



ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

Vegetable Consumption Knowledge, Attitude and Behavior
of 4th – 6th Grade Students, Rajini School

พิไลวรรณ จันทรังษี
PILAIWAN JUNTARUNGSRI

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์(บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อวิทยานิพนธ์	ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี
ชื่อ นามสกุล	พิไลวรรณ จันทร์งษ์
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ 1) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี 2) เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียน 3) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี จำนวน 254 คน ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.68 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72 และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผักมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.69 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับความรู้ดี และ ระดับความรู้ปานกลาง ร้อยละ 30.71 ทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับ ดีมาก (\bar{X} = 2.35) พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน โดยรวมอยู่ในระดับ ดี (\bar{X} = 2.14) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินีมีความสัมพันธ์กัน แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ความรู้ ทักษะ พฤติกรรม การบริโภคผัก นักเรียน

Thesis Title	Knowledge Attitude and Vegetable Consumption Behavior of Prathomsuksa 4 – 6 Students in Rajini School
Author	Pilaiwan Juntarungsri
Degree	Master of Home Economics
Major program	Home Economics
Academic Year	2015

ABSTRACT

The objective of this research was 1) to learn about the vegetables of students at grade 4-6 rajini school. 2) To study the consumption habits of students. 3) To study the consumption of students. 4) To study the relationship between knowledge. And vegetable consumption habits of students. 5) To study the relationship between attitudes And vegetable consumption habits of students. The Methodology: Participants were 254 study is that students grade 4-6 rajini school. The instruments were Test your knowledge about vegetables have the confidence of 0.68 . A survey on the attitudes of confidence 0.72 . And a questionnaire about dietary habits and vegetables have the confidence of 0.69.

The results indicated that 1) Knowledge of the consumption of students at grade 4-6 rajini school. Most of the knowledge of good and moderate level of 30.71 percent. 2) Vegetable consumption habits of the students were at a very good level ($\bar{x} = 2.35$). 3) Vegetable consumption habits of the students were at a good level ($\bar{x} = 2.14$). 4) The relationship between knowledge, attitude and vegetable intake of students at the grade 4-6 rajini school are interrelated. But there were statistically significant at the 0.05

Key words: knowledge, Attitude, Behavior, Vegetable consumption, Studen

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งของ ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ธนภพ ไสตรโยม อาจารย์พี่เลี้ยงที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าถ่ายทอดความรู้ ให้คำปรึกษา และคำแนะนำ ด้านวิชาการ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องรวมถึงการให้กำลังใจ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ดร.ผดุงชัย ภูพัฒน์ ที่เป็นประธานในการสอบ และ ดร.วไลภรณ์ สุทธา ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยทุกท่าน รองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รชพร จันทร์สว่าง ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา รุจิรกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา ยาติเสนะ และ ดร. กนกพร ฉิมพลี ที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา พี่สาว และน้องสาว ที่ให้การสนับสนุนในด้านต่างๆ ตลอดจนให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณทุกท่านที่มีได้กล่าวนามแต่เป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเสมอมาโดยตลอดจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

พิไลวรรณ จันทรงษ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
Abstract	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(ง)
สารบัญตาราง	(ฉ)
สารบัญแผนภูมิ	(ช)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตการวิจัย	3
1.4 สมมติฐาน	4
1.5 กรอบแนวคิด	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
1.7 นิยามศัพท์	5
1.8 คำสำคัญ	5
บทที่ 2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 ความรู้ที่เกี่ยวกับผัก	6
2.2 ทักษะคติในการบริโภคอาหาร	13
2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	19
2.4 พัฒนาการของเด็กวัยเรียน	30
2.5 โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน	36
2.6 โรงเรียนราชินี	43
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	49
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	49
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	59
3.5 การนำเสนอข้อมูล	63
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	64
4.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	64
4.2 ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	65
4.3 ผลการศึกษาทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	66
4.4 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	67
4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับผัก และพฤติกรรมการบริโภค ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	68
4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการบริโภคผัก และพฤติกรรมการบริโภค ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	69
4.7 อภิปรายผล	69
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	72
5.1 สรุปผลการวิจัย	72
5.2 ข้อเสนอแนะ	74
เอกสารอ้างอิง	76
ภาคผนวก	80
ภาคผนวก ก เอกสารรายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการวิจัย	81
ภาคผนวก ข แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผัก	88
ภาคผนวก ค แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก	90
ภาคผนวก ง แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญ	96
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล Try – Out	101
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	110

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6	50
4.1 ความถี่และร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี จำแนกตามระดับการศึกษา	64
4.2 ความถี่และร้อยละข้อมูลส่วนบุคคล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี จำแนกตามเงินที่ได้รับมาโรงเรียนต่อวัน	65
4.3 คะแนน ความถี่ ร้อยละ และระดับความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	65
4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	66
4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	67
4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับผัก และพฤติกรรมการบริโภคผัก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	68
4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการบริโภคผัก และพฤติกรรมการบริโภคผัก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี	69

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
2.1 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย และเพศหญิง อายุ 5-18 ปี	35



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของชาติ และเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการบริหารโภชนาการ เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย และสติปัญญา แต่ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวิถีชีวิตแบบเดิม เด็กนักเรียนมักเลือกบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมากขึ้น เพราะความสะดวก รวดเร็ว อาหารบางชนิดขาดคุณค่าทางโภชนาการและย่อยยากเพราะไม่มีกากใยอาหาร ซึ่งใยอาหารเหล่านี้พบมากในอาหารประเภทผักและผลไม้ การบริโภคผักมีความสำคัญต่อร่างกายหากนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่ไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดปัญหาทางระบบขับถ่ายทำงานไม่เป็นปกติทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมา การเกิดปัญหาทางสุขภาพกายย่อมทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษานับว่าเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมในครอบครัวและประเทศชาติได้

ผักเป็นอาหารของคนไทยมาช้านาน ประเทศไทยมีผักหลายชนิด ทั้งผักที่เป็นพืชเศรษฐกิจ และผักพื้นบ้านของภาคต่างๆ หาซื้อได้ง่ายราคาไม่แพง สามารถนำไปประกอบอาหาร เช่น ต้ม ผัด แกง ทอด และอื่นๆ นานาชนิด นอกจากนี้ยังมีการนำผักมาประดับตกแต่งในจานอาหารเพื่อเพิ่มสีสันให้สวยงามชวนให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น ผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งวิตามิน เกลือแร่ชนิดต่างๆ ในผักมีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีบทบาทในการรักษาโรค สารในผักนี้ไม่ใช่วิตามินกับเกลือแร่เท่านั้น แต่เป็นกลุ่มสารจำพวกคาโรทีนอยด์ โพรแอนโทไซยานิน คาเทชินเทอร์ปีน สารสตีรอยด์ จากพืช กรดนิวคลีอิกฟอสโฟไลปิด ไกลโคไลโปรตีน ลิกแนน และโทโคเฟอรอล ซึ่งสารเหล่านี้มีผลต่อการเจริญเติบโตและเสริมสร้างการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายให้เป็นปกติ

(แสงโสม, 2548)

จากการสำรวจการบริโภคอาหารของกลุ่มสถิติประชากรและสังคม (สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม, 2548) พบว่าเด็กนักเรียนที่มีอายุ 6-14 ปี ซึ่งเป็นวัยเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระหว่างชั้น ป.1-ป.6 ในกรุงเทพมหานครบริโภคผักน้อยกว่าวัยอื่นๆ มีสัดส่วนการกินเพียง 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ และ 3-4 วันต่อสัปดาห์เท่านั้น และมีแนวโน้มไม่บริโภคผักสูงมากขึ้นจนน่าเป็นห่วง เนื่องจากสัดส่วนที่ได้รับเป็นปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งธงโภชนาการกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2542 ได้แนะนำปริมาณสารอาหารในแต่ละหมู่ให้เด็กนักเรียนอายุ 6-12 ปี โดยเฉพาะการบริโภคว่าเด็กในวัยดังกล่าวควรบริโภคผักวันละ 4 ทัพพี ประมาณ 12 ช้อนโต๊ะต่อวัน หรือมีผลไม้ 4 ช้อนโต๊ะ การบริโภคผักในวัยเด็กช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน การบริโภคผักไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายอาจส่งผลให้เด็กวัยเรียนดังกล่าว มีระบบขับถ่ายที่ทำงานผิดปกติ การขับถ่ายลำบาก เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคท้องผูก ริดสีดวงทวาร บางรายมีอาการเรื้อรังอาจส่งผลให้เป็นมะเร็งลำไส้และโรคร้ายแรงอื่นๆ ตามมา อาการท้องผูกเป็นอาการที่ทำให้หลายคนสุขภาพทรุดโทรมเนื่องจากอาหารที่กินเข้าไปถูกเก็บกักอยู่ในท้องนานผิดปกติหรือกากอาหารอยู่ในลำไส้ใหญ่นานเกินไป ผั่งลำไส้ก็จะดูน้ำจนกากอาหารแห้ง และร่างกายไม่สามารถขับออกมาได้ และมีอาการคันขาเป็นฝ้า ลมหายใจมีกลิ่น อ่อนเพลีย สมอมนิ่ง เป็นสิว และมีแผลร้อนใน เมื่ออุจจาระค้างคั่งค้างอยู่ในตัว สารพิษที่เกิดจากการบูดเน่าก็ซึมเข้าสู่กระแสเลือดวนเวียนทั่วร่างกาย การไม่บริโภคผักหรือบริโภคไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังรักษายากในอนาคตหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็งลำไส้ เป็นต้น. (ภานุ, 2545)

โรงเรียนหนึ่งที่อยู่ในเมืองหลวงของกรุงเทพมหานคร และเนื่องด้วยนักเรียนมีการบริโภคอาหารประเภทผักในปริมาณน้อย หรือมีการเขี่ยผักออกข้างจาน ซึ่งหากนักเรียนรับประทานผัก ก็ จะส่งผลให้นักเรียนได้รับเกลือแร่ วิตามินจากผัก และการรับประทานผัก จะส่งผลให้นักเรียนเป็นโรคท้องผูก โรคมะเร็งในลำไส้ หรือโรคร้ายแรงอื่นๆ และเป็นการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักที่ดี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะศึกษาความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี จึงคาดว่าผลการศึกษาที่ได้รับจะเป็นประโยชน์แก่โรงเรียนราชินี โดยครูผู้สอนซึ่งมีหน้าที่ดูแลเด็กให้

ความรู้ควรส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีทัศนคติที่รับรู้ถึงคุณค่าและประโยชน์ของการบริโภคผัก และนำผลที่ได้ไปส่งเสริมและพัฒนาด้านโภชนาการของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

1.2.2 เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
โรงเรียนราชินี

1.2.3 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
โรงเรียนราชินี

1.2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับผัก กับพฤติกรรมการบริโภคผักของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

1.2.5 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการบริโภคผัก กับพฤติกรรมการบริโภค
ผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

1.3 ขอบเขต

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของงานวิจัยได้ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนราชินี จำนวน 749 คนแบ่งตามระดับชั้นดังนี้

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 258 คน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 248 คน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 243 คน

1.3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
โรงเรียนราชินี จำนวน 254 คน กำหนดตัวอย่างโดยใช้ตาราง ของ Krejcie and morgan
กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ ตามระดับชั้น

1.3.3 ขอบเขตตัวแปรที่จะศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียนต่อวัน ความรู้เกี่ยวกับผัก และทัศนคติต่อการบริโภคผัก

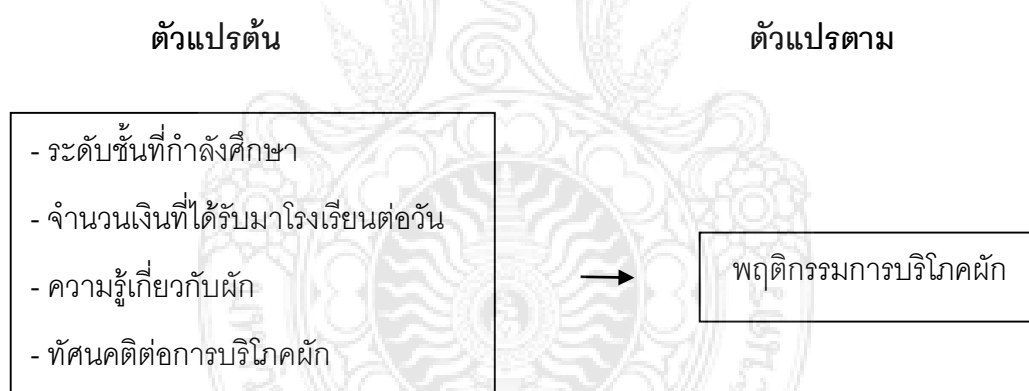
ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคผัก

1.4 สมมติฐาน

1.4.1 ความรู้เกี่ยวกับผัก กับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินีมีความสัมพันธ์กัน

1.4.2 ทัศนคติต่อการบริโภคผัก กับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินีมีความสัมพันธ์กัน

1.5 กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิด

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนและเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนในการวิจัยครั้งต่อไป

1.7 นิยามศัพท์

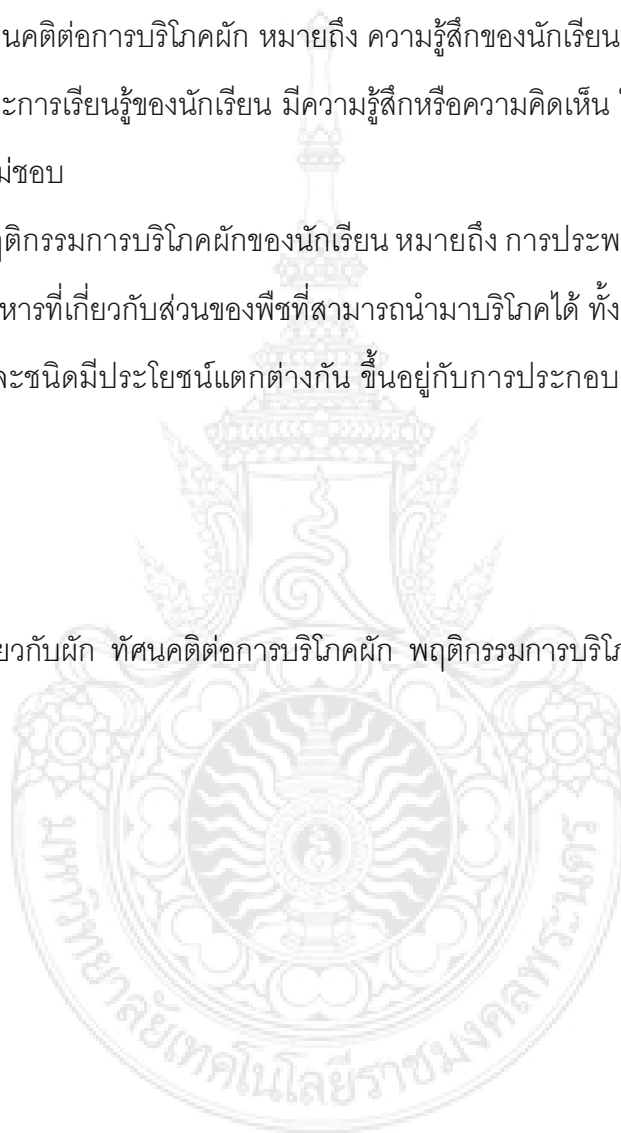
1.7. 1 ความรู้เกี่ยวกับผัก หมายถึง การจำหรือการระลึกได้ในด้าน สารอาหาร วิตามินและเกลือแร่ กากใยอาหาร ประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคผัก รวมถึงประเภทของผักที่ใช้ในการประกอบอาหาร

1.7. 2 ทักษะคิดต่อการบริโภคผัก หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนต่อการบริโภคผักเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของนักเรียน มีความรู้สึกหรือความคิดเห็น ในทางบวก เช่น รู้สึกชอบหรือในทางลบ ไม่ชอบ

1.7. 3 พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตนของนักเรียนในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับส่วนของพืชที่สามารถนำมาบริโภคได้ ทั้ง ใบ ดอก ผล เมล็ด ลำต้น และราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการประกอบอาหาร เช่น ต้ม ผัด ลวก ทอด เป็นต้น

1.8 คำสำคัญ

ความรู้เกี่ยวกับผัก ทักษะคิดต่อการบริโภคผัก พฤติกรรมการบริโภคผัก



บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินีผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

- 2.1 ความรู้ที่เกี่ยวกับผัก
- 2.2 ทักษะในการบริโภคอาหาร
- 2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.4 พัฒนาการของเด็กวัยเรียน
- 2.5 โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน
- 2.6 โรงเรียนราชินี
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้ที่เกี่ยวกับผัก

2.1.1 ความหมายของผัก

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของผักและอธิบายถึงคุณประโยชน์ของผักพร้อมคุณค่าไว้พอสังเขป ดังต่อไปนี้

มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด และเรียกผักพวกนี้ว่า ผักใบเขียว ซึ่งได้แก่ ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักคะน้า เป็นต้น. (สำนักคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค, 2535)

ผัก คือ ส่วนของพืชที่สามารถนำมาบริโภคได้ ผักเป็นผลผลิตจากพืชที่นำมาบริโภคทั้ง ใบ ดอก ผล เมล็ด ลำต้น และราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกัน นิยมบริโภคตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น รับประทานทั้งสด ลวก ต้ม ดอง รับประทานกับน้ำพริก รับประทานพร้อมกับอาหาร ใช้ตกแต่งอาหารให้น่ารับประทานหรือใช้เป็นเครื่องเคียง

จากการศึกษาความหมายสรุปได้ว่า ผัก คือ ส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ใบ ลำต้น ดอก ราก นำมาบริโภคและประกอบอาหารได้ ให้คุณค่าทางโภชนาการทางเกลือแร่ และวิตามิน และกากใย นอกจากนี้ยังเพิ่มรสชาติอาหารให้มีความอร่อยมากยิ่งขึ้น

2.1.2 องค์ประกอบที่สำคัญของผัก (กระยาทิพย์, 2537)

ผักมีน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ และยังมีสารสีหรือรงควัตถุ ในด้านคุณค่าทางโภชนาการนั้น ถึงแม้ว่าพืชโดยทั่วไปจะมีวิตามินเอ แต่แคโรทีนอยด์ในพืชจะสามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอได้ โดยกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย ดังนั้น แคโรทีนอยด์เหล่านี้จึงอาจเรียกได้อีกชื่อหนึ่งว่าโปรวิตามินเอ นอกจากนี้ในผักยังมีเส้นใยอาหารที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ดังนั้นหากบิดามารดาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความรู้เรื่องเส้นใยอาหารที่มีอยู่ในพืชผักจะช่วยให้ตัดสินใจเลือกอาหารหรือส่วนประกอบของอาหาร จะทำให้ได้ผักที่เป็นอาหารที่มีประโยชน์และย่อยง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.2.1 น้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ผักส่วนใหญ่มีน้ำมากกว่าร้อยละ 80 ขึ้นไป โดยเฉพาะ บวบ แตงกวา พักเขียว และน้ำเต้า มีมากถึงร้อยละ 95 ส่วนผักที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ค่อนข้างน้อย เช่น สะตอ มันเทศ ใบบวบก นั้น มีน้ำเพียงร้อยละ 44

2.1.2.2 สารสีหรือรงควัตถุ สีของผักไม่ว่าจะเป็นสีเขียว แดง เหลือง หรือแสด ที่ปรากฏอยู่ที่ส่วนต่างๆ นั้น เกิดจากสารสีหรือรงควัตถุ ที่อยู่ในเซลล์ ซึ่งนอกจากจะเป็นส่วนที่ทำให้ผักน่ารับประทานแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย สารสีที่สำคัญที่ควรรู้จักชนิดแรกคือ แคโรทีนอยด์ ซึ่งก่อให้เกิดสีเหลืองและสีส้มในผัก เช่น พักทอง แครอท นอกจากนี้ยังแฝงอยู่ในผักใบเขียวต่างๆ และสาหร่ายอีกหลายชนิดด้วย

2.1.2.3 เส้นใยของผักและผลไม้มีความสำคัญต่อระบบขับถ่าย ช่วยให้สามารถขับถ่ายได้ง่ายและลดภาวะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ที่จะตามมา สำหรับเด็กจะทำให้เด็กมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ได้แบ่งชนิดของเส้นใยในอาหารออกเป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะของเส้นใยดังนี้

2.1.2.3.1 เส้นใยที่ละลายน้ำเส้นใยนี้มักจะปนอยู่กับส่วนที่เป็นแป้งในพืช เส้นใยที่ละลายน้ำมีคุณสมบัติที่ดีคือ มีความสามารถในการดูดซับสารหลายชนิดเช่น เพคติน เป็น

สารที่มีความสามารถในการดูดซึมสารหลายชนิดในร่างกาย โดยเพคตินจะถูกเปลี่ยนให้อยู่ในรูปของเจลเคลือบผนังลำไส้เล็ก ทำให้มีการดูดซึมสารอาหารที่มีประจุ เช่น น้ำตาล ซึ่งช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพิ่มสูงขึ้นอย่างฉับพลัน มีผลดีต่อการควบคุมโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังจับกับน้ำดี และไขมันทำให้ไม่ถูกดูดซึม และขับออกมาพร้อมกับอุจจาระ นับว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยลดระดับไขมันในเลือด นอกจากนี้ยังพบว่าจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้ใหญ่ส่วนปลายของคนเรา สามารถย่อยสลายเส้นใยอาหารชนิดนี้ให้เป็นกรดไขมันห่วงโซ่ขนาดสั้นนำไปใช้เป็นพลังงานเพื่อดำรงชีวิต และเพิ่มจำนวนเส้นใยที่ละลายน้ำ มีดังนี้

1) เพคติน คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่อยู่ส่วนกลางของผนังเซลล์ ทำหน้าที่ยึดเซลล์ให้ติดกัน โครงสร้างของเพคตินไม่ได้เรียงตัวเป็นเส้นตรง แต่เรียงตัวแบบไม่เป็นระเบียบ

ในทางอุตสาหกรรมอาหารใช้เพคตินเป็นตัวทำให้อาหารข้น ช่วยให้ผลไม้กรอบ เพคตินในแอปเปิ้ล กระจับปี่ มะดัน ผิว และเปลือกส้ม ชนิดต่างๆ เพคตินมีประโยชน์ คือ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

2) กัม คือสารที่พืชขับออกมาเมื่อเกิดบาดแผลที่เปลือกของลำต้น มีลักษณะเป็นยาง และยางไม้จะอมน้ำไว้ทำให้ชื้นเหนียว กัมเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่นเดียวกับเพคตินแต่โครงสร้างส่วนกลางเป็นกลูโคส แมนโนสและอะราบิโนส ในอุตสาหกรรมการผลิตอาหารใช้กัมใส่ในอาหารเพื่อให้อาหารข้น

3) มิวซีเลจ ส่วนมากได้จากสาหร่ายทะเล มีความเหนียวและหนืด พบบ้างในเมล็ดพืช มีคุณสมบัติอมน้ำได้มากเมื่อถูกน้ำจะพองตัว มิวซีเลจจึงมักถูกใช้เมื่อต้องการเพิ่มเนื้อของอุจจาระ เพื่อช่วยระบายท้อง มิวซีเลจที่นิยมใช้กันมาก คือ วุ้นที่ใส่ในอาหารเช่น เยลลี่ ไอศกรีม หรือใช้เป็นสารที่ช่วยให้เกิดการแขวนตัวในอาหาร

2.1.2.3.2 เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำเป็นพวกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ย่อยสลายยาก ได้แก่ เซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส และลิกนิน เส้นใยกลุ่มนี้มีความสามารถดูดซับสารต่างๆ ได้น้อย แต่ช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหารในลำไส้ใหญ่ กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยลดปัญหาท้องผูก

1) เซลลูโลส คือส่วนของผนังเซลล์พืช แต่ละโมเลกุลประกอบด้วยกลูโคสมากกว่า 3,000 หน่วยเกาะกันอยู่ การเรียงตัวของกลูโคสมีทั้งทิศทางเดียวกันและสวนทางกัน ทำให้เส้นใยแข็งแรงไม่แตกหักง่าย แต่มีบางตอนที่โมเลกุลเรียงตัวไม่เป็นระเบียบจับกันไม่แน่น สามารถดูดซับน้ำได้ การที่เซลลูโลสดูดซับน้ำไว้ทำให้เกิดการพองตัว ช่วยให้มวลอุจจาระมีลักษณะนิ่ม สะดวกในการขับถ่าย เซลลูโลสพบในพืชทุกชนิดโดยเฉพาะผัก

2) เฮมิเซลลูโลส คือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีลักษณะโครงสร้างทางเคมีที่แตกต่างจากเซลลูโลส คือ ประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส แพนโทส (น้ำตาลที่มีคาร์บอน 5 อะตอม) และกรดน้ำตาล จำนวนของน้ำตาลในเฮมิเซลลูโลสนั้นน้อยกว่าเซลลูโลส ส่วนประกอบที่มีเฮมิเซลลูโลสไม่สลายตัวในทางเดินอาหาร จึงนำมาใช้เป็นพลังงานไม่ได้ แต่ช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหาร เพราะเฮมิเซลลูโลสจะดูดซับน้ำทำให้พองตัว

3) ลิกนิน คือส่วนของเนื้อไม้เป็นใยอาหารชนิดที่ไม่ใช่คาร์โบไฮเดรต ไม่ละลายน้ำ ถูกย่อยโดยจุลินทรีย์ในลำไส้ได้น้อยกว่าใยอาหารชนิดอื่น ลิกนินจะรวมกับน้ำดีป้องกันการดูดซึมกลับของน้ำดี จึงช่วยลดอนุมูลอิสระในลำไส้ และทำหน้าที่เป็นสารต้านมะเร็ง ลิกนินพบในผลไม้สุกมากกว่าผลไม้ดิบ พืชที่ค่อนข้างแก่ เมล็ดพืช. (สุรีย, 2553)

นอกจากนี้ยังได้อธิบายถึงคุณสมบัติทางเคมีฟิสิกส์ของตัวเส้นใยที่มีผลต่อการบำบัด และป้องกันโรคต่างๆ ว่าเกิดจากคุณสมบัติ ดังนี้

ความหนืด เส้นใยอาหารในกลุ่มที่ละลายได้ในน้ำ จะมีคุณสมบัติในการสร้างความหนืด ซึ่งพบว่าเป็นผลดีในการควบคุมเบาหวาน โดยเส้นใยอาหารพวก เพคติน จะถูกเปลี่ยนให้อยู่ในรูป gel โดยจะเคลือบผนังลำไส้ทำให้การดูดซึมสารอาหารที่มีประจุเช่น น้ำตาล และแป้งที่ย่อยแล้วช้าลงระดับน้ำตาลในเลือดจึงไม่สูงเฉียบพลัน

ความอุ่มน้ำและเพิ่มปริมาณอุจจาระ เส้นใยอาหารที่ให้ประโยชน์ในแง่นี้มักเป็นเส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ เช่น รำข้าวหยาบ ซึ่งประกอบด้วย เพคติน เป็นจำนวนมาก การอุ่มน้ำได้ดีของเส้นใยอาหารจะช่วยเพิ่มปริมาตรของกากอาหาร ทำให้กากอาหารอ่อนนุ่ม ลำไส้เคลื่อนตัวเร็ว ถ่ายอุจจาระสะดวก

Cation exchange เนื่องจากโมเลกุลของเส้นใยอาหารจะมีส่วนที่เป็นกรดอิสระอยู่ ประจุของกลุ่มกรดอิสระนี้สามารถทำหน้าที่จับแลกเปลี่ยนกับสารอื่นๆ ที่มากับอาหารได้

เป็นการช่วยลดสารพิษที่อาจปนเปื้อนมากับอาหาร แต่บางครั้งการจับแบกประจุก็ให้โทษได้ เช่น ถ้ากินเส้นใยอาหารมากเกินไป ก็จะไปจับเอาเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ซึ่งแร่ธาตุที่มีความสำคัญในการสร้างกระดูก

การบริโภคผักมิใช่เพียงเพื่อความอร่อยและเพิ่มรสชาติ หรือสีสันทให้อาหารเท่านั้น ผักมีประโยชน์อย่างมากต่อร่างกายมนุษย์ มีนักโภชนาการหลายท่านศึกษาค้นคว้าคุณค่าของผักหลากหลายชนิด เพื่อช่วยในการบำบัดโรค และสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์.(รัชนี้ และวิญ, 2554)

2.1.3 คุณค่าและประโยชน์ของผัก

ผักเป็นพืชอาหารที่มีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ เป็นที่ทราบกันดีว่าประเทศไทยมีผลผลิตทางการเกษตรที่สามารถสร้างรายได้นำเงินเข้าประเทศมหาศาลในแต่ละปี เพราะเป็นพืชเศรษฐกิจที่โลกต่างๆต้องการ เพราะการปลูกพืชชนิดนี้เพื่อเป็นอาหารหลักแต่พื้นที่การเพาะปลูกลดน้อยลง ในทางตรงกันข้ามปริมาณความต้องการอาหารพืชผักที่บริโภคในแต่ละวันไม่มีน้อยลงมีแต่เพิ่มมากขึ้น ผักเป็นอาหารที่สำคัญของทุกคนเพราะปริมาณสารอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยเสมอ มากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่ชนิดของอาหาร แต่ทั้งนี้ควรบริโภคให้เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัยซึ่งมีผู้ให้ความสำคัญของผักไว้ต่างๆ กัน ผู้วิจัยขอเสนอพอสังเขปดังนี้

ผักมีคุณค่ามหาศาลต่อชีวิต ผักบางชนิดเป็นทั้งอาหารและเป็นทั้งยาป้องกันและรักษาโรคได้ด้วย เพราะผักเป็นที่รวมของสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่ว่าจะเป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม เหล็ก เกลือแร่ และวิตามิน สิ่งเหล่านี้จะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่จะเป็นตัวก่อให้เกิดโรคเสื่อมต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็งในร่างกาย นอกจากนั้น พืชผัก ผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้น หากกินให้หลากหลายเป็นประจำไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือด นอกจากนั้น ยังพบว่าช่วยลดความเสี่ยงกับการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจเนื่องจากการวิจัยพบว่าสารแคโรทีน และวิตามินซีในพืชผัก ผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท ประเทศไทยมีผักและผลไม้ตลอดทั้งปีจึงควรส่งเสริมให้กินเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามินในการ

เจริญเติบโต เสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานให้เป็นไปตามปกติ ผักยังมีเส้นใยอาหารที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารของเราทำงานได้เป็นปกติ เส้นใยจากผักยังเป็นตัวป้องกันไม่ให้สารพิษและโลหะหนักกระทบหรือสัมผัสกับผิวลำไส้ได้ นอกจากนี้ผักยังมีเอนไซม์ซึ่งเป็นสารกระตุ้นกระบวนการเคมีของสิ่งมีชีวิต ช่วยการย่อยสลายอาหารและช่วยสร้างสารจำเป็นให้กับเซลล์ในร่างกาย. (เมฆ, 2541)

คุณค่าอาหารจากผักให้พลังแก่ชีวิตและสร้างควมมีชีวิตชีวาแก่ผู้บริโภค พืชผักมีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วน ประเภทผักกินใบ ยอด และก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย สายบัว บอน ผักกูด ผักแว่น ประเภทกินดอก เช่น ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน ดอกแค ประเภทกินผล เช่น บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือเปราะ กระเจี๊ยบ ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระจับปี่ ขมิ้นขาว ขิงอ่อน พืชผักต่างๆ โดยเฉพาะผักสีเขียว เป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะกลุ่มวิตามินซี วิตามินเอ แร่ธาตุ และใยอาหาร

ผักบางชนิดยังมีสารเฉพาะที่มีประโยชน์ต่อร่างกายที่ไม่เหมือนกันอีกด้วย เช่น ใบโบบวก มีสารบางอย่างที่ให้ผลดีแก่สมอง เช่นเดียวกับตำลึงหรือผักบุ้งที่มีประโยชน์ต่อสายตา ใบมะยมหรือผักที่มีสีเขียวเข้มจะมีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยต้านมะเร็ง ดอกกะหล่ำปลีมีวิตามินซีที่มีส่วนช่วยให้ผิวของเซลล์ ผั่งเซลล์และภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง กะหล่ำปลีมีสารที่ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ในหอมใหญ่มีสารที่ป้องกันโรคหัวใจ ในปวยเล้งมีธาตุเหล็ก และในสาระแหน่มีกลิ่นหอม เป็นต้น

นอกจากจะอธิบายว่าผักเป็นพืชที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์มาแล้วยังได้กล่าวถึงว่าผักมีความสำคัญต่อมนุษย์ที่มนุษย์สามารถใช้สอยให้เกิดประโยชน์มากมาย ทั้งในด้านอาหาร ด้านโภชนาการ ด้านยา ด้านการนำไปเป็นเครื่องประดับตกแต่งอาคารสถานที่ เพื่อความสวยงามแปลกตา และด้านเศรษฐกิจ ดังต่อไปนี้

ด้านอาหาร ผักเป็นอาหารหลักที่มีความสำคัญต่อมนุษย์มาตั้งแต่โบราณกาลแล้ว ผักเป็นอาหารหลักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่เราใช้บริโภคเป็นอาหารประจำวัน ซึ่งอาจใช้บริโภคหรือนำไปประกอบอาหารปรุงแต่งหรือใช้เป็นส่วนประกอบอาหารต่างๆ ได้มากมายหลายประเภท

ด้านโภชนาการ ในที่นี้ คือ ชนิดและปริมาณสารอาหารต่างๆ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำในผัก ที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ในกระบวนการดำรงชีวิต ผักนั้นมีน้ำประกอบอยู่มาก มีพลังงาน โปรตีน และไขมันต่ำ เป็นแหล่งของเกลือแร่และวิตามิน ตลอดจนมีใยอาหารมาก ผักเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อโภชนาการมนุษย์ การเลือกรับประทานผักที่ควรเลือกใช้เป็นอาหารได้แก่ ผักที่มีเนื้อสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท มันเทศ มันฝรั่ง เพราะมีเบต้าแคโรทีนสูง เมื่อรับประทานผักเหล่านี้ สารเบต้าแคโรทีนจะถูกเปลี่ยนในร่างกายให้กลายเป็นวิตามินบี 1 สูง วิตามินชนิดนี้มีบทบาทในการย่อยอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น

ด้านยา ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกาย เพราะผักอุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ การรับประทานผักจำนวนมากๆ หลายชนิดเป็นประจำ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโตแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคและรักษาโรคบางอย่างได้

ด้านการนำไปประดับในการจัดตกแต่ง การแต่งสถานที่ในปัจจุบันนิยมใช้วัสดุจากธรรมชาติ นอกจากดอกไม้แล้วผักหลายชนิดที่มีสีสัน สะดุดตา และรูปทรงที่หลากหลายถูกนำไปใช้ในการตกแต่งประดับประดาอาคารสถานที่ในการจัดงานเลี้ยง นิทรรศกาล ประชุมสัมมนา บนโต๊ะอาหารและมุมห้อง นอกจากนี้ยังอาจนำมาแกะสลักเพื่อแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมไทยได้อย่างสวยงาม

ด้านเศรษฐกิจ ผักเป็นสินค้าที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งในด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากผักมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์นั่นเอง ผักเป็นพืชที่มนุษย์รับประทานกันทุกครัวเรือน และรับประทานเป็นอาหารประจำวัน จึงทำให้ต้องมีการผลิตที่มากขึ้นตามจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยมีการขยายพื้นที่ปลูกผักออกไปอย่างกว้างขวาง จึงเกิดเป็นอาชีพที่สำคัญทางเศรษฐกิจต่อชาวสวน ชาวไร่ และหากเทียบกับพืชชนิดอื่นๆ ผักจัดว่าเป็นพืชที่มีอายุการเจริญเติบโตและให้ผลเก็บเกี่ยวได้ในเวลาที่สั้นกว่าในเนื้อที่และระยะเวลาที่เท่ากัน ผักเป็นพืชที่ให้ผลตอบแทนต่อไร่สูง จึงสามารถทำรายได้ให้สูงกว่าและมีการหมุนเวียนของเงินมากกว่าการเกษตรกรรมด้านอื่น นอกจากนี้ผักยังมีความสำคัญอีกหลายอย่าง ซึ่งล้วนแล้วแต่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย. (นฤมล และกัลลารงค์, 2545)

2.2 ทักษะคติในการบริโภค

2.2.1 ความหมายของทักษะคติ

ทักษะคติ โดยทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคล วัตถุ สิ่งของ หรือ สถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะนำไปในทำนองที่พึงใจหรือไม่พึงใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ (สุชา, 2540)

ทักษะคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ อันเป็นผล เนื่องจากการ เรียนรู้ประสบการณ์และเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งต่างๆ ไปในทิศทางใด ทิศทางหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นไปทางสนับสนุนหรือคัดค้านได้. (พวงรัตน์, 2540)

สรุปได้ว่า ทักษะคติ หมายถึง ทักษะคติเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ มิได้มีตัวกำเนิด แต่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล ด้วยเหตุนี้ทักษะคติจึงเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดเวลา การเรียนรู้จากแหล่งต่างๆ ทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อสิ่งนั้นๆ ใน ทางบวก เช่น ชอบรู้สึกว่ามีดี ฯลฯ หรือในทางลบ ไม่ชอบ เห็นว่าไม่ดี เป็นต้น

2.2.2 องค์ประกอบของทักษะคติ

องค์ประกอบของทักษะคติ มี 3 ประการดังนี้. (พวงรัตน์, 2540)

1) องค์ประกอบทางความคิด ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ความคิดรวบยอด หรือ การรับรู้ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งอาจเป็นแง่ดีหรือแง่ไม่ดี เช่น ถ้าเรารู้ว่าคอมพิวเตอร์ดีหรือไม่ดี อย่างไร ก็จะทำให้เราเกิดทักษะคติในทำนองนั้นต่อคนที่เป็คอมพิวเตอร์ได้

2) องค์ประกอบทางความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกส่วนบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากองค์ประกอบแรก เกลียด รัก ชอบ ฯลฯ ความรู้สึกนี้ อาจจะแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เมื่อเขาได้เห็นหรือกล่าวถึงสิ่งนั้น

3) องค์ประกอบทางแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรม เป็นความพร้อมหรือ แนวโน้มเอียงที่จะมีการกระทำต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ทั้งนี้ หมายถึงแนวปฏิบัติ ที่จะแสดงออกโดยไม่ฝืนฝืนต่อความคิด และความรู้สึกในสององค์ประกอบข้างต้น

องค์ประกอบของทัศนคติมี 3 ประการคือ (จุฑารัตน์, 2547)

1) องค์ประกอบด้านความรู้ ประกอบด้วยความรู้ทั้งหมดทั้งมวลและประสบการณ์เดิมที่บุคคลมีอยู่ การได้รับรู้ข้อเท็จจริงความรู้ความเชื่อต่างๆเกี่ยวกับเรื่องนั้นเพิ่มเติม

2) องค์ความรู้ด้านความรู้สึก ประกอบด้วยความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคลนั้นต่อเป้าหมายของทัศนคติเป็นการประเมินความรู้สึกเชิงบวก เช่น ชอบ พอใจ เห็นใจ และความรู้สึกเชิงลบ เช่น ไม่ชอบ ไม่พอใจ ซึ่งสอดคล้องกันกับองค์ประกอบทางความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายของทัศนคติ

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ประกอบด้วย ความพร้อมของบุคคลที่จะตอบสนอง หรือโน้มน้าวที่จะแสดงออกต่อเป้าหมายของทัศนคติ เมื่อประมวลความรู้ประเมินค่าความรู้สึกต่อสิ่งนั้นแล้วโดยพฤติกรรมจะแสดงออกได้สองลักษณะคือพฤติกรรมทางบวก เช่น การยอมรับ การสนับสนุน การเข้าใกล้ เป็นต้น และพฤติกรรมทางลบ เช่น การทำลาย การขัดขืน เป็นต้น

สรุปองค์ประกอบของทัศนคติ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของพฤติกรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการแบ่งประเภทของการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

2.2.3 การเกิดทัศนคติ

การเกิดทัศนคติ มี 4 ประการ (สุชีรา, 2545)

1) กระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเพิ่มพูนและบูรณาการของการตอบสนองแนวคิดต่างๆ เช่น ทัศนคติต่อการเมือง การเลือกตั้ง เป็นต้น

2) ประสบการณ์ส่วนตัว ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันออกไป

3) การเลียนแบบ การถ่ายทอดทัศนคติอาจเกิดโดยการเลียนแบบจากสิ่งที่คนเราพอใจในครอบครัวหรือในสังคม

4) อิทธิพลของกลุ่มสังคม มนุษย์อาจมีทัศนคติคล้ายตามกลุ่มสังคมที่ตนอาศัยอยู่ เช่น ศาสนา สถาบันต่างๆ ในสังคม

ทัศนคติเป็นเรื่องราวของการเรียนรู้จากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม การก่อเกิดทัศนคติคล้ายกับการเรียนรู้ทางสังคม แห่งการเกิดทัศนคติที่สำคัญดังนี้ (จำรอง, 2552)

1) วัฒนธรรม เป็นเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่แต่ละคนยอมรับในสังคมเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณี ความเมตตากรุณา และค่านิยมในสังคมนั้นๆ วัฒนธรรมที่แตกต่างกันย่อมเป็นตัวหล่อหลอมความคิดและทัศนคติของบุคคลให้แตกต่างกัน

2) ครอบครัว ถือว่าเป็นแหล่งแรกสุดในการเรียนรู้ทางสังคม พ่อแม่มีอิทธิพลสูงสุดเป็นผู้สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาแล้วถ่ายทอดทัศนคติทางวัฒนธรรมไปยังเด็ก เด็กจะจดจำทัศนคติส่วนใหญ่ของพ่อแม่โดยเฉพาะทัศนคติด้านคุณธรรม

3) กลุ่มเพื่อน เริ่มตั้งแต่กลุ่มเพื่อนในวัยเด็กๆ กลุ่มเพื่อนในสถาบันการศึกษา และรวมถึงกลุ่มเพื่อนทำงาน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อทัศนคติในด้านความคิดเห็นและการกระทำ

4) สื่อมวลชน ประกอบด้วยวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ วารสาร และนิตยสารต่างๆ บุคคลในสังคมต้องบริโภคสื่อมวลชนเหล่านี้ และเป้าหมายของสื่อก็คือต้องการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้และโฆษณา เพื่อพยายามเปลี่ยนทัศนคติให้ไปยอมรับหรือนิยมต่อสิ่งต่างๆ หรือเรื่องราวต่างๆ

5) ประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิทยาให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับยอมรับแตกต่างกัน ประสบการณ์ในวัยเด็กมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพรวมทั้งการพัฒนาทัศนคติ ประสบการณ์ของบุคคลที่รุนแรงหรือฝังใจย่อมทำให้บุคคลนั้นมีทัศนคติแตกต่างออกไป

สรุป แหล่งการเกิดทัศนคติ สามารถเกิดขึ้นได้ในหลายลักษณะ เช่น เกิดจากประสบการณ์เฉพาะอย่าง การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น สิ่งที่เป็นแบบอย่าง หรือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสถาบัน ซึ่งอาจเกิดจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมคล้ายกับการเรียนรู้ทางสังคมได้ด้วย เช่น วัฒนธรรม ครอบครัว กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน ประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งข้อมูลของแหล่งที่ทำให้เกิดทัศนคตินี้ด้วยเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในสังคม

2.2.4 คุณลักษณะของทัศนคติ

คุณลักษณะของทัศนคติว่า ทัศนคติเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล มีลักษณะเฉพาะของตัวมันเอง เป็นการจัดระเบียบของแนวความคิด ความเชื่อ อุดมคติ และสิ่งจูงใจที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ การจัดระเบียบแนวความคิด และความเชื่อจะมีลักษณะที่รวมตัวขึ้นหลังจากที่ได้มีการประเมินเป็นแนวโน้มไปในทางใดทางหนึ่งเสมอ คือ ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ พอใจและไม่พอใจ สนใจและไม่สนใจ ซึ่งคุณลักษณะของทัศนคติอาจจะสรุปได้ดังนี้ (วิเชียร, 2549)

- 1) ทัศนคติเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน ทัศนคติเป็นเรื่องของการจัดระเบียบของแนวคิดความเชื่อที่เกิดขึ้นมาจากภายในของแต่ละบุคคล
- 2) ทัศนคติเป็นสิ่งที่ไม่ได้มีมาแต่กำเนิด ทัศนคติเป็นสิ่งที่บุคคลได้เรียนรู้และเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอก และจะก่อตัวหลังจากที่ได้ประเมินสิ่งแวดล้อมภายนอก ก็จะสร้างทัศนคติให้เกิดขึ้นในตัวเองและจะติดอยู่กับตัวบุคคลนั้น จนกว่าจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ใหม่ขึ้นมาแทนที่ ก็อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปได้
- 3) ทัศนคติจะมีลักษณะมั่นคงถาวร หลังจากที่ทัศนคติได้ก่อตัวขึ้นมาในบุคคลนั้นแล้ว ก็ยากที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลนั้นได้ แม้จะได้รับตัวกระตุ้นที่ต่างกันไป ทั้งนี้เพราะทัศนคติที่ได้ก่อตัวขึ้นมาแล้ว จะมีกระบวนการวิเคราะห์ ประเมิน และสรุปจัดระเบียบเป็นความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงก็ย่อมต้องใช้เวลาเพื่อปรับตามกระบวนการดังกล่าวด้วย ทัศนคติจะคงฝังติดแน่นกับตัวบุคคลนั้น และยากที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติของเขาได้ในทันทีทันใด ต้องอาศัยระยะเวลาค่อนข้างนานตามกระบวนการการจัดระเบียบ ความเชื่อ กว่าที่จะเปลี่ยนทัศนคติของบุคคลนั้นได้
- 4) ทัศนคติจะอ้างถึงสิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวบุคคลที่เป็นตัวกระตุ้น ทัศนคติ ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากภายใน เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสและการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมนอกมีการก่อผลขึ้นเป็นทัศนคติ โดยอ้างถึงตัวบุคคลและสิ่งของ การกระทำ เหตุการณ์ และอื่นๆ รอบตัว สิ่งที่ใช้อ้างถึงเพื่อการสร้างทัศนคติอาจจะเป็นตัวบุคคล กลุ่มคน สถาบัน สิ่งของ ค่านิยม เรื่องราวของสังคม หรือแม้แต่ความนึกคิดต่างๆ

สรุป คุณลักษณะของทัศนคติ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล มีลักษณะเฉพาะของตัวมันเอง ทัศนคติเกิดจากสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวบุคคลที่เป็นตัวกระตุ้นเป็นสิ่งที่มืออยู่ภายใน เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีมาแต่กำเนิด และมีลักษณะมั่นคงถาวร

2.2.5 การส่งเสริมทัศนคติ

ครูผู้สอนจัดเป็นบุคคลสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการสอน วิธีการส่งเสริมทัศนคติมี 6 วิธี ดังนี้.

- 1) ให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องแก่ผู้เรียนโดยวิธีการอธิบาย หรือจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนนำไปพิจารณาไตร่ตรอง จนเกิดการยอมรับทัศนคตินั้น
- 2) ชักจูงให้ผู้เรียนเกิดการยอมรับโดยการให้คำแนะนำ บอกเล่าหรือให้ความรู้เพิ่มเติมจากที่ผู้เรียนเคยรู้มา อาจใช้ภาพยนตร์หรือฟังปาฐกถา เมื่อผู้เรียนเห็นประโยชน์และความสำคัญก็ยอมรับทัศนคตินั้น
- 3) จัดกิจกรรมที่เร้าให้เกิดการยอมรับ เช่น การให้ชมภาพยนตร์ ดูละคร หรือดูรูปภาพ
- 4) ให้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ผู้เรียนได้พบ ได้สัมผัสด้วยตนเอง ย่อมเปลี่ยนทัศนคติหรือยอมรับทัศนคติใหม่ได้
- 5) สร้างความประทับใจแก่ผู้เรียน
- 6) การอ่านหนังสือจะช่วยเปลี่ยนทัศนคติได้บ้าง เพราะการอ่านมักจะนำตนเองเข้าไปสวมบทบาทตัวเอกในเรื่อง ทำให้คล้อยตามแนวความคิดต่างๆ ถ้าผู้สอนจัดหนังสือที่ดีให้อ่าน ผู้เรียนย่อมได้ทัศนคติที่ต้องการ

สรุปการส่งเสริมทัศนคติ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกได้ โดยการให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง โดยวิธีการอธิบาย ชักจูงให้เกิดการยอมรับโดยการให้คำแนะนำ บอกเล่าหรือให้ความรู้เพิ่มเติม จัดกิจกรรมที่เร้าให้เกิดการยอมรับ ให้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง สร้างความประทับใจตลอดจนการอ่านหนังสือ

2.2.6 การวัดทัศนคติ (ธีรวิรุฒ, 2549)

มาตราวัดทัศนคติที่นิยมนำมาใช้ในการสร้างแบบวัดทัศนคติมี 3 วิธี ได้แก่

1) มาตราวัดทัศนคติของเทอร์สโตน (Thurstone Method) โดยการกำหนดระดับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกเป็น 11 ระดับ จากน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด จำนวนของการวัดทัศนคติจะมีประมาณ 20-25 ข้อความ แต่ละข้อความจะมีค่าประจำ (Scale Value) เพื่อใช้เป็นคะแนนที่ได้เมื่อผู้ตอบยอมรับหรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ โดยเทอร์สโตนได้ให้ความเห็นว่า การวัดทัศนคติจะวัดโดยตรงไม่ได้เพราะทัศนคติเป็นสิ่งที่อยู่ในสมองของมนุษย์แต่อาจวัดได้โดยการแสดงออกของทัศนคติในรูปความคิดเห็นของบุคคลและภาษาพูดหรือพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออก ซึ่งจะเป็นเพียงเครื่องชี้ถึงทัศนคติที่มีต่อสิ่งนั้นๆ เท่านั้น

2) มาตราวัดทัศนคติตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert's Scale) วิธีนี้ เรนิสลิเคอร์ท (RenisLikert) เป็นผู้คิดขึ้น ด้วยการนำข้อความที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และกำหนดการให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ความเบี่ยงเบนมาตรฐานให้คะแนนช่วงความรู้สึกเท่าๆ กัน เป็น 5 ช่วง ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจหรือเฉยๆ และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนนเป็น 5 4 3 2 1 ตามลำดับ สำหรับข้อความทางบวก ส่วนข้อความทางลบ ในระดับความคิดเห็นเดียวกัน ให้คะแนนเป็น 1 2 3 4 5 ตามลำดับ ซึ่งได้ผลไม่แตกต่างกัน และพบว่ามีความสหสัมพันธ์สูงถึง 0.99 กับค่าคะแนนที่กำหนดเป็นจำนวนเต็ม คะแนนของผู้ตอบแต่ละคนได้จากการรวมคะแนนจากการตอบแต่ละข้อของผู้ตอบ

3) มาตราวัดทัศนคติวิธีของออสกู๊ด (Osgood's Scale) มีชื่อเรียกทั่วไปว่ามาตราวัดทัศนคติโดยใช้ความหมายทางภาษา มีลักษณะคล้ายกับการหาความหมายของสิ่งกับ (Concept) โดยอาศัยคำคุณศัพท์ที่ใช้อธิบายคุณลักษณะสิ่งเร้าในลักษณะเป็นคำตรงกันข้ามอย่างมีเหตุผล โดยทั่วไปจะประกอบด้วย 7 ข้อ ให้เลือกโดยจะใช้คนที่ศึกษาประเมินค่าเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การประเมินค่านั้นจะใช้คำคุณศัพท์ซึ่งตรงกันข้ามกันและมีลำดับของความมากน้อยจากด้านหนึ่งไปสู่อีกด้านหนึ่ง รวมทั้งหมด 7 อันดับ

2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.3.1 ความหมายของพฤติกรรม มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ดังนี้

พฤติกรรมไว้ว่า การกระทำหรือ อากาที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองของสิ่งเร้า (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้ อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่ก็สามารถสังเกต สามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท (เฉลิมพล, 2541)

1) พฤติกรรมภายนอก คือการกระทำที่เกิดขึ้น สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2) พฤติกรรมภายใน คือการบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

จากความหมายของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่าพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งการกระทำที่ออกมานั้นมีทั้งพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยบุคคลที่อยู่รอบๆ ตัว สังเกตเห็นได้หรือไม่ได้

2.3.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม เจตคติ และการปฏิบัติว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน. (Bloom, 1975)

2.3.2.1 พฤติกรรมด้านความรู้ หมายถึงความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกออกได้ดังนี้

- 1) ความรู้ หมายถึง ความสามารถที่จะจดจำถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว
- 2) ความเข้าใจ เป็นทักษะและความสามารถทางสติปัญญาระดับแรก รู้ว่าผู้อื่นสื่อสารอย่างไรและสามารถที่จะนำเอาข้อมูลหรือปัจจัยที่ได้รับมาใช้ให้เป็นประโยชน์
- 3) การนำไปประยุกต์ หมายถึง ความสามารถที่จะนำความรู้ความเข้าใจจากกฎเกณฑ์และวิธีการดำเนินการต่างๆของเรื่องราวนั้นไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เหมือนเดิม

4) การวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ ใดๆ ให้กระจายออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นหลักการผสมผสานระหว่างส่วนที่ประกอบขึ้นเป็น ปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

5) การสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถและทักษะที่นำองค์ประกอบหรือ ส่วนต่างๆ เข้ารวมกันเพื่อเป็นภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณา ส่วนย่อยแต่ละส่วนแล้วจัดรวมกันเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เกิดความกระจ่างในสิ่งเหล่านั้น

6) การประเมินค่า หมายถึงความสามารถที่จะพิจารณาและตัดสินใจไม่ว่าจะ ด้วยมาตรฐานที่ผู้อื่นกำหนดไว้หรือกำหนดขึ้นด้วยตนเองก็ตาม

2.3.2.2 พฤติกรรมด้านทัศนคติ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบใน การให้คําค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่ เกิดขึ้นภายในจิตใจคน

1) การรับหรือการให้ความสนใจเป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามี เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้นและบุคคลนั้นมีความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2) การตอบสนอง เป็นขั้นตอนที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่ง เร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดการตอบสนองพฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความ ยินยอม ความพอใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

3) การให้ค่านิยม เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้น ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และนำไปพัฒนาให้เป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า ค่านิยม ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ ประกอบด้วย การยอมรับ การชอบ และผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4) การจัดกลุ่มค่านิยม เป็นขั้นที่บุคคลจัดค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดย พิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านี้ ในการจัดกลุ่มประกอบด้วยการสร้างแนวคิด เกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบค่านิยม

5) การแสดงตามลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือเป็นขั้นที่ถือว่าบุคคลมีค่านิยม หลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุดและพฤติกรรมเหล่านี้

จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของ การปฏิบัติ และแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนดไว้ (Bloom, 1975)

2.3.2.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออก ของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่ คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้าย ซึ่งต้องอาศัย ด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่ก่อให้เกิด พฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในด้านสุขภาพถือว่า พฤติกรรมด้าน การปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี (เจริญศรี, 2548)

2.3.3 การวัดพฤติกรรม

พฤติกรรมของบุคคลมีทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การศึกษา พฤติกรรมภายนอกที่คนแสดงออกมาให้บุคคลอื่นเห็นได้จะทำการศึกษา โดยใช้การสังเกต โดยตรงหรือโดยอ้อม แต่หากเป็นพฤติกรรมภายในไม่สามารถสังเกตได้ต้องใช้วิธีทางอ้อมโดยการ สัมภาษณ์ การทดสอบด้วยแบบทดสอบเพราะฉะนั้นเครื่องมือที่ใช้วัดพฤติกรรมอาจทำได้โดยการ สร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หรือการสังเกตประกอบแบบสัมภาษณ์ การใช้เครื่องมืออื่น ประกอบ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต (วิไลพร, 2556)

1) การศึกษาพฤติกรรมโดยทางตรง มี 2 วิธี คือ ทำได้โดยการศึกษาโดยการ สังเกตแบบให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว ในการสังเกตแบบนี้บางคนอาจจะไม่แสดงพฤติกรรมที่แท้จริง ออกมาก็ได้และ การศึกษาแบบธรรมชาติ คือการที่บุคคลผู้สังเกตพฤติกรรมไม่ได้รบกวน พฤติกรรมของบุคคลที่ถูกสังเกต และเป็นไปในลักษณะที่ทำให้ผู้ถูกสังเกตไม่ทราบว่าถูกสังเกต พฤติกรรมการสังเกตแบบนี้จะได้พฤติกรรมที่แท้จริงมากและจะทำให้สามารถนำผลที่ได้ไป อธิบายพฤติกรรมในสถานที่ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกัน

2.3.4 สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์

2.3.4.1 นิสัยส่วนตัวของมนุษย์

1) ความเชื่อ คิดว่าความจริงเป็นเช่นนั้นอาจถูกต้องหรือไม่ก็เป็นไปได้ อาจเชื่อโดยการเห็น การบอกเล่า การอ่าน หรือคิดขึ้นมาเอง

2) ค่านิยม คือ สิ่งที่นิยมถือหลักประจำใจช่วยตัดสินใจในการเลือก

3) ทศนคติ หรือเจตคติ เป็นหลักสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดง ออกเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ซับซ้อน ต้องอาศัยการตอบสนองเป็นถ้อยคำหรือพฤติกรรมภายใน

2.3.4.2 สิ่งที่ไม่เกี่ยวกับนิสัยของมนุษย์

1) สิ่งทีกระตุ้นพฤติกรรมและความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เราแสดงออกมา เช่น ความหิว

2) สถานการณ์ คือ สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคลและไม่ใช่มนุษย์ซึ่งอยู่ในสภาพที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม เช่น การเข้าคิวซื้ออาหาร

2.3.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

2.3.5.1 ปัจจัยด้านจิตใจ เป็นความต้องการทางด้านจิตใจที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เป็นต้น

2.3.5.2 ปัจจัยทางด้านชีววิทยาปัจจัยด้านนี้เป็นปัจจัยที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เป็นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมปัจจัยทางด้านชีววิทยาดังนี้

1) ความหิว เป็นเพราะว่ามีน้ำตาลในร่างกายน้อย เราจึงต้องการอาหารมาเพื่อสร้างน้ำตาลให้พลังงานแก่ร่างกายได้

2) ความกระหาย เนื่องจากเซลล์ในร่างกายของคนเราขาดน้ำ

3) ความเจ็บป่วย เป็นปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมในลักษณะที่หลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะมนุษย์ทุกคนไม่ชอบเจ็บป่วย. (วิไลพร, 2556)

2.3.6 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ หรือกิจกรรมที่บุคคลแสดงออก เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดปราศจากอันตราย รับประทาน อาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีการเตรียม รับประทานอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาดไม่กินอาหารที่ ใส่น้ำมันหรือรสจัด ของหมักดอง ของกินเล่น โดยรับประทานอาหารให้ ครบทั้ง 5 หมู่ และน้ำ ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มากเกินไป หรือ น้อยเกินไป (สิริกันย์, 2549)

องค์การอนามัยโลก WHO ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การ ประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารการกำหนดว่าจะ รับประทานหรือไม่รับประทานอาหารอะไร รับประทานอย่างไร จำนวนมือที่ รับประทาน อุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งสุขนิสัยในการรับประทานอาหารด้วย

2.3.7 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภคที่เป็นกลุ่มเป้าหมายเป็นสิ่งที่จะต้องทำ ง่าย จึงต้องพยายามค้นหาว่าความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภค ที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายในและ กระบวนการการตัดสินใจของผู้บริโภค ซึ่งจะทำให้ทราบถึงสาเหตุและปัจจัยที่สำคัญอะไรบ้างที่มี อิทธิพลต่อการเลือกซื้อ หรือการใช้สินค้าและการบริการของผู้บริโภค

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยแบ่งออกได้ดังนี้ คือ ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ และปัจจัยแวดล้อมทางสังคม (หทัยกาญจน์ และอัมพร, 2550)

1) ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพ ภูมิศาสตร์ของชุมชนจะเป็นตัวกำหนดชนิดของอาหารที่จะสามารถผลิตหรือหาได้ในชุมชนนั้นๆ เช่น ชุมชนที่อยู่ใกล้ชายทะเลจะหาอาหารได้จากการประมง เป็นต้น นอกจากนี้สภาพภูมิศาสตร์ เช่น ดิน น้ำ ภูมิอากาศ ยังเป็นตัวกำหนดชนิดของพืชที่จะสามารถเพาะปลูกได้ในแต่ละชุมชนอีกด้วย ชนิดของพืชและสัตว์ในแต่ละท้องถิ่นจะเป็นเครื่องกำหนดแบบแผนของลักษณะอาหารที่ บริโภคในชุมชน ปัจจัยทางกายภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อการบริโภคอาหารของชุมชน โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งชุมชนที่มีเศรษฐศาสตร์เพียงแต่ยังชีพได้ ดังนั้นความแตกต่างของลักษณะทางกายภาพย่อมจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นนั้นๆ

2) ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ ด้วยเหตุที่ว่าแต่ละคนจะมีความต้องการสารอาหารแต่ละชนิดเหมือนกัน จะแตกต่างกันก็เพียงแต่จะต้องการในปริมาณที่ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ วัย สภาพร่างกาย กิจกรรมที่ทำและสิ่งแวดล้อม เกี่ยวกับความหมายของปัจจัยแวดล้อมชีวภาพ หมายถึง ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามสภาวะของร่างกาย เช่น สภาวะการตั้งครรภ์ อายุ เพศ วัย ความเจ็บป่วย ชนิดของยาที่กิน การทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การย่อย การดูดซึมอาหาร เป็นต้น เช่น

- อายุ ที่แตกต่างกันทำให้ความต้องการของสารอาหารแตกต่างกัน

- เพศ ผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานจากอาหารและสารอาหารต่างๆ สูงกว่าผู้หญิงในอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน

- วัย ความต้องการอาหารของคนขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดเป็นทารกจนถึงวัยชราระยะที่ร่างกายเปลี่ยนแปลง เป็นสาเหตุที่คนเรามีความต้องการอาหารที่ต่างกัน จากที่กล่าวมาจะพบว่าปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ มีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลในแต่ละวัยด้วย

3) ปัจจัยด้านสังคม เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ

3.1) ลักษณะของสังคมชนบทและสังคมเมือง ในชนบทของไทยโดยทั่วไปเป็นสังคมแบบเครือญาติ มีลักษณะครอบครัว คือครอบครัวหนึ่งๆ จะประกอบด้วย พ่อแม่ ลูก หลาน อยู่ร่วมกัน เป็นสมาชิกครอบครัว พ่อแม่เป็นศูนย์กลางของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะมีการแบ่งงานกันทำ หมู่บ้านมีขนาดเล็กและอยู่กระจัดกระจาย ชาวชนบทส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยในการทำอะไรก็มักจะมีการเลียนแบบกันและไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไรง่าย ซึ่งโดยทั่วไปสังคมในชนบทมักจะเอื้อเฟื้อ มีอะไรจะแลกเปลี่ยนกัน

3.2) ด้านเศรษฐกิจและสังคมครอบครัว ได้มีการพิจารณาในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

3.2.1) รายได้ของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ รายจ่ายภายในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อและการบริโภคอาหารในครอบครัว ครอบครัวผู้

มีรายได้น้อย จะมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารเป็นร้อยละมากกว่าผู้ที่มีรายได้มากและทุกระดับ รายได้จะมีการใช้จ่ายเงินเป็นค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายอื่นๆ ซึ่งหมายความว่ารายจ่ายส่วน ใหญ่ของครอบครัวเป็นเรื่องเกี่ยวกับอาหารการกิน ดังนั้นการเพิ่มหรือลดลงของรายได้ออมมี ผลกระทบต่อการบริโภคอาหารด้วย รายได้ของครอบครัวจึงมีผลกระทบโดยตรงต่อความสามารถ ในการซื้ออาหาร ซึ่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลด้วย

3.2.2) อาชีพของบิดา มารดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อนิสัยการ บริโภค การที่บิดามารดาต้องออกทำงานรับจ้างทำให้มีเวลาเลี้ยงดูบุตรน้อยลง เด็กจึงถูกทอดทิ้ง ให้อยู่กันตามลำพัง จึงมักบริโภคอาหารสำเร็จรูปที่ด้อยคุณค่าทางโภชนาการ แต่ในแง่คุณแม่หนึ่งเด็ก ที่มารดาออกไปทำงานนอกบ้านจะมีพฤติกรรมการบริโภคดีกว่าเด็กที่มารดาทำงานในบ้าน ทั้งนี้ เนื่องจากการที่มารดาออกทำงานนอกบ้าน ทำให้ครอบครัวมีรายได้สูงขึ้น สามารถซื้อหาอาหารที่ มีประโยชน์มาให้เด็กบริโภคได้บ่อยๆ กว่าเด็กที่มารดาไม่ได้ทำงานนอกบ้าน

3.2.3) ระดับการศึกษาของบิดา มารดา มีความสำคัญมาก เกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการบริโภคอาหารของครอบครัวถ้าพ่อบ้าน แม่บ้านที่มีการศึกษาดี ก็จะมี ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง รู้ถึงคุณค่าอาหารทางโภชนาการ อาหารสิ่งใดที่มี ประโยชน์ควรซื้อมาให้คนในครอบครัวบริโภค อาหารสิ่งใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย ทั้งยัง สามารถอบรมสั่งสอนบุตรในเรื่องของอาหารที่มีประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการ และถ้าบิดา มารดาที่มีการศึกษาดี แต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถจะหาเอกสารในเรื่องนี้มาอ่าน และ ถ่ายทอดมายังบุตรได้

3.2.4) ขนาดของครอบครัวหรือจำนวนสมาชิกของคนใน ครอบครัว ก็มีผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นบริโภค ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวหลายคน ค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารจะสูง แต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อ คนน้อย ยิ่งถ้ารายได้คงที่ แต่ขนาดครอบครัวใหญ่ขึ้นคือสมาชิกมากขึ้นปริมาณและคุณภาพของ อาหารที่คนในครอบครัวนั้นบริโภคก็จะด้อยลง ดังนั้น ขนาดของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ ประการหนึ่งต่อการได้รับอาหารของสมาชิกในครอบครัว

3.2.5) การประกอบอาหารในครอบครัว มารดาเป็นบุคคล สำคัญคนหนึ่งของคนในครอบครัว ในการปลูกฝังนิสัยการบริโภคให้กับเด็กเพราะมารดาเป็นผู้ประกอบ

อาหารของครอบครัว ซึ่งจะประกอบอาหารให้เหมาะสมกับนิสัยการบริโภคของสมาชิกในครอบครัว โดยแตกต่างกันไปตามความเคยชินและความเชื่อต่างๆ ดังนั้นถ้าครอบครัวใดที่มารดาประกอบอาหารถูกหลักโภชนาการ จะทำให้เด็กในครอบครัวนั้นได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์และสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ด้วย

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร มี 6 ประการดังนี้(วิไลพร, 2556)

1) ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นปัจจัยพื้นฐานของผู้บริโภคซึ่งจะเป็นตัวควบคุมกระบวนการความคิดภายในทั้งหมดของผู้บริโภค ความต้องการนั้นมีความสำคัญต่อกระบวนการตัดสินใจของบุคคลมากที่สุด

2) ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย 2 ปัจจัยดังนี้

2.1) สภาวะทางเศรษฐกิจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคในช่วงที่เศรษฐกิจประสบกับสภาวะเงินเฟ้อ จะส่งผลต่ออำนาจซื้อของผู้บริโภคลดลง

2.2) ระดับรายได้ของผู้บริโภคเมื่อมีรายได้เพิ่มสูงขึ้นอำนาจในการซื้อเพิ่มขึ้น

3) ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมครอบครัว ผลจากจำนวนคนที่อยู่ในครอบครัวจะกระทบต่อปริมาณและคุณภาพอาหารที่คนในครอบครัวนั้นรับประทาน ครอบครัวใหญ่ที่มีสมาชิกหลายคน ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในเรื่องของอาหารสูงขึ้นด้วย

4) การศึกษา ผู้บริโภคที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงขึ้นไปจะส่งผลให้มีการตัดสินใจซื้อสินค้าที่มีความละเอียดซับซ้อนมากขึ้น เช่น มีความต้องการสินค้าที่มีคุณภาพ การศึกษามีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคซึ่ง ได้แก่ การเลือกที่จะขอใบโฆษณา เวลา และการพักผ่อนตลอดจนชนิดของข่าวสารต่างๆ

5) การงานอาชีพ ความต้องการอาหารนอกจากจะขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายเพศหรืออายุแล้ว ที่สำคัญจะต้องขึ้นอยู่กับลักษณะอาชีพด้วย ความต้องการอาหารของคนจะขึ้นอยู่กับชนิดของงาน มนุษย์สามารถประกอบอาชีพแตกต่างกันออกไป เช่น เป็นการเกษตรกร จิตรกร พระ ทนายความ พ่อค้า นักการเมือง นักศึกษา ฯลฯ ทำให้เกิดมีความแตกต่างกันทางเศรษฐกิจและทางสังคมซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภค โดยทั่วไปพบว่าเมื่อรายได้เพิ่มขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ น้ำตาล และไขมันเพิ่ม

มากขึ้นขณะที่การบริโภคพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีน้อยลง เช่น คนในเมืองใหญ่นิยมบริโภคข้าวที่ขัดน้อยลง เช่น คนในเมืองใหญ่นิยมบริโภคข้าวที่ขัดขาวมากกว่าข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ซึ่งจะสัมพันธ์กับการมีโรคภัยไข้เจ็บ

6) ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างมาก เนื่องจากการปลูกฝังเรื่องอาหารการกินจากครอบครัวตั้งแต่วัยเด็กเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน อาหารที่สังคมหนึ่งเห็นว่าดีอีกสังคมหนึ่งอาจห้ามรับประทาน อาหารบางอย่างไม่ได้มีคุณค่าสูงตามหลักโภชนาการ แต่มีคุณค่าสูงในด้านจิตใจแก่ผู้บริโภค และอาหารบางอย่างอาจมีข้อห้ามทางศาสนา แม้ว่าอิทธิพลด้านขนบธรรมเนียมประเพณีจะมีผลสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ แต่พบว่าเมื่อผู้บริโภคมีการเปลี่ยนแปลงไปอยู่ในสังคมที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีอื่น พฤติกรรมการบริโภคก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้เพื่อจะได้ปฏิบัติตนให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมได้กำหนดไว้หรือเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคม ตัวอย่างเช่น เด็กชาวเอเชียที่ไปอยู่ในทวีปยุโรปหรือสหรัฐอเมริกาอาจชอบบริโภคขนมปังมากกว่าข้าว เป็นต้น

7) ค่านิยมในการบริโภคอาหาร โดยมากผู้บริโภคมักเลือกอาหารที่ได้รับความนิยมจากสื่อโฆษณา ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการเลียนแบบ หรือสิ่งที่ตนยึดถือประจำใจที่ช่วยในการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร

2.3.5 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

โดยทั่วไปมักจะเป็นที่ทราบกันว่าการขาดอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ แต่เราอาจพบได้เช่นเดียวกันว่า ผู้ที่มีอาหารรับประทานก็เกิดภาวะทุพโภชนาการได้เหมือนกัน ซึ่งมักจะเกิดกับผู้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เด็กวัยเรียนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ หากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัยพฤติกรรมการบริโภคให้ดีแล้วก็จะเป็กลุ่มเสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีผลเสียหลายประการ เนื่องจากเด็กวัยนี้ ยังต้องการอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อการพัฒนา การเจริญเติบโต และอื่นๆ เพื่อเป็นการสร้างนิสัยการบริโภคที่ดีต่อไปในอนาคต จึงควรรู้ว่าปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

2.3.5.1 สิ่งแวดล้อมในครอบครัว

ตั้งแต่เด็กเริ่มจำความได้ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากกำหนดยาอาหารให้เด็กเล็กบางคน พ่อแม่จะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพึงพอใจหรือความชอบในอาหารนั้นๆ เป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน การรับประทานอาหารที่บ้านอาจมี 1-2 มื้อ มื้อกลางวันมักรับประทานที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้นผู้เป็น พ่อ แม่ และผู้จัดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน โดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

การสร้างบรรยากาศที่ดีในเวลารับประทานอาหารนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก เนื่องจากเด็กวัยเรียน(อายุ 6-12 ปี) มักจะห่วงเรื่องการ เล่น ทำให้ละเลยการบริโภคอาหาร

2.3.5.2 ข่าวสารต่างๆ

โลกปัจจุบันถือว่าเป็นโลกของข้อมูลข่าวสารที่แท้จริง ปัจจุบันจึงพบว่า ผู้ประกอบธุรกิจจะให้ความสนใจ ต่อการเลือกใช้ช่องทางส่งข่าวสารเป็นอย่างมาก เพื่อให้เจาะถึงกลุ่มเป้าหมายทางการตลาด สำหรับเด็กวัยเรียน การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเปิดช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสังคมเมืองซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับ การออกกำลังกายมากนัก จึงมีเวลาสำหรับดูโทรทัศน์มากขึ้น แม้ว่าเด็กมีอายุมากขึ้น ก็สามารถเรียนรู้คุณค่าโฆษณาและจดจำได้มากขึ้น

ปัจจุบันจึงพบว่าบริษัทที่จำหน่ายเครื่องอุปโภคบริโภคสำหรับเด็กส่วนใหญ่ ยอมทุ่มเทงบประมาณอย่างมหาศาลเพื่อการโฆษณา โดยใช้สื่อโทรทัศน์และสร้างภาพความรู้สึกประทับใจให้แก่เด็กโดยเลือกใช้ดารานักแสดงรุ่นราวคราวเดียวกับผู้ชมเป็นตัวแสดงโฆษณา มีรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กจำนวนมากที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือโฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือย หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการต่างๆ เช่น อาหารประเภทที่ให้น้ำตาล ไขมันหรือพลังงานสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เป็นต้น ผลสำเร็จจากการโฆษณาทำให้ขนมประเภทขบเคี้ยวและลูกอม

กลายเป็นขนมที่มียอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กรุ่นนี้ในปัจจุบัน

2.3.5.3 สังคมเพื่อน

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อนและกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้นผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดี และข้อเสีย ข้อดีนั้นคือ สังคมเพื่อนอาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหารในข้อเสียนั้น อาจจะเป็นในรูปแบบของการปฏิเสธไม่บริโภคอาหารหรือการเลือกรับประทานอาหารที่อยู่ในความนิยม

ค่านิยมใหม่ในด้านอาหารนี้เกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อนๆ ในอาหารมื้อกลางวันโรงเรียน ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมอาหารที่พึงประสงค์ เช่นการให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ๆ อาจเริ่มขึ้นที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตามอย่างกันเด็กบางคนจะปฏิเสธไม่รับประทานผัก เพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก หรือบางคนเห็นเพื่อนดื่มนมก็ดื่มตาม

2.3.5.4 การจัดบริการอาหารในโรงเรียน

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาไม่นานมานี้ สภาพของครอบครัวส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ผู้หญิงต้องละทิ้งภาพลักษณ์ของแม่บ้าน ซึ่งรับผิดชอบแต่งงานบ้านอย่างเดียว กลายเป็นการทำงานนอกบ้านเป็นอีกภารกิจหลักเพิ่มจากเดิม ดังนั้นเด็กจึงจำเป็นต้องไปโรงเรียนก่อนเกณฑ์ประถมศึกษา ซึ่งหมายถึงการที่เด็กต้องรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้นอย่างน้อย 1 หรือมากกว่า 1 มื้อ ที่สถานเลี้ยงเด็ก ศูนย์เลี้ยงเด็ก หรือที่โรงเรียน

ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูเด็กตามสถานประกอบการดังกล่าว ควรคำนึงถึงการจัดอาหารในด้านความสะดวกและให้มีคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้ มีคุณค่าอาหารที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งรสและวัตถุเจือปน อาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความสะดวกของเด็กในการบริโภค

อาหารที่มีจำหน่ายในโรงอาหารโรงเรียน ราคาไม่ควรจะแพงจนเกินไป ปัญหาที่พบอยู่เสมอสำหรับผู้ประกอบการ คือ การลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่นการปรุง

อาหารด้วยวัตถุเจือปนหรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพ มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ
อนามัยของนักเรียนได้ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม

แม้ว่าประเทศไทยจะมีการจัดบริการอาหารในโรงเรียนมาตั้งแต่หลัง
สงครามโลกครั้งที่ 2 จนถึงปัจจุบันก็ตาม จากข้อมูลจากการศึกษาตามสถานที่ประกอบการต่างๆ
สามารถประเมินได้ว่า สถานการณ์โดยทั่วไปเกี่ยวกับการบริการอาหารสำหรับเด็กนักเรียนยังเป็น
ที่น่าห่วงทั้งในด้านคุณภาพและความปลอดภัยในอาหารซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง

2.3.5.5 ความเจ็บป่วย

เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคภัย มักจะมีความยากอาหารลด
น้อยลง และมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยฉับพลันที่เกิดขึ้นจากเชื้อ
ไวรัสหรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะสั้นๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหาร
อื่นๆ เพิ่มมาจากเดิม โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นภาวะที่ยากต่อการ
ได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วย
ด้วยโรคเหล่านี้มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อ แม่ เมื่อให้
รับประทานอาหาร

เด็กบางกลุ่มต้องการอาหารที่จัดขึ้นเป็นพิเศษเนื่องจากความเจ็บป่วย การจัด
อาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้ควรต้องปรับหรือเลือกบริโภคอาหารเมื่ออยู่นอกบ้าน หรือรู้จักใช้จิตวิทยา
สำหรับลูกหากมีปฏิกริยาการต่อต้านเกิดขึ้น. (อบเชย, 2542)

2.4 พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

การเจริญเติบโตของร่างกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน มีนักวิชาการหลายท่านได้อธิบาย
ถึงพัฒนาการของเด็กวัยนี้ไว้ สามารถอธิบายพอเป็นสังเขปได้ดังนี้. (พวงชมพู, 2549)

2.4.1 พัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยเรียน

เมื่ออายุย่างเข้าปีที่ 6 อัตราการเจริญเติบโตจะช้าลง แต่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ
หมายความว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว และเห็นได้ชัดเหมือนวัยทารกหรือ
วัยก่อนเรียน ในระยะนี้ร่างกายจะขยายทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง ลำตัว แขน ขา ยาวออก
นอกจากนี้การเจริญของกล้ามเนื้อ เช่น มือ แขน ขา จะเจริญดีขึ้น ทำให้เด็กมีความว่องไว

สามารถยื่น นั่ง ลูก ได้อย่างรวดเร็วคล่องแคล่ว ระยะนี้น้ำหนักของเด็กชายจะมากกว่าเด็กหญิง นิดหน่อย อวัยวะในระบบหมุนเวียนโลหิตและการย่อยอาหารเจริญเต็มที่ แต่หัวใจและอวัยวะเพศ ยังคงเจริญเติบโตช้า รูปร่างเปลี่ยนแปลงเข้าลักษณะผู้ใหญ่ขึ้นทุกที เค้าน้ำเปลี่ยนไปมากจาก เมื่อเป็นเด็ก พัฒนาการทางกายของเด็กวัยเรียนเกิดขึ้นได้ดีหรือเต็มที่หรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัย ต่อไปนี้คือ

2.4.1.1 สภาพโภชนาการ อาหารเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดพลังงาน เพื่อใช้ในการเรียนรู้ สังเกต สสำรวจสภาพแวดล้อมต่างๆ ถ้าเด็กกินน้อยพลังงานก็จะน้อย การเรียนรู้ การสังเกต และการสำรวจจะไม่ได้ พลังงานทั้งหมดที่ร่างกายเด็กต้องการนั้นจะเพิ่มขึ้นตามกิจกรรมทางกายที่เด็ก มี นอกจากนี้ยังขึ้นกับขนาด และโครงสร้างของเด็กด้วย

2.4.1.2 การเล่นกลางแจ้ง เมื่อเด็กมีความพร้อมทางร่างกาย เด็กก็อยากเล่น เด็กที่ เล่นจะทำให้พัฒนาการทางกล้ามเนื้อดี และสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ การทรงตัวและ บุคลิกภาพก็จะดีขึ้น

2.4.1.3 ทักษะในการใช้อวัยวะเคลื่อนไหว การให้เด็กมีกิจกรรมทั้งกายและสมอง ทำให้เด็กมีประสบการณ์หลังการเล่น ประสบการณ์ที่ได้รับอาจใช้ประดิษฐ์วัตถุติดต่างๆ มาใช้ใน ชีวิตประจำวันถ้าเด็กพอใจจะเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เด็กทำสิ่งที่ยากขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าพลังพลาดเด็กจะ ไม่อยากเรียนรู้ ดังนั้นครูควรให้คำแนะนำที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดทักษะแก่เด็ก

2.4.1.4 การไม่มีอวัยวะบกพร่องและสุขภาพดี จะช่วยให้การพัฒนาทางกายของเด็ก เป็นไปตามขั้นตอน ไม่ท้อถอย อารมณ์มั่นคง แต่ถ้าเด็กเกิดการเจ็บป่วยจะมัวแต่พะวงกับตัวเอง ทำให้เด็กกลายเป็นคนหลบซ่อน ไม่สู้หน้าใคร

2.4.2 พัฒนาการทางด้านการได้ยิน การเห็น และการพูดของเด็กวัยเรียน

2.4.2.1 การได้ยิน เด็ก 6-10 ปี สามารถฟังเสียงต่างๆ และจับสำเนียงต่างๆ โดยดู การขยับของริมฝีปาก ทำให้พูดได้ชัด และเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเปลี่ยนจากภาษาพูดเป็นภาษาเขียน ซึ่งจะต้องอาศัยการฟังที่ดีด้วย ฉะนั้นในวัยนี้ควรมีการส่งเสริมด้านการได้ยินให้กับเด็ก เช่น หัด ให้ฟังเสียงเพลงและเสียงดนตรีต่างๆ เป็นการสร้างนิสัยรักดนตรีกับเด็กด้วย

2.4.2.2 การเห็น เด็ก 6-7 ปี ตายังไม่เจริญเต็มที่ สายตายังเป็นสายตาวาวอยู่ 8-10 ปี นัยน์ตาได้ขนาดและเข้าลักษณะนัยน์ตาผู้ใหญ่ ตาและมือยังคงเคลื่อนไหวประสานกันไม่สะดวก เด็กผู้หญิงกล้ำมเนื้อตาพัฒนาได้เร็วกว่าเด็กผู้ชาย เด็กสามารถกวาดสายตาด่านหนังสือโดยไม่ต้องใช้นิ้วชี้ไปตามตัวอักษร การบังคับกล้ำมเนื้อตาดีขึ้น

2.4.2.3 การพูด นักภาษาศาสตร์ได้ทำการศึกษาวิจัยการพูดของเด็กชาติต่างๆ ทั่วโลก มีความเห็นวาระยะที่เด็กเข้าใจการพูดและการใช้ภาษาได้ดีเหมือนผู้ใหญ่จะอยู่ในระยะตั้งแต่อายุประมาณ 6 ปี เป็นต้นไป เด็กจะฝึกพูดด้วยการซักถาม

การได้ยิน การเห็น การพูด ในเด็กก่อนเข้าสู่วัยรุ่นจะดีมายน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนในช่วงเด็กก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน

2.4.3 พัฒนาการทางด้านสมองของเด็กวัยเรียน

ประสบการณ์ต่างๆ ที่เด็กได้รับเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมีการเรียนรู้ขึ้นทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่สนามเด็กเล่น ที่โรงเรียน ขณะดูภาพยนตร์ ฟังวิทยุ ฯลฯ เด็กวัยนี้มีความคิดอ่านที่เริ่มมีเหตุผลมากขึ้นกว่าเด็กเล็กๆ ไม่พ้อฝันมากเกินไป ค่อยๆ สอนให้เด็กรับผิดชอบในการช่วยตนเอง และช่วยครอบครัวบ้าง เด็กสามารถคิดในใจได้ สร้างมโนภาพได้ รู้จักกาลเวลา พ่อแม่ควรกระตุ้นเด็กในเรื่องความคิดเห็น เช่น สนใจและเอาใจใส่ในการเรียนของลูก ไม่ใช่ทำการบ้านให้ แต่ช่วยอธิบายวิธีแก้ปัญหาให้

เด็ก 6 ปี เริ่มมองเห็นความแตกต่าง รู้จักใกล้ไกล ความคิดเกี่ยวกับระยะทางและเวลาสามารถสังเกตระยะทางใกล้ ไกล แต่ยังไม่เข้าใจดีพอเพราะยังคิดถึงตัวเองเป็นหลัก ความคิดสร้างสรรค์มักเกิดจากการสัมผัสหรือจับต้องวัตถุที่ประกอบงานศิลปะต่างๆ เช่น การจัดภาพ การตั้ง การปั้น เด็กชอบแก้ปัญหาเอง และสนใจธรรมชาติรอบตัว จะสังเกตความคิดริเริ่มของเด็กโดยจาก การวาดรูป การเล่น เด็กฉลาดจะวาดตามความรู้สึกและพูดไปด้วยไม่ลอกแบบภาพ ความสนใจของเด็กมีอยู่ในระยะสั้นจะกระตือรือร้นในช่วงแรกๆ พอเลิกสนใจก็ไม่สนใจอีกเลย ดังนั้นผู้ใหญ่ควรรู้และให้งานแก่เด็กที่พอเหมาะ เด็กวัยนี้ชอบซักถามมากที่สุด ความสนใจจะกว้างขึ้น สนใจสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ สีสันสะดุดตา นิยายต่างๆ ภาพสี

เด็ก 7 ปี พัฒนาการทางภาษาเจริญรวดเร็ว รู้คำศัพท์เพิ่มขึ้น สามารถพูดแสดงความรู้สึกได้ ความรู้สึกด้านจริยธรรมเริ่มพัฒนาในขณะนี้ เริ่มมีความรับผิดชอบ รู้ว่าผิดก็ไม่ทำ แต่ไม่เข้าใจลึกซึ้งนักว่าเพราะอะไร บางครั้งจะทำผิดโดยไม่ได้ตั้งใจ ความสนใจก็อยู่ในช่วงสั้นๆ ครูควรมอบหมายให้เด็กทำงานเป็นชิ้นๆ ถ้างานนั้นต้องใช้เวลายาวนานในการทำ อย่าให้ทำที่เดียวหมด จะรับรู้เกี่ยวกับเวลาดีขึ้น เข้าใจเวลาเช้า กลางวัน เย็น หน้าหนาว หน้าฝน จะสังเกตเห็นว่าสิ่งต่างๆ เกิดได้อย่างไร ช่วงสังเกตและพยายามทำสิ่งที่สนใจให้สำเร็จ การวาดรูปจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถเขียนรายละเอียดปลีกย่อยเกี่ยวกับภาพที่วาด สนใจการเล่นสมมติ

เด็ก 8 ปี ภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์ และภาพการ์ตูน ซึ่งกลายเป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของเด็กวัย 8 ปี โทรทัศน์ ภาพยนตร์มีส่วนให้ผลดีและผลร้ายแก่เด็กได้ทั้งทางอารมณ์และปัญญา ผลดีคือ ทำให้รู้ศัพท์มากขึ้น เข้าใจความเป็นไปของเหตุการณ์ห่างไกลได้ง่ายขึ้น ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผลร้ายคือ เด็กนอนดึก ไม่ใคร่ทำการบ้าน สายตาอาจไม่ดีเพราะชอบนั่งไกลโทรทัศน์ ภาพยนตร์ บางเรื่องเป็นเรื่องหวาดเสียว น่ากลัว ทำให้เด็กนอนฝันร้ายได้ เกิดความกลัว วิทยุก็มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กด้วยเช่นกัน

เด็ก 9-10 ปี วัยนี้เด็กสนใจการอ่านมาก ทั้งสองเพศชอบอ่านและดูเรื่องเกี่ยวกับสัตว์ เรื่องเด็ก การผจญภัย และตลกขบขัน เด็กวัยนี้ไม่ชอบเรื่องหวาดเสียวตื่นเต้นเกินไป อ่านแล้วทำให้เกิดความคิดริเริ่ม อยากลองทำและค้นคว้าต่อไป ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กรักการอ่าน เลือกหนังสือที่เหมาะสมแก่วัยและอยู่ในความสนใจ เพื่อเป็นเครื่องจูงใจให้เด็กรักการอ่าน หนังสือประเภทนิยาย ทำให้เด็กเกิดความคิดคำนึงได้มาก สำหรับวิทยุเด็กชอบฟังรายการเพลง เรื่องขบขัน เรื่องทายปัญหา เด็กหญิงชอบดนตรี

2.4.4 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

เด็กวัย 6 ปี เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เพราะเด็กจะออกจากบ้านเพื่อเข้าสังคม และเรียนรู้การปรับตัวจากประสบการณ์เก่าให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ ความต้องการทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้ คืออยากเป็นที่หนึ่งหรือเป็นคนแรกไม่ว่าจะทำสิ่งใด ต้องการแสดงตนให้เป็นที่ชื่นชมและสนใจของผู้อื่น อยากให้ทุกคนเอาใจใส่เฉพาะตนแต่ผู้เดียว ความต้องการทางอารมณ์ที่สำคัญอื่นๆ ของเด็กวัยนี้คือ ต้องการความรู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของ เพื่อตนจะได้รับความรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่

ว่าเหว่ และรู้สึกว่าคุณมั่นคง มีเพื่อนร่วมทำกิจกรรมด้วย กล่าวคือเด็กคนใดรู้สึกขี้ขลาด ไม่แสดงความรู้สึกออกมา แสดงว่าเด็กคนนั้นมีพัฒนาการทางอารมณ์

2.4.5 พัฒนาการทางด้านสังคม

เด็กวัยนี้มีความสนใจในการคบเพื่อน เริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ และบุคคลอื่นๆ นอกครอบครัว เช่น โรงเรียน เพื่อนบ้าน สังคมของเด็กเปลี่ยนแปลงมา ขณะที่เริ่มเข้าโรงเรียน การปรับตัวเข้าสังคมของเด็กจึงมีผลต่อบุคลิกภาพตลอดจนการเรียนของเด็กมาก เพราะสังคมที่บ้านและที่โรงเรียนไม่เหมือนกัน การเข้าเรียนเป็นการพาเด็กไปสู่การพัฒนาการใหม่ ผู้เลี้ยงเด็กมีหน้าที่สนับสนุนและช่วยเหลือในโอกาสเท่าที่ทำได้ จะรับฟังความคิดของคนอื่นบ้างคือ ฉลาดขึ้น สามารถปรับตัวได้

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กปรับตัวทางสังคมได้ดีคือ

1) ประสบการณ์ในบ้าน เด็กที่เติบโตในบ้านที่อบอุ่น ได้รับความรักจากพ่อแม่ที่พยายามส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่เด็ก แกะจะมีร่างกายแข็งแรงและอารมณ์แจ่มใส ให้ความร่วมมือแก่หมู่คณะ ทำให้เด็กมีเพื่อนมาก เข้ากับใครก็ได้ รู้จักขยับขยับอารมณ์

2) สนามที่เด็กวิ่งเล่น นอกจากจะเป็นที่วิ่งเล่นให้ร่างกายแข็งแรง และเพื่อความสนุกแล้วยังช่วยให้เด็กรู้จักการรักษาสิทธิของตนเอง ซึ่งมีความจำเป็นที่เด็กต้องเรียนรู้

3) บทบาทของครูสำคัญมาก เพราะว่าจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมทางสังคมที่ดี เด็กที่เข้าโรงเรียนจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในบ้านไปเข้าสังคมอื่นๆ ที่ไม่ใช่พ่อแม่ จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่รู้จักแก้ไขตนเอง เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางสังคมที่เป็นสิ่งสำคัญต่อเด็กในภายหน้า ครูควรจัดให้เด็กมีการเล่น มีกิจกรรมเสริมหลักสูตร ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม รู้จักแพ้ชนะ

2.5 โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน

พ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูเด็กวัยเรียน ควรจะมีความรู้ที่เด็กวัยเรียน ต้องการสารอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ เพื่อจะได้เตรียมอาหารได้ถูกต้องทั้งคุณภาพและปริมาณ

2.5.1 ความต้องการพลังงานของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานสูงการกำหนดความต้องการของร่างกาย ควรพิจารณาปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องใช้แต่ละวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ หรือ เรียกว่าพลังงานความต้องการพื้นฐาน อัตราการเจริญเติบโตและพลังงานที่ร่างกายต้องการเพื่อประกอบกิจกรรมต่างๆ พลังงานที่ได้รับจากอาหารควรจะมากพอสำหรับการเจริญเติบโตและมีโปรตีนเหลือเก็บสำรองไว้สำหรับการเปลี่ยนเป็นพลังงานในกรณีที่ขาดแคลน แต่ควรมีปริมาณพอดีและไม่เหลือพอที่จะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ เด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งชายและหญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี พลังงานที่เด็กวัยเรียนควรได้รับมาจากสัดส่วนของสารอาหารหลักดังนี้ คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55-60 ไขมัน ร้อยละ 25-30 และโปรตีน ร้อยละ 10-15

เด็กอายุ 10-19 ปี เด็กในช่วงอายุนี้เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งน้ำหนักและส่วนสูงการกำหนดความต้องการพลังงานจึงไม่สามารถกำหนดได้เช่นเดียวกับทารกและเด็ก แต่จะใช้วิธีการกำหนดค่าพลังงานที่ต้องการเช่นเดียวกับการกำหนดสำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับค่า BMI และค่า BMR factor

2.5.2 ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียน

โปรตีน เป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ สารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อบางชนิดรักษาสมดุลกรดต่างและสมดุลของน้ำในร่างกาย และให้พลังงานได้ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่พอ

เด็กวัยเรียนมีความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมลดน้อยลงจากช่วงกลุ่มอายุ 1-3 ปี คือจาก 1.2 กรัม เป็น 1.10 กรัมในช่วงอายุ 4-6 ปี และเป็น 1.0 กรัม ในช่วงอายุเด็กวัยเรียนตอนปลาย (ช่วงอายุ 7-12 ปี) เมื่อคิดความต้องการโปรตีนเป็นกรัมต่อวันในเด็กอายุ 7-9 ปี เป็น 26 กรัม/วัน

เนื่องจากสภาพการรบกวนโปรตีนรวมทั้งการขาดเกลือแร่และวิตามินบางชนิดยังพบเสมอในบ้านเรา การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณโปรตีนตามข้อกำหนดข้างต้นจะต้องคำนึงถึงคุณภาพและความสามารถในการย่อยเป็นหลักสำคัญ โปรตีนที่มีคุณภาพ ได้แก่ โปรตีนจากไข่ นม ปลา ไก่ และเนื้อสัตว์ ซึ่งจะให้โปรตีนสูง พืชที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง แต่มีข้อจำกัดที่เด็กไม่ชอบรับประทานเท่าใดนัก

ปัจจุบันบ้านเรานิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้น การที่อาหารผ่านกรรมวิธีการผลิตต่างๆ อาจเป็นการกระทำที่ทำให้โปรตีนเสื่อมคุณภาพไปด้วย เช่น การใช้ความร้อนสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในสภาพที่ปราศจากน้ำ เช่น อาหารทอดชนิดต่างๆ อาจเป็นการทำลายกรดอะมิโนบางชนิด หรืออาจจะทำให้อาหารเปลี่ยนสภาพเป็นอาหารที่ย่อยยากขึ้น อย่างไรก็ตาม กรรมวิธีการประกอบอาหารส่วนใหญ่จะทำให้ผลเชิงบวก เช่น ทำให้เนื้อเยื่อของสัตว์มีความนุ่มขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารให้แก่ร่างกาย

2.4.6.3 ความต้องการเกลือแร่และวิตามิน

เกลือแร่และวิตามิน เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด

แคลเซียมและฟอสฟอรัส เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน หากมีการขาดแคลเซียมในเด็ก จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ มีรายงานหลายฉบับที่แสดงว่าหากเด็กได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้นก็จะเจริญเติบโตเร็วมาก เด็กอายุ 1-10 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตซึ่งเมื่อเทียบกันตามน้ำหนักตัวแล้ว มีความต้องการแคลเซียม 2 หรือ 4 เท่าของผู้ใหญ่ ฉะนั้นจึงควรได้รับแคลเซียมเท่ากับผู้ใหญ่คือ วันละ 800 มิลลิกรัม

โดยปกติ ความต้องการขึ้นอยู่กับอัตราการดูดซึมของแต่ละบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับอาหารบริโภคด้วย เช่น ปริมาณของโปรตีน วิตามินดีและฟอสฟอรัส นมและผลิตภัณฑ์

นมอื่นๆ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของแคลเซียม เด็กที่มีข้อจำกัดในการดื่มนมย่อมเสี่ยงต่อการขาดแคลเซียมด้วย

วิตามินดี มีหน้าที่สำคัญสำหรับร่างกายคือ การควบคุมเมแทบอลิซึมของแคลเซียมและฟอสฟอรัส วิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสผ่านผนังลำไส้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสร้างกระดูกและฟัน ถ้าร่างกายขาดวิตามินดี การสร้างกระดูกจะเสียไปเป็นผลให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก

ความต้องการที่แท้จริงของวิตามินดียังไม่เป็นที่ทราบแน่นอน ถึงแม้จะยอมรับว่าส่วนหนึ่งร่างกายสร้างขึ้นได้จากการได้รับแสงแดด แต่ส่วนที่สร้างขึ้นได้นั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ เช่น ความเข้มของสีผิว หมอกควันและมลพิษในชั้นบรรยากาศ ความแตกต่างของฤดูกาลเด็กที่อยู่ในเขตร้อนอาจต้องการวิตามินดีไม่มากนัก หรือเพียง 2.5 ไมโครกรัม (100 หน่วยสากล) ก็เพียงพอสำหรับการป้องกันโรคกระดูกอ่อนและช่วยให้มีการดูดซึมของแคลเซียมในลำไส้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการสร้างความเจริญของกระดูก ในขณะที่เด็กที่อยู่เขตแสงปานกลางความต้องการวิตามินจากอาหารมีมากขึ้น และอาจสูงถึง 10 ไมโครกรัม (400 หน่วยสากล) และการเสริมวิตามินดีในน้ำนมจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ

ไอโอดีน คอพอกจากการขาดไอโอดีนหรือคอปอกประจำถิ่นในประเทศไทย มีสาเหตุที่สำคัญจากการขาดธาตุไอโอดีน อาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็ก ซึ่งเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาทพร้อมกับการมีฮอร์โมนไทรอกซินต่ำ ได้แก่ ปัญญาเสื่อม หูหนวก เป็นใบ้ ขาแข็ง กระตุก ตาเหล่ รูปร่างแคระแกร็น ดังนั้น ปริมาณความต้องการไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 7-9 ปี จึงควรเป็น 120 ไมโครกรัม เพื่อป้องกันการเกิดคอปอกในเด็กวัยเรียนเหล่านี้

สังกะสี เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ขาดความอยากอาหาร การรับรสลดน้อยลง และขาดแคลเซียม ขี้ ขี้ กำหนดที่ร่างกายต้องการประมาณวันละ 10 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากแหล่งอาหารที่มีสังกะสีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ดังนั้น เด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทนี้จึงอาจขาดสังกะสีได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางหรือรายได้น้อย

2.4.6.4 อาหารหลัก 5 หมู่

เนื่องจากสารอาหารต่างๆ มีหน้าที่สำคัญต่อร่างกาย ดังนั้น ในแต่ละวันจึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ในประเทศไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งอาหารหลักของคนไทยออกเป็น 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ น้านมและผลิตภัณฑ์จากน้านม อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน ซึ่งร่างกายจะนำไปใช้สร้างเป็นกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างเอนไซม์ ฮอร์โมน ภูมิคุ้มกันโรค ฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง และช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง แคลเซียมในน้านมและผลิตภัณฑ์นมยังช่วยสร้างกระดูกและฟัน

หมู่ที่ 2 อาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด และผลิตภัณฑ์จากแป้งและน้ำตาล อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกายที่ร่างกายนำไปใช้เป็นอันดับแรก ทำให้ร่างกายมีพลังงานใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี

หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารแร่ธาตุต่างๆ และวิตามินต่างๆ และมีเส้นใยอาหารช่วยเพิ่มเนื้ออุจจาระและดูดซับของเสียออกจากร่างกายทางอุจจาระ

หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่างๆ อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต เพราะมีปริมาณสตาร์ชและน้ำตาลอยู่มากกว่าผัก จึงให้พลังงานได้มากกว่าการกินผัก และยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุต่างๆ วิตามินต่างๆ และเส้นใยอาหารด้วย

หมู่ที่ 5 อาหารประเภทไขมันและน้ามัน เช่น น้ามันหมู กะทิ และน้ามันพืชต่างๆ (น้ามันถั่วเหลือง น้ามันงา น้ามันปาล์ม และน้ามันรำข้าว เป็นต้น) อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารไขมันหรือน้ามันซึ่งให้พลังงานสูงกว่าสารอาหารชนิดอื่น

การจัดแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ของประเทศไทย มีจุดประสงค์เพื่อให้สะดวกในการเลือกชนิดของอาหารที่จะบริโภค เพราะการที่จะกำหนดให้คนไทยบริโภคอาหารในรูปของปริมาณอาหารเป็นจำนวนกรัมหรือแคลอรี เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการนั้นค่อนข้างยุ่งยาก

ดังนั้น การที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จำเป็นต้องเลือกกินอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 5 หมู่ และต้องได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารหมู่ต่างๆ เหล่านี้จะกินทดแทนกันไม่ได้ นอกจากอาหารที่อยู่ในหมู่เดียวกันเท่านั้นที่อาจกินทดแทนกันได้ เช่น การกินเนื้อหรือมันเทศทดแทนการกินข้าว ซึ่งเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตเช่นเดียวกัน ถ้าร่างกายได้รับอาหารหมู่หนึ่งหมู่ใดขาดไปเป็นระยะเวลานานๆ อาจส่งผลกระทบต่อทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิดที่จะมีผลทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้

2.4.6.5 ธงโภชนาการ

กระทรวงสาธารณสุข โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย ได้มีข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย" (Food Based Dietary Guidelines) 9 ข้อ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำหลักยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และเพิ่มความสำคัญของการกินอาหารแต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย ไม่จำเจอยู่เพียงอาหารไม่กี่ชนิด น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ง่ายถึงภาวะสุขภาพ ในผู้ใหญ่ที่กินอาหารได้เหมาะสม จะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม มีรูปร่างที่ไม่อ้วนหรือผอมเกินไปและมีน้ำหนักตัวค่อนข้างคงที่ หากสังเกตเห็นว่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากน้ำหนักปกติแสดงให้เห็นว่าเริ่มกินอาหารมากเกินไปแล้ว ควรจะต้องหันมาควบคุมลดปริมาณให้น้อยลง โดยไม่จำเป็นต้องรอให้เสื้อผ้าคับก่อนที่เริ่มรู้สึกตัว เพราะเสื้อผ้าสมัยใหม่มักนิยมใช้สายยืดเพื่อให้สวมใส่สบาย หรือหากพบว่าน้ำหนักตัวลดลงเรื่อยๆ ก็ควรต้องให้ความสนใจพร้อมทั้งสังเกตว่ามีการอ่อนเพลีย ง่วง ซึม หรืออาการที่แตกต่างไปจากปกติเกิดขึ้นด้วยหรือไม่ถ้ามีอาการมากควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ สำหรับเด็กร่างกายมีการเจริญเติบโต น้ำหนักตัวควรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอัตราที่เหมาะสม ดังนั้น ควรหมั่นชั่งน้ำหนักอย่างน้อยเดือนละครั้ง

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อเพื่อเป็นการรักษาเอกลักษณ์ของคนไทย จึงให้ความสำคัญกับการกินข้าวเป็นอาหารหลัก ถ้าเป็นไปได้ควรกินข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาวส่วนอาหารแป้ง เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ให้กินเป็นบางมื้อ อาหารแป้งเป็นอาหารที่ผ่านการแปรรูป ใยอาหารจะมีน้อยกว่าในข้าว

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

อาหารหลัก 5 หมู่ ของไทยมีเอกลักษณ์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การจัดแยกพืชผัก และผลไม้เป็นอาหารหลักคนละหมู่ เนื่องจากประเทศไทยมีพืชผักและผลไม้อุดมสมบูรณ์ที่ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคได้ตลอดปี พืชผักและผลไม้ให้สารอาหารที่สำคัญหลายชนิด คือ วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร และให้สารอื่นที่มีใช้สารอาหาร เช่น สารแอนติออกซิแดนซ์ ที่ช่วยไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูสดใส ไม่แก่เกินวัย นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ทางด้านสมุนไพรที่ช่วยรักษาสุขภาพ

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

การกินอาหารที่ให้โปรตีน โดยเน้นปลาและอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ชนิดต่างๆ สำหรับเนื้อสัตว์ให้เลือกที่ไม่ติดมัน หรือที่มีมันน้อย ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ควรกินเป็นประจำ เด็กควรกินวันละฟอง ผู้ใหญ่ภาวะปกติควรกินวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ส่วนคนที่มีปัญหาภาวะโคเลสเตอรอลสูงในเลือดควรลดปริมาณลง

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

น้ำนมเป็นอาหารที่มีประโยชน์สมบูรณ์ เป็นแหล่งอาหารของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี2 และแร่ธาตุต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่กินง่าย ราคาไม่แพงเกินไป มีหลายชนิดหาได้ทั่วไป จึงเป็นการสะดวกที่จะใช้เป็นอาหารสำหรับคนทุกวัย ในกรณีที่ห่วงว่าดื่มนมมากๆ อาจทำให้อ้วน ผู้บริโภคสามารถเลือกดื่มนมพร่องไขมันได้ และในเวลาเดียวกันควรควบคุมปริมาณไขมันในอาหารชนิดอื่นด้วย เพราะเพียงไขมันจากน้ำนมอย่างเดียวไม่น่าที่จะทำให้เกิดโรคอ้วนปริมาณที่แนะนำ คือ เด็กควรดื่มน้ำวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มน้ำวันละ 1 แก้ว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง ที่นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ร่างกายต้องการไขมันเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน เพียงแต่จะต้องควบคุมปริมาณและชนิดของไขมันที่จะบริโภคให้เหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะไล และอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิจำนวนมากในการประกอบอาหาร

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

ส่วนประกอบสำคัญของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือแกง ซึ่งส่วนประกอบทั้ง 2 ชนิด เมื่อบริโภคมากเกินไปพบว่าเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง วิธีปฏิบัตินอกจากการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัดแล้ว ผู้บริโภคควรพยายามรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดาไม่ควรที่จะต้องเติมน้ำตาลหรือเกลือเพิ่มเติมในอาหารที่ปรุงแล้ว หรือหันมากินอาหารแบบไทยเดิม ที่มีกับข้าวหลายชนิดเพื่อให้เกิดรสชาติที่หลากหลาย

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การกินอาหารที่สะอาดนับเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะช่วยลดอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ซึ่งอาจเป็นเชื้อโรค พยาธิ สารพิษ สิ่งแปลกปลอมต่างๆ ผู้บริโภคควรเลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีการผลิตที่ถูกต้อง มีการเก็บรักษาที่เหมาะสม อาหารสำเร็จรูปควรบรรจุในภาชนะที่เหมาะสม สะอาด มีฉลากที่ถูกต้องบอกวันหมดอายุ ส่วนประกอบซื้ออาหาร สถานที่ผลิต นอกจากนี้ผู้บริโภคควรมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การใช้ช้อนกลางหรือใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารมากกว่าการใช้มือ

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เมื่อดื่มมาก จะมีผลทำให้การทำงานของระบบสมองและประสาทซ้าลง ทำให้เกิดการขาดสติได้ง่าย ที่จะนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ เสียวทรัพย์ เสียวสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคตับแข็งและการขาดสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด ดังนั้นควรลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด

2.6 โรงเรียนราชินี

ที่ตั้ง โรงเรียนราชินี 444 ถนนมหาธาตุ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร 10200 โทรศัพท์ 0-2221-1501 โทรสาร 0-2222-6883

จำนวนนักเรียน นักเรียนทั้งหมดของโรงเรียนราชินี มีจำนวน 2,919 คน เป็นนักเรียนชาย 55 คน และนักเรียนหญิง 2,864 คน

ประวัติโรงเรียน สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานกำเนิดโรงเรียนราชินีเมื่อ วันที่ 1 เมษายน พุทธศักราช 2447 ณ ตึกแถวมุมถนนอัษฎางค์ และถนนจักรเพชร ตำบลปากคลองตลาด ซึ่งเป็นทรัพย์สินส่วนพระองค์ และได้ทรงจ้างครูมาจากประเทศญี่ปุ่น 3 คน ให้สอนภาษาอังกฤษ คำนวณ วิทยาศาสตร์ วาดเขียน เย็บปัก และการประดิษฐ์ดอกไม้แห้ง ครูทั้งสามคนนี้อยู่ประจำโรงเรียน คนหนึ่งชื่อ มิสยาซุชิ เททสุ (YASUI TETSU) สำเร็จการศึกษาจากประเทศอังกฤษ เป็นอาจารย์ใหญ่ และได้ทรงจ้างสตรีไทยมาเป็นครูสอนภาษาไทย และการตัดเย็บเสื้อผ้าอีกคนหนึ่ง

สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ ได้พระราชทานโครงการศึกษาไว้คือ ให้มีความรู้ทางการช่างฝีมือขนาดสามารถประกอบอาชีพได้ ให้อ่านออกทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และสามารถเขียนให้ผู้อื่นเข้าใจได้ มีการอบรมศีลธรรม จรรยาและมารยาท พระราชทานทรัพย์สินส่วนพระองค์เป็นค่าใช้จ่ายต่างๆในโรงเรียน ตลอดจนถึงเงินเดือนครู

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร (พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว) ได้ทรงรับพระราชภารกิจแทนสมเด็จพระบรมราชชนนี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ หลวงอมริกษ์ราชฤทธิ (พระยาสุรินทราชา - นกยูง วิเศษกุล) เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน และให้สอนวิชาภูมิศาสตร์ในชั้นใหญ่เพิ่มขึ้นอีกวิชาหนึ่ง

สมัยแรกโรงเรียนแบ่งเป็น 2 ภาค ในภาคเรียนที่สองของปีแรกที่ก่อตั้งนั้น โรงเรียนได้ย้ายไปอยู่ตึกริมแม่น้ำเจ้าพระยาใกล้ปากคลองหลอด ท่าช้างวังหน้า ข้างวังกรมพระนเรศวรฤทธิ ถนนพระอาทิตย์ สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ ทรงมีพระราชเสาวนีย์ให้ หม่อมเจ้ามณฑลท้าวพยมลาศน์ มาเป็นอาจารย์สอนนักเรียนชั้นใหญ่ หม่อมเจ้าเฉลียววรธรรมาลา กมลลาศน์ สอนนักเรียนชั้นเล็ก และให้เปิดรับนักเรียนกินนอน ในปีพุทธศักราช 2448

ปีพุทธศักราช 2449 สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ ได้กราบบังคมทูล พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ขอพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้โรงเรียนราชินี ได้ย้ายมาอยู่ ณ สถานที่สุนนทาลัย

เมื่อครุณีนี้นั้นทั้งสามทำการสอนอยู่จนหมดสัญญาจ้างแล้วจึงกลับประเทศของตน ขณะนั้น โรงเรียนมีนักเรียนจำนวน 105 คน ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ หม่อมเจ้ามณฑลทวาทพ กมลาศร์ รักษาการตำแหน่งอาจารย์ใหญ่ หม่อมเจ้าพิจิตรจิราภา เทวกุล เป็นอาจารย์พิเศษ พระยาวิสุทธิสุริยศักดิ์ (เจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี - หม่อมราชวงศ์เปีย มาลากุล) เป็นผู้อำนวยการแทน พระยาสุรินทราชา ซึ่งกราบถวายบังคมลาไปรับราชการหัวเมือง พระยาไพศาลศิลปศาสตร์ (เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี - สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา) ได้มาช่วยเหลือกิจการของโรงเรียนอยู่ด้วย เพราะพระยาวิสุทธิสุริยศักดิ์ ได้ดำรงตำแหน่งเสนาบดี มีราชการมากไม่สามารถมาดูแลโรงเรียนได้สม่ำเสมอ

ต่อมาหม่อมเจ้ามณฑลทวาทพ กมลาศร์ และหม่อมเจ้าเฉลิมวรรณมาลา กมลาศร์ กราบถวายบังคมลาออกจากโรงเรียน จึงโปรดเกล้าฯ ให้ หม่อมเจ้าพิจิตรจิราภา เทวกุล เป็นอาจารย์ใหญ่ ตั้งแต่วันที่ 14 มิถุนายน พุทธศักราช 2450 โรงเรียนเริ่มใช้หลักสูตรของกระทรวงธรรมการตั้งแต่นั้น แต่วิชาประดิษฐ์ดอกไม้แห้งซึ่งไม่มีในหลักสูตรยังคงจัดสอนแก่นักเรียนชั้นใหญ่ต่อไป

ปีพุทธศักราช 2457 ได้เปิดแผนกการช่างขึ้นอีกแผนกหนึ่ง สอนภาษาไทยถึงชั้นประถม 3 (จบระดับประถมศึกษาสมัยนั้น) สอนวิชาเย็บปักถักร้อย ทำดอกไม้สด ดอกไม้แห้ง และประกอบอาหาร สอนให้มีความรู้ถึงขั้นเป็นครูได้ แต่นักเรียนส่วนมากเป็นนักเรียนในบำรุง ซึ่งไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียน แผนกนี้มีอันต้องยุบเลิกไปเมื่อปีพุทธศักราช 2470 เพราะรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ปรากฏว่านักเรียนที่สำเร็จจากแผนกการช่างนี้หลายคนได้ไปสอนการฝีมือในโรงเรียนสตรีต่างๆ ของกรมศึกษาธิการ

ปีพุทธศักราช 2460 โรงเรียนได้เปิดชั้นมัธยมวิสามัญขึ้นสอนภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส และวิชาวาดเขียน มีครูชาวต่างประเทศ ที่สำเร็จวิชาเหล่านี้มาสอนร่วมกับครูไทย และในปีนั้น โรงเรียนได้รับใบรับรองวิทยฐานะจากกระทรวงศึกษาธิการ

ปีพุทธศักราช 2462 สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ เสด็จสวรรคต นับแต่นั้น โรงเรียนได้รับความอุปการะจากเจ้านายหลายพระองค์ ซึ่งประทานเงินบำรุงโรงเรียนบ้าง ตั้งทุน

สำหรับนักเรียนที่เรียนดีบ้าง ปีพุทธศักราช 2465 ได้ตั้งหน่วยอนุภาชาต (ยุวกาชาต) ขึ้น ปีพุทธศักราช 2466 เปิดแผนกอนุบาลทารกขึ้นอีกแผนกหนึ่ง รับเด็กอายุ 3-5 ขวบ โดยไม่เก็บเงินบำรุง

ปีพุทธศักราช 2471 โรงเรียนแบ่งภาคเรียนเป็น 3 ภาค และปิดในวันเทศกาลต่างๆ ตามปฏิทินหลวง และให้นักเรียน แต่งเครื่องแบบอย่างที่ตั้งอยู่ทุกวันนี้ ชั้นเรียนมีมัธยมวิสามัญ 2 ห้อง มัธยมสามัญ 6 ห้อง ประถม 3 ห้อง เตรียมประถม 1 ห้อง รวม 12 ห้องเรียน การเรียนของมัธยมวิสามัญแบ่งเป็น 2 สาย ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ คือแผนกภาษาและแผนกวิทยาศาสตร์

ปีพุทธศักราช 2472 สมเด็จพระราชปิตุจฉา เจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์ กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร ทรงสร้างโรงเรียนราชินีบนขึ้น ได้ย้ายชั้นมัธยมวิสามัญศึกษาจากโรงเรียนราชินีไปเรียนที่โรงเรียนราชินีบน โรงเรียนราชินีจึงเปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมปีที่ 6 เป็นชั้นสูงสุด ต่อมาได้ตั้งแผนกวิสามัญการเรือนขึ้น ซึ่งได้ยุบเลิกไปในปีพุทธศักราช 2486 และได้เริ่มเปิดชั้นเตรียมอุดมศึกษาปีที่ 1 ขึ้นในปีพุทธศักราช 2489

สมาคมนักเรียนเก่าวราชนิโนพระบรมราชินูปถัมภ์ได้จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย เมื่อปีพุทธศักราช 2483 และในปีพุทธศักราช 2484 สมเด็จพระศรีสวรินทิรา พระบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า โปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้ง "ราชินีมูลนิธิ" ขึ้น มีหม่อมเจ้าพิจิตรจิรภา เทวกุล เป็นประธานกรรมการ และมีกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิอีก 8 ท่าน

ปีพุทธศักราช 2486 หม่อมเจ้าพิจิตรจิรภา เทวกุล อาจารย์ใหญ่ถึงชีพิตักษัย หม่อมเจ้าอัจฉราฉวี เทวกุล ดำรงตำแหน่งอาจารย์ใหญ่สืบต่อมา หม่อมเจ้าวงศ์ทิพย์สุดา เทวกุล เป็นผู้จัดการโรงเรียนและเป็นประธานกรรมการ "ราชินีมูลนิธิ"

ปีพุทธศักราช 2487 ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 โรงเรียนได้อพยพไปสอนที่อำเภอฝักไถ่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 1 ปี จึงย้ายกลับมาสอน ณ ที่เดิม

ปีพุทธศักราช 2512 หม่อมเจ้าวงศ์ทิพย์สุดา เทวกุล ถึงชีพิตักษัย หม่อมเจ้าอัจฉราฉวี เทวกุล จึงดำรงตำแหน่งผู้จัดการโรงเรียน และเป็นประธานกรรมการ "ราชินีมูลนิธิ"

โรงเรียนเปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย การดำเนินกิจการของโรงเรียน การสอน การวัดผลการศึกษา เป็นไปตามระเบียบของกระทรวงศึกษาธิการทุกประการ

1 พฤษภาคม พุทธศักราช 2516 นางเสนาะจิตร สุวรรณโพธิ์ศรี ทำหน้าที่รักษาการครูใหญ่ เพราะหม่อมเจ้าอัจฉราฉวี เทวกุล ทรงพระชรา ไม่สามารถบริหารงานได้

11 ธันวาคม พุทธศักราช 2517 นางเสนาะจิตร สุวรรณโพธิ์ศรี ลาออก พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสุทธสิริโสภา ผู้จัดการโรงเรียน ทรงทำหน้าที่รักษาการครูใหญ่

19 มิถุนายน พุทธศักราช 2518 หม่อมราชวงศ์ผกาแก้ว จักรพันธุ์ ได้รับแต่งตั้งเป็นครูใหญ่ จนถึงปีพุทธศักราช 2522 จึงได้ขอลาออก

ปีพุทธศักราช 2523 "ราชินีมูลนิธิ" ได้แต่งตั้ง นางประยงค์ศรี อุณหภูม เป็นครูใหญ่สืบต่อมา ซึ่งได้ลาออกไปตามวาระเมื่อวันที่ 30 เมษายน พุทธศักราช 2533

"ราชินีมูลนิธิ" แต่งตั้ง หม่อมหลวงประทีนทิพย์ นาครทรรพ เป็นครูใหญ่ ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม พุทธศักราช 2533 และปีพุทธศักราช 2541 พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสุทธสิริโสภา ผู้จัดการโรงเรียนสิ้นพระชนม์ ราชินีมูลนิธิจึงแต่งตั้งให้ หม่อมหลวงประทีนทิพย์ นาครทรรพ ดำรงตำแหน่งผู้จัดการอีกหนึ่งตำแหน่ง

1 พฤษภาคม พุทธศักราช 2547 "ราชินีมูลนิธิ" ให้หม่อมหลวงประทีนทิพย์ นาครทรรพ คง ดำรงตำแหน่งผู้จัดการ และแต่งตั้งให้ นางเรืองศิริ สิงหเดช เป็นครูใหญ่

ปีพุทธศักราช 2550 ประกาศใช้พระราชบัญญัติโรงเรียนเอกชน ให้เปลี่ยนเรียกตำแหน่ง ครูใหญ่เป็นผู้อำนวยการ ทางโรงเรียนจึงกำหนดใช้คำว่า ผู้อำนวยการ ในการติดต่อกับทาง ราชการและบุคคลภายนอก ส่วนการบริหารภายในโรงเรียนยังคงใช้คำว่า ครูใหญ่

จากข้อมูลดังกล่าว โรงเรียนราชินี ซึ่งเป็นโรงเรียนหนึ่งในเมืองหลวงของ กรุงเทพมหานคร และมีการเปิดแผนกการช่างขึ้นอีกแผนกหนึ่ง สอนวิชาเย็บปักถักร้อย ทำดอกไม้ สด ดอกไม้แห้ง การประกอบอาหาร นักเรียนจึงมีความรู้พื้นฐานเรื่องผัก และเนื่องด้วยนักเรียนมีการบริโภคอาหารประเภทผักในปริมาณน้อย หรือมีการเขี่ยผักออกข้างจาน ทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กัลยา (2541) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า นักเรียน มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่า บางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดา มารดา และเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

นารีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการบริโภคผักและผลไม้และเปรียบเทียบพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อโดยวิธีการศึกษาเป็นรายการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน แบบบันทึกการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนแผนจัดกิจกรรมแบบสังเกตพฤติกรรม ชุดแบบทดสอบความสามารถด้านสติปัญญา แบบบันทึกการทดสอบแบบสอบถามผู้ปกครอง กับตัวอย่างจำนวน 21 คน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นทุกสัปดาห์ตลอดการศึกษา ส่วนพัฒนาการด้านสติปัญญา พบว่า มีผลการทดสอบความสามารถด้านสติปัญญาหลังการใช้สื่อมากกว่าก่อนการใช้สื่อ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริจรรยา (2548) ศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารของเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเด็กชาย ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ที่อ้วน กินอาหารมากกว่า 4 มื้อต่อวัน อาหารที่กินบ่อยคือ ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า บะหมี่ กุ้งสำเร็จรูป อาหารจานด่วน ชอบอาหารที่มีรสจัดและปรุงรสด้วยการทอด แกง ผัด รวมทั้งขนมหวาน กิจกรรมที่ทำให้มีผลต่อภาวะโภชนาการนั้น นักเรียนกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายน้อย ชอบดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ และเล่นเกมสโคมพิวเตอร์ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ใช้พลังงานน้อยจึงทำให้นักเรียน กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกิน แม้จะพบข้อมูลพอ แม่ ของกลุ่มตัวอย่างมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารอยู่ในระดับดี

ธิติมา (2553) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวัดปากน้ำฝั่งเหนือ สำนักงานตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย 1.35 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน อยู่ในระดับสูง มีค่าคะแนนเฉลี่ย 0.72 เจตคติต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน อยู่ในระดับดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย 4.20 และช่องทางการได้รับข่าวสารด้านการบริโภคอาหารของนักเรียน อยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ย 1.40



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนราชินี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

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

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนราชินี จำนวน 749 คนดังนี้

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	จำนวน	258	คน
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	จำนวน	248	คน
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	จำนวน	243	คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี จำนวน 254 คน กำหนดตัวอย่างโดยใช้ตาราง Determining Sample Form a Given Population ของ Krejcie and morgan (สุภาพ, 2551) กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ แบ่งชั้น โดยใช้ระดับชั้นของนักเรียน ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตาราง 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

โรงเรียนราชินี		
ระดับชั้น	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1. ประถมศึกษาปีที่ 4	258	88
2. ประถมศึกษาปีที่ 5	248	84
3. ประถมศึกษาปีที่ 6	243	82
รวม	749	254

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ทักษะคิด และพฤติกรรม การบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี โดยผู้วิจัยได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียนต่อวัน มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียน ลักษณะของคำถามและคำตอบ เป็นคำถามเชิงบวก และเชิงลบ มี 10 ข้อ ใช้รูปแบบ Likert Scale 3 ระดับ โดยสร้างลักษณะคำถาม คำตอบเป็น รูปหน้าคน หมายถึง เห็นด้วย เฉยๆ และไม่เห็นด้วย

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ในข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก ข้อ 2, 5, 6, 8, และข้อ 9 กำหนดไว้ดังนี้

ระดับเห็นด้วย	ให้	3	คะแนน
ระดับเฉยๆ	ให้	2	คะแนน
ระดับไม่เห็นด้วย	ให้	1	คะแนน

ในข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ ข้อ 1, 3, 4, 7, และข้อ 10 กำหนดไว้ดังนี้

ระดับเห็นด้วย	ให้	1	คะแนน
ระดับเฉยๆ	ให้	2	คะแนน
ระดับไม่เห็นด้วย	ให้	3	คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน ลักษณะคำถาม
แบบมาตราส่วนประเมินค่า(Rating Scale) 3 ระดับ มี 10 ข้อ โดยสร้างลักษณะคำถาม คำตอบ
เป็น รูปหน้าคน หมายถึง นักเรียนปฏิบัติทุกครั้ง นักเรียนปฏิบัติบางครั้ง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติ

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี กำหนดไว้ดังนี้

นักเรียนปฏิบัติทุกครั้ง	ให้	3	คะแนน
นักเรียนปฏิบัติบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
นักเรียนไม่เคยปฏิบัติ	ให้	1	คะแนน

ฉบับที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียน ลักษณะคำถามเป็นแบบ
ปรนัย 10 ข้อ มี 3 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียว โดยข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดให้ 0
คะแนน

3.2.2 การสร้างเครื่องมือ

3.2.2.1 การสร้างแบบสอบถาม เพื่อศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ทักษะคิดต่อการบริโภคผัก และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

1) ศึกษาการสร้างแบบสอบถามเพื่อการศึกษา และกำหนดกรอบความคิดในการศึกษา โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2) ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทุกชนิดเพื่อค้นคว้ารายละเอียดต่างๆจากหนังสือ เอกสารทางวิชาการ ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคผักเพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างข้อคำถาม (Item) ของแบบสอบถาม

3) กำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและนิยามศัพท์

4) ดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง นำแบบสอบถามที่ออกแบบไว้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ เพื่อหาความถูกต้อง ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พี่เลี้ยง เป็นผู้ตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเนื้อหา รายละเอียดความถูกต้องสมบูรณ์ และครอบคลุมเนื้อหาข้อคำถามทุกข้อ หลังจากที่ยาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาตรวจสอบพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

5) ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีความรู้และประสบการณ์ทางด้านที่ทำการศึกษาพิจารณาแบบสอบถาม จำนวน 5 ท่าน เพื่อทดสอบความเที่ยงตรง ความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องในสำนวนภาษา หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาและตรวจสอบและทำการแก้ไขปรับปรุง

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

1. รองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รชพร จันทรสว่าง สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

3. ดร. กนกพร นิมพลี อาจารย์พิเศษ โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา รุจิรกุล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา ยาติเสนะ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) หมายถึงการที่เครื่องมือวัดมีข้อความตรงตามเรื่องที่ต้องการวัด วิธีการวิเคราะห์ที่ได้ดำเนินหลังจากได้สร้างเครื่องมือวัดแล้ว โดยมีวิธีดังนี้

1. ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ช่วยประเมินเป็นรายบุคคลว่าข้อความแต่ละข้อสามารถวัดได้ตรงกับจุดประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ถ้าข้อความวัดได้ตามจุดประสงค์	ได้คะแนน +1
ถ้าไม่แน่ใจข้อความนั้นวัดตรงตามจุดประสงค์หรือไม่	ได้คะแนน 0
ถ้าข้อความวัดได้ไม่ตรงจุดประสงค์	ได้คะแนน -1

2. นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทุกคนที่ประเมินมารวมลงในแบบวิเคราะห์ความเที่ยงตรงของข้อความกับจุดประสงค์เพื่อหาค่าเฉลี่ย สำหรับข้อความแต่ละข้อใช้สูตรดังนี้

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

IOC	แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์
$\sum R$	แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
N	แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การคัดเลือกข้อความ

1. ข้อความที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 – 1.00 คัดเลือกไว้ใช้ได้
2. ข้อความที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง

ผลการศึกษา พบว่า แบบสอบถามทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมีจำนวน 10 ข้อ และไม่สอดคล้อง 2 ข้อ จึงตัดออก 2 ข้อ

ผลการศึกษา พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมีจำนวน 10 ข้อ

6) ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามฉบับร่างไปทดลองใช้ (Try – Out) กับนักเรียนโรงเรียนราชินี จำนวน 30 ชุด เพื่อทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม เพื่อนำมาทดสอบค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถาม ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

- ค่าสถิติสัมประสิทธิ์แอลฟา ใช้วิธีของครอนบร็อค พวงรัตน์ (2540)

$$a = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{st^2} \right]$$

แทนค่า a = ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

K = จำนวนข้อสอบถามในแบบสอบถาม

s_i^2 = ค่าผลรวมคะแนนความแปรปรวนในแต่ละข้อ

s_t^2 = ค่าคะแนนแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

ผลการทดลองใช้พบว่า ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่าเท่ากับ 0.72

ผลการทดลองใช้พบว่า ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่าเท่ากับ 0.69

3.2.2.2 การสร้างแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่

4 – 6 โรงเรียนราชินี

1) ศึกษาการสร้างแบบทดสอบเพื่อการศึกษา และกำหนดกรอบความคิดในการศึกษา โดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2) ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทุกชนิด เพื่อค้นคว้ารายละเอียดต่างๆ จากหนังสือ เอกสารทางวิชาการ ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับผักเพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างข้อคำถาม (Item) ของแบบทดสอบ

3) สร้างแบบทดสอบปรนัยให้ครอบคลุมเนื้อหาเรื่องความรู้เกี่ยวกับผัก เป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว จำนวน 10 ข้อ โดยข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดให้ 0 คะแนน

4) ดำเนินการสร้างแบบทดสอบฉบับร่างนำแบบทดสอบที่ออกแบบไว้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ เพื่อหาความถูกต้อง ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พี่เลี้ยง เป็นผู้ตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเนื้อหา (content validity) รายละเอียดความถูกต้องสมบูรณ์ และครอบคลุมเนื้อหาข้อคำถามทุกข้อ หลังจากที่อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาตรวจสอบพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

5) ผู้ศึกษาได้นำแบบทดสอบฉบับร่างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีความรู้และประสบการณ์ทางด้านที่ทำการศึกษาคำถามแบบทดสอบ จำนวน 5 ท่าน ความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องในสำนวนภาษา หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาและตรวจสอบและทำการแก้ไขปรับปรุง

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

1. รองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รชพร จันทรสว่าง สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

3. ดร. กนกพร ฉิมพลี อาจารย์พิเศษ โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา รุจิรกุล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา ยาติเสนะ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) หมายถึงการที่เครื่องมือวัดมีข้อความตรงตามเรื่องที่ต้องการวัด วิธีการวิเคราะห์ที่ได้ดำเนินหลังจากได้สร้างเครื่องมือวัดแล้ว โดยมีวิธีดังนี้

1. ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ช่วยประเมินเป็นรายบุคคลว่าข้อความแต่ละข้อสามารถวัดได้ตรงกับจุดประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ถ้าข้อความวัดได้ตามจุดประสงค์ ได้คะแนน +1

ถ้าไม่แน่ใจข้อความนั้นวัดตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ ได้คะแนน 0

ถ้าข้อความวัดได้ไม่ตรงจุดประสงค์ ได้คะแนน -1

2. นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทุกคนที่ประเมินมารวมลงในแบบวิเคราะห์ความเที่ยงตรงของข้อความกับจุดประสงค์เพื่อหาค่าเฉลี่ย สำหรับข้อความแต่ละข้อใช้สูตรดังนี้

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

IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การคัดเลือกข้อความ

1. ข้อความที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 – 1.00 คัดเลือกไว้ใช้ได้

2. ข้อความที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง

ผลการศึกษา พบว่า แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมีจำนวน 16 ข้อ และไม่สอดคล้อง 5 ข้อ จึงตัดออก 6 ข้อ เพราะต้องการข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ

6) ผู้ศึกษาได้นำแบบทดสอบฉบับร่างไปทดลองใช้ (Try – Out) กับนักเรียนโรงเรียนราชินี จำนวน 30 คน คะแนนที่ได้หลังจากการทดสอบให้นำไปหาค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความยากง่าย (p) ของแบบทดสอบโดยค่าอำนาจจำแนก (r) มีค่าไม่ต่ำกว่า 0.20 และค่าความยากง่าย (p) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.20-0.80

- ค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สูตรดังนี้. บุญเรียง (2543)

$$r = \frac{R_u - R_l}{\frac{n}{2}}$$

เมื่อ r = ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ

R_u = จำนวนผู้ที่ตอบถูกข้อนั้นในกลุ่มเก่ง

R_l = จำนวนผู้ที่ตอบถูกข้อนั้นในกลุ่มอ่อน

n = จำนวนผู้เข้าสอบทั้งหมด

เกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถาม

ค่า r ที่ใช้ได้ ควรมีอยู่ระหว่าง + 0.2 ถึง + 1.00

ผลการศึกษา พบว่า แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า r ตั้งแต่ 0.20 - 0.47

- ค่าความยาก (Difficulty) หมายถึง จำนวนร้อยละหรือค่าสัดส่วนของนักเรียนที่ตอบถูกในข้อนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนทั้งหมด แบบทดสอบแบบเลือกตอบประเภท 0-1 โดยใช้วิธีหาค่าความยาก แบบไม่ได้แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

$$P = \frac{R}{N}$$

P แทน ค่าความยาก

R แทน จำนวนคนที่ทำข้อสอบถูก

N แทน จำนวนผู้เข้าสอบทั้งหมด

เกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถาม

ค่า P ที่ใช้ได้ ควรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.2 – 0.8

ผลการศึกษา พบว่า แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า P อยู่ระหว่าง 0.2 – 0.8 มีจำนวน 14 ข้อ และไม่สอดคล้อง 1 ข้อ แต่ผู้วิจัยเลือกข้อสอบจำนวน 10 ข้อ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.31 - 0.51 คือข้อ 2 6 8 9 10 11 12 13 14 และข้อ 1

7) หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเรื่องความรู้เกี่ยวกับผัก โดยการใช้สูตร KR -20 ของ Kuder Richardson เพื่อนำมาทดสอบค่าความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบ ปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

- ค่าความเชื่อมั่น ใช้วิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน สูตร KR – 20 บุญเรียง (2543)

$$r_{tt} = \frac{k}{(k-1)} \left[\frac{1 - \sum pq}{s_t^2} \right]$$

และ
$$s_t^2 = \frac{n \sum fx^2 - [\sum fx]^2}{n(n-1)}$$

เมื่อ n = จำนวนผู้สอบ

K = จำนวนข้อสอบ

P = ส่วนของคนทำผิดในแต่ละข้อ

Q = สัดส่วนของคนทำผิดในแต่ละข้อ (1-p)

s_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

ผลการศึกษา พบว่า แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่าความเชื่อมั่น มีค่า 0.68

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากที่ผู้ศึกษาได้รวบรวมแนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้อย่างเป็นทางการเป็นขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 นำหนังสือขออนุญาตจากสำนักงานโครงการบัณฑิตศึกษา คณะเทคโนโลยี-คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนการศึกษา

3.3.2 ประสานงานกับครูประจำชั้นเพื่อแจกแบบสอบถาม และแบบทดสอบตามรายชื่อกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ โดยให้นักเรียนทำแบบสอบถามก่อน พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดและวิธีการให้นักเรียนเข้าใจ พร้อมเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.3 จัดเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตัวเอง ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2558

3.3.4 สามารถรวบรวมแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาจนครบ 254 ชุด

3.3.5 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบแบบสอบถาม และแบบทดสอบ

3.3.6 จัดหมวดหมู่ของข้อมูลในแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป spss (ถานินทร์, 2551) โดยมีค่าสถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

3.4.1 ค่าความถี่/ร้อยละ

ความถี่ (Frequency) ความถี่ของอันตรภาคชั้นใด หมายถึง จำนวนข้อมูล (ค่าจากการสังเกต) ที่ปรากฏอยู่ในช่วงคะแนนหรืออันตรภาคชั้น

ค่าร้อยละ โดยสูตร ล้วน และอังคณา (2543)

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

แทนค่า P = ค่าร้อยละ

F = ค่าความถี่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นร้อยละ

n = จำนวนความถี่ทั้งหมด

เกณฑ์การแปลความหมายแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี กำหนดไว้ดังนี้

นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 8 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก
นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 7 คะแนน	หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับดี
นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 6 คะแนน	หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง
นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 2-5 คะแนน	หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้

3.4.2 ค่าสถิติการหาค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean : \bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ใน
ส่วนของระดับความสำคัญ และ การสอบถามในส่วนของ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่ม
ตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean : \bar{X}) ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแสดงภาพรวมสำหรับความ
คิดเห็นที่มีต่อแต่ละคำถาม และระดับความคิดเห็นรวมของทุกคำถามในแต่ละองค์ประกอบของ
เพื่อการทดสอบสมมติฐาน ซึ่งคำนวณได้จากสูตร
สถิติพื้นฐาน ได้แก่

ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยสูตร

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

แทนค่า \bar{x} = ค่าเฉลี่ย

$\sum x$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n = จำนวนข้อมูล

เกณฑ์การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยรายชื่อของแบบสอบถามทัศนคติต่อการ
บริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินีออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	2.32 – 3.00	หมายถึง เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย	1.71 – 2.31	หมายถึง เฉยๆ
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง ไม่เห็นด้วย

วิธีการแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยโดยรวมของผู้ตอบแบบสอบถามออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 2.32 – 3.00 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ย 1.71 – 2.31 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับดีน้อย

เกณฑ์การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยรายข้อของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 2.32 – 3.00 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติทุกครั้ง

ค่าเฉลี่ย 1.71 – 2.31 หมายถึง นักเรียนปฏิบัติบางครั้ง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติ

วิธีการแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยโดยรวมระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 2.32 – 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ย 1.71 – 2.31 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีน้อย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับค่าเฉลี่ย เพื่อแสดงลักษณะการกระจายตัวของคำตอบในแต่ละข้อ หลักการส่วนการเบี่ยงเบนมาตรฐานจะพิจารณาว่าค่าคะแนนของคำตอบแต่ละค่ามีความแตกต่างจากค่าเฉลี่ยเพียงใด กล่าวคือเป็นการนำค่าคะแนนทุกค่ามาหาผลต่างกับค่าเฉลี่ย ซึ่งคำนวณได้จากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\sum_{i=1}^n \frac{(X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

โดย X_i = ค่าคะแนนจากผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละคน

\bar{X} = ค่าคะแนนเฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

n = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

S.D. = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

3.4.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

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

เมื่อ r_{xy} หรือ ρ_{xy} คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันโปรดักโมเมนต์

n หรือ N คือ จำนวนคู่

X คือ ค่าของตัวแปรที่หนึ่ง

Y คือ ค่าของตัวแปรที่สอง

$\sum x$ คือ ผลรวมของข้อมูลทุกค่าในตัวแปรที่ 1

$\sum y$ คือ ผลรวมของข้อมูลทุกค่าในตัวแปรที่ 2

$\sum xy$ คือ ผลรวมของผลคูณระหว่างสมาชิกแต่ละตัว
จากตัวแปรที่ 1 และ ที่ 2 ทุกค่า

เกณฑ์การแปลผล (ธานินทร์, 2551)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	แปลความหมาย
0.91 - 1.00	มีความสัมพันธ์สูงมาก
0.71 - 0.90	มีความสัมพันธ์สูง
0.31 - 0.70	มีความสัมพันธ์ปานกลาง
0.01 - 0.30	มีความสัมพันธ์ต่ำ
ต่ำกว่า 0.00	ไม่มีความสัมพันธ์

3.5 การนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการรายงานเชิงพรรณนา โดยในขั้นสุดท้ายจะนำเสนอรายงานวิจัย และแนวคิด ที่ผ่านการดำเนินการวิจัย โดยจัดทำเป็นวิทยานิพนธ์ ฉบับสมบูรณ์

3.5.1 นำข้อมูลมาตรวจสอบแล้วมาประมวลผล วิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การเรียบเรียงข้อมูล และการนำเสนอข้อมูล

3.5.2 จัดระเบียบข้อค้นพบ สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลการวิจัย ปัญหา- อุปสรรค และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ในการนำผลวิจัยต่อยอดความรู้ ต่อไป

3.5.3 จัดทำรูปเล่มเพื่อนำเสนอรายงานวิจัยและจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

4.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปร ได้แก่ ระดับชั้นการศึกษา เงินที่ได้รับมาโรงเรียนต่อวัน แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ความถี่และร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินีจำแนกตามระดับชั้น

(n=254)

ระดับชั้น	ความถี่(คน)	ร้อยละ
1. ประถมศึกษาปีที่ 4	88	34.65
2. ประถมศึกษาปีที่ 5	84	33.07
3. ประถมศึกษาปีที่ 6	82	32.28
รวม	254	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 34.65 รองลงมาคือกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 33.07 และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 32.28

ตารางที่ 4.2 ความถี่และร้อยละข้อมูลส่วนบุคคล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
โรงเรียนราชินี จำแนกตามเงินที่ได้รับมาโรงเรียนต่อวัน

(n=254)

เงินที่ได้รับมาโรงเรียนต่อวัน	ความถี่(คน)	ร้อยละ
1. 100-200 บาท	223	87.80
2. 200-300 บาท	20	7.87
3. มากกว่า 300 บาท	11	4.33
รวม	254	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียน 100-200 บาท จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 87.80 รองลงมา 200-300 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.87 และมากกว่า 300 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.33

4.2 ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
โรงเรียนราชินี

ตารางที่ 4.3 คะแนน ระดับความรู้ ความถี่ และร้อยละ ความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

(n=254)

คะแนนความรู้เกี่ยวกับผัก	ระดับ	ความถี่(คน)	ร้อยละ
1. นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 8-10 คะแนน	ดีมาก	38	14.96
2. นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 7 คะแนน	ดี	78	30.71
3. นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 6 คะแนน	ปานกลาง	78	30.71
4. นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 2-5 คะแนน	พอใช้	60	23.62

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี ส่วนใหญ่ นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 7 คะแนน มีความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 30.71 และนักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 6 คะแนน มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

ร้อยละ 30.71 เช่นเดียวกัน รองลงมามีนักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 2-5 คะแนน มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 23.62 และนักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 8-10 คะแนน มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 14.96

4.3 ผลการศึกษาทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

โรงเรียนราชินี

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

(n=254)

ทัศนคติต่อการบริโภคผัก	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. นักเรียนรู้สึกว่าการบริโภคผักมีกลิ่นเหม็นเขียว	2.14	0.66	เฉยๆ
2. นักเรียนชอบรับประทานผักหลายชนิด	2.34	0.70	เห็นด้วย
3. นักเรียนเห็นเพื่อนไม่รับประทานผักจึงไม่รับประทานผักด้วย	2.67	0.56	เห็นด้วย
4. นักเรียนรู้สึกว่าผักมีรสขม	2.04	0.71	เฉยๆ
5. นักเรียนรู้สึกว่าผักที่มีสีส้มมีรสชาติอร่อยกว่าผักที่มีสีเขียว	1.91	0.76	เฉยๆ
6. นักเรียนคิดว่าการบริโภคผักช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น	2.79	0.45	เห็นด้วย
7. นักเรียนคิดว่าผักมีประโยชน์ต่อร่างกายแต่รสชาติไม่อร่อยเลยไม่รับประทาน	2.28	0.72	เฉยๆ
8. ผักบางชนิดมีกลิ่นฉุน นักเรียนก็ยังรับประทานเพราะมีประโยชน์	2.18	0.74	เฉยๆ
9. นักเรียนคิดว่าการรับประทานผักทำให้ร่างกายแข็งแรง	2.86	0.35	เห็นด้วย
10. นักเรียนรู้สึกอึดอัดทุกครั้งเมื่อผู้ปกครองให้รับประทานผัก	2.31	0.71	เฉยๆ
ทัศนคติต่อการบริโภคผักโดยรวม	2.35	0.64	ดีมาก

จากตารางที่ 4.4 ทศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี โดยรวม มีทัศนคติอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 2.35 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า

ข้อที่มีทัศนคติทางบวก ค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 9 นักเรียนคิดว่าการรับประทานผักทำให้ร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย 2.86 ข้อ 6 นักเรียนคิดว่าการบริโภคผักช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.79 และ ข้อ 2 นักเรียนชอบรับประทานผักหลายชนิด มีค่าเฉลี่ย 2.34

ข้อที่มีทัศนคติทางลบ ค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 5 นักเรียนรู้สึกว่าการรับประทานผักที่มีสีส้มมีรสชาติอร่อยกว่าผักที่มีสีเขียว มีค่าเฉลี่ย 1.91 ข้อ 4 นักเรียนรู้สึกว่าการรับประทานผักที่มีรสขม มีค่าเฉลี่ย 2.04 และ ข้อ 1 นักเรียนรู้สึกว่าผักมีกลิ่นเหม็นเขียวมีค่าเฉลี่ย 2.14

4.4 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

โรงเรียนราชินี

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียน

(n=254)

พฤติกรรมการบริโภคผัก	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. นักเรียนบริโภคอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกชนิด	2.19	0.55	ปฏิบัติบางครั้ง
2. นักเรียนเลือกบริโภคผักเป็นบางส่วน เช่น รับประทานใบ หรือ รับประทานลำต้น	2.20	0.73	ปฏิบัติบางครั้ง
3. นักเรียนรับประทานผักทุกชนิด	2.02	0.65	ปฏิบัติบางครั้ง
4. นักเรียนนิยมบริโภคผักสด	2.20	0.78	ปฏิบัติบางครั้ง
5. นักเรียนบริโภคผักชุบแป้งทอด	2.07	0.81	ปฏิบัติบางครั้ง
6. นักเรียนบริโภคผักต้มหรือผักที่อยู่ในอาหาร	2.11	0.80	ปฏิบัติบางครั้ง
7. นักเรียนบริโภคผักที่เพื่อนชักชวนให้รับประทานเสมอ	2.03	0.64	ปฏิบัติบางครั้ง
8. นักเรียนรับประทานผักทุกมื้อที่รับประทานอาหาร	2.22	0.65	ปฏิบัติบางครั้ง
9. นักเรียนนิยมบริโภคผักลวก	2.04	0.74	ปฏิบัติบางครั้ง
10. นักเรียนนิยมบริโภคผักใบเขียว	2.34	0.64	ปฏิบัติทุกครั้ง
พฤติกรรมการบริโภคผักโดยรวม	2.14	0.70	ดี

จากตารางที่ 4.5 พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี โดยรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.14 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนนิยมบริโภคผักใบเขียวมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ 2.34 นักเรียนปฏิบัติทุกครั้ง กับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน นักเรียนรับประทานผักทุกชนิด มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 2.02 นักเรียนปฏิบัติบางครั้ง

4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับผัก และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ตารางที่ 4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับผัก และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

	Pearson Correlation (r)	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับผัก และพฤติกรรมการบริโภคผัก	-.049	.441

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับผักกับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีความสัมพันธ์ทิศทางลบ เท่ากับ -.049 และเมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการบริโภคผัก และพฤติกรรมการบริโภคผัก
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ตารางที่ 4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการบริโภคผัก และพฤติกรรมการบริโภคผักของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

	Pearson Correlation	Sig.
ทัศนคติต่อการบริโภคผัก และ พฤติกรรมการบริโภคผัก	.018	.779

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ทัศนคติต่อการบริโภคผักกับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีความสัมพันธ์ทิศทางบวก เท่ากับ .018 และเมื่อทดสอบ
ความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.7 อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี อภิปรายผลได้ดังนี้

4.7.1 ความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

จากการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี ส่วนใหญ่นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบมีความรู้อยู่ในระดับ ดี
และมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากการประกอบอาหารในชีวิตประจำวันใน
ครอบครัว หรือการได้รับความรู้เกี่ยวกับผักในชั้นเรียน เช่น อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร โยอาหาร
วิตามินและเกลือแร่ เป็นต้น รวมถึงความรู้ภายในครัวเรือน และสื่อมวลชน ประกอบด้วยวิทยุ
โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ วารสาร และนิตยสารต่างๆ บุคคลในสังคมต้องบริโภคสื่อมวลชน
เหล่านี้ และเป้าหมายของสื่อก็คือต้องการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้และโฆษณา ซึ่งสอดคล้องกับ
การศึกษาของ ธิตินา (2553) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวัดปากน้ำฝั่งเหนือ
สำนักงานตลิ่งชัน กรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน อยู่ในระดับสูง
มีค่าคะแนนเฉลี่ย 0.72

4.7.2 ทักษะคิดต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

จากการศึกษา พบว่า ทักษะคิดต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี โดยรวม มีทักษะคิดอยู่ในระดับ ดีมาก อาจเนื่องมาจากครูผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดทักษะคิดที่ดีต่อการบริโภคผัก โดยให้ความรู้ ประโยชน์จากการบริโภคผัก ประสิทธิภาพการบริโภคผักโดยตรงของนักเรียน การจัดกิจกรรมประกอบอาหารจากผัก การเรียนรู้จากแหล่งต่างๆ ทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อสิ่งนั้นๆ ในทางบวก เช่น ชอบรู้สึกว่ามีประโยชน์ หรือในทางลบ ไม่ชอบ เห็นว่าไม่ดี เป็นต้น

4.7.3 พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

จากการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี โดยรวม มีพฤติกรรมอยู่ในระดับ ดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมในครอบครัว ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคผักของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลเด็ก เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็ก พ่อ แม่จะเตรียมอาหารให้ถูกรับประทานโดยยึดความถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน พฤติกรรมการบริโภคผักที่ได้เรียนรู้จากบ้าน จะส่งผลถึงการเลือกรับประทานผักที่โรงเรียน ดังนั้นผู้เป็น พ่อ แม่ และผู้จัดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน โดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการและเมื่อนักเรียนที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงขึ้นจะส่งผลให้มีการตัดสินใจบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นารีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการบริโภคผักและผลไม้และเปรียบเทียบพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อโดยวิธีการศึกษาเป็นรายการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน แบบบันทึกการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยก่อนเรียนแผนจัดกิจกรรมแบบสังเกตพฤติกรรม ชุดแบบทดสอบความสามารถด้านสติปัญญา แบบบันทึกการทดสอบแบบสอบถามผู้ปกครอง กับตัวอย่างจำนวน 21 คน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นทุกสัปดาห์

ตลอดการศึกษา ส่วนพัฒนาการด้านสติปัญญา พบว่า มีผลการทดสอบความสามารถด้านสติปัญญาหลังการใช้สื่อมากกว่าก่อนการใช้สื่อ

4.7.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับผัก และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

จากการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับผักกับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีความสัมพันธ์ทิศทางลบ เท่ากับ $-.049$ และเมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับผักว่ามีประโยชน์อย่างไรในการบริโภคผัก แต่ไม่ได้ปฏิบัติ จึงทำให้ความรู้เกี่ยวกับผักไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญตา (2547) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร

4.7.5 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการบริโภคผัก และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

จากการศึกษา พบว่า ทัศนคติต่อการบริโภคผักกับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีความสัมพันธ์ทิศทางบวก เท่ากับ $.018$ และเมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเนื่องมาจากทัศนคติ และการนำไปใช้ในการปฏิบัติ ซึ่งแสดงออกในรูปของความรู้สึกไปในทางบวก ทางลบ คือความไม่แน่ใจ รู้สึกเฉย ๆ ซึ่งอยู่ในระดับที่แตกต่างกันไปของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐวิณ (2556) พบว่า ทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานพบว่า ร้อยละ 93.9 เห็นด้วยกับทัศนคติที่ว่าคนอ้วนคือ คนที่อยู่ดีกินดี อายุของนักเรียน ศาสนาและสมาชิกในครอบครัว ครูและเพื่อน เป็นปัจจัยนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี ปรากฏดังนี้

5.1.1 ข้อมูลทั่วไป โดยคำนวณหาค่าร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

5.1.1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม มีจำนวนทั้งสิ้น 254 คน

5.1.1.2 ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 34.65 รองลงมาคือ ระดับประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 33.07 และ ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 32.28 ตามลำดับ

5.1.1.3 เงินที่ได้รับมาโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้รับเงินมาโรงเรียน 100-200 บาท จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 87.80 รองลงมาคือ ได้รับเงินมาโรงเรียน 200-300 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.87 และ ได้รับเงินมาโรงเรียน มากกว่า 300 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.33 ตามลำดับ

5.1.2 ความรู้เกี่ยวกับผัก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี นักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 7 คะแนนมีความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 30.71 และนักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 6 คะแนน มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.71 เช่นเดียวกัน รองลงมานักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 2-5 คะแนน มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 23.62 และนักเรียนที่ตอบแบบทดสอบได้ 8-10 คะแนน มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 14.96

5.1.3 ทศนคติต่อการบริโภคผัก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ผลการศึกษาทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินีโดยรวม มีทัศนคติอยู่ในระดับ ดีมาก

ข้อที่มีทัศนคติทางบวก ค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 9 นักเรียนคิดว่าการรับประทานผักทำให้ร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย 2.86 ข้อ 6 นักเรียนคิดว่าการบริโภคผักช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.79 และ ข้อ 2 นักเรียนชอบรับประทานผักหลายชนิด มีค่าเฉลี่ย 2.34

ข้อที่มีทัศนคติทางลบ ค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 5 นักเรียนรู้สึกว่าผักที่มีสีส้มมีรสชาติอร่อยกว่าผักที่มีสีเขียว มีค่าเฉลี่ย 1.91 ข้อ 4 นักเรียนรู้สึกว่าผักมีรสขม มีค่าเฉลี่ย 2.04 และ ข้อ 1 นักเรียนรู้สึกว่าผักมีกลิ่นเหม็นเขียวมีค่าเฉลี่ย 2.14

5.1.4 พฤติกรรมการบริโภคผัก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี โดยรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนนิยมบริโภคผักใบเขียวมีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ 2.34 นักเรียนปฏิบัติทุกครั้งกับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน นักเรียนรับประทานผักทุกชนิด มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 2.02 นักเรียนปฏิบัติบางครั้ง

5.1.5 การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน สรุปได้ดังนี้

5.1.5.1 สมมติฐานที่สนใจต่อการบริโภคผักกับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินีมีความสัมพันธ์ทิศทางลบ เท่ากับ -0.049 และเมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ จากการทดสอบพบว่า ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.1.5.2 สมมติฐานความรู้เกี่ยวกับผักกับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินีมีความสัมพันธ์ทิศทางบวก เท่ากับ $.018$ และเมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ จากการทดสอบพบว่า ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

5.2.1.1 จากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี มีทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักในระดับดีปานกลาง ดังนั้น

โรงเรียนมีการจัดทำแผ่นพับ วารสาร หนังสือคู่มือความรู้ และประโยชน์เกี่ยวกับผัก เพื่อที่ทางโรงเรียนจะเสนอผ่านไปยังผู้ปกครอง เพื่อให้เป็นคู่มือในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีสุขภาพแข็งแรง หรือโรงเรียนควรจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการโภชนาการให้กับนักเรียนได้ศึกษาทุกภาคเรียน

ครู อาจารย์ในโรงเรียนทุกคน ต้องร่วมมือกันให้คำแนะนำ อบรม รณรงค์ส่งเสริมให้ความรู้ เรื่องการบริโภคผักที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ หรือสอดแทรกเรื่องผักให้กับนักเรียนตามโอกาส ครูฝ่ายการสอนควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์เกี่ยวกับการรับประทานผัก เพื่อปรับทัศนคติที่ดีให้แก่นักเรียน และนำไปสู่การปฏิบัติ หรือพฤติกรรมการบริโภคผัก

ครูฝ่ายโภชนาการมีการปรับเมนูอาหารประเภทผัก และจัดบอร์ดประโยชน์ของการรับประทานผัก ผักชนิดต่างๆ มีประโยชน์แตกต่างกัน และเพื่อปรับให้สอดคล้องกับทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผัก ดังกล่าว ส่งผลให้นักเรียนมีทัศนคติในการรับประทานผักที่ดีขึ้น เพื่อให้ นักเรียนได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และมีสุขภาพแข็งแรง

5.2.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

5.2.2.1 การศึกษาความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนราชินี ในประเภทต่างๆ เช่น การดื่มนม การรับประทานผลไม้ ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น

5.2.2.2 การศึกษาความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการบริโภคผักของกลุ่มประชากรอื่นๆ



เอกสารอ้างอิง

- กระยาทิพย์ เรือนใจ. 2537. **คุณค่านานาผักเพื่อสุขภาพ**. ยูโรปา เพรส. กรุงเทพมหานคร.
- กัลยา ศรีมหันต์. 2541. **“ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี”**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. 2542. **คู่มือธงโภชนาการ**. กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี.
- เกริก ท่วมกลาง. 2547. **เทคนิคการปลูกพืชผักพื้นบ้านผักมีรั้ว**. สถาพรบุ๊คส์. กรุงเทพมหานคร.
- ขวัญฤตา ฮวดศิริ. 2547. **“ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญศรี จันทร. 2548. **“ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี”**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. 2549. **จิตวิทยาสังคม**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- จำรอง เงินดี. 2552. **จิตวิทยาสังคม**. โอ.เอส.แฮร์ส, กรุงเทพมหานคร.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. 2541. **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. สหประชาพานิชย์. กรุงเทพมหานคร.
- ณัฐวีณ์ สารพันธุ์. 2556. **พฤติกรรมการรับประทานผักของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่6 โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา**.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. 2551. **การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS**. เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.
- ธิตติมา ขอสุข. 2553. **“พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวัดปากน้ำฝั่งเหนือ สำนักงานเขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร”**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

- ธีรวิมล เอกะกุล. 2549. **การวัดเจตคติ**. วิทยาออฟเซตการพิมพ์. อุตรธานี.
- นฤมล บุญหลง และก้านรงค์ ศรีรอด. 2545. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.
- นารีรัตน์ บุญลักษณ์. 2546. “**เปรียบเทียบการบริโภคผักและผลไม้และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังการใช้สื่อ**”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2542. **สถิติวิจัย**. คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- พวงชมพู หงษ์ชัย. 2549. **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540. **การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ภาณุ อัมพรบุพผา. 2545. **ท้องผูกหายได้ด้วยธรรมชาติบำบัด**. พิมพ์ครั้งที่ 8. สำนักพิมพ์รวมทรงศน์. กรุงเทพมหานคร.
- เมฆ จันท์ประยูร. 2541. **ผักสวนครัว**. โรงพิมพ์ไททรงศน์. กรุงเทพมหานคร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2542**. อักษรเจริญทัศน์. กรุงเทพฯ.
- รัชณี คงคาอุยฉาย และวิญญู เจริญศรี. 2554. **โภชนาการกับผัก**. สารคดี. กรุงเทพมหานคร.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543. **เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สุวีริยาสาส์น, กรุงเทพมหานคร.
- วิเชียร วิทย์อุดม. 2549. **พฤติกรรมองค์การ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. ซีระฟิล์มและไซเท็กซ์. กรุงเทพมหานคร.

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

- วิไลพร จอมทอง. 2556. “การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนของ **นักมวยไทยอาชีพ**ระยะก่อนการแข่งขัน : กรณีศึกษาเขตห้วยขวาง, กรุงเทพมหานคร”. ปรินญาณิพนธ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- ศิริจรรยา นงนุช. 2548. “การบริโภคอาหารของเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการ **เกิน**”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิริกัญญ์ แก้วพรหม. 2549. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของ **นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช**”. ปรินญาณิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2551. **ระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- สุชา จันท์เอม. 2540. **จิตวิทยาทั่วไป**. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. กรุงเทพมหานคร.
- สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์. 2545. **คู่มือการวัดทางจิตวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักพิมพ์เมดิคัลมีเดีย. กรุงเทพมหานคร
- สุรีย์ แถวเที่ยง. 2553. **คู่มือการสอนวิชาหลักโภชนาการ**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล-พระนคร, กรุงเทพฯ.
- แสงโสม ลีนะวัฒน์. 2548. **ชุดผักพื้นบ้านและอาหารเพื่อสุขภาพโภชนาการและคุณค่าผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค**. บริษัทสามเจริญพาณิชย์ จำกัด. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม. 2548. “การสำรวจพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร **พ.ศ. 2548 (พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร)**”. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร
- หทัยกาญจน์ ไสตรดี และอัมพร ฉิมพลี. 2550. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา **มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม**”. แผนงานพิเศษวิทยาศาสตร์บัณฑิต. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

อบเชย วงศ์ทอง. 2542. **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

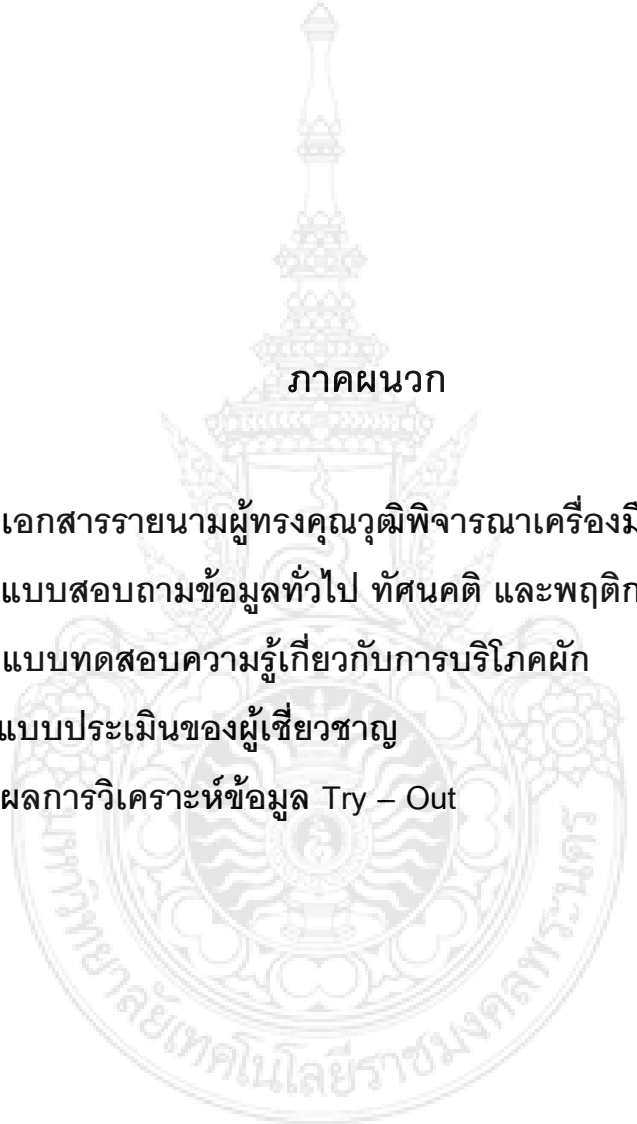
กรุงเทพมหานคร.

Bloom,B.S. 1975. **Taxonmy of educational objective handbook I : cognitive Domain**.

New York: David MC ka company,

WHO. 1972. **Technical Report Servis NO.647**.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เอกสารรายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการวิจัย

ภาคผนวก ข แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ทักษะคติ และพฤติกรรมการบริโภคผัก

ภาคผนวก ค แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก

ภาคผนวก ง แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล Try – Out

ภาคผนวก ก

เอกสารรายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือในการวิจัย



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๔๕๐



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๗ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา ยาติเสนะ

ด้วยนางสาวพิไลวรรณ จันทร์งษ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๐๘-๒ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมกรบรโภคฝึกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนราชินี โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสาวพิไลวรรณ จันทร์งษ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภรณ์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๒๘๒ ๗๐๑๘



บันทึกข้อความ

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

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๕๐

วันที่ ๗ กันยายน ๒๕๕๘

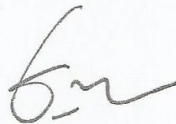
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์สุรีย์ แฉวเที่ยง

ด้วยนางสาวพิไลวรรณ จันทรงษ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๐๘-๒ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนราชินี โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้นางสาวพิไลวรรณ จันทรงษ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๒๘๒ ๗๐๑๘

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๔๕๐



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รชพร จันทร์สว่าง

ด้วยนางสาวพิไลวรรณ จันทร์งษ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๐๘-๒ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนราชินี โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสาวพิไลวรรณ จันทร์งษ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กีอาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗-ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๒๘๒ ๗๐๑๘

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๙/๕๐



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๗

กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.กนกพร ฉิมพลี

ด้วยนางสาวพิไลวรรณ จันทร์งษ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๐๘-๒ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนราชินี โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสาวพิไลวรรณ จันทร์งษ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร


สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๒๘๒ ๗๐๑๘

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๕๐



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๗ กันยายน ๒๕๕๘


เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา รุจิรกุล

ด้วยนางสาวพิไลวรรณ จันทร์งษ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๐๘-๒ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนราชินี โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสาวพิไลวรรณ จันทร์งษ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖
โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐
หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๒๘๒ ๗๐๑๘

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๖๕๕๑



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๗

กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย

เรียน ครูใหญ่โรงเรียนราชินี

ด้วยนางสาวพิไลวรรณ จันทรงศิริ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๖๗๐๗๐๓๕๐๘-๒ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนราชินี โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวพิไลวรรณ จันทรงศิริ เข้าเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม ในหัวข้อ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนราชินี กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวน ๓๐ คน ระหว่างวันที่ ๘ - ๑๑ กันยายน ๒๕๕๘ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

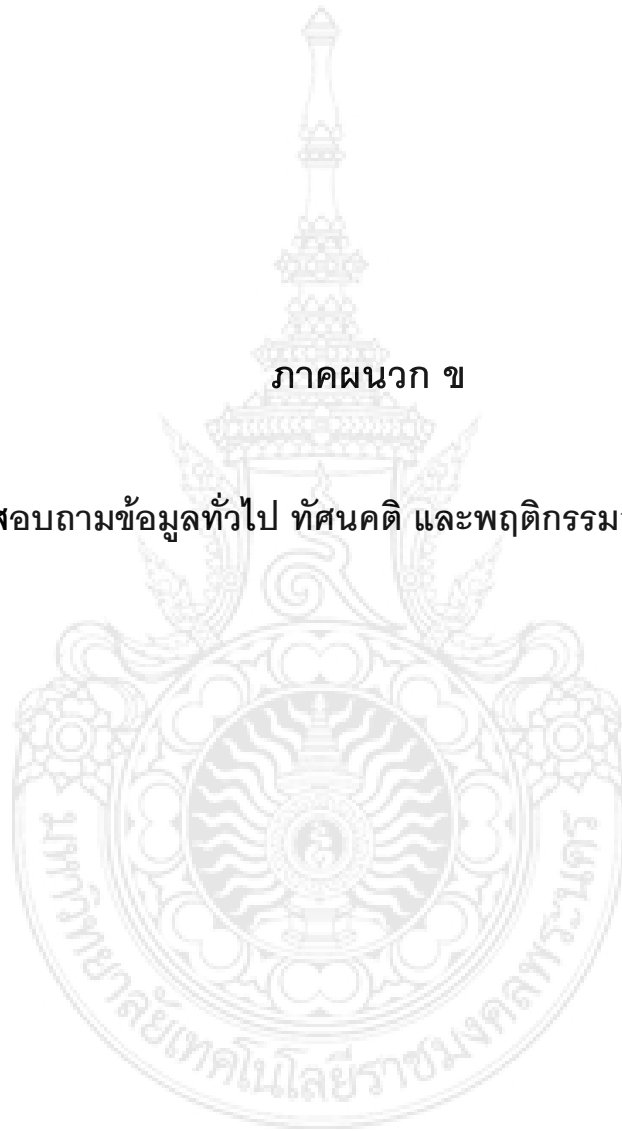
โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๒๘๒ ๗๐๑๘

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ทักษะคนติ และพฤติกรรมกรบรโภคคคค



แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
โรงเรียนราชินี

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคของนักเรียน จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน จำนวน 10 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ทำให้การวิจัยนี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ และจะนำไปใช้ประโยชน์ในการให้ความรู้เรื่องการบริโภคแก่นักเรียนต่อไป

นางสาวพิไลวรรณ จันทรงษ์

นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ลงในช่องว่าง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

() ประถมศึกษาปีที่ 4 () ประถมศึกษาปีที่ 5 () ประถมศึกษาปีที่ 6

2. นักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนวันละเท่าไร

() 100-200 บาท () 200-300 บาท () มากกว่า 300 บาทขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียน

คำชี้แจง ในแต่ละข้อคำถามจะมีคำตอบให้เลือก 3 ตัวเลือก โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (ถูก) ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนเพียงคำตอบเดียวเท่านั้นและขอความร่วมมือตอบให้ครบทุกข้อ



หมายถึง เห็นด้วย



หมายถึง เฉยๆ



หมายถึง ไม่เห็นด้วย

ข้อ	ทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียน	ระดับความคิดเห็น		
				
1.	นักเรียนรู้สึกว่าผักมีกลิ่นเหม็นเขียว			
2.	นักเรียนชอบรับประทานผักหลายชนิด			
3.	นักเรียนเห็นเพื่อนไม่รับประทานผักจึงไม่รับประทานผักด้วย			
4.	นักเรียนรู้สึกว่าผักมีรสขม			
5.	นักเรียนรู้สึกว่าผักที่มีสีส้มมีรสชาติอร่อยกว่าผักที่มีสีเขียว			
6.	นักเรียนคิดว่าการบริโภคผักช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น			
7.	นักเรียนคิดว่าผักมีประโยชน์ต่อร่างกายแต่รสชาติไม่อร่อยเลยไม่รับประทาน			
8.	ผักบางชนิดมีกลิ่นฉุน นักเรียนก็ยังรับประทานเพราะมีประโยชน์			
9.	นักเรียนคิดว่าการรับประทานผักทำให้ร่างกายแข็งแรง			
10.	นักเรียนรู้สึกอึดอัดทุกครั้งเมื่อผู้ปกครองให้รับประทานผัก			

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของนักเรียน

คำชี้แจง ในแต่ละข้อคำถามจะมีคำตอบให้เลือก 3 ตัวเลือก โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (ถูก) ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริงในการบริโภคผักมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยเลือกตามเกณฑ์ดังนี้



หมายถึง นักเรียนปฏิบัติทุกครั้ง



หมายถึง นักเรียนปฏิบัติบางครั้ง



หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติ

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของนักเรียน	ระดับความคิดเห็น		
1.	นักเรียนบริโภคอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกชนิด			
2.	นักเรียนเลือกบริโภคผักเป็นบางส่วน เช่น รับประทานใบ หรือ รับประทานลำต้น			
3.	นักเรียนรับประทานผักทุกชนิด			
4.	นักเรียนนิยมบริโภคผักสด			
5.	นักเรียนบริโภคผักชุบแป้งทอด			
6.	นักเรียนบริโภคต้นหอม หรือผักชีที่อยู่ในอาหาร			
7.	นักเรียนบริโภคผักที่เพื่อนชักชวนให้รับประทานเสมอ			
8.	นักเรียนรับประทานผักทุกมื้อที่รับประทานอาหาร			
9.	นักเรียนนิยมบริโภคผักลวก			
10.	นักเรียนนิยมบริโภคผักใบเขียว			

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก



แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก

ในการวิจัยเรื่อง

ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
โรงเรียนราชินี

คำชี้แจง

แบบทดสอบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีทั้งหมด 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียน จำนวน 15 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามทุกข้อ ทำให้การวิจัยนี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ และจะนำไปใช้ประโยชน์ในการให้ความรู้เรื่องการบริโภคผักแก่นักเรียนต่อไป

นางสาวพิไลวรรณ จันทรงษ์

นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ลงในช่องว่าง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

() ประถมศึกษาปีที่ 4 () ประถมศึกษาปีที่ 5 () ประถมศึกษาปีที่ 6

2. นักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนวันละเท่าไร

() 100-200 บาท () 200-300 บาท () มากกว่า 300 บาทขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับผักของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบตัวอักษรข้อที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ

1. วิตามินที่มีมากที่สุดในผักสีเขียว สีเหลือง

ก. วิตามินเอ ข. วิตามินซี ค. วิตามินบี

2. ผักเป็นแหล่งสารอาหารประเภทใดมากที่สุด

ก. เกลือแร่ และวิตามิน ข. คาร์โบไฮเดรต ค. โปรตีน

3. ผักใบเขียวมีเกลือแร่ชนิดใดมากที่สุด

ก. แคลเซียม ข. ธาตุเหล็ก ค. แมกนีเซียม

4. ผักมีส่วนในการทำงานของระบบใดในร่างกาย

ก. ระบบหายใจ ข. ระบบย่อยอาหาร ค. ระบบประสาท

5. ผักชนิดใดบำรุงสายตา

ก. ผักบุ้ง ข. ไซเท้า ค. ผักกาดขาว

6. การรับประทานผักเป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรคใด
- ก. โรคท้องเฟ้อ ข. โรคท้องผูก ค. โรคท้องอืด
7. ผักชนิดใดเป็นผักกินผล
- ก. แครอท ข. กระเจี๊ยบ ค. หัวผักกาด
8. ผักชนิดใดมีกากใยมากที่สุด
- ก. ผักคะน้า ข. แครอท ค. มะเขือเทศ
9. การล้างผักไม่สะอาดทำให้เกิดโรคชนิดใด
- ก. โรคพยาธิ ข. โรคโลหิตจาง ค. โรคมะเร็ง
10. ควรรับประทานผักชนิดใดมีประโยชน์มากที่สุด
- ก. ผักสด ข. ผักลวก ค. ผักทอด



ภาคผนวก ง

แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญ



วัตถุประสงค์	แบบทดสอบ	ระดับความคิดเห็น		
		+ 1	0	- 1
1. ด้าน ทัศนคติ(ต่อ)	11. นักเรียนรู้สึกว่าการมีรสขม 12. นักเรียนคิดว่าการรับประทานผักทำให้ร่างกายแข็งแรง			
2. ด้าน พฤติกรรม	1. นักเรียนบริโภคอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกชนิด 2. นักเรียนเลือกบริโภคผักเป็นบางส่วน เช่น รับประทานใบหรือ รับประทานลำต้น 3. นักเรียนรับประทานผักทุกชนิด 4. นักเรียนนิยมบริโภคผักสด 5. นักเรียนบริโภคผักชุบแป้งทอด 6. นักเรียนบริโภคต้นหอม หรือผักชีที่อยู่ในอาหาร 7. นักเรียนบริโภคผักที่เพื่อนชักชวนให้รับประทานเสมอ 8. นักเรียนรับประทานผักทุกมื้อที่รับประทานอาหาร 9. นักเรียนนิยมบริโภคผักลวก 10. นักเรียนนิยมบริโภคผักใบเขียว			
3. ด้าน ความรู้	1. วิตามินในข้อใดที่มีมากที่สุดในผัก ก. วิตามินเอ ข. วิตามินซี ค. วิตามินบี 2. อาหารชนิดใดช่วยในการขับถ่าย ก. เนื้อสัตว์ ข. ผัก ค. ข้าว 3. สารเบต้าแคโรทีนพบมากในผักสีใด ก. ผักสีม่วง ข. ผักสีขาว ค. ผักสีเขียว			

วัตถุประสงค์	แบบทดสอบ	ระดับความคิดเห็น		
		+ 1	0	- 1
3. ด้าน ความรู้	<p>4. ผักเป็นแหล่งสารอาหารประเภทใด</p> <p>ก. เกลือแร่ และวิตามิน</p> <p>ข. คาร์โบไฮเดรต</p> <p>ค. โปรตีน</p> <p>5. ผักใบเขียวมีเกลือแร่ชนิดใดมากที่สุด</p> <p>ก. แคลเซียม</p> <p>ข. ธาตุเหล็ก</p> <p>ค. แมกนีเซียม</p> <p>6. หอมหัวใหญ่มีประโยชน์อย่างไร</p> <p>ก. มีสารป้องกันโรคหัวใจ</p> <p>ข. มีสารรักษาแผลในกระเพาะอาหาร</p> <p>ค. แก้ปวดหัว</p> <p>7. ยางมะละกอมีประโยชน์อย่างไรต่อการหมักเนื้อสัตว์</p> <p>ก. ทำให้เนื้อนุ่ม</p> <p>ข. ทำให้เนื้อแข็ง</p> <p>ค. ทำให้เนื้อมีสีสวย</p> <p>8. ผักมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย</p> <p>ก. บำรุงกระดูก</p> <p>ข. บำรุงร่างกาย</p> <p>ค. บำรุงสายตาและผิวหนัง</p> <p>9. ผักมีส่วนในการทำงานของระบบใดในร่างกาย</p> <p>ก. ระบบหายใจ</p> <p>ข. ระบบย่อยอาหาร</p> <p>ค. ระบบประสาท</p> <p>10. ผักชนิดใดบำรุงสายตา</p> <p>ก. ผักบุ้ง</p> <p>ข. ไซเท้า</p> <p>ค. ผักกาดขาว</p>			

วัตถุประสงค์	แบบทดสอบ	ระดับความคิดเห็น		
		+ 1	0	- 1
3. ด้านความรู้	<p>11. การรับประทานผักเป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรคใด</p> <p>ก. โรคท้องเฟ้อ</p> <p>ข. โรคท้องผูก</p> <p>ค. โรคท้องอืด</p> <p>12. ผักชนิดใดเป็นผักกินผล</p> <p>ก. แครอท</p> <p>ข. กระเจี๊ยบ</p> <p>ค. หัวผักกาด</p> <p>13. ผักชนิดใดมีกากใยมากที่สุด</p> <p>ก. ผักคะน้า</p> <p>ข. แครอท</p> <p>ค. มะเขือเทศ</p> <p>14. ผักชนิดใดบำรุงผิวพรรณ</p> <p>ก. ผักคะน้า</p> <p>ข. แครอท</p> <p>ค. มะเขือเทศ</p> <p>15. การล้างผักไม่สะอาดทำให้เกิดโรคชนิดใด</p> <p>ก. โรคพยาธิ</p> <p>ข. โรคโลหิตจาง</p> <p>ค. โรคมะเร็ง</p> <p>16. ควรรับประทานผักชนิดใดมีประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก. ผักสด</p> <p>ข. ผักลวก</p> <p>ค. ผักทอดค. ผักกาดขาว</p>			

เฉลยแบบทดสอบ

ข้อ	เฉลย	ข้อ	เฉลย	ข้อ	เฉลย
1	ก	6	ก	11	ข
2	ข	7	ก	12	ข
3	ค	8	ค	13	ก
4	ก	9	ข	14	ค
5	ก	10	ก	15	ก
				16	ก

ข้อเสนอนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

ผู้เขียนชาณู

(.....)

ตำแหน่ง.....

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล Try – Out



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภค
ผัก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

จุดประสงค์ ข้อที่	ข้อสอบ ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\sum R$	IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
3	1	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	2	0	-1	0	0	0	-1	-0.2
	3	0	+1	0	0	0	+1	0.2
	4	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8
	5	+1	+1	0	0	+1	+3	0.6
	6	+1	+1	-1	-1	0	0	0
	7	+1	+1	0	0	0	+2	0.4
	8	+1	0	+1	0	0	+2	0.4
	9	+1	+1	+1	+1	0	+4	0.8
	10	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	11	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	12	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	13	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	14	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	15	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.8
	16	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1

ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์มีค่า 1, -0.2, 0.2, 0.8, 0.6, 0, 0.4, 0.4, 0.8, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 0.8, และ 1 ตามลำดับ

พบว่า ข้อสอบข้อที่ 1, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 และ ข้อ 16 มีความสอดคล้องกับ
จุดประสงค์หรือวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับทัศนคติที่ระบุไว้ในจุดประสงค์ ส่วนข้อสอบข้อ 2, 3, 6,
7 และ ข้อ 8 วัดได้ไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

**ค่าความยากของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี**

(n=30)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก	\bar{x}	p	ระดับ
1. ประโยชน์ของการรับประทานผักคือข้อใด	0.63	0.49	ใช้ได้
2. วิตามินที่มีมากที่สุดในผักสีเขียว สีเหลือง	0.63	0.49	ใช้ได้
3. ผักชนิดใดมีผลต่อการหมักเนื้อสัตว์ให้นุ่ม	0.00	0.00	ใช้ไม่ได้
4. หอมหัวใหญ่มีประโยชน์อย่างไร	0.93	0.25	ใช้ได้
5. ผักชนิดใดบำรุงผิวพรรณ	0.37	0.49	ใช้ได้
6. ผักเป็นแหล่งสารอาหารประเภทใดมากที่สุด	0.57	0.50	ใช้ได้
7. ควรรับประทานผัก อย่างไร ช่วยลดการสะสมสารพิษในร่างกาย	0.20	0.41	ใช้ได้
8. ผักใบเขียวมีเกลือแร่ชนิดใดมากที่สุด	0.80	0.41	ใช้ได้
9. ผักมีส่วนในการทำงานของระบบใดในร่างกาย	0.80	0.41	ใช้ได้
10. ผักชนิดใดบำรุงสายตา	0.90	0.31	ใช้ได้
11. การรับประทานผักเป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรคใด	0.73	0.45	ใช้ได้
12. ผักชนิดใดเป็นผักกินผล	0.47	0.51	ใช้ได้
13. ผักชนิดใดมีกากใยมากที่สุด	0.57	0.50	ใช้ได้
14. การล้างผักไม่สะอาดทำให้เกิดโรคชนิดใด	0.77	0.43	ใช้ได้
15. ควรรับประทานผักชนิดใดมีประโยชน์มากที่สุด	0.70	0.47	ใช้ได้

ค่าความยาก ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า 0.49, 0.49, 0.00, 0.25, 0.49, 0.50, 0.41, 0.41, 0.41, 0.31, 0.45, 0.51, 0.50, 0.43 และ 0.47 ตามลำดับ

พบว่า ข้อสอบข้อที่ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 และ ข้อที่ 15 มีค่าความยาก อยู่ในระดับที่เหมาะสม และข้อที่ 3 มีค่าความยากอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสมสำหรับการใช้วัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ค่าอำนาจจำแนก ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

(n=30)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก	H	L	r	ระดับ
1. ประโยชน์ของการรับประทานผักคือข้อใด	9	10	- 0.07	ไม่ได้
2. วิตามินที่มีมากที่สุดในผักสีเขียว สีเหลือง	12	7	0.33	ใช้ได้
3. ผักชนิดใดมีผลต่อการหมักเนื้อสัตว์ให้นุ่ม	0	0	0.00	ไม่ได้
4. หอมหัวใหญ่มีประโยชน์อย่างไร	14	14	0.00	ไม่ได้
5. ผักชนิดใดบำรุงผิวพรรณ	5	6	- 0.07	ไม่ได้
6. ผักเป็นแหล่งสารอาหารประเภทใดมากที่สุด	11	6	0.33	ใช้ได้
7. ควรรับประทานผัก อย่างไร ช่วยลดการสะสม สารพิษในร่างกาย	4	2	0.13	ไม่ได้
8. ผักใบเขียวมีเกลือแร่ชนิดใดมากที่สุด	14	10	0.27	ใช้ได้
9. ผักมีส่วนในการทำงานของระบบใดในร่างกาย	14	10	0.27	ใช้ได้
10. ผักชนิดใดบำรุงสายตา	15	12	0.20	ใช้ได้
11. การรับประทานผักเป็นประจำช่วยป้องกันการเกิด โรคใด	14	8	0.40	ใช้ได้
12. ผักชนิดใดเป็นผักกินผล	10	4	0.40	ใช้ได้
13. ผักชนิดใดมีกากใยมากที่สุด	11	6	0.33	ใช้ได้
14. การล้างผักไม่สะอาดทำให้เกิดโรคชนิดใด	15	8	0.47	ใช้ได้
15. ควรรับประทานผักชนิดใดมีประโยชน์มากที่สุด	12	9	0.20	ใช้ได้

ค่าอำนาจจำแนก ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า - 0.07, 0.33, 0.00, 0.00, - 0.07, 0.33, 0.13, 0.27,
0.27, 0.20, 0.40, 0.40, 0.33, 0.47 และ 0.20 ตามลำดับ พบว่า ข้อสอบข้อที่ 2, 6, 8, 9, 10, 11,
12, 13, 14 และ ข้อที่ 15 มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ในระดับที่เหมาะสม และข้อที่ 1, 3, 4, 5 และ ข้อ
ที่ 7 มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสมสำหรับการใช้วัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

**ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี**

(n=30)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ระดับ
1. ประโยชน์ของการรับประทานผักคือข้อใด	0.67	ปานกลาง
2. วิตามินที่มีมากที่สุดผักสีเขียว สีเหลือง	0.73	สูง
3. ผักชนิดใดมีผลต่อการหมักเนื้อสัตว์ให้นุ่ม	0.69	ปานกลาง
4. หอมหัวใหญ่มีประโยชน์อย่างไร	0.70	ปานกลาง
5. ผักชนิดใดบำรุงผิวพรรณ	0.70	ปานกลาง
6. ผักเป็นแหล่งสารอาหารประเภทใดมากที่สุด	0.69	ปานกลาง
7. ควรรับประทานผัก อย่างไร ช่วยลดการสะสมสารพิษในร่างกาย	0.67	ปานกลาง
8. ผักใบเขียวมีเกลือแร่ชนิดใดมากที่สุด	0.64	ปานกลาง
9. ผักมีส่วนในการทำงานของระบบใดในร่างกาย	0.63	ปานกลาง
10. ผักชนิดใดบำรุงสายตา	0.61	ปานกลาง
11. การรับประทานผักเป็นประจำช่วยป้องกันการเกิดโรคใด	0.59	ปานกลาง
12. ผักชนิดใดเป็นผักกินผล	0.64	ปานกลาง
13. ผักชนิดใดมีกากใยมากที่สุด	0.65	ปานกลาง
14. การล้างผักไม่สะอาดทำให้เกิดโรคชนิดใด	0.69	ปานกลาง
15. ควรรับประทานผักชนิดใดมีประโยชน์มากที่สุด	0.66	ปานกลาง
ผลรวมของค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด	0.68	ปานกลาง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า 0.68 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับ ปานกลาง พบว่าแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี ข้อที่ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 และ ข้อ 10 มีค่าความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง และแบบสอบถาม ข้อที่ 2 มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภค
ผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

จุดประสงค์ ข้อที่	ข้อสอบ ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\sum R$	IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.8
	2	0	+1	+1	+1	+1	+4	0.8
	3	+1	+1	0	+1	0	+3	0.6
	4	+1	-1	0	0	0	0	0
	5	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	6	+1	+1	+1	0	0	+3	0.6
	7	+1	+1	0	+1	+1	+4	0.8
	8	0	0	+1	+1	+1	+3	0.6
	9	0	0	+1	-1	-1	-1	-0.2
	10	+1	+1	0	+1	0	+3	0.6
	11	+1	0	+1	+1	+1	+4	0.8
	12	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1

ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับจุดประสงค์มีค่า 0.8, 0.8, 0.6, 0, 1, 0.6, 0.8, 0.6, -0.2, 0.6, 0.8, และ 1 ตามลำดับ

พบว่า ข้อสอบข้อที่ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, และ ข้อ 12 มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ หรือวัดทัศนคติได้สอดคล้องกับทัศนคติที่ระบุไว้ในจุดประสงค์ ส่วนข้อสอบข้อ 4 และ ข้อ 9 วัดได้ ไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์

ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคผัก
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

(n = 30)

ทัศนคติ	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ระดับ
1. นักเรียนรู้สึกว่าการมีกลิ่นเหม็นเขียว	0.69	ปานกลาง
2. นักเรียนชอบรับประทานผักหลายชนิด	0.72	สูง
3. นักเรียนเห็นเพื่อนไม่รับประทานผักจึงไม่รับประทานผักด้วย	0.71	สูง
4. นักเรียนรู้สึกว่าผักมีรสขม	0.70	ปานกลาง
5. นักเรียนรู้สึกว่าผักที่มีสีส้มมีรสชาติอร่อยกว่าผักที่มีสีเขียว	0.69	ปานกลาง
6. นักเรียนคิดว่าการบริโภคผักช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น	0.66	ปานกลาง
7. นักเรียนคิดว่าผักมีประโยชน์ต่อร่างกายแต่รสชาติไม่อร่อยเลยไม่รับประทาน	0.73	สูง
8. ผักบางชนิดมีกลิ่นฉุน นักเรียนก็ยังรับประทานเพราะมีประโยชน์	0.72	สูง
9. นักเรียนคิดว่าการรับประทานผักทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.69	ปานกลาง
10. นักเรียนรู้สึกอึดอัดทุกครั้งเมื่อผู้ปกครองให้รับประทานผัก	0.69	ปานกลาง
ผลรวมของค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด	0.72	สูง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า 0.72 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับ สูง

พบว่า แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
4 – 6 โรงเรียนราชินี ข้อที่ 1, 4, 5, 6, 7 และ ข้อ 10 มีค่าความเชื่อมั่นในระดับปานกลางและ
แบบสอบถาม ข้อที่ 2, 3, 8 และ ข้อ 9 มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักของ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

จุดประสงค์ ข้อที่	แบบสอบถาม ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\sum R$	IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
2	1	0	0	+1	+1	+1	+3	0.6
	2	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	3	0	0	+1	+1	+1	+3	0.6
	4	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1
	5	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1
	6	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1
	7	+1	+1	+1	+1	+1	+1	1
	8	-1	+1	+1	+1	+1	+4	0.8
	9	0	+1	0	+1	+1	+3	0.6
	10	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1

ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับจุดประสงค์มีค่า 0.6, 1, 0.6, 1, 1, 1, 1, 0.8, 0.6 และ 1 ตามลำดับ

พบว่า แบบสอบถามข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 และ ข้อ 10 มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์หรือวัตถุประสงค์ได้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ระบุไว้ในจุดประสงค์

ผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ทักษะคิด และพฤติกรรมกรรการบริโภค
 ผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี

(n = 30)

พฤติกรรมกรรการบริโภคผัก	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ระดับ
1. นักเรียนบริโภคอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกชนิด	0.62	ปานกลาง
2. นักเรียนเลือกบริโภคผักเป็นบางส่วน เช่น รับประทานใบ หรือ รับประทานลำต้น	0.68	ปานกลาง
3. นักเรียนรับประทานผักทุกชนิด	0.67	ปานกลาง
4. นักเรียนนิยมบริโภคผักสด	0.65	ปานกลาง
5. นักเรียนบริโภคผักชุบแป้งทอด	0.71	สูง
6. นักเรียนบริโภคต้นหอม หรือผักชีที่อยู่ในอาหาร	0.68	ปานกลาง
7. นักเรียนบริโภคผักที่เพื่อนชักชวนให้รับประทานเสมอ	0.61	ปานกลาง
8. นักเรียนรับประทานผักทุกมื้อที่รับประทานอาหาร	0.66	ปานกลาง
9. นักเรียนนิยมบริโภคผักลวก	0.68	ปานกลาง
10. นักเรียนนิยมบริโภคผักใบเขียว	0.67	ปานกลาง
ผลรวมของค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด	0.69	ปานกลาง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรการบริโภคผักของนักเรียนชั้น
 ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนราชินี มีค่า 0.69 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นในระดับ ปานกลาง

พบว่า แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
 4 – 6 โรงเรียนราชินี ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 และ ข้อ 10 มีค่าความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง
 และ แบบสอบถาม ข้อที่ 5 มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล พิไลวรรณ จันทังษี
 วัน เดือน ปี 24 พฤษภาคม 2533
 ภูมิลำเนา อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คหกรรมศาสตร์บัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)	2556
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) (อาหารและโภชนาการ)	วิทยาลัยเทคนิคตรัง	2552
มัธยมศึกษา	โรงเรียนห้วยยอด	2549

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

ครูฝ่ายโภชนาการ โรงเรียนราชินี