-2 แก้ว ($\bar{X}=3.65$) กินเบเกอรี่ที่มีส่วนผสมของนม ($\bar{X}=3.23$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ข้อที่ 6 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร			
กินอาหารประเภทแกงกะทิ	3.40	1.01	ปานกลาง
กินอาหารประเภทปิ้งย่าง เช่น หมูปิ้ง ไก่ย่าง หมูกระทะ เป็นต้น	3.97	1.13	มาก
กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์	3.90	1.25	มาก
ดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูปประเภทที่มีครีมเทียม วิปครีม นมข้นหวาน นมข้นจืด ซึ่งส่วนผสม เหล่านี้บางชนิดก็มีไขมันทรานส์	3.42	1.03	ปานกลาง
กินอาหารทอดซ้ำ เช่น ปาท่องโก๋ กลัวยแซก หมูทอด เป็นต้น	3.41	1.25	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.62	0.95	มาก

จากตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 6 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.62$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 2 ข้อย่อย ดังนี้ กินอาหารประเภทปิ้งย่าง เช่น หมูปิ้ง ไก่ย่าง หมูกระทะ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.97$) กับกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์ ($\bar{X} = 3.90$) อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อย่อย ได้แก่ ดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูปประเภทที่มีครีมเทียม วิปครีม นมข้นหวาน นมข้นจืด ซึ่งส่วนผสมเหล่านี้บางชนิดก็มีไขมันทรานส์ ($\bar{X} = 3.42$) กินอาหารทอดซ้ำ เช่น ปาท่องโก๋ กลัวยแซก หมูทอด เป็นต้น ($\bar{X} = 3.41$) และกินอาหารประเภทแกงกะทิ ($\bar{X} = 3.40$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 7 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด			
กินขนมที่มีรสหวานจัด	2.09	1.09	น้อย
ใน 1 มื้ออาหารมีการดื่มน้ำอัดลมอยู่เสมอ	1.79	1.08	น้อย
กินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็มหรือผักดองเค็ม เป็นต้น	1.53	0.87	น้อย
เติมน้ำปลาเกิน 1 ช้อนชา เมื่อกินอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า เป็นต้น	2.11	1.16	น้อย
เติมน้ำตาลทุกครั้งที่ยกอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ้ว	2.05	1.20	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม	1.91	0.83	น้อย

จากตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 7 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่ามีความสำคัญโดยรวมในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.91$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับน้อยทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ เติมน้ำปลาเกิน 1 ช้อนชา เมื่อกินอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า เป็นต้น ($\bar{X} = 2.11$) กินขนมที่มีรสหวานจัด ($\bar{X} = 2.09$) เติมน้ำตาลทุกครั้งที่ยกอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ้ว ($\bar{X} = 2.05$) ใน 1 มื้ออาหารมีการดื่มน้ำอัดลมอยู่เสมอ ($\bar{X} = 1.79$) และกินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็มหรือผักดองเค็ม เป็นต้น ($\bar{X} = 1.53$)

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 8 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

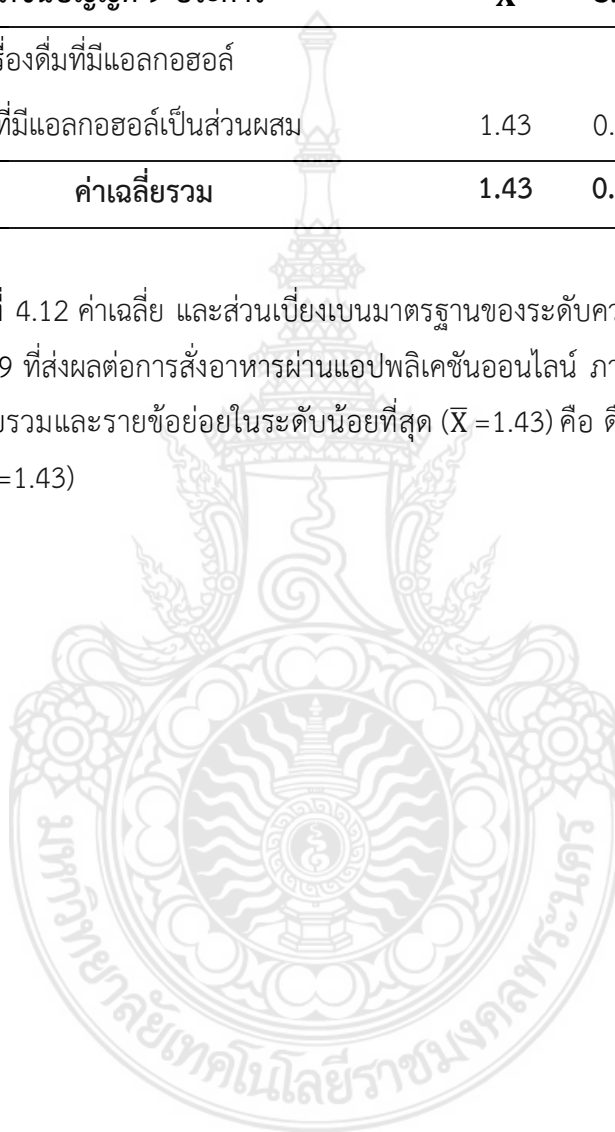
โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน			
กินอาหารที่สะอาด	4.78	0.67	มากที่สุด
กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ	4.66	0.71	มากที่สุด
ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน	4.72	0.66	มากที่สุด
ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร	4.23	0.89	มาก
กินอาหารที่แต่งสีผิดธรรมชาติ	2.31	1.31	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวม	4.14	0.53	มาก

จากตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 8 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X}=4.14$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมากที่สุด 3 ข้อย่อย เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารที่สะอาด ($\bar{X}=4.78$) ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน ($\bar{X}=4.72$) และกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ($\bar{X}=4.66$) อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร ($\bar{X}=4.23$) และอยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ คือ กินอาหารที่แต่งสีผิดธรรมชาติ ($\bar{X}=2.31$)

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 9 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม	1.43	0.77	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	1.43	0.77	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 9 ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่ามีความสำคัญโดยรวมและรายข้อย่อยในระดับน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.43$) คือ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม ($\bar{X} = 1.43$)



4.4 ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้ บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดง ดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม

กระบวนการตัดสินใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
1. การรับรู้ถึงปัญหา	4.52	0.56	มากที่สุด
2. การแสวงหาข้อมูล	4.40	0.60	มาก
3. การประเมินทางเลือก	4.21	0.67	มาก
4. การตัดสินใจซื้อ	4.52	0.49	มากที่สุด
5. พฤติกรรมหลังการซื้อ	4.25	0.55	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.38	0.46	มาก

จากตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน คือ การรับรู้ถึงปัญหา และการตัดสินใจซื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X} = 4.52$) และอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ การแสวงหาข้อมูล ($\bar{X} = 4.40$) พฤติกรรมหลังการซื้อ ($\bar{X} = 4.25$) และ การประเมินทางเลือก ($\bar{X} = 4.21$)

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ด้านการรับรู้ถึงปัญหา

การรับรู้ถึงปัญหา	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
ท่านต้องการปฏิบัติตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19)	4.55	0.80	มากที่สุด
ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์	4.62	0.67	มากที่สุด
เนื่องจากมีความสะดวกและง่ายในการสั่งซื้อ			
การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมีการบริการตลอดเวลา รวมทั้ง ระยะเวลาจัดส่งที่แน่นอน และทันเวลาตามที่ท่านต้องการรับประทาน	4.52	0.65	มากที่สุด
การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมีการแจ้งเตือนการลดราคาอาหารและคูปองส่วนลดให้ท่านทราบอย่างสม่ำเสมอ	4.40	0.78	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.52	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.14 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ข้อ ได้แก่ ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์เนื่องจากมีความสะดวกและง่ายในการสั่งซื้อ ($\bar{X} = 4.62$) ท่านต้องการปฏิบัติตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) ($\bar{X} = 4.55$) และการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมีการบริการตลอดเวลา รวมทั้ง ระยะเวลาจัดส่งที่แน่นอน และทันเวลาตามที่ท่านต้องการรับประทาน ($\bar{X} = 4.52$) ตามลำดับ และอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมีการแจ้งเตือนการลดราคาอาหารและคูปองส่วนลดให้ท่านทราบอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 4.40$)

ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ด้านการแสวงหาข้อมูล

การแสวงหาข้อมูล	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
มีระบบการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ หลากหลายช่องทาง เช่น ทางโทรศัพท์ เว็บไซต์ แอปพลิเคชัน และอื่นๆ	4.47	0.74	มาก
มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลส่งเสริมทางการตลาดผ่าน ช่องทางต่างๆ อย่างต่อเนื่อง	4.41	0.75	มาก
ท่านได้อ่านความคิดเห็นของผู้อื่นส่งผลให้ท่านตัดสินใจสั่ง อาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้ง่ายขึ้น	4.33	0.82	มาก
มีรายละเอียดการบริการและรายการอาหารแยกหมวดหมู่ ชัดเจนค้นหาง่าย	4.28	0.81	มาก
รายการอาหารมีหลากหลายให้เลือก	4.50	0.70	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.40	0.60	มาก

จากตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการแสวงหาข้อมูล พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด 1 ข้อ ได้แก่ รายการอาหารมีหลากหลายให้เลือก ($\bar{X} = 4.50$) และอยู่ในระดับมาก 4 ข้อ คือ มีระบบการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์หลากหลายช่องทาง เช่น ทางโทรศัพท์ เว็บไซต์ แอปพลิเคชันและอื่นๆ ($\bar{X} = 4.47$) มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลส่งเสริมทางการตลาดผ่านช่องทางต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ($\bar{X} = 4.41$) ท่านได้อ่านความคิดเห็นของผู้อื่นส่งผลให้ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้ง่ายขึ้น ($\bar{X} = 4.33$) มีรายละเอียดการบริการและรายการอาหารแยกหมวดหมู่ชัดเจนค้นหาง่าย ($\bar{X} = 4.28$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการประเมินทางเลือก

การประเมินทางเลือก	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
ปริมาณอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านมีปริมาณอาหารใกล้เคียงกับการสั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์	4.25	0.81	มาก
ราคาอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับราคาอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์	4.13	0.87	มาก
รูปลักษณะของอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับรูปลักษณะของอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์	4.23	0.83	มาก
ท่านได้ค้นหาและเปรียบเทียบราคาอาหารด้วยตนเองในแต่ละแอปพลิเคชันก่อนตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์	4.28	0.80	มาก
ท่านเลือกแอปพลิเคชันที่มีการยกเลิกคำสั่งซื้อที่ง่าย	4.18	0.90	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.21	0.67	มาก

จากตารางที่ 4.16 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการประเมินทางเลือก พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ท่านได้ค้นหาและเปรียบเทียบราคาอาหารด้วยตนเองในแต่ละแอปพลิเคชันก่อนตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ($\bar{X} = 4.28$) ปริมาณอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านมีปริมาณอาหารใกล้เคียงกับการสั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ($\bar{X} = 4.25$) รูปลักษณะของอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับรูปลักษณะของอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ($\bar{X} = 4.23$) ท่านเลือกแอปพลิเคชันที่มีการยกเลิกคำสั่งซื้อที่ง่าย ($\bar{X} = 4.18$) ราคาอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับราคาอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ($\bar{X} = 4.13$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการตัดสินใจซื้อ

การตัดสินใจซื้อ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
อาหารสะอาดถูกหลักอนามัยตามนโยบายและมาตรการ ป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19)	4.49	0.70	มาก
มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	4.39	0.68	มาก
ภาชนะที่ใช้บรรจุอาหารปลอดภัยตามนโยบายและ มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19)	4.56	0.64	มากที่สุด
สามารถชำระค่าอาหารได้หลากหลายช่องทาง	4.59	0.65	มากที่สุด
พนักงานจัดส่งมีการปฏิบัติตามนโยบายและมาตรการ ป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) อย่างเคร่งครัด	4.57	0.58	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.52	0.49	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.17 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการตัดสินใจซื้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ข้อ ได้แก่ สามารถชำระค่าอาหารได้หลากหลายช่องทาง ($\bar{X} = 4.59$) พนักงานจัดส่งมีการปฏิบัติตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) อย่างเคร่งครัด ($\bar{X} = 4.57$) ภาชนะที่ใช้บรรจุอาหารปลอดภัยตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) ($\bar{X} = 4.56$) ตามลำดับ และอยู่ในระดับมาก 2 ข้อ คือ อาหารสะอาดถูกหลักอนามัยตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) ($\bar{X} = 4.49$) มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ($\bar{X} = 4.39$)

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ

พฤติกรรมหลังการซื้อ	\bar{X}	S.D.	ระดับความสำคัญ
พึงพอใจในรูปลักษณ์และบรรจุภัณฑ์ที่มีความเหมาะสม	4.40	0.64	มาก
ได้รับสินค้าและบริการตรงตามข้อตกลง	4.37	0.69	มาก
ท่านจะแนะนำให้เพื่อน ครอบครัว และคนอื่นๆ มาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ เมื่อมีโอกาส	4.10	0.80	มาก
ท่านตั้งใจจะกลับมาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ซ้ำอีกแน่นอน	4.23	0.71	มาก
ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะผ่านช่องทางต่างๆ ได้	4.14	0.78	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.25	0.55	มาก

จากตารางที่ 4.18 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก (\bar{X} =4.25) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ พึงพอใจในรูปลักษณ์และบรรจุภัณฑ์ที่มีความเหมาะสม (\bar{X} =4.40) ได้รับสินค้าและบริการตรงตามข้อตกลง (\bar{X} =4.37) ท่านตั้งใจจะกลับมาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ซ้ำอีกแน่นอน (\bar{X} =4.23) ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะผ่านช่องทางต่างๆ ได้ (\bar{X} =4.14) ท่านจะแนะนำให้เพื่อนครอบครัว และคนอื่นๆ มาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ เมื่อมีโอกาส (\bar{X} =4.10) ตามลำดับ

4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

4.5.1 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ โดยใช้สถิติ t-test โดยใช้สูตร Independent t-test ส่วนด้านอายุ ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา และด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน ใช้สถิติ F-test จากวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA Analysis of Variance)

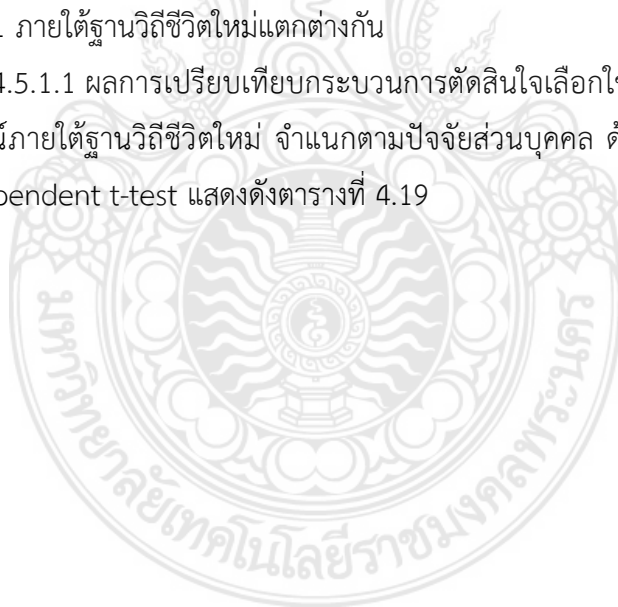
สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่แตกต่างกัน

โดยมีสมมติฐานทางสถิติเพื่อการทดสอบ ดังนี้

สมมติฐาน H_0 : ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ไม่แตกต่างกัน

สมมติฐาน H_1 : ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่แตกต่างกัน

4.5.1.1 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ โดยใช้สถิติ t-test โดยใช้สูตร Independent t-test แสดงดังตารางที่ 4.19



ตารางที่ 4.19 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล **ด้านเพศ**

กระบวนการตัดสินใจ	ชาย (n=104)		หญิง (n=296)		t	Sig
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. การรับรู้ถึงปัญหา	4.63	0.55	4.43	0.54	3.70	0.00*
2. การแสวงหาข้อมูล	4.57	0.58	4.26	0.58	5.39	0.00*
3. การประเมินทางเลือก	4.46	0.65	4.01	0.61	7.09	0.00*
4. การตัดสินใจซื้อ	4.63	0.50	4.43	0.46	4.26	0.00*
5. พฤติกรรมหลังการซื้อ	4.38	0.56	4.14	0.52	4.41	0.00*
รวม	4.53	0.46	4.25	0.41	6.46	0.00*

จากตารางที่ 4.19 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ ด้วยค่าสถิติ t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า กระบวนการตัดสินใจของเพศชายและหญิง ทั้งโดยรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ในทุกด้านมากกว่าเพศหญิง ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานหลัก

4.5.1.2 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ ด้านระดับชั้นปีที่ศึกษา และด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยใช้สถิติ F-test จากวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA Analysis of Variance) แสดงดังตารางที่ 4.20-4.33

ตารางที่ 4.20 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ

กระบวนการตัดสินใจ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. การรับรู้ถึงปัญหา	ระหว่างกลุ่ม	2.61	2.00	1.31	4.31	0.01*
	ภายในกลุ่ม	120.43	397.00	0.30		
	รวม	123.05	399.00			
2. การแสวงหาข้อมูล	ระหว่างกลุ่ม	0.32	2.00	0.16	0.45	0.64
	ภายในกลุ่ม	142.92	397.00	0.36		
	รวม	143.24	399.00			
3. การประเมินทางเลือก	ระหว่างกลุ่ม	3.66	2.00	1.83	4.17	0.02*
	ภายในกลุ่ม	174.56	397.00	0.44		
	รวม	178.23	399.00			
4. การตัดสินใจซื้อ	ระหว่างกลุ่ม	0.36	2.00	0.18	0.76	0.47
	ภายในกลุ่ม	94.29	397.00	0.24		
	รวม	94.65	399.00			
5. พฤติกรรมหลังการซื้อ	ระหว่างกลุ่ม	5.25	2.00	2.63	9.02	0.00*
	ภายในกลุ่ม	115.53	397.00	0.29		
	รวม	120.78	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.78	2.00	0.39	1.88	0.15
	ภายในกลุ่ม	81.97	397.00	0.21		
	รวม	82.75	399.00			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.20 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ โดยใช้สถิติ F-test จากวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ถึงปัญหา ด้านการประเมินทางเลือก และด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของ scheffe' แต่ไม่พบรายคู่ที่แตกต่างกันจึงเปลี่ยนเป็นวิธี LSD ผลการ

เปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา ด้านขั้นตอนการตัดสินใจซื้อ และด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ แสดงดังตารางที่ 4.21-4.23

ตารางที่ 4.21 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา

		16 ปี	17 ปี	18 ปี
อายุ	\bar{X}	4.47	4.64	4.46
16 ปี	4.47	-	0.17*	0.01
17 ปี	4.64		-	0.18*
18 ปี	4.46			-

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.21 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านการรับรู้ถึงปัญหา พบว่ามี 2 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภครุ่นที่มีอายุ 17 ปี มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา มากกว่า กลุ่มผู้บริโภครุ่นที่มีอายุ 16 ปี และ 18 ปี ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.22 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการประเมินทางเลือก

อายุ	\bar{X}	16 ปี	17 ปี	18 ปี
		4.15	4.35	4.14
16 ปี	4.15	-	0.20*	0.01
17 ปี	4.35		-	0.21*
18 ปี	4.14			-

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.22 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านการประเมินทางเลือกพบว่า มี 2 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภครายที่มีอายุ 17 ปี มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการประเมินทางเลือก มากกว่า กลุ่มผู้บริโภครายที่มีอายุ 16 ปี และ 18 ปี ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.23 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ

อายุ	\bar{X}	16 ปี	17 ปี	18 ปี
		4.10	4.28	4.38
16 ปี	4.10	-	0.18*	0.28*
17 ปี	4.28		-	0.10
18 ปี	4.38			-

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.23 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อพบว่า มี 2 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภครายที่มีอายุ 17 ปี และ 18 ปี มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ มากกว่า กลุ่มผู้บริโภครายที่มีอายุ 16 ปี ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.24 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา

กระบวนการตัดสินใจ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ด้านการรับรู้ถึงปัญหา	ระหว่างกลุ่ม	2.61	2.00	1.31	4.31	0.01*
	ภายในกลุ่ม	120.43	397.00	0.30		
	รวม	123.05	399.00			
2. ด้านการแสวงหาข้อมูล	ระหว่างกลุ่ม	0.32	2.00	0.16	0.45	0.64
	ภายในกลุ่ม	142.92	397.00	0.36		
	รวม	143.24	399.00			
3. ด้านการประเมินทางเลือก	ระหว่างกลุ่ม	3.66	2.00	1.83	4.17	0.02*
	ภายในกลุ่ม	174.56	397.00	0.44		
	รวม	178.23	399.00			
4. ด้านการตัดสินใจซื้อ	ระหว่างกลุ่ม	0.36	2.00	0.18	0.76	0.47
	ภายในกลุ่ม	94.29	397.00	0.24		
	รวม	94.65	399.00			
5. ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ	ระหว่างกลุ่ม	5.25	2.00	2.63	9.02	0.00*
	ภายในกลุ่ม	115.53	397.00	0.29		
	รวม	120.78	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.78	2.00	0.39	1.88	0.15
	ภายในกลุ่ม	81.97	397.00	0.21		
	รวม	82.75	399.00			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.24 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยใช้สถิติ F-test จากวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ถึงปัญหา ด้านการประเมินทางเลือก และด้านพฤติกรรมหลังการซื้อมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึง

เปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี LSD ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิธีชีวิตใหม่ โดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ด้านการรับรู้ถึงปัญหา ด้านการประเมินทางเลือก และด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ แสดงดังตารางที่ 4.25-4.27

ตารางที่ 4.25 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิธีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา

อายุ	\bar{X}	ชั้นมัธยมศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษา
		ปีที่ 4	ปีที่ 5	ปีที่ 6
		4.47	4.64	4.46
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	4.47	-	0.17*	0.01
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	4.64		-	0.18*
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	4.46			-

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.25 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านการรับรู้ถึงปัญหา พบว่ามี 2 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภครที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิธีชีวิตใหม่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา มากกว่า กลุ่มผู้บริโภครที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 6 ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.26 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการประเมินทางเลือก

อายุ	\bar{X}	ชั้นมัธยมศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษา
		ปีที่ 4	ปีที่ 5	ปีที่ 6
		4.15	4.35	4.14
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	4.15	-	0.20*	0.01
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	4.35		-	0.21
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	4.14			-

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.26 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านการประเมินทางเลือก พบว่ามี 1 คู่ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภครที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการประเมินทางเลือก มากกว่า กลุ่มผู้บริโภครที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.27 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ

อายุ	\bar{X}	ชั้นมัธยมศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษา
		ปีที่ 4	ปีที่ 5	ปีที่ 6
		4.10	4.28	4.38
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	4.10	-	0.18*	0.28*
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	4.28		-	0.10
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	4.38			-

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.27 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อพบว่า มี 2 คู่ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภครที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ มากกว่า กลุ่มผู้บริโภครที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.28 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน

กระบวนการตัดสินใจ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ด้านการรับรู้ถึงปัญหา	ระหว่างกลุ่ม	24.74	5.00	4.95	19.83	0.00*
	ภายในกลุ่ม	98.31	394.00	0.25		
	รวม	123.05	399.00			
2. ด้านการแสวงหาข้อมูล	ระหว่างกลุ่ม	31.33	5.00	6.27	22.06	0.00*
	ภายในกลุ่ม	111.91	394.00	0.28		
	รวม	143.24	399.00			
3. ด้านการประเมินทางเลือก	ระหว่างกลุ่ม	36.74	5.00	7.35	20.46	0.00*
	ภายในกลุ่ม	141.49	394.00	0.36		
	รวม	178.23	399.00			
4. ด้านการตัดสินใจซื้อ	ระหว่างกลุ่ม	17.23	5.00	3.45	17.54	0.00*
	ภายในกลุ่ม	77.42	394.00	0.20		
	รวม	94.65	399.00			
5. ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ	ระหว่างกลุ่ม	15.90	5.00	3.18	11.95	0.00*
	ภายในกลุ่ม	104.88	394.00	0.27		
	รวม	120.78	399.00			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	22.83	5.00	4.57	30.02	0.00*
	ภายในกลุ่ม	59.92	394.00	0.15		
	รวม	82.75	399.00			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.28 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยใช้สถิติ F-test จากวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า โดยภาพรวม และรายด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นการยอมรับ

สมมติฐานหลัก จึงเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี LSD ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่าด้านการรับรู้ถึงปัญหา ด้านการแสวงหาข้อมูล ด้านการประเมินทางเลือก ด้านการตัดสินใจซื้อ และด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ แสดงดังตารางที่ 4.30-4.34

ตารางที่ 4.29 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา

กลุ่มโรงเรียน	\bar{X}	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 5	กลุ่มที่ 6
		4.90	4.51	3.94	4.41	4.38	4.26
กลุ่มที่ 1	4.90		0.40*	0.97*	0.50*	0.53*	0.64*
กลุ่มที่ 2	4.51		-	0.57*	0.10	0.13	0.24
กลุ่มที่ 3	3.94			-	0.47*	0.44	0.33
กลุ่มที่ 4	4.41				-	0.03	0.14
กลุ่มที่ 5	4.38					-	0.11
กลุ่มที่ 6	4.26						-

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.29 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านการรับรู้ถึงปัญหา พบว่ามี 7 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1 มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการรับรู้ถึงปัญหา มากกว่า กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 3 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 4 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 5 และกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 6 และกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 และกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 4 มากกว่ากลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 3 ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.30 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการแสวงหาข้อมูล

กลุ่มโรงเรียน	\bar{X}	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 5	กลุ่มที่ 6
		4.84	4.40	4.20	4.27	4.18	3.88
กลุ่มที่ 1	4.84		0.44*	0.64*	0.57*	0.66*	0.96*
กลุ่มที่ 2	4.40			0.20	0.13	0.22	0.52*
กลุ่มที่ 3	4.20				0.07	0.02	0.32
กลุ่มที่ 4	4.27					0.09	0.39
กลุ่มที่ 5	4.18						0.30
กลุ่มที่ 6	3.88						

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.30 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านการแสวงหาข้อมูล พบว่ามี 6 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1 มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการแสวงหาข้อมูลมากกว่า กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 3 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 4 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 5 และกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 6 นอกจากนั้นกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 มากกว่ากลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 6 ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.31 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการประเมินทางเลือก

กลุ่มโรงเรียน	\bar{X}	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 5	กลุ่มที่ 6
		4.70	4.16	4.21	4.02	3.99	3.76
กลุ่มที่ 1	4.70		0.54*	0.49	0.69*	0.72*	0.95*
กลุ่มที่ 2	4.16			0.05	0.15	0.17	0.41
กลุ่มที่ 3	4.21				0.20	0.23	0.46
กลุ่มที่ 4	4.20					0.03	0.26
กลุ่มที่ 5	3.99						0.23
กลุ่มที่ 6	3.76						

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.31 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านการประเมินทางเลือก พบว่ามี 4 คู่ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1 มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการประเมินทางเลือกมากกว่า กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 4 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 5 และกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 6 ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.32 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านการตัดสินใจซื้อ

กลุ่มโรงเรียน	\bar{X}	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 5	กลุ่มที่ 6
		4.83	4.55	4.09	4.37	4.37	4.42
กลุ่มที่ 1	4.83		0.28*	0.75*	0.46*	0.46*	0.41*
กลุ่มที่ 2	4.55			0.47*	0.19	0.18	0.13
กลุ่มที่ 3	4.09				0.28	0.28	0.33
กลุ่มที่ 4	4.37					0.00	0.05
กลุ่มที่ 5	4.37						0.05
กลุ่มที่ 6	4.42						

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.32 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านการตัดสินใจซื้อ พบว่ามี 6 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1 มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านการตัดสินใจซื้อ มากกว่า กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 3 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 4 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 5 และกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 6 ส่วนกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 มากกว่า กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 3 ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.33 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน โดยเปรียบเทียบรายคู่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ

กลุ่มโรงเรียน	\bar{X}	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 5	กลุ่มที่ 6
		4.52	4.35	4.24	4.11	4.07	3.84
กลุ่มที่ 1	4.52		0.16	0.28	0.41*	0.44*	0.67*
กลุ่มที่ 2	4.35		-	0.12	0.25	0.28*	0.51*
กลุ่มที่ 3	4.24			-	0.13	0.16	0.39
กลุ่มที่ 4	4.11				-	0.03	0.26
กลุ่มที่ 5	4.07					-	0.23
กลุ่มที่ 6	3.84						-

* Sig. \leq 0.05

จากตารางที่ 4.33 ผลการทดสอบต่อเนื่องด้วยวิธี LSD ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ พบว่ามี 5 คู่ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1 มีกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อมากกว่า กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 4 กลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 5 และกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 6 นอกจากนั้นกลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 มากกว่ากลุ่มผู้บริโภคนสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 5 และกลุ่มที่ 6 ส่วนรายคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

4.5.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการกับกระบวนการตัดสินใจ สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ที่ใช้การทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรสองตัวที่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งจะปฏิเสธสมมุติฐานหลัก (H_0) ต่อเมื่อ Sig. (2-tailed) มีค่าน้อยกว่า 0.05 ผลการทดสอบสมมุติฐาน แสดงดังตารางที่ 4.34 และสรุปผลการทดสอบสมมุติฐาน ดังตารางที่ 4.35

สมมุติฐานที่ 2 โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีความสัมพันธ์กับกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โดยมีสมมุติฐานทางสถิติเพื่อการทดสอบ ดังนี้

สมมุติฐาน H_0 : โภชนบัญญัติ 9 ประการ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

สมมุติฐาน H_1 : โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีความสัมพันธ์ต่อกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

P (ความน่าจะเป็น) = .00, α (ระดับนัยสำคัญ) = 0.05 ดังนั้น ค่า P น้อยกว่า ค่า α (เท่ากับ Sig.) จึงปฏิเสธ H_0 ยอมรับ H_1

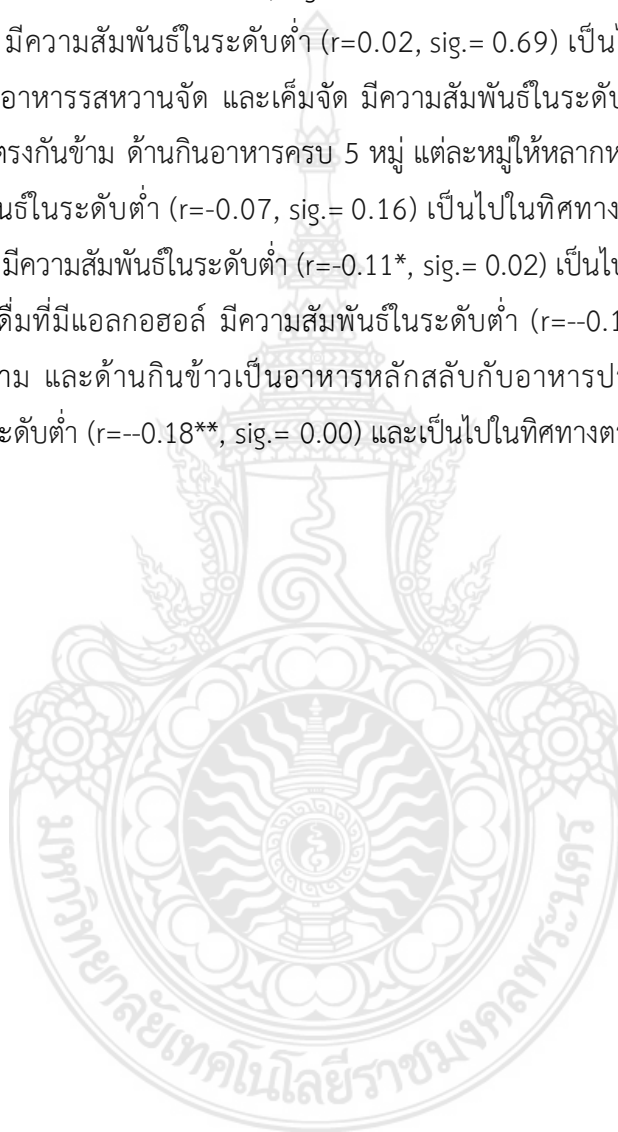
ตารางที่ 4.34 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม กับ ภาระงานการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณัติวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ภาระงานการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์			
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	ทิศทาง	ระดับความสัมพันธ์
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว	-0.07	0.16	ตรงกันข้าม	ต่ำ
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	-0.18**	0.00	ตรงกันข้าม	ต่ำ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	0.15**	0.00	เดียวกัน	ต่ำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง	0.05	0.30	เดียวกัน	ต่ำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	-0.11*	0.02	ตรงกันข้าม	ต่ำ
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	0.02	0.69	เดียวกัน	ต่ำ
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด	-0.05	0.31	ตรงกันข้าม	ต่ำ
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	0.16**	0.00	เดียวกัน	ต่ำ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	-0.12*	0.01	ตรงกันข้าม	ต่ำ
รวม	-0.05	0.32	ตรงกันข้าม	ต่ำ

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.34 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับ ภาระงานการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณัติวิถีชีวิตใหม่ โดยใช้การวิเคราะห์สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยภาพรวม มีระดับความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และเป็นไปในทิศทางตรงกัน

ข้าม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยแต่ละด้านมีระดับความสัมพันธ์เรียงตามลำดับ ดังนี้ ด้านกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=0.16^{**}$, $\text{sig.}= 0.00$) เป็นไปในทิศทางเดียวกัน รองลงมาคือ ด้านกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=0.15^{**}$, $\text{sig.}= 0.00$) เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ด้านกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=0.05$, $\text{sig.}= 0.30$) เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ด้านกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=0.02$, $\text{sig.}= 0.69$) เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ด้านหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=-0.05$, $\text{sig.}= 0.31$) เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม ด้านกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=-0.07$, $\text{sig.}= 0.16$) เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม ด้านดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=-0.11^*$, $\text{sig.}= 0.02$) เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม ด้านงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=-0.12^*$, $\text{sig.}= 0.01$) เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม และด้านกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=-0.18^{**}$, $\text{sig.}= 0.00$) และเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม



ตารางที่ 4.35 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานงานวิจัย

ตัวแปรอิสระ	One-Way ANOVA			Pearson Correlation		สมมติฐาน (H ₁)
	t	F	P-value	r	Sig. (2-tail)	
1. ปัจจัยส่วนบุคคล						
1.1 เพศ	6.46		0.00			ยอมรับ
1.2 อายุ		1.88	0.15			ปฏิเสธ
1.3 ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา		1.88	0.15			ปฏิเสธ
1.4 สังกัดกลุ่มโรงเรียน		30.02	0.00			ยอมรับ
2. โภชนบัญญัติ 9 ประการ						
2.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว				-0.07	0.16	ปฏิเสธ
2.2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ				-	0.00	ยอมรับ
2.3 กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ				0.18**		
2.4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง				0.15**	0.00	ยอมรับ
2.5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย				0.05	0.30	ปฏิเสธ
2.6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร				-0.11*	0.02	ยอมรับ
2.7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด				0.02	0.69	ปฏิเสธ
2.8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน				-0.05	0.31	ปฏิเสธ
2.9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				0.16**	0.00	ยอมรับ
				-0.12*	0.01	ยอมรับ

4.6 การอภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ มีประเด็นที่สำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

4.6.1 ลักษณะทางปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 16 ปี กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฏฐิธร (2563) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมผู้บริโภคในการสั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ผ่านโมบายแอปพลิเคชันช่วงเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) กับงานวิจัยของชิตาพร (2562) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมผู้บริโภคต่อการซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และพิษณุโลก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงเช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เช่นผลการสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2562 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า เมื่อพิจารณาผู้ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นรายภาค พบว่า กรุงเทพมหานครมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตสูงสุด และเมื่อพิจารณาการใช้อินเทอร์เน็ตตามกลุ่มอายุ พบว่า ประชากรกลุ่มอายุ 15-24 ปี ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุด เช่นเดียวกัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล (CMMU) (2562) ในหัวข้อเรื่อง “ใครไม่ SEE GEN Z” พบว่า กลุ่ม Generation Z ที่มีอายุตั้งแต่ 10-24 ปี ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนโลกออนไลน์ และเสพติดการใช้ Social Media และเทคโนโลยี ซึ่งในประเทศไทยมีจำนวนประชากรกลุ่ม Generation Z ประมาณ 13 ล้านคน แบ่งเป็นเพศหญิงร้อยละ 48% และเพศชายร้อยละ 52% ส่วนใหญ่กลุ่มนี้จะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือเพิ่งเริ่มวัยทำงาน (First Jobber) ถือเป็นอีกหนึ่งกลุ่มกำลังซื้อสำคัญในตลาดการซื้อสินค้าหรือบริการต่างๆ สอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในไทยปี 2562 ของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2562) พบว่า Generation ที่ใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันมากที่สุด 3 อันดับดับแรก ได้แก่ Gen Y จำนวน 10.36 ชั่วโมงต่อวัน Gen Z จำนวน 10.35 ชั่วโมงต่อวัน และ Baby Boomer จำนวน 10 ชั่วโมงต่อวัน อาชีพที่ใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุดคือ นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 10.50 ชั่วโมงต่อวัน และกิจกรรมที่มีอัตราเติบโตสูงชันมากกว่าในปีที่ผ่านมา คือ การสั่งอาหารออนไลน์ จากสถิติดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชน บวกกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) ในปี 2563 จนถึงปัจจุบัน ส่งผลให้สถานศึกษาปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนในรูปแบบปกติเป็นแบบออนไลน์ และสะท้อนให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนเหล่านี้ได้ใช้เวลาอย่างยาวนานในโลกอินเทอร์เน็ตมากขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งงานวิจัยของพิพัฒน์พงศ์ (2561) ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียน

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลเมืองนครพนม พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกเป็นรายข้อ พบว่า 1) พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตด้านทั่วไปและด้านความบันเทิงอยู่ใน ระดับมาก สำหรับปัจจัยด้านครอบครัว คือ รายได้ของผู้ปกครอง และปัจจัยด้านสังคม คือ สื่อและเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.6.2 พฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า นักเรียนเคยสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของแกร็บฟู้ด (Grab Food) มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับธนัฐพล (2564) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบกลยุทธ์ทางการตลาดบริการที่มีผลต่อผู้บริโภคในกลุ่มมิลเลนเนียลในการตัดสินใจสั่งอาหารจากร้านอาหารผ่านแอปพลิเคชันส่งอาหารเดลิเวอรี่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้งานแอปพลิเคชัน แกร็บฟู้ด (Grab Food) มากที่สุดเช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเป็นแอปพลิเคชันส่งอาหารที่ใช้งานได้สะดวก ดังผลงานวิจัยของ ระวีวรรณ (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ความพึงพอใจในการส่งเสริมการขาย และค่านิยมที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน Grab (Grab Food) พบว่า ผู้บริโภคมีการรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ มากที่สุดในด้านที่ว่าแอปพลิเคชัน Grab Food การออกแบบที่ง่ายต่อการเข้าใช้ Function ต่างๆ และมีบริการจัดส่งสินค้ารวดเร็ว สำหรับประเภทอาหารที่นักเรียนสั่งบ่อยที่สุด คือ อาหารคาว และให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อในด้านความสดใหม่ของอาหารมากที่สุด โดยนิยมใช้บริการสั่งอาหารช่วงวันอาทิตย์ มีค่าใช้จ่ายในการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ 101-200 บาทเฉลี่ยต่อครั้ง ตัดสินใจด้วยตนเอง และเหตุผลในการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ คือ ต้องการความรวดเร็วในการจัดส่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธนัฐรุจา (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาตลาดแอปพลิเคชันอาหารและพฤติกรรมผู้บริโภคต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการแอปพลิเคชันอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมักสั่งอาหารจากร้านอาหารหนึ่งร้านต่อครั้ง นิยมสั่งอาหารคาว ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคในปี 2020 ของ Wongnai (2563) ในหัวข้อเรื่อง เพราะเรื่องกิน คือ เรื่องใหญ่ สั่งอะไร กินตอนไหน พบว่าเมนูยอดฮิตที่คนนิยมสั่งเดลิเวอรี่ คือ ส้มตำปูปลาร้า คอหมูย่าง และลาบหมู เป็นต้น ซึ่งเป็นประเภทของอาหารคาวเช่นกัน (Wongnai, 2563) และสอดคล้องกับงานวิจัยของอรอุมา (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารผ่านทางแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่สั่งอาหารทางแอปพลิเคชันออนไลน์ แต่ละครึ่งจะจ่ายไม่เกิน 200 บาท ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในความสด/ใหม่ ของอาหารมากที่สุด ในขณะที่จิตตาพร (2562) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมผู้บริโภคต่อการซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมาณผล และพิษณุโลก พบว่า ในช่วงภาวะวิกฤตโรคโควิด-19 กลุ่มตัวอย่าง มีการใช้จ่ายอย่างระมัดระวังหรือซื้อเท่าที่จำเป็น โดยเลือกจากความน่าเชื่อถือของ

ร้านอาหาร โดยซื้ออาหารและเครื่องดื่ม/เดลิเวอรี่มากที่สุด ถึง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพราะมีความสะดวกสบาย มีราคาเฉลี่ยในการซื้อ 100-500 บาท ต่อครั้ง รวมถึงงานวิจัยของวริษฐา และสุรัสวดี (2562) ได้ศึกษาเรื่อง บทบาทของเทคโนโลยีและกระบวนการต่อพฤติกรรมการสั่งอาหารทางออนไลน์ พบว่า ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ที่ใช้บริการสั่งอาหารทางออนไลน์ โดยจำนวนเงินในการใช้บริการ 101-500 บาท/ครั้ง บุคคลที่มีอิทธิพลในการใช้บริการ คือ ตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า (การโฆษณาที่มุ่งกลุ่มเป้าหมายคนละกลุ่ม ระยะเวลาที่ศึกษาปี 62 กับ ปี 63)

4.6.3 ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 7 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ คือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด และอยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ คือ งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มโนลี (2559) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เข้า กลางวัน เย็น มากที่สุด รองลงมา คือ เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ก่อให้เกิดปรากฏการณ์ New Normal ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของผู้คนในสังคมที่น่าสนใจโดยศิริโรจน์ และชนะศึก (2563) ที่กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนแนวคิดการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันการรับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จากเดิมที่เคยได้รับการยอมรับและปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายในอดีตก็คือ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” กลายเป็น “กินร้อน ช้อนเรา ล้างมือ ทั้งระยะห่างกัน” อีกทั้งคุณภาพของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารก็ได้มีการคัดเลือกอย่างพิถีพิถันมากขึ้น การเลือกกินอาหารของคนไทยจึงเลือกกันที่ความเชื่อถือของผู้บริโภคที่มีต่อผู้ผลิตอาหารว่าผลิตอาหารได้ตามมาตรฐานการผลิต และใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพมากน้อยเพียงใด วัตถุดิบจึงกลายเป็นหัวใจสำคัญของการผลิตอาหารในปัจจุบัน ซึ่งในระหว่างการขนส่งหรือเคลื่อนย้ายอาหาร หากไม่มีการควบคุมดูแลทางด้านสุขลักษณะและความปลอดภัยในการเก็บอาหารที่ถูกต้อก็อาจจะทำให้มีปัจจัยหลายประการที่ทำให้เกิดการปนเปื้อนของอาหารได้ เช่น การปนเปื้อนจากเชื้อโรคหรือสารพิษที่มีอยู่ในตัวของอาหารเอง ปนเปื้อนจากภาชนะบรรจุระหว่างเก็บ หรือปนเปื้อนจากพาหนะที่ใช้ในการขนส่ง ตลอดจนขั้นตอนต่างๆ ระหว่างการรับ-ส่งอาหารเป็นต้น ดังนั้นเพื่อลดและ

ป้องกันการปนเปื้อนของอาหาร ระหว่างกระบวนการดังกล่าวจึงต้องปฏิบัติตามหลักสุขลักษณะที่ถูกต้อง

4.6.4 ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากไปน้อย คือ การรับรู้ถึงปัญหา การตัดสินใจซื้อ การแสวงหาข้อมูล พฤติกรรมหลังการซื้อ การประเมินทางเลือก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชาญชัย (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง กระบวนการตัดสินใจซื้อสินค้าในแอปพลิเคชัน INSTAGRAM ของผู้บริโภค ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการตัดสินใจซื้อสินค้าในแอปพลิเคชัน INSTAGRAM ของผู้บริโภค โดยรวม อยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการประเมินทางเลือก ขั้นตอนการตัดสินใจซื้อ และขั้นตอนพฤติกรรมภายหลังการซื้อ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริเพ็ญ และธิตินันท์ (2562) ได้ทำการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง กลยุทธ์ทางการตลาด 4C's กับ กระบวนการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าแบรนด์ยูนิโคล่ของคน Gen-Y ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าแบรนด์ยูนิโคล่ของคน Gen-Y ในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับมากทุกขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนพฤติกรรมภายหลังการซื้อ ขั้นตอนการตัดสินใจซื้อ ขั้นตอนการค้นหาข้อมูล ขั้นตอนการประเมินผลทางเลือก ขั้นตอนการรับรู้ถึงความต้องการ ตามลำดับ รวมถึงกับงานวิจัยของเจนจิรา (2563) ได้ทำการศึกษา เรื่อง กระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านอาหารที่ได้รับรางวัล บิบ กูร์มอนด์ โดยมีชลินในกรุงเทพมหานคร พบว่า โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากไปน้อย คือ ด้านขั้นตอนพฤติกรรมภายหลังการซื้อ ด้านขั้นตอนการตัดสินใจซื้อ ด้านขั้นตอนการประเมินทางเลือก ด้านขั้นตอนการค้นหาข้อมูล และด้านขั้นตอนการรับรู้ ตามลำดับ

4.6.5 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล และทดสอบสมมติฐานโดยสถิติ t-test และ F-test ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่า ด้านเพศ และด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่แตกต่างกัน มีผลต่อกระบวนการตัดสินใจทั้งโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริเพ็ญ และธิตินันท์ (2562) ได้ทำการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง กลยุทธ์ทางการตลาด 4C's กับ กระบวนการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าแบรนด์ยูนิโคล่ของคน Gen-Y ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้บริโภคที่มีลักษณะทางประชากรศาสตร์ ประกอบด้วยเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้และสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกัน มีการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าแบรนด์ยูนิโคล่แตกต่างกันบางขั้นตอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ

4.6.6 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับ กระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยทดสอบสมมติฐานโดยสถิติ ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 หรือที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่า โดยภาพรวม มีระดับความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน จำนวน 4 ข้อ ดังนี้ ด้านกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน รองลงมาคือ ด้านกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ด้านกินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมันไขและถั่วเมล็ดแห้ง และด้านกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ส่วนมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ด้านหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ด้านกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ด้านดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ด้านงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และด้านกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาติดา (2556) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการในทุกเนื้อหาอยู่ในระดับดี แต่เมื่อศึกษาเรื่องของการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียน พบว่ามีการปฏิบัติตามอยู่ในระดับต่ำ จึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการดีแต่ไม่มีการนำความรู้นั้นมาใช้ในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง จึงทำให้ความรู้และการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการไม่มีความสัมพันธ์กันสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐธินิชา และนันท์ภัส (2560) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยจากการศึกษาแม้ว่านักเรียนส่วนใหญ่จะมีการรับรู้ที่ดีต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และมีกิจกรรมทางกาย แต่นักเรียนนั้นกลับมีการปฏิบัติที่ไม่ดีในการบริโภคอาหาร (ร้อยละ 72.13) และการปฏิบัติที่ไม่ดีในการมีกิจกรรมทางกาย (ร้อยละ 52.51) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มโนลี (2559) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ด้านความสัมพันธ์จากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ส่งผลต่อสุขภาพ นั่นคือ จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารในรูปแบบต่างๆ ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพ โดยกลุ่มอายุ 15-21 ปี พบว่า ระดับดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 50 ซึ่งมีจำนวนที่มากที่สุด แต่ยังมีประเด็นที่น่ากังวลของกลุ่มวัยนี้ พบว่า มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานถึง ร้อยละ 24 และจำนวนที่เหลือเป็นน้ำหนักที่มากกว่าปกติ เนื่องจาก พฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้จะกังวลในรูปร่างตามกระแสนิยมในปัจจุบัน คือ รูปร่างผอม ดังนั้น เด็กวัยนี้ยังคงมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของปวีณภัทร และวรวงศา (2560) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมาก ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคประกอบด้วย

ปัจจัยด้านความรู้ ด้านความเชื่อและค่านิยม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสื่อ โดยปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยมถือว่ามีผลอย่างยิ่งส่งผลให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นไทย จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกัน ทั้งบุคลากรทางสุขภาพตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการเสริมสร้างความตระหนักถึงสาเหตุและผลกระทบ การให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภค การโน้มน้าวให้ใช้เหตุผลในการตัดสินใจบริโภค และการสนับสนุนให้มีการบริโภคตามหลัก “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” อันจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามมา



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ 2) เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ 3) เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ 4) เพื่อเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นแนวทางในการเผยแพร่ความรู้ทางด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ ให้แก่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ให้มีความตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมและกระบวนการตัดสินใจก่อนเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ และเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน/กิจกรรมของโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ดียิ่งขึ้นเมื่อประสบภาวะโรคระบาดในอนาคต

5.1 สรุปผล

ผลการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ มีดังนี้

5.1.1 ลักษณะทางปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนที่ตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 16 ปี กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1

5.1.2 พฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่านักเรียนเคยสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ แกร็บฟู้ด (Grab Food) มากที่สุด ประเภทอาหารคาว และให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อในด้านความสดใหม่ของอาหาร สั่งช่วงวันอาทิตย์ มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ย 101-200 บาทต่อครั้ง ตัดสินใจด้วยตนเอง และเหตุผลในการตัดสินใจสั่ง คือ ต้องการความรวดเร็วในการจัดส่ง

5.1.3 ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 7 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำให้เพียงพอ กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ คือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด และอยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ คือ งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

5.1.3.1 ข้อที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำให้เพียงพอ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 4 ข้อย่อย ดังนี้ กินอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ใน 1 วัน กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ดื่มน้ำวันละ 6- 8 แก้ว และกินอาหารหลากหลายชนิดในมื้อเดียว อยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อย่อย คือ ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ตามลำดับ

5.1.3.2 ข้อที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 4 ข้อย่อย เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวต้ม ข้าวผัด ข้าวมันไก่ กินอาหารประเภทข้าวราดแกง กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับกินก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน สเปกเตตตี กินอาหารแปรรูปที่มีส่วนผสมจากข้าวชนิดต่างๆ เช่น ขนมปังโฮลวีท อยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อย่อย คือ กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก

5.1.3.3 ข้อที่ 3 กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินผักผลไม้หลากหลายสีส่น กินพืชผักหลากหลายประเภท กินผลไม้ที่มีตามฤดูกาล ดื่มน้ำที่มีส่วนผสมจากพืชผักและผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผักผลไม้รวม เป็นต้น กินผักที่มีตามฤดูกาล

5.1.3.4 ข้อที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 2 ข้อย่อย

เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินปลาน้ำจืด และปลาทะเล กินอาหารที่แปรรูปจากไข่ เช่น เต้าหู้ไข่ แกงจืดลูกรอก เป็นต้น อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อย่อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และกินอาหารแปรรูปจากเนื้อปลา เช่น ลูกชิ้นปลา ข้าวเกรียบปลา และกินถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และถั่วดำ เป็นต้น

5.1.3.5 ข้อที่ 5 ตีมนมให้เหมาะสมตามวัย พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ ตีมนมหลากหลายรสชาติ เช่น นมรสจืด นมชาดมันเนย เป็นต้น ตีมเครื่องตีบรรจุขวดที่มีส่วนผสมของนม เช่น ชาเขียวนมสด ชานม นมเย็น เป็นต้น ตีนมวันละ 1-2 แก้ว กินเบเกอรี่ที่มีส่วนผสมของนม

5.1.3.6 ข้อที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 2 ข้อย่อย เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารประเภทแป้งอย่าง เช่น หมูπίง ไก่ย่าง หมูกระทะ เป็นต้น กินอาหารพาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด แซมเบอเกอร์ อยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อย่อย ตีมเครื่องดื่มสำเร็จรูปประเภทที่มีครีมเทียม วิปป์ครีม นมข้นหวาน นมข้นจืด ซึ่งส่วนผสมเหล่านี้บางชนิดก็มีไขมันทรานส์ กินอาหารทอดซ้ำ เช่น ปาท่องโก๋ กล้วยแขก หมูทอด เป็นต้น กินอาหารประเภทแกงกะทิ

5.1.3.7 ข้อที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับน้อยทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ เติมน้ำปลาเกิน 1 ช้อนชา เมื่อกินอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า เป็นต้น กินขนมที่มีรสหวานจัด เติมน้ำตาลทุกครั้งที่ยกินอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ้ว ใน 1 มื้ออาหารมีการเติมน้ำอัดลมอยู่เสมอ กินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็มหรือผักดอง เค็ม เป็นต้น

5.1.3.8 ข้อที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับมากที่สุด 3 ข้อย่อย เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารที่สะอาด ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ อยู่ในระดับมาก 1 ข้อ ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ กินอาหารที่แต่งสี ผิตรธรรมชาติ

5.1.3.9 ข้อที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า มีความสำคัญโดยรวมในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีความสำคัญในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อย่อย ตีมเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม

5.1.4 ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน คือ การรับรู้ถึงปัญหา และการตัดสินใจซื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน และอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ การแสวงหาข้อมูล พฤติกรรมหลังการซื้อ และการประเมินทางเลือก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

5.1.4.1 ด้านการรับรู้ถึงปัญหา พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ข้อ ได้แก่ ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์เนื่องจากมีความสะดวกและง่ายในการสั่งซื้อ ท่านต้องการปฏิบัติตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) และการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมีการบริการตลอดเวลา รวมทั้ง ระบุเวลาจัดส่งที่แน่นอน และทันเวลาตามที่ท่านต้องการรับประทานตามลำดับ และอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ คือ การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมีการแจ้งเตือนการลดราคาอาหารและคูปองส่วนลดให้ท่านทราบอย่างสม่ำเสมอ

5.1.4.2 ด้านการแสวงหาข้อมูล พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด 1 ข้อ ได้แก่ รายการอาหารมีหลากหลายให้เลือก และอยู่ในระดับมาก 4 ข้อ คือ มีระบบการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์หลากหลายช่องทาง เช่น ทางโทรศัพท์ เว็บไซต์ แอปพลิเคชันและอื่นๆ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลส่งเสริมทางการตลาดผ่านช่องทางต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ท่านได้อ่านความคิดเห็นของผู้อื่นส่งผลให้ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้ง่ายขึ้น มีรายละเอียดการบริการและรายการอาหารแยกหมวดหมู่ชัดเจนค้นหาง่าย ตามลำดับ

5.1.4.3 ด้านการประเมินทางเลือก พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ท่านได้ค้นหาและเปรียบเทียบราคาอาหารด้วยตนเองในแต่ละแอปพลิเคชันก่อนตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ปริมาณอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านมีปริมาณอาหารใกล้เคียงกับการสั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ รูปลักษณะของอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับรูปลักษณะของอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ท่านเลือกแอปพลิเคชันที่มีการยกเลิกคำสั่งซื้อที่ง่าย ราคาอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับราคาอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ตามลำดับ

5.1.4.4 ด้านการตัดสินใจซื้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด 3 ข้อ ได้แก่ สามารถชำระค่าอาหารได้หลากหลายช่องทาง พนักงานจัดส่งมีการปฏิบัติตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) อย่างเคร่งครัด ภาชนะที่ใช้บรรจุอาหารปลอดภัยตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) ตามลำดับ และอยู่ในระดับมาก 2 ข้อ คือ อาหารสะอาดถูกหลัก

อนามัยตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

5.1.4.5 ด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ฟังพอใจในรูปลักษณะและบรรจุภัณฑ์ที่มีความเหมาะสม ได้รับสินค้าและบริการตรงตามข้อตกลง ท่านตั้งใจจะกลับมาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ซ้ำอีกแน่นอน ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะผ่านช่องทางต่างๆ ได้ ท่านจะแนะนำให้เพื่อน ครอบครัว และคนอื่นๆ มาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ เมื่อมีโอกาสตามลำดับ

5.1.5 ผลการเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้วยการทดสอบสมมติฐานโดยสถิติ t-test และ F-test ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.1.5.1 ด้านเพศ พบว่า ทั้งโดยรวมและรายด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมีกระบวนการตัดสินใจในทุกด้านมากกว่าเพศหญิง

5.1.5.2 ด้านอายุ พบว่า โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ถึงปัญหา ด้านการประเมินทางเลือก และด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มผู้บริโภคมที่มีอายุ 17 ปี มีกระบวนการตัดสินใจด้านการรับรู้ถึงปัญหา ด้านการประเมินทางเลือก มากกว่ากลุ่มผู้บริโภคมที่มีอายุ 16 ปี และ 18 ปี และกลุ่มผู้บริโภคมที่มีอายุ 17 ปี และ 18 ปี มีกระบวนการตัดสินใจด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ มากกว่า กลุ่มผู้บริโภคมที่มีอายุ 16 ปี

5.1.5.3 ด้านระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา พบว่า โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ถึงปัญหา ด้านการประเมินทางเลือก และด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มผู้บริโภคมที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีกระบวนการตัดสินใจด้านการรับรู้ถึงปัญหา และด้านการประเมินทางเลือก มากกว่ากลุ่มผู้บริโภคมที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 6 และกลุ่มผู้บริโภคมที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 มีกระบวนการตัดสินใจด้านพฤติกรรมหลังการซื้อ มากกว่า กลุ่มผู้บริโภคมที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

5.1.5.4 ด้านสังกัดกลุ่มโรงเรียน พบว่า โดยภาพรวม และรายด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า กลุ่มผู้บริโภคมสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 1 มีกระบวนการตัดสินใจในทุกด้านมากกว่า กลุ่มผู้บริโภคมสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 2 กลุ่มผู้บริโภคมสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 3 กลุ่มผู้บริโภคมสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 4 กลุ่มผู้บริโภคมสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 5 และกลุ่มผู้บริโภคมสังกัดกลุ่มโรงเรียนที่ 6

5.1.6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการกับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ที่ใช้การทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรสองตัวที่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ใช้ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 หรือที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยภาพรวม และรายด้าน โดยมีความสัมพันธ์ในระดับ ต่ำ และเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยแต่ละด้านมีระดับความสัมพันธ์เรียงตามลำดับ ดังนี้

5.1.6.1 ข้อที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ไม่มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม ในระดับ ต่ำ

5.1.6.2 ข้อที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามในระดับ ต่ำ

5.1.6.3 กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ในระดับ ต่ำ

5.1.6.4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ไม่มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ในระดับ ต่ำ

5.1.6.5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามในระดับ ต่ำ

5.1.6.6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไม่มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต

1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ในระดับ ต่ำ

5.1.6.7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ไม่มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม ในระดับ ต่ำ

5.1.6.8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ใน ทิศทางเดียวกัน ในระดับ ต่ำ

5.1.6.9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์ กับกระบวนการตัดสินใจ สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกัน ข้าม ในระดับ ต่ำ

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจ สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

5.2.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

5.2.1.1 จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 16 ปี และกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จะเห็นว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชน ประกอบกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) ในปัจจุบันส่งผลให้สถานศึกษาต้อง ปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนในรูปแบบปกติเป็นแบบออนไลน์ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อเด็กและเยาวชนที่ ต้องใช้เวลาอย่างยาวนานในโลกอินเทอร์เน็ตมากขึ้นกว่าเดิม ทั้งด้านการศึกษา ด้านพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตทั่วไป และด้านความบันเทิง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกต่างๆ เข้า มาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน นอกจากนั้นในเรื่องของพฤติกรรมการใช้ บริการ ที่พบว่า ผู้บริโภคเคยสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ แกร็บฟู้ด (Grab Food) มากที่สุด ประเภทอาหารคาว และให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อใน ด้านความสดใหม่ของอาหาร สั่งช่วงวันอาทิตย์ มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ย 101-200 บาทต่อครั้ง ตัดสินใจ ด้วยตนเอง และเหตุผลในการตัดสินใจสั่ง คือ ต้องการความรวดเร็วในการจัดส่ง จะเห็นได้ว่า ผู้บริโภค

ส่วนใหญ่เป็นซึ่งเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มในการบริโภคอาหารที่ใส่ใจต่อสุขภาพมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อในด้านความสดใหม่ของอาหารมากที่สุด อีกทั้งผู้บริโภคยังมีการใช้จ่ายอย่างระมัดระวังมากขึ้นในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) ดังนั้น ผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญต่อคุณภาพของสินค้าและบริการ โดยวัตถุดิบต้องมีความสะอาดและความสดใหม่อยู่เสมอ ตลอดจนสุขลักษณะของผู้ประกอบอาหาร เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคมากที่สุด

5.2.1.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ อยู่ในระดับต่ำนั้น แสดงให้เห็นถึงนักเรียนส่วนมากให้ความสำคัญกับโภชนบัญญัติ 9 ประการแต่ไม่สามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ จึงทำให้การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการไม่มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นสถานศึกษาซึ่งเป็นหน่วยงานในกำกับของรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการปรับหลักสูตรเนื้อหาวิชาโดยเพิ่มเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือจัดการเรียนการสอนให้มีการบูรณาการ เช่น ออกแบบสื่อการสอน คู่มือการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา แบบประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา อีกทั้งควรเสริมความรู้ในเรื่องพฤติกรรมกรบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ แก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง โดยพบว่านักเรียนยังมีการบริโภคอาหารที่มรสหวานจัดและเค็มจัด และบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ ตลอดจนกำกับติดตามเฝ้าระวังกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการไม่ปกติอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารให้ดีขึ้นเมื่อประสบภาวะโรคระบาดในอนาคต

5.2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการขยายขอบเขตการวิจัยให้กว้างขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่าง ไปยังกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 หรือ อื่นๆ รวมถึงนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เป็นต้น เพื่อยืนยันผลการศึกษาและสามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปกำหนดแนวทางในการส่งเสริมให้ตระหนักถึงการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และนำมาปรับใช้ในการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ในฐานวิถีชีวิตใหม่ เพื่อการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีแม้ในสถานวิกฤติจากโรคระบาดในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2563. นโยบาย “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: www.ddc.moph.go.th, 15 เมษายน 2563.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2563. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3). [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: www.ddc.moph.go.th, 15 เมษายน 2563.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2563. มาตรการงดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/>, 15 สิงหาคม 2563
- กรมสุขภาพจิต. 2563. New Normal ชีวิตวิถีใหม่. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>, 10 สิงหาคม 2563.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2563. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: [file:///C:/Users/Admins/Downloads/dri2563%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Admins/Downloads/dri2563%20(1).pdf), 18 สิงหาคม 2563.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2563. คำแนะนำในการปฏิบัติตน “ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ” ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://covid19.anamai.moph.go.th/>, 11 สิงหาคม 2563.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2562. กรมอนามัยแนะเลี่ยงไขมันทรานส์ - ระวังไขมันอิ่มตัวที่มากู้กัน ลดเสี่ยงป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.hfocus.org/content/2018/07/16114>, 20 ธันวาคม 2564.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2556. ธงโภชนาการ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/>, 18 สิงหาคม 2563.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2542. ความหมายของโภชนบัญญัติ 9 ประการ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://hp.anamai.moph.go.th/>, 30 สิงหาคม 2563.
- กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. 2564. จำนวนผู้ติดเชื้อ (โควิด-19) ทั่วโลก ณ วันที่ 25 มกราคม 2564. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.mhesi.go.th/> 25 มกราคม 2564.
- กิตติโชค แขวงอ่อง, สุธาศินี สุศิวะ และ ภูวรินทร์ นิลรังสี. 2555. “ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ร้าน CP Fresh Mart ของผู้บริโภคในเขตจังหวัดสระบุรี.” วารสารวิทยาลัยพาณิชยศาสตร์บูรพาปริทัศน์. 7(2) : 111-119.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ข้อมูลสารสนเทศสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1. 2563. ข้อมูลจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://eservice.Sesao1.go.th/info/maps/student>, 10 มิถุนายน 2563.
- เจนจิรา เพียรศิริภิญโญ. 2563. “กระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านอาหารที่ได้รับรางวัล บิบ กูร์มอนด์ โดยมีชลินในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาครุศาสตรศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ฉัตยาพร เสมอใจ และ มัทนียา สมมิ. 2546. พฤติกรรมผู้บริโภค. เอ็กชเปอร์เนท, กรุงเทพฯ.
- ชาญชัย ก้องโลก. 2560. “กระบวนการตัดสินใจซื้อสินค้าในแอปพลิเคชัน INSTAGRAM ของผู้บริโภค.” การค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชูชัย สมितिไกร. 2556. “พฤติกรรมผู้บริโภค” สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชเนศ ลักษณะพันธุ์ภักดี. 2560. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิตาพร รุ่งสถาพร. 2562. “พฤติกรรมผู้บริโภคต่อการซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และพิษณุโลก.” การค้นคว้าอิสระนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารการตลาดดิจิทัล, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ณัฐธัญญา วรณมณี และ นันทภัท เพ็ชรสุวรรณ. 2560. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา” ในการประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ, มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่.
- ณัฐรุจา พงศ์สุพัฒน์. 2561. “ การศึกษาตลาดแอปพลิเคชันอาหารและพฤติกรรมผู้บริโภคต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการแอปพลิเคชันอาหาร. ” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ณัฏฐ์ชัช เฉลิมแดน. 2563. “พฤติกรรมผู้บริโภคในการสั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ผ่านโมบายแอปพลิเคชันช่วงเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19). ” วรสารบริหารธุรกิจอุตสาหกรรม.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ธณัฐพล เวียงสิมมา. 2564. “รูปแบบกลยุทธ์ทางการตลาดบริการที่มีผลต่อผู้บริโภคในกลุ่มมิลเลนเนียลในการตัดสินใจสั่งอาหารจากร้านอาหารผ่านแอปพลิเคชันส่งอาหารเดลิเวอรี่.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. 2560. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS. พิมพ์ครั้งที่ 17. บริษัท เอส. อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, นนทบุรี.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2551). อาหารและโภชนาการกับวงจรชีวิตใน สุนัข เตชางาม และชนิดาปัสติการ (บรรณาธิการ), การประเมินตนเองสู่การเป็นนักกำหนดอาหารวิชาชีพ. (หน้า 24), กรุงเทพฯ: กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลราชวิถี.
- ปวีณาภัทร และวรางคณา. 2560. “พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข” บทความวิชาการ ภาควิชาการพยาบาลเด็ก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ. 2560.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. 2563. ความหมายของคำว่า นิว นอร์มัล (New Normal). [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:<https://dictionary.apps.royin.go.th/>, 26 กรกฎาคม 2563.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. 2563. ความหมายของโภชนาการ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:<https://dictionary.apps.royin.go.th/>, 26 กรกฎาคม 2563.
- พรพรรณ คเนจร ณ อยู่ธยา. 2523. “โภชนาการสำหรับบุคคลปกติในแต่ละภาวะ.” มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- พวงแก้ว บวรกิจสุธี. 2556. “คุณภาพการบริการไลฟ์สไตล์ และปัจจัยส่วนประสมการตลาดส่งผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือ. ” การค้นคว้าอิสระ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. สาขาวิชาบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- พิพัฒน์พงศ์ เข็มปัญญา. 2561. “พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลเมืองนครพนม. ” วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม, มหาวิทยาลัยนครพนม.
- ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ. 2543. โภชนศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร, จังหวัดยะลา.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- มาลี บุญศิริพันธ์. 2563. ราชบัณฑิตยสภาได้บัญญัติศัพท์ "New Normal". [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:<https://news.thaipbs.or.th/>, 9 สิงหาคม 2563.
- มูลนิธิไปไม้เขียว. 2563. ตารางปฏิทินผักและผลไม้ตามฤดูกาลของประเทศไทย. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:<https://dictionary.orst.go.th/>, 30 สิงหาคม 2563.
- มโนลี ศรีเปารยะเพ็ญพงษ์. 2559. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี.” วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- ลักขณา พรหมศร. 2555. “ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว.” การศึกษาอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รณกร เงินวิเชียร. 2555. “การตัดสินใจซื้อรถจักรยานยนต์ ยามาฮ่าของลูกค้า บริษัทคลินิกจักรยานยนต์ จำกัด.” การศึกษาอิสระ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ระวีวรรณ เวียงตา. 2560. “การรับรู้คุณค่าผลิตภัณฑ์ ความพึงพอใจในการส่งเสริมการขาย และค่านิยมที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน Grab (Grab Food).” การค้นคว้าอิสระ หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2554. ความหมายของโภชนาการ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:<https://dictionary.orst.go.th/>, 6 สิงหาคม 2563.
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. 2560. คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20171010123138.pdf>, 15 เมษายน 2563.
- วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2563. “ใครไม่ SEE GEN Z”. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.limitlesseducation.net/>, 1 มกราคม 2564.
- วิรัชญา เขียนเอี่ยม และ ผศ.ดร.สุรัสวดี ราชกุลชัย. 2562 “บทบาทของเทคโนโลยีและกระบวนการต่อพฤติกรรมกรรมการสั่งอาหารทางออนไลน์.” วารสารวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย สาขาบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยสยาม. 2562, 1 (พฤศจิกายน) : 1408-1420
- วีไลวรรณ คงกิจ. 2548. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร” กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ศิริเพ็ญ เล่าลือเกียรติ และ ธิติพันธุ์ ชาญโกศล. 2562. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง กลยุทธ์ทางการตลาด 4C’s กับ กระบวนการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าแบรนด์ยูนิโคล์ของคน Gen-Y ในเขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. 2549. “พฤติกรรมผู้บริโภค” ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพมหานคร.
- ศิริโรจน์ ผลพันธิน และ ชนะศึก นิขานนท์. 2563. New Normal “การบริโภคอาหาร ยุคโควิด - 19”. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://delivery.dusit.ac.th/>, 5 มกราคม 2564.
- ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ. 2560 โภชนาการกับสุขภาพ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://sites.google.com/>, 6 สิงหาคม 2563.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. 2563. ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง การเปิดเรียนของสถานศึกษาในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: www.moe.go.th, 15 เมษายน 2563.
- ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย. 2564 สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศไทย ณ วันที่ 25 มกราคม 2564. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.moicovid.com/25> มกราคม 2564.
- ศูนย์วิจัยเพื่ออุตสาหกรรมอาหาร. อาหารเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในประเทศไทย. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://fic.nfi.or.th/MarketOverviewDomesticDetail>, 20 เมษายน 2563.
- สุชาติา เชื้อสะอาด. 2556. “ภาวะโภชนาการ ความรู้และการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย.” การค้นคว้าอิสระ. หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชาติ โสมประยูร. 2525. “การสอนสุขศึกษา.” พิมพ์ครั้งที่ 3. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพมหานคร.
- สุนันทา ยั่งวนิชเศรษฐ และ ศศิธร พุ่มดวง. (2561) “ผลกระทบต่อสุขภาพจากการดื่มน้ำหวาน ชาเย็น กาแฟเย็น และเครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของน้ำตาลและฟรุคโตส.” บทความวิชาการ หน่วยวิจัยนวัตกรรมการพยาบาลสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. 2562. การรับประทานผักและผลไม้ทั้ง 5 สี. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://tcb.nci.go.th/>, 17 ตุลาคม 2563.
- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. 2557. สถิติโรคมะเร็ง. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://tcb.nci.go.th/>, 17 ตุลาคม 2563.
- สุรพงษ์ คงสัตย์ และ ชีรชาติ ธรรมวงค์. 2551. การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC). [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14329/>, 31 กรกฎาคม 2563.
- สุรพล อิศรไกรศีล. 2563. ราชบัณฑิตบัญญัติศัพท์ New normal. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: www.bangkokbiznews.com/news/detail/880516, 6 สิงหาคม 2563.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. 2563. การใช้บริการ ออนไลน์ ฟู้ด ดิลิเวอรี่ ของคนไทย” ปี 2563 ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) มีผลต่อการใช้บริการสั่งอาหารออนไลน์หรือไม่. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:<https://www.etda.or.th/>, 15 สิงหาคม 2563.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 2563. กินอาหารปิ้งย่างเป็นประจำเสี่ยงรับ 3 สารอันตราย. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/>, 17 ตุลาคม 2563.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2562. พฤติกรรมการกินผัก และผลไม้ของคนไทย ปี 2562. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/>, 9 สิงหาคม 2563.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2562. โรคอ้วนจากกรรมพันธุ์. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/>, 9 สิงหาคม 2563.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. 2562. สำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2562. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:<https://www.etda.or.th/>, 2 มกราคม 2564.
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. 2559. มหัศจรรย์แห่ง ‘ ถั่วเมล็ดแห้ง’. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:<https://www.posttoday.com/>, 1 กันยายน 2563.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. 2561. สำนักงานสถิติแห่งชาติเผยการใช้ ICT ของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2561. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: www.nso.go.th, 15 เมษายน 2563.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2562. **สำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2562** ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.nso.go.th/>, 1 มกราคม 2564.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2560. **สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.nso.go.th/>, 1 มกราคม 2564.
- อรอุมา ธรรมดี. 2562. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารผ่านทางแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง ” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ คณะเทคโนโลยีศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- อบเชย วงศ์ทอง. 2541. “โภชนศาสตร์ครอบครัว.” มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- แอปพลิเคชันเพื่อการศึกษา. 2562. **Application คืออะไร?**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://googleappeducation112.blogspot.com/>, 1 สิงหาคม 2563.
- Business Case Industry Insight. 2563. **ปฏิรูปการศึกษาทั่วโลกใช้เทคโนโลยีเรียนรูปแบบใหม่ มหาวิทยาลัยไทยสอนผ่านออนไลน์**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.marketingoops.com/exclusive/business-case/covid-19-reinvent-global-education-system-with-educational-technology/>, 20 กรกฎาคม 2563.
- Food panda. 2563. **ผู้ดูแลร้านอาหารโดยไม่สัมผัส สู้โควิด - 19**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://mgronline.com/>, 26 กรกฎาคม 2563.
- Grab Food. 2563. **แกร็บชูมาตรการ Grab Care 2.0 สู้โควิด**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://grabdriverth.com/gf-training/photoreceipt>, 26 กรกฎาคม 2563.
- Get Food. **เก็ตฟู้ด (Get Food) พร้อมส่งอาหารไร้แบบสัมผัส Contactless Delivery** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.getthailand.com/>, 26 กรกฎาคม 2563.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. 1970. **Determining Sample Size for Research Activities**. Educational and Psychological Measurement.
- Line Man. 2563. **มาตรการรักษาความสะอาด ไลน์แมน (Line Man)**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: www.https://lineman.line.me/covid, 26 กรกฎาคม 2563.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Nielsen. 2563. 4 พฤติกรรมที่จะกลายเป็น New Normal ของผู้บริโภคหลังจบ COVID-19. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.uih.co.th/th/knowledge/new-normal>, 11 สิงหาคม 2563.
- POST TODAY 2562. กิน หวาน-มัน-เค็ม มากไป ส่งผลอย่างไรกับเราบ้าง. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.posttoday.com/>, 19 ตุลาคม 2563.
- POST TODAY 2562. เลือกดีมนมให้เหมาะสมตามวัย เพื่อประโยชน์ที่ใช้ในวัยที่ควร. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <https://www.posttoday.com/>, 1 ตุลาคม 2563.
- The Bangkok Insight. 2563. ชีวิตวิถีใหม่ New Normal มีอะไรบ้างที่ต้องปรับตัว. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <tps://www.thebangkokinsight.com/377>, 14 มิถุนายน 2563.
- Wongnai. 2563. สสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคในปี 2020. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.todayhighlightnews.com/>, 4 มกราคม 2564.





ภาคผนวก

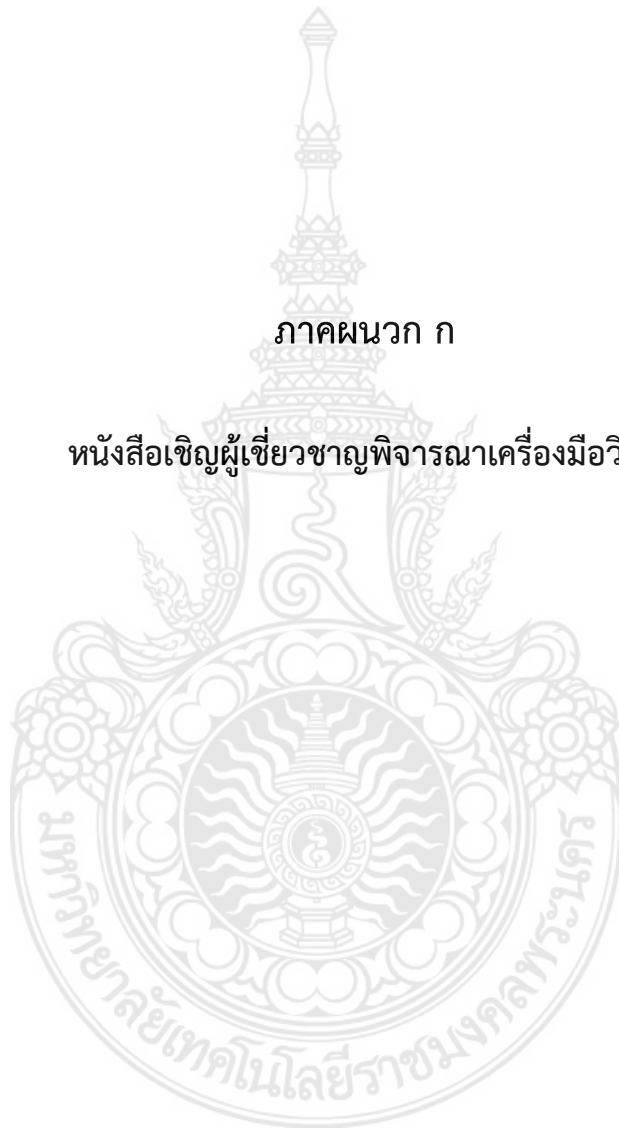
ภาคผนวก ก หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ข แบบสอบถาม

ภาคผนวก ค ผลวิเคราะห์ข้อมูล IOC

ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย



ที่ อว ๐๖๕๒.๐๗/๒๕๐๒



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๘ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ พิรพัชระ

ด้วย นายศุภพล เมธีเสริมสกุล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๒๗๐๗๐๓๕๓๓-๔ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ เลือกเรียนแผน ก แบบ ก ๒
กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ ๔ ประการ
กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาเขต ๑ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ
และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยด้านแบบสอบถามให้กับ
นายศุภพล เมธีเสริมสกุล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางนียะธิดา สีหะวิฒนกุล)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๓๗ ต่อ ๘๒๖๓

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๖๔๑๔ ๔๔๖๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๓๓๗ ต่อ ๘๖๑๓

ที่ อว.๐๖๕๒.๐๓/๒๔๐๓ วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ณิ โอัจฉริยาพิทักษ์

ด้วย นายศุภพล เมธีเสริมสกุล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๒๗๐๗๐๓๕๓๑-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ เลือกเรียนแผน ก แบบ ก ๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ ๔ ประการกับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๑ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยด้านแบบสอบถามให้กับ นายศุภพล เมธีเสริมสกุล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(นางปิยะธิดา สีหะวิมลกุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๑๑๒๒ ต่อ ๘๒๖๓

ที่ อว.๐๖๕๑.๐๓/๒๕๐๔ วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณนท แดงสังวาลย์

ด้วย นายศุภพล เมธีเสริมสกุล รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๒๗๐๗๐๓๕๑๓-๔ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ เลือกเรียนแผน ก แบบ ก ๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ ๔ ประการกับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต ๓ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยด้านแบบสอบถามให้กับ นายศุภพล เมธีเสริมสกุล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่ 2) เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่ 3) เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่ 4) เพื่อเปรียบเทียบกระบวนการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่ ซึ่งคำตอบของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่งต่องานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลที่ได้รับจากท่านไว้เป็นความลับ โดยจะนำไปใช้สรุปผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง และสมบูรณ์จะช่วยให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความถูกต้อง ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นของท่านอย่างรอบคอบให้ครบทุกข้อ

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ตอน จำนวน 76 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1	ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน 4 ข้อ
ตอนที่ 2	พฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่	จำนวน 7 ข้อ
ตอนที่ 3	ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่	จำนวน 40 ข้อ
ตอนที่ 4	ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้อาณาเขตจังหวัดใหม่	จำนวน 24 ข้อ
ตอนที่ 5	ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	จำนวน 1 ข้อ

นายศุภพล เมธีเสริมสกุล

แบบสอบถาม

ชื่อเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

คำถามเพื่อใช้คัดกรองผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ท่านเคยสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์หรือไม่

- 1) เคย 2) ไม่เคย (จบแบบสอบถาม)

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบที่เป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

- 1) ชาย 2) หญิง

2. อายุปี

3. ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา

- 1) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 2) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 3) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

4. สังกัดกลุ่มโรงเรียน

- 1) กลุ่มที่ 1 2) กลุ่มที่ 2 3) กลุ่มที่ 3
 4) กลุ่มที่ 4 5) กลุ่มที่ 5 6) กลุ่มที่ 6

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบที่เป็นจริงมากที่สุด

1. ประเภทของแอปพลิเคชันสั่งอาหารออนไลน์ที่ท่านเคยสั่ง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ฟู้ดแพนด้า (Food Panda) 2) ไลน์แมน (Line Man)
 3) แกร็บฟู้ด (Grab Food) 4) เก็ทฟู้ด (Get Food)

2. อาหารหรือเครื่องดื่มประเภทใดที่ท่านสั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) อาหารคาว 2) อาหารหวาน 3) อาหารว่าง
 4) อาหารจานเดียว 5) อาหารจานด่วน 6) เครื่องดื่ม

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ (ต่อ)

3. ท่านให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อซื้อใดมากที่สุด
- 1) มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ 2) ภาชนะที่ใส่อาหารไม่มีรอยบุบ
- 3) ไม่มีสิ่งแปลกปลอมในอาหาร 4) ความสดใหม่ของอาหาร
4. ท่านใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ในช่วงวันใดมากที่สุด
- 1) วันจันทร์ 2) วันอังคาร 3) วันพุธ
- 4) วันพฤหัสบดี 5) วันศุกร์ 6) วันเสาร์
- 7) วันอาทิตย์ 8) วันหยุดนักขัตฤกษ์
5. ท่านใช้จ่ายในการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อครั้งในจำนวนเงินเท่าใด
- 1) ไม่เกิน 100 บาท 2) 101 - 200 บาท 3) 201 - 300 บาท
- 4) 301 - 400 บาท 5) 401 - 500 บาท 6) 501 บาท ขึ้นไป
6. ผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของท่านคือใคร
- 1) ตัดสินใจด้วยตนเอง 2) สมาชิกในครอบครัว 3) เพื่อน
- 4) นักรีวิวอาหาร ฟู้ด บล็อกเกอร์ (Food Blogger) 5) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
7. เหตุผลที่ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1) รู้สึกปลอดภัย
- 2) ต้องการความรวดเร็วในการจัดส่ง
- 3) อยู่ในช่วงเวิร์คฟอร์มโฮม (Work From Home)
- 4) เลี่ยงการออกนอกบ้านเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม
- 5) แอปพลิเคชันสามารถใช้งานผ่านสมาร์ทโฟน (Smartphone) สะดวกต่อการใช้บริการ
- 6) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 3 ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการรับประทานอาหารผ่านแอปพลิเคชัน
ออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความสำคัญทางด้านขวามือของแต่ละข้อที่ตรงกับ
ความคิดเห็นของท่านโดยพิจารณาเกณฑ์ของแต่ละระดับ ดังนี้

5	หมายถึง	สำคัญมากที่สุด
4	หมายถึง	สำคัญมาก
3	หมายถึง	สำคัญปานกลาง
2	หมายถึง	สำคัญน้อย
1	หมายถึง	สำคัญน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความสำคัญ				
		5	4	3	2	1
1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว						
1	ใน 1 วัน กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่					
2	กินอาหารหลากหลายชนิดในมือเดียว					
3	ซึ้งน้ำหนักและวัดส่วนสูง					
4	กินอาหารมือหลักครบ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น)					
5	ดื่มน้ำวันละ 6- 8 แก้ว					
2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ						
6	กินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก					
7	กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับกินก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน สเปกเตตตี้					
8	กินอาหารแปรรูปที่มีส่วนผสมจากข้าวชนิดต่างๆเช่นขนมปังโฮลวีท					
9	กินอาหารจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวต้ม ข้าวผัด ข้าวมันไก่					
10	กินอาหารประเภทข้าวราดแกง					
3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ						
11	กินผลไม้ที่มีตามฤดูกาล					
12	กินผักที่มีตามฤดูกาล					
13	กินผักผลไม้หลากหลายสีส้ม เช่น สีเขียว เช่น กะหล่ำปลีสีเขียว คื่นห่าน ถั่วลันเตา เป็นต้น สีแดง เช่น มะเขือเทศ แอปเปิ้ลสีแดง แตงโม เป็นต้น สีส้ม-เหลือง เช่น ข้าวโพด มะละกอ สับปะรด เป็นต้น					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความสำคัญ				
		5	4	3	2	1
	สีม่วง-น้ำเงิน เช่น เผือก ข้าวเหนียวดำ มันสีม่วง เป็นต้น สีขาว-น้ำตาล เช่น ถั่วอก ถั่วฝักยาว ฝรั่ง เป็นต้น					
14	กินพืชผักหลากหลายประเภท เช่น พืชผักที่กินราก เช่น หัวไชเท้า มันแกว แครอท เป็นต้น พืชผักที่กินลำต้น เช่น หน่อไม้ ผักกาดขาว ต้นหอม เป็นต้น ผักที่กินใบ เช่น ผักบุ้ง คენหอย ผักกวางตุ้ง เป็นต้น ผักที่กินดอก เช่น ดอกแค บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ เป็นต้น ผักที่กินผล เช่น แตงกวา พริก ถั่วฝักยาว เป็นต้น					
15	ดื่มน้ำที่มีส่วนผสมจากพืชผักและผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผักผลไม้รวม เป็นต้น					
4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง						
16	กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					
17	กินปลาน้ำจืด และปลาทะเล					
18	กินอาหารแปรรูปจากเนื้อปลา เช่น ลูกชิ้นปลา ข้าวเกรียบปลา					
19	กินถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และถั่วดำ เป็นต้น					
20	กินอาหารที่แปรรูปจากไข่ เช่น เต้าหู้ไข่ แองจิตลูกรอก เป็นต้น					
5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย						
21	ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว					
22	ดื่มนมหลากหลายรสชาติ เช่น นมรสจืด นมขาดมันเนย เป็นต้น					
23	ดื่มเครื่องดื่มบรรจุขวดที่มีส่วนผสมของนม เช่น ชาเขียวนมสด ชานม นมเย็น เป็นต้น					
24	กินเบเกอรี่ที่มีส่วนผสมของนม					
6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร						
25	กินอาหารประเภทแกงกะทิ					
26	กินอาหารประเภทปิ้งย่าง เช่น หมูปิ้ง ไก่ย่าง หมูกระทะ เป็นต้น					
27	กินอาหารพาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์					
28	ดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูป ประเภทที่มีครีมเทียม วิปปิ้งครีม นมข้น หวาน นมข้นจืด ซึ่งส่วนผสมเหล่านี้บางชนิดก็มีไขมันทรานส์					
29	กินอาหารทอดซ้ำ เช่น ปาท่องโก๋ ถั่วฝักยาว หมูทอด เป็นต้น					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความสำคัญ				
		5	4	3	2	1
7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด						
30	กินขนมที่มีรสหวานจัด					
31	ใน 1 มื้ออาหารมีการดื่มน้ำอัดลมอยู่เสมอ					
32	กินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม หรือผักดองเค็ม เป็นต้น					
33	เติมน้ำปลาเกิน 1 ช้อนชา เมื่อกินอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า เป็นต้น					
34	เติมน้ำตาลทุกครั้งที่ยกอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ๊ว					
8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน						
35	กินอาหารที่สะอาด					
36	กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ					
37	ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน					
38	ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร					
39	กินอาหารที่แต่งสีผิดธรรมชาติ					
9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์						
40	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม					

ตอนที่ 4 ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความสำคัญทางด้านขวามือของแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านโดยพิจารณาเกณฑ์ของแต่ละระดับดังนี้

5	หมายถึง	สำคัญมากที่สุด
4	หมายถึง	สำคัญมาก
3	หมายถึง	สำคัญปานกลาง
2	หมายถึง	สำคัญน้อย
1	หมายถึง	สำคัญน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับการตัดสินใจ				
		5	4	3	2	1
1) การรับรู้ถึงปัญหา (Problem Recognition)						
1	ท่านต้องการปฏิบัติตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19)					
2	ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์เนื่องจากมีความสะดวกและง่ายในการสั่งซื้อ					
3	การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมีการบริการตลอดเวลา รวมทั้ง ระบุเวลาจัดส่งที่แน่นอน และทันเวลาตามที่ท่านต้องการรับประทาน					
4	การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมีการแจ้งเตือนการลดราคาอาหาร และคูปองส่วนลดให้ท่านทราบอย่างสม่ำเสมอ					
2) การแสวงหาข้อมูล (Information Search)						
5	มีระบบการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์หลากหลายช่องทาง เช่น ทางโทรศัพท์ เว็บไซต์ แอปพลิเคชัน และอื่นๆ					
6	มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลส่งเสริมทางการตลาดผ่านช่องทางต่างๆ อย่างต่อเนื่อง					
7	ท่านได้อ่านความคิดเห็นของผู้อื่นส่งผลให้ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้ง่ายขึ้น					
8	มีรายละเอียดการบริการและรายการอาหารแยกหมวดหมู่ชัดเจน คั่นหาง่าย					
9	รายการอาหารมีหลากหลายให้เลือก					
3) การประเมินทางเลือก (Evaluation of Alternatives)						
10	ปริมาณอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านมีปริมาณอาหารใกล้เคียงกับการสั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์					
11	ราคาอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับราคาอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์					
12	รูปลักษณะของอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับรูปลักษณะของอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์					
13	ท่านได้ค้นหาและเปรียบเทียบราคาอาหารด้วยตนเองในแต่ละแอปพลิเคชันก่อนตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการตัดสินใจ				
		5	4	3	2	1
14	ท่านเลือกแอปพลิเคชันที่มีการยกเลิกคำสั่งซื้อที่ง่าย					
4) การตัดสินใจซื้อ (Purchase decision)						
15	อาหารสะอาดถูกหลักอนามัยตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19)					
16	มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน					
17	ภาชนะที่ใช้บรรจุอาหารปลอดภัยตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19)					
18	สามารถชำระค่าอาหารได้หลากหลายช่องทาง					
19	พนักงานจัดส่งมีการปฏิบัติตามนโยบายและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) อย่างเคร่งครัด					
5) พฤติกรรมหลังการซื้อ (Post Purchase Behavior)						
20	พึงพอใจในรูปลักษณ์และบรรจุภัณฑ์ที่มีความเหมาะสม					
21	ได้รับสินค้าและบริการตรงตามข้อตกลง					
22	ท่านจะแนะนำให้เพื่อน ครอบครัว และคนอื่นๆ มาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ เมื่อมีโอกาส					
23	ท่านตั้งใจจะกลับมาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ซ้ำอีกแน่นอน					
24	ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะผ่านช่องทางต่างๆ ได้					

ตอนที่ 5 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค

ผลวิเคราะห์ข้อมูล IOC

ผลประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามเพื่องานวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณัติวิสัยทัศน์ใหม่

คำชี้แจง : แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของเครื่องมือการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้อาณัติวิสัยทัศน์ใหม่ เพื่อประเมินความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อคำถาม มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งทำการประเมินความเที่ยงตรงโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง

+1	=	แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
0	=	แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
-1	=	แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อคำถาม	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. เพศ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2. อายุ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3. ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4. สังกัดกลุ่มโรงเรียน	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ข้อความคำถาม	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. ประเภทของแอปพลิเคชันสั่งอาหารออนไลน์ที่ท่านเคยสั่ง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (Where)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2. อาหารหรือเครื่องดื่มประเภทใดที่ท่านสั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (What)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3. ท่านให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารที่เลือกซื้อข้อใดมากที่สุด (Why)	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
4. ท่านใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ในช่วงวันใดมากที่สุด (When)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5. ท่านใช้จ่ายในการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อครั้งในจำนวนเงินเท่าใด (How Much)	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
6. ผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของท่านคือใคร (Who)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
7. เหตุผลที่ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ (Why)	+1	+0	+1	2	0.67	ใช้ได้

ตอนที่ 3 ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ข้อความ	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว						
1. ใน 1 วัน กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2. กินอาหารหลากหลายชนิดในมือเดียว	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเป็นประจำ	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
4. กินอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5. ดื่มน้ำวันละ 6- 8 แก้ว	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับ กับอาหารประเภทแป้งเป็นบาง มื้อ						
6. กินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เป็นอาหารหลัก	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7. กินอาหารประเภทข้าวเป็น อาหารหลัก สลับกับอาหาร ประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8. กินอาหารแปรรูปที่มีส่วนผสม จากข้าวชนิดต่างๆ เช่น ขนมปัง โฮลวีท เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9. กินอาหารจานเดียวประเภท ข้าว เช่น ข้าวผัด ข้าวมันไก่ ข้าว คลุกกะปิ เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10. กินอาหารประเภท ข้าวราดแกง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3) กินพืชผักให้มาก และกิน ผลไม้เป็นประจำ						
11. กินผลไม้ที่มีตามฤดูกาล	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12. กินผักที่มีตามฤดูกาล	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
13. กินพืชผักหลากหลายสี เช่น สีเขียว ได้แก่ กะหล่ำปลี อะ โวคาโด ถั่วลันเตา เป็นต้น สีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ แอปเปิ้ล สีแดง แดงโม เป็นต้น	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้

ตอนที่ 3 (ต่อ)

ข้อความ	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
<p>สีส้ม-เหลือง ได้แก่ ฟักทอง ข้าวโพด มะละกอ สับปะรด เป็นต้น</p> <p>สีม่วง-น้ำเงิน ได้แก่ มะเขือม่วง กะหล่ำปลีสีม่วง มันสีม่วง เป็นต้น</p> <p>สีขา-น้ำตาล ได้แก่ กระเทียม ขิง กล้วย เงาะ ลองกอง เป็นต้น</p> <p>14. กินพืชผักหลากหลาย ประเภท เช่น ผักที่กินราก ได้แก่ กระชาย มันแกว แครอท เป็นต้น ผักที่กินลำต้น ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง ตะไคร้ ผักที่กินใบ ได้แก่ ผักกาดขาว คะน้า ผักกวางตุ้ง เป็นต้น ผักที่กินดอก ได้แก่ ดอกโสน ดอก กะหล่ำ เป็นต้น ผักที่กินผล ได้แก่ แตงกวา ถั่วพู ถั่วฝักยาว บวบ เป็นต้น</p> <p>15. กินเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมจาก พืชผักและผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผักผลไม้รวม เป็นต้น</p>	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 3 (ต่อ)

ข้อความคำถาม	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง						
16. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17. กินปลาน้ำจืด และปลาทะเล	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
18. กินอาหารแปรรูปจากเนื้อปลา เช่น ลูกชิ้นปลา ทอดมันปลากราย เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19. กินถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง และถั่วดำ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20. กินอาหารที่แปรรูปจากไข่ เช่น เต้าหู้ไข่ แกงจืดลูกรอก เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย						
21. ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
22. ดื่มนมหลากหลายรสชาติ เช่น นมรสจืด นมขาดมันเนย เป็นต้น	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
23. กินเครื่องดื่มนมบรรจุขวดที่มี ส่วนผสมของนม เช่น ชาเขียวนมสด ชานม นมเย็น เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
24. ดื่มนมจากสัตว์หลากหลายชนิด เช่น นมวัว นมแพะ นมกระบือ เป็นต้น	+1	-1	+1	1	0.33	ตัดทิ้ง
25. สั่งซื้อผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ที่มี ส่วนผสมของนม	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร						
26. กินอาหารประเภทแกงกะทิ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
27. กินอาหารประเภทปิ้งย่าง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 3 (ต่อ)

ข้อคำถาม	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
28. กินอาหารพาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
29. กินเครื่องดื่มสำเร็จรูป ประเภทที่ มีครีมเทียม วิปปิ้งครีม นมข้นหวาน นมข้นจืด ส่วนผสมเหล่านี้บางชนิดก็ มีไขมันทรานส์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
30. กินอาหารทอดซ้ำ เช่น ปาท่องโก๋ กล้วยแขก ไก่ทอด หมูทอด มันฝรั่ง ทอด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวาน จัด และเค็มจัด						
31. กินขนมที่มีรสหวานจัด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
32. ใน 1 มื้ออาหารมักจะดื่ม น้ำอัดลมอยู่เสมอ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
33. ใน 1 มื้ออาหารมักจะดื่ม น้ำอัดลมอยู่เสมอ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
34. ชอบเติมน้ำปลาเกิน 1 ช้อนชา เมื่อกินอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
35. ชอบเติมน้ำตาลทุกครั้งที่กิน อาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 3 (ต่อ)

ข้อคำถาม	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน						
36. กินอาหารที่สะอาด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
37. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
38. ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
39. ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
40. กินอาหารที่แต่งสีผิดธรรมชาติ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์						
41. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 4 ระดับความสำคัญของกระบวนการตัดสินใจที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอป
พลิเคชันออนไลน์ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ข้อความ	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1) การรับรู้ถึงความต้องการ (Problem Recognition)						
1. ท่านต้องการปฏิบัติตาม นโยบายและมาตรการป้องกันการ แพร่ระบาดของโรค (โควิด-19)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2. ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอป พลิเคชันออนไลน์เนื่องจากมีความ สะดวกและง่ายในการสั่งซื้อ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3. การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมี การบริการตลอดเวลา รวมทั้ง ระบุ เวลาจัดส่งที่แน่นอน และทันเวลา ตามที่ท่านต้องการรับประทาน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4. การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันมี การแจ้งเตือนการลดราคาอาหารและ คูปองส่วนลดให้ท่านทราบอย่าง สม่ำเสมอ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5. มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาด อย่างสม่ำเสมอ เช่น ส่วนลดของ สมาชิก ส่วนลดเมื่อเกิดสถานการณ์ ภาวะโรคระบาดและส่วนลดเทศกาล ต่างๆ	-1	+1	+1	1	0.33	ตัดทิ้ง

ตอนที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
2) การแสวงหาข้อมูล (Information Search)						
6. มีระบบการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์หลากหลายช่องทาง เช่น ทางโทรศัพท์ เว็บไซต์ แอปพลิเคชัน และอื่นๆ	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
7. มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลส่งเสริมทางการตลาดผ่านช่องทางต่างๆอย่างต่อเนื่อง	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
8. ท่านได้อ่านความคิดเห็นของผู้อื่นส่งผลให้ท่านตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้ง่ายขึ้น	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
9. รายละเอียดการบริการและรายการอาหารแยกหมวดหมู่ชัดเจนค้นหาง่าย	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
10. รายการอาหารมีหลากหลายให้เลือก	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3) การประเมินทางเลือก (Evaluation of Alternatives)						
11. ปริมาณอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับปริมาณอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12. ราคาอาหารที่จำหน่ายหน้าร้านใกล้เคียงกับราคาอาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 4 (ต่อ)

ข้อคำถาม	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
13. รูปลักษณ์ของอาหารที่จำหน่าย หน้าร้านใกล้เคียงกับรูปลักษณ์ของ อาหารที่สั่งซื้อผ่านแอปพลิเคชัน ออนไลน์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14. ท่านได้ค้นหาและเปรียบเทียบ ราคาอาหารด้วยตนเองในแต่ละแอป พลิเคชันก่อนตัดสินใจสั่งอาหารผ่าน แอปพลิเคชันออนไลน์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
15. ท่านเลือกแอปพลิเคชันที่มีการ ยกเลิกคำสั่งซื้อที่ง่าย	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
4) การตัดสินใจซื้อ (Purchase decision)						
16. อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย ตามนโยบายและมาตรการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรค (โควิด-19)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17. มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
18. ภาชนะที่ใช้บรรจุอาหาร ปลอดภัยตามนโยบายและมาตรการ ป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (โค วิด-19)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19. สามารถชำระค่าอาหารได้ หลากหลายช่องทาง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20. พนักงานจัดส่งมีการปฏิบัติตาม นโยบายและมาตรการป้องกันการ แพร่ระบาดของโรค (โควิด-19) อย่าง เคร่งครัด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตอนที่ 4 (ต่อ)

ข้อความคำถาม	คะแนนความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
5) พฤติกรรมหลังการซื้อ (Post Purchase Behavior)						
21. ท่านพึงพอใจในรูปลักษณ์และบรรจุภัณฑ์ที่มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
22. สินค้าและบริการตรงตามข้อตกลง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
23. ท่านจะแนะนำให้เพื่อนครอบครัว และคนอื่นๆ มาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์เมื่อมีโอกาส	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
24. ท่านตั้งใจจะกลับมาใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ซ้ำอีกแน่นอน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
25. ท่านสามารถแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะผ่านช่องทางต่างๆ ได้	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นายศุภพล เมธีเสริมสกุล
วัน เดือน ปีเกิด 1 ธันวาคม 2531
ที่อยู่ปัจจุบัน 42/187 ซ.เสือใหญ่อุทิศ แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
หลักสูตรประกาศนียบัตร บัณฑิตวิชาชีพรู คณะครุศาสตร์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	2560
ปริญญาตรี หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชา อุตสาหกรรมอาหาร และการบริการ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	2554

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

พ.ศ. 2561-ปัจจุบัน ตำแหน่งครู โรงเรียนศึกษานารีวิทยา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษา เขต 1 กรุงเทพมหานคร