



การบริโภคอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
The Breakfast Consumption of Vocational Certificate Students
in Kanchanaburi Vocational College

สุอาพร เส็งสุข
SUARPORN SANGSUK

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2562



การบริโภคอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
The Breakfast Consumption of Vocational Certificate Students
in Kanchanaburi Vocational College

สุอาพร เสงี่ยมสุข
SUARPORN SANGSUK

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อวิทยานิพนธ์ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
ชื่อ นามสกุล สุอาพร เส็งสุข
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว



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



.....กรรมการ
(ดร.ธนภพ โสทรโยม)



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

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)

วันที่ 13 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562

ชื่อวิทยานิพนธ์	การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
ชื่อ นามสกุล	สุอาพร เส่งสุข
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2562

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 2) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 3) ศึกษาลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี และ 5) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 285 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า ไคสแควร์ สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบ ชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี คือส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 16 ปี ระดับชั้นปีที่ศึกษา ปวช.1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง โดยนักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองวันละ 50-100 บาท มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติเหมาะสม 2) นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับดีมาก 3) นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ให้เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเข้า คือ สะดวกและรวดเร็ว นิยมบริโภคอาหารประเภทอาหารจานเดียว ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเข้าต่อครั้ง 31 - 40 บาท นิยมบริโภคอาหารรสจืด สถานที่เลือกซื้ออาหารเข้าคือ ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ความสะอาดของผู้จำหน่ายอาหารเข้า สวมใส่ผ้ากันเปื้อนหมวก มือและเล็บสะอาด อาหารปรุงสดใหม่ ภาชนะบรรจุอาหารที่นักเรียนนิยมบริโภคคือจานกระเบื้อง 4) ปัจจัยส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 5) ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ามีความสัมพันธ์กับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเข้าทุกวัน การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารอาหารเข้า มีอาหารเข้าประเภทซุบแป๋งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้า การดื่มเครื่องดื่มชงต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้า และอาหารประเภทขนมกรุกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การบริโภค อาหารเข้า นักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

Thesis Title	Breakfast consumption of vocational certificate students in Kanchanaburi Vocational college
Author	Suarporn Sangsuk
Degree	Master of Home Economics (Home Economic)
Major Program	Home Economics
Academic Year	2019

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to study the individual factors of Vocational Certificate students in Kanchanaburi Vocational College, 2) to study of the breakfast meal knowledge of the students, 3) to study their category of breakfast consumption, 4) to study the relationship between the students' individual factors and category breakfast consumption, and 5) to study the relationship between the breakfast knowledge and breakfast consumption of the students. The target group was 285 Vocational Certificate students. The employed research instrument was a questionnaire. The statistical methods used in analyzing the data were frequency, percentage, mean, standard deviation and chi-square. Stratified random sampling was used in this research.

The results show the following: 1) regarding the individual factors of the students, the main target group is female students aged 16 years in Vocational Certificate Year 1, who study in the Business Computer department; the parents of the main target group are employees; the students receive 50-100 baht per day from their parents; and their Body Mass Index is normal; 2) the students' knowledge of breakfast consumption was at a very high level; 3) the reasons for their choice of breakfast are convenience and quickness; they prefer one-dish meals; the cost ranges from 31 to 40 baht; meals with little taste were consumed; the place of purchasing is the college canteen; positive influences were the cleanliness of sellers, freshness of food, and use of ceramic plates; 4) the individual factors had a strong correlation with category breakfast consumption, with a significance at the 0.05 level; and 5) the students' knowledge about breakfast category correlated with their consumption in relation to daily consumption, the consumption of blade loin, food with crispy mixed or vegetable in a main dish, consumption of fast food meal for breakfast, drinking a substitute for the meal, and consuming snacks for breakfast, with significance at the 0.5 level.

Keywords: consumption, breakfast, Vocational Certificate level,
Kanchanaburi Vocational Collage

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก็อาริโย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบ ติดตามและข้อคิดเห็นต่างๆ ในการทำวิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทักษิณา เครือหงส์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ดร.ธนภพ โสตร์โยม ที่เสียสละเวลามาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวลิต อุปฐาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณภา หวังนิพพานโต อาจารย์เติมพงษ์ สร้อยจรุง อาจารย์วรรณิ์ เสนีย์พิชิตชัย อาจารย์สวาท เกิดศิริ ที่กรุณาเสียสละเวลามาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถามและแบบทดสอบ

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร ครู อาจารย์ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีที่คอยสนับสนุน และเป็นกำลังใจที่สำคัญเสมอมา ขอขอบคุณนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ความภาคภูมิใจในการศึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับแรงใจและการสนับสนุนจากผู้ที่อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จจาก บิดา มารดา ญาติพี่น้องและผู้เป็นที่รักทุกคนในครอบครัวที่เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่จนสำเร็จตามที่ตั้งปณิธานไว้ และ ขอขอบคุณเพื่อนปริญญาโทรุ่นที่ 12 ที่คอยให้คำแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุอาพร เส็งสุข



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
Abstract	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(6)
สารบัญภาพ	(19)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตการศึกษา	3
1.4 นิยามศัพท์	4
1.5 สมมติฐาน	4
1.6 กรอบแนวความคิด	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 ความหมายของอาหารเช้า	6
2.2 การบริโภคอาหารเช้า	7
2.3 ความรู้เกี่ยวกับการอาหารเช้า	13
2.4 ค่าดัชนีมวลกาย	17
2.5 วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	18
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	25
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	26
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
3.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	30
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
4.2 การอภิปรายผล	122
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	126
5.1 สรุปผล	126
5.2 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	127
5.3 ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป	127
เอกสารอ้างอิง	128
ภาคผนวก	131
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม	132
ภาคผนวก ข แบบสอบถามในการศึกษาค้นคว้า	140
ภาคผนวก ค แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือ	149
ภาคผนวก ง แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ	163
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	174

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 แสดงการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย	17
3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	26
4.1 แสดงปัจจัยส่วนบุคคลระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	31
4.2 แสดงค่าดัชนีมวลกายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	33
4.3 แสดงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	33
4.4 แสดงการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	34
4.5 แสดงการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	37
4.6 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศของนักเรียนกับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	39
4.7 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศของนักเรียนกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	40
4.8 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศของนักเรียนกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	40
4.9 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศของนักเรียนกับการรับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	41
4.10 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศของนักเรียนกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	41

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.11 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	42
4.12 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับมีอาหารประเภทซุบแป็งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	42
4.13 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	43
4.14 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	43
4.15 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	44
4.16 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับการดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	44
4.17 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลเพศของนักเรียนกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	45
4.18 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	45
4.19 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับมีอาหารประเภทขนมกรูบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	46

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.20	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศของนักเรียนกับรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	46
4.21	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุของนักเรียนกับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	47
4.22	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุของนักเรียนกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	47
4.23	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุของนักเรียนกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	48
4.24	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุของนักเรียนกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	49
4.25	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุของนักเรียนกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	49
4.26	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุของนักเรียนกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	50
4.27	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุของนักเรียนกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	51

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.47 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	62
4.48 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภค อาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	63
4.49 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ เป็นส่วนประกอบในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	63
4.50 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนกับการรับประทานอาหารประเภทขนม กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	64
4.51 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	65
4.52 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	66
4.53 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	67
4.54 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันใน อาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	68
4.55 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักใน อาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	69

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.56 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักใน มื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	70
4.57 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลัก ในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	71
4.58 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	72
4.59 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้าน สาขาวิชาของนักเรียนกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	72
4.60 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	73
4.61 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับการดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	74
4.62 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้าของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	75
4.63 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับการดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	76
4.64 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับมีอาหารประเภทกรูบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	77

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.65 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสาขาวิชาของนักเรียนกับการรับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูป ในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	78
4.66 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารเข้าทุกวัน ของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	79
4.67 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	80
4.68 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพของผู้ปกครองกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	81
4.69 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน ในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	82
4.70 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพของผู้ปกครองกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลัก ในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	83
4.71 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	84
4.72 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทซุบแป้งทอดเป็นส่วนประกอบหลัก ในมือเช้าหมู่ทุกวัน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ	85
4.73 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพของผู้ปกครองกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	86

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.74 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพของผู้ปกครองกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	86
4.75 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพของผู้ปกครองกับตม้่น้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	87
4.76 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพของผู้ปกครองกับตม้่นมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	87
4.77 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพของผู้ปกครองกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	88
4.78 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพของผู้ปกครองกับตม้่นเครื่องตม้่นชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	89
4.79 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	90
4.80 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพของผู้ปกครองกับรับประทานอาหารประเภทขนมกึ่งสำเร็จรูปในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	91
4.81 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	92
4.82 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	93

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.83 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลัก ในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	94
4.84 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหารประเภท เนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ	95
4.85 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้าน จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบ หลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	96
4.86 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนหลัก ในมื้อเช้าของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	97
4.87 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอด เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ	98
4.88 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลัก ในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	99
4.89 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลัก ในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	100
4.90 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	101

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.91 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับดัชนีมวลและผลิตภัณฑ์จากนม ในมืออาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	102
4.92 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ในมือเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	103
4.93 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	104
4.94 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ เป็นส่วนประกอบในมืออาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	105
4.95 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหารประเภท บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	106
4.96 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้ากับการรับประทานอาหารเข้าทุกวันของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	107
4.97 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้ากับการรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ทุกวันของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	108
4.98 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้ากับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้าของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	109

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.99	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	110
4.100	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	111
4.101	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	112
4.102	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	113
4.103	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	114
4.104	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	115
4.105	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	116
4.106	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	117
4.107	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	118
4.108	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	119

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.109	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	120
4.110	แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูปในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	121



สารบัญภาพ

ภาพที่

1.1 กรอบแนวความคิด

หน้า

5



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมเป็นไปอย่างเร่งรีบ ทำให้หลายคนละเลยใส่ใจกับการรับประทานอาหารเข้ากันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยเรียน และวัยทำงาน ต่างพากันให้เหตุผลว่า รับประทานอาหารบ่อยๆ จะมีผลเสียที่เป็นอันตรายกับร่างกายมากแค่ไหน ซึ่งเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการรับประทานอาหารมื้อเช้าคือ 07.00 น. – 09.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงานดี แต่เป็นช่วงเวลาที่ผู้คนกำลังเร่งรีบ อาหารเช้าจึงเป็นสิ่งที่คนมองข้ามกันมาก อาหารเช้าเป็นมื้อที่ถือได้ว่ามีความสำคัญมากกว่าอาหารทุกมื้อของการรับประทานอาหาร คนที่งดอาหารเช้าเพราะต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งพบมากในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดและก่อให้เกิดผลเสียตามมา เนื่องจากการงดอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอารมณ์หงุดหงิด สมอองคือ คิดอะไรไม่ออก เพราะสมองต้องการน้ำตาลกลูโคสหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงาน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือการทำงานจะต้องด้อยกว่าคนที่กินอาหารเช้า ช่วงสายของวันจะรู้สึกหิว และหันมากินจุบจิบ ส่งผลให้น้ำหนักตัวขึ้นง่าย สำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น การได้รับอาหารเช้าที่เหมาะสมจะยังมีความสำคัญ เพราะอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มตามศักยภาพ

นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขยังได้ให้คำแนะนำอีกว่า อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญเป็นอย่างมาก ทุกคนโดยเฉพาะเด็กไม่ควรจะละเลย และไม่ควรรับประทานอาหารประเภทข้าวหรือแป้งเพียงอย่างเดียว อาหารเช้าที่ดีควรประกอบด้วยสารอาหารอย่างน้อย 4 หมู่ คือ 1) อาหารประเภทข้าว แป้ง จะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต 2) เนื้อสัตว์ นม ไข่ ให้สารอาหารโปรตีน 3) ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ให้สารอาหารไขมัน 4) ผักชนิดต่างๆ ให้วิตามินและแร่ธาตุ หากมีผลไม้ด้วยจะครบ 5 หมู่ ซึ่งจะให้ผลดีต่อร่างกายเป็นอย่างมาก สำหรับอาหารประเภทซีเรียลที่กำลังได้รับความนิยม จะมีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก ควรรับประทานคู่กับนม และเพิ่มไข่ ซึ่งเป็นอาหารเช้าที่ดีที่สุดเสริมด้วยสลัดผักและผลไม้ด้วย ก็จะได้สารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

นักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี นิยมบริโภคอาหารเช้า ประเภทข้าว เช่น ข้าวเหนียว หมูปิ้ง เป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากสะดวกและด้วยความเร่งรีบ ทำให้นักเรียน นักศึกษาได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จึงเล็งเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน นักศึกษา เนื่องจากการได้รับประทานอาหารเช้าจะมีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียน นักศึกษาด้วย ถ้านักเรียน นักศึกษาได้รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ผลการเรียนของนักเรียน นักศึกษา จะดีขึ้นและบรรยากาศภายในห้องเรียนก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย

เพราะการรับประทานอาหารเช้าจะส่งผลให้ความจำดี และอารมณ์ดี มีความสุขในการจัดการเรียนรู้ภายในห้องเรียน ทั้งนี้ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีจึงให้ความสำคัญเรื่องการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาเป็นอย่างมาก โดยให้ผู้ประกอบอาหารจัดรายการอาหารแต่ละวันต้องครบ 5 หมู่ และมีสารอาหารครบ 6 ชนิด เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ครบ 5 หมู่และได้รับสารอาหารครบถ้วน อีกรูปแบบนักเรียน นักศึกษาสามารถเลือกบริโภคอาหารตามใจชอบอย่างมีความสุข

ปัญหาในเรื่องการไม่รับประทานอาหารเช้าควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยในอนาคต โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน ซึ่งนักเรียน วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีก็เป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่จะได้รับการดูแลแก้ไขพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่สามารถหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องและสอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น และหาแนวทางป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดปัญหานี้ในระยะยาว จึงศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูผู้สอนวิชาโภชนาการ สาขาอาหารและโภชนาการ ได้ทำหน้าที่ในการให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการกับนักเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี พบปัญหาเหล่านี้ในนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจหรือไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเช้าที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี การศึกษาครั้งนี้จึงศึกษาในประเด็นความรู้และการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยในส่วนของ การบริโภคอาหารเช้าจะศึกษาการบริโภคอาหารเช้าโดยรวมของนักเรียน และการบริโภคอาหารเช้าที่วิทยาลัยของนักเรียนเพราะเป็นอาหารที่นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกซื้อรับประทานได้เอง เพื่อให้ได้ข้อมูลจริงในการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

1.2.2 เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

1.2.3 เพื่อศึกษาลักษณะการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

1.2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

1.2.5 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้ากับลักษณะการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาเรื่องการบริหารโภชนาการอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา

การบริหารโภชนาการอาหารเข้า ของคนไทยที่เกิดจากค่านิยมในปัจจุบันพบว่ามีความหลากหลาย เช่น พฤติกรรมบริโภคค่านิยม ซึ่งจะมีลักษณะที่ขอบบริโภคเป็นหลัก ไม่ได้คำนึง ถึงสุขภาพ ขอบรับประทานของอร่อยเกินความจำเป็น พฤติกรรมเลียนแบบต่างประเทศ

ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า อาหารเป็นสิ่งที่เมื่อนำเข้าสู่ร่างกายแล้ว ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารมีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ในแต่ละวันต้องหาพลังงานและสารอาหารต่างๆ ที่ได้จากการรับประทานอาหารไปใช้ในกระบวนการต่างๆ ของร่างกาย และการดำเนินกิจกรรมประจำวัน

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะการเลี้ยงดู อาชีพของผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3.2.1 ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ประกอบด้วย 15 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาการบัญชี สาขาการตลาด สาขาการตลาด (ทวิภาคี) สาขาการเลขานุการ สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี) สาขาบริการธุรกิจสถานพยาบาล (ทวิภาคี) สาขาธุรกิจค้าปลีก (ทวิภาคี) สาขาแฟชั่นและสิ่งทอ สาขาอาหารและโภชนาการ สาขาคหกรรมศาสตร์ สาขาเทคโนโลยีศิลปกรรม สาขาการโรงแรม (ทวิภาคี) สาขาการโรงแรม (MiNi EP) สาขาการท่องเที่ยว ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,076 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียน วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562)

1.3.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 285 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ขนาดกลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาจากการใช้วิธีคำนวณจากตาราง Determining Sample Form a Given Population ของ Krejcie and Morgan

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เลขที่ 7 ถนนแสงชูโต ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาเก็บข้อมูล ในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2562 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563

1.4 นิยามศัพท์

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายและขอบเขตของคำศัพท์ที่ใช้ดังต่อไปนี้

การบริโภคอาหาร หมายถึง การรับประทานอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยคำนึงถึงว่าจะรับประทานอาหารอะไร รับประทานในสัดส่วนและปริมาณเท่าใด จะเลือกอาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย ซึ่งการปฏิบัตินี้ จะมีความสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย จนเรียกว่าเป็น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

อาหารเช้า หมายถึง อาหารมื้อที่สำคัญที่สุด ที่ร่างกายต้องการสารอาหารในช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น. ระหว่างเวลานี้สมองและใบหน้าของคนเราต้องการเลือดและออกซิเจนเป็นอาหารบำรุงส่งไปเลี้ยงสมอง

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ หมายถึง นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง งานหลักของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ที่ทำรายได้หลักให้ครอบครัว แบ่งเป็นดังนี้

- รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ หมายถึง ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานราชการหรือหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ

- พนักงานบริษัทเอกชน หมายถึง ผู้ที่ทำงานในบริษัทห้างร้านต่างๆ

- เกษตรกรรม หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ หรือเลี้ยงสัตว์เพื่อจำหน่าย

- รับจ้าง หมายถึง ผู้รับจ้างเป็นรายวัน รายเดือน หรือรับจ้างส่วนตัว ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอน

- ค่าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว หมายถึง ผู้ที่ทำการค้าหรือประกอบธุรกิจส่วนตัวทุกชนิด

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

1.5 สมมติฐาน

1.5.1 ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับลักษณะการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

1.5.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้ามีความสัมพันธ์กับลักษณะการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

1.6 กรอบแนวความคิด

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ซึ่งกำลังเป็นพฤติกรรมที่น่าสนใจเพราะมีแนวโน้มการเกิดปัญหาสูงขึ้นจากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าซึ่งมีความสำคัญมากที่สุด ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยมีรายละเอียดดังนี้

- 2.1 ความหมายของอาหารเช้า
- 2.2 การบริโภคอาหารเช้า
 - 2.2.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเช้า
- 2.3 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้า
 - 2.3.1 ความสำคัญของอาหารเช้า
 - 2.3.2 ประเภทของอาหารเช้า
 - 2.3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเช้า
 - 2.3.4 ประโยชน์ของอาหารเช้า
 - 2.3.5 ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการไม่รับประทานอาหารเช้า
- 2.4 ค่าดัชนีมวลกาย
- 2.5 วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของอาหารเช้า

อาหารทุกมื้อล้วนมีความสำคัญแต่ในบรรดาอาหารแต่ละมื้อที่เรากิน มื้อที่มีความสำคัญที่สุดคือ อาหารเช้า เนื่องจากร่างกายอดอาหารมาตลอดทั้งคืน อาหารเช้าจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานจากอาหารมื้อเย็น ไปเลี้ยงหัวใจให้สูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกาย พอตื่นเช้ามาหลังจาก 9.00-10.00 น. เราจะเริ่มหิว ดังนั้นจึงต้องกินอาหารเช้าเข้าไปทดแทนพลังงานที่เสียไป อีกทั้งอาหารเช้ายังช่วยเติมพลังงานให้กับร่างกายและสมอง ทำให้สมองของเราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดทั้งวัน การกินอาหารเช้ายังช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ป้องกันโรคหัวใจ และป้องกันโรคไตได้อีกด้วย และยังมีอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไม่กินอาหารเช้า เพราะมีความเข้าใจผิดคิดว่า การจะลดน้ำหนักต้องอดอาหาร แท้จริงแล้วคนที่ไม่กินอาหารเช้าจะทำให้อ้วนเพราะเมื่อไม่กินในช่วงเวลา 10.00 - 12.00 น. ก่อนเวลาอาหารกลางวันจะทำให้ร่างกายโหย สมองจะหลั่งสารเคมีเพื่อให้เรากินอาหารมากขึ้น ทำให้กินจุกินจิบ และจะกินมื้อเที่ยงและมื้อเย็นมากทำให้อ้วนได้ เพราะได้รับพลังงานส่วนเกินและคนที่ไม่กินอาหารเช้าการเผาผลาญพลังงานจะลดลงถึง 10%

ฉะนั้นการอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักจึงไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง ถ้าเราอดอาหารมื่อใดสักมื่อหนึ่งเพื่อลดน้ำหนัก จะทำให้เกิดการโยโย่ เอฟเฟค (YOYO Effect) ดังนั้นการลดน้ำหนักจึงควรที่จะกินอาหารให้ครบสามมื่อ แต่ให้ควบคุมปริมาณอาหารแทน สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านโภชนาการ สสส (2560)

2.2 การบริโภคอาหารเช้า

โมนีลี (2559) กล่าวว่า โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารนั้นติดอันดับ 1 ใน 10 ของผู้เสียชีวิต คือ โรคมะเร็ง เป็นอันดับหนึ่ง (ร้อยละ 15) โรคหัวใจ (ร้อยละ 5.1) โรคหลอดเลือดในสมอง (ร้อยละ 4.9) โรคเบาหวาน (ร้อยละ 1.9) และโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 0.9) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2556) รายงานว่าจากพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่หลากหลายนั้น ได้ส่งผลไปยังสุขภาพที่ตาม ที่เรียกว่า โรคร้ายสะสม จากการบริโภค คือ โรคที่เกิดจากการสะสมของอาหารที่กินเกินกว่าร่างกายขับถ่ายออกได้หมด ทำให้เกิดการสะสม เช่น สะสมในหลอดเลือดจนตีบตัน หรือสะสมในเซลล์อวัยวะต่างๆ จนเกิดความผิดปกติของการทำงานของเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันผิดปกติ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โรคที่เกิดจากความอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ (หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ทำให้เกิดหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย) โรคหลอดเลือดสมอง (หลอดเลือดสมองตีบตันทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต) และมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม เป็นต้น ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากสถิติคนไทยจากร้อยละของผู้เสียชีวิตจากโรคที่สำคัญในปี 2555 หมอชาวบ้าน (2550) กล่าวว่า การบริโภคอาหารของคนไทยที่เกิดจากค่านิยมในปัจจุบันพบว่ามีหลากหลาย เช่น พฤติกรรมบริโภคนิยม ซึ่งจะมีลักษณะที่ชอบบริโภคเป็นหลัก ไม่ได้คำนึง ถึงสุขภาพ ชอบรับประทานของอร่อยเกินความจำเป็น พฤติกรรมเลียนแบบต่างประเทศ เช่น รับประทานอาหารต่างชาติ ญี่ปุ่น เกาหลี หรือยุโรป พฤติกรรมตามวัย เช่น วัยเด็ก ชอบอาหารมีมีสีสั่น วัยผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารสุขภาพ เป็นต้น

พัชรภรณ์ และคณะ (2557) รายงานว่าปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา และสื่อบุคคล และความเชื่อ มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และสามารถทำนายการบริโภคของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้ร้อยละ 41.8 สนทยา (2544) การสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอิทธิพลจากสื่อมวลชนสามารถร่วมกันทำนายการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ (ร้อยละ 31.20) ผลการศึกษาตั้งกล่าว Green & Kreuter (2005) อธิบายว่า การบริโภคอาหารเป็นการกระทำของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเกิดจากปัจจัยนำ (predisposing factors) เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่สนับสนุนหรือลดแรงจูงใจที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น ปัจจัยเอื้อ (enabling factors) ที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือสิ่งที่ขัดขวางการเกิดการบริโภคอาหาร และปัจจัยเสริม (reinforcing factors) เป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล สถานการณ์ สภาพแวดล้อม สิ่งเร้าต่างๆ ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดการบริโภคอาหาร ได้แก่ สื่อโฆษณา กลุ่มเพื่อน เป็นต้น

สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาเด็กไทยในมิติวัฒนธรรม ที่พบว่าปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทย กำลังเผชิญกับกระแส “วัฒนธรรม กิน ต้ม” เป็นตัวเร่งให้เกิดค่านิยมการบริโภคอย่างมหาศาล เด็กวัยรุ่นถูกดึงดูดจากการโฆษณาให้ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยและสาเหตุของปัญหาด้านการบริโภคในสังคมเมืองส่วนใหญ่เกิดจากการรับเอาวัฒนธรรมของสังคมตะวันตกมาใช้โดยขาดความรู้ จิราภรณ์ (2559) กล่าวว่า การคัดสรรกลั่นกรองร่วมไปกับอิทธิพลของการโฆษณาที่มีการลงทุนและใช้เทคนิค การจูงใจสูงส่งผลให้การบริโภคเปลี่ยนไปโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งจัดได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคได้

Yvonne McMeel and Jorg W. Huber (2013) อธิบายว่า จากการวิจัยเกี่ยวกับการบริโภค อาหารเข้าของผู้ใหญ่ในอังกฤษและการวัดสุขภาพและความอยู่ดีกินดีของประชากร พบว่า จากการ เก็บตัวอย่างจำนวน 1,068 คน พบว่า (ร้อยละ 64) บริโภคอาหารเข้าทุกวัน ขณะที่ (ร้อยละ 6) ไม่เคยบริโภคอาหารเข้า และยังพบอีกว่าความถี่ในการบริโภคอาหารเข้ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึก ที่ดี การลดน้ำหนัก และรู้สึกว่าจะมีความกระฉับกระเฉง สุขบัญญัติ (2555) รายงานว่า การบริโภคของ วัยรุ่นปัจจุบันการศึกษา ทักษะการทำงาน และการดำเนินชีวิต เป็นภูมิคุ้มกันสำคัญในการดำรงชีวิต และปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21 วัยรุ่นปัจจุบันมีในการบริโภค อาหารที่น่าเป็นห่วง เพราะจะส่งผลต่อสุขภาพกายของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยเรียน เช่น อดอาหารบาง มื้อ เนื่องจากกลัวอ้วน มีนิสัยการบริโภคไม่ดีจากกิจกรรมต่างๆ ทั้งด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ ค่อยบริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา เบื่ออาหารเป็น ปัญหาที่พบมากในวัยรุ่น เพราะการได้รับการกระทบกระเทือนทางจิตใจ หรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวัง เสียใจ หรือ ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมื้อแล้วไม่เพียงพอยังบริโภค ระหว่างมื้อ และยังมีเชื่อผิดๆ ในเรื่องอาหาร เช่น การโฆษณา Lena Hallstrom (2011) อธิบายว่า สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับนิสัยในการบริโภคอาหารเข้าและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือก อาหารเข้า คือ ปัจจัยด้านสังคม ประชากร และครอบครัว ของเยาวชนในยุโรป พบว่า การบริโภค อาหารเข้าเป็นตัวชี้วัดรูปแบบชีวิตของบุคคลที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เลือก บริโภคอาหารเข้า รวมทั้งชนิดของอาหารเข้าเป็นการบอกนิสัยในการบริโภคอาหารเข้า การวิจัยชิ้นนี้ได้เก็บรวบรวม ข้อมูลวัยรุ่นจำนวน 3,528 คน ใน 10 ประเทศ ในยุโรปได้ผลสรุปว่าปัจจัยด้านสังคม ประชากรที่ แตกต่างกันมีผลต่อนิสัยในการบริโภคอาหารเข้า แต่พ่อแม่มีอิทธิพลอย่างมากในการเลือกอาหารเข้า ในวัยรุ่น มากกว่าปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม Santiago Cueto and Marjorie Chinen (2008) สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการบริโภคอาหารเข้ากับการเรียนในชนบทในประเทศ เปรู พบว่า โปรแกรมอาหารเข้ามีผลกระทบทางบวกต่อการศึกษาโดยเฉพาะโรงเรียนในชนบทของประเทศ เช่น การเข้าเรียน ความจำ ในระยะสั้น การเรียนคณิตศาสตร์ การอ่าน อย่างเข้าใจ Virkkunen and R.J.Rose (2003) อธิบายว่า จากการศึกษาวิจัยของ AFIC ค้นพบว่า กลุ่มทดลองที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปีรับประทานอาหารเช้าทุกวัน มีโอกาสในการมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปหรือโอกาสในการเป็น โรคอ้วนต่ำกว่าผู้ที่ไม่รับประทานอาหารเช้า (Food Facts Asia: 16) และจากการวิจัยเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ พบว่า การบริโภคอาหารเช้าของพ่อแม่มีผลต่อการบริโภค อาหารเข้าของวัยรุ่นมากที่สุด การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย ระดับการศึกษาต่ำ และดื่มสุรา

มีผลต่อการไม่บริโภคอาหารเข้าโดยเฉพาะในเพศหญิงสำหรับผู้ใหญ่ที่ไม่บริโภคอาหารเข้ามักจะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย มีระดับการศึกษาต่ำ โดยเฉพาะ เพศชายที่ดื่มสุราเป็นประจำ อีกทั้งฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีด้วย

2.2.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเข้า

2.2.1.1 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1) วิถี (2541) กล่าวว่า ภาวะเศรษฐกิจรายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อหรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่างๆ และอำนาจการซื้อที่มีผลต่อการมีอาหารแต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา

2) เวลาจากการศึกษาของสุนธิลักษณ์ (สิริและคณะ) รายงานว่า ปัจจัยเรื่องเวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่าสภาพการจราจรติดขัดในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกรับประทานในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารบ่อยๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

3) จันทรทิพย์ (2531) กล่าวว่า สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่นๆ ได้ก็ตาม ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น ในสมัยก่อนหน้า 7 - 8 ปี ได้พยายามมีการรณรงค์ให้ประชาชนไทยบริโภคผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น ซึ่งได้ผลแต่เมื่อ 2 - 3 ปี ใหม่นี้ได้มีการเตือนให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีกำจัดยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารดังกล่าว คือ ทำให้การบริโภคผัก ผลไม้สดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้

4) ยูพิน (2528) กล่าวว่า ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภคโดยเฉพาะการผลิตและการกระจายอาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละในท้องถิ่น อาจไม่ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า

2.2.1.2 ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

1) นิตยา และวิถี (2541) กล่าวว่า ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึง วัฒนธรรมอาหารเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าจะอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แมแต่หนอนและแมลงนั้นกินได้ในขณะที่คนอื่นอีกสังคมหนึ่ง ไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภคหรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น

2) นิตยา และจันทรทิพย์ (2531) ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดิน ฟ้า อากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่แหล่งเพาะปลูกความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกินก็ไม่เคยกินทำให้ไม่นิยมกินหรือกินไม่เป็น

3) ปัจจัยแวดล้อม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภคนั้นเป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อยๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมดเพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่างๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย

4) กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือดาราที่คนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ เป็นต้น

5) วสุนธรี (2543) กล่าวว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมาก โดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุผล และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือปฏิเสธและความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น

6) วสุนธรี (2543) กล่าวว่า อิทธิพลของการศึกษาผู้ที่มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสียหรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดี ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารดังกล่าวอาจเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วยโดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาเลย์ (Halay) ที่กล่าวว่า “บิดามารดามีการศึกษาสูงขึ้นเท่าใด บุตรก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น”

7) จันทรทิพย์ (2531) กล่าวว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งห่างจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมีความคุณค่าของอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งนี้รู้ก็ยังไม่นิยมข้าวขาวเนื่องจากถือว่าข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคูก

2.2.1.3 ปัจจัยส่วนบุคคล

1) นิตยา และวสุนธรี (2543) รายงานว่า สุขภาพและสรีระสภาพ โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือความผิดปกติของการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติของฮอร์โมน สิ่งเหล่านี้จะสร้างความต้องการอาหารและอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย

2) วสุนธรี (2543) กล่าวว่า รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และสังคม เช่น ในบางเผ่าของอินเดียนจะห้ามกินงูเห่า เสือ เพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิง เพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ บางเผ่าห้ามกินสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาด

ที่ว่าสัตว์อาจมีเชื้อโรคมารูคน ความหลากหลาย ของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่างๆ ไม่มีสังคมใดที่ยอมรับอาหารที่ได้รับการวิเคราะห์ว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าในสภาพแวดล้อม และความชอบอาหารดังกล่าวว่ามีคุณค่ามากที่สุด แม้แต่การเพาะปลูกพืชที่มีความสัมพันธ์เล็กน้อยระหว่างคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่บริโภค

3) ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุ่มสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 ปุ่ม และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือประมาณ 3,000 ปุ่ม เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงต่างกัน

4) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิ่มแล้ว ก็ยังสามารถกินอีกหรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่น ออกหัก อาจแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

แนวทางเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

กองโภชนาการ (2559) รายงานว่า การส่งเสริมให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารเข้าที่ถูกต้องในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นการได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี และมีประสิทธิภาพ จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังนี้ อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ การจัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์หรือสารอาหารส่วนใหญ่อันเดียวกันไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบดูว่า ในวันหนึ่งๆได้รับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่างๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง เพราะการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ดี ในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหาร หรือธาตุอาหารหลายชนิดด้วยกันมากบ้างน้อยบ้าง ไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดชนิดเดียว ที่จะให้สารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นวันหนึ่งๆ จึงต้องรับประทานอาหารหลายๆ อย่างด้วยกัน เพื่อว่าสารอาหารใดที่ขาดในอาหารชนิดหนึ่ง เมื่อรวมกันแล้วก็จะได้ครบตามที่ร่างกายต้องการ สำหรับประเทศไทยได้แบ่งสารอาหารที่มีอยู่เป็น 5 หมู่ ด้วยกันตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ดังนี้

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

สารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมู่ที่ 1 มีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมาได้แก่ ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ พวกเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับมีวิตามินและเกลือแร่มากเป็นพิเศษ

ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 1 คือ

1) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์ และเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในอวัยวะต่างๆ

2) เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกาย ที่ให้อำนาจในการต้านโรค

3) ให้พลังงาน โปรตีน

4) เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบการย่อย

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

ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 2 คือ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

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

สารอาหารที่ได้จากอาหารหมู่ที่ 3 คือ วิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

ประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 2 คือ

1) ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานตามปกติ

2) ช่วยให้ร่างกายสดชื่นสมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

3) ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

4) ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

4. อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผัก คือ ให้เกลือแร่และวิตามินต่างๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลืองผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่ธาตุอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่นๆ จะมีอยู่บ้างในปริมาณที่ไม่มากนัก แต่ช่วยเสริมให้ได้วิตามินต่างๆ ในอาหารครบถ้วน ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ เช่นเดียวกับอาหารหลักหมู่ที่ 3

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

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

ไขมันจากพืชซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัวได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย และน้ำมันมะกอก เป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันมากกว่า ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

2.3 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้า

สง่า (2560) กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งที่มีเมื่อนำเข้าสู่ร่างกายแล้ว ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารมีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ในแต่ละวันต้องการพลังงานและสารอาหารต่างๆ ที่ได้จากการรับประทานอาหารไปใช้ในกระบวนการต่างๆ ของร่างกาย และการดำเนินกิจกรรมประจำวัน

อาหารในแต่ละมื้อมีความสำคัญต่อเราทั้งสิ้น การรับประทานอาหารที่แบ่งออกเป็น 3 มื้อนั้น เกิดขึ้นจากขนบธรรมเนียมและความเคยชินในการรับประทานอาหารของมนุษย์ ดังนั้นหากเราเคยรับประทานอาหารที่เวลาใดเป็นประจำก็ตาม เราก็จะเกิดความรู้สึกหิวตามเวลานั้นๆ ในทุกๆ วัน ซึ่งการแบ่งการรับประทานอาหารออกเป็น 3 มื้อนั้น เป็นการจัดแบ่งที่เหมาะสมสำหรับการตอบสนองความต้องการของร่างกาย แต่อาหารมื้อที่มีความสำคัญมากที่สุดและมักถูกมองข้ามไป ก็คือ “อาหารเช้า” ด้วยเหตุผลแตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล บางคนอาจต้องเร่งรีบไปทำงาน บางคนอาจจะคิดว่าไม่รู้สึกริหิว ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารก็ยังทำงานได้ หรือบางคนอาจอยู่ในช่วงของการลดน้ำหนักจึงคิดอด อาหารเช้า แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อร่างกายไม่มีพลังงานจากอาหารเช้า เพื่อนำไปใช้ ร่างกายจะดึงสารอาหารจากอวัยวะส่วนอื่นออกมาแต่ไม่ใช่สารอาหารจำพวกไขมันหรือส่วนเกินต่างๆ อย่างที่เราคิด แต่กลับทำให้ร่างกายเกิดกระบวนการสร้างกรดชนิดหนึ่งออกมา ซึ่งการที่เราคิดว่าแม้ไม่รับประทานอาหารก็ยังยังสามารถทำงานได้ตามปกติ ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากร่างกายได้นำเอากรดที่เกิดขึ้นมาใช้แทนพลังงานทุกวัน เราจึงทำงานอยู่ได้โดยใช้กรดแทนพลังงานเมื่อร่างกายของเราต้องผลิตกรดออกมาบ่อยๆ จะทำให้ร่างกายเสียสมดุลและสารเคมีภายในร่างกาย เกิดสารอนุมูลอิสระซึ่งเปรียบเสมือนกับสารพิษ มากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นโรคต่างๆ ก็จะตามมาหลายชนิด

นอกจากนั้นการขาดการรับประทานอาหารเช้าอาจจะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดและอารมณ์เสียง่าย ยิ่งเมื่อถึงเวลาใกล้เที่ยงจะเกิดอาการโมโหหิวได้ง่าย เพราะอาหารเช้ามีผลต่อการทำงานของสมอง ตามที่กล่าวมาข้างต้น หากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารจากอาหารเช้า ร่างกายจะดึงสารอาหารจากอวัยวะส่วนอื่นออกมาซึ่งส่วนที่สำคัญที่สุดส่วนหนึ่งก็คือ สมอง ร่างกายจะดึงสารอาหารที่ใช้ในการทำงานของสมองมาใช้ในการทำงานของร่างกายแทน ทำให้สมองขาดสารอาหารที่จะนำไปใช้ในการทำงาน จึงเกิดผลกระทบกับสมอง อาจกลายเป็นคนสมองเลอะเลือน เป็นคนขี้หลงขี้ลืมหรือความจำเสื่อม เมื่อแก่ตัวลง และอวัยวะอีกส่วนหนึ่งที่จะถูกดึงสารอาหารออกไปก็คือ “ตับ” ตับจะถูกดึงสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตออกไป เพื่อใช้ในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดที่ต่ำ เนื่องจากการไม่รับประทานอาหารเช้า จากผลงานการวิจัยหลายเรื่องทำให้กล่าวได้ว่าการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่ามีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง ยกตัวอย่าง เช่น คนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า และมีความอ่อนล้าในช่วงกลางวันน้อยกว่าคนที่เริ่มอาหารเช้าด้วยการดื่มกาแฟเพียงแก้วเดียว ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายคอยนานเกินไปกว่าจะได้รับอาหารเช้าแรกของวัน ระบบการย่อยอาหารก็จะมีประสิทธิภาพในการทำงานการใช้วิธีการอดอาหารเช้าเพื่อลดน้ำหนัก

นั่นเป็นความคิดที่ผิดเพราะอาหารเช้ามีส่วนเชื่อมโยงทำมวลกายต่ำ (หรือน้ำหนักลด) ลงกว่าเดิม เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่อดอาหารเช้า อาหารเช้ายังเป็นหนึ่งในหลายยุทธศาสตร์ ที่พิสูจน์แล้วว่าช่วยควบคุมการลดน้ำหนักได้ในระยะยาว อาจเป็นเพราะการรับประทานอาหารเช้าเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดปริมาณการรับประทานอาหารว่าง อีกทั้งอาหารเช้าสามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงการเป็นโรคอ้วนลงพุง และภาวะตอบสนองต่ออินซูลินลดลง นอกจากนี้งานวิจัยชิ้นหนึ่งยังพบว่า เด็กที่รับประทานอาหารเช้ามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ให้ความร่วมมือดีกว่า และมีสมาธิในการเรียนดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าอาจกล่าวได้ว่า การรับประทานอาหารเช้ามีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กจะเห็นได้ว่าอาหารเช้าที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา ดังนั้นเราจึงควรรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทุกวัน สำหรับคนที่ไม่ม่เวลารับประทานอาหารในตอนเช้า อาจซื้อของสดสำเร็จรูปมาเก็บไว้ในตู้เย็นก่อนเพื่อรับประทานในตอนเช้า และสำหรับคนที่เร่งรีบจริงๆ อาจซื้ออาหารกึ่งสำเร็จรูปพกติดกระเป๋าไว้ อาจจะเป็นโจ๊กหรือซูปที่สามารถเทใส่ถ้วยเติมน้ำร้อนก็สามารถรับประทานได้เลย และที่สำคัญไม่ควรรับประทานอาหารเช้ากันบ่อยๆ เช่น อาหารจานเดียว เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ที่ดีที่สุดจากอาหารแต่ละมื้อ โดยเฉพาะมื้อสำคัญอย่างมื้อเช้า ส่วนช่วงเวลาที่เหมาะรับประทานอาหารเช้าคือ ช่วงเวลาระหว่าง 07.00 - 09.00 น. เพราะเป็นช่วงการทำงานของกระเพาะอาหาร จะทำให้กระเพาะอาหารแข็งแรง และระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

2.3.1 ความสำคัญของอาหารเช้า

สง่า (2560) กล่าวว่า ความสำคัญของอาหารเช้า การกล่าวถึงอาหารเช้าด้วยคำพูดที่น่าสนใจ “อาหารเช้าให้กินอย่างราชา อาหารมื่อกลางวันให้กินอย่างเศรษฐี อาหารมื่อเย็นให้กินอย่างยาก” แต่จากการสังเกตพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของคนเรา สลับกันกับคำกล่าวข้างต้น โดยจะเน้นการกินอย่างราชาในช่วงตอนเย็น ส่วนตอนเช้าบางคนไม่บริโภคเลย ที่จริงอาหารเช้าในช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ เวลาตั้งแต่ 07.00 น. – 09.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงาน และการไม่บริโภคอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดพลังงาน และจะมีผลต่อการเรียนรู้และความจำ ผลเสียของการไม่บริโภคอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นในการเสริมสร้างพลังงานและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอทำให้อวัยวะต่างๆ ไม่แข็งแรง สมองไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ ทำให้ไอคิวต่ำ เฉื่อยชา ขาดความว่องไวความจำไม่ดี ขาดความกระตือรือร้น และถ้าไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นเวลานานกระเพาะจะไม่แข็งแรงการขับถ่ายไม่ดีกล้ามเนื้อเหลวผิวเหี่ยว และคล้ำ แก่เร็ว ภูมิต้านทานลด ปวดหัว ปวดเข่า ความจำเสื่อม เป็นอัลไซเมอร์ ทองปลิว (2556) กล่าวว่า การไม่กินอาหารเช้าอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน พบพฤติกรรมการกินอาหารเช้าของกลุ่มวัยทำงาน ร้อยละ 59.55 กินอาหารเช้าเป็นประจำ และร้อยละ 24.09 กินอาหารเช้า เกือบทุกวัน ในขณะที่เด็กวัยเรียนไม่กินอาหารเช้า ร้อยละ 30 โดยเฉพาะเด็กนักเรียนหญิงไม่กินอาหารเช้า ถึงร้อยละ 52 นายแพทย์เกษม ไขคดีรังสุข อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่าจากผลสำรวจพฤติกรรมการกินอาหารเช้าโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัยในปี 2555 จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 88.20 เป็นกลุ่มวัยทำงาน อายุระหว่าง 20 – 60 ปี ซึ่งกินอาหารเช้าเป็นประจำ ร้อยละ 59.55 กินอาหารเช้าเกือบทุกวัน ร้อยละ 24.09 เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่าเพศชายกินอาหารเช้าทุกวันมากกว่าเพศหญิง คือ ร้อยละ 64 ในขณะที่เพศหญิงร้อยละ 57.24 และส่วนใหญ่กินข้าวเป็น

อาหารเข้าเป็นประจำร้อยละ 50.45 และดื่มชา กาแฟ แทนข้าว ร้อยละ 25 รองลงมา คือ นมจืด พว่องมันเนย ร้อยละ 13.64 สาเหตุส่วนหนึ่งที่กลุ่มวัยทำงานไม่ได้รับประทานอาหารเช้าคือการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบส่งผลให้การเริ่มต้นระบบเผาผลาญของร่างกายช้าลง ร่างกายจึงรู้สึกหิวตลอดเวลา และกินอาหารในมื้อถัดไปมากยิ่งขึ้น กินจุบกินจิบและมักเลือกเมนูอาหารที่ให้พลังงานสูง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เนื่องจากปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้การดำรงชีวิตในสังคมมีการแข่งขันกันสูง ชนิกา (2554) เมื่อพิจารณาตามช่วงวัยพบว่า เด็กที่อยู่ในวัยประถมศึกษา และมีมัธยมศึกษามีปัญหาโรคอ้วนโดยเฉพาะเด็กที่อาศัยในเขตเมือง ข้อมูลจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า เด็กไทยกินอาหารเช้ากันเพียง ร้อยละ 70.90 เท่านั้นและมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ นักเรียนหญิงช่วงอายุ 12 - 14 ปี กินอาหารเช้ากันเพียงร้อยละ 48.10 เด็กๆ ชอบกินอาหารพวกของขบเคี้ยวหรือกินอาหารเข้ากันเพียง ร้อยละ 32.80 ซึ่งของขบเคี้ยวพวกนี้ให้คุณค่าหรือประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก จึงทำให้เด็กไทยได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะพวก วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก คือ จะได้รับเพียงร้อยละ 46 เท่านั้นเอง ไพจิตร (2553) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตของประชาชนจึงปรับเปลี่ยนตามไปด้วย ผู้ปกครองต้องทำงานมากขึ้น เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและครอบครัวทำให้ขาดการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของบุตรการจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญ คือ การรับประทานอาหารเช้า ร่างกายจะต้องได้รับพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการ จึงจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือ โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ซึ่งโรคเหล่านี้มีสาเหตุเบื้องต้นมาจากโรคอ้วน และเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ญัฐวรรณ (2553) กล่าวว่า เห็นได้จากผลการสำรวจสุขภาพปี พ.ศ.2552 เมื่อเทียบย้อนหลังไป 5 ปี พบว่า การสูบบุหรี่และการดื่มสุราลดลงแต่ส่วนทางกับโรคอ้วนที่สูงขึ้นด้วยสัดส่วน 1 คน ต่อ 3 คน กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องนี้มากที่สุด คือ กลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวลเนื่องจากในอนาคตชีวิตความเป็นอยู่หรือปัญหาที่จะเกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร สิ่งที่เป็นตัวชี้วัด คือ สถานการณ์ของเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบัน เพราะเด็กวัยรุ่นในปัจจุบันจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต หากไม่มีการแก้ไขหรือหาแนวทางป้องกันที่ถูกต้องก็จะเกิดปัญหาต่อเนื่องในอนาคต ปัจจุบันปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและปัญหาโรคอ้วนเกิดขึ้นในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นหากยังไม่มีการแก้ไขปัญหานี้ในอนาคตคนไทยก็จะมีปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เพราะเด็กอ้วนมีโอกาสโตเป็นผู้ใหญ่ อ้วนสูงถึงร้อยละ 30 - 80 ปราชญ์ (2551) กล่าวว่า ขณะนี้พบเด็กและวัยรุ่นไทยอ้วนประมาณ 15 ล้านคน พบมากที่สุด ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการกิน

2.3.2 ประเภทของอาหารเช้า

ประเภทของอาหารเช้า อาหารเช้ายังแบ่งออกได้เป็น 6 ประเภทด้วยกันคือ อาหารประเภทไข่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารประเภทขนมปัง อาหารประเภทธัญพืช อาหารประเภทผัก และสุดท้าย คือ อาหารประเภทเครื่องดื่มและน้ำผลไม้ อาหารเช้าประเภทไข่ ได้แก่ ไข่ลวก (Soft and Hard boiled eggs) ไข่คน (Scramble eggs) ไข่ทอดฝรั่ง (Omelet) อาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ แฮมรมควัน ไส้กรอก เบคอน ไก่อบ เป็นต้น อาหารประเภทขนมปัง ได้แก่ ขนมปังปิ้ง (Toast) ขนมปังหวาน (Sweet Roll) ครั้วซอง (Croissant) แพนเค้ก (Pancake)

วaffles (Waffle) อาหารประเภทธัญพืช (Cereal) ได้แก่ คอนเฟลค รสชาติต่างๆ เช่น รสข้าวโพด ซ็อคโกแลต ข้าวโอ๊ต ธัญพืชสำเร็จรูป อาหารประเภทผัก ได้แก่ มะเขือเทศ แดงกวาง หอมใหญ่ มันฝรั่ง และอาหารประเภทเครื่องดื่มและน้ำผลไม้ ได้แก่ กาแฟ นมสด ชา ไมโล น้ำผลไม้

2.3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเช้า

การบริโภคอาหารเป็นผลมาจากความเกี่ยวเนื่องของพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การสั่งอาหาร การรับประทานอาหารเช้า คนส่วนใหญ่จะมีข้อมูลเกี่ยวกับชนิดอาหาร สถานที่ซื้อ หรือที่รับประทานอาหารเช้า รวมถึงการรับประทานอาหารเช้ากับใคร พฤติกรรมเหล่านี้มีความซับซ้อนและสัมพันธ์กัน ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมตามแนวคิดของกรีนและคณะ (อ้างถึงในสเปน สุนันตี, 2551) สามารถจัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) คือ ปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคลประกอบด้วยความรู้ทัศนคติความเชื่อ ค่านิยมการรับรู้และปัจจัยด้านประชากรเป็นปัจจัยที่จูงใจและให้เหตุผลเพื่อการมีพฤติกรรมความรู้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมและความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมแต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เสมอไป การรับรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสิ่งเร้า และมีการตอบสนองทำให้เกิดภาวะจิตใจที่ผสมผสานระหว่างความคิดประสบการณ์และการทำงานของประสาทสัมผัสซึ่งการรับรู้จะเป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นพฤติกรรมของแต่ละคน ค่านิยมเป็นความพึงพอใจในสิ่งต่างๆ ที่คนยอมรับเมื่อคนยอมรับในสิ่งที่เกิดพฤติกรรมที่คล้ายตามความพึงพอใจนั้นเจตคติเป็นความรู้ที่ค่อนข้างคงที่ต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล วัตถุการกระทำ ความคิด ทัศนคติจะเป็นตัวกำหนดให้เกิดความเชื่อถือต่อบุคคล วัตถุหรือการกระทำนั้นๆ จนเกิดพฤติกรรมตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2.3.4 ประโยชน์ของอาหารเช้า

ช่วยให้ความจำดีมีการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน การทำงาน ทำให้ระบบความจำที่ทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้นด้วยแต่หากใครไม่รับประทานอาหารเช้าจะมีสมาธิลดลงและสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอโมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35 - 50% ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดี นั้นเพราะจากมอดิตจนถึงเช้าวันใหม่เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่รับประทานอาหารเช้าเข้าไปอีกจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการ รับประทานอาหารเช้าที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้นและยังเป็นสาเหตุให้มีน้ำหนักเกิดและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัวอีกด้วย การลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูงและทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมองหรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารเช้าเข้าไปจะช่วยทำให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลงด้วย ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้ การไม่รับประทานนานกว่า 14 ชั่วโมง จะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนานๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเรารับประทานอาหารเช้าเข้าไปมันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลาย คอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้

ช่วยพัฒนาสมอง สำหรับเด็กๆ การอดอาหารเข้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วย

2.3.5 ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการไม่รับประทานอาหารเช้า

เด็กที่อดอาหารเช้าเป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ เด็กวัยเรียนจะขาดสมาธิง่าย ส่งผลต่อ สติปัญญา การเรียน เพราะอาหารเช้าจะช่วยเติมพลังสมองให้เกี่ยวข้องกับ ความจำ การเรียนรู้ ความกระตือรือร้น ทำให้การทำกิจกรรมในแต่ละวันมีประสิทธิภาพมากขึ้น คนไม่รับประทานอาหารเช้ามีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนมากกว่าคนรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำเพราะการไม่รับประทานอาหารเช้าจะทำให้ระบบเผาผลาญเริ่มต้นช้าลง ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง ร่างกายจะรู้สึกหิวตลอดเวลา เมื่อเป็นแบบนี้เราก็ยิ่งรับประทานอาหารเช้ามากขึ้นในมื้อต่อไป เสี่ยงโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ เพราะในตอนเช้าเลือดมีความเข้มข้นสูง ทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมองหรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้าเรารับประทานอาหารเช้าจะช่วยเจือจางระดับความเข้มข้นในเลือดได้ คนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่า “ภาวะดื้อต่ออินซูลิน” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานลดลงถึงร้อยละ 35–50 แต่ถ้าใครไม่ชอบรับประทานอาหารเช้าก็เท่ากับว่าคุณเสี่ยงต่อการเป็น “โรคเบาหวาน” เพิ่มขึ้น และยังมีโอกาสเป็นโรคนี้ เพราะการไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมง จะทำให้คอเลสเตอรอล ในถุงน้ำดีจับตัวกันนานเกินไป ยิ่งนานเข้าสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่ถ้าเรากินอาหารเช้าเข้าไป อาหารเช้าจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันได้ด้วย

2.4 ค่าดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย (body mass index, ย่อ: BMI) เป็นค่าที่ได้จากน้ำหนักและส่วนสูงของปัจเจกบุคคล BMI นิยามว่า มวลกายหน่วยเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง และแสดงในหน่วย กก./ม.² เป็นสากล ตัวอย่างสูตรการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย

ค่าดัชนีมวลกาย โดยใช้สูตร

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

ตัวอย่าง

นาย A มีน้ำหนักตัว 62 กิโลกรัม และสูง 173 เซนติเมตร

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

นำไปเปรียบเทียบกับดัชนีมวลกาย นาย A มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ ปกติ

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

ที่มา: สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา 2559

2.5 วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เป็นสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เริ่มก่อตั้งเมื่อ ปี พ.ศ. 2481 โดยใช้ชื่อโรงเรียนช่างทอผ้าเปิดสอนวิชาชีพรักทอผ้าและได้เปลี่ยนชื่อโรงเรียนเป็นช่างเย็บเสื้อผ้ากาญจนบุรีเป็นโรงเรียนการช่างสตรีกาญจนบุรีและเปลี่ยนเป็นโรงเรียนอาชีวศึกษากาญจนบุรี ต่อมาได้รับการยกวิทยฐานะเป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2525 ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 7 ถนนเทศบาลบำรุง ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี บนเนื้อที่ 13 ไร่ 2 งาน 9/10 ตารางวา โดยมีการพัฒนาการเรียนการสอนตามลำดับ ดังนี้

พ.ศ. 2490 เปลี่ยนการเรียนการสอนจากวิชาช่างทอผ้า เป็นโรงเรียนช่างเย็บเสื้อผ้ากาญจนบุรี สอนวิชาช่างเย็บเสื้อผ้า รับนักเรียนที่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 4 เข้าศึกษาต่อมัธยมศึกษาตอนต้น หลักสูตร 2 ปี

พ.ศ. 2491 เปลี่ยนชื่อเป็นโรงเรียนการช่างสตรีกาญจนบุรี

พ.ศ. 2495 เปิดสอนหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย ระยะเวลาเรียนต่อจากประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น 3 ปี

พ.ศ. 2504 เปิดสอนหลักสูตรระดับอาชีวศึกษาชั้นสูง

พ.ศ. 2516 เปลี่ยนชื่อจากโรงเรียนการช่างสตรี เป็น “โรงเรียนอาชีวศึกษากาญจนบุรี”

พ.ศ. 2521 เริ่มเปิดสอนแผนกวิชาพาณิชยกรรม 1 ห้องเรียน

พ.ศ. 2523 ได้รับมอบพื้นที่จากกรมทางหลวง และกรมธนารักษ์ขยายพื้นที่เป็น 13 ไร่ 2 งาน 9/10 ตารางวา

พ.ศ. 2525 ได้รับการยกฐานะเป็น “วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ปัจจุบันเปิดสอน 3 ระดับ ได้แก่ หลักสูตรและโปรแกรมการเรียนระดับ ปวช.

1. ประเภทวิชาพาณิชยกรรม

- สาขาวิชาการบัญชี
- สาขาวิชาการตลาด
- สาขาวิชาการตลาด (ทวิภาคี)
- สาขาวิชาการเลขานุการ

- สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
 - สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาบริการธุรกิจสถานพยาบาล (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาธุรกิจค้าปลีก (ทวิภาคี)
2. ประเภทวิชาคหกรรม
- สาขาวิชาแฟชั่นและสิ่งทอ (สาขางาน เสื้อผ้าแฟชั่น)
 - สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ (สาขางาน อาหารและโภชนาการ)
 - สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (สาขางาน ธุรกิจดอกไม้และงานประดิษฐ์)
3. ประเภทวิชาศิลปกรรม
- สาขาเทคโนโลยีศิลปกรรม
4. ประเภทวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว
- สาขาวิชาการโรงแรม (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาการโรงแรม (MiNi EP)
 - สาขาวิชาการท่องเที่ยว

หลักสูตรและโปรแกรมการเรียนระดับ ปวส.

1. ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ
- สาขาวิชาการบัญชี
 - สาขาวิชาการบัญชี (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาการตลาด
 - สาขาวิชาการตลาด (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
 - สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์
 - สาขาวิชาการจัดการธุรกิจค้าปลีก (สาขางานธุรกิจค้าปลีกทั่วไป) (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาการจัดการสำนักงาน (ทวิภาคี)
2. ประเภทวิชาคหกรรม
- สาขาวิชาเทคโนโลยีแฟชั่นและสิ่งทอ (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ (สาขางานอาหารและโภชนาการ) (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาการบริหารงานคหกรรมศาสตร์ (สาขางานการจัดงานดอกไม้และงานประดิษฐ์)
3. ประเภทวิชาศิลปกรรม
- สาขาวิชาคอมพิวเตอร์กราฟฟิก (สาขางานคอมพิวเตอร์กราฟฟิกอาร์ต)
4. ประเภทวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว
- สาขาวิชาการโรงแรมและบริการ (สาขางานบริการอาหารและเครื่องดื่ม) (ทวิภาคี)
 - สาขาวิชาการท่องเที่ยว (ทวิภาคี)

พ.ศ. 2560 วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ได้เปิดสอนระดับปริญญาตรี เทคโนโลยีบัณฑิต (ทล.บ.)

1 สาขา ดังนี้

- สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จักรพันธ์ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าและความรู้ความเข้าใจตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอยสำโรง จังหวัดสุโขทัย โดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม จำนวน 42 ชุด ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอยสำโรง อยู่ในระดับดี (\bar{X} = 3.14, S.D.=0.30) แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีพฤติกรรมบริโภคที่ดีในเรื่องการกินอาหารเข้าก่อนมาโรงเรียนทุกวัน (\bar{X} = 3.64, S.D.=0.65) รองลงมาคือ กินอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน (\bar{X} = 3.52, S.D.= 0.67) และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง (\bar{X} = 3.38, S.D.= 0.69) ตามลำดับ และจากการวิเคราะห์ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเข้าจากคำถาม 4 ข้อ พบว่า มีระดับการตอบถูกมากที่สุด คือ อาหารเข้าช่วยบำรุงสมอง คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือ การไม่ทานอาหารเข้าทำให้ร่างกายแข็งแรงคิดเป็นร้อยละ 88.11 และการอดอาหารเข้าทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร คิดเป็นร้อยละ 85.7 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับ คือ การอดอาหารเข้าทำให้ร่างกายรับสารอาหารไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 28.6 รองลงมาคือ การอดอาหารเข้าทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร คิดเป็นร้อยละ 14.3 และการไม่ทานอาหารเข้าทำให้ร่างกายแข็งแรง 11.9 ตามลำดับและผลจากการวิเคราะห์ข้อคำถามความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ จากคำถาม 5 ข้อพบว่า มีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร ไขมัน คิดเป็นร้อยละ 97.6 รองลงมาคือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีระดับเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 95.2 และภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหารคาร์โบไฮเดรต คิดเป็นร้อยละ 11.9 รองลงมาคือ ภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร โปรตีน คิดเป็นร้อยละ 9.5 และภาพทดสอบการแยกประเภทหมู่อาหาร วิตามินกับเกลือแร่หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีระดับที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ตามลำดับ และจากการวิเคราะห์ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ จากคำถาม 15 ข้อพบว่า มีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 97.6 และ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 3 และรูปที่ 5 ซึ่งมีระดับเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 95.2 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 3 อันดับ คือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 10 คิดเป็นร้อยละ 71.4 รองลงมาคือ ภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 15 คิดเป็นร้อยละ 16.7 และภาพการจำแนกหมู่อาหาร รูปที่ 12 คิดเป็นร้อยละ 11.9 ตามลำดับ และผลการทดลองสมมติฐาน นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านดอยสำโรง พบว่า เพศและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะมีความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงการรับประทานอาหารเข้าไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ 0.05

สิริไพศาล (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา จำแนกตามเพศ คณะ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกาย เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา จำนวน 321 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test

และ one-way ANOVA พบว่าในภาพรวม อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.65$, S.D. = 0.23) หากพิจารณา พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดี คือ การดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = 0.78) รองลงมาคือ การเติมน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ($\bar{X} = 2.25$, S.D.=0.76) และการเลือกซื้อ หรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย ($\bar{X} = 2.21$, S.D. = 0.71) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับพอใช้ คือ การไม่ได้ รับประทานอาหารเช้าเนื่องจากต้องรีบเข้าเรียนให้ทัน ($\bar{X} = 1.05$, S.D. = 0.92) รองลงมาคือ การ รับประทานอาหารเช้าประเภททอด ($\bar{X} = 1.09$, S.D. = 0.65) และการรับประทานอาหารรสจัด ($\bar{X} = 1.11$, S.D. = 0.83) นักศึกษาที่มีสถานภาพทางเพศ คณะ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่า ดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน

มนาลี (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับค่าดัชนีมวลกาย ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภค และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภค อาหารกับสุขภาพของนักเรียนนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี แบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบคุณภาพโดย ผู้เชี่ยวชาญ และสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 ชุด ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.96 และทำการเก็บ รวบรวมข้อมูลจากนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานีตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลการวิจัย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ เช้า กลางวัน เย็น มากที่สุดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 รองลงมา คือ เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณา ความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อยค่าเฉลี่ย 3.58 และน้อยที่สุด คือ รับประทาน อาหารสุกๆ ดิบๆ ค่าเฉลี่ย 2.79 โดยผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ พฤติกรรมการบริโภค พบว่า เพศ และพื้นที่อาศัย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่อายุ การศึกษา และรายได้ไม่มีความสำคัญ ซึ่งข้อเสนอแนะจากการศึกษาในครั้งนี้ คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารผ่านสื่อ เพื่อให้เลือกอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและลดการ บริโภคอาหารที่จะเกิดโทษแก่ร่างกาย

พีรพัฒน์ (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้าของ นักศึกษาสาขาวิศวกรรมอุตสาหการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์สุพรรณบุรี โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 68 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับสถิติที่ใช้เป็นเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 35.3 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 4,001-5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.0 ลักษณะที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่ อยู่หอพัก คิดเป็นร้อยละ 57.4 ส่วนใหญ่มีความรู้ ทัวไปเกี่ยวกับอาหารอยู่ในระดับที่ดีมาก มีค่าเฉลี่ยผู้ตอบถูกอยู่ที่ 64.2 ด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่ รับประทานอาหารเช้าของนักศึกษา สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.64 และมีค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน อยู่ที่ 1.153 เมื่อพิจารณาแล้วจากรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ที่เป็นปัจจัยต่อการไม่รับประทานอาหารเช้าได้แก่ ร้านอาหารมีคนเยอะ ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 1.238) เวลาไม่เพียงพอต่อการรับประทานอาหารเช้า ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 1.133) และในการรับประทาน อาหารเช้ามักจะทานด้วยความเร่งรีบ ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 1.011) ดังนั้นจากการวิจัยผู้จัดทำเห็น

ควรจัดเอกสารทางด้านประโยชน์ของอาหารเข้าให้นักศึกษาไว้ศึกษาค้นคว้า รวมทั้งจัดนิทรรศการ เพื่อให้ความรู้แก่นักศึกษาเพิ่มมากขึ้นด้วย เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารเข้า

ณรงค์ (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรทั่วประเทศ พ.ศ.2556 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่ได้สำรวจจำนวน 26,520 ครอบครัว และพบว่า ประชากรที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไปรับประทานมื้อหลักครบ 3 มื้อในแต่ละวัน ร้อยละ 88 โดยพบสูงสุดในกลุ่มเด็กอายุ 6 - 14 ปี ร้อยละ 93 และต่ำสุดกลุ่มเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี คือ ร้อยละ 87 เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2552 พบว่ากลุ่มเยาวชนมีอัตราการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ลดลงร้อยละ 0.5 ในขณะที่ประชากรกลุ่มอื่นมีอัตราเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่มีอายุ 6 - 14 ปี ที่เพิ่มขึ้นสูงถึงร้อยละ 13 ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องดีคนที่รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ส่วนใหญ่มักจะงดมื้อเช้าด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น ต้องตื่นแต่เช้า เกร็งรีบไปเรียนหรือทำงาน ไม่มีเวลาพอสำหรับการเตรียมอาหารเช้า บางคนงดอาหารเช้าเพราะอยากลดน้ำหนัก ซึ่งจะพบมากในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดและเกิดผลเสียตามมา เนื่องจากการงดรับประทานอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ และจะรู้สึกหิวในช่วงสาย มีอารมณ์หงุดหงิด สมองตื้อ คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงาน จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ ต้มนมที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว คิดเป็นร้อยละ 59.50 รองลงมา รับประทานขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ คิดเป็นร้อยละ 57.10 และ รับประทานหมูทอด ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด คิดเป็นร้อยละ 54.80 ตามลำดับ ในส่วนพฤติกรรมผู้บริโภค พบว่าส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 6-7.90 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 64.50 รองลงมาอยู่ในระดับดี เป็นผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 8 ร้อยละ 23.40 และระดับต่ำเป็นผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า 6 ร้อยละ 12.10 ตามลำดับ ในส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางเป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 0.67 - 1.33 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 53.20 รองลงมาอยู่ในระดับดีเป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 0.67 - 1.33 ร้อยละ 46.80 แต่ไม่มีผู้ที่ได้คะแนนระดับต่ำในส่วนของคะแนนเจตคติมีค่าเฉลี่ยระดับ ($\bar{X} = 2.3743$ S.D. = 0.49698) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางเป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่างเป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 2.34 - 3.66 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 63.30 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ เป็นผู้ที่ได้คะแนน 1.00-2.33 ร้อยละ 35.70 และระดับดี เป็นผู้ที่ได้คะแนน 3.67 - 5.00 คิดเป็นร้อยละ 1 ตามลำดับ ในขณะที่อิทธิพลจากสื่อมวลชนในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมากมีคะแนน 1.34 - 2.00 คิดเป็นร้อยละ 13.50 รองลงมาคือได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับปานกลาง (0.67-1.33 คะแนน) คิดเป็นร้อยละ 29.80 และได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับน้อย (< 0.66 คะแนน) คิดเป็นร้อยละ 56.70 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและเจตคติต่อการบริโภค ส่วนอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อนติมา (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 57.50) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 52.50) และไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

ปรีชาธิพ (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่าง พบว่า พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่างอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 3.43, S.D. = 0.43) ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ ปัจจัยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความมุ่งมั่นในการวางแผนปฏิบัติ อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = 0.30, 0.50, 0.70, 0.54, และ 0.35 ตามลำดับ) ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่าง (r = -.03) ผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคและการออกกำลังกาย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่างๆ

แสงเทียน (2559) ได้ทำบทความเรื่อง ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ไข การลดน้ำหนักของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วน คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช พบว่า ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ไข การลดน้ำหนักของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วนคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราชการวิจัยผสมผสาน (mixed methods research) แบบแผนเชิงอธิบาย (Explanatory Sequential Design) วัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช ทำการศึกษาปัญหาอุปสรรคการลดน้ำหนักของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วนและแนวทางการแก้ไขการลดน้ำหนัก ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2557 แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรกวิธีวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ เกื้อการุณย์ ปีการศึกษา 2557 จำนวน 804 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดประเมินน้ำหนัก - ส่วนสูง สูตรคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index Formular) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ และร้อยละ แบ่งตามเกณฑ์ภาวะโภชนาการและค่าดัชนีมวลกายของประเทศไทยแถบเอเชียและตามระดับชั้นปี ระยะสอง คือ วิธีเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วน ($BMI \geq 25 \text{ Kg/M}^2$) จำนวน 15 ราย ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) การบันทึกเทปเสียง (audiotape recording) ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (structural in-depth interview) แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม (Field note) และแบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว (personal data sheet) นำข้อมูลจากการถอดเทปทสนามแบบคำต่อคำ มาวิเคราะห์แยกประเด็น (thematic analysis) ตามวิธีของ Leonard ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีน้ำหนักน้อยผิดปกติร้อยละ 0.62 น้ำหนักปกติร้อยละ 92.29 น้ำหนักเกินร้อยละ 2.74 และมีภาวะอ้วนร้อยละ 4.35 และพบปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคของนักเรียนพยาบาลที่มีภาวะอ้วน 3 ประเด็น คือ 1) ปัจจัยนำประกอบด้วย อุปนิสัยคนอ้วน (ขี้เสียดาย ขี้เกรงใจ ขี้เกียจ ชอบทำตามใจตนเองและชอบแก้ตัว) ทักษะการบริโภคอาหาร ขาดการควบคุมตนเอง ขาดแรงจูงใจ และจัดการกับความเครียดไม่

เหมาะสม 2) ปัจจัยกระตุ้น ประกอบด้วย ลักษณะเฉพาะของวิชาชีพพยาบาล นโยบายการบริหารเน้นวิชาการ 3) ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย ขาดระบบบริการส่งเสริม สุขภาพ และรักษานับสนุนของครอบครัวทางลบ ส่วนแนวทางแก้ไขการลดน้ำหนักพบ 1 ประเด็น คือ ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การศึกษานี้ช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยปัญหาอุปสรรคในการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้น นำไปพัฒนาการจัดโปรแกรมการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางให้วัยรุ่นที่มีภาวะอ้วน นำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้มีสุขภาพดีต่อไป

สมศักดิ์ (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบปิดของรัฐบาลและเอกชน จังหวัดนนทบุรี และพบว่า ผลการวิจัย ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของ สถาบันการศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบปิดของรัฐบาลและเอกชน จำนวน 8,365 คน หาขนาดกลุ่ม ตัวอย่างโดย Taro Yamane = 398 คน ส่งแบบสอบถาม 420 ชุด คัดเลือกที่สมบูรณ์ถูกต้อง 400 ชุด นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test, F-test, Chi-square, Pearson's Correlation Coefficient และRegression ผลการวิจัยที่สำคัญสรุป ได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 89.0 มีเพียงร้อยละ 11.0 ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น
2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 47.5
3. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.3

4. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.2

5. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ความเพียงพอของรายได้ และการมีสมาชิกในครอบครัวที่เป็น คนอ้วน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักศึกษาที่มีเพศ และชั้นปีที่ศึกษาที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการลดความอ้วนที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ปัจจัยนำ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน ปัจจัยเอื้อ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ทางลบกับ พฤติกรรมการลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

8. การวิเคราะห์การถดถอยของพฤติกรรมการลดความอ้วน พบว่า ตัวแปรการได้รับการตรวจรักษา ที่เหมาะสม และการได้รับข้อมูลด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลด ความอ้วน และใช้พยากรณ์พฤติกรรมการลดความอ้วนได้ โดยมีประสิทธิภาพการพยากรณ์ร้อยละ10.0 (R^2 ที่ปรับแล้ว = 1.00 Constant= 34.149)

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

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

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,076 คน ประกอบด้วย 15 สาขาวิชา คือ สาขาการบัญชี สาขาการตลาด สาขาการตลาด (ทวิภาคี) สาขาการเลขานุการ สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี) สาขาธุรกิจค้าปลีก (ทวิภาคี) สาขาแฟชั่นและสิ่งทอ สาขาการโรงแรม (ทวิภาคี) สาขาคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการ สาขาการโรงแรม (Mini EP) สาขาเทคโนโลยีศิลปกรรม สาขาการท่องเที่ยว และสาขาบริการธุรกิจสถานพยาบาล (ทวิภาคี)

(งานทะเบียนวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 2562 สรุป ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2562)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 15 สาขาวิชา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 285 คน ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ระดับชั้น	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
ปวช.1	456	169
ปวช.2	296	33
ปวช.3	324	83
รวม	1,076	285

ที่มา: งานทะเบียนวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 2562 (สรุป ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2562)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 1 ฉบับ คือ โดยมีรายละเอียด
ดังนี้

ฉบับที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตร
วิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยผู้วิจัยได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา จำนวนเงินที่ได้รับมา
โรงเรียน ลักษณะการเดินทางมาโรงเรียน สถานที่รับประทานอาหารเช้าและค่าดัชนีมวลกาย
มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน
ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัย 25 ข้อ

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนลักษณะคำถาม แบบมาตราส่วนประเมินค่า
(Rating Scale) 5 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

- | | | |
|---|---------|----------------------------------|
| 5 | หมายถึง | ปฏิบัติ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| 4 | หมายถึง | ปฏิบัติ 4 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| 3 | หมายถึง | ปฏิบัติ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| 2 | หมายถึง | ปฏิบัติ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| 1 | หมายถึง | ปฏิบัติไม่เกิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ |

3.2.2 การสร้างเครื่องมือ

3.2.2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการ
สร้างแบบสอบถาม

3.2.2.2 กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของแบบสอบถาม ให้ครอบคลุมตาม
วัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดของการศึกษา

3.2.2.3 สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษา

3.2.2.4 นำแบบสอบถามฉบับร่างเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

3.2.2.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาและภาษาที่ใช้

3.2.2.6 นำข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องและคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งและนำไปปรับปรุงแก้ไข

3.2.2.7 นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3.2.3 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การประเมินเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ดังนี้

3.2.3.1 การเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายกับเกณฑ์การประเมินผลสามารถสรุปได้ดังนี้

ดัชนีมวลกาย	การประเมินผล (สำหรับชาวเอเชีย)
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย (ผอม)
18.5 – 22.9	น้ำหนักปกติ (เหมาะสม)
23.0 – 24.9	น้ำหนักเกิน (อ้วนระดับ1)
25.0 – 29.9	อ้วน (อ้วนระดับ 2)
30 ขึ้นไป	อ้วนมาก (อ้วนระดับ 3)

3.2.3.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ข้อคำถามแบบปรนัย 4 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว โดยข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดให้ 0 คะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าร้อยละแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

80 – 100 คะแนน	มีความรู้ดีมาก
70 – 79 คะแนน	มีความรู้ดี
60 – 69 คะแนน	มีความรู้ปานกลาง
50 – 59 คะแนน	มีความรู้น้อย
0 – 49 คะแนน	มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

3.2.3.3 การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีการคำนวณหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ โดยคำนวณจากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามและข้อคำถามดังต่อไปนี้ เหตุผลในการบริโภคอาหารเข้า ชนิดของอาหารเข้าที่บริโภค ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเข้าต่อครั้ง ความถี่ในการบริโภคอาหารเข้ารสชาติของอาหารเข้า สถานที่จำหน่าย ความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร

3.2.3.4 ลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีการแปลผลโดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิตนั้นจะทำได้โดยกำหนดคะแนนแทนน้ำหนักในแต่ละช่วงของระดับความคิดเห็นแล้วคำนวณค่าเฉลี่ยและนำค่าเฉลี่ยที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลผลความหมายซึ่งการหาค่าเฉลี่ยโดยทั่วไปก็มักจะใช้ผลรวมของผลคูณระหว่างค่าน้ำหนักของแต่ละระดับกับค่าความถี่ในระดับนั้น แล้วหารด้วยความถี่ทั้งหมดในการกำหนดเกณฑ์ของการแปลความหมายนั้นทำได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00	หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20	หมายถึง ปฏิบัติมาก
ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40	หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60	หมายถึง ปฏิบัติน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80	หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด

3.2.4 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

3.2.4.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และภาษาที่ใช้ กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence; IOC) ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ใช้เกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5 ขึ้นไป กำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์, 2540)

คะแนน + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่

ต้องการหรือไม่

คะแนน - 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

นำผลการพิจารณาข้อคำถามของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องที่ต้องการระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่า IOC 0.5 ขึ้นไป จำนวน 25 ข้อ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ได้จำนวนคำถามดังนี้

- แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า จำนวน 25 ข้อ

โดยข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ผิดให้ 0 คะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าร้อยละ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 ติดต่อขอความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากวิทยาลัยอาชีวศึกษา กาญจนบุรี เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษา กาญจนบุรี

3.3.2 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษา ของนักเรียนแต่ละสาขาวิชาในการเก็บข้อมูล

3.3.3 ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนตุลาคม – พฤศจิกายน 2562

3.3.4 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและนำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

3.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.4.1 ค่าสถิติพื้นฐานตามปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าและการบริโภคอาหารเข้า โดยการแจกแจงความถี่และการคำนวณหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยใช้ค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-Square)

3.4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยใช้ค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-Square)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลอภิปรายผล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 285 คน ได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 5 ส่วน ดังนี้

4.1.1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

4.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

4.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

4.1.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

4.1.5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 285 คน จำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชา อาชีพของผู้ปกครอง จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

(n = 285)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	75	26.32
หญิง	210	73.68
อายุ		
ไม่เกิน 15 ปี	33	11.58
16 ปี	119	41.75
17 ปี	63	22.11
18 ปี	53	18.60
19 ปี	13	4.56
20 ปี ขึ้นไป	4	1.40
ระดับชั้นปีที่ศึกษา		
ปวช. 1	169	59.30
ปวช. 2	33	11.58
ปวช. 3	83	29.12
สาขาวิชา		
การบัญชี	50	17.54
การตลาด	13	4.56
การเลขานุการ	3	1.05
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	94	32.98
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี)	1	0.35
แฟชั่นและสิ่งทอ	4	1.40
การโรงแรม (ทวิภาคี)	13	4.56
คหกรรมศาสตร์	2	0.70
อาหารและโภชนาการ	80	28.07
การโรงแรม (Mini EP)	16	5.61
เทคโนโลยีศิลปกรรม	8	2.81
การท่องเที่ยว	1	0.35

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

(n = 285)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	32	11.23
พนักงานบริษัทเอกชน	6	2.11
ค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว	79	27.72
เกษตรกร	32	11.23
รับจ้าง	124	43.51
อื่นๆ	12	4.21
จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน		
ไม่เกิน 50 บาท	14	4.91
51 – 100 บาท	119	41.75
101 – 200 บาท	80	28.07
201 – 300 บาท	19	6.67
301 – 400 บาท	20	7.02
401 – 500 บาท	15	5.26
มากกว่า 500 บาท	18	6.32

จากตารางที่ 4.1 พบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษา กาญจนบุรี จำนวน 285 คน เป็นหญิง จำนวน 210 คน (ร้อยละ 73.68) และชาย จำนวน 75 คน (ร้อยละ 26.32) โดยส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี จำนวน 119 คน (ร้อยละ 41.75) รองลงมาคืออายุ 17 ปี จำนวน 63 คน (ร้อยละ 22.11) ระดับการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 จำนวน 169 คน (ร้อยละ 59.30) ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 จำนวน 33 คน (ร้อยละ 11.58) ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 จำนวน 83 คน (ร้อยละ 29.12) สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จำนวน 94 คน (ร้อยละ 32.98) สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ จำนวน 80 คน (ร้อยละ 28.07) สาขาวิชาการบัญชี จำนวน 50 คน (ร้อยละ 17.54) อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 124 คน (ร้อยละ 43.51) รองลงมาคือ อาชีพค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 79 คน (ร้อยละ 27.72) จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน ส่วนใหญ่ได้รับเงินวันละ 51 - 100 บาท จำนวน 119 คน (ร้อยละ 41.75) รองลงมาคือ ได้รับเงินวันละ 101 – 200 บาท จำนวน 80 คน (ร้อยละ 28.07)

4.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีภาพรวมจำแนกตามค่าดัชนีมวลกายดังในตารางที่ 4.2 ดังนี้

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

(n = 285)

ค่าดัชนีมวลกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ความหมาย
น้อยกว่า 18.50	88	30.88	น้ำหนักน้อย (ผอม)
18.50 – 22.90	121	42.45	น้ำหนักปกติ (เหมาะสม)
23.00 – 24.90	31	10.88	น้ำหนักเกิน (อ้วนระดับ 1)
25.00 – 29.90	22	7.72	อ้วน (อ้วนระดับ 2)
30 ขึ้นไป	23	8.07	อ้วนมาก (อ้วนระดับ 3)

จากตารางที่ 4.2 พบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 285 คน ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย 18.50 – 22.90 จำนวน 121 คน (ร้อยละ 42.45) น้อยกว่า 18.50 จำนวน 88 คน (ร้อยละ 30.88) 23.00 – 24.90 จำนวน 31 คน (ร้อยละ 10.88) 30 ขึ้นไป จำนวน 23 คน (ร้อยละ 8.07) และ 25.00 – 29.90 จำนวน 22 คน (ร้อยละ 7.72)

4.1.2 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ดังตารางที่ 4.3 ดังนี้

ตารางที่ 4.3 แสดงความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

(n = 285)

ร้อยละของคะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับ
80 – 100	93	32.63	มีความรู้ดีมาก
70 – 79	35	12.28	มีความรู้ดี
60 – 69	38	13.33	มีความรู้ปานกลาง
50 – 59	39	13.68	มีความรู้น้อย
0 – 49	80	28.07	มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

จากตารางที่ 4.3 พบว่าความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความรู้ดีมาก จำนวน 93 คน (ร้อยละ 32.63) มีความรู้ดี จำนวน 35 คน (ร้อยละ 12.28) มีความรู้ปานกลาง จำนวน 38 คน (ร้อยละ 13.33) มีความรู้น้อย จำนวน 39 คน (ร้อยละ 13.68) มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ จำนวน 80 คน (ร้อยละ 28.07)

4.1.3 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
มีการบริโภคอาหารเช้า ดังตารางที่ 4.4 – 4.5 ดังนี้

ตารางที่ 4.4 แสดงการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
(n = 285)		
เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเช้า		
ราคาไม่แพง	67	23.25
ปริมาณมาก	23	8.10
รสชาติอร่อย	29	10.20
สะดวก รวดเร็ว	145	50.90
อื่นๆ	21	7.40
นักเรียนนิยมบริโภคอาหารเช้าประเภทใด		
อาหารจานเดียว	107	37.54
ข้าวราดแกง	38	13.33
ข้าวเหนียว หมูปิ้ง	34	11.93
นม ชา กาแฟ ขนมปัง	36	12.63
ข้าวต้ม โจ๊ก	66	23.16
อาหารฟาสต์ฟู้ด	3	1.05
อื่นๆ	1	0.40
อาหารเช้าที่นักเรียนเลือกบริโภคเป็นส่วนใหญ่		
ข้าว แป้ง ขนมปัง	189	66.32
เนื้อสัตว์	48	16.84
ผัก	6	2.11
นม	33	11.58
ผลไม้	7	2.46
อื่นๆ โปรตีนระบุ	2	0.70
ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเช้าต่อครั้ง		
ต่ำกว่า 30 บาท	111	38.95
31 - 40 บาท	140	49.12
41 - 50 บาท	11	3.86
51 - 60 บาท	8	2.81
60 บาท ขึ้นไป	15	5.26

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความถี่ในการบริโภคอาหารเช้า		
1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์	69	24.21
3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	69	24.21
5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	33	11.58
รับประทานอาหารเช้าทุกวัน	114	40.00
รสชาติของอาหารเช้าที่นิยมบริโภค		
รสหวาน	42	14.74
รสเปรี้ยว	36	12.63
รสเค็ม	37	12.98
รสเผ็ด	29	10.18
รสจืด	96	33.68
รสจัด	26	9.12
อื่นๆ	19	6.67
ซื้ออาหารเช้าจากสถานที่จำหน่ายใด		
ร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-Eleven	101	35.44
ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	102	35.79
ร้านค้าข้างวิทยาลัย	47	16.49
ตลาดสด	14	4.91
อื่นๆ	21	7.37
ลักษณะของผู้ประกอบอาหารเช้าและผู้จำหน่ายอาหารเช้า		
สวมใส่ผ้ากันเปื้อน	83	29.12
สวมใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวก	44	15.44
สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก และมือสะอาด	63	22.11
สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก มือและเล็บสะอาด	90	31.58
อื่นๆ	5	1.75

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารเช้า		
อาหารร้อนตลอดเวลา	64	22.46
อาหารปรุงสดใหม่	137	48.07
อาหารสีไม่ลูดฉาด	13	4.56
อาหารไม่มีสิ่งแปลกปลอม	39	13.68
อาหารอยู่ในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท	29	10.18
อื่นๆ	3	1.05
ภาชนะบรรจุอาหารเช้าชนิดใดที่นักเรียนนิยมบริโภค		
จานพลาสติก	86	30.18
จานกระเบื้อง	142	49.82
ถาดพลาสติก	20	7.02
กล่องโฟม	28	9.82
อื่นๆ	9	3.16

จากตารางที่ 4.4 พบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษา กาญจนบุรี จำนวน 285 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารเช้าแยกตามรายชื่อดังนี้ เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเช้า คือ สะดวก รวดเร็ว จำนวน 145 คน (ร้อยละ 50.90) นิยมบริโภคอาหารเช้าประเภทอาหารจานเดียว จำนวน 107 คน (ร้อยละ 37.54) อาหารเช้าที่เลือกบริโภคเป็นส่วนใหญ่คือ ข้าว แป้ง ขนมปัง จำนวน 189 คน (ร้อยละ 66.32) ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเช้าต่อครั้ง 31 – 40 บาท จำนวน 140 คน (ร้อยละ 49.12) รับประทานอาหารเช้าทุกวัน จำนวน 114 คน (ร้อยละ 40.00) นักเรียนชอบบริโภคอาหารเช้าที่มีรสจืด จำนวน 96 คน (ร้อยละ 33.68) นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าจากร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 102 คน (ร้อยละ 35.79) ความสะอาดของผู้ประกอบอาหารเช้าและผู้จำหน่ายอาหาร สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก มือและเล็บสะอาด จำนวน 90 คน (ร้อยละ 31.51) ความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารเช้า อาหารปรุงสดใหม่ จำนวน 137 คน (ร้อยละ 48.07) ภาชนะบรรจุอาหารเช้าที่นักเรียนบริโภคคือจานกระเบื้อง จำนวน 142 คน (ร้อยละ 49.82)

ตารางที่ 4.5 แสดงลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

การบริโภค อาหารเข้า	ระดับการบริโภคอาหารเข้า						\bar{X}	S.D.	แปลผล
	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่ ปฏิบัติ (ร้อยละ)			
1. รับประทาน อาหารเข้าทุกวัน	138 (48.42)	80 (28.07)	37 (12.98)	14 (4.91)	12 (4.21)	4 (1.40)	4.07	1.19	ดีมาก
2. รับประทานอาหาร เข้าครบ5หมู่ทุกวัน	70 (24.56)	107 (37.54)	77 (27.02)	21 (7.37)	8 (2.81)	2 (0.70)	3.72	1.05	ดี
3. มีเนื้อสัตว์เป็นส่วน ประกอบหลักใน อาหารเข้า	97 (34.04)	117 (41.05)	53 (18.60)	13 (4.56)	5 (1.75)		4.01	0.93	ดีมาก
4. รับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ ติดมันในอาหารเข้า	59 (20.70)	87 (30.53)	82 (28.77)	41 (14.39)	13 (4.56)	3 (1.05)	3.45	1.16	ดี
5. มีปลาและอาหาร ทะเลเป็นส่วนประกอบ หลักในอาหารเข้า	52 (18.25)	76 (26.67)	83 (29.12)	45 (15.79)	17 (5.96)	12 (4.21)	3.23	1.31	ดี
6. มีอาหารประเภท ไข่เป็นส่วนประกอบ หลักในมื้อเช้า	78 (27.37)	94 (32.98)	68 (23.86)	27 (9.47)	10 (3.51)	8 (2.81)	3.63	1.23	ดี
7. มีอาหารประเภท ซุบแบ่งทอดเป็น ส่วนประกอบหลัก ในมื้อเช้า	60 (21.05)	71 (24.91)	73 (25.61)	47 (16.49)	25 (8.77)	9 (3.16)	3.24	1.36	ดี
8. มีผักเป็นส่วน ประกอบหลัก ในอาหารเข้า	96 (33.68)	94 (32.98)	54 (18.95)	23 (8.07)	11 (3.86)	7 (2.46)	3.77	1.24	ดี
9. มีผลไม้เป็นส่วน ประกอบหลักใน อาหารเข้า	72 (25.26)	77 (27.02)	68 (23.86)	38 (13.33)	12 (4.21)	18 (6.32)	3.37	1.42	ดี
10. ดื่มน้ำสะอาด ในมื้ออาหารเข้า	142 (49.82)	75 (26.32)	46 (16.14)	15 (5.26)	7 (2.46)		4.16	1.03	ดีมาก

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ลักษณะการบริโภค อาหารเช้า	ระดับการบริโภคอาหารเช้า						\bar{X}	S.D.	แปลผล
	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่ ปฏิบัติ (ร้อยละ)			
11. ต้มนมและผลิต ภัณฑจากนมในมือ อาหารเช้า	90 (31.58)	81 (28.42)	59 (20.70)	28 (9.82)	15 (5.26)	12 (4.21)	3.59	1.38	ดี
12. บริโภคอาหาร พาสต์ฟูดในมือเช้า	61 (21.40)	64 (22.46)	60 (21.05)	50 (17.54)	29 (10.18)	21 (7.37)	3.05	1.53	ดี
13. ต้มเครื่องต้มชนิด ต่างๆแทนการบริโภค อาหารเช้า	64 (22.46)	60 (21.05)	59 (20.70)	48 (16.84)	29 (10.18)	25 (8.77)	3.02	1.58	ดี
14. มีอาหารประเภท กรูกรอบเป็นส่วน ประกอบในมือเช้า	73 (25.61)	59 (20.70)	50 (17.54)	34 (11.93)	35 (12.28)	34 (11.93)	3.00	1.71	ดี
15. รับประทานอาหาร ประเภทขนมปัง สำเร็จรูปในมือเช้า	68 (23.86)	60 (21.05)	46 (16.14)	34 (11.93)	37 (12.98)	40 (14.04)	2.89	1.75	ปานกลาง
สรุปรวม							3.48	0.84	ดี

จากตารางที่ 4.5 พบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษา กาญจนบุรี จำนวน 285 คน มีการบริโภคอาหารเช้าโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 0.84) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่ได้คะแนนค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ 10 การต้มน้ำสะอาดในมืออาหารเช้า ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 1.03) รองลงมาคือข้อ 1 รับประทานอาหารเช้าทุกวัน ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 1.19) ข้อที่ 3 มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 0.93) และข้อที่ 8 มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 1.24) ข้อที่ 2 รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ($\bar{X} = 3.72$, S.D. = 1.05) ข้อที่ 6 มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.23) ข้อที่ 11 ต้มนมและผลิตภัณฑจากนมในมืออาหารเช้า ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 1.38) ข้อที่ 4 รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 1.16) ข้อที่ 9 มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 1.42) ข้อที่ 7 มีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 1.36) ข้อที่ 5 มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ($\bar{X} = 3.23$, S.D. = 1.31) ข้อที่ 12 บริโภคอาหารพาสต์ฟูดในมือเช้า ($\bar{X} = 3.05$, S.D. = 1.53) ข้อที่ 13 ต้มเครื่องต้มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเช้า ($\bar{X} = 3.02$, S.D. = 1.58) ข้อที่ 14 มีอาหารประเภทกรูกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้า ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = 1.71) ส่วนข้อที่ได้คะแนนน้อยที่สุด คือ ข้อที่ 15 รับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูปในมือเช้า ($\bar{X} = 2.89$, S.D. = 1.75)

4.1.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหาร เข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของ
นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 285 คน จำแนกตาม
เพศ อายุ สาขาวิชา อาชีพของผู้ปกครองและจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน
ดังแสดงในตารางที่ 4.6 – 4.95

ตารางที่ 4.6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	42 (56.00)	16 (21.33)	9 (12.00)	8 (10.67)	75 26.31	2.931	.402
หญิง	96 (45.71)	64 (30.48)	28 (13.33)	22 (10.48)	210 73.68		
รวม	138 (48.42)	80 (28.07)	37 (12.98)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.6 พบว่า เพศกับการรับประทานอาหารเช้า ของนักเรียนระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	28 (37.33)	20 (26.67)	18 (24.00)	9 (12.00)	75 (26.32)	10.429*	.015
หญิง	42 (20.00)	87 (41.43)	59 (28.10)	22 (10.47)	210 (73.68)		
รวม	70 (24.56)	107 (37.54)	77 (27.02)	31 (10.88)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.7 พบว่า เพศกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	29 (38.67)	28 (37.33)	18 (24.00)	75 (26.32)	1.019	.601
หญิง	68 (32.38)	89 (42.38)	53 (25.24)	210 (73.68)		
รวม	97 (34.04)	117 (41.05)	71 (24.91)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.8 พบว่า เพศกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.9 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน ในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	22 (29.33)	24 (32.00)	18 (24.00)	11 (14.67)	75 (26.32)	5.989	.112
หญิง	37 (17.62)	63 (30.00)	64 (30.48)	46 (21.90)	210 (73.68)		
รวม	59 (20.70)	87 (30.53)	82 (28.77)	57 (20.00)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.9 พบว่า เพศกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักใน อาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
ชาย	21 (28.00)	17 (22.67)	25 (33.33)	7 (9.33)	5 (6.67)	75 (26.32)	10.457*	.033
หญิง	31 (14.78)	59 (28.10)	58 (27.62)	38 (18.10)	24 (11.43)	210 (73.68)		
รวม	52 (18.25)	76 (26.67)	83 (29.12)	45 (15.79)	29 (10.18)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.10 พบว่า เพศกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	26 (34.67)	25 (33.33)	19 (25.33)	5 (6.67)	75 (26.32)	7.442	.059
หญิง	52 (24.76)	69 (32.86)	49 (23.33)	40 (19.05)	210 (73.68)		
รวม	78 (27.37)	94 (32.98)	68 (23.86)	45 (15.79)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.11 พบว่า เพศกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของ
นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบ
หลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	มีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
ชาย	18 (24.00)	19 (25.33)	24 (32.00)	8 (10.67)	6 (8.00)	75 (26.32)	5.459	.243
หญิง	42 (20.00)	52 (24.77)	49 (23.33)	39 (18.57)	28 (13.33)	210 (73.68)		
รวม	60 (21.06)	71 (24.91)	73 (25.61)	47 (16.49)	34 (11.93)	285 (100.0)		

จากตารางที่ 4.12 พบว่า เพศกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อ
เช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักเรียนกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมือเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมือเข้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	29 (38.67)	28 (37.33)	11 (14.67)	7 (9.33)	75 (26.32)	4.125	.248
หญิง	67 (31.90)	66 (31.43)	43 (20.48)	34 (16.19)	210 (73.68)		
รวม	96 (33.68)	94 (32.98)	54 (18.95)	41 (14.39)	285 (100.0)		

จากตารางที่ 4.13 พบว่า เพศกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมือเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.14 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
ชาย	22 (29.33)	21 (28.00)	15 (20.00)	11 (14.67)	6 (8.00)	75 (26.32)	2.092	.719
หญิง	50 (23.8)	56 (26.7)	53 (25.2)	27 (12.9)	24 (11.4)	210 (73.68)		
รวม	72 (25.26)	77 (27.02)	68 (23.86)	38 (13.33)	30 (10.53)	285 (100.0)		

จากตารางที่ 4.14 พบว่า เพศกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.15 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	การดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	37 (49.34)	22 (29.33)	10 (13.33)	6 (8.00)	75 (26.32)	.864	.834
หญิง	105 (50.00)	53 (25.24)	36 (17.14)	16 (7.62)	210 (73.68)		
รวม	142 (49.82)	75 (26.32)	46 (16.14)	22 (7.72)	285 (100.0)		

จากตารางที่ 4.15 พบว่า เพศกับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.16 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศของนักเรียนกับการดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	การดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	27 (36.00)	19 (25.33)	18 (24.00)	11 (14.67)	75 (26.32)	2.638	.451
หญิง	63 (30.0)	62 (29.5)	41 (19.5)	41 (21.0)	210 (73.68)		
รวม	90 (31.58)	81 (28.42)	59 (20.70)	55 (19.30)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.16 พบว่า เพศกับการดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.17 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	22 (29.33)	20 (26.67)	12 (16.00)	11 (14.67)	10 (13.33)	75 (26.3/)	6.537	.162
หญิง	39 (18.57)	44 (20.95)	48 (22.86)	39 (18.57)	40 (19.05)	210 (73.68)		
รวม	61 (21.40)	64 (22.46)	60 (21.06)	50 (17.54)	50 (17.54)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.17 พบว่า เพศกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.18 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้า							χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ								
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	20 (26.67)	14 (18.67)	18 (24.00)	11 (14.67)	6 (8.00)	6 (8.00)	75 (26.32)	2.442	.785
หญิง	44 (20.95)	46 (21.9)	41 (19.5)	37 (17.6)	23 (11.0)	19 (9.0)	210 (73.68)		
รวม	64 (22.46)	60 (21.1)	59 (20.7)	48 (16.8)	29 (10.2)	25 (8.8)	285 (100.0)		

จากตารางที่ 4.18 พบว่า เพศกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.19 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	มีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ชาย	26 (34.67)	15 (20.00)	16 (21.33)	18 (24.00)	75 (26.32)	8.265*	.041
หญิง	47 (22.38)	44 (20.95)	34 (16.19)	85 (40.48)	210 (73.68)		
รวม	73 (25.61)	59 (20.70)	50 (17.55)	103 (36.14)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.19 พบว่า เพศกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.20 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับรับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

เพศ	รับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูปในมือเช้า						χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ								
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
ชาย	19 (25.33)	13 (17.33)	19 (25.33)	8 (10.67)	7 (9.33)	9 (12.00)	75 (26.32)	7.571	.181
หญิง	49 (23.33)	47 (22.38)	27 (12.86)	26 (12.38)	30 (14.29)	31 (14.76)	210 (73.68)		
รวม	68 (23.86)	60 (21.05)	46 (16.14)	34 (11.93)	37 (12.98)	40 (14.04)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.20 พบว่า เพศกับรับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.21 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ16ปี	74 (48.68)	42 (27.63)	24 (15.79)	12 (7.89)	152 (53.33)	5.585	.471
อายุ17ปี	31 (49.21)	20 (31.75)	5 (7.94)	7 (11.11)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	33 (47.14)	18 (25.71)	8 (11.43)	11 (15.71)	70 (24.56)		
รวม	138 (48.42)	80 (28.07)	37 (12.98)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.21 พบว่า อายุกับการรับประทานอาหารเช้าทุกวัน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.22 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุของนักเรียนกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ16ปี	34 (22.37)	60 (39.47)	40 (26.32)	18 (11.84)	152 (53.33)	5.575	.472
อายุ17ปี	13 (20.63)	27 (42.86)	16 (25.40)	7 (11.11)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	23 (32.86)	20 (28.57)	21 (30.00)	6 (8.57)	70 (24.56)		
รวม	70 (24.56)	107 (37.54)	77 (27.02)	31 (10.88)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.22 พบว่า อายุกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.23 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุไม่เกิน15ปี	15 (45.45)	12 (36.36)	6 (18.18)	33 (11.59)	10.346	.111
อายุ16ปี	31 (26.05)	49 (41.18)	39 (32.77)	119 (41.75)		
อายุ17ปี	26 (41.27)	24 (38.10)	13 (20.63)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	25 (35.71)	32 (45.71)	13 (18.57)	70 (24.56)		
รวม	97 (34.04)	117 (41.05)	71 (24.91)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.23 พบว่า อายุกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า ของนักเรียน
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.24 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุไม่เกิน15ปี	6 (18.18)	9 (27.27)	11 (33.33)	7 (21.21)	33 (11.58)	13.911	.126
อายุ16ปี	19 (15.97)	38 (31.93)	35 (29.41)	27 (22.69)	119 (41.75)		
อายุ17ปี	10 (15.87)	20 (31.75)	17 (26.98)	16 (25.40)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	24 (34.29)	20 (28.57)	19 (27.14)	7 (10.00)	70 (24.56)		
รวม	59 (20.70)	87 (30.53)	82 (28.77)	57 (20.00)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.24 พบว่า อายุกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.25 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
อายุ16ปี	25 (16.45)	44 (28.95)	45 (29.61)	23 (15.13)	15 (9.87)	152 (53.33)	6.862	.552
อายุ17ปี	9 (14.29)	14 (22.22)	20 (31.75)	14 (22.22)	6 (9.52)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	18 (25.71)	18 (25.71)	18 (25.71)	8 (11.43)	8 (11.43)	70 (24.56)		
รวม	52 (18.25)	76 (26.67)	83 (29.12)	45 (15.79)	29 (10.18)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.25 พบว่า อายุกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.26 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ16ปี	43 (28.29)	51 (33.55)	37 (24.34)	21 (13.82)	152 (53.33)	3.414	.755
อายุ17ปี	14 (22.22)	19 (30.16)	16 (25.40)	14 (22.22)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	21 (30.00)	24 (34.29)	15 (21.43)	10 (14.29)	70 (24.56)		
รวม	78 (27.37)	94 (32.98)	68 (23.86)	45 (15.79)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.26 พบว่า อายุกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.27 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	มีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุไม่เกิน15ปี	7 (21.21)	8 (24.24)	8 (24.24)	5 (15.15)	5 (15.15)	33 (11.58)	7.538	.820
อายุ16ปี	21 (17.65)	36 (30.25)	30 (25.21)	18 (15.13)	14 (11.76)	119 (41.75)		
อายุ17ปี	14 (22.22)	11 (17.46)	15 (23.81)	14 (22.22)	9 (14.29)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	18 (25.71)	16 (22.86)	20 (28.57)	10 (14.29)	6 (8.57)	70 (24.56)		
รวม	60 (21.05)	71 (24.91)	73 (25.61)	47 (16.49)	34 (11.93)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.27 พบว่า อายุกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.28 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุไม่เกิน15ปี	11 (33.33)	7 (21.21)	9 (27.27)	6 (18.18)	33 (11.58)	7.031	.634
อายุ16ปี	34 (28.57)	43 (36.13)	25 (21.01)	17 (14.29)	119 (41.75)		
อายุ17ปี	24 (38.10)	20 (31.75)	9 (14.29)	10 (15.87)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	27 (38.57)	24 (34.29)	11 (15.71)	8 (11.43)	70 (24.56)		
รวม	96 (33.68)	94 (32.98)	54 (18.95)	41 (14.39)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.28 พบว่า อายุกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียน
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.29 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ16ปี	36 (23.68)	41 (26.97)	42 (27.63)	20 (13.16)	13 (8.55)	152 (53.33)	12.420	.133
อายุ17ปี	15 (23.81)	11 (17.46)	17 (26.98)	10 (15.87)	10 (15.87)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	21 (30.00)	25 (35.71)	9 (12.86)	8 (11.43)	7 (10.00)	70 (24.56)		
รวม	72 (25.26)	77 (27.02)	68 (23.86)	38 (13.33)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.29 พบว่า อายุกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียน
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.30 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียน
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุของนักเรียน	การดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ16ปี	72 (47.37)	42 (27.63)	38 (25.00)	152 (53.33)	1.088	.896
อายุ17ปี	32 (50.79)	17 (26.98)	14 (22.22)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	38 (54.29)	16 (22.86)	16 (22.86)	70 (24.56)		
รวม	142 (49.82)	75 (26.32)	68 (23.86)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.30 พบว่า อายุกับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.31 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการติ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	การติ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ16ปี	45 (29.61)	47 (30.92)	32 (21.05)	28 (18.42)	152 (53.33)	6.271	.393
อายุ17ปี	21 (33.33)	19 (30.16)	8 (12.70)	15 (23.81)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	24 (34.29)	15 (21.43)	19 (27.14)	12 (17.14)	70 (24.56)		
รวม	90 (31.58)	81 (28.42)	59 (20.70)	55 (19.30)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.31 พบว่า อายุกับการติ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้าของ
นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.32 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการบริโภคอาหารพาสต์ฟู้ดของนักเรียนระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	การบริโภคอาหารพาสต์ฟู้ด					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
อายุ16ปี	35 (23.03)	32 (21.05)	34 (22.37)	23 (15.13)	28 (18.42)	152 (53.33)	8.965	.345
อายุ17ปี	11 (17.46)	11 (17.46)	11 (17.46)	16 (25.40)	14 (22.22)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	15 (21.43)	21 (30.00)	15 (21.43)	11 (15.71)	8 (11.43)	70 (24.56)		
รวม	61 (21.40)	64 (22.46)	60 (21.05)	50 (17.54)	50 (17.54)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.32 พบว่า อายุกับการบริโภคอาหารพาสต์ฟู้ด ของนักเรียนระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.33 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด						รวม (ร้อยละ)	χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ								
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)			
อายุ16ปี	36 (23.68)	35 (23.03)	31 (20.40)	26 (17.11)	9 (5.92)	15 (9.87)	152 (53.33)	7.090	.214
อายุ17ปี	28 (21.05)	25 (18.80)	28 (21.05)	22 (16.54)	20 (15.04)	10 (7.52)	133 (46.67)		
รวม	64 (22.46)	60 (21.05)	59 (20.70)	48 (16.84)	29 (10.18)	25 (8.77)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.33 พบว่า อายุกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.34 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	มีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
อายุ16ปี	40 (26.32)	38 (25.00)	26 (17.11)	48 (31.58)	152 (53.33)	7.431	.283
อายุ17ปี	13 (20.63)	8 (12.70)	13 (20.63)	29 (46.03)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	20 (28.57)	13 (18.57)	11 (15.71)	26 (37.14)	70 (24.56)		
รวม	73 (25.61)	59 (20.70)	50 (17.54)	103 (36.14)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.34 พบว่า อายุกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.35 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อายุ	การรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป						รวม (ร้อยละ)	χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ								
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)			
อายุ16ปี	38 (25.00)	41 (26.97)	22 (14.47)	14 (9.21)	18 (11.84)	19 (12.50)	152 (53.33)	14.914	.135
อายุ17ปี	13 (20.63)	6 (9.52)	12 (19.05)	8 (12.70)	10 (15.87)	14 (22.22)	63 (22.11)		
อายุ18ปี	17 (24.29)	13 (18.57)	12 (17.14)	12 (17.14)	9 (12.85)	7 (10.00)	70 (24.56)		
รวม	68 (23.86)	60 (21.05)	46 (16.14)	34 (11.93)	37 (12.98)	40 (14.04)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.35 พบว่า อายุกับการรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.36 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	82 (48.52)	44 (26.04)	27 (15.98)	16 (9.47)	169 (59.30)	3.922	.270
ปวช.3	56 (48.28)	36 (31.03)	10 (8.62)	14 (12.07)	116 (40.71)		
รวม	138 (48.42)	80 (28.07)	37 (12.98)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.36 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.37 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้นปีที่ศึกษา	การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	46 (27.22)	62 (36.69)	41 (24.26)	20 (11.83)	169 (59.30)	2.793	.425
ปวช.3	24 (20.69)	45 (38.79)	36 (31.03)	11 (9.48)	116 (40.70)		
รวม	70 (24.56)	107 (37.54)	77 (27.02)	31 (10.88)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.37 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.38 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลัก ในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	57 (33.73)	69 (40.83)	43 (25.44)	169 (59.30)	4.296	.367
ปวช.2	8 (24.24)	13 (39.39)	12 (36.36)	33 (11.58)		
ปวช.3	32 (38.55)	35 (42.17)	16 (19.28)	83 (29.12)		
รวม	97 (34.04)	117 (41.05)	71 (24.91)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.38 พบว่าระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.39 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	37 21.89	53 31.36	47 27.81	32 18.93	169 59.30	.748	.862
ปวช.3	22 18.97	34 29.31	35 30.17	25 21.55	116 40.70		
รวม	59 20.70	87 30.53	82 28.77	57 20.21	285 100.00		

จากตารางที่ 4.39 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.40 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
ปวช.1	36 (21.30)	47 (27.81)	48 (28.40)	25 (14.79)	13 (7.69)	169 (59.30)	5.181	.269
ปวช.3	16 (13.79)	29 (25.00)	35 (30.17)	20 (17.24)	16 (13.79)	116 (40.70)		
รวม	52 (18.25)	76 (26.66)	83 (29.12)	45 (15.79)	29 (10.18)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.40 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.41 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	50 (29.59)	56 (33.13)	40 (23.67)	23 (13.67)	169 (59.33)	2.913	.820
ปวช.2	10 (30.30)	10 (30.30)	7 (21.21)	6 (18.18)	33 (11.58)		
ปวช.3	18 (21.69)	28 (33.73)	21 (25.30)	16 (19.28)	83 (29.12)		
รวม	78 (27.37)	94 (32.98)	68 (23.86)	45 (15.79)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.41 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.42 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	มีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					รวม (ร้อยละ)		
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
ปวช.1	37 (21.89)	45 (26.63)	43 (25.44)	26 (15.38)	18 (10.65)	169 (59.30)	2.845	.994
ปวช.2	5 (15.15)	8 (24.24)	8 (24.24)	6 (18.18)	6 (18.18)	33 (11.58)		
ปวช.3	18 (21.69)	18 (21.69)	22 (26.51)	15 (18.07)	10 (12.05)	83 (29.12)		
รวม	60 (21.05)	71 (24.91)	73 (25.61)	47 (16.49)	34 (11.93)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.42 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.43 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				รวม (ร้อยละ)		
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)			
ปวช.1	54 (31.95)	58 (34.32)	33 (19.53)	24 (14.20)	169 (59.30)	.678	.878
ปวช.3	42 (36.21)	36 (31.03)	21 (18.10)	17 (14.66)	116 (40.70)		
รวม	96 (33.68)	94 (32.98)	54 (18.95)	41 (14.39)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.43 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.44 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลัก
ในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้นปี ที่ศึกษา	มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	47 (27.81)	46 (27.22)	41 (24.26)	22 (13.02)	13 (7.69)	169 (59.30)	4.300	.367
ปวช.3	25 (21.55)	31 (26.72)	27 (23.28)	16 (13.79)	17 (14.66)	116 (40.70)		
รวม	72 (25.26)	77 (27.02)	68 (23.86)	38 (13.33)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.44 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.45 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	ดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	84 (49.70)	44 (26.04)	29 (17.16)	12 (7.10)	169 (59.30)	.487	.922
ปวช.3	58 (50.00)	31 (26.72)	17 (14.66)	10 (8.62)	116 (40.70)		
รวม	142 (49.82)	75 (26.32)	46 (61.14)	22 (7.72)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.45 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียน
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.46 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับตึมนมและผลิตภัณฑ์จากนม
 ในมืออาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	ตึมนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมืออาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	56 (33.14)	51 (30.18)	31 (18.34)	31 (18.34)	169 (59.30)	3.513	.742
ปวช.2	8 (24.24)	11 (33.33)	8 (24.24)	6 (18.18)	33 (11.58)		
ปวช.3	26 (31.33)	19 (22.89)	20 (24.10)	18 (21.69)	83 (29.12)		
รวม	90 (31.58)	81 (28.42)	59 (20.70)	55 (19.30)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.46 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับตึมนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมืออาหารเช้า
 ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.47 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับการบริโภคอาหารพาสต์ฟู้ดในมือเช้า
 ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	การบริโภคอาหารพาสต์ฟู้ดในมือเช้า					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
ปวช.1	43 (25.44)	38 (22.49)	33 (19.53)	27 (15.98)	28 (16.57)	169 (59.30)	4.433	.351
ปวช.3	18 (15.52)	26 (22.41)	27 (23.28)	23 (19.83)	22 (18.97)	116 (40.70)		
รวม	61 (21.40)	64 (22.46)	60 (21.05)	50 (17.54)	50 (17.54)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.47 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับการบริโภคอาหารพาสต์ฟู้ดในมือเช้าของ
 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.48 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเข้า						รวม (ร้อยละ)	χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ								
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)			
ปวช.1	47 (27.81)	37 (21.89)	33 (19.53)	27 (15.98)	12 (7.10)	13 (7.69)	169 (59.30)	10.312	.067
ปวช.3	17 (14.66)	23 (19.83)	26 (22.41)	21 (18.10)	17 (14.66)	12 (10.34)	116 (40.70)		
รวม	64 (22.46)	60 (21.05)	59 (20.70)	48 (16.84)	29 (10.18)	25 (8.77)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.48 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.49 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	มีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเข้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	94 (55.62)	27 (15.98)	48 (28.40)	169 (59.30)	18.726**	.001
ปวช.2	9 (27.27)	10 (30.30)	14 (42.42)	33 (11.58)		
ปวช.3	29 (34.94)	13 (15.66)	41 (49.40)	83 (29.12)		
รวม	132 (46.32)	50 (17.54)	103 (36.14)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.49 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.50 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีที่ศึกษากับการรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ระดับชั้น ปีที่ศึกษา	การรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ปวช.1	90 (53.25)	23 (13.61)	56 (33.14)	169 (59.3)	12.537*	.014
ปวช.2	11 (33.33)	8 (24.24)	14 (42.42)	33 (11.58)		
ปวช.3	27 (32.53)	15 (18.07)	41 (49.40)	83 (29.12)		
รวม	128 (44.91)	46 (16.14)	111 (38.95)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.50 พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษากับการรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตารางที่ 4.51 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการรับประทานอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	การรับประทานอาหารเข้าทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	24 (48.00)	12 (24.00)	6 (12.00)	8 (16.00)	50 (17.54)	8.279	.506
การตลาด	13 (36.11)	10 (27.77)	6 (16.67)	7 (19.44)	36 (12.63)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	48 (51.06)	27 (28.72)	11 (11.70)	8 (8.51)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	53 (50.48)	31 (29.52)	14 (13.33)	7 (6.67)	105 (36.84)		
รวม	138 (48.42)	80 (28.07)	37 (12.98)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.51 พบว่า สาขาวิชากับการรับประทานอาหารเข้าทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.52 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	การรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ทุกวัน				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	12 (24.00)	17 (34.00)	21 (42.00)	50 (17.54)	20.451*	.009
การตลาด	5 (23.81)	3 (14.29)	13 (61.90)	21 (7.37)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	30 (31.91)	37 (39.36)	27 (28.72)	94 (32.98)		
การโรงแรม(ทวิภาคี)	18 (18.95)	45 (47.37)	32 (33.68)	95 (33.33)		
การโรงแรม (mini)	5 (20.00)	5 (20.00)	15 (60.00)	25 (8.77)		
รวม	70 (24.56)	107 (37.54)	108 (37.89)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.52 พบว่า สาขาวิชากับการรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียน
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.53 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	22 (44.00)	19 (38.00)	9 (18.00)	50 (17.54)	9.079	.336
การตลาด	5 (31.25)	5 (31.25)	6 (37.50)	16 (5.61)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	33 (35.11)	41 (43.62)	20 (21.28)	94 (32.98)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี)	12 (26.67)	23 (51.11)	10 (22.22)	45 (15.79)		
อาหารและโภชนาการ	25 (31.25)	29 (36.25)	26 (32.50)	80 (28.07)		
รวม	97 (34.04)	117 (41.05)	71 (24.91)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.53 พบว่า สาขาวิชาที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.54 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	8 (16.00)	18 (36.00)	11 (22.00)	13 (26.00)	50 (17.54)	9.778	.369
การตลาด	12 (19.67)	17 (27.87)	19 (31.15)	13 (21.31)	61 (21.40)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	26 (27.66)	30 (31.91)	26 (27.66)	12 (12.77)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	13 (16.25)	22 (27.50)	26 (32.50)	19 (23.75)	80 (28.07)		
รวม	59 (20.70)	87 (30.53)	82 (28.77)	57 (20.00)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.54 พบว่า สาขาวิชากับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.55 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า			χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				
	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	32 (64.00)	18 (36.00)	50 (17.54)	11.641*	.020
การตลาด	91 (82.72)	19 (17.27)	110 (38.60)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี)	16 (80.00)	4 (20.00)	20 (7.02)		
อาหารและโภชนาการ	58 (72.50)	22 (27.50)	80 (28.07)		
การโรงแรม (mini)	14 (56.00)	11 (44.00)	25 (8.77)		
รวม	211 (74.04)	74 (25.96)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.55 พบว่า สาขาวิชาที่มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.56 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลัก
ในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า			χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				
	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การเลขานุการ	38 (57.58)	28 (42.42)	66 (23.16)	4.429	.351
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	64 (68.09)	30 (31.91)	94 (32.98)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี)	12 (60.00)	8 (40.00)	20 (7.02)		
อาหารและโภชนาการ	46 (57.50)	34 (42.50)	80 (28.07)		
การโรงแรม (mini)	12 (48.00)	13 (52.00)	25 (8.77)		
รวม	172 (60.35)	113 (39.65)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.56 พบว่า สาขาวิชาที่มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.57 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับมีอาหารประเภทซูบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	มีอาหารประเภทซูบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า			χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				
	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	22 (44.00)	28 (56.00)	50 (17.54)	11.092*	.026
การตลาด	17 (47.22)	19 (52.78)	36 (12.63)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	54 (57.45)	40 (42.55)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	32 (40.00)	48 (60.00)	80 (28.07)		
การโรงแรม (mini)	6 (24.00)	19 (76.00)	25 (8.77)		
รวม	131 (45.96)	154 (54.04)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.57 พบว่า สาขาวิชาที่มีอาหารประเภทซูบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.58 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก
ในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	43 (38.74)	27 (24.32)	19 (17.12)	22 (19.82)	111 (38.95)	9.564*	.023
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	53 (30.46)	67 (38.51)	35 (20.11)	19 (10.92)	174 (61.05)		
รวม	96 (33.68)	94 (32.98)	54 (18.95)	41 (14.39)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.58 พบว่า สาขาวิชาที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.59 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชาที่มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
การบัญชี	54 (26.34)	56 (27.32)	44 (21.46)	26 (12.68)	25 (12.20)	205 (71.93)	4.282	.369
อาหารและโภชนาการ	18 (22.50)	21 (26.25)	24 (30.00)	12 (15.00)	5 (6.25)	80 (28.07)		
รวม	72 (25.26)	77 (27.02)	68 (23.86)	38 (13.33)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.59 พบว่า สาขาวิชาที่มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.60 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	การดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า			χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				
	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	40 (80.00)	10 (20.00)	50 (17.54)	1.598	.660
การตลาด	27 (75.00)	9 (25.00)	36 (12.63)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	74 (78.72)	20 (21.28)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	76 (72.38)	29 (27.62)	105 (36.84)		
รวม	217 (76.14)	68 (23.86)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.60 พบว่า สาขาวิชากับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.61 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการดื่มและผลิตภัณท์จากนมในมื้ออาหาร
เช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	การดื่มและผลิตภัณท์จากนมในมื้ออาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	16 (32.00)	12 (24.00)	10 (20.00)	12 (24.00)	50 (17.54)	5.739	.766
การตลาด	21 (34.43)	13 (21.31)	15 (24.59)	12 (19.67)	61 (21.40)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	32 (34.04)	31 (32.98)	16 (17.02)	15 (15.96)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	21 (26.25)	25 (31.25)	18 (22.50)	16 (20.00)	80 (28.07)		
รวม	90 (31.58)	81 (28.42)	59 (20.70)	55 (19.30)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.61 พบว่า สาขาวิชากับการดื่มและผลิตภัณท์จากนมในมื้ออาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.62 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้า						X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	9 (18.00)	7 (14.00)	13 (26.00)	6 (12.00)	15 (30.00)	50 (17.54)	21.466*	.044
การตลาด	9 (14.75)	18 (29.51)	8 (13.11)	13 (21.31)	13 (21.31)	61 (21.40)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	27 (28.72)	24 (25.53)	20 (21.28)	13 (13.83)	10 (10.64)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	16 (20.00)	15 (18.75)	19 (23.75)	18 (22.50)	12 (15.00)	80 (28.07)		
รวม	61 (21.40)	64 (22.46)	60 (21.05)	50 (17.54)	50 (17.54)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.62 พบว่า สาขาวิชากับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้าของนักเรียน
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.63 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเข้า						X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	10 (20.00)	7 (14.00)	6 (12.00)	8 (16.00)	19 (38.00)	50 (17.54)	24.265*	.019
การตลาด	14 (22.95)	17 (27.87)	11 (18.03)	4 (6.56)	15 (24.59)	61 (21.40)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	29 (30.85)	23 (24.47)	19 (20.21)	6 (6.38)	17 (18.09)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	11 (13.75)	13 (16.25)	23 (28.75)	11 (13.75)	22 (27.50)	80 (28.07)		
รวม	64 (22.45)	60 (21.05)	59 (20.70)	29 (10.18)	73 (25.61)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.63 พบว่า สาขาวิชากับการดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05



ตารางที่ 4.64 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับมีอาหารประเภทกรูบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	มีอาหารประเภทกรูบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
การบัญชี	6 (12.00)	5 (10.00)	6 (12.00)	33 (66.00)	50 (17.54)	44.777**	.000
การตลาด	17 (27.87)	19 (31.15)	7 (11.48)	18 (29.51)	61 (21.40)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	32 (34.04)	26 (27.66)	19 (20.21)	17 (18.09)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	18 (22.50)	9 (11.25)	18 (22.50)	35 (43.75)	80 (28.07)		
รวม	73 (25.61)	59 (20.70)	50 (17.54)	103 (36.14)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.64 พบว่า สาขาวิชาที่มีอาหารประเภทกรูบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ ที่ระดับ 0.01



ตารางที่ 4.65 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการรับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

สาขาวิชา	การรับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูปในมือเช้า						รวม (ร้อยละ)	χ^2	P- value
	ระดับการปฏิบัติ								
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)			
การบัญชี	8 (16.00)	7 (14.00)	5 (10.00)	6 (12.00)	9 (18.00)	15 (30.00)	50 (17.54)	35.022**	.002
การตลาด	16 (26.23)	14 (22.95)	9 (14.75)	6 (9.84)	7 (11.48)	9 (14.75)	61 (21.40)		
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	26 (27.67)	24 (25.53)	22 (23.40)	7 (7.45)	5 (5.32)	10 (10.64)	94 (32.98)		
อาหารและโภชนาการ	18 (22.50)	15 (18.75)	10 (12.50)	15 (18.75)	16 (20.00)	6 (7.50)	80 (28.07)		
รวม	68 (23.86)	60 (21.05)	46 (16.14)	34 (11.93)	37 (12.98)	40 (14.04)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.65 พบว่า สาขาวิชากับการรับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.66 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
พนักงานบริษัทเอกชน	17 (44.74)	11 (28.95)	10 (26.32)	38 (13.33)	4.602	.596
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	46 (58.23)	18 (22.78)	15 (18.99)	79 (27.72)		
เกษตรกร	18 (40.91)	14 (31.82)	12 (27.27)	44 (15.44)		
รับจ้าง	57 (45.97)	37 (29.84)	30 (24.19)	124 (43.51)		
รวม	138 (48.42)	80 (28.07)	67 (23.51)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.66 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของ
นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.67 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
รับราชการ	6 (18.75)	9 28.13	10 (31.25)	7 (21.88)	32 (11.23)	8.594	.476
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	23 (29.11)	31 39.24	18 (22.78)	7 (8.86)	79 (27.72)		
รับจ้าง	26 (20.97)	50 40.32	36 (29.03)	12 (9.68)	124 (43.51)		
อื่นๆ (ไปรตระบุ)	15 (30.00)	17 34.00	13 (26.00)	5 (10.00)	50 (17.54)		
รวม	70 (24.56)	107 (37.54)	77 (27.30)	31 (10.88)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.67 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.68 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
รับราชการ	9 (28.13)	15 (46.88)	8 (25.00)	32 (11.23)	8.174	.417
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	34 (43.04)	27 (34.18)	18 (22.78)	79 (27.72)		
เกษตรกร	9 (28.13)	18 (56.25)	5 (15.63)	32 (11.23)		
รับจ้าง	38 (30.65)	51 (41.13)	35 (28.23)	124 (43.51)		
อื่นๆ (โปรดระบุ)	7 (38.89)	6 (33.33)	5 (27.78)	18 (6.32)		
รวม	97 (34.04)	117 (41.05)	71 (24.91)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.68 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.69 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
รับราชการ	8 (25.00)	9 (28.13)	10 (31.25)	5 (15.63)	32 (100.00)	6.979	.639
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	16 (20.25)	30 (37.97)	18 (22.78)	15 (18.99)	79 (27.72)		
รับจ้าง	25 (20.16)	31 (25.00)	38 (30.65)	30 (24.19)	124 (43.51)		
อื่นๆ (โปรดระบุ)	10 (20.00)	17 (34.00)	16 (32.00)	7 (14.00)	50 (17.54)		
รวม	59 (20.70)	87 (30.53)	82 (28.77)	57 (20.00)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.69 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.70 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	17 (21.52)	19 (24.05)	20 (25.32)	13 (16.46)	10 (12.66)	79 (27.72)	8.876	.353
รับจ้าง	20 (16.13)	39 (31.45)	37 (29.84)	14 (11.29)	14 (11.29)	124 (43.51)		
อื่นๆ (โปรดระบุ)	15 (18.29)	18 (21.95)	26 (31.70)	18 (21.95)	5 (6.10)	82 (28.77)		
รวม	52 (18.25)	76 (26.67)	83 (29.12)	45 (15.79)	29 (10.18)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.70 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.71 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
รับราชการ	11 (34.38)	7 (21.88)	6 (18.75)	8 (25.00)	32 (11.23)	8.399	.495
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	20 (25.32)	31 (39.24)	19 (24.05)	9 (11.39)	79 (27.72)		
รับจ้าง	36 (29.03)	37 (29.84)	29 (23.39)	22 (17.74)	124 (43.51)		
อื่นๆ (โปรดระบุ)	11 (22.00)	19 (38.00)	14 (28.00)	6 (12.00)	50 (17.54)		
รวม	78 (27.37)	94 (32.98)	68 (23.86)	45 (15.79)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.71 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.72 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทซูบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	มีอาหารประเภทซูบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
รับราชการ	3 (9.38)	6 (18.75)	11 (34.38)	5 (15.63)	7 (21.88)	32 (11.23)	10.434	.578
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	19 (24.05)	22 (27.85)	18 (22.78)	11 (13.92)	9 (11.39)	79 (27.72)		
รับจ้าง	27 (21.77)	31 (25.00)	30 (24.19)	25 (20.16)	11 (8.87)	124 (43.51)		
อื่นๆ (โปรดระบุ)	11 (22.00)	12 (24.00)	14 (28.00)	6 (12.00)	7 (14.00)	50 (17.54)		
รวม	60 (21.05)	71 (24.91)	73 (25.61)	47 (16.49)	34 (11.93)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.72 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทซูบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.73 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลัก
ในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	22 (27.85)	33 (41.77)	14 (17.72)	10 (12.66)	79 (27.72)	5.924	.432
รับจ้าง	48 (38.71)	33 (26.61)	23 (18.55)	20 (16.13)	124 (43.51)		
อื่นๆ (โปรดระบุ)	26 (31.71)	28 (34.15)	17 (20.73)	11 (13.41)	82 (28.77)		
รวม	96 (33.68)	94 (32.98)	54 (18.95)	41 (14.39)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.73 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.74 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลัก
ในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า					χ^2	P-value	
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	20 (25.32)	22 (27.85)	21 (26.58)	7 (8.86)	9 (11.39)	79 (27.72)	5.587	.693
รับจ้าง	33 (26.61)	32 (25.81)	27 (21.77)	22 (17.74)	10 (8.06)	124 (43.51)		
อื่นๆ (โปรดระบุ)	19 (23.17)	23 (28.05)	20 (24.39)	9 (10.98)	11 (13.41)	82 (28.77)		
รวม	72 (25.26)	77 (27.02)	68 (23.86)	38 (13.33)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.74 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.75 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	ดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	60 (51.28)	31 (26.50)	26 (22.22)	117 (41.05)	.310	.856
อื่นๆ (โปรดระบุ)	82 (48.81)	44 (26.19)	42 (25.00)	168 (58.95)		
รวม	142 (49.82)	75 (26.32)	68 (23.86)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.75 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียน
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.76 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้อ
อาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	26 (32.91)	22 (27.85)	17 (21.52)	14 (17.72)	79 (27.72)	2.042	.991
เกษตรกรกรรม	8 (25.00)	10 (31.25)	6 (18.75)	8 (25.00)	32 (11.23)		
รับจ้าง	40 (32.26)	33 (26.61)	26 (20.97)	25 (20.16)	124 (43.51)		
อื่นๆ (โปรดระบุ)	16 (32.00)	16 (32.00)	10 (20.00)	8 (16.00)	50 (17.54)		
รวม	90 (31.58)	81 (28.42)	59 (20.70)	55 (19.30)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.76 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหาร
เช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.77 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด
 ในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้า						X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ค้าขายหรือ ธุรกิจส่วนตัว	14 (17.72)	20 (25.32)	10 (12.66)	12 (15.19)	23 (29.11)	79 (27.7)	14.134	.292
เกษตรกร	6 (18.75)	5 (15.63)	7 (21.88)	9 (28.13)	5 (15.63)	32 (11.23)		
รับจ้าง	20 (16.13)	36 (29.03)	23 (18.55)	20 (16.13)	25 (20.16)	124 (43.51)		
อื่นๆ	12 (24.00)	9 (18.00)	10 (20.00)	11 (22.00)	8 (16.00)	50 (17.54)		
รวม	61 (21.40)	64 (22.46)	60 (21.05)	50 (17.54)	50 (17.54)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.77 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้าของ
 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.78 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ค้าขาย	19 (24.05)	15 (18.99)	10 (12.66)	8 (10.13)	7 (8.86)	79 (27.72)	5.645	.844
รับจ้าง	26 (20.97)	23 (18.55)	24 (19.35)	15 (12.10)	12 (9.68)	124 (43.51)		
อื่นๆ	15 (18.29)	21 (25.61)	14 (17.07)	6 (7.31)	6 (7.31)	82 (28.77)		
รวม	60 (21.05)	59 (20.70)	48 (16.84)	29 (10.18)	25 (8.77)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.78 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.79 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทนมกรูบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	มีอาหารประเภทนมกรูบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า						X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ค้าขาย	14 (17.7)	13 (16.5)	6 (7.6)	12 (15.2)	9 (11.4)	79 (27.7)	18.151	.052
รับจ้าง	21 (16.9)	24 (19.4)	21 (16.9)	10 (8.1)	20 (16.1)	124 (43.5)		
อื่นๆ	24 (29.3)	13 (15.9)	7 (8.5)	13 (15.9)	5 (6.1)	82 (28.8)		
รวม	59 (20.7)	50 (17.5)	34 (11.9)	35 (12.3)	34 (11.9)	285 (100.0)		

จากตารางที่ 4.79 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับมีอาหารประเภทนมกรูบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.80 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

อาชีพของผู้ปกครอง	รับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
ค้าขาย	14 17.72	11 13.92	9 11.39	13 16.46	10 12.66	79 27.72	9.699	.467
รับจ้าง	23 18.55	26 20.97	14 11.29	12 9.68	19 15.32	124 43.51		
อื่นๆ	23 28.05	9 10.98	11 13.41	12 14.63	11 13.41	82 28.77		
รวม	60 21.05	46 16.14	34 11.93	37 12.98	40 14.04	285 100.00		

จากตารางที่ 4.80 พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.81 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหาร
 อาหารเช้าทุกวัน ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	74 (55.64)	33 (24.81)	12 (9.02)	14 (10.53)	133 (46.67)	10.557	.103
201 – 300 บาท	36 (36.36)	34 (34.34)	17 (17.17)	12 (12.12)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	28 (52.83)	13 (24.53)	8 (15.09)	4 (7.55)	53 (18.60)		
รวม	138 (48.42)	80 (28.07)	37 (12.98)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.81 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหาร
 อาหารเช้าทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
 ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.82 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	การรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ทุกวัน					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	29 (21.80)	56 (42.11)	27 (20.30)	21 (15.79)	133 (46.67)	13.955*	.030
201 – 300 บาท	26 (26.26)	31 (31.31)	33 (33.33)	9 (9.09)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	15 (28.30)	20 (37.74)	17 (32.08)	1 (1.89)	53 (18.60)		
รวม	70 (24.56)	107 (37.54)	77 (27.02)	31 (10.88)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.82 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.83 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	45 (33.83)	55 41.35	33 24.81	133 46.67	.324	.988
201 – 300 บาท	33 (33.33)	42 42.42	24 24.24	99 34.74		
มากกว่า 500 บาท	19 35.85	20 37.74	14 26.42	53 18.60		
รวม	97 34.04	117 41.05	71 24.91	285 100.00		

จากตารางที่ 4.83 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.84 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทาน
อาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	28 (21.05)	33 (24.81)	41 (30.83)	31 (23.31)	133 (46.67)	5.914	.433
201 – 300 บาท	20 (20.20)	38 (38.38)	24 (24.24)	17 (17.17)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	11 (20.75)	16 (30.19)	17 (32.08)	9 (16.98)	53 (18.60)		
รวม	59 (20.70)	87 (30.53)	82 (28.77)	57 (20.00)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.84 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหาร
ประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.85 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	23 (17.29)	40 (30.08)	29 (21.80)	25 (18.80)	16 (12.03)	133 (46.67)	9.449	.306
201 – 300 บาท	17 (17.17)	22 (22.22)	37 (37.37)	14 (14.14)	9 (9.09)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	12 (22.64)	14 (26.42)	17 (32.08)	6 (11.32)	4 (7.55)	53 (18.60)		
รวม	52 (18.25)	76 (26.67)	83 (29.12)	45 (15.79)	29 (10.18)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.85 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.86 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนหลักในมื้อเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	42 (31.58)	45 33.83	24 (18.05)	22 (16.54)	133 (46.67)	6.249	.396
201 – 300 บาท	21 (21.21)	33 33.33	30 (30.30)	15 (15.15)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	15 (28.30)	16 30.19	14 (26.42)	8 (15.09)	53 (18.60)		
รวม	78 (27.37)	94 (32.98)	68 (23.86)	45 (15.79)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.86 พบว่าจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.87 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	มีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	30 (22.56)	32 (24.06)	32 (24.06)	20 (15.04)	19 (14.29)	133 (46.67)	4.045	.853
201 – 300 บาท	22 (22.22)	25 (25.25)	25 (25.25)	16 (16.16)	11 (11.11)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	8 (15.09)	14 (26.42)	16 (30.19)	11 (20.75)	4 (7.55)	53 (18.60)		
รวม	60 (21.05)	71 (24.91)	73 (25.61)	47 (16.49)	34 (11.93)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.87 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.88 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า					X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	45 (33.83)	42 (31.58)	25 (18.80)	21 (15.79)	133 (46.67)	3.620	.728
201 – 300 บาท	30 (30.30)	38 (38.38)	17 (17.17)	14 (14.14)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	21 (39.62)	14 (26.42)	12 (22.64)	6 (11.32)	53 (18.60)		
รวม	96 (33.68)	94 (32.98)	54 (18.95)	41 (14.39)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.88 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.89 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	32 (24.06)	39 (29.32)	25 (18.80)	19 (14.29)	18 (13.53)	133 (46.67)	8.983	.344
201 – 300 บาท	25 (25.25)	24 (24.24)	32 (32.32)	10 (10.10)	8 (8.08)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	15 (28.30)	14 (26.42)	11 (20.75)	9 (16.98)	4 (7.55)	53 (18.60)		
รวม	72 (25.26)	77 (27.02)	68 (23.86)	38 (13.33)	30 (10.53)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.89 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.90 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	ดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า						χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ							
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	71 (53.38)	38 (28.57)	15 (11.28)	8 (6.02)	1 (0.75)	133 (46.67)	11.242	.188
201 – 300 บาท	43 (43.43)	25 (25.25)	20 (20.20)	6 (6.06)	5 (5.05)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	28 (52.83)	12 (22.64)	11 (20.75)	1 (1.89)	1 (1.89)	53 (18.60)		
รวม	142 (49.82)	75 (26.32)	46 (16.14)	15 (5.26)	7 (2.46)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.90 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.91 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับตึมนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	ตึมนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้า					χ^2	P-value
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	46 (34.591)	38 (28.57)	24 (18.05)	25 (18.80)	133 (46.67)	5.449	.488
201 – 300 บาท	27 (27.27)	33 (33.33)	22 (22.22)	17 (17.17)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	17 (32.08)	10 (18.87)	13 (24.53)	13 (24.53)	53 (18.60)		
รวม	90 (31.58)	81 (28.42)	59 (20.70)	55 (19.30)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.91 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับตึมนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.92 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้า					รวม (ร้อยละ)	χ^2	P-value
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
51 – 100 บาท	32 (24.06)	28 (21.05)	25 (18.80)	22 (16.54)	26 (19.55)	133 (46.67)	3.004	.934
201 – 300 บาท	17 (17.17)	24 (24.24)	23 (23.23)	19 (19.19)	16 (16.16)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	12 (22.64)	12 (22.64)	12 (22.64)	9 (16.98)	8 (15.09)	53 (18.60)		
รวม	61 (21.40)	64 (22.46)	60 (21.05)	50 (17.54)	50 (17.54)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.92 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.93 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงิน ที่ได้รับจาก ผู้ปกครอง ต่อวัน	ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้า							χ^2	P- value
	ระดับการปฏิบัติ								
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51-100 บาท	32 (24.06)	24 (18.05)	22 (16.54)	25 (18.80)	12 (9.02)	18 (13.53)	133 (46.67)	19.518*	.034
201-30บาท	21 (21.21)	25 (25.25)	19 (19.19)	20 (20.20)	10 (10.10)	4 (4.04)	99 (34.74)		
มากกว่า 500บาท	11 (20.75)	11 (20.75)	18 (33.96)	3 5.66	7 (13.21)	3 (5.67)	53 (18.60)		
รวม	64 (22.46)	60 (21.05)	59 (20.70)	48 (16.84)	29 (10.18)	25 8.77	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.93 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.94 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้ออาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงินที่ได้รับ จากผู้ปกครองต่อวัน	มีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้ออาหาร					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51 – 100 บาท	34 (25.56)	24 (18.05)	22 (16.54)	53 (39.85)	133 (46.67)	2.456	.873
201 – 300 บาท	25 (25.25)	24 (24.24)	19 (19.19)	31 (31.31)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	14 (26.42)	11 (20.75)	9 (16.98)	19 (35.85)	53 (18.60)		
รวม	73 (25.61)	59 (20.70)	50 (17.54)	103 (36.14)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.94 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้ออาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน



ตารางที่ 4.95 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างด้านจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหารเช้าประเภทเบหมีกิ่งสำเร็จรูปในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

จำนวนเงิน ที่ได้รับจาก ผู้ปกครอง ต่อวัน	การรับประทานอาหารเช้าประเภทเบหมีกิ่งสำเร็จรูปในมือเช้า							χ^2	P- value
	ระดับการปฏิบัติ								
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
51-100 บาท	32 (24.06)	25 (18.79)	20 (15.04)	12 (9.02)	20 (15.04)	24 (18.05)	133 (46.67)	12.815	.234
201-300 บาท	26 (26.26)	21 (21.21)	15 (15.15)	14 (14.14)	15 (15.15)	8 (8.08)	99 (34.74)		
มากกว่า 500 บาท	10 (18.87)	14 (26.42)	11 (20.75)	8 (15.09)	2 (3.77)	8 (15.09)	53 (18.60)		
รวม	68 (23.86)	60 (21.05)	46 (16.14)	34 (11.93)	37 (12.98)	40 (14.04)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.95 พบว่า จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับการรับประทานอาหารเช้าประเภทเบหมีกิ่งสำเร็จรูปในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

4.1.5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แสดงดังตารางที่ 4.96 - 4.110 ดังนี้

ตารางที่ 4.96 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้า	การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	46 (49.46)	29 (31.18)	18 (19.35)	93 (32.63)	24.869**	.002
มีความรู้ดี	9 (25.71)	18 (51.43)	8 (22.86)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	27 (50.94)	8 (15.09)	18 (33.96)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	8 (33.33)	10 (41.67)	6 (25.00)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	48 (60.00)	15 (18.75)	17 (21.25)	80 (28.07)		
รวม	138 (48.42)	80 (28.07)	67 (23.51)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.96 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารเช้าทุกวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.97 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารเช้า
ครบ 5 หมู่ ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเช้า	กับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	21 (22.58)	37 (39.78)	35 (37.63)	93 (32.63)	11.401	.180
มีความรู้ดี	6 (17.14)	13 (37.14)	16 (45.71)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	9 (16.98)	19 (35.85)	25 (47.17)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	6 (25.00)	7 (29.17)	11 (45.83)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	28 (35.00)	31 (38.75)	21 (26.25)	80 (28.07)		
รวม	70 (24.56)	107 (37.54)	108 (37.89)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.97 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.98 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเช้า	อาหารเข้ากับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	31 (33.33)	38 (40.86)	24 (25.81)	93 (32.63)	4.146	8.44
มีความรู้ดี	9 (25.71)	16 (45.71)	10 (28.57)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	15 (28.30)	25 (47.17)	13 (24.53)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	9 (37.50)	9 (37.50)	6 (25.00)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	33 (41.25)	29 (36.25)	18 (22.50)	80 (28.07)		
รวม	97 (34.04)	117 (41.05)	71 (24.91)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.98 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.99 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้า	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า				X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	39 (41.94)	28 (30.11)	26 (27.96)	93 (32.63)	22.831**	.004
มีความรู้ดี	14 (40.00)	15 (42.86)	6 (17.14)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	29 (54.72)	15 (28.30)	9 (16.98)	53 (18.60)		
มีความรู้ต่ำ	8 (33.33)	10 (41.67)	6 (25.00)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	56 (70.00)	14 (17.50)	10 (12.50)	80 (28.07)		
รวม	146 (51.23)	82 (28.77)	57 (20.00)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.99 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.100 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเช้า	มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	35 (37.63)	30 (32.26)	28 (30.11)	93 (32.63)	14.690	.065
มีความรู้ดี	12 (34.29)	15 (42.86)	8 (22.86)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	25 (47.17)	10 (18.87)	18 (33.96)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	10 (41.67)	7 (29.17)	7 (29.17)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	46 (57.50)	21 (26.25)	13 (16.25)	80 (28.07)		
รวม	128 (44.91)	83 (29.12)	74 (25.96)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.100 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.101 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเช้า	มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า				X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	23 (24.73)	29 (31.18)	41 (44.09)	93 (32.63)	9.292	.318
มีความรู้ดี	9 (25.71)	16 (45.71)	10 (28.57)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	15 (28.30)	12 (22.64)	26 (49.06)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	6 (25.00)	7 (29.17)	11 (45.83)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	25 (31.25)	30 (37.50)	25 (31.25)	80 (28.07)		
รวม	78 (27.37)	94 (32.98)	113 (39.65)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.101 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.102 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทซูบแป็งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเช้า	อาหารเข้ากับมีอาหารประเภทซูบแป็งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า			χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (ร้อยละ)	ปานกลาง(ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	35 (37.63)	58 (62.37)	93 (32.63)	19.712**	.001
มีความรู้ดี	15 (42.86)	20 (57.14)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	16 (30.19)	37 (69.81)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	14 (58.33)	10 (41.67)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	51 (63.75)	29 (36.25)	80 (28.07)		
รวม	131 (45.96)	154 (54.04)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.102 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทซูบแป็งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.103 แสดงค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหาร เข้ากับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้า	อาหารเข้ากับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	24 (25.80)	42 (45.16)	27 (29.03)	93 (32.63)	16.169*	.040
มีความรู้ดี	12 (34.29)	13 (37.14)	10 (28.57)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	19 (35.85)	14 (26.42)	20 (37.74)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	7 (29.17)	4 (16.7)	13 (54.2)	24 (8.4)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	34 (42.50)	21 (26.25)	25 (31.25)	80 (28.07)		
รวม	96 (33.68)	94 (32.98)	95 (33.33)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.103 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหาร เข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.104 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเช้า	อาหารเข้ากับผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า					X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ						
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	19 (20.43)	28 (30.11)	25 (26.88)	21 (22.58)	93 (32.63)	11.587	.479
มีความรู้ดี	12 (34.29)	9 (25.71)	8 (22.86)	6 (17.14)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	10 (18.87)	12 (22.64)	13 (24.53)	18 (33.96)	53 (18.60)		
มีความรู้ผ่านเกณฑ์พอใช้	6 (25.00)	4 (16.67)	6 (25.00)	8 (33.33)	24 (8.42)		
มีความรู้น้อย	25 (31.25)	24 (30.00)	16 (20.00)	15 (18.75)	80 (28.07)		
รวม	72 (25.26)	77 (27.02)	68 (23.86)	68 (23.86)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.104 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.105 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหาร
เช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเช้า	ดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า			χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				
	มากที่สุด (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	75 (80.65)	18 (19.35)	93 (32.63)	5.849	.211
มีความรู้ดี	29 (82.86)	6 (17.14)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	42 (79.25)	11 (20.75)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	17 (70.83)	7 (29.17)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	54 (67.50)	26 (32.50)	80 (28.07)		
รวม	217 (76.14)	68 (23.86)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.105 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้ากับการดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.106 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการดื่มนมและผลผลิตจากนมในมืออาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้า	การดื่มนมและผลผลิตจากนมในมืออาหารเข้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				รวม (ร้อยละ)		
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)			
มีความรู้ดีมาก	26 (27.96)	27 (29.03)	24 (25.81)	16 (17.20)	93 (32.63)	8.815	.719
มีความรู้ดี	9 (25.71)	12 (34.28)	6 (17.14)	8 (22.86)	35 (12.41)		
มีความรู้ปานกลาง	16 (30.19)	13 (24.52)	9 (16.98)	15 (28.30)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	8 (33.33)	6 (25.00)	6 (25.00)	4 (16.67)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	31 (38.75)	23 (28.75)	14 (17.50)	12 (15.00)	80 (28.07)		
รวม	90 (31.58)	81 (28.42)	59 (20.70)	55 (19.30)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.106 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการดื่มนมและผลผลิตจากนมในมืออาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.107 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการบริโภคอาหารพาสต์ฟูด
 ในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้า	การบริโภคอาหารพาสต์ฟูดในมือเช้า				X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	15 (16.13)	36 (38.71)	42 (45.16)	93 (32.63)	23.344**	.003
มีความรู้ดี	6 (17.14)	18 (51.42)	11 (31.43)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	7 (13.21)	21 (39.62)	25 (47.17)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	8 (33.33)	8 (33.33)	8 (33.33)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	25 (31.25)	41 (51.25)	14 (17.50)	80 (28.07)		
รวม	61 (21.40)	124 (43.51)	100 (35.09)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.107 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการบริโภคอาหารพาสต์ฟูดในมือเช้า
 ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.108 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้า	การดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้า				χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	26 (27.96)	45 (48.39)	22 (23.66)	93 (32.63)	29.325**	.000
มีความรู้ดี	18 (51.43)	12 (34.29)	5 (14.29)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	17 (32.08)	22 (41.51)	14 (26.42)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	12 (50.00)	6 (25.00)	6 (25.00)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	51 (63.75)	22 (27.50)	7 (8.75)	80 (28.07)		
รวม	124 (43.51)	107 (37.54)	54 (18.95)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.108 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แทนการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 4.109 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเช้า	มีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้า					χ^2	P-value
	ระดับการปฏิบัติ				รวม (ร้อยละ)		
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
มีความรู้ดีมาก	19 (20.43)	15 (16.13)	14 (15.03)	45 (48.39)	93 (32.63)	23.253	.026
มีความรู้ดี	8 (22.86)	9 (25.71)	6 (17.14)	12 (34.29)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	11 (20.75)	9 (16.98)	8 (15.09)	25 (47.17)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	6 (25.00)	5 (20.83)	6 (25.00)	7 (29.17)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	29 (36.25)	21 (26.25)	16 (20.00)	14 (17.50)	80 (28.07)		
รวม	73 (25.61)	59 (20.70)	50 (17.54)	103 (36.14)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.109 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับมีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.110 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ความรู้เกี่ยวกับ อาหารเข้า	การรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้า				X ²	P-value
	ระดับการปฏิบัติ					
	มากที่สุด (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)		
มีความรู้ดีมาก	35 (37.63)	25 (26.88)	33 (35.48)	93 (32.63)	10.999	.202
มีความรู้ดี	16 (45.71)	9 (25.71)	10 (28.57)	35 (12.28)		
มีความรู้ปานกลาง	20 (37.74)	18 (33.96)	15 (28.30)	53 (18.60)		
มีความรู้น้อย	12 (50.00)	6 (25.00)	6 (25.00)	24 (8.42)		
มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	45 (56.25)	22 (27.50)	13 (16.25)	80 (28.07)		
รวม	128 (44.91)	80 (28.07)	77 (27.02)	285 (100.00)		

จากตารางที่ 4.110 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการรับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมือเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กัน

4.2 การอภิปรายผล

การศึกษาคั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้นำผลการศึกษามาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

4.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน

4.2.1.1 เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม เรื่องการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 73.68 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริไพศาล (2560) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมาตรฤดี (2548) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 69.70 แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปุณฺทริย์ (2551) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30

4.2.1.2 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม เรื่องการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของปุณฺทริย์ (2551) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุ 21-23 ปี

4.2.1.3 ระดับชั้นปีที่ศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถามเรื่องการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น ปวช.1 จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 59.30 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของปุณฺทริย์ (2551) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 4

4.2.1.4 สาขาวิชาของผู้ตอบแบบสอบถามเรื่องการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 32.98 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของปุณฺทริย์ (2551) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ศึกษาอยู่คณะวิทยาการจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 34.20 ในขณะที่สิริไพศาล (2560) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์

4.2.1.5 อาชีพของผู้ปกครองของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 43.51 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของปุณฺทริย์ (2551) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70

4.2.1.6 จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ได้รับวันละ 51 – 100 บาท จำนวน 119 บาท คิดเป็นร้อยละ 41.75 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของปุณฺทริย์ (2551) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ 7,000 – 9,000 บาท ต่อเดือน

4.2.1.7 การวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.50 – 22.90: น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 42.45 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริไพศาล (2560) ที่พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.50 – 23.40 : น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.90

4.2.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.2.2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ส่วนใหญ่นักเรียนมีความรู้ดีมาก จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 32.63 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมาตฤติ (2548) พบว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับดีมาก

4.2.3 การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี สามารถอภิปรายผลเป็นรายชื่อได้ดังนี้

การบริโภคอาหารเข้าส่วนใหญ่ให้นักเรียนให้เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเข้าคือ สะดวกรวดเร็ว จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 50.90 นักเรียนนิยมบริโภคอาหารเข้าประเภทอาหารจานเดียว จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 37.54 นักเรียนเลือกบริโภคข้าว แป้ง และขนมปังเป็นอาหารเข้า จำนวน 189 คิดเป็นร้อยละ 66.32 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเข้า 31 – 40 บาท ต่อครั้ง นักเรียนชอบบริโภคอาหารรสจืด จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 33.68 นักเรียนเลือกซื้ออาหารเข้าจากร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 35.79 ความสะอาดของผู้ประกอบอาหารเข้าและผู้จัดจำหน่ายอาหารเข้า สวมใส่เสื้อผ้ากันเปื้อน หมวก มือและเล็บสะอาด จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 31.58 ความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารเข้า ที่นักเรียนเลือกคืออาหารปรุงสดใหม่ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 48.07 ภาชนะบรรจุอาหารเข้า ที่นักเรียนนิยมบริโภค คือ จานกระเบื้อง จำนวน 142 คิดเป็นร้อยละ 49.82 รับประทานอาหารเข้าทุกวัน จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 48.42 มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 34.04 ตีมน้ำสะอาดในมืออาหารเข้า จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 49.82

4.2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.2.4.1 เพศของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ส่วนใหญ่เพศหญิงอยู่ในระดับการปฏิบัติมาก จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 41.43 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงพร (2551) พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 30.30

4.2.4.2 เพศของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมือเข้า ส่วนใหญ่เพศหญิงอยู่ในระดับการปฏิบัติมาก จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 28.10 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงพร (2551) พบว่านักเรียนมีความรู้

เกี่ยวกับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 31.30

4.2.4.3 เพศของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับมีอาหารประเภทกรูกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า ส่วนใหญ่เพศหญิงอยู่ในระดับการปฏิบัติน้อย จำนวน 85 คิดเป็นร้อยละ 40.48 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยนุช (2559) พบว่านักศึกษาบริโภคนมกรูกรอบขนมหวาน อยู่ในระดับการปฏิบัติน้อย

4.2.4.4 ระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับมีอาหารประเภทกรูกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า ส่วนใหญ่กำลังศึกษาระดับชั้นปวช.1อยู่ในระดับการปฏิบัติมาก จำนวน 85 คิดเป็นร้อยละ 40.48 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยนุช (2559) พบว่านักศึกษาบริโภคนมกรูกรอบ ขนมหวาน อยู่ในระดับการปฏิบัติน้อย

4.2.4.5 ระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเช้าตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเช้าประเภทขนมปังสำเร็จรูป ส่วนใหญ่ระดับชั้นปวช.1 อยู่ในระดับการปฏิบัติมาก จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 53.25 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสำเนียง (2553) พบว่านักเรียนระดับประถมศึกษาานิยมบริโภคขนมปังสำเร็จรูปในระดับสูง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 29.46

4.2.4.6 สาขาวิชาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ส่วนใหญ่สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 32.98 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงพร (2551) พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 30.30

4.2.4.7 สาขาวิชาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับมีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารมื้อเช้า ส่วนใหญ่อยู่ในสาขาการตลาด จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงพร (2551) พบว่านักเรียนส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารทะเล จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7

4.2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับลักษณะการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้ากับการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้ากับการบริโภคอาหารเช้ามากที่สุด สามอันดับแรก ข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุดอันดับ 1 คือ มีความรู้ดีมาก (ร้อยละ 32.63) ข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยมากเป็นอันดับที่ 2 คือ มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (ร้อยละ 28.07) ข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยมากอันดับ 3 คือ มีความรู้ปานกลาง (ร้อยละ 18.60) ส่วนรายชื่อที่พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าที่น้อยที่สุด คือ มีความรู้ผ่านเกณฑ์พอใช้ (ร้อยละ 8.42) สอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญตา (2547) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารกับพฤติกรรมกรบริโภคมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

และสอดคล้องกับงานวิจัยของธนากร (2546) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยจำแนกตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เรื่องที่มีพฤติกรรมในระดับดี คือ การบริโภคพืชผัก ผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนม กินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศและลักษณะการอยู่อาศัย รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 2) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 3) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 285 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) กำหนดตัวอย่างโดยใช้ตารางแครจซีมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างใน ธีรวิทย์ เอกะกุล 2543) แบ่งชั้นโดยใช้ระดับปีการศึกษาของนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี 2) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

5.1 สรุปผล

5.1.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 285 คน สรุปว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 16 ปี ระดับการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน ส่วนใหญ่ได้รับเงินวันละ 51-100 บาท

5.1.2 ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 285 คน สรุปว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า อยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก จำนวน 93 คน (ร้อยละ 32.63) รองลงมาคือมีความรู้ระดับดี จำนวน 35 คน (ร้อยละ 12.28)

5.1.3 ผลการศึกษาการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จำนวน 285 คน สรุปว่า นักเรียนส่วนใหญ่เลือกบริโภคอาหารเข้า คือ ข้าว แป้ง ขนมหั้ว จำนวน 189 คน (ร้อยละ 66.32) รองลงมาคือ ให้เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเข้า คือ สะดวก รวดเร็ว จำนวน 145 คน (ร้อยละ 50.90)

5.1.4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 285 คน เมื่อทดสอบโดยใช้ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ปรากฏว่าไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ

5.1.5 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้ากับลักษณะการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 285 คน เมื่อทดสอบโดยใช้ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.2 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากการศึกษาการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนืออำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

5.2.1 ส่งเสริมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการกับนักเรียนที่มีภาวะเสี่ยง โภชนาการไม่ได้มาตรฐาน ตามที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดเพื่อให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากขึ้น และเป็นแนวทางให้นักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ได้ปฏิบัติตาม

5.2.2 ส่งเสริมและพัฒนาบทเรียนเพื่อกระตุ้นการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เพื่อให้เห็นประโยชน์และโทษของอาหารประเภทต่างๆ ให้มากขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารเข้าได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติจนเป็นนิสัย และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี ห่างไกลจากโรคที่จะเกิดในอนาคต

5.3 ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

5.3.1 ควรมีการทำวิจัยให้ครอบคลุมกลุ่มประชากรนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพและระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เพื่อให้ทราบถึงการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน นักศึกษา ถ้าพบปัญหาจะได้แจ้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องดำเนินการแก้ไขปัญหาต่อไป และเพื่อให้เด็กไทยมีสุขภาพที่ดีในอนาคต

5.3.2 เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำข้อมูลไปศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคอาหารเข้าของบุคคลากรทางการศึกษาเพื่อเป็นข้อมูลในการดูแลตนเองและนักเรียนต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2555. การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา. [ออนไลน์]
เข้าถึงได้จาก: <http://www.hr.anamai.moph.go.th>, 27 เมษายน 2560.
- เครือมาศ มีเกษม. 2554. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงานใน
เขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง. 2559. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา การสังเคราะห์
องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. จังหวัดหาดใหญ่
- ทองปลิว ไกรแสงศรี. 2556. ความสำคัญของอาหารเข้า. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: [http://www.
Healthandcuisine.com](http://www.Healthandcuisine.com), 20 มิถุนายน 2560
- ธีรวิทย์ วราธรไพฑูลย์. 2557. พฤติกรรมการบริโภคอาหารนิยมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ.
สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ วารสารปัญญาภิวัฒน์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 2
ทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.docstoc.com/docs/2216235>
- นิตยสารแม่และเด็ก. 2542. อาหารเข้าสำคัญอย่างไร. สืบค้นเมื่อ 19 มิถุนายน 2560
เข้าถึงได้จาก: [http://www.sahavicha.com/?name=blog & file =
readblog &id = 4811](http://www.sahavicha.com/?name=blog&file=readblog&id=4811). 27 ธันวาคม 2557 <http://www.4care.co.th>
- ประยุทธ์ ปยุตโต. 2527 [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก:
http://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=159. 27 ธันวาคม 2557
- ประวิณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และ วรางคณา อุดมทรัพย์. 2560. พฤติกรรมวัยรุ่นไทย ผลกระทบและ
แนวทางแก้ไข. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า 28, ที่ 1: 122-128
- พิภพ ทองจันทร์. 2558. พฤติกรรมการรับประทานอาหารของนิสิตปริญญาตรี สาขาสุขศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. สืบค้นจาก
http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1732.
- มณีภัทร์ ไทรเมฆ. 2556. พฤติกรรมผู้บริโภค อาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.
วารสารการจัดการธุรกิจ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. 2559. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนนักศึกษา
ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- ศลาสิน ดอกเข็ม. 2555. การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน
กรุงเทพมหานคร. คณะสถิติประยุกต์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ศุภกร เสรีรัตน์. 2545. พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 4. เอ.อาร์.บิซิเนส, กรุงเทพมหานคร

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ศุภลักษณ์ ทองนุ่น. 2552. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของบุคลากร
โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท กรุงเทพมหานคร สาขาอาหารและโภชนาการ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. 2558. วารสารอาหารและยา. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร.
จังหวัดชุมพร
- สุกุมารย์ ประสมศักดิ์. 2552. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ศึกษากรณีนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัย รัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนเขตกรุงเทพมหานคร แหล่งที่มา [ออนไลน์]
เข้าถึงได้จาก: <http://www.2nestle.co.th/dekthaidd/knowledge-detail. Aspxnid=.>
13 ตุลาคม 2557
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. 2560. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. 2553. เผยเด็กไทยมีระดับค่าเฉลี่ยเขาวนปัญญา
สื่บค้นเมื่อ 27 เมษายน 2555 สื่บค้นได้จาก
<http://www.thaihealth.or.th/Content/2962>.
- สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2556. แผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 2555 – 2559. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุระเดช ไชยตอกเกี้ยว. 2558. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
สุขบัญญัติแห่งชาติ. 2555. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น. สื่บค้นเมื่อ 27 เมษายน 2555
เข้าถึงได้จาก <http://xcold.kucomsci18.in.th/health/food/food3.html>.
- สุวรรณมา เชียงขุนทด และคณะ. 2556. รายงานการวิจัย. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภค
อาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญ. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
กรุงเทพมหานคร
- อดิชา สังขะทิพย์. 2560. พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น โรงเรียนตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อรัญญา ฤกษ์งาม. 2555. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนคลองพิทยาลงกรณ์
- อนติมา หมี่สมุทร. 2560. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Gagne, N.L. and Pavid C. Berliner. 1988. **Education Psychology**. London:Houghton Miffin Company.Journal of Clinical Nutrition. 57. 2003:842-853.
- Keski-Rahkonen, J Kaprio, Rissanen, M Virkkunen and RJ Rose. (2003). Breakfast **Skipping and healthcompromising behaviors in adolescents and adults.**
- Europ an Kotler, P. 1997. Marketing Management: Analysis, planning, Implementation and control. 5 thed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. Stephanie Stiavetti. 2001. **Reasons Fast Foods Are Bad for You.** AvailableSource:http://diet.lovetoknow.com/wik/Fast_Foods_Bad_for_You. October 2004
- Blackwell, Roger D., Miniard, Paul W.,& Engel, James F. (2006). **Consumer Behavior.** 10th ed. Canada : Thomson South-Western.
- Schiffman, L.G. & Kanuk, L.L. (2007). **Consumer behavior.** 9th ed. NJ: Pearson Education International.
- Solomon, Michael R. (2007). **Consumer Behavior: Buying, Having and Being.** 7thed. Prentice Hall, New Jersey.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม
หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

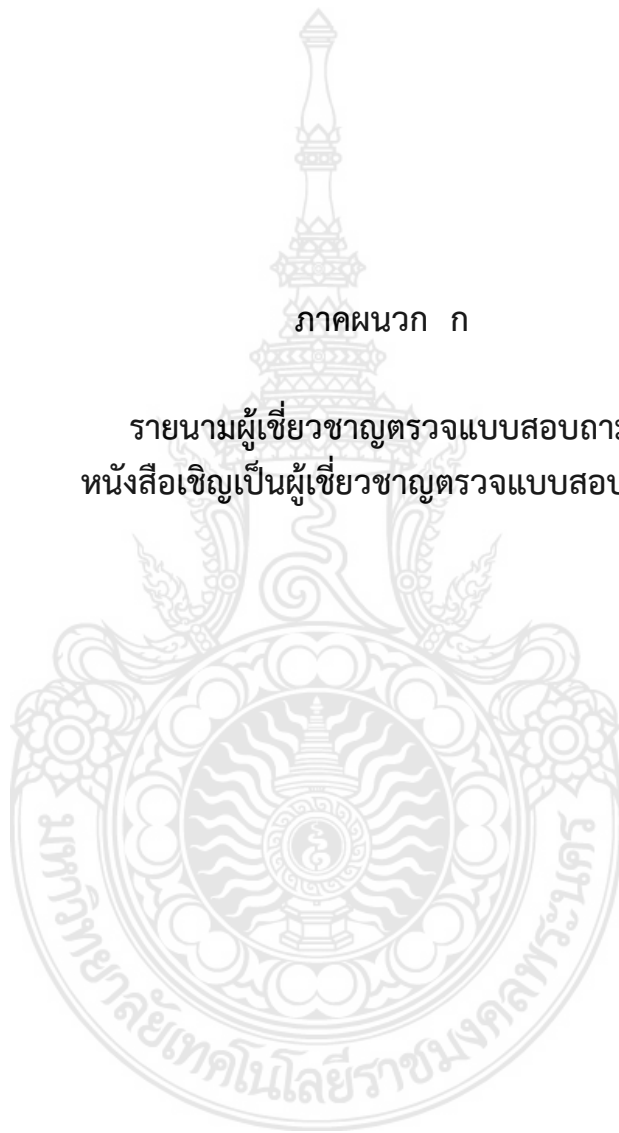
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม

ภาคผนวก ค แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพ
ของเครื่องมือ

ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล IOC

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม
หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	ตำแหน่ง/สถานที่ทำงาน
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เชาวลิต อุปฐาก	รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณภา หวังนิพนพานโต	อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหาร และโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
3. อาจารย์เต็มพงษ์ สร้อยจรุง	หัวหน้าสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาชลบุรี
4. อาจารย์วรรณิ์ เสนีย์พิชิตชัย	หัวหน้าสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
5. อาจารย์สวาท เกิดศิริ	อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหาร และโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี



ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๖๗๔

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ด้วยนางสาวสุอาพร เส็งสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๐๔-๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก่ออารโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า อาจารย์วรวรรณิ เสนีย์พิชิตชัย ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวสุอาพร เส็งสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๘๖๐ ๐๖๔๐



ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๖๗๕

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ด้วยนางสาวสุอาพร เล็งสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๐๔-๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า อาจารย์สวาท เกิดศิริ ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวสุอาพร เล็งสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๘๖๐ ๐๖๔๐



ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๖๗๖

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาชลบุรี

ด้วยนางสาวสุอาพร เส็งสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๐๔-๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก่ออารโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า อาจารย์เต็มพงษ์ สร้อยจรุง ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวสุอาพร เส็งสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๘๖๐ ๐๖๔๐



บันทึกข้อความ

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

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๖๗๘

วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์เชาวลิต อุปฐาก

ด้วยนางสาวสุอาพร เส็งสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๐๔-๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวสุอาพร เส็งสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(นางปิยะธิดา สี่หะวัฒนกุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์





บันทึกข้อความ

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

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๖๗๗ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณภา หวังนิพนานโต

ด้วยนางสาวสุอาพร เส็งสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๓๐๗๐๓๕๐๔-๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัทร กี่อารโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวสุอาพร เส็งสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(นางปิยะธิดา สีหะวัฒน์กุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์





ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๘๑๒

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๕ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ด้วยนางสาวสุอาพร เส็งสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๖๑๗๐๗๐๓๕๐๔-๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ก แบบ ก ๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวสุอาพร เส็งสุข เข้าเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม ในหัวข้อ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี กับกลุ่มนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน ๖๐ คน ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางปิยะชิตา สีสหะวัฒน์กุล)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๔๘๖๐ ๐๖๔๐

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม



เลขที่แบบสอบถาม □□□

แบบสอบถามเพื่องานวิจัย
เรื่อง การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

เรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้เป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาวิจัยเพื่อประกอบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คศ.ม) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามดังนี้

1. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักเรียน โปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง หรือ ตามความคิดเห็นของนักเรียน และ กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

2. ข้อมูลต่างๆ ที่นักเรียนตอบในแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับจึงไม่ต้องระบุชื่อนามสกุล ของนักเรียนลงในแบบสอบถามโดยผู้วิจัย จะนำเสนอข้อมูลในลักษณะของภาพรวมซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาส่งเสริม และ แก้ปัญหาการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

3. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละตอนให้เข้าใจก่อนตอบแบบสอบถาม โดยแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าของนักเรียน

ตอนที่ 3 แบบทดสอบการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

สุอาพร เส็งสุข

นักศึกษาระดับปริญญาโท กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() ไม่เกิน 15 ปี () 16 ปี () 17 ปี
() 18 ปี () 19 ปี () 20 ปีขึ้นไป

3. ระดับชั้นปีที่ศึกษา

() ปวช. 1 () ปวช. 2 () ปวช. 3

4. สาขาวิชา

() การบัญชี () การตลาด () การตลาด (ทวิภาคี)
() การเลขานุการ () คอมพิวเตอร์ธุรกิจ () คอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี)
() ธุรกิจค้าปลีก (ทวิภาคี) () แฟชั่นและสิ่งทอ () การโรงแรม (ทวิภาคี)
() คหกรรมศาสตร์ () อาหารและโภชนาการ () การโรงแรม (Mini EP)
() เทคโนโลยีศิลปกรรม () การท่องเที่ยว
() บริการธุรกิจสถานพยาบาล (ทวิภาคี)

5. อาชีพของผู้ปกครอง

() รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ () พนักงานบริษัทเอกชน
() ค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว () เกษตรกรรม
() รับจ้าง () อื่นๆ (โปรดระบุ)

6. จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน

() ไม่เกิน 50 บาท () 51 – 100 บาท () 101 – 200 บาท
() 201 – 300 บาท () 301 – 400 บาท () 401 – 500 บาท
() มากกว่า 500 บาท

7. น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้า

คำชี้แจง พิจารณาคำถามและเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดคือความหมายของอาหารเช้า
 - ก. อาหารที่รับประทานครบ 5 หมู่
 - ข. อาหารมื้อแรกหลังจากตื่นนอน
 - ค. อาหารที่รับประทานก่อนเที่ยง
 - ง. อาหารที่ให้พลังงานสูง
2. เพราะเหตุใดนักเรียนจึงบริโภคอาหารเช้า
 - ก. ทำให้ความจำดี
 - ข. ทำให้อารมณ์ดี
 - ค. ช่วยให้มีสมาธิ
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ
3. ข้อใดต่อไปนี้เป็นผลเสียของการไม่รับประทานอาหารเช้า
 - ก. ไม่มีสมาธิในการเรียน
 - ข. เหนื่อยง่าย
 - ค. ปวดหัว
 - ง. น้ำหนักตัวลด
4. เพราะเหตุใดนักเรียนจึงรับประทานอาหารเช้า
 - ก. ทำให้ไม่อ้วน
 - ข. เพื่อบำรุงผิวพรรณ
 - ค. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ
5. ช่วงเวลาที่ควรรับประทานอาหารเช้าช่วงใดเหมาะสมที่สุด
 - ก. ก่อนเวลา 06.00 น.
 - ข. 06.00 – 08.00 น.
 - ค. 07.00 – 09.00 น.
 - ง. ตั้งแต่ 09.00 น เป็นต้นไป
6. หากไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจะทำให้เกิดอารมณ์อย่างไร
 - ก. อารมณ์ดี
 - ข. อารมณ์สงบ
 - ค. อารมณ์หงุดหงิด
 - ง. อารมณ์ตื่นเต้น
7. การไม่รับประทานอาหารเช้าจะส่งผลให้เกิดโรคข้อใด
 - ก. โรคอัลไซเมอร์
 - ข. โรคปอด
 - ค. โรคหัวใจ
 - ง. โรคตับอักเสบ
8. อาหารเช้ามีประโยชน์ต่อส่วนใดของร่างกายมากที่สุด
 - ก. ตับ
 - ข. สมอง
 - ค. หัวใจ
 - ง. กระเพาะอาหาร
9. หลักในการเลือกบริโภคอาหารเช้าให้ถูกหลักอนามัย คือข้อใด
 - ก. สะอาดและถูกหลักสุขาภิบาล
 - ข. ควรรับประทานผลไม้เป็นประจำ
 - ค. อาหารต้องสุกและผ่านความร้อนแล้ว
 - ง. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง
10. เพราะเหตุใดจึงต้องดื่มนมในมื้อเช้าเป็นประจำ
 - ก. นมมีโปรตีนช่วยให้แข็งแรง
 - ข. นมมีวิตามินบีป้องกันโรคเหน็บชา
 - ค. นมมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูก
 - ง. นมมีคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย
11. สาเหตุที่เกิดจากการบริโภคอาหารเช้าไม่ปลอดภัยคืออะไร
 - ก. ผ่านการขนส่งที่มีดชิค
 - ข. บริโภคอาหารสุกๆ ดิบ
 - ค. บริโภคผลไม้มากกว่าขนม
 - ง. ซื้ออาหารเนื้อสัตว์จากโรงฆ่าสัตว์

12. ข้อใดจัดอยู่ในการเลือกบริโภคอาหารเข้าที่ไม่ถูกต้อง
- ดื่มน้ำผลไม้แทนผลไม้ทั้งผล
 - งดอาหารมื้อเช้าแต่เพิ่มมื้อกลางวันให้มากขึ้น
 - ดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมสดที่ได้รับจากสัตว์
 - ลดอาหารมื้อเย็นแต่เน้นบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น
13. ในมื้อเช้านักเรียนควรดื่มน้ำชนิดใดต่อไปนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยมื้อละ 1 – 2 แก้ว
 - น้ำจากเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารทุกชนิด เช่น นม
 - เครื่องดื่มจากพืชผักผลไม้ต่างๆ ซึ่งมีน้ำตาล เกลือแร่ และวิตามินซี
 - เครื่องดื่มจากที่มีปริมาณน้ำตาลในปริมาณสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน
14. อาหารเข้าที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ คือข้อใด
- ข้าวสวย แกงจืดตำลึง ส้ม
 - ขนมปัง ซาหรือกาแฟ
 - ข้าวผัด ฟักทองเชื่อม
 - ข้าวเหนียว ส้มตำ
15. อาหารเข้าในข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด
- ผักต้ม
 - ฝรั่ง
 - โจ๊กหมูใส่ไข่
 - ไส้กรอกทอด
16. อาหารเข้าชนิดใดสามารถรับประทานแทนข้าวสวยในมื้อเช้าได้
- ถั่วเมล็ดแห้ง
 - ขนมปัง
 - ผัก
 - ผลไม้
17. เพราะเหตุใดอาหารฟาสต์ฟู้ดจึงนิยมบริโภคเป็นอาหารมื้อเช้า
- รสชาติอร่อย
 - ราคาไม่แพง
 - สะดวกและรวดเร็ว
 - เป็นกระแสนิยมของวัยรุ่น
18. นักเรียนควรเลือกบริโภคข้าวชนิดใดในมื้อเช้าที่มีประโยชน์มากที่สุด
- ข้าวสวย
 - ข้าวกล้อง
 - ข้าวเหนียว
 - ข้าวเหนียวดำ
19. ลักษณะของน้ำผลไม้ที่ควรเลือกบริโภคในมื้อเช้ามากที่สุด
- น้ำผลไม้สด
 - น้ำผลไม้กล่อง
 - น้ำผลไม้กระป๋อง
 - ถูกทุกข้อ
20. การรับประทานหมูบึ่งในมื้อเช้าควรเลือกเนื้อหมูที่มีลักษณะอย่างไร
- หมูติดมันน้อย
 - หมูติดมันปานกลาง
 - หมูติดมันมาก
 - ถูกทุกข้อ
21. ผลไม้ชนิดใดควรเลือกบริโภคในมื้อเช้า
- สับปะรด
 - กล้วยน้ำว้า
 - ลองกอง
 - ทุเรียน

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเช้า

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่าง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

- ข้อใดต่อไปนี้เป็นเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเช้า

() ราคาไม่แพง	() ปริมาณมาก	() รสชาติอร่อย
() สะดวก รวดเร็ว	() อื่นๆ โปรดระบุ.....	
- ประเภทอาหารเช้าที่นิยมบริโภค

() อาหารจานเดียว	() ข้าวราดแกง
() ข้าวเหนียว หมูปิ้ง	() นม ชา กาแฟ ขนมปัง
() ข้าวต้ม โจ๊ก	() อาหารฟาสต์ฟู้ด
() อื่นๆ โปรดระบุ	
- อาหารเช้าที่เลือกบริโภคเป็นส่วนใหญ่

() ข้าว แป้ง ขนมปัง	() เนื้อสัตว์	() ผัก
() นม	() ผลไม้	() อื่นๆ โปรดระบุ..
- ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเช้าต่อครั้ง

() ต่ำกว่า 30 บาท	() 31 - 40 บาท	() 41 - 50 บาท
() 51 - 60 บาท	() 60 บาท ขึ้นไป	
- ความถี่ในการบริโภคอาหารเช้า

() 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์	() 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์
() 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์	() รับประทานอาหารเช้าทุกวัน
- นักเรียนชอบบริโภคอาหารเช้าที่มีรสชาติอย่างไร

() รสหวาน	() รสเปรี้ยว	() รสเค็ม
() รสเผ็ด	() รสจืด	() รสจัด
() อื่นๆ โปรดระบุ		
- นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าจากสถานที่จำหน่ายใด

() ร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-Eleven	() ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
() ร้านค้าข้างวิทยาลัย	() ตลาดสด
() อื่นๆ โปรดระบุ	
- ลักษณะของผู้ประกอบอาหารเช้าและผู้จำหน่ายอาหารเช้า

() สวมใส่ผ้ากันเปื้อน	() สวมใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวก
() สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก และมีมือสะอาด	() สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก มือและเล็บสะอาด
() อื่นๆ โปรดระบุ	

9. ข้อใดต่อไปนี้เป็นความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารเข้า

- () อาหารร้อนตลอดเวลา () อาหารปรุงสดใหม่
() อาหารสีไม่ฉูดฉาด () อาหารไม่มีสิ่งแปลกปลอม
() อาหารอยู่ในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท () อื่นๆ โปรดระบุ

10. ภาชนะบรรจุอาหารเข้าชนิดใดที่นักเรียนนิยมบริโภค

- () จานพลาสติก () จานกระเบื้อง () ถุงพลาสติก
() กล่องโฟม () อื่นๆ โปรดระบุ



คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความลักษณะการบริโภคอาหารเข้าในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงตามที่ได้ปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว ตามเกณฑ์ดังนี้

5 หมายถึง ปฏิบัติ 5 ครั้งต่อสัปดาห์

4 หมายถึง ปฏิบัติ 4 ครั้งต่อสัปดาห์

3 หมายถึง ปฏิบัติ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

2 หมายถึง ปฏิบัติ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

1 หมายถึง ปฏิบัติ 1 ครั้งต่อสัปดาห์

0 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ลักษณะการบริโภคอาหารเข้า	ระดับการปฏิบัติ					
	5	4	3	2	1	0
1. รับประทานอาหารเข้าทุกวัน						
2. รับประทานอาหารเข้าครบ 5 หมู่ทุกวัน						
3. มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า						
4. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเข้า						
5. มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า						
6. มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า						
7. มีอาหารประเภทซุบแบ่งทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า						
8. มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า						
9. มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเข้า						
10. ดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเข้า						
11. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเข้า						
12. บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้า						
13. ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเข้า						
14. มีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า						
15. รับประทานอาหารประเภทกะหล่ำปลีสำเร็จรูปในมื้อเช้า						

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

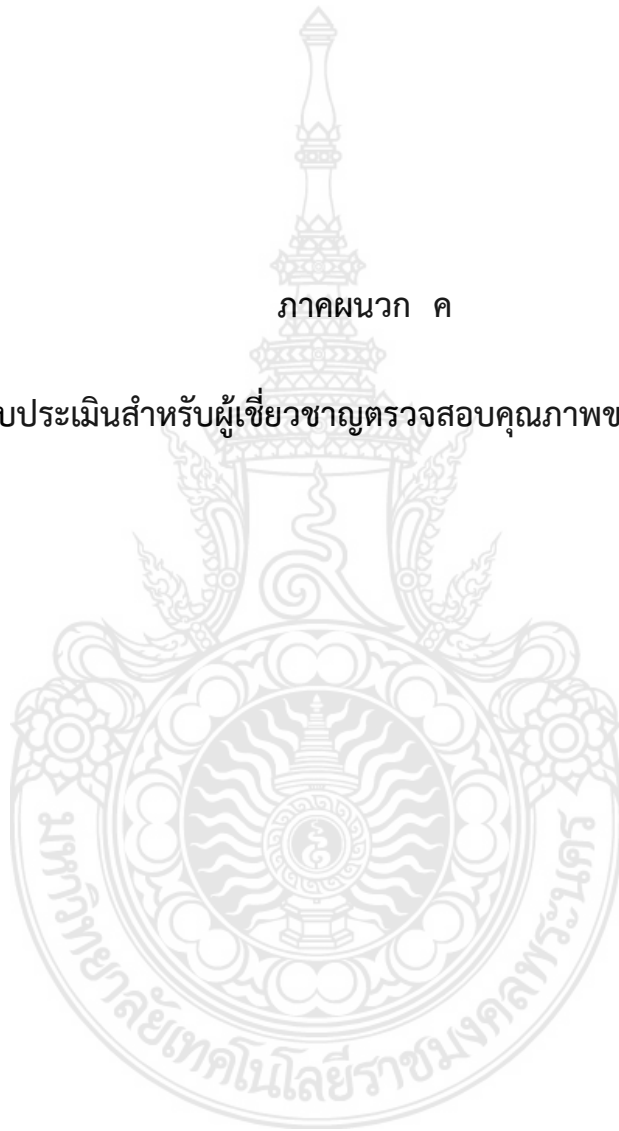
ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

.....
 (นางสาวสุอาพร เส็งสุข)

นักศึกษาปริญญาโท

ภาคผนวก ค

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ



แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
แบบสอบถามเพื่องานวิจัย

เรื่อง การศึกษาการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

คำชี้แจง แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของเครื่องมือการวิจัยเรื่อง การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เพื่อประเมินความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อความ มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งจะทำให้การประเมินความเที่ยงตรง โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง

+1 = แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับโครงการวิจัย

0 = ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้องกับโครงการวิจัยหรือไม่

-1 = แน่ใจว่าคำถามไม่มีความสอดคล้องกับโครงการวิจัย

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับผู้เชี่ยวชาญ มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า

ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเข้า

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องซึ่งตรงกับความคิดเห็นของท่านในการประเมินว่าคำถามมีความสอดคล้องหรือถูกต้องเพียงใด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำถาม	ผลประเมิน			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป				
1. เพศ () ชาย () หญิง				
2. อายุ () ไม่เกิน 15 ปี () 16 ปี () 17 ปี () 18 ปี () 19 ปี () 20 ปีขึ้นไป				
3. ระดับชั้นปีที่ศึกษา () ปวช. 1 () ปวช. 2 () ปวช. 3				

คำถาม	ผลประเมิน			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
4. สาขาวิชา <input type="checkbox"/> การบัญชี <input type="checkbox"/> การตลาด <input type="checkbox"/> การตลาด (ทวิภาคี) <input type="checkbox"/> การเลขานุการ <input type="checkbox"/> คอมพิวเตอร์ธุรกิจ <input type="checkbox"/> คอมพิวเตอร์ธุรกิจ (ทวิภาคี) <input type="checkbox"/> ธุรกิจค้าปลีก (ทวิภาคี) <input type="checkbox"/> แฟชั่นและสิ่งทอ <input type="checkbox"/> การโรงแรม (ทวิภาคี) <input type="checkbox"/> คหกรรมศาสตร์ <input type="checkbox"/> อาหารและโภชนาการ <input type="checkbox"/> การโรงแรม (Mini EP) <input type="checkbox"/> เทคโนโลยีศิลปกรรม <input type="checkbox"/> การท่องเที่ยว <input type="checkbox"/> บริการธุรกิจสถานพยาบาล (ทวิภาคี)				
5. อาชีพของผู้ปกครอง <input type="checkbox"/> รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ <input type="checkbox"/> พนักงานบริษัทเอกชน <input type="checkbox"/> ค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว <input type="checkbox"/> เกษตรกรรม <input type="checkbox"/> รับจ้าง <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)				
6. จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน <input type="checkbox"/> ไม่เกิน 100 บาท <input type="checkbox"/> 101 – 200 บาท <input type="checkbox"/> 201 – 300 บาท <input type="checkbox"/> 301 – 400 บาท <input type="checkbox"/> 401 – 500 บาท <input type="checkbox"/> 501 – 600 บาท <input type="checkbox"/> มากกว่า 600 บาท				
7. น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร				

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า				
จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายความหมายของคำว่าอาหารเข้าได้ พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ 1. ข้อใดคือความหมายของอาหารเข้า ก. อาหารที่รับประทานครบ 5 หมู่ ข. อาหารมื้อแรกหลังจากตื่นนอน ค. อาหารที่รับประทานก่อนเที่ยง ง. อาหารที่ให้พลังงานสูง				
จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายความสำคัญของอาหารเข้าได้ พุทธิพิสัย : ความเข้าใจ 2. เพราะเหตุใดนักเรียนจึงบริโภคอาหารเข้า ก. ทำให้ความจำดี ข. ควบคุมน้ำหนัก ค. ทำให้อารมณ์ดี ง. ช่วยให้มีสมาธิ				
จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายผลเสียของการไม่รับประทานอาหารเข้าได้ พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ 3. ข้อใดต่อไปนี้เป็นผลเสียของการไม่รับประทานอาหารเข้า ก. ไม่มีสมาธิในการเรียน ข. เหนื่อยง่าย ค. ปวดหัว ง. น้ำหนักตัวลด				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายเหตุผลของการรับประทานอาหารเช้าได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>4. เพราะเหตุใดนักเรียนจึงรับประทานอาหารเช้า</p> <p>ก. ทำให้อิ่ม</p> <p>ข. เพื่อบำรุงผิวพรรณ</p> <p>ค. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง</p> <p>ง. ถูกต้องทุกข้อ</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายช่วงเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารเช้า ได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>5. ช่วงเวลาที่ควรรับประทานอาหารเช้า คือ</p> <p>ก. ก่อนเวลา 06.00 น.</p> <p>ข. 06.00 – 08.00 น.</p> <p>ค. 07.00 – 09.00 น.</p> <p>ง. ตั้งแต่ 09.00 น เป็นต้นไป</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายผลของการไม่รับประทานอาหารเช้าด้านอารมณ์ได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>6. หากไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจะทำให้เกิดอารมณ์อย่างไร</p> <p>ก. อารมณ์ดี</p> <p>ข. อารมณ์ร้อน</p> <p>ค. อารมณ์หงุดหงิด</p> <p>ง. อารมณ์ตื่นเต้น</p>				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายโรคที่เกิดจากการไม่รับประทานอาหารเช้าได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>7. การไม่รับประทานอาหารเช้าจะส่งผลให้เกิดโรคข้อใด</p> <p>ก. โรคอัลไซเมอร์</p> <p>ข. โรคปอด</p> <p>ค. โรคหัวใจ</p> <p>ง. โรคตับอักเสบ</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้าได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>8. อาหารเช้ามีประโยชน์ต่อส่วนใดของร่างกายมากที่สุด</p> <p>ก. ตับ</p> <p>ข. สมอง</p> <p>ค. หัวใจ</p> <p>ง. กระเพาะอาหาร</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกอาหารเช้าให้ถูกหลักอนามัยได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>9. หลักในการเลือกบริโภคอาหารเช้าให้ถูกหลักอนามัยคือข้อใด</p> <p>ก. สะอาดและถูกหลักสุขาภิบาล</p> <p>ข. ควรรับประทานผลไม้เป็นประจำ</p> <p>ค. อาหารต้องสุกและผ่านความร้อนแล้ว</p> <p>ง. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง</p>				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายเหตุผลที่ต้องดื่มนมในมือเข้าได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>10. เพราะเหตุใดจึงต้องดื่มนมในมือเข้าเป็นประจำ</p> <p>ก. นมมีโปรตีนช่วยให้แข็งแรง</p> <p>ข. นมมีวิตามินบีป้องกันโรคเหน็บชา</p> <p>ค. นมมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูก</p> <p>ง. นมมีคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายความปลอดภัยในอาหารได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>11. ปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหารเข้าไม่ปลอดภัยคืออะไร</p> <p>ก. ผ่านการขนส่งที่มีดชิค</p> <p>ข. บริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ</p> <p>ค. บริโภคผลไม้มากกว่าขนม</p> <p>ง. ซื้ออาหารเนื้อสัตว์จากโรงฆ่าสัตว์</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการบริโภคอาหารที่ไม่ดี ได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>12. ข้อใดจัดอยู่ในการเลือกบริโภคอาหารเข้าที่ไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. ดื่มน้ำผลไม้แทนผลไม้ทั้งผล</p> <p>ข. งดอาหารมือเข้าแต่เพิ่มมือกลางวันให้มากขึ้น</p> <p>ค. ดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมสดที่ได้รับจากสัตว์</p> <p>ง. งดอาหารมือเย็นแต่เพื่อผักและผลไม้ให้มากขึ้น</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>13. ในมือเข้านักเรียนควรดื่มน้ำชนิดใดต่อไปนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด</p> <p>ก. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยมื้อละ 1 – 2 แก้ว</p> <p>ข. น้ำจากเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารทุกชนิด เช่น นม</p> <p>ค. เครื่องดื่มจากพืชผักผลไม้ต่างๆ ซึ่งมีน้ำตาล เกลือแร่</p> <p>ง. เครื่องดื่มจากที่มีปริมาณน้ำตาลในปริมาณสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน</p>				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกอาหารเข้าให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>14. อาหารเข้าที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ คือข้อใด</p> <p>ก. ข้าวสวย แกงจืดตำลึง ส้ม</p> <p>ข. ขนมปัง ชาหรือกาแฟ</p> <p>ค. ข้าวผัด ผักทองเชื่อม</p> <p>ง. ข้าวเหนียว ส้มตำ</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้</p> <p>15. อาหารเข้าในข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก. ผักต้ม</p> <p>ข. ฝรั่ง</p> <p>ค. โจ๊กหมูใส่ไข่</p> <p>ง. ไข่กรอกทอด</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายอาหารที่สามารถรับประทานแทนข้าวสวยได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้</p> <p>16. อาหารเข้าชนิดใดสามารถรับประทานแทนข้าวสวยในมื้อเช้าได้</p> <p>ก. ถั่วเมล็ดแห้ง</p> <p>ข. ขนมปัง</p> <p>ค. ผัก</p> <p>ง. ผลไม้</p>				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายความนิยมในการบริโภคอาหารพาสต์ฟู้ดได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>17. เพราะเหตุใดอาหารพาสต์ฟู้ดจึงนิยมบริโภคเป็นอาหารเช้า</p> <p>ก. รสชาติอร่อย</p> <p>ข. ราคาไม่แพง</p> <p>ค. สะดวก รวดเร็ว</p> <p>ง. เป็นกระแสนิยมของวัยรุ่น</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกประเภทของข้าวที่ควรบริโภคได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>18. นักเรียนควรเลือกข้าวชนิดใดในมือเข้าที่มีประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก. ข้าวสวย</p> <p>ข. ข้าวกล้อง</p> <p>ค. ข้าวเหนียวขาว</p> <p>ง. ข้าวเหนียวดำ</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกผลไม้ในการบริโภคได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>19. ลักษณะของน้ำผลไม้ที่ควรเลือกบริโภคในมือเข้ามากที่สุด</p> <p>ก. น้ำผลไม้สด</p> <p>ข. น้ำผลไม้กล่อง</p> <p>ค. น้ำผลไม้กระป๋อง</p> <p>ง. ถูกต้องทุกข้อ</p>				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกเนื้อหมูให้เหมาะสมกับการบริโภคได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>20. การรับประทานหมูบึ่งในมือเช้าควรเลือกเนื้อหมูที่มีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. หมูติดมันน้อย</p> <p>ข. หมูติดมันปานกลาง</p> <p>ค. หมูติดมันมาก</p> <p>ง. ถูกต้องทุกข้อ</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกบริโภคผลไม้ให้เหมาะสมได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>21. ผลไม้ชนิดใดควรเลือกบริโภคในมือเช้า</p> <p>ก. สับปะรด</p> <p>ข. กล้วยน้ำว้า</p> <p>ค. ลองกอง</p> <p>ง. ทูเรียน</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายประเภทของอาหารที่มีไขมันได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>22. นักเรียนคิดว่า อาหารเช้าชนิดใดมีไขมันต่ำที่สุด</p> <p>ก. ข้าวขาหมู</p> <p>ข. ข้าวต้มหมู</p> <p>ค. ข้าวไข่เจียวหมูสับ</p> <p>ง. ข้าวกระเพาะหมู</p>				

คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายการเลือกบริโภคอาหารเข้าให้เหมาะสมได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>23. ข้อใดต่อไปนี้เป็นไม่เหมาะสำหรับอาหารเข้า</p> <p>ก. แกงเผ็ดเปียด่าง</p> <p>ข. ข้าวต้มทะเล</p> <p>ค. แกงจืดตำลึง</p> <p>ง. ผัดพริกขิงเครื่องในไก่</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายอาหารเข้าที่ควรหลีกเลี่ยงได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>24. อาหารเข้าประเภทใดควรหลีกเลี่ยง</p> <p>ก. อาหารประเภทแกง</p> <p>ข. อาหารประเภทต้ม</p> <p>ค. อาหารประเภททอด</p> <p>ง. อาหารประเภทย่างเกรียม</p>				
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้ : อธิบายผลของการรับประทานน้ำอัดลมในมือเข้าได้</p> <p>พุทธิพิสัย : ความรู้ความเข้าใจ</p> <p>25. การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำในมือเข้าจะทำให้เกิดอย่างไรต่อร่างกายในระยะยาว</p> <p>ก. ซ้ำลม</p> <p>ข. กระดูกผุ</p> <p>ค. ปวดท้อง</p> <p>ง. ผิวหนังเหี่ยวย่น</p>				

คำถาม	ผลการประเมิน			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเช้า				
1. ข้อใดต่อไปนี้เป็นเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเช้า <input type="checkbox"/> ราคาไม่แพง <input type="checkbox"/> ปริมาณมาก <input type="checkbox"/> รสชาติอร่อย <input type="checkbox"/> สะดวก รวดเร็ว <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....				
2. นักเรียนนิยมบริโภคอาหารเช้าชนิดใด <input type="checkbox"/> อาหารจานเดียว <input type="checkbox"/> ข้าวราดแกง <input type="checkbox"/> ข้าวเหนียว หมูปิ้ง <input type="checkbox"/> นม ชา กาแฟ ขนมปัง <input type="checkbox"/> ข้าวต้ม โจ๊ก <input type="checkbox"/> อาหารฟาสต์ฟู้ด <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ				
3. ประเภทอาหารเช้าที่นักเรียนเลือกบริโภคเป็นส่วนใหญ่ <input type="checkbox"/> ข้าว แป้ง ขนมปัง <input type="checkbox"/> เนื้อสัตว์ <input type="checkbox"/> ผัก <input type="checkbox"/> นม <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ				
4. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเช้าต่อครั้ง <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 30 บาท <input type="checkbox"/> 31 - 40 บาท <input type="checkbox"/> 41 - 50 บาท <input type="checkbox"/> 51 - 60 บาท <input type="checkbox"/> 60 บาท ขึ้นไป				
5. ความถี่ในการบริโภคอาหารเช้า <input type="checkbox"/> 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 5 - 6 ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> รับประทานอาหารเช้าทุกวัน				
6. นักเรียนเลือกบริโภคอาหารเช้าที่มีรสชาติอย่างไร <input type="checkbox"/> รสหวาน <input type="checkbox"/> รสเปรี้ยว <input type="checkbox"/> รสเค็ม <input type="checkbox"/> รสเผ็ด <input type="checkbox"/> รสจืด <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ				
7. นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าจากสถานที่จำหน่ายใด <input type="checkbox"/> ร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-Eleven <input type="checkbox"/> ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี <input type="checkbox"/> ร้านค้าข้างวิทยาลัย <input type="checkbox"/> ตลาดสด <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ				

คำถาม	ผลการประเมิน			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
8. ความสะอาดของผู้ประกอบอาหารเข้าและผู้จำหน่ายอาหารเข้า <input type="checkbox"/> สวมใส่ผ้ากันเปื้อน <input type="checkbox"/> สวมใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวก <input type="checkbox"/> สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก และเล็บสะอาด <input type="checkbox"/> สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก มือและเล็บสะอาด <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ				
9. ข้อใดต่อไปนี้เป็นความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารเข้า <input type="checkbox"/> อาหารร้อนตลอดเวลา <input type="checkbox"/> อาหารปรุงสดใหม่ <input type="checkbox"/> อาหารสีไม่อุจาด <input type="checkbox"/> อาหารไม่มีสิ่งแปลกปลอม <input type="checkbox"/> อาหารอยู่ในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ				
10. ภาชนะบรรจุอาหารเข้า <input type="checkbox"/> งานพลาสติก <input type="checkbox"/> งานกระเบื้อง <input type="checkbox"/> ถูพลาสติก <input type="checkbox"/> กล่องโฟม <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ				

การบริโภคอาหารเช้า	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	+1	0	-1	
1. รับประทานอาหารเช้าทุกวัน				
2. รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน				
3. มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				
4. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันในอาหารเช้า				
5. มีปลาและอาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				
6. มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า				
7. มีอาหารประเภทซุบแปงทอดเป็นส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า				
8. มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				
9. มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า				
10. ดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า				
11. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้ออาหารเช้า				
12. บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้า				
13. ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภคอาหารเช้า				
14. มีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็นส่วนประกอบในมื้อเช้า				
15. รับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในมื้อเช้า				

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

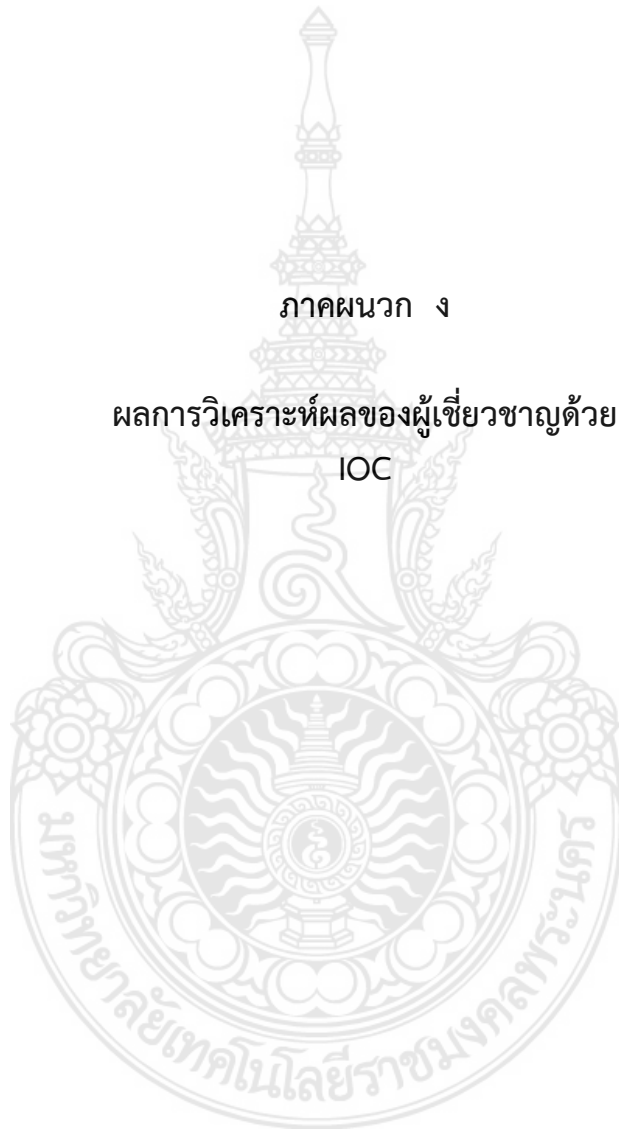
(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ผลของผู้เชี่ยวชาญด้วย

IOC



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม
เรื่อง ลักษณะการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ข้อที่	ข้อความคำถาม	IOC	P-value
1	ข้อใดคือความหมายของอาหารเช้า ก. อาหารที่รับประทานครบ 5 หมู่ ข. อาหารมื้อแรกหลังจากตื่นนอน ค. อาหารที่รับประทานก่อนเที่ยง ง. อาหารที่ให้พลังงานสูง	1.00	.533
2	เพราะเหตุใดนักเรียนจึงบริโภคอาหารเช้า ก. ทำให้ความจำดี ข. ทำให้อารมณ์ดี ค. ช่วยให้มีสมาธิ ง. ถูกทุกข้อ	1.00	.850
3	ข้อใดต่อไปนี้เป็นผลเสียของการไม่รับประทานอาหารเช้า ก. ไม่มีสมาธิในการเรียน ข. เหนื่อยง่าย ค. ปวดหัว ง. น้ำหนักตัวลด	1.00	.883
4	เพราะเหตุใดนักเรียนจึงรับประทานอาหารเช้า ก. ทำให้อิ่ม ข. เพื่อบำรุงผิวพรรณ ค. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ง. ถูกต้องทุกข้อ	1.00	.316
5	ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับรับประทานอาหารเช้าช่วงใดเหมาะสมที่สุด ก. ก่อนเวลา 06.00 น. ข. 06.00 – 07.00 น. ค. 08.00 – 09.00 น. ง. ภายหลัง 09.00 น เป็นต้นไป	1.00	.416
6	หากไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจะทำให้เกิดอาการอย่างไร ก. อารมณ์ดี ข. อารมณ์สงบ ค. อารมณ์หงุดหงิด ง. อารมณ์ตื่นเต้น	1.00	.900

ข้อที่	ข้อความคำถาม	IOC	P-value
7	การไม่รับประทานอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้เกิดโรคข้อใด ก. โรคอัลไซเมอร์ ข. โรคปอด ค. โรคหัวใจ ง. โรคตับอักเสบ	1.00	.850
8	อาหารเช้ามีประโยชน์ต่อส่วนใดของร่างกายมากที่สุด ก. ตับ ข. สมอง ค. หัวใจ ง. กระเพาะอาหาร	1.00	.883
9	หลักในการเลือกบริโภคอาหารเช้าให้ถูกหลักอนามัยคือข้อใด ก. สะอาดและถูกหลักสุขาภิบาล ข. ควรรับประทานผลไม้เป็นประจำ ค. อาหารต้องสุกและผ่านความร้อนแล้ว ง. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง	1.00	.550
10	เพราะเหตุใดจึงต้องดื่มนมในมื้อเช้าเป็นประจำ ก. นมมีโปรตีนช่วยให้แข็งแรง ข. นมมีวิตามินบีป้องกันโรคเหน็บชา ค. นมมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูก ง. นมมีคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย	1.00	.716
11	สาเหตุที่เกิดจากการบริโภคอาหารเช้าไม่ปลอดภัยคืออะไร ก. ผ่านการขนส่งที่มีดชิด ข. บริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ ค. บริโภคผลไม้มากกว่าขนม ง. ซื้ออาหารเนื้อสัตว์จากโรงฆ่าสัตว์	1.00	.875
12	ข้อใดจัดอยู่ในการเลือกบริโภคอาหารเช้าที่ไม่ถูกต้อง ก. ดื่มน้ำผลไม้แทนผลไม้ทั้งผล ข. งดอาหารมื้อเช้าแต่เพิ่มมื้อกลางวันให้มากขึ้น ค. ดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมสดที่ได้รับจากสัตว์ ง. ลดอาหารมื้อเย็นแต่เน้นบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น	1.00	.883

ข้อที่	ข้อความ	IOC	P-value
13	<p>ในมือเข้านักเรียนควรตม้หน้าชนิดใดต่อไปนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด</p> <p>ก. ตม้หน้าสะอาดอย่างน้อยมือละ 1 – 2 แก้ว</p> <p>ข. น้ำจากเครื่องตม้ที่มีคุณค่าทางอาหารทุกชนิด</p> <p>ค. เครื่องตม้จากพืชผักผลไม้ต่างๆ ซึ่งมีน้ำตาล เกลือแร่ และวิตามินซี</p> <p>ง. เครื่องตม้ที่มีปริมาณน้ำตาลในปริมาณสูง</p>	1.00	.600
14	<p>อาหารเช้าที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ คือข้อใด</p> <p>ก. ข้าวสวย แกงจืดตำลึง ส้ม</p> <p>ข. ขนมปัง ชาหรือกาแฟ</p> <p>ค. ข้าวผัด ฟักทองเชื่อม</p> <p>ง. ข้าวเหนียว ส้มตำ</p>	1.00	.891
15	<p>อาหารเช้าในข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก. ผักตม้</p> <p>ข. มันฝรั่งทอด</p> <p>ค. โจ๊กหมูใส่ไข่</p> <p>ง. ไส้กรอกทอด</p>	1.00	.858
16	<p>อาหารเช้าชนิดใดสามารถรับประทานแทนข้าวสวยในมือเข้าได้</p> <p>ก. ถั่วเมล็ดแห้ง</p> <p>ข. ขนมปัง</p> <p>ค. ผัก</p> <p>ง. ผลไม้</p>	1.00	.883
17	<p>เพราะเหตุใดอาหารพาสต์ฟูดจึงนิยมบริโภคเป็นอาหารมือเข้า</p> <p>ก. รสชาติอร่อย</p> <p>ข. ราคาไม่แพง</p> <p>ค. สะดวกและรวดเร็ว</p> <p>ง. เป็นกระแสนิยมของวัยรุ่น</p>	1.00	.866
18	<p>นักเรียนควรเลือกบริโภคข้าวชนิดใดในมือเข้าที่มีประโยชน์มากที่สุด</p> <p>ก. ข้าวสวย</p> <p>ข. ข้าวกล้อง</p> <p>ค. ข้าวเหนียว</p> <p>ง. ข้าวเหนียวดำ</p>	1.00	.541

ข้อที่	ข้อความ	IOC	P-value
19	ลักษณะของน้ำผลไม้ที่ควรเลือกริโภคในมือเช้ามากที่สุด ก. น้ำผลไม้สด ข. น้ำผลไม้กล่อง ค. น้ำผลไม้กระป๋อง ง. ถูกทุกข้อ	1.00	.700
20	การรับประทานหมูปิ้งในมือเช้าควรเลือกเนื้อหมูที่มีลักษณะอย่างไร ก. หมูติดมันน้อย ข. หมูติดมันปานกลาง ค. หมูติดมันมาก ง. ถูกทุกข้อ	1.00	.633
21	ผลไม้ชนิดใดควรเลือกบริโภคในมือเช้า ก. สับปะรด ข. กล้วยน้ำว้า ค. ลองกอง ง. ทูเรียน	1.00	.900
22	นักเรียนคิดว่า อาหารเช้าชนิดใดมีไขมันต่ำที่สุด ก. ข้าวขาหมู ข. ข้าวต้มหมู ค. ข้าวไข่เจียวหมูสับ ง. ข้าวกระเพราหมู	1.00	.850
23	ข้อใดต่อไปนี้เป็นไม่เหมาะสำหรับอาหารเช้า ก. แกงเผ็ดเปิดย่าง ข. ข้าวต้มทะเล ค. แกงจืดตำลึง ง. ผัดพริกขิงเครื่องในไก่	1.00	.825
24	อาหารเช้าประเภทใดควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด ก. อาหารประเภทแกง ข. อาหารประเภทต้ม ค. อาหารประเภททอด ง. อาหารประเภทย่างเกรียม	1.00	.683
25	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำในมือเช้าจะทำให้เกิดอย่างไรต่อร่างกายในระยะยาว ก. ขับลม ข. กระดูกผุ ค. ปวดท้อง ง. ผิวหนังเหี่ยวย่น	1.00	.416

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม
เรื่อง การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารเข้า									
1	ข้อใดต่อไปนี้เป็นเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเข้า () ราคาไม่แพง () ปริมาณมาก () รสชาติอร่อย () สะดวก รวดเร็ว () อื่นๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
2	นักเรียนนิยมบริโภคอาหารเข้าชนิดใด () อาหารจานเดียว () ข้าวราดแกง () ข้าวเหนียว หมูปิ้ง () นม ชา กาแฟ ขนมปัง () ข้าวต้ม โจ๊ก () อาหารฟาสต์ฟู้ด () อื่นๆ โปรดระบุ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
3	ประเภทอาหารเข้าที่นักเรียนเลือกบริโภคเป็นส่วนใหญ่ () ข้าว แป้ง ขนมปัง () เนื้อสัตว์ () ผัก () นม () อื่นๆ โปรดระบุ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4	ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารเช้า ต่อครั้ง () ต่ำกว่า 30 บาท () 31 – 40 บาท () 41 – 50 บาท () 51 – 60 บาท () 60 บาท ขึ้นไป	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
5	ความถี่ในการบริโภคอาหารเช้า () 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ () 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ () 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์ () รับประทานอาหารเช้าทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
6	นักเรียนเลือกบริโภคอาหารเช้าที่มี รสชาติอย่างไร () รสหวาน () รสเปรี้ยว () รสเค็ม () รสเผ็ด () รสจืด () อื่นๆ โปรดระบุ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
7	นักเรียนเลือกซื้ออาหารเช้าจาก สถานที่จำหน่ายใด () ร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-Eleven () ร้านค้าในวิทยาลัยอาชีวศึกษา กาญจนบุรี () ร้านค้าข้างวิทยาลัย () ตลาดสด () อื่นๆ โปรดระบุ	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
8	<p>ความสะอาดของผู้ประกอบอาหาร เช้าและผู้จำหน่ายอาหารเช้า () สวมใส่ผ้ากันเปื้อน () สวมใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวก () สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก และเล็บสะอาด () สวมใส่ผ้ากันเปื้อน หมวก มือ และเล็บสะอาด () อื่นๆ โปรดระบุ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
9	<p>ข้อใดต่อไปนี้เป็นความสะอาดและ ความปลอดภัยของอาหารเช้า () อาหารร้อนตลอดเวลา () อาหารปรุงสดใหม่ () อาหารสีไม่ฉูดฉาด () อาหารไม่มีสิ่งแปลกปลอม () อาหารอยู่ในภาชนะที่มีฝา ฝิดสนิท () อื่นๆ โปรดระบุ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
10	<p>ภาชนะบรรจุอาหารเช้า () งานพลาสติก () งานกระเบื้อง () ถูพลาสติก () กล่องโฟม () อื่นๆ โปรดระบุ</p>	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม
เรื่อง ลักษณะการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี

ข้อ ที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ตอนที่ 3 ลักษณะการบริโภคอาหารเช้า									
1	รับประทานอาหารเช้าทุกวัน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
2	รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุก วัน	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
3	มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักใน อาหารเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
4	รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติด มันในอาหารเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
5	มีปลาและอาหารทะเลเป็น ส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
6	มีอาหารประเภทไข่เป็นส่วนประกอบ หลักในมื้อเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
7	มีอาหารประเภทซุบแป็งทอดเป็น ส่วนประกอบหลักในมื้อเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
8	มีผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหาร เช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
9	มีผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักในอาหาร เช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
10	ดื่มน้ำสะอาดในมื้ออาหารเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
11	ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมในมื้อ อาหารเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
12	บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
13	ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆแทนการบริโภค อาหารเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
14	มีอาหารประเภทขนมกรุบกรอบเป็น ส่วนประกอบในมื้อเช้า	+1	+1	+1	+1	+1	+5	1	ใช้ได้
15	รับประทานอาหารประเภทบะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปในมื้อเช้า	+1	-1	+1	+1	+1	+3	0.60	ใช้ได้

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวสุอาพร เสงี่ยมสุข
วัน เดือน ปีเกิด 09 กรกฎาคม 2527
ที่อยู่ปัจจุบัน 23/1 หมู่ 2 ตำบลห่านโพธิ์ อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	2550
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ	วิทยาลัยเทคนิคพัทลุง	2546
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนห่านโพธิ์พิทยาคม	2543
ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 23	2540

ตำแหน่งงานและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

ปัจจุบัน ตำแหน่งครูผู้ช่วย ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี เลขที่ 7 ถนนแสงชูโต
ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี 7100

