



ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภค
อาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

Relationship between Personal Factors and Breakfast Consumption
Behavior of College of Hotel and Tourism Students,
Rajamangala University of Technology Srivijaya, Trang Campus

ปิยนุช ไกรเทพ
PIYANUCH KRAITHEP

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภค
อาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง
Relationship between Personal Factors and Breakfast Consumption
Behavior of College of Hotel and Tourism Students,
Rajamangala University of Technology Srivijaya, Trang Campus

ปิยนุช ไกรเทพ
PIYANUCH KRAITHEP

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อวิทยานิพนธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภค
อาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

ชื่อ นามสกุล ปิยนุช ไกรเทพ

ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต


สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์

คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว


.....ประธานกรรมการ
(ดร.ผดุงชัย ภูพัฒน์)


.....กรรมการ
(ดร.วไลภรณ์ สุทธา)


.....กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร


.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อาริโย)

วันที่ 9 เดือน เมษายน พ.ศ. 2560

ชื่อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง
ชื่อ นามสกุล	ปิยนุช ไกรเทพ
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2559

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า (2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า (3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า (4) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไควร์สแควร์

ผลการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมมารับประทานอาหารเข้าของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับพอใช้ ระดับปานกลาง และระดับดี ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย และรายได้ของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ปัจจัยส่วนบุคคล, พฤติกรรมการบริโภค, อาหารเข้า,
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

Thesis title	Relationship between Personal Factors and Breakfast Consumption Behavior of College of Hotel and Tourism Students, Rajamangala University of Technology Srivijaya, Trang Campus
Author	Piyanuch Kraithep
Degree	Master of Home Economics
Major program	Home Economics
Academic Year	2016

ABSTRACT

The purposes of this survey research were to study (1) personal factors (2) student's breakfast consumption behavior (3) the relationship between student's personal factors and breakfast consumption behavior (4)) relationship between knowledge of breakfast consumption to breakfast consumption behavior of student's who were studying at College of Hotel and Tourism, Rajamangala University of Technology Srivijaya, Trang campus. Sample group was undergraduate Students studying in the 1st semester, 2015 academic Year total 250 persons instrument were questionnaires. Percentage, Mean, Standard Deviation and Chi Square were used in data analysis.

Research result found that Students had medium knowledge of breakfast consumption. Students breakfast consumption behavior was medium. When each question was examined, fair, medium and good were found. Students personal factors which are sex, age, year of study, person who student stayed with had no relationship with students breakfast consumption behavior. Students knowledge of breakfast consumption had positive relationship with students breakfast consumption behavior at statistically difference of .05 significance.

Keywords: Personal Factors, Consumption Behavior, Breakfast,

Rajamangala University of Technology Srivijaya, Trang Campus

กิตติกรรมประกาศ

ผู้ศึกษาขอขอบคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนช่วยตรวจงานแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้วิทยานิพนธ์นี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ ดร. ผดุงชัย ภูพัฒน์ ประธานคณะกรรมการสอบ ดร.วไลภรณ์ สุทธา และ ศาสตราจารย์ ดร. อมรรัตน์ เจริญชัย คณะกรรมการสอบที่คอยให้คำแนะนำตรวจแก้ไขให้วิทยานิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ อาจารย์ศิริวัลย์ พฤตวิสัย อาจารย์วันดี แก้วสุวรรณ คุณชาลีตา หะยีวาเงาะ คุณกอบแก้ว จันทร์ชู และคุณสุณีย์ เพชรมีค่า ผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำในการตรวจแบบสอบถาม ผู้ศึกษาขอขอบคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และขอบคุณนักศึกษา ทุกคน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณดุสิต์ ที่ส่งเสริมให้ผู้ศึกษามีโอกาสได้รับการศึกษาและขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ บริญาโท คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือ แนะนำเป็นกำลังใจให้เสมอมา

ปิยนุช ไกรเทพ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	5
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	6
1.4 สมมติฐาน	6
1.5 กรอบแนวความคิด	7
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
1.7 นิยามศัพท์	7
1.8 คำสำคัญ	8
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
2.1 อาหารเข้า	9
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า	10
2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	13
2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	17
2.5 ความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง(ต่อ)	
2.6 อาหารหลัก 5 หมู่	20
2.7 แนวทางปฏิบัติและแก้ไขด้านโภชนาการสำหรับการมีสุขภาพที่ดี	23
2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	37
3.1 การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	37
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย	39
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	43
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	44
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
4.2 การอภิปรายผล	51
บทที่ 5 สรุปผล และข้อเสนอแนะ	55
5.1 สรุปผล	55
5.2 ข้อเสนอแนะ	57
เอกสารอ้างอิง	59
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	62
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย	64
ภาคผนวก ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	70
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	77

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 เปรียบเทียบปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่กับ ธงโภชนาการ	30
3.1 จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว	38
4.1 จำนวนร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	44
4.2 จำนวนร้อยละของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า	47
4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา	48
4.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา	50
4.5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า	51

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

2.1 องค์ประกอบของธงโกชนาคาร

28



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหาร หมายถึง สิ่งใดๆ ที่มนุษย์รับเข้าสู่ร่างกาย แล้วเกิดประโยชน์ คือ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ เป็นไปด้วยดี นักรพ (2555) ได้กล่าวถึงแนวคิดการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ จัดเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพทางกายของบุคคลอย่างหนึ่ง การส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยการใช้อาหารนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงประเภท ชนิดและองค์ประกอบทางเคมีที่อยู่ในสารอาหารนั้นให้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องกำหนดสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหาร ให้เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละคนด้วย ความสำคัญของการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้น อาหารถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้บริโภคต้องได้รับตลอดชีวิต การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและเหมาะสม จะเป็นผลทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี อาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ ทำให้อวัยวะเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย ส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะภายในและทำกิจกรรม ในชีวิตประจำวัน ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ในร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน และช่วยป้องกันและต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

ปัจจุบันการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปเกิดกระแสการรับประทานอาหารแบบตะวันตกเพิ่มขึ้น เช่น การรับประทานอาหารจานด่วน การรับประทานขนมกรุบกรอบ โดยข้อเสียของอาหารจานด่วนและขนมกรุบกรอบ คือ มีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การปรุงอาหารไม่สุก มีสารกันบูดเจือปนในอาหาร เป็นต้น มีผลการวิจัยว่า คนที่มีสุขภาพดีจะต้องรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และรับประทานผลไม้ ซึ่งจะมีความแตกต่างจากการรับประทานขนมกรุบกรอบและอาหารจานด่วน ซึ่งทำให้รู้ว่าคุณค่าของการรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ และอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะทำให้อวัยวะแข็งแรงและสุขภาพดี ซึ่งตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม (ธีรวิทย์, 2557)

ในวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณา มีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกินทั้งสิ้น (อบเชย, 2541) นอกจากนี้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภค คือ งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น บางคนตื่นสาย ทำให้ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า มักจะรวมเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน เด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ เพราะการงดรับประทานอาหารบางมื้อ จะทดแทนด้วยการรับประทานอาหารมื้อถัดไปไม่ได้ นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหารมักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน พบว่า วันเปิดเรียนมีนักเรียนบริโภคอาหารเช้า ร้อยละ 96.50 โดยบริโภคทุกวันเพียงร้อยละ 70.90 และการบริโภคอาหารเช้าจะลดลงเมื่อเด็กอายุมากขึ้น (กองโภชนาการ, 2548) ทั้งนี้สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ได้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร ปี พ.ศ. 2556 เป็นครั้งที่ 3 พบว่า การบริโภคอาหารเช้าหลักจากผลการสำรวจ พบว่า ร้อยละ 88.0 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป รับประทานอาหารเช้าหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่า กลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) มีสัดส่วนดังกล่าวสูงสุดร้อยละ 92.7 และต่ำสุดในกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 86.7 เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจปี พ.ศ. 2548 – 2552 และ ปี พ.ศ. 2556 พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าหลักครบ 3 มื้อเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 82.2 ในปี พ.ศ. 2548 เป็นร้อยละ 87.1 และ 88.0 ในปี พ.ศ. 2552 และปี พ.ศ. 2556 ตามลำดับ โดยเฉพาะกลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นมากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มวัยทำงาน (25-59 ปี) และกลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ส่วนกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) มีสัดส่วนลดลงเล็กน้อย

การรับประทานอาหารเช้า เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่ ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำทุกวันนั้น จะมีทัศนคติที่ดี รูปร่างที่ดี และอาหารเข้ายังช่วยให้มีสมาธิในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น การรับประทานอาหารเช้า โดยเฉพาะอาหารที่มีเส้นใยสูง ถือเป็นกลยุทธ์ที่ดีในการลดระดับความรู้สึกหิวของร่างกาย ซึ่งช่วยควบคุมและลดความรู้สึกหิวใน

ช่วงเวลาก่อนเที่ยง และระหว่างมื้อกลางวันได้ (เสาวพร, 2542) อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้เกิดพัฒนาการร่างกาย และสมองที่ดี ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายทำงานเจริญเติบโตได้เต็มที่ มีผลกำลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาสมองพร้อมที่จะเรียนรู้อย่างมีสมาธิ และจดจำได้ดี หากไม่ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน หรือไม่เพียงพอ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายกับระบบภูมิคุ้มกัน อาจจะทำให้เจ็บป่วย พร้อมทั้งมีผลในเรื่องสติปัญญา ทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง และจดจำอะไรได้ไม่ดี ส่งผลเสียต่อการเรียน และสุขภาพ เพราะการเผาผลาญสารอาหารของร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะช่วงระหว่างอาหารเย็นถึงช่วงเช้า ร่างกายจะทำงานเพื่อเผาผลาญตลอดเวลาแม้ในขณะหลับ และหากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารในมื้อเช้า จะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย หงุดหงิด อารมณ์เสีย อาจถึงขั้นหน้ามืดเป็นลมได้ เนื่องจากสมองได้รับน้ำตาลกลูโคสไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ ซึ่งอาการเหล่านี้ หากเกิดในช่วงเวลาเรียนจะทำให้ไม่มีสมาธิเรียน และอาจเป็นโรคกระเพาะถึงขั้นต้องพักการเรียนได้

ดังนั้น การรับประทานอาหารมื้อเช้าจึงเป็นอาหารมื้อสำคัญสำหรับทุกคน และต้องรับประทานให้พอเพียง เพราะหากไม่รับประทานอาหารเช้าระดับน้ำตาลในสมองจะต่ำ ส่งผลให้การเรียนและการทำงานทำไม่ได้เต็มที่ก่อให้เกิดผลเสียตามมาคือ มีอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ เพลีย ง่วงนอน หงุดหงิด ความคิดช้า สับสน ไม่มีสมาธิ ตื่นเต้นง่าย และการรับประทานอาหารเช้าด้วยนมเพียง 1 แก้ว หรือกาแฟเพียง 1 แก้วนั้นยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ตัวอย่างอาหารเช้าที่เหมาะสม เช่น 1) ข้าวต้มหมู/ไก่/กุ้ง 1 ชาม และนม 1 แก้ว 2) ข้าวเหนียวหมูบึ่ง 3 ไม้และผลไม้ 3) ข้าวไข่เจียวและน้ำผลไม้ 4) ก๋วยเตี๋ยวน้ำหมู และนม 1 แก้ว 5) ขนมปัง ไข่ดาว ไข่กรอก เป็นต้น (ประไพศรี, 2544)

จะเห็นได้ว่า อาหารเช้านั้นมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มคนที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต และมีการพัฒนาการทางด้านสมอง คือ วัยนักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายด้วยการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ได้รับคุณค่าทางอาหารอันเป็นประโยชน์สำหรับการทำกิจกรรมในแต่ละวัน ถ้าผู้ที่อยู่ในวัยเรียนไม่ได้รับสารอาหารที่ถูกต้องและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือ เด็กจะมีร่างกายเติบโตไม่สมส่วน เตี้ยแคระแกรน สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ขาดเรียนบ่อย เป็นอุปสรรคในการเรียนส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาการทางด้านอื่นๆ ก็ดำเนินไปไม่ดีเท่าที่ควร เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพ นับเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ จะเห็นได้ว่าเด็กและวัยรุ่นที่มีคุณภาพจัดเป็น

ทรัพยากรที่มีคุณค่า และเป็นกำลังสำคัญในการสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ประเทศชาติในอนาคต (ไกรสิทธิ์, 2525)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง เป็นวิทยาเขตในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ตั้งอยู่ที่ตำบลไม้ฝาด อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง ภายในบริเวณมหาวิทยาลัยมีพื้นที่ติดกับชายทะเล มีชื่อว่า "หาดราชมงคล วิทยาเขตตรัง จัดตั้งขึ้นตามนโยบายรัฐบาล โดยสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ดำเนินการจัดตั้งสถาบันการศึกษาระดับปริญญาตรี ขึ้นในจังหวัดตรัง เนื่องจากรัฐบาลพิจารณาเห็นว่าภาคใต้ กำลังเป็นพื้นที่ที่จะได้รับการพัฒนาจากรัฐบาลในหลายด้าน ประกอบกับประเทศไทยกำลังก้าวสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรมมากขึ้น จึงเห็นควรจัดตั้งสถาบันการศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อผลิตบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถให้เพียงพอกับความต้องการกำลังคนของประเทศ และผลิตบุคลากรสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีความรู้ความสามารถทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สำหรับรองรับการขยายตัวทางเศรษฐกิจของพื้นที่ภาคใต้ ตามโครงการพัฒนาชายฝั่งทะเลภาคใต้ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง, 2554)

ในส่วนของวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง มีความมุ่งมั่นในการจัดการศึกษาให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ สามารถผลิตบุคลากรได้ตามความต้องการ โดยมุ่งเน้นการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความรู้สติปัญญา ควบคู่กับการสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม ตลอดจนการพัฒนาทักษะวิชาชีพ ด้วยความเอาใจใส่ทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อพิจารณาพฤติกรรมของนักศึกษาอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้อุติกรรมการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะพฤติกรรมกาบริโภคอาหารเข้า ที่อาจส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา เนื่องจากอาหารเข้าเป็นการเติมพลังงานแห่งการเริ่มต้นวันใหม่ อาหารเข้าจึงเป็นมือสำคัญที่สุด หากอดอาหารมือเข้าจะส่งผลต่อความเครียดและมีผลต่อการทำงานของสมองโดยตรง ดังที่ (ประไพศรี , 2554) ได้กล่าวว่า เมื่อตื่นนอนในตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำ ทำให้ไม่มีพลังงานไปเลี้ยงสมอง การละลายอาหารเข้าจะทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสีย เครียด อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กไม่ควรละลายอาหารเข้า เพราะจะทำให้มีผลต่อการเรียนรู้และความจำ โดยอาหารเข้าที่เหมาะสมควรมีพลังงานและสารอาหารอย่างน้อย 1 ใน 4 ของปริมาณที่ควรได้รับตลอดวัน สำหรับผลกระทบจากการไม่รับประทานอาหารเช้าของเด็กนั้น การศึกษาของศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารแห่งเอเชียพบว่า เด็กที่รับประทานอาหารเช้าเรียนดีกว่าเด็กอดมือเข้า เพราะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

มากกว่า ทำให้มีการเรียนรู้และความตั้งใจเรียนมากกว่า แก้ปัญหาต่างๆ และทำคะแนนได้ดีกว่า ขณะที่เด็กอดมื้อเช้าจะเกิดความเครียด มีผลต่อการทำงานของสมองโดยตรง และฮอร์โมนคอร์ติซอลทำให้มีความต้องการน้ำตาลทั้งวัน เด็กที่กินอาหารเช้าที่มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และแคลเซียมสูง จะเรียนรู้ได้มีประสิทธิภาพมากกว่า เด็กที่งดอาหารเช้ามักเลือกกินของที่ไม่มีประโยชน์ เช่น จังก์์ฟู๊ดและของหวาน เพื่อเติมพลังงานให้ร่างกายก่อนมีมื้อกลางวัน ส่งผลให้มีแบบแผนการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม ไม่ครบคุณค่าทางโภชนาการ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง เพื่อได้ทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา ผลของการศึกษาทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปสู่การสร้างความรู้ถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเช้า ตลอดจนนำไปใช้เป็นแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

1.2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

1.2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

1.2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

1.3.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ภาคปกติหลักสูตร 4 ปี และหลักสูตรเทียบโอน ซึ่งศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 721 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ภาคปกติหลักสูตร 4 ปี และหลักสูตรเทียบโอน ซึ่งศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 250 คน

1.3.3 ตัวแปรที่ศึกษา

1.3.3.1 ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้ของนักศึกษา

2) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า

1.3.3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา

1.3.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาคั้งนี้ ทำการเก็บข้อมูล ในช่วงเดือนสิงหาคม – ธันวาคม 2558 โดยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.4 สมมุติฐาน

ผู้ศึกษาได้กำหนดสมมุติฐานงานวิจัยดังนี้

1.4.1 ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะที่กำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภค ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย และรายได้ของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

1.4.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

1.5 กรอบแนวความคิด

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้กำหนดแนวคิดในการศึกษาวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง



1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

1.6.2 เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาในการวางแผนและส่งเสริมให้มีการดำเนินการด้านการจัดบริการอาหารเข้าในสถานศึกษา

1.7 นิยามศัพท์

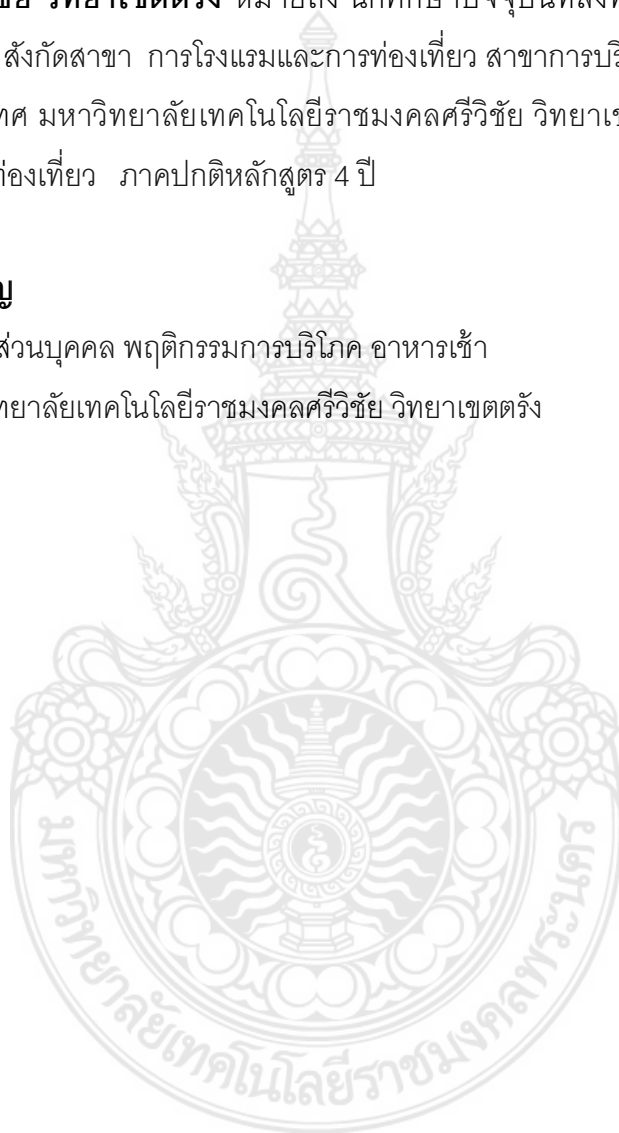
1.7.1 **ปัจจัยส่วนบุคคล** หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวกำหนดลักษณะของผู้บริโภค ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน รายได้ของนักศึกษาและความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า

1.7.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีความเคยชินในการรับประทานอาหารเข้า ได้แก่ การกินหรือไม่กินอะไร กินอย่างไร จำนวนมือที่กิน รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการกินและขณะกิน รวมทั้งชนิดของอาหารที่กิน

1.7.3 นักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง หมายถึง นักศึกษาปัจจุบันที่ลงทะเบียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 สังกัดสาขา การโรงแรมและการท่องเที่ยว สาขาการบริหารธุรกิจ และสาขาสาขาภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง คณะวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว ภาคปกติหลักสูตร 4 ปี

1.8 คำสำคัญ

ปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการบริโภค อาหารเข้า
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยตรัง ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 2.1 อาหารเช้า
- 2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า
- 2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า
- 2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่น
- 2.5 ความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น
- 2.6 อาหารหลัก 5 หมู่
- 2.7 แนวทางปฏิบัติและแก้ไขด้านโภชนาการสำหรับการมีสุขภาพที่ดี
- 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 อาหารเช้า

2.1.1 ความสำคัญของอาหารเช้า

อาหารเช้าเป็นอาหารมื้อที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะช่วงระยะเวลาจากเย็น จนถึงอาหารเช้าห่างกันถึง 12 ชั่วโมง ระยะเวลาที่ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงซึ่งมีผลทำให้ร่างกายรู้สึกหิว ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนที่บริโภคอาหารเช้าจะมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ให้ความร่วมมือในการทำงานดีกว่า และมีสมาธิในการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภคอาหารเช้า (เสาวพร, 2542) ถึงแม้ว่าปริมาณอาหารมื้อเช้าที่ควรบริโภคในแต่ละวันจะคิดโดยประมาณร้อยละ 15 เท่านั้น แต่อาหารเช้าก็นับว่ามีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก (ชนกนาถ , 2544) อาหารเช้าช่วยบรรเทาความหิว และช่วย

ไม่ได้รับประทานอาหารมากเกินไปตลอดทั้งวันด้วย เนื่องจากธรรมชาติของร่างกายจะบอกว่ารู้สึกหิวแค่ไหนในแต่ละมื้อ จากการศึกษาพบว่า ยิ่งทานอาหารสายเท่าไรก็ยิ่งไม่รู้สึกลึกอ้อย่างพอเพียงเท่านั้น และทำให้ทานอาหารมากยิ่งขึ้น แล้วการรับประทานอาหารว่างในตอนดึกก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกอึด แต่ยังเพิ่มปริมาณแคลอรีในแต่ละวันขึ้นอีกด้วย อาหารเข้าที่มีโปรตีนจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงอยู่ได้นาน กว่าอาหารเข้าที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมัน (วลัย, 2528)

อาหารเข้าที่ดีควรประกอบด้วยอาหารหลักที่สำคัญที่ช่วยปลูกให้ตื่นก็คือ โปรตีน อาจจะเป็นเนื้อ ไก่ ปลา หมู กุ้ง ในรูปแบบต่างๆ ใช้ได้ทั้งนั้น จากผลการศึกษาของ ฉวีวรรณ (2537) พบว่ารูปแบบของอาหารเข้ามี 9 รูปแบบ ได้แก่ ข้าวสวยกับข้าว 2 ชนิด อาหารจานเดียว อาหารเส้น อาหารเข้าแบบสากล ข้าวราดแกง อาหารในกลุ่มเบเกอรี่กับเครื่องดื่ม โจ๊ก ข้าวต้มเครื่องและข้าวต้มกับ และยังพบว่า วิทยุ่่นบริโภคอาหารมื้อเช้า นอกบ้านและในบ้านเท่าๆกัน นอกจากนี้ มณีเลิศปัญญาหนูช (2537) ได้ศึกษารูปแบบของอาหารเข้าที่นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้ ส่วนใหญ่รับประทานแล้วพบว่า อาหารจานเดียวเป็นอาหารเข้าที่นักศึกษานิยมรับประทาน

สรุปว่า ความต้องการอาหารเข้าของเด็กวัยรุ่น มีความจำเป็นต่อกระบวนการทำงานของร่างกาย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสมาธิในการเรียน กระฉับกระเฉงว่องไว ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย มีความอดทน และสามารถทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

2.2.1 ความหมายของพฤติกรรม

มีผู้ให้ความหมาย คำว่า “พฤติกรรม” ไว้หลายประการซึ่งมีทั้งที่คล้ายกันหรือแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

Colderson (1975) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายใน และภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

Wolman (1973) พฤติกรรม หมายถึง ผลรวมทั้งหมดของการกระทำโดยตรงที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่เกิดขึ้นภายในและที่แสดงออกต่อสิ่งแวดล้อมทางกายและสังคม

Bloom (1975) พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้

Allen and Santrock (1993) พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง ทุก ๆ สิ่งที่คุณทำซึ่งสามารถสังเกตได้โดยตรง หรืออยู่ในกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และแรงขับซึ่งเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ไม่สามารถจะสังเกตได้โดยตรง

จริยา (2550) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือกิริยา อาการตอบสนองใด ๆ ของอินทรีย์ต่อสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งสามารถสังเกตและตรวจสอบได้ อาจเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทางร่างกายภายนอกและพฤติกรรมจากกระบวนการภายในของอวัยวะต่าง ๆ

พฤติกรรมคือการแสดงออกทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น โดยผ่านการใคร่ครวญแล้วหรืออาจเป็นไปโดยไม่รู้ตัว ทั้งนี้เป็นการปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก หากเป็นการแสดงออกทางด้านร่างกายภายนอก สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่หากเป็นการแสดงออกที่เกิดจากกระบวนการของจิตใจ เช่น ความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เนื่องจากไม่แสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน

2.2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

จากการค้นคว้าเอกสารและทบทวนแนวคิดทฤษฎี มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

Korasa (1981) กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคหรือบริโภคนิสัยว่า เป็นพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life Style) ของแต่ละบุคคล ซึ่งแบบแผนการดำเนินชีวิตนี้ได้รับอิทธิพลความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร อันได้แก่ คำกล่าวหรือข้อความต่าง ๆ ในเรื่องอาหาร ซึ่งบอกเล่าต่อ ๆ กันมา ว่าอะไรกินได้หรือไม่ บางครั้งก็กินอาหารนั้น โดยไม่ทราบว่ากินแล้วจะมีประโยชน์หรือโทษอย่างไร และไม่สนใจรายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารนั้น ๆ เพราะบางทีคนเราก็มักพอใจกินอาหารด้วยรสชาติถูกใจ เพื่ออิมท้อง ให้ร่อย มากกว่าที่จะสนใจเรื่องคุณค่าหรือประโยชน์ของอาหาร ดังนั้นพฤติกรรมการกินที่พบอยู่ในแต่ละสังคม จึงไม่จำเป็นต้องเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องและสอดคล้องกับหลักโภชนาการเสมอไป

Pelto (1981) กล่าวว่า การบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลมีปัจจัยมาเกี่ยวข้องมากมาย ทั้งปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง และความรู้ทางโภชนาการที่แต่ละบุคคลได้รับ ดังนั้นในการพยายามที่จะศึกษาหรือทำความเข้าใจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลใน

ชุมชนหรือสังคมที่ต่างจากสังคมของผู้ศึกษา จึงต้องใช้แนวคิดแบบองค์รวมซึ่งเป็นการศึกษาในทุกมิติ เพื่อที่จะทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์จากทุก ๆ องค์ประกอบ ที่แวดล้อมมนุษย์อยู่ทั้งทางด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง สภาวะแวดล้อม จิตวิทยา สรีรวิทยา ระดับการศึกษา

เกรียงไกร (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึงการประพฤติ การปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการบริโภคอาหารที่สามารถสังเกตได้ โดยเป็นลักษณะความชอบ หรือไม่ชอบที่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนกลายเป็นความเคยชินในการบริโภค ซึ่งผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก การปรุงการกิน ของตนเอง และครอบครัว

อดุลย์ และ ดลยา (2549) ได้ให้ความหมายของการบริโภคว่า คือ วิธีการ สถานที่ และเวลาที่บุคคลได้บริโภคสินค้าและบริการ เช่น วิธีการ บริโภคสินค้า การตัดสินใจด้านเวลาในการบริโภค เป็นต้น

ฉัตยาพร (2550) ได้ให้ความหมายว่า เป็น กิจกรรมการประเมินการครอบครอง และการใช้สินค้า หรือบริการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้ด้วยตนเอง หรือการใช้ในครัวเรือน เช่น ผู้บริโภคซื้ออาหารเพื่อรับประทานนั้นในการบริโภคเป็นการซื้อเพื่อบริโภค ภายในครอบครัวกับซื้อเพื่อบริโภคเอง เป็นต้น

ศิริวรรณ (2550) ได้ให้ความหมายว่า คือ พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา (Searching) การซื้อ (Purchasing) การใช้ (Using) การประเมิน (Evaluating) และการใช้จ่าย (Disposing) ในผลิตภัณฑ์และบริการ โดยคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของเขา หรือ หมายถึงพฤติกรรมการตัดสินใจและการกระทำของ ผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับการซื้อและการใช้สินค้าและบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของเขา (Solomon, 2002:528) หรือหมายถึงกระบวนการตัดสินใจและลักษณะกิจกรรมของแต่ละบุคคลเมื่อทำการ ประเมิน (Evaluating) การได้รับ (Obtaining) การใช้ (Using) การดำเนินการภายหลังการบริโภค (Disposing) สินค้าและบริการ (Blackwell, Miniard and Engel, 2006)

พฤติกรรมการบริโภคในทางเศรษฐศาสตร์ หมายถึง การใช้ประโยชน์จากสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ รวมถึงการนำสินค้าและบริการมาใช้ประโยชน์เพื่อการผลิตเป็นสินค้าและบริการอื่นๆ การบริโภคไม่ได้หมายความถึงการรับประทานอาหาร อย่างที่คนทั่วไปเข้าใจแต่เพียงอย่างเดียว การใช้สินค้าอื่นๆ และการใช้บริการอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือ การบริโภคด้วย เช่นกัน เช่น การไปพบแพทย์เมื่อยามเจ็บป่วย การพัก โรงแรม การท่องเที่ยว การขนส่ง

การประกันภัย ฯลฯ จึงสรุปได้ว่าการกระทำทั้งหลายอันทำให้สินค้าหรือ บริการอย่างใดอย่างหนึ่ง สิ้นเปลืองไปเพื่อเป็นประโยชน์ แก่มนุษย์ ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม ถือเป็น พฤติกรรมการ บริโภคทั้งสิ้น

ปณิศา (2553) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการ ค้นหา การซื้อ การใช้ และการประเมิน ผลิตรภัณฑ์ต่างๆ ดังนั้นระบบการบริโภค (Consumption System) จึงเป็น วิธีการที่ผู้ซื้อปฏิบัติ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลิตภัณฑ์ ใช้ผลิตภัณฑ์ และจัดการกับผลิตภัณฑ์หลังการใช้ สรุปการบริโภค (Consumption) หมายถึง การใช้จ่าย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกที่ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเข้าโดยคำนึงถึงการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลมีปัจจัยมา เกี่ยวข้องมากมาย ทั้งปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง และความรู้ทางโภชนาการที่แต่ละ บุคคลได้รับ รวมทั้งความพึงพอใจในรสชาติ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารอาจเป็นไปตามหลัก โภชนาการ แต่ในขณะที่ผู้บริโภคบางรายไม่ได้สนใจคุณค่าหรือประโยชน์ทางโภชนาการ

2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิริยา (2553) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษา โดยประยุกต์ตามกรอบแนวคิดทฤษฎี PRECEDE Model ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ดังนี้

2.3.1. ปัจจัยชีวสังคม ที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่

2.3.1.1 เพศ เป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงความแตกต่างทางด้านร่างกายและเป็นปัจจัย หนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างทางด้านค่านิยม นอกจากนี้ เพศยังเป็นตัวกำหนดบทบาทและ บุคลิกภาพของครอบครัว ชุมชนและสังคมด้วย

2.3.1.2 สถานที่พักอาศัย มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน วัยรุ่นที่มีความ อิสระ จะรับผิดชอบต่อการบริโภคอาหารของตนเอง สามารถเลือกอาหารมาบริโภคตาม ความพอใจ ส่วนวัยรุ่นที่อยู่กับครอบครัว พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร มักจะถูกกำหนดด้วย บุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะบิดามารดา (วรรณปกรณ , 2549)

2.3.1.3 บุคคลที่ร่วมอยู่อาศัย วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในช่วง วัยที่ผ่านมา เป็นระยะการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น และเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ดังนั้น

การบริโภคอาหารของวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงนิยมบริโภคอาหารร่วมกับกลุ่มเรียนหรือบุคคลที่ตนร่วมอยู่อาศัย

2.3.2. ปัจจัยนำ ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ได้แก่

2.3.2.1 ความรู้ ซึ่งความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงปัจจัยเดียว ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป แม้ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรมก็ตาม

2.3.2.2 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทศนคติเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์และอื่น ๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออกที่สะท้อนสภาพของจิตใจที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทศนคติเป็นนามธรรมและเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการแสดงออกด้านการปฏิบัติ แต่ทศนคติไม่ใช่แรงจูงใจ และแรงขับ หากแต่เป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะได้โต้ตอบและแสดงให้ทราบถึงแนวทางการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า

2.3.2.3 การรับรู้ประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหาร บุคคลจะทำพฤติกรรมใดๆ เมื่อคาดการณ์ถึงประโยชน์ หรือผลที่จะเกิดขึ้น โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรงหรือเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมา การรับรู้ประโยชน์มีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีอิทธิพลโดยอ้อม โดยผ่านการตกลงใจที่จะทำพฤติกรรม

2.3.2.4 การรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหาร การรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือสิ่งที่คาดคะเน ได้แก่ การรับรู้ว่าไม่มีประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย ความลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้น ๆ การรับรู้อุปสรรคมีผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรม โดยเป็นตัวขัดขวางการกระทำ และมีผลโดยอ้อมต่อการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม

2.3.3. ปัจจัยเชื้อ มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารภายในครอบครัว ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคมาก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคมชนบทนิยมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม

2.3.4. ปัจจัยเสริม ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ประกอบด้วย

2.3.4.1 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากสื่อโฆษณาต่าง ๆ ได้แก่ วิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร แผ่นปลิว แผ่นพับ ป้ายประกาศ ญาติพี่น้อง เพื่อน ซึ่งเอื้ออำนวยให้นักศึกษาเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.3.4.2 การได้รับคำแนะนำสนับสนุนในการบริโภคอาหาร บุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว โรงเรียนและสิ่งแวดล้อมภายนอก มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมอบรม แนะนำชักจูงควบคุมดูแล กระตุ้นเตือน ที่จะสร้างเสริมให้กระทำหรือการตัดสินใจปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพด้วยตนเอง

ธีรวิทย์ (2557) ได้อธิบายถึงความต้องการบริโภคอาหารของผู้บริโภคแต่ละราย จะมีความแตกต่างกัน และสรุปว่าตัวกำหนดการบริโภคหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารโดยรวมมีดังนี้

1. รายได้ของผู้บริโภค (Income) ระดับรายได้ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร ของผู้บริโภค โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้บริโภคที่มีรายได้มากจะบริโภคอาหารมาก ถ้ามีรายได้ น้อยก็จะบริโภคอาหารน้อย เช่น สมมติว่าเดิมนายหลิว มีรายได้เดือนละ 10,000 บาท และนายหลิวจะใช้ รายได้ไปในการบริโภคร้อยละ 70 เก็บออมร้อยละ 30 เพราะฉะนั้น นายหลิวจะใช้จ่ายเพื่อการบริโภคเป็นเงิน เท่ากับ 7,000 บาท ต่อมาถ้านายหลิวมีรายได้เพิ่มขึ้น เป็นเดือนละ 15,000 บาท และนายหลิวยังคงรักษาระดับการบริโภคในอัตราเดิม คือ บริโภคในอัตราร้อยละ 70 ของรายได้ที่ได้รับ นายหลิวจะใช้จ่ายในการบริโภคเพิ่มขึ้น เป็น 7,500 บาท ในทางกลับกัน ถ้านายหลิวมีรายได้ ลดลงเหลือเพียงเดือนละ 5,000 บาท นายหลิวจะใช้จ่าย ในการบริโภคเป็นเงิน 3,500 บาท (ร้อยละ 70 ของรายได้) จะเห็นได้ว่าระดับรายได้เป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อระดับของการบริโภค

2. ราคาของอาหาร (Price) เนื่องจากระดับราคาของอาหารเป็นตัวกำหนดอำนาจซื้อของเงินที่มีอยู่ในมือของผู้บริโภค นั่นคือ ถ้าราคาอาหารสูงขึ้นจะทำให้อำนาจซื้อของเงินลดลง ส่งผลให้ผู้บริโภคบริโภคอาหารได้น้อยลง เนื่องจากเงินจำนวนเท่าเดิมซื้อหาอาหารได้น้อยลง ในทางกลับกันถ้าราคาอาหารลดลง อำนาจซื้อของเงินจะเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้บริโภคสามารถบริโภคอาหารได้ มากขึ้นด้วยเหตุผลทำนองเดียวกันกับข้างต้น

3. ปริมาณเงินหมุนเวียนที่อยู่ในมือ (Cash in hand) กล่าวคือ ถ้าผู้บริโภคมีเงินหมุนเวียนอยู่มาก จะจูงใจให้ผู้บริโภคจะบริโภคอาหารมากขึ้น และถ้ามีเงิน หมุนเวียนอยู่ในมือน้อยก็จะบริโภคอาหารได้น้อยลง

4. ปริมาณอาหารในตลาด (Supply of Food) ถ้าอาหารในท้องตลาดมีปริมาณมาก ผู้บริโภคจะมีโอกาสในการจับจ่ายบริโภคได้มาก ในทางกลับกันถ้ามีน้อยก็จะบริโภคได้น้อยตาม

5. การคาดคะเนราคาของอาหารในอนาคต (Expected Price) จะมีผลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค กล่าวคือ ถ้าผู้บริโภคคาดว่าในอนาคตราคาของอาหารจะสูงขึ้น ผู้บริโภคจะเพิ่มการบริโภคในปัจจุบัน (ลดการบริโภคในอนาคต) ตรงกันข้าม ถ้าคาดว่าราคาของอาหารจะลดลง ผู้บริโภคจะลดการบริโภคในปัจจุบันลง (เพิ่มการบริโภคในอนาคต) จะเห็นได้ว่าการคาดคะเนราคาอาหารในอนาคตจะมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับการตัดสินใจเลือกบริโภคหรือระดับการบริโภคในปัจจุบัน และจะมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับการตัดสินใจเลือกบริโภคหรือระดับการบริโภคในอนาคต

6. ระบบการค้าและการชำระเงิน (Trade and Payment System) เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่กำหนด การตัดสินใจในการเลือกบริโภคของผู้บริโภค กล่าวคือ ถ้าเป็นระบบการซื้อขายด้วยเงินผ่อน จะเป็นการเพิ่มโอกาส ในการบริโภคให้กับผู้บริโภคมากขึ้น นั่นคือ ผู้บริโภคสามารถบริโภคโดยไม่ต้องชำระเงิน โดยเฉพาะอาหารที่มีราคาสูง เช่น อาหารต่างประเทศ นอกจากนี้ที่กล่าวข้างต้น ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกมากที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารของผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นเพศ อายุ ระดับการศึกษา ฤดูกาล เทศกาล ธรรมเนียมหรือความชอบส่วนตัวของผู้บริโภค ตัวอย่างเช่น ในเทศกาลกินเจถ้าผู้บริโภครับประทานอาหารเจ ผู้บริโภค จะไม่บริโภคเนื้อสัตว์ โดยจะหันมาบริโภคพืชผักผลไม้แทน หรือในวัยเด็ก ส่วนใหญ่เด็กๆ มักจะชอบบริโภค ลูกอม ลูกกวาด ขนม มากกว่าเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นต้น

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

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) คือ ปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้

ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ และปัจจัยด้านประชากร เป็นปัจจัยที่มุ่งใจและให้เหตุผลเพื่อการมีพฤติกรรมความรู้ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม และความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เสมอไป การรับรู้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสิ่งเร้าและมีการตอบสนองทำให้เกิดภาวะจิตที่ผสมผสานระหว่างความคิด ประสบการณ์และการทำงานของประสาทสัมผัสซึ่งการรับรู้จะเป็นตัวแปรทางจิตสังคม ที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นพฤติกรรมของแต่ละคนค่านิยม เป็นความพึงพอใจในสิ่งต่างๆที่คนยอมรับ เมื่อคนยอมรับในสิ่งที่เกิดพฤติกรรมที่คล้ายตามความพึงพอใจนั้น เจตคติ เป็นความรู้ที่ค่อนข้างคงที่ต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ทัศนคติจะเป็นตัวกำหนดให้เกิดความเชื่อต่อบุคคล วัตถุ หรือกระทำการนั้นๆจนเกิดพฤติกรรมตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) คือ ปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลยืนยาว ต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่อง เป็นผลสืบเนื่องด้านบวกของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ เช่น การยอมรับของเพื่อนการได้รางวัล หรือผลสืบเนื่องด้านลบ เช่น การไม่ยอมรับ สังคมไม่เห็นด้วย การลงโทษ โดยมีความเกี่ยวข้องกับทัศนคติ และพฤติกรรมของคนรอบข้าง

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

จากแนวคิดและทฤษฎีที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ครอบครัว ความรู้ ทัศนคติ การได้รับข้อมูลข่าวสาร การรับรู้ การได้รับการแนะนำรวมไปถึงปัจจัยที่เป็นสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรม เช่น ราคาอาหาร ปริมาณของอาหาร เป็นต้น

2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ในวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่างๆ นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความ กัดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณาที่มีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกิน ทั้งสิ้น พฤติกรรมการกินดังกล่าวนี้ ได้แก่ (อบเชย, 2541)

2.4.1. กินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มวัยรุ่น/วัยรุ่นอายุ 15-20 ปี และอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมา คือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล เป็นส่วนใหญ่ จากการศึกษาค้นคว้าค่าอาหารฟาสต์ฟู้ดของสถาบันวิจัยโภชนาการ เมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ด ให้คุณค่าสารอาหารหลัก คือ พลังงาน 232 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.9 กรัม (4.4-14.9 กรัม) คาร์โบไฮเดรต 23.4 กรัม (17.2-36.2 กรัม) และไขมัน 13.8 กรัม (10.3-19.1 กรัม) ส่วนคลอเลสเตอรอล มีค่าเฉลี่ย 72 มิลลิกรัม (31-79 มิลลิกรัม) ซึ่งจะเปรียบเทียบกับคลอเลสเตอรอลของเนื้อหมูติดมันประมาณ 60 กรัม แต่ปริมาณใยอาหารมีค่าต่ำมาก เพียง 2.7 กรัมเท่านั้น หรือร้อยละ 11 ของที่ควรได้ต่อวัน นอกจากนี้ ไขมันที่ทอดอาหารเหล่านี้โดยมากได้จากการตัดชิ้นเนื้อปนมันมาสกัดน้ำมันทำเป็นไขสัตว์ดังกล่าวนับเป็นอันตรายร้ายแรง เนื่องจากไขมันอิ่มตัวเป็นสารที่ไปกระตุ้นร่างกายให้ผลิตคลอเลสเตอรอล ทั้งยังลดความสามารถในการกำจัดคลอเลสเตอรอล ในวงการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กอายุ 7-24 ปี เกิดปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตจากพฤติกรรมบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน

2.4.2. งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน การกินอาหารนั้นแต่ละมื้อคงจะกินทดแทนกันไม่ได้เหมือนกับการทำงาน มื้อไหนที่ไม่ได้กินมือนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหารเด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหารมักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

2.4.3. นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา

2.4.4. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

2.4.5. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคตามมือแล้วไม่เพียงพอยังบริโภคอาหารว่างมืออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร มักพบในเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีและมีโอกาสซื้ออาหารรับประทานได้ทั้งวัน นอกจากนี้ยังเกิดกับเด็กที่เคยรับประทานอาหารมากมาตั้งแต่เด็ก ๆ นิสัยการกินจุบจิบจึงติดตัวมาจนเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุ ตามมา

2.4.6. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วน เป็นต้น

2.5 ความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น

จากการเปลี่ยนแปลงทางการเจริญเติบโตและทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นทำให้ความต้องการอาหารต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น โดยสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน (อบเชย, 2541)

2.5.1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของนักเรียนขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น ในวันหนึ่งควรได้รับประมาณ 1,700-1,850 แคลอรี ในวัยรุ่นหญิง และประมาณ 1,850-2,400 กิโลแคลอรีในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน

2.5.2. โปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอร์โมน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม

2.5.3. เกลือแร่ ร่างกายต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่

2.5.3.1 แคลเซียม จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการทำงานระบบต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่งวัยรุ่นทั้งชายและหญิง (อายุ 10-19) ปี ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักสีเขียวอีกด้วย

2.5.3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10-12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

2.5.3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาคอีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

2.5.4. วิตามิน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน

2.5.4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และสุขภาพเยื่อเมือกต่าง ๆ เช่นเยื่อเมือกและเยื่อเมือกในช่องปาก วัยรุ่นชายอายุ 10-12 ปี ควรได้รับวิตามินเอวันละ 600 ugRE และอายุ 13-19 ปี ควรได้รับวันละ 600 ugRE ซึ่งได้จากสัตว์ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น คื่นช่าย ตำลึง ผักบุ้ง ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง

2.5.4.2 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พบว่ามีการขาดในเด็กวัยรุ่น วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นชายควรได้รับวันละ 1.6-1.7 มิลลิกรัม และวัยรุ่นหญิงควรได้ 1.3 มิลลิกรัม

2.5.4.3 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซี จะทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซี ประมาณ 50-60 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากผักสด ผลไม้

2.5.5 น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอแก่ร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก วัยรุ่นจึงควรได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว

2.6 อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ เป็นแนวทางที่แนะนำการบริโภคอาหารที่รู้จักกันดีมานานแล้ว โดยการจัดอาหารทุกชนิดที่คนไทยบริโภคเป็นประจำออกเป็นหมวดหมู่ ได้ 5 หมู่ และตั้งชื่อว่าอาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทย หรือเรียกสั้น ๆ ว่า อาหารหลัก 5 หมู่

2.6.1 ความเป็นมาของการจัดอาหารหลัก 5 หมู่

อาหารที่คนไทยบริโภคประจำมีหลายชนิด บางชนิดให้สารอาหารเหมือนกัน แต่บางชนิดให้สารอาหารต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้เกิดการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง นักโภชนาการในประเทศไทยจึงได้แบ่งอาหารที่บริโภคเป็นประจำออกเป็นกลุ่ม โดยจำแนกตามชนิด

สารอาหาร ได้เป็น 5 กลุ่ม โดยใช้หลักการนำอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกันในปริมาณมากมา รวมอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เช่น ข้าว แป้ง และน้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตมาก เนื้อสัตว์ นม และไข่ มีสารอาหารโปรตีนมาก จึงนำมารวมอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เป็นต้น การจัดดังกล่าวได้อาหาร 5 หมู่ เรียก อาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทย หรือ อาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งต่างจากประเทศอื่น เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา แบ่งอาหารที่บริโภคเป็นประจำออกเป็น 4 กลุ่มโดยรวมผัก และผลไม้ไว้ใน กลุ่มเดียวกัน

2.6.2 การเรียงลำดับหมู่ของอาหาร

ประเทศไทยยังให้ความสำคัญแก่ลำดับที่อยู่เสมอ คือ ถ้าสำคัญมากจะถูกจัดไว้ในลำดับ ที่ 1 รองลงมาเป็น 2 และ 3 ตามลำดับ ในการจัดลำดับของอาหารหลัก 5 หมู่ก็เช่นกัน นัก โภชนาการจึงเรียงลำดับตามความสำคัญของสารอาหารที่ได้รับ และลักษณะการบริโภคอาหาร ประจำวันของคนไทย ดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง อาหารในกลุ่มนี้ให้สารอาหารโปรตีน ในอดีตประเทศไทยเคยมีปัญหาการขาดโปรตีน ซึ่งมีผลต่อระดับการเจริญรู้ของประชากร นักโภชนาการจึงให้ความสำคัญมากกว่าสารอาหารอื่น

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก และมัน อาหารในกลุ่มนี้ถูกจัดไว้ในหมู่ที่ 2 เพราะ คนไทยกินข้าวเป็นอาหารหลัก ถือว่าข้าวเป็นอาหารประจำชาติ และในทางโภชนาการเน้นว่า พลังงานส่วนใหญ่ของร่างกายควรมาจากอาหารหลักในหมู่ที่ 2 ไม่ใช่หมู่ที่ 5

หมู่ที่ 3 ผักชนิดต่าง ๆ ทั้งผักกินใบ ยอด ดอก ผล และฝัก อาหารในกลุ่มนี้ถูกจัดให้ อยู่ในหมู่ที่ 3 ซึ่งต่างจากของประเทศสหรัฐอเมริกาที่จัดไว้หมู่เดียวกับผลไม้ เพราะแบบแผนการ บริโภคอาหารของไทยที่บริโภคเป็นอาหารควา คือ นำมาทำเป็นกับข้าว ซึ่งกรรมวิธีการหุงต้มมี หลายขั้นตอน เช่น การปอก ล้าง หั่น ต้ม ทำให้สูญเสียเกลือแร่ และวิตามินโดยเฉพาะวิตามินซี

หมู่ที่ 4 ผลไม้ทุกชนิด อาหารในกลุ่มนี้ถูกจัดให้อยู่ในหมู่ที่ 4 ทั้งที่ให้สารอาหาร เหมือนผัก และปริมาณก็ใกล้เคียงกัน เพราะแบบแผนการบริโภคอาหารของคนไทยที่บริโภคผลไม้ เป็นอาหารหวานมากกว่านำมาบริโภคเป็นอาหาร อาจมีผลไม้บางชนิด เช่น สับปะรดที่มีรสเปรี้ยว ที่อาจนำมาประกอบเป็นแกง หรือต้ม แต่ส่วนมากนิยมบริโภคเป็นอาหารหวาน คือ บริโภค หลังจากอิ่มข้าวแล้ว จึงมักได้ยินคำพูดที่ว่า “เอาของหวานมาตบท้าย” ของหวานที่กล่าวถึง คือ ขนมหวาน หรือผลไม้ โดยผลไม้ที่นำมาบริโภคถ้าเป็นผลไม้สด เช่น ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง และมังคุด

จะมีวิตามินซี ดังนั้นการแยกผักและผลไม้ไว้ต่างหมู่จะช่วยป้องกันการขาดวิตามินซีได้ (ซุมคักดี, 2547)

หมู่ที่ 5 ไขมัน น้ำมันที่ได้จากพืช และสัตว์ กะทิ เนยเทียม อาหารกลุ่มนี้ถูกจัดอยู่ในหมู่ที่ 5 ซึ่งเป็นหมู่สุดท้ายมิใช่ว่าอาหารในหมู่นี้ไม่มีความสำคัญ อาหารในหมู่นี้มีความสำคัญเหมือนกับหมู่อื่นๆ เพียงในแต่ละวันร่างกายได้รับมากอยู่แล้ว เพราะไขมันแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์แทบทุกชนิดที่บริโภคเพียงแต่ที่เราอาจมองไม่เห็น หรือหลงลืม นักโภชนาการนำมาจัดไว้ในหมู่นี้เพื่อให้ได้รับ แต่ไม่ใช่ในจำนวนมากจนทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด

2.6.3 ประโยชน์ของการจัดอาหารหลัก 5 หมู่

การจัดอาหารหลัก 5 หมู่มีประโยชน์ คือ ช่วยให้คนไทยได้รับสารอาหารครบทุกชนิดตามที่ร่างกายต้องการ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เกิดภาวะ ทุพโภชนาการเพราะในทางปฏิบัติการแนะนำให้ประชาชนกินอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารชนิดต่างๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน ในปริมาณที่กำหนดทางวิชาการเป็นเรื่องที่ปฏิบัติตามได้ยาก การแบ่งอาหารออกเป็นหมู่เพื่อช่วยให้จำ และปฏิบัติตามได้ง่ายกว่า โดยกำหนดให้กินครบทุกหมู่ใน 1 วัน จะได้รับสารอาหารครบทุกชนิด ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจได้รับในปริมาณมาก หรือน้อยเกินไป แต่ก็ถือว่าได้รับสารอาหารครบทุกชนิดตามที่ร่างกายต้องการ

2.6.4 การจำแนกชนิดของอาหารตามหมวดหมู่และสารอาหารที่ได้รับ

ดังได้กล่าวแล้วว่าการจำแนกอาหารออกเป็น 5 หมู่ ใช้สารอาหารที่มีมากในอาหารแต่ละชนิดเป็นเกณฑ์ ดังนั้นหน้าที่ของอาหารหลักแต่ละหมู่จึงขึ้นอยู่กับชนิดของสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารแต่ละหมู่ เมื่อพิจารณาตามชนิดสารอาหารที่ได้รับจากอาหารหลักแต่ละหมู่จะพบว่าสารอาหารที่ได้รับแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ สารอาหารหลัก หมายถึงสารอาหารที่มีมากในอาหารหมู่นั้น ซึ่งหมู่อื่นมีน้อยหรืออาจไม่มีเลย ส่วนสารอาหารรอง หมายถึงสารอาหารที่มีมากอันดับต่อมาซึ่งอาจเป็นสารอาหารที่มีมากในหมู่อื่นแต่ก็พบในหมู่นี้ เช่น อาหารหลักหมู่ที่ 1 มีสารอาหารโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ (complete protein) เป็นสารอาหารหลัก และมีวิตามิน เกลือแร่ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารรอง จึงทำให้อาหารหลักหมู่ที่ 1 นอกจากจะมีหน้าที่สร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนสึกหรอซึ่งเป็นหน้าที่ของโปรตีนแล้ว วิตามินและเกลือแร่ก็มีในปริมาณที่สามารถทำหน้าที่ป้องกัน และต้านทานโรคได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า อาหารหลักหมู่ที่ 1

จัดเป็นอาหารป้องกันโรค (protective food) เพราะนอกจากจะสร้างความเจริญเติบโตแล้ว ยังช่วยป้องกันด้านทานโรค ส่วนอาหารหลักหมู่ที่ 2 และ 5 มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต และไขมัน ส่วนสารอาหารอื่นมีในปริมาณน้อยไม่เพียงพอที่ช่วยป้องกันโรคและด้านทานโรค จึงจัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย (energy food)

อาหารที่คนไทยบริโภคประจำมีจำนวนมาก ดังนั้นเพื่อความสะดวกในการพิจารณาว่าอาหารที่บริโภคอยู่ในหมู่ใด ผู้เขียนจึงจัดทำตารางจำแนกชนิดของอาหารแต่ละหมู่ เพราะอาหารบางชนิด เช่น ข้าวโพดแก่ ถูกจัดให้อยู่ในหมู่ที่ 2 เพราะมีคาร์โบไฮเดรตมาก ซึ่งอาจมีผู้สับสนคิดว่าอยู่ในหมู่ที่ 4 คือ ผลไม้ แต่ถ้าเป็นเพราะข้าวโพดอ่อนถูกจัดอยู่ในหมู่ที่ 3 เนื่องจากนำไปปรุงเป็นกับข้าว แต่งโมอ่อน และมะละกอดิบ จัดอยู่ในหมู่ที่ 3 คือ บริโภคเป็นผัก แต่ถ้าเป็นแต่งโมแก่ มะละกอดุกจัดอยู่ในหมู่ที่ 4 คือ บริโภคเป็นผลไม้

นอกจากจำแนกชนิดของอาหารแล้ว ผู้เขียนได้นำสารอาหารที่ได้รับจากอาหารแต่ละหมู่ลงไว้ในตารางด้วย ทั้งนี้เพราะจากประสบการณ์พบว่านักศึกษาจำนวนมากยังสับสนระหว่างชื่ออาหารหลัก และสารอาหาร เช่น เมื่อให้บอกชื่ออาหารหลัก หมู่ที่ 1 นักศึกษามักจะบอกว่า คือ คาร์โบไฮเดรต หรือบางคนอาจบอกว่าโปรตีน ซึ่งชื่อดังกล่าวเป็นชื่อของสารอาหาร ผู้เขียนจึงนำชื่อผิดพลาด ดังกล่าวมาใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจนระหว่างชื่ออาหาร กับสารอาหาร

2.7 แนวทางปฏิบัติและแก้ไขด้านโภชนาการสำหรับการมีสุขภาพที่ดี

ควรส่งเสริมให้รับประทานอาหารอย่างน้อย 3 มื้อให้ครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลายในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่วมกับมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ระดับการออกกำลังกายควรอยู่ในขั้นปานกลางถึงค่อนข้างสูงและมีการออกกำลังกายแบบเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและแบบยืดหยุ่นกล้ามเนื้อพร้อมด้วยอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์.

การงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งอาจทำให้ขาดพลังงานและสารอาหารได้ ควรรับประทานอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น นม ผักและผลไม้ เพื่อเพิ่มเส้นใย ให้วิตามิน แร่ธาตุ อีกทั้งสารอาหารอื่นๆ ตามที่ร่างกายต้องการ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันและมีโคเลสเตอรอลต่ำ อาหารที่วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยง คือ พวกที่มีปริมาณน้ำตาลสูงและเกลือโซเดียมสูงถ้ารับประทานเป็นประจำจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารกาเฟอีน เช่น กาแฟ ชาและน้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยวต่างๆ ซึ่งให้แต่พลังงานแต่ขาดสารอาหารได้ วัยรุ่นปัจจุบันนิยมอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวส่วนใหญ่นั้น ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็ก

วัยเรียนและวัยรุ่นมีการเปลี่ยนมารับประทานอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมและธาตุเหล็กที่ดี นอกจากนี้จะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีให้แก่วัยรุ่นในปัจจุบันแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีสุขภาพที่ดีในระยะยาวและช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในวัยผู้ใหญ่ต่อไป เช่น ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน เป็นต้น.

2.7.1 โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ในการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี นอกจากบริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว กองโภชนาการได้จัดทำโครงการสุขภาพดี สุขีทั่วหน้า โดยคณะทำงานของโครงการได้จัดทำแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี และเรียกขานแนะนำว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ซึ่งตามข้อแนะนำนอกจากกล่าวถึงการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแล้ว ยังมีข้อแนะนำอื่นในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดีตามรายละเอียดที่จะศึกษาต่อไป

2.7.1.1 ความหมายของโภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หมายถึง ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยเพื่อนำไปใช้เป็นรูปแบบในการบริโภคอาหารที่จะทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพของร่างกายและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ในการจัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือ ข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการทั้งการขาดสารอาหาร โรคเรื้อรังเกี่ยวกับโภชนาการและคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร

2.7.1.2 ข้อแนะนำให้ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย จัดทำโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องด้านอาหาร และนักโภชนาการหลายสถาบัน ได้แก่ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ร่วมกันจัดทำขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540

ในการจัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ผู้จัดทำคำนึงถึงอาหารที่คนไทยกินเป็นประจำ พฤติกรรม และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลด้านปัญหาภาวะโภชนาการ และสาธารณสุข จึงได้ข้อปฏิบัติ (กองโภชนาการ, 2543) ดังนี้

- 1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- รายละเอียดดังนี้

1.1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ คือ ในแต่ละวันต้องบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ เนื่องจากร่างกายต้องการสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แกลีโคแล่ วิตามิน และน้ำ แต่ไม่มีอาหารชนิดใดที่ให้สารอาหารครบทุกชนิด ในปริมาณที่พอเหมาะกับความ ต้องการของร่างกาย จึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย จึงจะได้ สารอาหารครบถ้วน และเพียงพอับความต้องการของร่างกาย ซึ่งได้กล่าวถึงความสำคัญของ อาหารหลักแต่ละหมู่

1.2) หมั่นดื่มน้ำหนักตัว คือ น้ำหนักต้องอยู่ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญในการบอกถึงภาวะสุขภาพของคนว่าดี หรือไม่ดี โดยถ้า น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และประสิทธิภาพ ในการเรียน การทำงานด้อยลงกว่าปกติ และหากมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ หรืออ้วนไปก็จะมี เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบาง ชนิด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นๆ ของคนไทย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควบคุมโดยการชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง การกินอาหารให้เหมาะสม และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องนาน 20 – 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เพื่อให้ กล้ามเนื้อแข็งแรง และการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น (ไกรสิทธิ์, 2540)

2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็น อาหารหลักของคนไทยให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงาน ในข้าวยังมี วิตามิน แกลีโคแล่ และเส้นใยอาหาร การบริโภคข้าวควรเลือกข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อย เช่น ข้าว กล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะมีเส้นใยอาหาร วิตามิน และแกลีโคแล่ในปริมาณสูง โดยอาจบริโภคสลับ กับผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมปัง เผือก และมัน

3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ผัก ผลไม้ นอกจากให้วิตามิน และ แกลีโคแล่รวมทั้งสารอื่นที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น เส้นใยอาหารซึ่งช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ช่วยลดคอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย การบริโภคผัก ผลไม้เป็น ประจำจะไม่ทำให้อ้วน เพราะให้พลังงานต่ำ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ ปัจจุบันมีรายงานระดับโลก เรื่องอาหารและโภชนาการกับการป้องกันโรคมะเร็ง โดย World Cancer Research Fund และ American Institute for Cancer Research ในปี ค.ศ. 1997 แนะนำว่าการบริโภคผัก และผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการ

เกิดโรคมะเร็งได้ และยังมีผลการวิจัยพบว่า สารแคโรทีน และวิตามินซีช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง

4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เนื้อสัตว์ ทุกชนิดให้สารอาหารโปรตีน แต่ควรเลือกบริโภคชนิดไม่มีไขมันหรือมีในปริมาณน้อย เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย และควรกินปลาอย่างสม่ำเสมอ

ไข่ เป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีน หาซื้อได้ง่าย เด็กสามารถบริโภคได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ไม่ควรบริโภคเกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ ถั่วเป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนคุณภาพดีสูงสมบูรณ์ และราคาถูกจึงควรบริโภคสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นแหล่งของแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน กรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกาย น้ำตาลแลคโตส และวิตามิน เช่น วิตามินเอช่วยในการมองเห็นในที่แสงสลัว และช่วยเพิ่มความต้านทานโรค วิตามินบี 2 ช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโต ช่วยให้ระบบอวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ปกติ โดยเฉพาะช่วยป้องกันโรคแผลที่มุมปาก หรือโรคปากนกกระจอก นมจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ในเด็กปกติดื่มนมได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะ เป็น นมสดธรรมดา นมสดเสริมแคลเซียม นมที่ปรุงแต่งสี กลิ่น และรส เช่น นมรสหวาน นมรสเปรี้ยว แต่ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักก็อาจต้องดื่มนมพร่องมันเนย ส่วนผู้ใหญ่โดยเฉพาะสตรีวัยหมดประจำเดือนควรดื่มนมเสริมแคลเซียม ถ้ามีน้ำหนักร่างกายมากก็อาจดื่มนมพร่องมันเนยเสริมแคลเซียม

6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันในอาหารมีทั้งชนิดที่ให้กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว กรดไขมันอิ่มตัวพบมากในเนื้อสัตว์ หนัง น้ำมัน เครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ ไข่แดง อาหารทะเล บางชนิด เช่น ปลาหมึก หอยนางรม จะมีคอเลสเตอรอลสูง ถ้าบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลมากจะทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคไขมันในเลือดสูงเป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนน้ำมันจากพืชจะมีปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว จึงแนะนำให้บริโภคไขมันจากพืชแทนไขมันจากสัตว์

ไขมันมีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และเค แต่ไม่ควรบริโภคมากเพราะจะทำให้มีน้ำหนักร่างกายเกินมาตรฐาน และเกิดโรคอ้วน ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวาน และเค็มจัด คนไทยส่วนใหญ่นิยมปรุงรสอาหารเพื่อให้มีรสชาติอร่อย โดยเฉพาะปัจจุบันนี้พบว่าคนไทยนิยมบริโภครสหวานมากขึ้นซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน และยังส่งเสริมกลไกในร่างกายให้มีการสร้างไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นจึงควรจำกัดการบริโภคน้ำตาลไม่ให้เกิน วันละ 40 - 45 กรัม หรือ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ และควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ส่วนรสเค็มในอาหารได้จากการเติม น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยวเกลือแกง อาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม และขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ การบริโภคอาหารที่มีเกลือแกงมากกว่า วันละ 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชาขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และทำให้เกิดอาการบวมน้ำได้

8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่บริโภคต้องสะอาดปราศจาก จุลินทรีย์ และสารเคมีที่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น และรสอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ควรบริโภคอาหารที่ปรุงสุกโดยใช้ความร้อนสูง ถ้าต้องบริโภคอาหารนอกบ้านควรพิจารณา อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ มีการปกปิดอาหารเพื่อป้องกันแมลง และฝุ่นละออง บรรจุอยู่ในภาชนะที่สะอาด ผู้สัมผัสอาหารมีสุขลักษณะที่ดี ใช้วัตถุดิบ ภาชนะ และอุปกรณ์ที่สะอาดในการปรุง และหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จ ไม่ใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรง ส่วนที่ใช้ปรุง และเก็บอาหารไม่อยู่ใกล้แหล่งเพาะเชื้อโรค เช่น กองขยะ ตลาดสด มีการกำจัดขยะที่ถูกต้อง เช่น มีภาชนะพร้อมฝาปิดรองรับ

9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำมีโทษแก่ร่างกาย ทำให้การทำงานของสมอง และระบบประสาทช้าลง สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ตลอดจนเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคขาดสารอาหาร จึงควรงด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะมีอันตรายมากกว่าที่จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

นอกจากโภชนบัญญัติ 9 ประการแล้ว กองโภชนาการได้จัดทำธงโภชนาการเพื่อเป็นคู่มือในการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังนั้นจึงควรศึกษาเรื่องราวละเอียดเกี่ยวกับธงโภชนาการ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.7.2 ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายเพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยมีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมกลับหัว หรือแบบธงแขวน แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่มให้เห็นภาพได้ชัดเจน ฐานด้านบนใหญ่เน้นให้กินในปริมาณมาก และปลายธงด้านล่างให้กินในปริมาณน้อย ภายในธงโภชนาการจะบอกชนิด และปริมาณของอาหารที่ควรกินในแต่ละวันเพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ตามข้อกำหนดปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับเด็กตั้งแต่อายุ 6 ปี ขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

องค์ประกอบของธงโภชนาการ

ภายในธงโภชนาการมีองค์ประกอบ 4 ส่วน หรือ 4 ระดับ ภาพที่ 2.5 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารให้ผู้บริโภคเข้าใจความหมาย ดังนี้

- 1) ความหลากหลายของอาหารที่บริโภคแสดงโดยภาพอาหารในแต่ละกลุ่ม
- 2) สัดส่วนอาหารที่บริโภคแสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่มากไปพื้นที่น้อย
- 3) ปริมาณอาหารที่บริโภค แสดงโดยใช้ตัวเลขบอกเป็นช่วงจากน้อยไปมาก จะนำไปกล่าวในหัวข้อปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน



ภาพที่ 2.1 องค์ประกอบของธงโภชนาการ

ที่มา : กองโภชนาการ (2543)

เมื่อนำวัตถุประสงค์ข้อ 1 และข้อ 2 มาพิจารณาจะให้ความหมาย ดังนี้

ส่วนที่ 1 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มข้าว แป้ง มีปริมาณพื้นที่มากที่สุดธง

หมายถึงให้บริโภคในปริมาณที่มากที่สุดต่อวัน

ส่วนที่ 2 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มผัก และผลไม้มีปริมาณพื้นที่เป็นอันดับ 2 หมายถึงให้บริโภคในปริมาณรองลงมาจากส่วนที่ 1 โดยแยกพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน คือ ผัก และผลไม้โดยให้บริโภคผักมากกว่าผลไม้

ส่วนที่ 3 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ และนม มีพื้นที่เป็นอันดับ 3 หมายถึงให้บริโภคในปริมาณน้อยกว่าส่วนที่ 2 โดยแยกพื้นที่เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ มีพื้นที่มากกว่า ส่วนที่ 2 คือ ส่วนของนม และผลิตภัณฑ์ เช่น เนยแข็ง

ส่วนที่ 4 คือ ส่วนที่ประกอบด้วยอาหารกลุ่มไขมัน น้ำตาล และเกลือ มีพื้นที่น้อยที่สุด เพราะต้องการให้บริโภคน้อยมากต่อวัน หรือบริโภคเท่าที่จำเป็น

จากที่กล่าวมาทั้งเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งสื่อให้เข้าใจง่ายด้วยธงโภชนาการ ประกอบด้วยข้อแนะนำด้านลักษณะและปริมาณอาหารที่ให้บริโภค คือ บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และบริโภคอาหารที่หลากหลายในแต่ละหมู่ บริโภคผักและผลไม้ให้มากในแต่ละวันเพื่อให้ได้รับวิตามินและเส้นใยอาหาร หลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์และอาหารที่มีไขมัน เพื่อลดปริมาณไขมันที่อาจได้รับมากเกินไปซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ และที่สำคัญ คือ แนะนำให้บริโภคตามปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ โดยพิจารณาจากกิจกรรมที่ทำ เช่น หญิงวัยทำงานจะใช้พลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน ได้มีการกำหนดปริมาณหรือส่วนของอาหารที่ควรบริโภคเพื่อให้ได้พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี ซึ่งต่างจากปริมาณที่แนะนำให้บริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่ ที่ไม่ได้มีการกำหนดปริมาณอาหารที่ควรบริโภคตามจำนวนพลังงาน แต่แบ่งตามช่วงวัย คือวัยเด็ก ผู้ใหญ่ ซึ่งเมื่อนำปริมาณอาหารที่แนะนำให้ผู้ใหญ่บริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่ มาเทียบส่วน ตามหน่วยชั่ง ตวง วัด ตามธงโภชนาการ จะให้พลังงานประมาณ 2,400 กิโลแคลอรี ซึ่งเป็นปริมาณที่แนะนำให้ นักกีฬา หรือเกษตรกรผู้ใช้แรงงานควรได้รับ ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคที่ไม่ใช่ กลุ่มบุคคลดังกล่าว ได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และโรคอ้วนได้ ดังนั้นแนวทางในการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทั่วไป และผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักควรเลือกบริโภคตามปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการ และปฏิบัติตนตามที่ข้อแนะนำอื่น เช่น ออกกำลังกายเป็นประจำ บริโภคอาหารที่สะอาด และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม

ที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนผู้ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนักอาจใช้ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่

ตารางที่ 2.1 เปรียบเทียบปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่กับ ธงโภชนาการ

ชนิดอาหาร	ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค	
	อาหารหลัก 5 หมู่สำหรับผู้ใหญ่ เทียบส่วนตามธงโภชนาการ	ธงโภชนาการ (พลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี)
เนื้อสัตว์	¼ ถ้วยตวง (12 ส่วน)	12 ส่วน
นม	1-2 ถ้วยตวง	1-2 ถ้วยตวง
ข้าว	3-6 ถ้วยตวง (6-12 ส่วน)	12 ส่วน
ผัก	ไม่น้อยกว่า 1 ถ้วยตวง (2 ส่วน)	6 ส่วน
ผลไม้	1 ผลขนาดกลางต่อมื้อ (3 ส่วน)	5 ส่วน
น้ำมัน	2 ½ - 3 ช้อนโต๊ะ	น้อยมาก บริโภคเท่าที่จำเป็น

ที่มา : สุรีย์, 2551

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาผลงานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

กรรณิการ์ (2547) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีรายได้เฉลี่ย 4,359.08 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่กับบิดามารดา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1-4 คน บิดา

มากกว่าหนึ่งในสามจบการศึกษาระดับปริญญาตรี และมารดาเกือบหนึ่งในสามจบการศึกษาระดับประถมศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า นิสิตรับประทานผลไม้สด ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากโทรทัศน์ ของหวาน อาหารว่างที่รับประทาน คือ ผลไม้ไทย และซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากห้างสรรพสินค้าซูเปอร์มาร์เก็ต เพศ สภาพการอยู่อาศัย และการศึกษาของบิดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านประเภทของอาหาร แหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสาร รูปแบบการบริโภคและสถานที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ สาขาวิชามีความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านประเภทของอาหาร แหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านประเภทอาหารเพื่อสุขภาพ การศึกษาของมารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านประเภทของอาหาร แหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสาร รูปแบบการบริโภคอาหาร และสถานที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ทัศนีย์ (2527) ได้ศึกษาอิทธิพลของครอบครัว ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากครอบครัวที่แตกต่างกันทางการศึกษา จะมีบริโภคนิสัยต่างกัน กล่าวคือ เด็กวัยเรียนที่บิดาหรือมารดา มีระดับการศึกษาสูงกว่าประถมศึกษาจะมีบริโภคนิสัยดีกว่าเด็กที่บิดาหรือมารดาได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า ประถมศึกษา

ธนากร (2541) วิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยจำแนกตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผลการวิจัย พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เรื่องที่มีพฤติกรรมในระดับดี คือ การบริโภคพืชผัก ผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนม กินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ และลักษณะการอยู่อาศัย รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

ขวัญตา (2547) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครโดยเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็น

แบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร จำนวน 440 คน วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 60 เพศชายร้อยละ 40 มีอายุเฉลี่ย 15.9 ปีส่วนใหญ่อายุร้อยละ 71.8 มีภาวะโภชนาการสมส่วน – ท้วม พฤติกรรมการบริโภคใน 4 กลุ่มอาหารพบว่า ในกลุ่มอาหารจานด่วน มีพฤติกรรมการบริโภคระดับไม่ดี ส่วนกลุ่มอาหารไทยจานเดียว กลุ่มเครื่องดื่มและกลุ่มขนมหวาน มีพฤติกรรมระดับพอใช้ สำหรับเรื่องลักษณะและปริมาณการบริโภควัยรุ่นมีพฤติกรรมระดับพอใช้ ในประเด็นเกี่ยวกับ สารอาหาร ประเภทของอาหารที่เกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดโรคอ้วน หมู่อาหารในเครื่องดื่ม อาหารไทย อาหารฟาสต์ฟู้ด และขนมหวานในภาพรวมวัยรุ่นส่วนมาก ร้อยละ 42.5 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ผลการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ส่วนความรู้เกี่ยวกับอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อนุกุล (2545) วิจัยเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 595 คน เป็น นักเรียนหญิง 306 คน และนักเรียนชาย 298 คน พบว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลางมีทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชายสูงกว่านักเรียนหญิง ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของบิดา / และผู้ปกครองไม่มีผลต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

อัมพวัลย์ (2546) ได้ศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่ : ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานครพบว่านักเรียนวัยรุ่นเกือบร้อยละ 90 มีหลักการบริโภคอาหาร แต่มีจำนวนเพียงร้อยละ 30.9 เท่านั้น ที่คำนึงถึงหลักโภชนาการส่วนใหญ่แม่เป็นผู้เตรียมอาหาร และบริโภคอาหารร่วมกันในวันธรรมดาร่วมกันเพียงวันละ 1 มื้อ ส่วนในวันหยุดจะบริโภคอาหารมือเย็นร่วมกันมากที่สุด (ร้อยละ 64.6) และหากจะไปบริโภคอาหารนอกบ้านก็จะไปเฉพาะโอกาสพิเศษหรือสัปดาห์ละครั้ง นักเรียนวัยรุ่นประมาณ 2 ใน 3 จะเลือกบริโภคอาหารประเภทจานเดียว และอาหารว่างประเภทน้ำอัดลม หรือขนมหวานเป็นส่วนใหญ่ สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนวัยรุ่นในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เหมาะสมถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับต่างๆกัน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่อยู่ในระดับสูงและต่ำมีจำนวนน้อยกว่า และมีสัดส่วนที่พอกัน

สถิติภาพ (2551) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน จำแนกตามภูมิหลังการบริโภคอาหารเข้าของครอบครัว และปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าถูกต้องในระดับดี และแหล่งอาหารเข้าในวันหยุดของครอบครัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และชนิดของอาหารเข้าของครอบครัวในวันเรียนและวันหยุด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัวนักเรียน ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

วิรยา (2553) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา และ 3) ศึกษาตัวแปรที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานีอยู่ในระดับดี ปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ สถานที่พักอาศัย และบุคคลที่ร่วมอยู่อาศัย ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรับรู้ประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหาร การรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหาร และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารภายในครอบครัว ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ โฆษณาต่าง ๆ และการได้รับคำแนะนำสนับสนุนในการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ในเชิงเส้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มี 12 ตัว เรียงตามลำดับความสำคัญดังนี้ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารภายในครอบครัว การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหาร ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรับรู้อุปสรรคการบริโภคอาหาร เพศชาย การได้รับคำแนะนำสนับสนุนการบริโภคอาหาร การรับรู้ประโยชน์และโทษของ

การบริโภคอาหาร การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ เพศหญิง พักในหอพักของมหาวิทยาลัย พักอยู่กับครอบครัวหรือผู้ปกครอง และพักหอพักเอกชน

ศลาสิน (2554) ศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างขนาดรูปร่าง ลักษณะทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม และระดับการศึกษาสูงสุดของพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีผลต่อความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 5% แต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา เงินที่ได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระดับสูง (F%) และพบว่า เพศและรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับขนาดรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญระดับสูง ส่วนเงินที่ได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวันและระดับการศึกษาสูงสุดของพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับขนาดรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 5% ทำยที่สุดพบว่า นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก/ดี แต่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางนั้น คือ แม้นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแต่อาจไม่เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากนักจึงไม่นำมาปฏิบัติจริง จากการศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนที่มีรูปร่างท้วมมากถึงร้อยละ 67.00 และมีรูปร่างเริ่มอ้วนถึงอ้วนร้อยละ 13.69

ฐิตาภรณ์ (2554) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากร้านอาหารหาบเร่แผงลอยบนถนนสีลมของผู้บริโภคกลุ่มวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะของผลิตภัณฑ์และราคาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแผงลอยบนถนนสีลมของผู้บริโภคกลุ่มวัยทำงาน ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ปัจจัยด้านราคา มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารจากร้านอาหารหาบเร่แผงลอย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวรรณ และคณะ (2557) ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไข้เจริญมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการบริโภค เจตคติ และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนในชุมชนเขตภาษีเจริญ 2) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของของคนในชุมชนเขตภาษีเจริญและ 3) สื่อโฆษณาภายนอกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้บริโภคในเขตภาษีเจริญ ประเด็นการสร้างสรรค์พื้นที่เพื่อสุขภาวะด้านอาหาร ผลการวิจัยพบว่าพบว่าพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว ในส่วนพฤติกรรมผู้บริโภค พบว่าส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเจตคติต่อการบริโภคอาหาร ส่วนอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศักดิ์อนันต์ (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ โดยรวม ได้แก่ ด้านบุคคล โดยทุกครั้งที่นักเรียนต้องการรับประทานอาหารเพราะความอยากกินอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อนอยู่ในระดับมาก และพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนฯ ส่วนใหญ่คือบริโภคขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบแทนอาหารเข้า ส่วนความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ โดยรวมมีความสัมพันธ์กัน ในทิศทางบวกอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำมาก

จากแนวคิดและทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ปัจจัยชีวสังคม คือ เพศ อายุ สถานที่อยู่อาศัย รายได้ บุคคลที่ร่วมอยู่อาศัย ปัจจัยนำ คือ ความรู้ ทักษะ ทักษะ การรับรู้ประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหาร การรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหาร ปัจจัยเชื้อ คือ ครอบครัว และปัจจัยเสริม คือ การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการได้รับคำแนะนำสนับสนุนในการบริโภคอาหาร ทั้งนี้ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชาที่เรียน ลักษณะการอยู่อาศัย รายรับที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า



บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ผู้ศึกษาได้ดำเนินการโดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา วิธีสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิจัย และการประมวลผลข้อมูล ตามลำดับ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3.2 เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้กำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ภาคปกติหลักสูตร 4 ปี และหลักสูตรเทียบโอน ซึ่งศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 721 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาปริญญาตรี วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ภาคปกติหลักสูตร 4 ปี และหลักสูตรเทียบโอน ซึ่งศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 250 คน ซึ่งได้จากการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในกรณีทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 ถึงอ้างใน ธีรวุฒิ, 2543)

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2558 จำแนกตามสาขาวิชา

สาขาวิชา	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
หลักสูตร 4 ปี		
1. การโรงแรมและการท่องเที่ยว	234	81
2. การโรงแรม	23	8
3. ภาษาอังกฤษ	98	34
4. บัญชี	195	68
หลักสูตรเทียบโอน		
1. การโรงแรมและการท่องเที่ยว	67	23
2. การบัญชี	104	36
รวม	721	250

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ ผู้ศึกษาได้ปรับปรุงจาก สุนีย์ (2542) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีการศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอยู่ด้วยในปัจจุบัน รายได้ของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า เป็นคำถามแบบเลือกตอบ มีตัวเลือก 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ โดยตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยครั้ง นานๆครั้ง และไม่เคยเลย จำนวน 15 ข้อ

3.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.2.1 นำแบบสอบถามที่พัฒนาจาก สุนีย์ (2542) เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของถ้อยคำสำนวนภาษา และความชัดเจนในคำถามของแบบสอบถามพร้อมทั้งเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงแก้ไข

3.2.2.2 นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ ด้านโภชนาการและด้านพฤติกรรมการบริโภค จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา พร้อมทั้งพิจารณาความถูกต้องชัดเจนของภาษาที่ใช้ และนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.2.2.3 นำแบบสอบถาม ความรู้และพฤติกรรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลอง (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง จำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาค (Conbach's Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 0.70

3.2.2.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3.2.3 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายของคะแนน

ผู้ศึกษานำแบบสอบถาม ที่ได้รับกลับมาคืนมาตรวจสอบ ให้คะแนนและแปลความหมายของคะแนนเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจในการศึกษาครั้งนี้

การให้คะแนนและการแปลความหมายของคะแนน มีดังนี้

3.2.3.1 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้า โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคยเลย โดยกำหนดเกณฑ์ดังนี้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้า	คะแนนข้อคำถามทางบวก	คะแนนข้อคำถามทางลบ
ทำเป็นประจำ	3 คะแนน	0 คะแนน
ทำบ่อยครั้ง	2 คะแนน	1 คะแนน
ทำนานๆ ครั้ง	1 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยทำเลย	0 คะแนน	3 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาโดยประยุกต์มาจากเกณฑ์ของสุภาพ (2551) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 1.66 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอยู่ในระดับดี

3.2.3.2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า เป็นคำถามแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้ 1 คะแนน เมื่อนักศึกษาตอบถูก

ให้ 0 คะแนน เมื่อนักศึกษาตอบผิด

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนจากการทำแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการ

บริโภคอาหารเช้า แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ช่วงคะแนนรวม 12 – 15 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับดี

ช่วงคะแนนรวม 8 – 11 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

ช่วงคะแนนรวม 1 – 7 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ

3.2.4 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

3.2.4.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และภาษาที่ใช้ โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence ; IOC) โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (พวงรัตน์, 2540)

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

นำผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านในแต่ละข้อคำถามมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป มาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งได้จำนวนคำถามดังนี้

ก) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา จำนวน 5 ข้อ

ข) แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า จำนวน 15 ข้อ

ค) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า 15 ข้อ

3.2.4.2 ทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามและแบบสอบถามไปทดสอบใช้ (Try Out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาตรวจให้

คะแนน แล้ววิเคราะห์ความยากง่าย (Difficulty) ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

ก) ค่าความยากง่าย (Difficulty) การหาค่าความยากง่ายของแบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า โดยการหาค่าสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ที่ตอบข้อสอบในแต่ละข้อต่อจำนวนผู้เข้าสอบทั้งหมด โดยใช้เกณฑ์ในการเลือกข้อคำถามที่มีความยากง่ายอยู่ในระหว่าง 0.20 – 0.80 (บุญเชิด, 2547) โดยได้คำถามที่ครอบคลุม เนื้อหาทั้งหมดจำนวน 41 ข้อ แต่เลือกข้อคำถามเหลือเพียง 15 ข้อ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับสภาพผู้ตอบแบบสอบถามที่นักศึกษา โดยมีค่าความยากง่ายระหว่าง 0.33 – 0.78

ข) ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พอยท์ ไบซีเรียล (Point Biserial Correlation) โดยใช้เกณฑ์ในการเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีค่าตั้งแต่ 0.21 ขึ้นไป (บุญเชิด, 2547) จากจำนวน 41 ข้อ เลือกเพียง 15 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.21 – 0.51

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้วิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยใช้เกณฑ์การเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (บุญเชิด, 2547) โดยได้แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า จำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.24 – 0.30

ค) ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีของคูเดอร์ – ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) โดยใช้สูตร KR 20 (พิชิต, 2548) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.64 ส่วนค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach Coefficient) (ล้วนและอังคณา, 2543) โดยแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษา ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยแจกแบบสอบถามพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา แบบสอบถามให้นักศึกษาและรอเก็บ จากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบแล้วนำมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนดังนี้

3.4.1 ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอยู่ด้วยในปัจจุบัน รายได้ของนักศึกษา โดยแสดงการแจกแจงความถี่และคำนวณหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3.4.2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า โดยแสดงค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3.4.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่าง ตัวแปร ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอยู่ด้วยในปัจจุบัน รายได้ของนักศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง โดยการทดสอบความสัมพันธ์ (The X^2 – test for Independence) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3.4.4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง (The X^2 – test for Independence) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การศึกษาวิจัย เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
เข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
วิทยาเขตตรัง จากการดำเนินงานการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล สามารถวิเคราะห์ผลข้อมูลได้
ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2 ทดสอบสมมติฐานการวิจัย

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกประเภท ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่
นักศึกษาอยู่ด้วยในปัจจุบัน และรายได้ของนักศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ และ
นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	35	14.00
หญิง	215	86.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ	250	100.00
18 – 20 ปี	122	48.80
21 – 23 ปี	91	36.40
23 ปีขึ้นไป	37	14.80
ระดับชั้นปีที่ศึกษา	250	100.00
ชั้นปีที่ 1	98	39.20
ชั้นปีที่ 2	72	28.80
ชั้นปีที่ 3	44	17.60
ชั้นปีที่ 4	36	14.40
บุคคลที่นักศึกษาอยู่ด้วยในปัจจัย	250	100.00
บิดา	9	3.60
มารดา	11	4.40
บิดา – มารดา	134	53.60
เพื่อน (หอพัก บ้านเช่า อพาร์ตเมนต์ คอนโด)	96	38.40
รายได้ของนักศึกษา	250	100.00
ต่ำกว่า 5,000 บาท	108	43.20
5,001 – 7,000 บาท	128	51.20
7,001 บาทขึ้นไป	14	5.60

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตาม วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 250 คน มีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็น นักศึกษาเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 86.00 รองลงมาคือ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 14.00

อายุ พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษามีอายุ 18 – 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.80 รองลงมา คือ มีอายุ 21 – 23 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.40 รองลงมาตามลำดับมีอายุ 23 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 14.80

ระดับชั้นปีที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษาศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 39.20 รองลงมา คือ อยู่ในชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 28.80 รองลงมา อยู่ในชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 17.60 และรองลงมาตามลำดับอยู่ในชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 14.40

บุคคลที่นักศึกษาอยู่ด้วยในปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 53.6 รองลงมา คือ อาศัยอยู่กับเพื่อน หอพัก บ้านเช่า คิดเป็นร้อยละ 38.40 รองลงมา คือ อาศัยอยู่กับ มารดา คิดเป็นร้อยละ 4.40 และรองลงมาตามลำดับ อาศัยอยู่กับ บิดา คิดเป็นร้อยละ 3.60

รายได้ของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษาได้รับเงินเฉลี่ยต่อเดือน 5,000 – 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 51.20 รองลงมา นักศึกษาได้รับเงินเดือนเฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 43.20 และรองลงมาตามลำดับ นักศึกษาได้รับเงินเดือนเฉลี่ยต่อเดือน 7,000 บาท ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 5.60

2. ผลการสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง โดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง แสดงผลดังตารางที่ 4.2 ดังนี้

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า

ระดับความรู้ (คะแนน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี 12 – 15 คะแนน	68	27.20
ปานกลาง 8 – 11 คะแนน	123	49.20
ควรปรับปรุง 1 – 7 คะแนน	59	23.60
รวม	250	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง (8 – 11 คะแนน) จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 49.20 รองลงมาอยู่ในระดับดี (12 – 15 คะแนน) จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 27.20 และระดับที่ควรปรับปรุงร้อยละ (1 – 7 คะแนน) จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60

3. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยตรัง โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง แสดงผลดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ
นักศึกษา

หัวข้อ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ดื่มน้ำอัดลม	1.44	.70	พอใช้
2. กินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไส้หมู หัวใจ	1.96	.28	ปานกลาง
3. กินขนมหวาน	1.19	.58	พอใช้
4. ดื่มนม	1.81	.45	ปานกลาง
5. กินอาหารที่มีรสจัด	0.58	.66	พอใช้
6. กินอาหารที่มีเส้นใยและกากใย เช่น ผัก ผลไม้	1.91	.76	ปานกลาง
7. กินอาหารที่ปรุงเองมากกว่าซื้ออาหารกิน	1.49	.71	พอใช้
8. น้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	1.12	.4	พอใช้
9. อาหารตรงเวลาทุกมื้อ	1.97	.49	ปานกลาง
10. ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	2.88	.32	ดี
11. กินอาหารด้วยความเร่งรีบ	1.66	.47	พอใช้
12. กินอาหารร้อนๆ ในจานพลาสติก	2.20	.40	ปานกลาง
13. ล้างผัก ผลไม้ สะอาดก่อนรับประทาน	2.66	.47	ดี
14. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	2.16	.55	ปานกลาง
15. รับประทานอาหารที่มีฝาปิดมิดชิด	1.26	.43	พอใช้
รวม	1.70	.15	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่า ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.70$, S.D. = .15)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อยู่ในระดับ พอใช้ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 1) ดื่มน้ำอัดลม 2) กินขนมหวาน 3) กินอาหารที่มีรสจัด 4) กินอาหารที่ปรุงเองมากกว่าซื้ออาหารกิน 5) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว 6) กินอาหารด้วยความเร่งรีบ 7) กินอาหารที่มีฝาปิดมิดชิด

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อยู่ในระดับดี จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ 1) ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น 2) ล้างผัก ผลไม้ สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อยู่ในระดับ ปานกลาง 6 ข้อ ได้แก่ 1) กินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไส้หมู หัวใจ 2) ดื่มนม 3) การกินอาหารที่มีเส้นใยและกากใย เช่น ผัก ผลไม้ 4) อาหารตรงเวลาทุกมื้อ 5) กินอาหารร้อนๆ ในจานพลาสติก 6) ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ซึ่งจากการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่อยู่ในระดับ พอใช้ กินอาหารที่ปรุงเองมาก กว่าซื้ออาหารกิน ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว กินอาหารที่มีฝาปิดมิดชิด ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่วน การดื่มน้ำอัดลม กินขนมหวาน กินอาหารที่มีรสจัดและกินอาหารด้วยความเร่งรีบ ควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ควรปฏิบัติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่อยู่ในระดับ ดี ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และล้างผัก ผลไม้ สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่อยู่ในระดับ ปานกลาง กินเครื่องในสัตว์ การดื่มนม การกินอาหารที่มีเส้นใยและกากใย อาหารตรงเวลาทุกมื้อ กินอาหารร้อนๆ ในจานพลาสติก ล้างมือก่อนรับประทานอาหารควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

4.1.2 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย และรายได้ของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักศึกษา วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคล	χ^2	df	P-value
เพศ	7.53	12	.820
อายุ	15.53	12	.214
ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา	35.13	36	.510
บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย	66.159	36	.280
รายได้ของนักศึกษา	36.27	24	.062

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีการศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย และรายได้ของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้ากับ
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	χ^2	df	P-value
ความรู้	97.24	72	.025*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการ
โรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง
มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 อภิปรายผล

จากผลการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
เข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
วิทยาเขตตรัง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.3.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการ
ท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษามี
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ เนื่องจากไม่ได้มีหลักสูตร เนื้อหา
เกี่ยวข้องเกี่ยวกับโภชนาการทำให้นักศึกษาไม่รู้ประโยชน์ของอาหารเข้า นอกจากนี้ นักศึกษาที่มาเรียน
ทุกหลักสูตร สาขาวิชา ทำให้มีความรู้ทางโภชนาการที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับสุวรรณ และ
คณะ (2557) ซึ่งได้ศึกษาความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคณาจารย์เจริญ ผลการวิจัย
พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องการศึกษาของอนุกุล
(2545) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอน

ปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

4.3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง อยู่ในระดับปานกลาง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยการใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว กินอาหารที่มีเส้นใยและกากใย กินอาหารต่อตรงเวลาและดื่มนมเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณ และคณะ (2557) ซึ่งได้ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไข้เจริญ ผลการวิจัยพบว่า พบว่าพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ ดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว สอดคล้องกับการศึกษาของธนากร (2546) วิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยจำแนกตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผลการวิจัย พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศลาสิน (2554) ศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

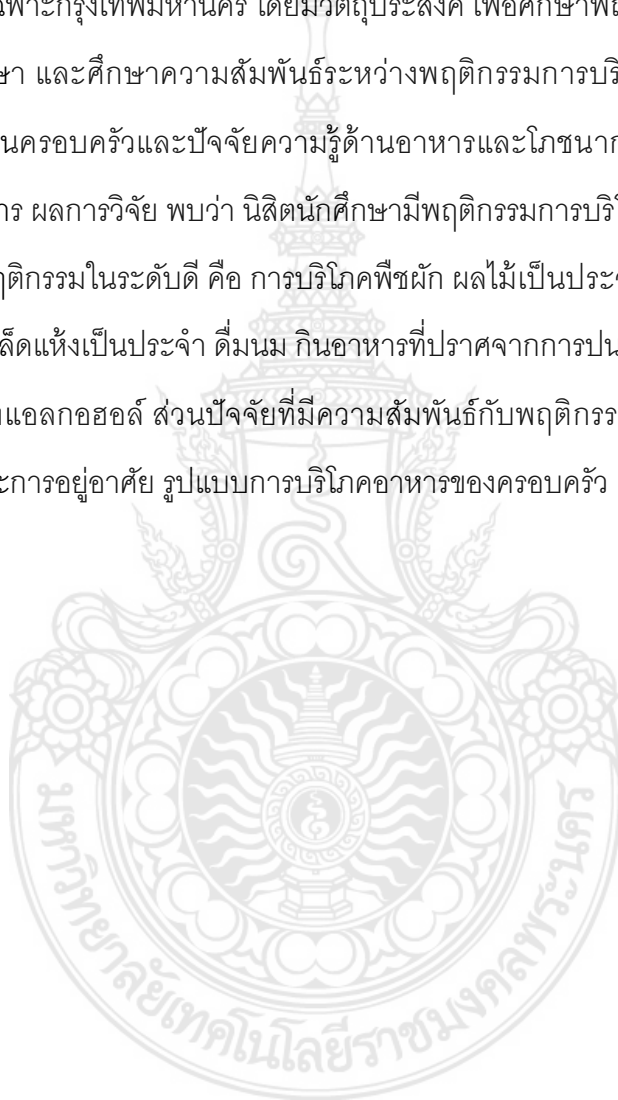
ทั้งนี้ นักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง มีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารเข้าที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ กินขนมหวานรับประทานอาหารรสจัด เนื่องจากวัฒนธรรมของคนภาคใต้ นิยมรับประทานอาหารที่มีรสชาติเผ็ดร้อน รวมทั้งนักศึกษามักซื้ออาหารมารับประทาน เพราะสะดวก คุ้มค่าใช้จ่าย โดยเฉพาะนักศึกษาที่เช่าหอพักอยู่กับเพื่อน นอกจากนี้ นักศึกษามีพฤติกรรมดื่มน้ำเปล่าน้อย แต่มักจะนิยมดื่มน้ำอัดลม หรือชาเย็นและกาแฟ เป็นต้น ประกอบกับความเร่งรีบในแต่ละวันทำให้นักศึกษา

มักจะรับประทานอาหารไม่ตรงมือ และรับประทานอาหารด้วยความเร่งรีบ จะเห็นได้ว่า นักศึกษา วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ควรปรับปรุง ซึ่งเป็นพฤติกรรมของกลุ่มวัยรุ่น ดังที่ ออบเชย (2541) ได้สะท้อนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่น คือ กินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหาร ฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มวัยรุ่น/วัยรุ่นอายุ 15-20 ปี และอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมา คือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล รวมทั้งพฤติกรรมการงดอาหารบางมื้อกินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน การกินอาหารนั้นแต่ละมื้อคงจะกินทดแทนกันไม่ได้เหมือนกับการทำงาน มื้อไหนที่ไม่ได้กินมือนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหาร เด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน และมีนิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา

4.3.3 ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย และรายได้ของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง สอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณ และคณะ (2557) ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนกาษีเจริญ ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนกาษีเจริญ

4.3.4 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญตา (2547)

ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่น
ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของธนากร
(2546) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ของรัฐ : ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนิสิตนักศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคล
ปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยจำแนกตามโภชนาการ
บัญญัติ 9 ประการ ผลการวิจัย พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปาน
กลาง เรื่องที่มีพฤติกรรมในระดับดี คือ การบริโภคพืชผัก ผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติด
มัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนม กินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน ดื่มน้ำหรือลดเครื่องดื่ม
ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่
เพศ และลักษณะการอยู่อาศัย รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว และความรู้ด้านอาหารและ
โภชนาการ



บทที่ 5

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า
ของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
วิทยาเขตตรัง จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล

การศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ
นักศึกษาวินิจฉัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
วิทยาเขตตรัง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษ
วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง
2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวินิจฉัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจ
จุคนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวินิจฉัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง และ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวินิจฉัย
การโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีเครื่องมือคือแบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง จำนวน 250 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์สามารถสรุปได้ดังนี้

5.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ว่า

1. เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็น นักศึกษาเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 86.00
- 2) อายุ พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษามีอายุ 18 – 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.80
- 3) ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 98
- 4) บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 53.6
- 5) รายได้ของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ นักศึกษาได้รับเงินเฉลี่ยต่อเดือน 5,000 – 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 51.20

5.1.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.20 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 27.20 และระดับที่ควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 23.60

5.1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.70$, S.D. = .15) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าอยู่ในระดับพอใช้จำนวน 7 ข้อ ระดับปานกลาง จำนวน 6 ข้อ และระดับดี จำนวน 2 ข้อ

5.1.4 ผลการทดสอบสมมติฐาน

5.1.4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย และรายได้ของนักศึกษา พบว่า เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วย และรายได้ของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า

5.1.4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากข้อค้นพบ คือ นักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง ประกอบกับนักศึกษาอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาทางสื่อ ทำให้นักศึกษาไม่ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเช้าซึ่งมีผลต่อสุขภาพ ดังนั้น ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าให้กับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพที่สามารถเริ่มต้นได้ด้วยการบริโภคอาหารเช้าที่เป็นประโยชน์ และมีความรู้เท่าทันสื่อ เพื่อไม่ให้หลงเชื่อคำโฆษณาที่ต้องการประโยชน์ในเชิงธุรกิจ แต่มีผลทำให้กลุ่มวัยรุ่นคล้อยตามและปฏิบัติตามจนเป็นกระแส โดยเฉพาะน้ำหวานและน้ำอัดลม

5.2.2 ให้สถานศึกษากำหนดนโยบายในการจัดกิจกรรมให้นักศึกษา เห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้า

5.2.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดบริการ จำหน่ายอาหารเช้าที่รับประทานง่าย ราคาถูก
เพื่อให้นักศึกษาได้บริโภคก่อนที่จะเข้าชั้นเรียน



เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กองโภชนาการ. 2548. **คุณค่าโภชนาการของอาหารไทย**. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ

กวรรณิการ์ นิตติภัยธรรม. 2547. “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาสุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เครือวัลย์ ปาวิสัย 2550. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ศูนย์และพัฒนาศึกษา (บางเขน).” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาพลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นภัสวรรณ เมืองจันทร์. 2553. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์). มหาวิทยาลัยนเรศวร.

พัชรพรพรรณ ตีร์ศักดิ์ศรี. 2548. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาสุขศึกษา) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

สุรีย์พันธ์ บุญวิสุทธิ. 2544. **ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ**. กองโภชนาการ. กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข.

หทัยกาญจน์ ไส้ตริดี และ อัมพร ฉิมพลี. 2550. “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.” งานวิจัยปริญญาตรี (สาขาสาธารณสุขชุมชน), คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- อบเชย วงศ์ทอง. 2548. **หลักการประกอบอาหาร**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ .
- _____ 2557. **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- อมรศรี ตันพิพัฒน์. ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์. และ สมใจ ธนปัญญากุล. 2544. **“ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร.”** วารสารเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า, 19,3 (กันยายน – ธันวาคม): 23 - 36.
- อนุกุล พลศิริ. 2551. **ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา**. มหาวิทยาลัยรามคำแหง. **วารสารวิจัยรามคำแหง มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. 11 1(กรกฎาคม – ธันวาคม): 49 – 59
- อัมพวัลย์ วิศวีรานนท์. 2543. **วิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่. ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร.(ภาคนิพนธ์ปริญญาโท)** **วารสารศิลปกรรมศาสตร์ คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์** 8,2, (กรกฎาคม – ธันวาคม) : 69 - 83.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ภาคผนวก ข หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

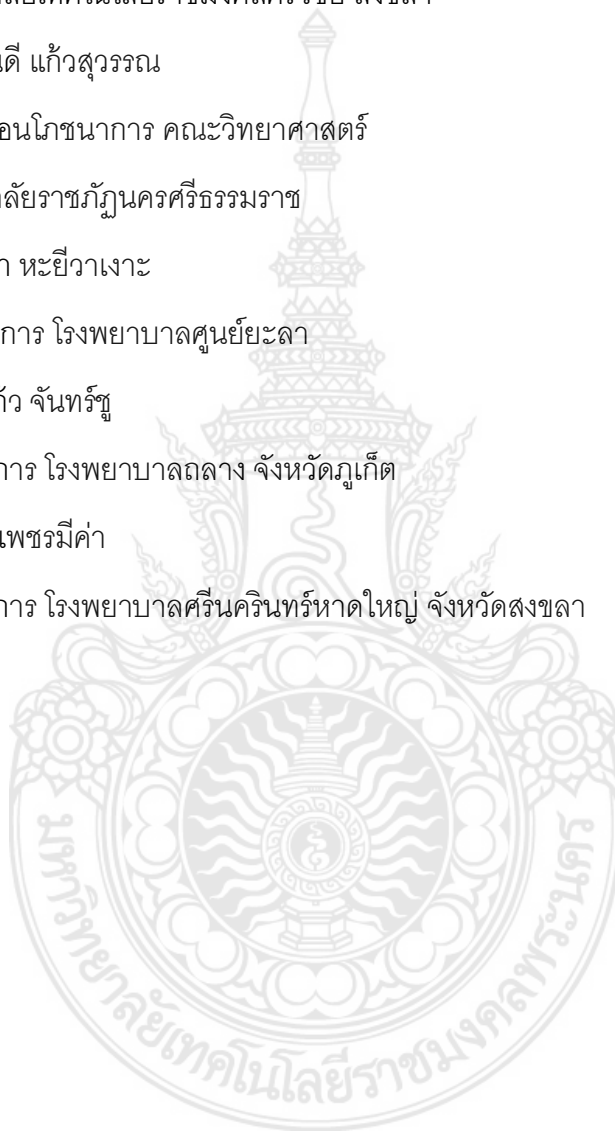
ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. อาจารย์ศิริวัลย์ พฤตวิสัย
อาจารย์สอนโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา
2. อาจารย์วันดี แก้วสุวรรณ
อาจารย์สอนโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
3. คุณชาลิตา หะยีวาเงาะ
นักโภชนาการ โรงพยาบาลศูนย์ยะลา
4. คุณกอบแก้ว จันทรัฐ
นักโภชนาการ โรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต
5. คุณสุนีย์ เพชรมีค่า
นักโภชนาการ โรงพยาบาลศรีนครินทร์หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๖๔๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ศิริวัลย์ พฤตวิสัย

ด้วยนางสาวปิยนุช ไกรเทพ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๖-๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง โดยมีศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวปิยนุช ไกรเทพ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๒๔๒๘ ๐๓๕๐

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๘๔๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์วันดี แก้วสุวรรณ

ด้วยนางสาวปิยนุช ไกรเทพ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๖-๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง โดยมีศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวปิยนุช ไกรเทพ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๒๔๒๘ ๐๓๕๐

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๗/ ๒๕๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณชาลีตา หะยิวาเงาะ

ด้วยนางสาวปิยนุช ไกรเทพ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๖-๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง โดยมีศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวปิยนุช ไกรเทพ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๒๔๒๘ ๐๓๕๐

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๖๔๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณกอบแก้ว จันทร์ชู

ด้วยนางสาวปิยนุช ไกรเทพ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๖-๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง โดยมีศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวปิยนุช ไกรเทพ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๒๔๒๘ ๐๓๕๐

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๘๕๗



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน คุณสุนีย์ เพชรมีค่า

ด้วยนางสาวปิยนุช ไกรเทพ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๐๖-๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง โดยมีศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวปิยนุช ไกรเทพ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๒๔๒๘ ๐๓๕๐



ภาคผนวก ค

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

คำชี้แจง

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยตรัง
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยตรัง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยตรัง
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้ากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยตรัง

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

การตอบแบบสอบถามครั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ในระดับปริญญาโท ผู้ตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบต่อกรตอบแบบสอบถามฉบับนี้ และทางผู้ศึกษาจะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการเสนอผลงานวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวปิยนุช ไกรเทพ

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง เติมข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับชั้นที่ศึกษา

<input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 1	<input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 2
<input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 3	<input type="checkbox"/> ชั้นปีที่ 4
4. บุคคลที่นักศึกษาอยู่ด้วยในปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> บิดา	<input type="checkbox"/> มารดา	<input type="checkbox"/> บิดา-มารดา
<input type="checkbox"/> เพื่อน (อยู่หอพัก บ้านเช่า อพาร์ทเมนท์ คอนโด ฯลฯ)		
<input type="checkbox"/> ญาติ <input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว		
5. รายได้ที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครอง.....บาท/เดือน

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย x ทับอักษร ก ข ค ง ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ปริมาณสารอาหารที่เราควรรับประทานจากมากไปหาน้อยคือ ใน 1 วันคือ
 - ก. คาร์โบไฮเดรตไขมัน โปรตีน แกลีอแร่ วิตามิน
 - ข. คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แกลีอแร่
 - ค. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แกลีอแร่ วิตามิน
 - ง. โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แกลีอแร่ วิตามิน
2. อาหารจานใดที่ให้สารอาหารไขมันมากที่สุด

ก. ข้าวผัดกระเพราไข่ดาว	ข. ข้าวมันไก่
ค. ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า	ง. ข้าวหน้าเป็ด
3. อาหารฟาสฟู๊ด เช่น แซนวิช แฮมเบอร์เกอร์ มีส่วนประกอบของสารอาหารใดมากที่สุด

- ก. วิตามิน เกลือแร่
ข. เกลือแร่ โปรตีน
ค. เกลือแร่ ไขมัน
ง. คาร์โบไฮเดรต วิตามิน
4. อาหารชนิดใดให้สารอาหารโปรตีนมากที่สุด
ก. ถั่วพู ไข่
ข. ถั่วงอก เนื้อเบ็ด
ค. ถั่วฝักยาว เนื้อหมู
ง. ถั่วเขียว เนื้อไก่
5. พืชชนิดใดให้สารอาหารต่างจากข้ออื่น
ก. ถั่วเหลือง
ข. อ้อย
ค. ข้าว
ง. มันเทศ
6. ท่านจะเลือกซื้ออาหารในข้อใดที่มีคุณค่าทางโภชนาการแทนเนื้อสัตว์
ก. เผือก
ข. ถั่วดำ
ค. พักทอง
ง. ข้าวโพด
7. ถ้าท่านไม่ชอบเป็นโรคโลหิตจางควรรับประทานอาหารในข้อใด
ก. นม
ข. ถั่วแดง ม้าหมู
ค. ผักใบเขียว ตับ
ง. เต้าหู้ หัวใจหมู
8. เพื่อป้องกันอาการท้องผูกควรรับประทานอาหารประเภทใด
ก. ส้มตำแดง
ข. ส้มตำมะละกอ
ค. แหนมเนือง
ง. แกงส้มมะละกอ
9. อาหารที่ไม่ควรรับประทานเป็นประจำมากที่สุดคืออาหารประเภทใด
ก. พืชช้า
ข. ลูกชิ้นหมูแดงปิ้ง
ค. ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง
ง. ะหมี่สำเร็จรูปต้มใส่ไข่
10. ข้อใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่ควรรับประทาน
ก. ก๋วยเตี๋ยวปลา น้ำเปล่า
ข. ข้าวผัดไข่ นม
ค. ข้าวเหนียว ไก่ย่าง น้ำอัดลม
ง. ขนมจีน แกงไก่ กาแฟเย็น
11. เพื่อป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ควรรับประทานผลไม้ในข้อใด
ก. ฝรั่ง
ข. แอปเปิ้ล
ค. ส้ม
ง. มะม่วงดิบ

12. ถ้าไม่รับประทานผักและผลไม้สีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาสุขภาพอย่างไร

ก. เป็นแผลที่มุมปาก

ข. มีเลือดออกตามไรฟัน

ค. มองเห็นไม่ชัดในเวลากลางคืน

ง. เวลาบีบตาแผลเลือดไหลไม่หยุด

13. อาหารมื้อเช้าที่ควรเลือกเพื่อให้ได้อาหารหลักครบ 5 หมู่ คือข้อใด

ก. นมสด ปาท่องโก๋

ข. ข้าวต้มปลาตัวเล็ก นมสด

ค. ข้าวต้ม ผักกาดดอง น้ำอ้อย

ง. ข้าว แกงไก่ใส่กะทิ นมถั่วเหลือง

14. การรับประทานอาหารประเภท น้ำตาล แป้ง ในปริมาณมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกายจะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปใด

ก. โปรตีน

ข. ไขมัน

ค. เกลือแร่

ง. ฮอริโมน

15. การรับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมากเกินไป อาจทำให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เพราะอะไร

ก. เวลากลางคืนใช้พลังงานน้อย

ข. เวลากลางคืน ร่างกายไม่ต้องใช้พลังงาน

ค. เวลากลางคืน ร่างกายหยุดเจริญเติบโต

ง. เวลากลางคืน คือเวลาพักผ่อนร่างกายไม่ต้องการสารอาหาร

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างของแต่ละข้อความ

พฤติกรรมการบริโภค	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ดื่มน้ำอัดลม				
2. กินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไข่หมู หัวใจ				
3. กินขนมหวาน				
4. ดื่มนม				
5. กินอาหารที่มีรสจัด				
6. กินอาหารที่มีเส้นใยและกากใย เช่น ผัก ผลไม้				
7. กินอาหารที่ปรุงเองมากกว่าซื้ออาหารกิน				
8. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
9. รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ				
10. ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น				
11. กินอาหารด้วยความเร่งรีบ				
12. กินอาหารร้อนๆ ในจานพลาสติก				
13. ล้างผัก ผลไม้ สะอาดก่อนรับประทาน				
14. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร				
15. รับประทานอาหารที่มีฝาปิดมิดชิด				

เฉลยคำตอบ

1. ค
2. ข
3. ง
4. ก
5. ก
6. ข
7. ค
8. ข
9. ก
10. ก
11. ค
12. ค
13. ข
14. ข
15. ก



ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวปิยนุช ไกรเทพ
 วัน เดือน ปีเกิด 9 ธันวาคม 2529
 ภูมิลำเนา อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง
 ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
คหกรรมศาสตรบัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา	2552
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (อาหารและโภชนาการ)	วิทยาลัยเทคนิคตรัง	2550
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (อาหารและโภชนาการ)	วิทยาลัยเทคนิคตรัง	2548

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

พ.ศ. 2559 – ปัจจุบัน ตำแหน่งครูพิเศษสอน
 วิทยาลัยเทคนิคตรัง
 96 หมู่ 4 ถนนตรัง – ปะเหลียน ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองตรัง
 จังหวัดตรัง 92000

พ.ศ. 2553 – 2559 ตำแหน่งอาจารย์
 วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง
 179 หมู่ 3 ตำบลไม้ฝาด อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง 92150