



ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน  
ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

**A Study of Students' Satisfaction of School Lunch Project in  
Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University**

สมศรี ด้านตระกูล

**Somsri Dantrakul**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

หัวข้อ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ชื่อและนามสกุล สมศรี ด้านตระกูล  
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา)  
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ เขียวลักษณ์ สุรพันธ์พิศิษฐ์)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดวงสุดา เตโชติรส)

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

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์  
ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

.....รักษาการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ สุทธิมิตร)  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อวิทยานิพนธ์ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ชื่อ-สกุล สมศรี คำนตระกูล  
ชื่อปริญญาบัตร กหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา และคณะ กหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
ปีการศึกษา 2552

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และเพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ตามตัวแปรเพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 297 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า T-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ ช่วงชั้นการศึกษา และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน อยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมอยู่ในทุกด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก
2. นักเรียนที่มีเพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ที่ต่างกัน มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความพึงพอใจ โครงการอาหารกลางวัน

Thesis Title	Students' Satisfaction of School Lunch Project in Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University
Author	Somsri Dantrakul
Degree	Master of Home Economics
Major program	Home Economics Technology
Academic Year	2009

### **ABSTRACT**

The purposes of this research was to study and to compare the students' satisfaction of the school lunch project in Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University classified by gender, age, grade levels and amount of participation in the school lunch project.

A sample of this research was 297 students selected by stratified sampling, Research instrument was the questionnaire. The data were statistically analyzed in terms of frequency, percentage, mean, standard deviation and t-test for dependent samples.

The results of the research indicated that :

1. The satisfaction of most girls from grade levels 1-3 and amount of participation in the project were at high level in all aspects of food, services, place, equipment, cost and personel.
2. The satisfaction of students with different genders, ages, grade levels and amount of participation toward the school lunch project was significantly different at 0.05 level.

**Keyword:** Satisfaction School Lunch Project

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาจาก ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา อาจารย์ที่ปรึกษาทั่วไป ซึ่งเป็นอาจารย์พี่เลี้ยงที่ได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เยาวลักษณ์ สุรพันธ์พิศิษฐ์ และ รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส ที่กรุณาสละเวลามาเป็นอาจารย์สอบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ ชมชัยยา รองศาสตราจารย์อเนช วงศ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญภัทร์ สุทธิมิตร อาจารย์ณฤมล เปียชื่อและอาจารย์อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ อาจารย์พัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี และ อาจารย์เพียว ใจดี อาจารย์ที่ปรึกษาชั้นปีของหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ รวมถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่ได้ให้ความกรุณาสับสนุนการศึกษาในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา พี่และน้องทุกคนที่เป็นกำลังใจ คอยช่วยเหลือดูแลงานวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ประโยชน์และคุณค่าอันใดที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาความดีให้กับทุกท่านที่กล่าวมา

สมศรี ดำนตรระกูล

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ (ภาษาไทย).....	(2)
บทคัดย่อ (ภาษาอังกฤษ).....	(3)
กิตติกรรมประกาศ.....	(4)
สารบัญ.....	(5)
สารบัญตาราง.....	(7)
สารบัญภาพ.....	(8)
1. บทนำ.....	1
1.1 ความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	3
1.4 ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
1.5 สมมติฐานของการวิจัย.....	4
1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
1.7 ประโยชน์ของการวิจัย.....	5
1.8 นิยามศัพท์.....	6
2. การตรวจเอกสาร.....	7
2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ.....	8
2.2 โครงการอาหารกลางวัน.....	13
2.3 โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา.....	16
2.4 การจัดบริการอาหารในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.....	20
2.5 วิจัยรุ่น.....	25
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	42
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล.....	49
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4.3 อภิปรายผล.....	68
5. สรุปผลและข้อเสนอแนะ.....	74
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	74
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	79
เอกสารอ้างอิง.....	84
ภาคผนวก ก.....	90
รายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ	
สวนสุนันทา ภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551.....	91
ตัวอย่างการคิดคำนวณพลังงานรายการอาหารกลางวัน ประจำสัปดาห์ที่ 1	
(วันที่ 2 – 6 มิถุนายน 2551).....	102
ธงโภชนาการ (Nutrition Flag).....	104
ภาคผนวก ข.....	109
หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย.....	110
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์.....	115
ภาคผนวก ค.....	116
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	117
ภาคผนวก ง.....	123
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	124
ประวัติผู้เขียน.....	129

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	แผนเชิงมิติสัมพันธ์ของโครงการอาหารกลางวัน.....	17
2.2	ปฏิทินโครงการอาหารกลางวัน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551.....	18
2.3	ปฏิทินโครงการอาหารกลางวัน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551.....	19
2.4	ปริมาณความต้องการอาหารหมู่ต่าง ๆ ใน 1 วันของเด็กวัยรุ่น.....	33
2.5	ชนิดอาหารและปริมาณบริโภคสำหรับเด็กวัยรุ่นใน 1 วัน.....	34
3.1	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้จากจำนวนนักเรียนในแต่ละระดับชั้น โดยการ สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional stratified random Sampling)....	44
4.1	จำนวน (ค่าความถี่) และค่าร้อยละสถานภาพของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม.....	50
4.2	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความ พึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน.....	52
4.3	การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามเพศ.....	57
4.4	การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามอายุ.....	59
4.5	การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามช่วงชั้นการศึกษา.....	61
4.6	การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน.....	63
4.7	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	65
ก.1	แสดงข้อกำหนดความต้องการพลังงานที่ควรได้รับของคนไทย.....	107
ก.2	แสดงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของคนไทย.....	108
ง.1	ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อ โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ด้านอาหาร.....	124
ง.2	ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อ โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ด้านบริการและสถานที่.....	125



- ง.3 ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อ  
โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ด้านภาระและอุปกรณ์.....126
- ง.4 ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อ  
โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ด้านราคา.....127
- ง.5 ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อ  
โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ด้านบุคลากร.....128



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1	
แสดงการเปรียบเทียบทฤษฎีความต้องการของ Maslow กับทฤษฎีความต้องการ ของ Herzberg.....	12



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาและความรู้ ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศชาติ ดังนั้นหากประชาชนในชาติได้รับการวางพื้นฐานการศึกษาที่ดีและทั่วถึง จึงเปรียบเสมือนการลงเสาเข็มที่แข็งแรง สำหรับการพัฒนาชาติให้ยั่งยืนต่อไป ดังที่ ภิญโญ (2526) ได้กล่าวว่า การศึกษา คือกุญแจไขไปสู่ความเจริญทุกด้านในสังคม

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคม เกิดขึ้นจากความจำเป็นและความต้องการของสังคมมีหน้าที่และความรับผิดชอบในการจัดการศึกษา เพื่ออบรมสั่งสอนพัฒนาคนในสังคมให้มีความรู้ มีทักษะ และมีความสามารถในการดำรงชีวิต มีจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยม ดังนั้นภารกิจที่สำคัญของโรงเรียนคือ การพัฒนาคนให้มีคุณภาพเป็นคนเก่งและมีความสุข คนดีคือ คนที่มีความรับผิดชอบ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา และรู้จักประมาณตน คนเก่งคือคนที่มีสติปัญญา มีจินตนาการ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น พึ่งพาตนเองได้ มีความสามารถในการแข่งขันในสังคมโลก เป็นผู้ใฝ่รู้แสวงหาความรู้ เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีคุณสมบัติของภาษา และวัฒนธรรมนานาชาติ คนมีความสุข คือคนที่มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี รู้จักและรักชุมชน มีความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (ทพวงมหาวิทยาลัย, 2544)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2545 มีเจตนารมณ์ที่จะพัฒนาเด็กให้เป็นคนดีและคนเก่ง ให้รวมถึงมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมที่สมบูรณ์ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุขและเกื้อหนุนการพัฒนาประเทศชาติให้ยั่งยืนต่อไป

การที่เด็กนักเรียนจะมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์และแข็งแรง ต้องอาศัยปัจจัยทางด้านอาหาร และโภชนาการ ซึ่งการแพทย์ยืนยันว่า สมองพัฒนาอย่างรวดเร็วในวัยเด็ก ถ้าเด็กวัยนี้ขาดสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสมอง จะทำให้การพัฒนาของสมองชะงักงัน และอาจเป็นผลเสียไปตลอดชีวิต แม้แต่การขาดอาหารเป็นครั้งคราวโดยเฉพาะระหว่างเรียน ย่อมมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก โดยมี

การศึกษาพบว่า เด็กที่ท้องหิว รับประทานอาหารเช้าหรือกลางวัน จะมีการว่างเหงา เชื่องซึม ขาดความสนใจและความเต็มใจที่จะเรียน (พนม, 2543) อาหารกลางวัน จึงมีความสำคัญต่อนักเรียนเป็นอย่างมาก ดังนั้น โรงเรียนจึงจัดโครงการอาหารกลางวันขึ้น โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) รับประทานอาหารเช้าหรือกลางวัน ที่มีคุณค่าทางโภชนาการทุกวันตลอดปีการศึกษาอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (สำนักงาน โครงการอาหารกลางวัน, 2544)

หน่วยศึกษานิเทศก์ กำหนดให้จัดโครงการอาหารกลางวัน เพราะต้องการให้เยาวชนได้รับการพัฒนาที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม มีศักยภาพและขีดความสามารถ ในการเรียนรู้ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (หน่วยศึกษานิเทศก์, 2542) การดำเนิน โครงการอาหารกลางวันส่วนใหญ่ยังคงมีปัญหาอยู่เกือบทุกด้าน คือ ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และ สังคม (รัชฎาภา, 2543) ย่อมส่งผลโดยตรงต่อการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันเพื่อสร้างความ พึงพอใจแก่นักเรียน เนื่องจากอาหารจัดเป็นความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้น พื้นฐานที่มีพลังเหนือความต้องการในขั้นอื่น ความต้องการนี้จะยุติลง เมื่อได้รับการตอบสนอง ซึ่งจะ ทำให้เกิดความพึงพอใจ (หลุย, 2533)

ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนจึงต้องบริหารงานให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลเพื่อให้การจัด การศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์โดยให้ความสำคัญกับงานทุกด้าน กล่าวคือให้ความสำคัญทั้งงานทาง ด้านวิชาการ และงานด้านโภชนาการ เพื่อให้นักเรียนมีความสง่างามทั้งด้านวิชาการ และมีสุขภาพ อนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังที่ อุทัย (2540) ได้กล่าวไว้ว่าโรงเรียนจะมีนักบริหารหรือมีผู้บริหาร ประจำโรงเรียน เป็นผู้ทำหน้าที่กำกับ ดูแล ควบคุมและจัดการให้นักเรียนดำเนินการและทุ่มเทความ พยายามในการดำเนินงานทั้งปวงของโรงเรียน เพื่อการพัฒนาเด็กหรือเยาวชนที่อยู่ในความรับผิดชอบ ให้บรรลุผลตามภารกิจและวัตถุประสงค์ขององค์กร

ผู้บริหารโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้ให้ความสำคัญกับงานทุกด้าน ทั้งด้านวิชาการและงานด้านโภชนาการเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีความสมบูรณ์ทุกด้านตามเจตนารมณ์ ของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2545 โดยสอดคล้องกับปรัชญาของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา “ทรงปัญญา ศรีททา ธรรม นำสังคม” และยังมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา คือใฝ่รู้ ใฝ่เรียนรู้ทันโลก มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัยและความรับผิดชอบ มีความเป็น ผู้นำ ผู้ตามที่ดี กล้าแสดงออก รักและภูมิใจในความเป็นไทย (โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา, 2551) ดังนั้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จึงจัดให้มีโครงการ อาหารกลางวันขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้รับอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ และยังทำให้

นักเรียนไม่เจ็บป่วย ไม่ขาดเรียน ยังทำให้นักเรียนมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส และปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดี มีมารยาทในการรับประทานอาหารกับผู้อื่น และยังส่งผลให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพดี

การจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีรูปแบบการจัดโครงการอาหารกลางวันโดยใช้วิธีการประมวลโครงการอาหารกลางวันจากผู้ประกอบการ โดยจะต้องมีคุณสมบัติตามที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กำหนดและมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเป็นอย่างดี ผู้วิจัยในฐานะเป็นอาจารย์และได้รับทุนการศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อนำข้อมูลจากการวิจัยมาเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนางานโครงการอาหารกลางวันให้ดียิ่งขึ้นและเป็นแนวทางให้กับสถานศึกษาอื่น ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

1.2.2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน

## 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเกี่ยวกับประชากร และกลุ่มตัวอย่าง มีขอบเขตงานวิจัยดังนี้

### 1.3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ประกอบด้วย นักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-5) จำนวน 20 ห้องเรียน ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 830 คน

### 1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 830 คน โดยใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในกรณีทราบจำนวนที่แน่นอน และประมาณกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดด้วยค่าความเชื่อมั่นที่ระดับร้อยละ 95 หรือยอมให้ค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 โดยใช้สูตรการหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างประชากรของ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ดังนั้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 270 คน และเพื่อป้องกันแบบสอบถามไม่ถูกต้องสมบูรณ์ จึงสำรองไว้ร้อยละ  $10 = (270 + 9) 10/100$  ทำให้มีแบบสอบถามที่จัดส่งสำรองไว้ 27 คน รวมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 297 คน

## 1.4 ตัวแปรที่ศึกษา

### 1.4.1 ตัวแปรอิสระมีดังนี้

1.4.1.1 เพศ ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง

1.4.1.2 อายุ ได้แก่ ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4

1.4.1.3 ช่วงชั้นการศึกษา ได้แก่ ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4

1.4.1.4 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ได้แก่ ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4

### 1.4.2 ตัวแปรตาม คือ

ความพึงพอใจของนักเรียนต่อ โครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

## 1.5 สมมติฐานของการวิจัย

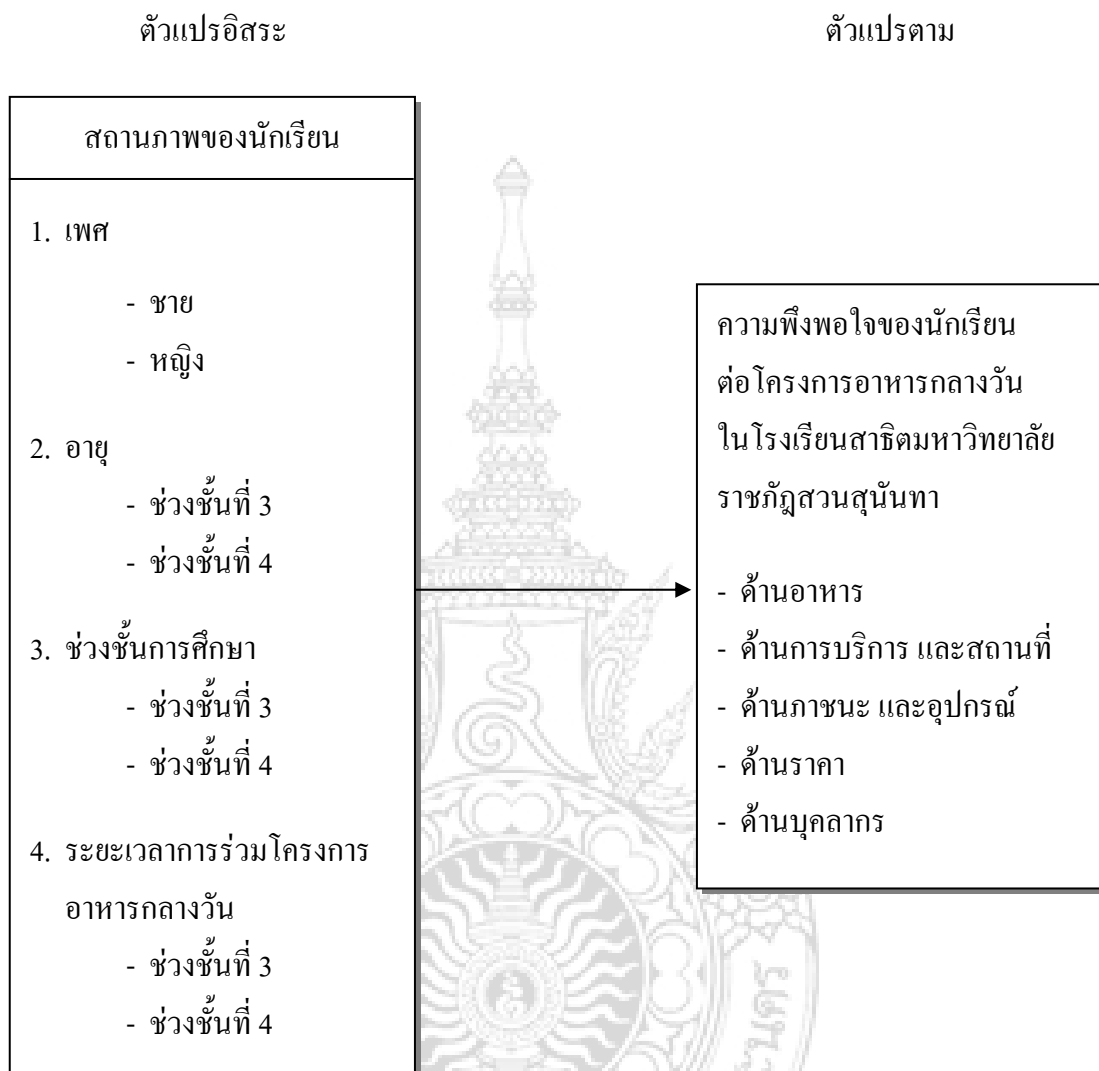
1.5.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน

1.5.2 นักเรียนที่มีอายุต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน

1.5.3 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษาต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน

1.5.4 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน

## 1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## 1.7 ประโยชน์ของการวิจัย

1.7.1 เพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นข้อมูลสำหรับการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

1.7.2 เพื่อนำข้อเสนอแนะมาเป็นแนวทางการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อเป็นแบบอย่างการปฏิบัติที่ดี (best practice) ให้กับโรงเรียนและสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ต่อไป

1.7.3 เพื่อนำผลการวิจัยซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์มาเป็นพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพและเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ดีให้กับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

## 1.8 นิยามศัพท์

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายและขอบเขตของคำศัพท์ที่ใช้ดังต่อไปนี้

1.8.1 ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่มีความชอบและมีความสุขจากการได้รับการตอบสนองความต้องการหรือความคาดหวังต่อการได้รับบริการจากโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาในด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคาและด้านบุคลากร

1.8.2 นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาวิจัย ช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

1.8.3 โรงเรียนสาธิต หมายถึง สถานศึกษาที่เปิดทำการเรียนการสอน ช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ในความรับผิดชอบของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ

1.8.4 เพศ หมายถึง นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6)

1.8.5 อายุ หมายถึง อายุที่แบ่งตามช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6)

1.8.6 ช่วงชั้นการศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6)

1.8.7 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน หมายถึง ระยะเวลาที่แบ่งตามการร่วมโครงการอาหารกลางวัน อยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6)



## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า ดำเนินการ เอกสาร ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย จำแนกได้ดังนี้

- 2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ
- 2.2 โครงการอาหารกลางวัน
- 2.3 โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- 2.4 การจัดบริการอาหารกลางวันใน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- 2.5 วิจัยรุ่น
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

ความพึงพอใจและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยมีดังนี้

##### 2.1.1 ความหมายของความพึงพอใจ

ความพึงพอใจ ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Satisfaction ซึ่งมีนักวิชาการได้ ศึกษา และให้ความหมายไว้แตกต่างกันดังนี้

หลุย (2533) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความต้องการ (need) ได้บรรลุเป้าหมาย พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะมีความสุข สัมผัสได้จากสายตา คำพูด และการแสดงออกความพึงพอใจ จะลดความเครียดที่มีอยู่

ภิญโญ (2537) กล่าวถึงความหมายของความพึงพอใจว่า ความพึงพอใจของบุคคล เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เขาได้รับ และในขณะเดียวกันก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาคิดว่าจะเกิดกับตัวเขาด้วย และส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2539) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้ว่า หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ

สุภาลักษณ์ (2540) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้ว่า ความพึงพอใจเป็น ความรู้สึกส่วนตัวที่รู้สึกเป็นสุข หรือยินดีที่ได้รับการตอบสนองความต้องการในสิ่งที่ขาดหายไปหรือ สิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สมดุล ความพึงพอใจเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมที่จะแสดงออกของบุคคล ซึ่งมี ผลต่อการเลือกที่จะปฏิบัติในกิจกรรมใด ๆ นั้น

ทวีพงษ์ (2541) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจว่าเป็นความชอบของบุคคลที่มีต่อ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถลดความตึงเครียดและตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ ทำให้เกิดความ พึงพอใจต่อสิ่งนั้น

ศิริวรรณ (2541) ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจ (Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของ บุคคลที่ได้รับการตอบสนองเมื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในสิ่งที่ต้องการและคาดหวัง ความพึงพอใจเป็น ความชอบของแต่ละบุคคลซึ่งระดับความพึงพอใจของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน อาจเนื่องจากพื้นฐาน ทางการศึกษา ทางด้านเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

วิรุฬ (2542) ให้ความหมายว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกภายในจิตใจของมนุษย์ที่ ไม่เหมือนกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะคาดหวังกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างไร ถ้าคาดหวังหรือมี ความตั้งใจมากและได้รับการตอบสนองด้วยดีจะมีความพึงพอใจมาก แต่ในทางตรงกันข้ามอาจผิดหวัง หรือไม่พึงพอใจเป็นอย่างยิ่งเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตนตั้งใจ ไว้ว่าจะมีมากหรือน้อยเพียงใด

อุทัยพรรณ (2545) ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อ สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยอาจจะเป็นไปในเชิงประเมินค่า ว่าความรู้สึกหรือทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นเป็น ไปในทางบวกหรือทางลบ

Good (1971) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง สภาวะจิตที่ปราศจากความเครียด ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของมนุษย์มีความต้องการ ถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองทั้งหมดหรือ บางส่วน ความเครียดก็จะน้อยลงและความพึงพอใจจะเกิดขึ้น ในทางกลับกันถ้าความต้องการนั้น ไม่ได้รับการตอบสนองแล้วความพึงพอใจจะไม่เกิดขึ้นและเกิดความเครียดขึ้นแทน

Risser (1975) กล่าวว่า ความพึงพอใจของมนุษย์นั้นหมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการ ได้รับประสบการณ์หรือบรรลุในสิ่งที่คาดหวัง

Campbell (1976) กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกภายในที่แต่ละคนเปรียบเทียบ ระหว่างความคิดเห็นต่อสภาพการณ์ที่อยากให้เป็นหรือคาดหวังหรือรู้สึกว่าจะสมควรจะได้รับผลที่ได้ จะเป็นความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจเป็นการตัดสินใจของแต่ละบุคคล

Kaith (1976) ได้ให้ความหมาย ความพึงพอใจว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลเมื่อความต้องการพื้นฐานทั้งร่างกาย และจิตใจได้รับการตอบสนอง และมีแนวคิดว่า พฤติกรรมเกี่ยวกับความพึงพอใจของมนุษย์ เป็นความพยายามที่จะขจัดความตึงเครียด หรือความกระวนกระวาย หรือภาวะไม่สมดุลในร่างกาย เมื่อขจัดสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวออกไปได้ มนุษย์ย่อมจะได้รับความพึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ

Powell (1985) ให้ความหมายความพึงพอใจว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สนุกสนาน ปราศจากความรู้สึกเป็นทุกข์ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าบุคคลต้องได้รับการตอบสนองอย่างสมบูรณ์ในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการ แต่ความพึงพอใจนั้น หมายถึงความสุขที่เกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี และเกิดความสมดุลระหว่างความต้องการของบุคคลและได้รับการตอบสนอง

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายและเกิดประโยชน์ต่อสิ่งที่คาดหวัง และมีความชอบที่ได้รับการตอบสนองอย่างมีความสุข มีการแสดงออกจากสายตา คำพูด ที่ได้รับการตอบสนองของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ซึ่งเนื่องมาจากพื้นฐานการศึกษาทางเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม รวมถึงทัศนคติต่อสิ่งนั้นในทางบวกหรือทางลบ โดยขึ้นอยู่กับทางเลือกที่จะปฏิบัติในกิจกรรมใดนั้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สนุกสนาน ปราศจากความรู้สึกเป็นทุกข์ และความรู้สึกหรือความต้องการของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส การรับรู้ ทำให้เกิดการยอมรับและได้รับการตอบสนองที่ดี ทำให้เกิดความสุข ความสบายใจ ซึ่งมีผลทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

### 2.1.2 ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow (Maslow's Need Hierarchy)

Maslow (1954) ได้ตั้งสมมติฐานของทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นไว้ 3 ประการ คือ

1. มนุษย์มีความต้องการ และความต้องการนี้จะไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะถูกจัดเรียงลำดับความสำคัญจากความต้องการพื้นฐานทางร่างกายไปสู่ความต้องการที่มีความซับซ้อน หรือเกี่ยวกับจิตใจ
3. บุคคลจะมีความต้องการในลำดับต่อไป เมื่อความต้องการระดับพื้นฐาน ได้รับการตอบสนองความพอใจตามสมควรแล้ว

Maslow (1954) ได้แบ่งลำดับความต้องการของมนุษย์ไว้ 5 ชั้น ตามความสำคัญดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (physiological need) เป็นความต้องการขั้นเริ่มต้น แนวคิดความต้องการนี้มี 2 ประการ คือ แนวคิดเรื่องความสมดุลของร่างกาย (Homeostasis) และ

ภาวะการเจริญอาหาร (Appetites) ซึ่งความสมดุลของร่างกาย หมายถึง ความพยายามของร่างกายที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ ในการทำให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้ กระบวนการแห่งความสมดุลของร่างกายเป็นขบวนการของเลือด กลืนแร่ น้ำตาล โปรตีน ไขมัน ออกซิเจน ระดับความเป็นกรดต่างในเลือด รวมถึงฮอร์โมน วิตามิน และอื่น ๆ ส่วนภาวะการเจริญอาหาร มีความสัมพันธ์ต่อร่างกาย ถ้าร่างกายขาดสารอาหารใด มีแนวโน้มที่จะมีความปรารถนาโดยตรงต่ออาหารที่มีสารอาหารนั้น ความต้องการด้านร่างกายมีมากมาย เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ การหลับนอน การออกกำลังกาย พฤติกรรมความเป็นแม่ รวมถึงประสาทสัมผัสที่น่ายินดีพอใจ เช่น รส กลิ่น เป็นต้น ความต้องการทางด้านร่างกายนี้ เป็นพื้นฐานที่มีพลังงานเหนือความต้องการในขั้นอื่น ๆ ความต้องการนี้จะยุติเมื่อได้รับการตอบสนอง ซึ่งจะช่วยให้คุณเกิดความพอใจ

2. ความต้องการความปลอดภัย และมั่นคง (Safety and Security Need) เป็นความต้องการคุ้มครองภัยต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย ทางเศรษฐกิจ และในหน้าที่การงาน

3. ความต้องการความรัก และการยอมรับจากกลุ่ม (Belongingness and Love Need) เป็นความต้องการเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ และการประเมินส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม

4. ความต้องการการยกย่องในสังคม (Esteem Need) เป็นความต้องการที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนความเคารพ นับถือตนเอง และความเคารพนับถือจากบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เมื่อได้รับการยกย่องว่ามีความสำคัญจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ

5. ความต้องการได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self Actualization Need) เป็นความต้องการขั้นสุดท้าย ซึ่งเป็นความนึกคิดอย่างสูงสุดในชีวิต คือ ความรู้สึกอยากมีความสำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างตามความใฝ่ฝัน ความต้องการที่จะบรรลุ สมหวังในชีวิตด้วยการใช้ความสามารถ ทักษะและศักยภาพอย่างเต็มที่

ดังนั้นพอสรุปได้ว่าทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จะเกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับขั้น จากพื้นฐานไปสู่ขั้นซับซ้อน 5 ขั้น ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง ความต้องการความรักและการยอมรับจากกลุ่ม ความต้องการการยกย่องในสังคม ความต้องการได้รับความสำเร็จในชีวิต โดยความต้องการนี้จะไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าจะได้รับการตอบสนอง

### 2.1.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ – สุขภาวะของ Herzberg

Herzberg (1966 อ้างใน ประทีป, 2541) ได้พัฒนาทฤษฎีแรงจูงใจที่เรียกว่า แรงจูงใจ - สภาวะ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow (1954) ทฤษฎีนี้มี 2 องค์ประกอบที่สำคัญคือ ด้านแรงจูงใจ และด้านสุขภาวะ (Motivation – Hygiene) จุดเน้นของ Herzberg อยู่ที่

สภาพแวดล้อมที่จะทำให้คนเรามีเจตคติเป็นบวก หรือลดต่องาน Herzberg ใช้วิธี critical-incident technique เพื่อรวบรวมข้อมูลมาทำแบบสอบถาม โดยถามว่าตั้งแต่ทำงานมาในช่วงใดบ้างที่ทำให้เขาเหล่านั้นมีความสุขที่สุด ผลที่ได้ออกมาค่อนข้างคงที่ จากรายงานปรากฏว่า ความรู้สึกที่ดีเกิดจากงานเป็นสาระสำคัญ เป็นแรงจูงใจภายใน หรือองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา สิ่งเหล่านี้ได้แก่ ความสำเร็จ การยอมรับงานที่ทำ ความรับผิดชอบ ความก้าวหน้า และการเติบโต ซึ่ง Herzberg ให้ชื่อองค์ประกอบเหล่านี้ว่า “สิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจในงาน” (Job Satisfiers) หรือ “สิ่งสร้างแรงจูงใจ” (Motivators) เป็นความต้องการทางด้านจิตวิทยา ส่วนความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นเป็นสิ่งแวดล้อมของงาน เป็นกรอบนอก เป็นแรงจูงใจภายนอก หรือเป็นองค์ประกอบทางด้านกายภาพ สิ่งเหล่านี้ ได้แก่ นโยบายของบริษัท การนิเทศ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแรงงาน เงินเดือน ซึ่ง Herzberg ให้ชื่อองค์ประกอบเหล่านี้ว่า “สิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ” (Job Dissatisfiers) หรือ “องค์ประกอบทางด้านสุขภาวะ (Hygiene Factors)

Herzberg (1966) ได้ลดระดับความต้องการลงเหลือ 2 ระดับคือ ความต้องการทางสุขภาวะ (Hygiene Needs) คือสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ ซึ่งใกล้เคียงกับความต้องการระดับต่ำของ Maslow และความต้องการทางแรงจูงใจ (Motivation Needs) คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจ ซึ่งใกล้เคียงกับความต้องการขั้นสูงของ Maslow ตัวทำให้ไม่พอใจทำให้คนงาน ทำงานได้อย่างน้อยเท่าที่ต้องการ ส่วนตัวแรงจูงใจ ทำให้คนงานทำงานได้สูงสุด นั่นคือตัวงานเอง และการยอมรับความก้าวหน้า การเจริญเติบโต และการพัฒนาจะเป็นตัวสร้างแรงจูงใจในการทำงานได้สูงสุด

ซึ่งสามารถเปรียบเทียบความต้องการตามแนวความคิดของ Maslow และ Herzberg ได้ดังภาพที่ 2.1 แสดงให้เห็นว่าความต้องการในระดับสูงของ Maslow คือความต้องการการยกย่องในสังคม และความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต เทียบได้รับแรงจูงใจของ Herzberg ส่วนความต้องการในระดับต่ำของ Maslow คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย และมั่นคง และความต้องการความรัก และการยอมรับจากกลุ่ม เทียบได้กับสุขภาวะของ Herzberg

↑ ขั้นสูง  ↓ ขั้นต่ำ	ทฤษฎีความต้องการของ Maslow	ทฤษฎีความต้องการของ Herzberg
	ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต Self Actualization Need	แรงจูงใจ Motivators
	ความต้องการ การยกย่องในสังคม Esteem Need	
	ความต้องการความรัก และการยอมรับจากกลุ่ม Belongingness and Love Need	สุขภาวะ Hygines
	ความต้องการความปลอดภัย และมั่นคง Safety and Security Need	
	ความต้องการทางด้านร่างกาย Physiological Need	

ภาพที่ 2.1 แสดงการเปรียบเทียบทฤษฎีความต้องการของ Maslow กับทฤษฎีความต้องการของ Herzberg

ที่มา: ประทีป (2541)

ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง แม้จะมีงานวิจัยบางเรื่องพบว่า ไม่มีลำดับความต้องการเป็นขั้นตอนดังกล่าว ยกเว้นใน 2 อันดับแรก หรือความต้องการของคนอาจเกิดขึ้นได้ พร้อมกันทั้ง 5 ลำดับ แต่ผลงานวิจัยส่วนใหญ่มักเป็นไปตามหลักการแห่งทฤษฎี ส่วนทฤษฎีแรงจูงใจ – สุขภาวะของ Herzberg นั้นชี้ให้เห็นทั้งปัจจัยที่นำไปสู่ความพึงพอใจและปัจจัยที่นำไปสู่ความไม่พึงพอใจ ส่งเสริมสนับสนุนปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการทำงาน

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า ทฤษฎีแรงจูงใจ – สุขภาวะ มีความต้องการ 2 ระดับ คือ ความต้องการทางสุขภาวะ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ และความต้องการทางแรงจูงใจ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจ โดยความต้องการนี้จะไม่ม้วนสิ้นสุดจนกว่าจะนำไปสู่ความพึงพอใจและนำไปสู่ความไม่พึงพอใจและส่งเสริมสนับสนุนที่ทำให้เกิดความพึงพอใจเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน

## 2.2 โครงการอาหารกลางวัน

### 2.2.1 ความหมายของโครงการอาหารกลางวัน

นักวิชาการ และสถาบันที่เกี่ยวข้องได้ศึกษา และให้ความหมายไว้แตกต่างกัน ดังนี้  
 วิณะ (2524) กล่าวว่า การบริการอาหารกลางวันนักเรียนช่วยให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องถูกส่วน รู้จักรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และยังเป็นหลักประกันว่าอย่างน้อยในวันนั้นเด็กได้รับสารอาหารต่าง ๆ หนึ่งในสามของความต้องการในวัน

สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2527) กล่าวถึงโครงการอาหารกลางวันไว้ว่า เป็นการจัดอาหารให้นักเรียนได้รับประทานในมื้อกลางวันที่โรงเรียน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญาที่ถูกต้องตามกำลังเงินและเศรษฐกิจ ทั้งยังส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม และมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

ธีรพงศ์ (2528) กล่าวถึงโครงการอาหารกลางวันไว้ว่า เป็นการช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน หรือไม่ได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วนและเพียงพอ เพื่อที่จะเสริมสร้างให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สร้างเสริมสติปัญญา ทำให้สามารถเรียนหนังสือได้ดีขึ้น

ธีรวุฒิ (2534) กล่าวถึง การจัดบริการกลางวันไว้ว่า เป็นกิจกรรมหนึ่งที่กระทำในรูปของการให้บริการที่ไม่คิดกำไร เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่ถูกหลักโภชนาการเป็นการประกันว่าอย่างน้อย หนึ่งในสามมื้อของอาหารในวันนั้น มีคุณภาพถูกต้องตามความเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลไปยังการมีสุขภาพดีและการเรียนดี

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยอาหารนั้นควรเป็นอาหารที่ดีและมีคุณค่าทางโภชนาการ มีปริมาณเพียงพอ ทั้งยังส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม มีสุขนิสัยที่ดี สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับครอบครัว และชุมชน

### 2.2.2 ความเป็นมาของโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดอาหารในโรงเรียนมีมานานแล้ว ตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 คือ เริ่มจัดให้กับนักเรียนที่อยู่โรงเรียนประจำทั้งอาหารเช้า กลางวัน และเย็น ซึ่งต่อมาจัดให้กับนักเรียนทั่วไปด้วย โดยเริ่มจัดครั้งแรกในประเทศแถบทวีปยุโรป ได้แก่ ฝรั่งเศส เยอรมัน อังกฤษ นอร์เวย์ อิตาลี และเนเธอร์แลนด์ แต่ประเทศที่นับว่าจัดได้ผลดีที่สุดคือประเทศอังกฤษ (ทวิ, 2520) โดยออกกฎหมาย School Meal Act เป็นกฎหมายที่เกี่ยวกับอาหาร สำหรับนักเรียนโดยเฉพาะ และเมื่อได้สำรวจถึงการจัดโครงการอาหารกลางวันในอังกฤษ พบว่าครั้งหนึ่งของจำนวนนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน

การจัดอาหารกลางวันแก่นักเรียนในโรงเรียนของประเทศไทย ได้เริ่มโครงการทดลองเป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2495 ที่จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีกรมสามัญศึกษา เป็นผู้รับผิดชอบ ซึ่งต่อมาในปี พ.ศ. 2496 รัฐบาลตั้งคณะกรรมการอาหาร และโภชนาการแห่งชาติ และแต่งตั้งคณะกรรมการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันในโรงเรียน (เฉลิม, 2527) ซึ่งในช่วง 20 ปีแรกนั้น โครงการไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะไม่ได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากรัฐบาล ทำให้ต้องขอความช่วยเหลือจากองค์การหรือมูลนิธิต่างประเทศอยู่เสมอ โดยได้รับนมผงจากองค์การยูนิเซฟ (United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) เพื่อแจกฟรีให้แก่โรงเรียนต่าง ๆ

ในปี พ.ศ. 2520 รัฐบาลตระหนักถึงความสำคัญด้านคุณภาพของประชากรในการพัฒนาประเทศ เพราะพบว่านักเรียนจำนวนมากยังขาดอาหารกลางวัน หรือได้รับอาหารที่มีคุณค่าต่ำ ซึ่งไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโต ไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เกิดภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) รัฐบาลจึงบรรจุแผนอาหารและโภชนาการลงในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 โดยกำหนดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสถาบันการศึกษาชั้นสูงร่วมกันทำงาน เพื่อให้ได้ผลโดยเร็ว จึงได้เริ่มโครงการอาหารกลางวันในปี พ.ศ. 2525

ปีงบประมาณ 2534 รัฐบาลประกาศใช้พระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ. 2535 เพื่อนำดอกผลไปใช้แก้ปัญหาทุพโภชนาการ และการขาดอาหารกลางวันให้บังเกิดผลรวดเร็วขึ้น จึงเกิดความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข วัฒนธรรมกำลังเพื่อพัฒนาโครงการอาหารกลางวัน (สำนักงานโครงการอาหารกลางวัน, 2544)

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า ความเป็นมาของโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน เริ่มจัดให้กับนักเรียนที่อยู่โรงเรียนประจำ ทั้งอาหารเช้า กลางวัน เย็น ซึ่งจัดครั้งแรกในแถบทวีปยุโรป ได้แก่ ฝรั่งเศส เยอรมัน อังกฤษ นอร์เวย์ อิตาลี และเนเธอร์แลนด์ แต่ประเทศที่จัดว่าได้ผลดีที่สุดคือประเทศอังกฤษ ในประเทศไทยได้เริ่มโครงการอาหารกลางวัน ทดลองเป็นครั้งแรกที่จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีกรมสามัญศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบ ไม่ประสบผลสำเร็จเพราะไม่ได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากรัฐบาล รัฐบาลประกาศใช้พระราชบัญญัติกองทุน นำไปทำโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา และร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข และวัฒนธรรมกำลังเพื่อพัฒนาโครงการอาหารกลางวันให้ประสบความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพ

### 2.2.3 ประโยชน์ของโครงการอาหารกลางวัน

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นประโยชน์โดยตรงต่อนักเรียนช่วยในการพัฒนาสุขภาพอนามัยของนักเรียน และเป็นผลดีกับผู้ปกครองและช่วยเหลือสังคม คือ ประเทศชาติจะได้



พลเมืองที่มีร่างกายแข็งแรง พละนาถัยสมบูรณั สติปัญญา ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเหลือพัฒนาครอบครัวและประเทศให้เจริญก้าวหน้าตามไปด้วย ฉะนั้นการจัดโครงการอาหารกลางวันให้ถูกวิธี จึงมีความสำคัญ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่ง ทวี (2520) ค้วน (2524) วิณะ (2524) มีความเห็นในเรื่องของประโยชน์ การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนตรงกัน โดยเน้นที่เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง ทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและครบถ้วนตามที่ต้องการ ให้ประโยชน์ทางด้านการศึกษาค็จะได้รับการประสพการณ์ในการทำอาหารเป็นการฝึกนิสัยการบริโภคที่ดี ช่วยส่งเคราะห์เด็กยากจนในโรงเรียน ทำให้ได้รู้จักและเห็นคุณค่าจากการทำการเกษตร เป็นการฝึกฝนเด็กในด้านสังคม มารยาทในการรับประทานอาหาร และได้ฝึกฝนในด้านประชาธิปไตย การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน เปิดโอกาสที่จะฝึกหัดให้เด็กคุ้นเคยต่อหลักประชาธิปไตย ได้เป็นอย่างดี เช่น การเข้าแถวรับประทานอาหารตามลำดับก่อนหลัง และการร่วมมือประสานงานของนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการประธมศึกษาแห่งชาติ (2527) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของโครงการอาหารกลางวันไว้ ดังนี้

1. นักเรียนได้เรียนรู้หลักปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการ จากการปฏิบัติจริงและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องกับโรงเรียน ชุมชน ผู้ปกครอง ตลอดจนประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ความเข้าใจถึงหลักโภชนาการ สามารถนำไปใช้เพื่อยกระดับมาตรฐาน การดำรงชีวิตของตน
3. นักเรียนมีสุขภาพดีขึ้น มีความสามารถในการเรียน อันจะทำให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและเป็นกำลังของชาติในอนาคต
4. นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันอย่างทั่วถึง โดยบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หรือเสียราคาประหยัด
5. นักเรียนที่พัฒนาการดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อันจะส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ชวลิต (2527) กล่าวว่า การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมิใช่เพื่อประโยชน์เพียงด้านเดียว หากมีประโยชน์หลายประการดังนี้

1. จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ รสดี เป็นที่พอใจแก่ครู และนักเรียน
2. ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาการทางด้านอารมณ์ และสังคม
3. เป็นการเผยแพร่ความรู้วิชาการอาหาร และโภชนาการ รวมทั้งวิชาอื่น ๆ ไปยังบ้านของนักเรียน
4. ปรับปรุง และสร้างเสริมนิสัยในการรับประทานอาหารเช้าให้กับเด็ก

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ช่วยให้นักเรียนได้รับประทานอาหาร ที่มีคุณภาพ และปริมาณพอเพียงอย่างทั่วถึง ในราคาถูก จะทำให้เด็กมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ อันจะมีผลดีต่อการเรียนของเด็กด้วย ช่วยส่งเสริมความรู้ทางด้านโภชนาการ และปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

#### 2.2.4 จุดมุ่งหมายของโครงการอาหารกลางวัน

โรงเรียน นอกจากจะเป็นสถานบริการให้ความรู้แก่เยาวชนของชาติแล้ว ยังเป็นแหล่งเลี้ยงดู อบรม เสริมสร้างบุคลิกภาพ และทัศนคติต่าง ๆ อีกด้วย เด็กในวัยเรียน จะมีบุคลิกภาพดีเพียงใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับส่วนประกอบหลาย ๆ อย่าง ซึ่งการรับประทานอาหารของเด็กในวัยนี้ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญอีกส่วนหนึ่ง เพราะอาหารมีอิทธิพลต่อจิตใจ สุขภาพทางกาย ทางสมอง ประสิทธิภาพในการเรียน การเล่น ดังนั้นหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงเล็งเห็นถึงความสำคัญในการจัดให้มีการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน ดังนั้นโภชนาการจึงปัจจัยพื้นฐาน สำหรับการพัฒนาสุขภาพอนามัย ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงาน (คุชณี, 2526) ประเทศไทยเป็นประเทศ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางภาวะเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ในช่วงระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา รูปแบบของอาหารที่รับประทานก็เปลี่ยนไปมีผลิตภัณฑ์อาหารให้เลือกมากขึ้น

### 2.3 โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

#### 2.3.1 ความสำคัญของโครงการอาหารกลางวัน

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จัดทำโครงการอาหารกลางวันให้นักเรียนทุกคน โดยเก็บเงินค่าอาหารกลางวันจากนักเรียนคนละ 20 บาทต่อวัน รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา และพลานามัย อีกทั้งช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของผู้ปกครองได้อย่างดี

#### 2.3.2 วัตถุประสงค์ของโครงการอาหารกลางวัน

วัตถุประสงค์ของโครงการอาหารกลางวันโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าถูกหลักอนามัย
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้มารยาทในการรับประทานอาหาร
3. เพื่อให้นักเรียนประหยัดเวลา และค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารกลางวัน

### 2.3.3 แผนเชิงมิติสัมพันธ์ของโครงการอาหารกลางวัน

การจัดทำตารางแผนเชิงมิติสัมพันธ์ แสดงดังตารางที่ 2.1 ของโครงการอาหารกลางวัน มีสาระสำคัญดังนี้

จุดมุ่งหมาย เพื่อเป็นการอบรมกริยามารยาทในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

ผลผลิต นักเรียนรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ทรัพยากรและกิจกรรม นักเรียนร่วมรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัด

ระหว่าง เวลา 11.50 – 12.40 น.

ตารางที่ 2.1 แผนเชิงมิติสัมพันธ์ของโครงการอาหารกลางวัน

สาระสำคัญ โดยสรุป	ตัวชี้วัดแสดง เวลา/ปริมาณ/คุณภาพ/สถานที่	แหล่งข้อมูลการอ้างอิง	เงื่อนไขสำคัญ
จุดมุ่งหมาย ระดับแผนงาน	การอบรมกริยามารยาทในการ รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	กิจกรรมการเข้าคิวรับอาหาร และการนั่งร่วมรับประทานอาหาร ในโรงอาหาร	การเข้าคิวรับและ เติมอาหาร
วัตถุประสงค์ ระดับโครงการ	เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับประทาน อาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้ เวลารับประทานอาหารทัน เข้าเรียนในภาคบ่าย	การเลือกซื้ออาหารสดและชิ้นตอน ประกอบอาหารในโครงการ	อาหารสดและวิธี ประกอบอาหารอยู่ ในมาตรฐานของ สำนักงานสุขาภิบาล
ผลผลิต	นักเรียนรู้จักเลือกรับประทาน อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	ผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี	สุขภาพพลานามัย อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐานทั่วไป
ทรัพยากรและ กิจกรรม	นักเรียนร่วมรับประทานอาหาร กลางวันที่โรงเรียน ระหว่างเวลา 11.50 น. – 12.40 น.	โครงการเปิดบริการอาหาร กลางวันทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 11.50 น. – 12.40 น.	การรับประทานอาหาร อาหารกลางวันเสร็จ ภายในเวลา 50 นาที

ที่มา: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร (2551)

### 2.4 ปฏิทินในโครงการอาหารกลางวัน

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้กำหนดปฏิทินในโครงการอาหารกลางวัน ที่ระบุจำนวนวันประกอบอาหารในแต่ละเดือน แบ่งเป็นภาคเรียนที่ 1 (ตารางที่ 2.2) และภาคเรียนที่ 2 (ตารางที่ 2.3) เพื่อคำนวณค่าใช้จ่ายไว้ล่วงหน้าดังนี้

ตารางที่ 2.2 ปฏิทินโครงการอาหารกลางวันภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551

เดือน / จำนวนวัน	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
มิถุนายน (21 วัน)		2	3	4	5	6	
		9	10	11	12	13	
		16	17	18	19	20	
		23	24	25	26	27	
		30					
กรกฎาคม (21 วัน)			1	2	3	4	
		7	8	9	10	11	
		14	15	16			
		21	22	23	24	25	
		28	29	30	31		
สิงหาคม (20 วัน)						1	
		4	5	6	7	8	
		11		13	14	15	
		18	19	20	21	22	
		25	26	27	28	29	
กันยายน (22 วัน)		1	2	3	4	5	
		8	9	10	11	12	
		15	16	17	18	19	
		22	23	24	25	26	
		29	30				
ตุลาคม (3 วัน)				1	2	3	
รวมจำนวนทั้งสิ้น 87 วัน							

ที่มา: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร (2551)

ตารางที่ 2.3 ปฏิทินโครงการอาหารกลางวัน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551

เดือน / จำนวนวัน	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
พฤศจิกายน (20 วัน)		3	4	5	6	7	
		10	11	12	13	14	
		17	18	19	20	21	
		24	25	26	27	28	
ธันวาคม (20 วัน)		1	2	3	4		
		8	9		11	12	
		15	16	17	18	19	
		22	23	24	25	26	
		29	30				
มกราคม (21 วัน)						2	
		5	6	7	8	9	
		12	13	14	15	16	
		19	20	21	22	23	
		26	27	28	29	30	
กุมภาพันธ์ (20 วัน)		2	3	4	5	6	
		9	10	11	12	13	
		16	17	18	19	20	
		23	24	25	26	27	
มีนาคม (5 วัน)		2	3	4	5	6	
รวมจำนวนทั้งสิ้น 86 วัน							

ที่มา: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร (2551)

#### หมายเหตุ

1. จำนวนวันประกอบอาหารทั้งสิ้น 173 วัน
2. อาหารกลางวันในหนึ่งสัปดาห์ประกอบด้วยอาหารจานเดียว 2 วัน และกับข้าว 2 อย่าง 3 วัน ทุกวันต้องมีอาหารหวาน หรือผลไม้ 1 อย่าง รวมราคามี้อละ 20 บาท ต่อ 1 คน

## 2.4 การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### 2.4.1 ความหมายของการจัดบริการอาหารกลางวัน

การจัดบริการอาหารในโรงเรียน คือ ส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ดีขึ้น อาหารที่มีความปลอดภัย มีคุณค่า สะอาด และราคายุติธรรม

### 2.4.2 ความเป็นมาของการจัดบริการอาหารกลางวัน

การดำเนินโครงการอาหารกลางวัน จัดเป็นแผนงานที่สำคัญของฝ่ายกิจการนักเรียน เพราะการได้รับประทานอาหารกลางวันที่ถูกหลักอนามัยจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัย มีการพัฒนาการสมกับวัย เป็นผลให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด เกิดการเรียนรู้ที่ดี บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาทุกประการ ดังนั้นโครงการอาหารกลางวันโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ประจำปี 2551 จึงเป็นโครงการที่ควรได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับนักเรียนต่อไป

### 2.4.3 จุดมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารกลางวัน

2.4.3.1 เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่

2.4.3.2 เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้มารยาทในการรับประทานอาหาร

2.4.3.3 เพื่อให้นักเรียนประหยัดเวลาและลดค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารกลางวัน

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ร่างกายจะเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษเจือปนอาหาร สารปนเปื้อนสารปนปลอมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อาหารจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ ต่อร่างกาย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา (สิริพันธุ์, 2542) ดังนั้นการจัดระบบบริการอาหาร โรงเรียนจึงจำเป็นต้องใส่ใจที่จะจัดหาอาหารดีให้แก่นักเรียนได้บริโภค โดยสนใจถึงองค์ประกอบ หลักเรื่องการสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ (กรมอนามัย, 2544)

การสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง การจัดและควบคุมอาหารให้สะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่มีพิษต่าง ๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัยและการดำรงชีวิตของมนุษย์ ส่วนการโภชนาการ หมายถึง การจัดอาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำรุงสมอง ทำให้เฉลียวฉลาด ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังเคลื่อนไหวทำงานได้ การจัดบริการอาหารในโรงเรียนจะต้องดำเนินการควบคู่กันไปทั้งด้านโภชนาการ เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ที่ได้สัดส่วน

เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของนักเรียน และด้านสุขอนามัยอาหารเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรกระบบทางเดินอาหาร สามารถใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ ดังคำที่ว่า “อาหารดี ต้องสะอาด ปราศจากโรค และมีคุณค่าครบถ้วน” (กรมอนามัย, 2544) ดังนั้นการควบคุมให้อาหาร สะอาดและปลอดภัยนั้น จะต้องดำเนินการควบคุม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการบริการและ สถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร

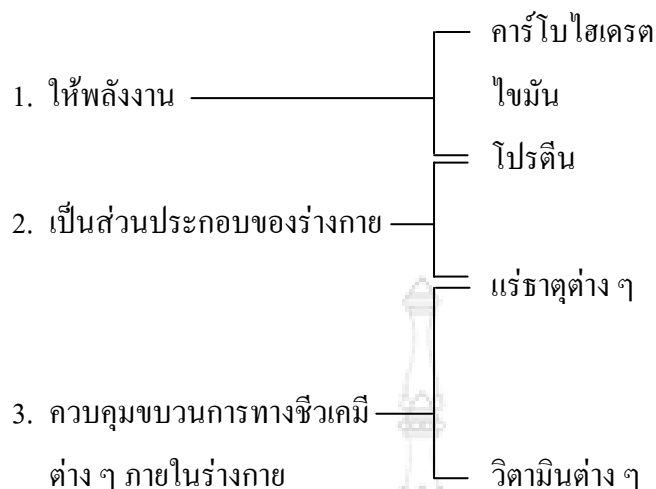
ดังนั้นพอสรุปได้ว่า การบริการอาหารในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ดีขึ้น อาหารมีความปลอดภัย มีคุณค่า สะอาด และราคา ยุติธรรม ถูกหลักอนามัย ส่งเสริมสุขภาพ มีการพัฒนาการสมกับวัย ส่งผลให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ต่อการศึกษา ดังคำที่ว่า “อาหารดี ต้องสะอาด ปราศจากโรค และมีคุณค่าครบถ้วน” โดยมีการควบคุม ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และ ด้านบุคลากร

## 1. ด้านอาหาร

อาหาร หมายถึง ของแข็งหรือของเหลวที่กินหรือดื่मเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะทำให้เกิดพลังงาน และความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้อวัยวะเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ควบคุม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ อาหารต้องไม่เป็นพิษ และไม่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย

สารอาหาร หมายถึง สารประกอบเคมีและแร่ธาตุที่มีอยู่ในอาหารและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สารอาหารแบ่งออกเป็น 5 ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ นอกจากนั้นในอาหารยังมีส่วนประกอบอื่น ๆ คือ น้ำ โยอาหาร และสารที่ทำให้เกิดกลิ่นและสี ซึ่งไม่จัดว่าเป็นสารอาหาร

สารอาหารแต่ละชนิดมีหน้าที่เฉพาะของมัน และหน้าที่ของสารอาหารแต่ละชนิดมีความ สัมพันธ์กันในร่างกาย สารอาหารถูกจัดแบ่งตามหน้าที่ได้ดังนี้ คือ (นิธิยา และวิบูลย์, 2537)



ด้านสุขภาพโภชนาการที่ต้องพิจารณามี 3 เรื่อง คือ หลักการเลือกอาหารสดหลักการปรุงอาหาร และหลักการเก็บอาหาร

หลักการเลือกอาหารสด คำนึงถึงหลัก 3 ป. ได้แก่ ประโยชน์ ปลอดภัย และประหยัด ถือเป็นอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วนเหมาะสมกับความต้องการในแต่ละช่วงอายุต่าง ๆ ของมนุษย์ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร และเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล จะได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูก และหาซื้อได้สะดวก (กองสุขภาพโภชนาการ, 2544)

หลักการปรุงอาหาร คำนึงถึง หลัก 3 ส. ได้แก่ สวมคุณค่าสุกเสมอ และสะอาดปลอดภัย คือ มีวิธีการปรุงอาหารที่ช่วยสงวนคุณค่าของอาหารให้มีประโยชน์เต็มที่ ใช้ความร้อนปรุงอาหารให้สุก เพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรค และมีการตรวจสอบสภาพอาหารดิบ ก่อนปรุงทุกครั้ง โดยเฉพาะให้ปลอดภัย จากสารพิษ ที่ตกค้างในอาหาร มีกรรมวิธีในการปรุงอาหารที่ถูกต้อง ผู้ปรุงมีสุขอนามัยที่ดี ในการปรุงอาหาร ใช้ภาชนะอุปกรณ์ และสารปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้อง (กองสุขภาพโภชนาการ, 2544)

หลักการเก็บอาหาร ต้องคำนึงถึงหลัก 3 ส. ได้แก่ สดส่วน สิ่งแวดล้อมเหมาะสมและสะอาด ปลอดภัย คือ มีการเก็บเป็นระเบียบ แยกเก็บเป็นสัดส่วนเฉพาะ ไม่ปะปนกัน ควรเก็บในสถานที่ที่มีความชื้น อุณหภูมิเหมาะสม และอยู่ในภาชนะบรรจุที่ถูกต้อง สะอาด มีการทำความสะอาดสถานที่เก็บอย่างสม่ำเสมอ และไม่เก็บใกล้สารเคมีเป็นพิษ (กองสุขภาพโภชนาการ, 2544)

## 2. ด้านการบริการและสถานที่

การบริการ โรงเรียนขนาดกลาง ซึ่งมีนักเรียนจำนวนมากในการที่นักเรียนจะมารับบริการพร้อม ๆ กัน จึงจำเป็นต้องให้นักเรียนทยอยมารับถาดอาหาร เข้าแถวอย่างเป็นระเบียบ เพื่อสะดวกต่อการตักอาหารเสร็จ เพราะอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว ควรจะนำไปเสิร์ฟทันที หรือเร็วที่สุดหลังจากปรุงด้วยความร้อนอีกครั้ง



สถานที่ สำหรับในโรงเรียนแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ โรงอาหารและโรงครัว ซึ่งอาจจะแยกเป็นสัดส่วนเฉพาะ หรืออยู่ในบริเวณโรงอาหารด้วย

สถานที่ตั้ง ควรเป็นอาคารถาวร แยกเป็นสัดส่วนโดยเฉพาะห่างจากแหล่งปนเปื้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรตั้งอยู่ในบริเวณศูนย์กลางของโรงเรียน แต่ต้องห่างจากห้องเรียนเพื่อป้องกันการรบกวนนักเรียนขณะกำลังเล่าเรียน อยู่ในบริเวณที่รถเข้าถึง เพื่อความสะดวกในการขนส่งอาหาร โรงอาหารและโรงครัว ควรสร้างให้ด้านยาวขวางลม ที่พัดผ่านเป็นส่วนใหญ่เพื่อทำให้ไม่ร้อน โดยเฉพาะโรงครัวควรตั้งอยู่ด้านใต้ลมเพื่อป้องกันกลิ่นและควัน จากการปรุงอาหาร รบกวนนักเรียนจะต้องไม่รับแสงแดดมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความร้อนและอบอ้าว ที่ตั้งควรให้ด้านกว้างรับแดดน้อยกว่าด้านแคบ อาคารควรมีชายคายาวพอสมควร เพื่อกันแดดและฝน ควรมีขนาดพื้นที่อย่างน้อย 6 – 8 ตารางฟุต/คน

พื้น ผนัง เพดาน ควรทำด้วยวัสดุที่แข็งแรง ง่ายต่อการทำความสะอาด สำหรับพื้นในโรงครัว ควรปูด้วยวัสดุที่ถูกรน้ำไม่ลื่น กระเบื้อง และผนัง ควรปูด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่ายทนไฟและทนต่อการดูดซึมต่าง ๆ มีการบำรุงรักษา ทำความสะอาดเป็นประจำ มีที่ระบายอากาศ อยู่ตอนบนบริเวณเหนือเตาไฟ หรือมีปล่องระบายควันหรือมีพัดลมระบายอากาศ เพื่อดูดควันและกลิ่นอาหารออกไป จัดให้มีแสงสว่างกระจายทั่วถึง มีโต๊ะ – เก้าอี้ที่ทำด้วยวัสดุทน แข็งแรง พื้นผิวทำความสะอาดง่าย เช่น ไม้บุด้วยโฟมก้ำ หรือโลหะไม่เป็นสนิม และมีบริเวณสำหรับวางอุปกรณ์และเครื่องปรุงอาหารแห้งไว้ เป็นสัดส่วนเฉพาะ

ระบบ การกำจัดน้ำเสียและขยะมูลฝอย ควรมีท่อหรือวางระบายน้ำที่มีสภาพดีไม่แตกรั่ว มีปลอกไขมัน และตะแกรงดักเศษอาหาร มีถังขยะที่ถูกสุขลักษณะในโรงอาหาร และโรงครัว และต้องมีส่วนที่ถูกลักษณะ แยกเพศ เป็นเอกเทศ ห่างจากโรงอาหาร มีอ่างล้างมือสำหรับนักเรียนในบริเวณโรงอาหาร และหน้าห้องน้ำ ห้องส้วม โดยจัดให้มีสบู่และน้ำไว้ใช้ตลอดเวลาอย่างเพียงพอ

### 3. ด้านภาชนะและอุปกรณ์

ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุง ประกอบอาหาร เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความปลอดภัยของอาหาร มีวิธีการที่ทำให้สะอาด ปลอดภัยอยู่ 4 ประการ คือ วิธีการเลือกใช้ วิธีการล้าง วิธีการเก็บ และวิธีการใช้

วิธีการเลือกใช้ คือ เลือกใช้ภาชนะและอุปกรณ์ที่ไม่ทำด้วยวัสดุที่เป็นพิษ ไม่ชำรุดสึกหรอ ไม่เป็นสนิม มีรูปแบบที่ทำความสะอาดง่าย และป้องกันการปนเปื้อนได้

วิธีการล้าง คือ การกำจัดสิ่งสกปรก เชื้อโรค และสารเคมีบนภาชนะและอุปกรณ์ ให้มีความสะอาดเพียงพอ โดยก่อนล้างจะต้องแยกภาชนะที่ใส่อาหาร กาว หวาน และประเภทแก้วนํ้า กวาด

เศษอาหารทิ้งในถังขยะ การล้างมี 3 ขั้นตอน คือ ล้างด้วยน้ำ ผสมน้ำยาล้างจาน ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง แล้วฆ่าเชื้อโรคด้วยการแช่ในน้ำผสมผงปูนคลอรีนหรือฟีนีลแดด หรือล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง

วิธีการเก็บ คือ ดูแลภาชนะและอุปกรณ์ที่ผ่านการล้างทำความสะอาดแล้ว ให้พ้นจากการปนเปื้อนของฝุ่นละออง สัตว์นำโรค สารเคมีที่เป็นอันตราย การเก็บให้ถูกต้อง คือ เก็บภาชนะ อุปกรณ์ที่ผึ่งแห้งดีแล้วเท่านั้น บริเวณที่เก็บต้องสะอาด ไม่เปียกชื้น ไม่มีสัตว์นำโรคมารบกวนต้องเก็บให้ถูกต้องตามวิธีการใช้ และรูปทรงของภาชนะ ประเภทที่ใช้เพียงครั้งเดียว ต้องมีวัสดุห่อหุ้มให้มิดชิด ภาชนะที่มีหูให้แขวนโดยหันส่วนที่ใช้ใส่อาหารเข้าผนัง ถ้าไม่ได้แขวน ให้นำไปเก็บในตู้ที่สะอาด ปกปิดมิดชิด หรือเก็บในที่สูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า 60 เซนติเมตร

วิธีการใช้ คือ ตรวจสอบสภาพและความสะอาดก่อนการใช้ ไม่มีคราบไขมัน ฝุ่นละออง หยากไข่ อยู่ในสภาพดีไม่แตกร้าว ร้อน กะเทาะ ขณะที่ใช้พยายามหลีกเลี่ยงการจับต้อง ส่วนที่สัมผัสอาหาร ใช้ให้เหมาะกับชนิดของอาหาร เช่น ไม่ใช้พลาสติกกับอาหารร้อนหรืออาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือเค็มจัด ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้เพียงครั้งเดียว ประเภทจาน ชาม หรือถ้วยกระดาษ ให้เปิดใช้ที่ก้นห่อ ส่วนหลอดกาแฟเปิดใช้ที่ข้างห่อ ไม่ใช้เขียงปะปนกันระหว่างเขียงปรุง อาหารดิบและสุก ไม่ควรนำภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้เกี่ยวกับอาหาร ไปใช้ประโยชน์อย่างอื่น เช่น ใส่ยาเพื่อล่อแมลงวัน

#### 4. ด้านราคา

ผู้บริหาร โรงเรียน และคณะกรรมการ ดำเนินงานเห็นชอบในการกำหนดราคาค่าอาหาร โครงการอาหารกลางวัน เป็น 20 บาท/คน/วัน คือ อาหารกลางวันในหนึ่งสัปดาห์ ประกอบด้วยอาหารจานเดียว 2 วัน และกับข้าว 2 อย่าง 3 วัน ทุกวันต้องมีขนมหวาน หรือผลไม้ 1 อย่าง

#### 5. ด้านบุคลากร

บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับงานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนมี 4 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ควบคุมดูแล กลุ่มผู้ประกอบการ กลุ่มผู้บริโภค และสำหรับสุขวิทยาส่วนบุคคล

กลุ่มผู้ควบคุมดูแล ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทำหน้าที่ให้คำแนะนำแก่ผู้บริหาร ซึ่งมีหน้าที่บริหารจัดการตั้งแต่กำหนดนโยบาย ผู้รับผิดชอบ รวมทั้งออกกฎระเบียบการต่าง ๆ ในโรงเรียน โดยมีครูโภชนาการทำหน้าที่ ควบคุมดูแล ให้เป็นไปตามกฎระเบียบที่ผู้บริหารกำหนดไว้

กลุ่มผู้ประกอบการ ประกอบด้วย ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหาร เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับความสะอาด ปลอดภัยของอาหาร จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตนให้มีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี มีสุขนิสัยในการปรุง ประกอบอาหาร และเสิร์ฟอาหาร สวมเครื่องแบบที่สะอาด ผูกผ้ากันเปื้อน และสวมหมวกคลุมผม มีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี รักษาความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะมือที่จะต้องใช้นหยิบจับภาชนะตักอาหาร

กลุ่มผู้บริโภค ได้แก่ นักเรียน จะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อจะได้คุ้มครอง คนให้รู้จักเลือกบริโภค แต่อาหารที่สะอาดปลอดภัย มีสุขอนามัยดีในการบริโภค และสามารถพิทักษ์ผลประโยชน์ของเพื่อนนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย โดยการเผยแพร่ความรู้ในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการรณรงค์ในด้านสุขภาพอาหาร

สำหรับสุขวิทยาส่วนบุคคล หมายถึง เรื่องที่ว่าด้วยการดูแลบำรุงรักษา ปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพ ให้สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เป็นโรคและการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัย ซึ่งรวมทั้งการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ทั้งจากตนเองไปสู่ผู้อื่น และการรับเอาเชื้อโรคจากภายนอกมาสู่ตัวเรา

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีความสำคัญต่อนักเรียน เพราะทำให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย และได้รับโภชนาการครบถ้วน ซึ่งการดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน ควรนำแนวคิดของกรมอนามัย มาดำเนินการควบคุมให้ได้อาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัยใน 5 ด้าน ดังนั้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้ยึดหลักแนวทางการดำเนินการของโครงการอาหารกลางวัน ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย

## 2.5 วัยรุ่น

วัยรุ่น แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย โดยมีช่วงอายุระหว่าง 10 – 18 ปี โดยเด็กชายจะเจริญเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 2 ปี จึงทำให้การเจริญเติบโตทางร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงดังนี้ (อบเชย, 2542)

### 2.5.1 การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น (Growth and physiological change of adolescence)

วัยรุ่นมีช่วงอายุ 10 – 18 ปี ในเด็กหญิง และ 12 – 20 ปี ในเด็กชาย เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่เรียกว่า second peak of growth spurt เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ระยะนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ฮอร์โมนต่าง ๆ ถูกสร้างขึ้นมามาก เป็นต้นว่า โกรทฮอร์โมน (growth hormone) เป็นฮอร์โมนที่มีบทบาทโดยตรงต่อการเติบโตทางกาย ทำให้เกิดการเติบโตของเนื้อเยื่อต่าง ๆ โดยทำให้มีการคั่งของสารต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการเติบโต มีการสะสมโปรตีนร่วมกันกับคาร์โบไฮเดรตและไขมัน โกรทฮอร์โมนจะทำงานผสมผสานกับฮอร์โมนอื่น ได้แก่ คอร์ติโคสเตอรอยด์ (corticosteroid) อินซูลิน (insulin) และไทรอยด์ฮอร์โมน (thyroid hormone) นอกจากนี้ไทรอยด์ฮอร์โมน ยังทำหน้าที่ควบคุมเมตาบอลิซึม

ของร่างกาย ความคุมอัตราเมทาบอลิซึม เป็นตัวกำหนดปริมาณของพลังงานที่ต้องใช้ แอนโดรเจน (androgen) เป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้วัยรุ่นหญิงเติบโตพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว มีขนรักแร้ ที่หัวหน่าว เอสโตรเจน (estrogen) เป็นฮอร์โมนมีหน้าที่กระตุ้นการพัฒนาลักษณะทางเพศในหญิง ได้แก่ กระตุ้นการเติบโตของเต้านม หัวนม และการกระจายของเนื้อเยื่อไขมัน ทำให้รูปร่างเป็นแบบหญิงและเร่งให้กระดูกเข้าสู่ภาวะเร็วขึ้น เทสโทสเตอโรน (testosterone) มีหน้าที่โดยตรงต่อการเจริญเติบโต ลักษณะทางเพศของวัยรุ่นชาย ทำให้วัยรุ่นชายมีโครงร่างต่างไปจากหญิง เช่น มีกล้ามเนื้อ โครงกระดูกที่โตกว้าง และมีขนตามตัวมากกว่า

อายุเริ่มต้นของการเติบโตในวัยรุ่น เด็กหญิงจะเร็วกว่าเด็กชาย 18-24 เดือน ความแตกต่างในรูปร่าง ก่อนเป็นหนุ่มสาว เด็กหญิงและเด็กชายมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกัน เมื่อเข้าวัยรุ่น ความกว้างของไหล่ในเด็กชายจะเติบโตเร็วกว่าและกว้างกว่าเด็กหญิง เด็กหญิงจะมีสะโพกเติบโตอย่างรวดเร็วในระยะวัยรุ่น แต่เมื่อถึงวุฒิภาวะ สะโพกของเด็กชายและเด็กหญิงจะมีขนาดใกล้เคียงกัน ทั้งวัยรุ่นหญิงและชายมีการเติบโตของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นจากการเพิ่มปริมาณการผลิตฮอร์โมนที่ชื่อว่า แอนโดรเจน ฮอร์โมนชนิดนี้จะกระตุ้นให้มีการเติบโตของกล้ามเนื้อ วัยรุ่นชายยังมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนหลั่งออกมาด้วย จะเพิ่มการกระตุ้นการเติบโตของกล้ามเนื้อในวัยรุ่นชาย จึงทำให้กล้ามเนื้อของวัยรุ่นชายเติบโตทั้งขนาดและความแข็งแรงมากกว่าในวัยรุ่นหญิง จุดสูงสุดของการเติบโตของกล้ามเนื้อในวัยรุ่นชายจะตรงกับจุดสูงสุดของการเพิ่มส่วนสูง แต่ในวัยรุ่นหญิง การเติบโตของกล้ามเนื้อจะถึงจุดสูงสุดประมาณ 6 เดือน หลังจากจุดสูงสุดของการเพิ่มส่วนสูง วัยรุ่นชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลงพร้อม ๆ กับกล้ามเนื้อที่เพิ่มมากขึ้น และแข็งแรงขึ้น ทำให้เด็กชายแลดูผอมลงในระยะวัยรุ่น ในวัยรุ่นหญิง หลังจากที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ในระยะนี้จะมีไขมันสะสมที่เต้านม ต้นแขน ปลายแขน สะโพกและน่อง ทำให้เห็นมีหน้าอกนูน สะโพกผาย มีรูปร่างของหญิงสาวเต็มตัว

การเพิ่มทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของวัยรุ่น อัตราการเพิ่มส่วนสูงของวัยรุ่น ถ้าเปรียบเทียบกับวัยก่อน ๆ จะพบว่า ถึงแม้จะมีการเพิ่มของส่วนสูงเป็นลักษณะที่พุ่งขึ้นก็ตาม ก็ยังมีอัตราการเพิ่มซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับวัยทารกแล้ว อัตราการเพิ่มของส่วนสูงจะมากที่สุดในระยะที่ทารกอยู่ในครรภ์ และระยะที่ทารกเกิดแล้ว 2 ปี ต่อจากนั้นอัตราการเพิ่มของส่วนสูงจะลดลง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น อัตราการเพิ่มของส่วนสูงจะปรากฏขึ้นมาเห็นเด่นชัดอีกช่วงหนึ่ง

ความสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย วัยรุ่นชาย การเพิ่มส่วนสูง 6 – 8 เซนติเมตร/ปี  
(ช่วงอายุ 10 ½ - 13 ปี)

วัยรุ่นหญิงเวลา การเพิ่มส่วนสูง 5 – 6 เซนติเมตร/ปี  
(ช่วงอายุ 10 ½ - 13 ปี)



ราชมนคล วิทยาเขตพระนครใต้ อายุ 16 – 19 ปี พบภาวะโภชนาการดังนี้ การขาดโปรตีนและพลังงาน ร้อยละ 24.0 อ้วนร้อยละ 13.00

ในกลุ่มวัยรุ่นยังมีปัญหาทางโภชนาการด้านโลหิตจาง (Anemia) ความต้องการธาตุเหล็กจะเพิ่มขึ้นในระหว่างวัยรุ่นสาว ซึ่งสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตที่เพิ่มขึ้น สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคโลหิตจางในกลุ่มวัยรุ่น คือ ความไม่สมดุลของร่างกายที่ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นเพื่อไปสร้างฮีโมโกลบินกับปริมาณธาตุเหล็กที่มีในอาหารที่กิน และในวัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนจะมีการสูญเสียเหล็กมากขึ้น ในประเทศที่กำลังพัฒนา จะพบโลหิตจางที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็กจำนวนมากกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว

จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ. 2538 พบความชุกของโรคโลหิตจางในเด็กวัยเรียนหญิงร้อยละ 23.2 (กรมอนามัย, 2538)

นอกจากนี้ในกลุ่มวัยรุ่นในประเทศทางยุโรป และอเมริกายังพบปัญหาโภชนาการอาการที่พบมากในผู้อดอาหารเพราะกลัวอ้วน ที่เรียกว่า Anorexia nervosa มาก เป็นอาการที่ไม่ปรากฏสาเหตุคือ มีอาการเบื่ออาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของการซูบผอมและขาดสารอาหาร ถ้าเป็น Anorexia nervosa ในระยะที่เป็นวัยรุ่นจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยที่มีความรู้สึกที่ตนเองอ้วนเกินไปและได้ทำการอดอาหารจนเกิดมีโรคแทรกซ้อน

## 2.5.2 พฤติกรรมการกินของเด็กวัยรุ่น (Food behavior of adolescence)

ในวัยรุ่นร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณาที่มีบทบาทต่อวัยรุ่นเป็นอันมาก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกินทั้งสิ้น พฤติกรรมการกินดังกล่าวนี้ได้แก่

1. กินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด จากการสำรวจกลุ่มคนที่นิยมใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มนักเรียน/นักศึกษา อายุ 15-20 ปี และอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมาคือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล เป็นส่วนใหญ่จากการศึกษาถึงคุณค่าทางอาหารฟาสต์ฟู้ดของสถาบันวิจัยโภชนาการเมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดให้คุณค่าอาหารหลักคือ พลังงาน 232 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.9 กรัม (4.4-19.1 กรัม) คาร์โบไฮเดรต 23.4 กรัม (17.2-36.2 กรัม) และไขมัน 13.8 กรัม (10.3-19.1 กรัม) ส่วนโคเลสเตอรอล มีค่าเฉลี่ย

72 มิลลิกรัม (31.0-79.0 มิลลิกรัม) ซึ่งจะเปรียบเทียบกับโคเลสเตอรอลของเนื้อหมูติดมันประมาณ 60 กรัม แต่ปริมาณไขมันในอาหารมีค่าต่ำมากเพียง 2.7 กรัมเท่านั้น หรือร้อยละ 11 ของที่ควรได้ต่อวัน นอกจากนี้ไขมันที่ทอดอาหารเหล่านี้โดยมากได้จากการตัดชิ้นเนื้อปมน้ำมันมาสกัดน้ำมัน ทำเป็นไขมันสัตว์ ไขมันดังกล่าวนับเป็นอันตรายร้ายแรง เนื่องจากไขมันอิ่มตัวเป็นสารที่ไปกระตุ้นร่างกายให้ผลิตโคเลสเตอรอล ทั้งยังลดความสามารถในการกำจัดโคเลสเตอรอล ในวงการแพทย์ของสหรัฐอเมริกาพบว่า เด็กอายุ 7-24 ปี เกิดปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตจากพฤติกรรมบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน

นอกจากอาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งเป็นที่นิยมในวัยรุ่นมากขึ้นทุกทีแล้ว อาหารสำเร็จรูปและอาหารประเภทจังก์ฟู้ด ก็เข้ามาเปลี่ยนบริโภคนิสัยของวัยรุ่นไทยค่อนข้างมากและรวดเร็ว อาหารจังก์ฟู้ด ได้แก่ อาหารใส่ถุงสวยงามสะดวกในการซื้อและหยิบรับประทาน มักเป็นของทอด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย โคนัท และอาหารอื่น ๆ เด็กชอบเพราะติดในรสชาติที่มีการเติมผงชูรส น้ำตาล และเกลือ เมื่อเด็กกินมาก ๆ ก็ทำให้เด็กไม่หิว ไม่อยากกินอาหารมื้อหลัก จากการที่อาหารจังก์ฟู้ดส่วนใหญ่เป็นไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการอาหารพื้นฐานทั้งหมดของร่างกายได้ หรือแม้แต่อาหารสำเร็จรูปพวกบะหมี่ ส่วนผสมส่วนใหญ่เป็นแป้งสาลี ผสมกับผงชูรสและใส่สารกันหืนลงไป นำมาทอดและบรรจุถุง มักมีเครื่องปรุงในถุงพลาสติกเล็ก ๆ แยกต่างหาก จากการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารสำเร็จรูปของฝ่ายอาหารเคมี สถาบันวิจัยโภชนาการพบว่าก๋วยเตี๋ยว และบะหมี่สำเร็จรูป ใน 100 กรัม มีโปรตีนเฉลี่ย 8.2 กรัม และไขมัน 12.3 กรัม (อบเชย, 2542)

2. งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้า ซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินมื้อเดียวในมื้อกลางวัน การกินอาหารนั้นแต่ละมื้อคงจะกินทดแทนกันไม่ได้เหมือนกับการทำงานมื้อไหนไม่ได้กินมือนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหาร เด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กินหันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน จากการศึกษาของ สุธีรา (2542) เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้ พบว่านักศึกษาไม่รับประทานอาหารเช้าร้อยละ 41.00 (อบเชย, 2542)

### 2.5.3 ความสำคัญของอาหารในเด็กวัยรุ่น (Significance of food for adolescence)

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากอีกระยะ อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติดังนี้

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน น้านม และไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี โดยเฉพาะนมเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม ซึ่งจะเป็ประโยชน์มากทางด้านเพิ่มส่วนสูง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงดหรือจำกัดมากเกินไป ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ควรกินให้เพียงพอ อาหารที่มีไขมันกินพอสมควร

2. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ เด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หากงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้า จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอ โดยการกินทดแทนในมื้ออื่น การกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ หรือกินไม่อิ่ม เด็กวัยรุ่นมักจะกินของว่างทดแทนของว่างของเด็กวัยรุ่นนี้จะกินเพื่อสังคมด้วย ไม่ใช่เพราะหิวอย่างเดียว

3. เด็กวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรกินอาหารทุกมื้อและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมาก และให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ทอฟฟี่ ช็อคโกแลต ขนมหวาน การกินอาหารเหล่านี้มาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วน และฟันผุ ควรจำกัดอาหารที่ให้ไขมันมากด้วย เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มาก ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ในขณะที่เดียวกันก็กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีและใยมาก เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด ชมพู เป็นต้น (อบเชย, 2542)

### 2.5.4 ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยรุ่น (Nutrient requirement of adolescence)

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตและทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น ทำให้ความต้องการอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่ม เช่น เล่นกีฬา กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จึงต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มดังนี้



1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราความเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น ในวันหนึ่ง ควรได้รับประมาณ 1,700 – 1,850 กิโลแคลอรีในวัยรุ่นหญิง และประมาณ 1,850 – 2,400 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นชาย (คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย, 2532) ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน

2. โปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะ ที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด สฮอร์โมนวัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีน ที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม

3. กลีโคเร่ ร่างกายต้องการกลีโคเร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย กลีโคเร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และ การทำงานของระบบต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่ง ๆ วัยรุ่นทั้งชายและ หญิง (อายุ 10 – 19 ปี) ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม นม ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักสีเขียวอีกด้วย

3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กเพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่เริ่ม มีประจำเดือน ทำให้สูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10 – 12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งได้จากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อม ไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาค อีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

4. วิตามิน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกัน โรคขาดวิตามิน

4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและเพื่อสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อบุชั้นตา เยื่อบุผิวหนัง วัยรุ่นชายอายุ 10-12 ปี ควรได้รับวิตามินเอวันละ 600 เรตินอล อิกวิวาเลนส์ อายุ 13-19 ปี ควรได้รับวันละ 700 เรตินอล อิกวิวาเลนส์ วัยรุ่นหญิงอายุ 10-19 ปี ควรได้รับวันละ 60 เรตินอลอิกวิวาเลนส์ ซึ่งได้จากตับสัตว์ ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเหลืองจัด เช่น คื่นฉ่าย ตำลึง ผักบุ้ง ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง

4.2 วิตามินบีหนึ่ง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต การขาดทำให้เกิดโรคเหน็บชา วัยรุ่นควรได้รับวิตามินบีหนึ่งวันละ 0.5 มิลลิกรัมต่อ 1,000 กิโลแคลอรี แหล่งสำคัญของอาหารที่ให้วิตามินบีหนึ่งคือ เนื้อหมู ซึ่งได้บีหนึ่งมากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นถึง 3 เท่า

4.3 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พบว่ามีการขาดในวัยเด็กวัยรุ่น วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นชายควรได้รับวันละ 1.6 – 1.7 มิลลิกรัม และวัยรุ่นหญิงควรได้ 1.3 มิลลิกรัม

4.4 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซี จะทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 50 – 60 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากผักสด ผลไม้ (อบเชย, 2542)

### 2.5.5 อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น (Food for adolescence)

กองโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น โดยใช้อาหาร 5 หมู่เป็นหลักในการคิดคำนวณ โดยจัดแบ่งพลังงานให้แก่อาหารตามประเภทของอาหารดังนี้ (อบเชย, 2542)

หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ควรบริโภคร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วันหรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 2 อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก และมัน ควรบริโภคร้อยละ 65 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วันหรือ 2 มื้อ

หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักต่าง ๆ ควรบริโภคอย่างน้อยร้อยละ 5 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วันหรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ ควรบริโภคอย่างน้อยร้อยละ 5 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วันหรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 5 อาหารประเภทไขมันหรือน้ำมันพืชหรือกะทิ ควรบริโภคอย่างน้อยร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วันหรือ 1 มื้อ

เมื่อนำปริมาณความต้องการพลังงานของเด็กวัยรุ่น/คน/วัน เป็นหลักในการคิดคำนวณความต้องการอาหารแยกตามประเภทอาหารหลัก 5 หมู่ จะได้ปริมาณความต้องการอาหารชนิดต่าง ๆ ใน 1 วัน แสดงดังตารางที่ 2.4 และตัวอย่างอาหารสำหรับวัยรุ่นที่แนะนำสำหรับประทานใน 1 วัน แสดงดังตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.4 ปริมาณความต้องการอาหารหมู่ต่างๆ ใน 1 วันของเด็กวัยรุ่น

อาหาร	ปริมาณ	อายุ 13 – 19 ปี	
		ชาย	หญิง
หมู่ที่ 1			
นม	แก้ว	1	1
ไข่	ฟอง	1	1
เนื้อสัตว์, ปลาและไก่, กุ้ง, หอย, ปู	กรัม	80 – 95	80
ถั่วเมล็ดแห้ง (ดิบ) หรือ	กรัม	20	15
เต้าหู้แข็ง หรือ	กรัม	40	30
เต้าหู้ขาวอ่อน หรือ	กรัม	70	50
เต้าหู้เหลือง หรือ	กรัม	30	20
เต้าเจี้ยวดำ หรือ	กรัม	70	50
เต้าเจี้ยวขาว	กรัม	40	30
หมู่ที่ 2			
ข้าวสุก หรือ ถั่วเขียว หรือขนมจีน	ถ้วย	6	5
เผือกหรือมัน	กรัม	100	100
น้ำตาล	ช้อนโต๊ะ	$2 - 2 \cdot \frac{2}{3}$	2
หมู่ที่ 3			
ผักใบเขียวสุกและดิบในปริมาณที่	ถ้วย	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$
ไม่จำกัด			
ผักจำพวกหัว ผัก ผล	ถ้วย	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
หมู่ที่ 4			
ผลไม้จำพวกส้มอย่างน้อย	ผล	1	1
ผลไม้อื่น ๆ	ผล	2	2
(ถ้าผลใหญ่ ให้กินเป็นชิ้น หรือเล็ก ให้กิน 3 – 5 ผล)			
หมู่ที่ 5			
น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันพืชหรือกะทิ	ช้อนโต๊ะ	$2 - 2 \cdot \frac{2}{3}$	2

ที่มา: อบเชย (2542)

### หมายเหตุ

1. อาหารเนื้อสัตว์มีหลายชนิดซึ่งให้ไขมันในปริมาณที่แตกต่างกัน ฉะนั้นอาหารชนิดใดที่มีไขมันมากจะให้พลังงานมากและให้โปรตีนน้อยกว่าอาหารชนิดที่มีไขมันน้อย
2. ถ้าไม่ได้กินนมหรือไข่ ให้กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือถั่วแทน นม  $\frac{1}{2}$  แก้ว ให้โปรตีนเท่ากับ ไข่ 1 ฟอง เท่ากับ เนื้อสัตว์ 40 กรัม เท่ากับ ถั่วเหลืองดิบ 20 กรัม และ ถั่วลิสงต้ม 50 กรัม
3. (กะทิคั้นจากมะพร้าวไม่ใส่น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ) ให้พลังงานเท่ากับน้ำมันพืชหรือน้ำมันจากสัตว์ 1 ช้อนชา
4. เครื่องหมายจุด (·) คือเครื่องหมายคูณ (x) และอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ 2 และอาหารหลักหมู่ที่ 5

ตารางที่ 2.5 ตัวอย่างชนิดอาหารและปริมาณบริโภคสำหรับเด็กวัยรุ่นใน 1 วัน

มื้ออาหาร	ชนิดอาหาร	ปริมาณบริโภค	
อาหารเช้า	ข้าวสวย	$1 \cdot \frac{1}{2} - 2$	ถ้วยตวง
	แกงจืดเต้าหู้ขาวหมูสับ	1	ถ้วย
	ผักผักนึ่ง	1	จานเล็ก
อาหารว่างสาย	นมสด	1	แก้ว
อาหารกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	1	จาน
	เกาเหลาเนื้อวัว	1	ชาม
	ฟักทองแกงบวด	1	ถ้วยเล็ก
อาหารว่างบ่าย	น้ำผลไม้	1	แก้ว
	ตะโก้	1	ชิ้น
อาหารเย็น	ข้าวสวย	$1 \cdot \frac{1}{2} - 2$	ถ้วยตวง
	ต้มยำกุ้ง ปลาหมึก	1	ถ้วยเล็ก
	ผัดดอกกะหล่ำไก่	1	จานเล็ก
	ส้ม	2	ผล

ที่มา : อบเชย (2542)

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยหัวเลี้ยว หัวต่อ ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ซึ่งจะพัฒนาเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ การที่เด็กวัยรุ่น จะมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ต้องอาศัยอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน ดังนั้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จึงจัดทำโครงการอาหารกลางวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมองและสุขภาพ พบว่าเด็กที่ท้องหิวรับประทานอาหารเช้าหรือกลางวัน จะง่วงเหงา เชื่องซึม ขาดความสนใจและความตั้งใจที่จะเรียน ดังนั้นการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีความสำคัญต่อนักเรียน เพราะทำให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัยและได้รับโภชนาการครบถ้วน ซึ่งการดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน ควรนำแนวคิดของกรมอนามัย มาดำเนินการควบคุมให้ได้อาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัยใน 5 ด้าน ดังนั้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้ยึดหลักแนวทางการดำเนินการของโครงการอาหารกลางวันตามกรอบแนวคิดของการวิจัย

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.6.1 งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับโครงการอาหารกลางวัน มีดังนี้  
 อุดมศิลป์ (2522) ได้ศึกษาเรื่อง ปัญหาการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวัน 62 โรงเรียน และโรงเรียนที่ไม่ได้จัดโครงการอาหารกลางวัน 36 โรงเรียน รวม 98 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มิให้นักเรียนยากจนเป็นจำนวนมาก ผู้ปกครองมีรายได้ค่อนข้างต่ำ โรงเรียนขาดความพร้อมในการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน เพราะขาดบุคลากรในการจัดทำ มีอุปกรณ์ และเครื่องมือในการประกอบอาหารไม่เพียงพอ เงินทุนน้อย ขาดแคลนสถานที่ โดยเฉพาะโรงเรียนที่มีโรงอาหารมีเพียงพอร้อยละ 46.94 เท่านั้น ผู้บริหารโรงเรียนร้อยละ 13.27 ไม่เห็นด้วยกับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนและต้องการให้มีการเพิ่ม หรือจัดสรรอัตราค่าจ้างครูให้เพียงพอ ที่โรงเรียนจะสามารถจัดโครงการอาหารกลางวันได้โดยไม่เป็นภาระของโรงเรียนมากเกินไป

อัญชลี (2535) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริหารโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด เขตการศึกษา 1 สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้บริหารและหัวหน้าโครงการอาหารกลางวัน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด เขตการศึกษา 1 จำนวน 6 จังหวัด จำนวน 644 คน โดยปัจจัยที่

ส่งผลต่อการบริหารโครงการอาหารกลางวัน บุคลากรโครงการอาหารกลางวัน งบประมาณโครงการอาหารกลางวัน ด้านการร่วมมือกับชุมชน รูปแบบโครงการอาหารกลางวัน และการประเมินผลโครงการอาหารกลางวัน พบว่าปัจจัยทั้ง 6 ด้าน มีเพียง 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริหารโครงการอาหารกลางวัน ได้แก่ ด้านความร่วมมือกับชุมชน และด้านรูปแบบโครงการอาหารกลางวัน

รจนา (2538) ได้ศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อโครงการอาหารกลางวันของนักเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เขตปทุมวัน พบว่าการบริการที่นักเรียนได้รับจากโครงการอาหารกลางวัน เห็นด้วยอย่างยิ่งที่โรงเรียนจัด มีราคาถูก และมีอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ มีเพียงพอ กับการความต้องการ มีความสะอาด นำรับประทาน นักเรียนยกภาชนะใส่อาหารไปเก็บทุกครั้งหลังรับประทานอาหารเสร็จ จัดสถานที่สำหรับวางภาชนะอย่างเพียงพอ ช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง ด้านการเงิน และฝึกให้รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ ประหยัดเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยและปรับปรุงนิสัย รวมถึงผลการเรียนดีขึ้น

สุชาดา (2538) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่มีคณะกรรมการดำเนินงานมากกว่า 5 คน มีการจัดอาหารเสริม (นม) ให้กับนักเรียนทุกวัน โดยได้รับงบประมาณ การจัดโครงการอาหารกลางวันจากกรุงเทพมหานคร สถานที่ประกอบอาหารใช้โรงอาหาร มีที่ล้างภาชนะและเก็บรักษาเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ โรงเรียนทุกขนาดจ้างแม่ครัวมาประกอบอาหาร ยกเว้น โรงเรียนอาหารกลางวันขนาดเล็กให้ครูเป็นผู้จัดทำ ส่วนปัญหาการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน พบว่าคณะกรรมการแบ่งหน้าที่ที่รับผิดชอบไม่ชัดเจน ขาดงบประมาณ เครื่องครัวไม่ทันสมัย ขาดแคลนอุปกรณ์ สถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์คับแคบ สถานที่สำหรับประกอบอาหารไม่ได้มาตรฐาน ครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันมีชั่วโมงสอนมาก จึงไม่สามารถจัดทำโครงการอาหารกลางวันได้เต็มที่ และขาดกระบวนการในการประเมินผลโครงการ

ดาวรุ่ง (2541) ได้ทำศึกษาเรื่อง สภาพและปัญหาการบริหารงานโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า สภาพการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ส่วนใหญ่จัดให้แก่นักเรียนทุกวันที่เปิดทำการเรียนการสอน มีการจัดอาหารเสริมนมให้แก่นักเรียนทุกคน และทุกวัน การวางแผนงานจัดเป็นโครงการรายปี มีคณะกรรมการดำเนินงานมากกว่า 5 คน ใช้วิธีจ้างแม่ครัวครุการเงินเป็นผู้จัดทำบัญชีรับ-จ่ายเงินโครงการอาหารกลางวัน สถานที่ประกอบอาหารส่วนใหญ่พอใช้ได้ มีสถานที่สำหรับนั่งรับประทานอาหารไม่เพียงพอ สถานที่เก็บล้างภาชนะเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ มีการติดตามและประเมินผล

เป็นประจำ ส่วนปัญหาการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน พบว่าขาดการประสานงาน จึงทำให้การแบ่งหน้าที่ไม่ชัดเจน ผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันมีชั่วโมงสอนมาก ทำให้ไม่สามารถจัดโครงการอาหารกลางวันได้เต็มที่วัดดูดิบ ในการประกอบอาหารมีราคาแพงขึ้นทำให้การจัดบริการอาหารกลางวัน ประสบปัญหาขาดทุน เงินทุนหมุนเวียนมีจำนวนน้อย นอกจากนี้สถานที่ในการประกอบอาหารคับแคบ ไม่ได้มาตรฐาน เครื่องครัวไม่ทันสมัย วัสดุอุปกรณ์เก่าและชำรุด ผู้บริหารโรงเรียนบางคน ขาดการติดตามผลการดำเนินงาน โครงการอาหารกลางวันอย่างต่อเนื่อง

จักรพงศ์ (2541) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงราย โดยใช้แบบสอบถามกับผู้บริหารโรงเรียนเอกชน จำนวน 23 คน ครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน จำนวน 115 คน ผลการศึกษาพบว่าโรงเรียนได้มีการปฏิบัติตามแนวปฏิบัติ และหลักเกณฑ์ การดำเนินงานด้านงบประมาณ อยู่ในระดับมาก มีสถานที่ให้นักเรียนได้รับประทานอาหารและประกอบอาหารอย่างเหมาะสม ทุกโรงเรียนมีการจัดคณะกรรมการ ดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนมีการจัดทำอาหารกลางวันทุกวัน ที่เปิดเรียนโดยคำนึงถึงคุณค่าและโภชนาการ ผู้บริหารโรงเรียน คณะครู – อาจารย์ เป็นผู้initiateและประเมินผล ในภาพรวมปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่ งบประมาณที่ได้รับการจัดสรรจากกระทรวงศึกษาธิการ ไม่เพียงพอแก่การดำเนินงาน

ศตวรรษ (2541) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีอรรถประโยชน์พหุลักษณะ ในการจัดลำดับความสำคัญกับโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษา อำเภอเนินสง่า จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 17 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะที่ใช้ในการจัดลำดับความสำคัญของรูปแบบ โครงการอาหารกลางวันจะอยู่ภายใต้คุณลักษณะหลัก 4 ประการ คือ ด้านการศึกษา ด้านการบริหารและดำเนินงาน ด้านอาหารและโภชนาการ และด้านความสัมพันธ์กับชุมชน รูปแบบโครงการอาหารกลางวันที่มีอรรถประโยชน์รวมสูงสุด คือ แบบโรงเรียนจัดบริการเอง รองลงมาคือแบบโรงเรียนจัดจ้างผู้ประกอบอาหาร โดยการกำกับงานโรงเรียนแบบครัวกลาง แบบให้พ่อค้า แม่ค้าเข้ามาขาย และแบบให้นักเรียนทำอาหารจากบ้าน ตามลำดับ ผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการมีความคิดเห็นต่อเทคนิคเอ็มเอชที ในด้านวิธีการปฏิบัติ ด้านผลการตัดสินใจของการเลือกรูปแบบโครงการอาหารกลางวัน และด้านความพึงพอใจอยู่ระดับมาก

วิษณุ (2534) ได้ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า ครูมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา อยู่ในระดับเห็นด้วย ครูที่มีวุฒิทางการศึกษาต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันไม่ต่างกัน ครูที่มีภูมิลำเนาต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันไม่ต่างกัน ครูที่มี

ภูมิภาคนี้อาจมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันไม่แตกต่างกัน ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันไม่แตกต่างกัน ครูที่ทำงานอยู่ในโรงเรียนที่มีขนาดต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ครูที่เคยและไม่เคยเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสรุปว่าปัญหาในการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาค่อนข้างน้อย

สมชาย (2544) ได้ศึกษาเรื่อง การประเมินโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยพื้นฐานด้านสถานะแวดล้อมของโครงการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบพบว่า ความต้องการประเมินโครงการ ความเป็นไปได้ของโครงการ ความพร้อมและทรัพยากร ทั้งสามองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่วัตถุประสงค์อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านกระบวนการปฏิบัติระหว่างดำเนินโครงการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การจัดบริการอาหารกลางวันอย่างต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ จัดกิจกรรมที่ทำรายได้และผลผลิตมาสนับสนุน โครงการอาหารกลางวันอย่างต่อเนื่อง สำหรับด้านผลผลิตโครงการ ซึ่งเป็นผลทางตรงอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ นักเรียนที่ขาดแคลน และนักเรียนปกติ ได้รับประทานอาหารกลางวันครบ 200 วัน

ถนอมศรี (2546) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า สภาพการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้ง 10 ด้านนั้น โรงเรียนส่วนมากดำเนินการในลักษณะที่คล้ายกันทั้ง 10 ด้าน เช่น การแต่งตั้งคณะกรรมการโรงเรียนในการดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน เป็นลายลักษณ์อักษร มีการลงบัญชีและการดำเนินการเป็นประจำ มีการตรวจสอบแรกซ์ในอาหาร มีการติดตามและประเมินผลโครงการเป็นประจำทุกเดือน ส่วนด้านปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่ามีปัญหาและอุปสรรคน้อย เนื่องจากครูเป็นผู้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน โรงเรียนมีคณะกรรมการโรงเรียนร่วมกันวางแผนในการดำเนินการโครงการ มีสิทธิเสรีภาพในการดำเนินการ และสาเหตุสำคัญที่ทำการบริหารโครงการอาหารกลางวันมีปัญหาและอุปสรรคน้อย คือ ระเบียบโครงการอาหารกลางวัน และแนวทางในการดำเนินการโครงการอาหารกลางวันที่หน่วยงานต้นสังกัดคอยดูแล ส่วนที่โรงเรียนมีปัญหาปานกลางในด้านอาคารสถานที่ เช่น โรงอาหารไม่อยู่ในอำนาจของโรงเรียน การสร้างโรงอาหาร หรือปรับปรุง



โรงอาหาร เป็นอำนาจหน้าที่ในส่วนของสำนักการศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ

บุษรา (2546) ได้ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ในด้านอาหารและการบริการ ด้านสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ และด้านบุคลากร อยู่ในระดับความพึงพอใจมากทุกด้าน รายการที่มีอันดับความพึงพอใจของนักเรียนสูงสุดแต่ละด้าน เรียงตามลำดับดังกล่าวคือ อาหารมีค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ ความมั่นคงแข็งแรงและปลอดภัยของโรงอาหาร จำนวนภาชนะและอุปกรณ์พอเพียงกับจำนวนนักเรียน และการดำเนินงานของครูโภชนาการและผู้บริหารโรงเรียน เมื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียน จำแนกตามขนาดของโรงเรียน ปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนโรงเรียนขนาดเล็ก มีความพึงพอใจมากกว่า นักเรียนโรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่ ในด้านอาหารและการบริการ ด้านสถานที่และด้านบุคลากร ส่วนด้านภาชนะและอุปกรณ์ ไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศและระดับชั้นปี พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน

ทัศนีย์ และคณะ (2549) ได้ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของผู้บริโภคต่อการรับประทาน อาหารจากโรงอาหารวิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของผู้บริโภคต่อการรับประทานอาหารจากโรงอาหารวิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับจำแนกตามด้าน พบว่า ด้านอาหาร ผู้บริโภคมีความพึงพอใจต่อการรับประทานอาหารจากโรงอาหารวิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจำหน่ายอยู่ในระดับมาก ด้านสถานที่ อยู่ในระดับปานกลาง และมีความคิดเห็นเพิ่มเติม ควรจัดสวัสดิการร้านอาหารภายในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก ซึ่งค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ควรขยายและปรับปรุงโรงอาหารให้ใหญ่กว่าเดิม

## 2.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับโครงการอาหารกลางวัน มีดังนี้

Kale (1981) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของนโยบายโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียน เขตการศึกษา 2 แห่ง ในรัฐฟลอริดา เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของนโยบายโครงการอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอาสาสมัคร 363 คน อายุระหว่าง 12-16 ปี ในโรงเรียนชานเมืองและชนบท โดยควบคุมกลุ่มตัวอย่างให้มีสภาพฐานะเศรษฐกิจ อายุ เชื้อชาติใกล้เคียงกัน ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างทางภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนชนบทกับนักเรียนในโรงเรียนชานเมือง และนักเรียนชายมีภาวะโภชนาการสูงกว่านักเรียนหญิง

Lattuca (1981) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการไม่มีส่วนร่วมในโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน โดยศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ของการดำเนินชีวิตระหว่างนักเรียน ซึ่งรับประทานอาหารเช้ากลางวันในโรงเรียน กับนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้ากลางวันในโรงเรียน จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 206 คน ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่รับประทานอาหารเช้ากลางวันในโรงเรียน และใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตเป็น 7 หมวดใหญ่ ๆ ผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าในโรงเรียนมีแนวโน้มว่าเป็นผู้ที่ชอบมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวที่แม่มีได้ทำงานนอกบ้าน ส่วนนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าของโรงเรียน ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่รับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารเช้ากับครอบครัวเพียงวันละ 1 มื้อ และเด็กที่กลับไปบ้าน ไม่มีอาหารว่างรับประทาน

Rourke and Korzuni (1982 ซึ่งอ้างถึงใน เจตนา, 2536) ได้ศึกษาเรื่องความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้ทางโภชนาการของนักเรียน ตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 4,600 คน จาก 30 โรงเรียนในชนบท และในเมืองของรัฐอิลลินอยด์ ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่อยู่ในชนบทและนักเรียนในเมือง โดยนักเรียนในชนบทมีความรู้ทางโภชนาการมากกว่านักเรียนในเมือง ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ที่นักเรียนในชนบทต้องช่วยเหลือครอบครัว โดยการช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้านปรุงอาหารด้วยตนเองตั้งแต่เล็ก ๆ จึงทำให้เกิดความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติในชีวิตจริง ส่วนนักเรียนในเมืองมีลักษณะและสภาพครอบครัวไม่ต้องดิ้นรนมากนัก เนื่องจากเป็นครอบครัวเล็ก ๆ มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่า จึงไม่ต้องทำงานบ้านนักเรียนเหล่านี้จึงขาดทักษะและมีความรู้น้อยกว่านักเรียนในชนบท แต่โดยส่วนรวมแล้วเด็กส่วนใหญ่ มีความรู้ทางโภชนาการระดับปานกลาง

Borgman and Gunter (1983) ได้ศึกษาคุณภาพของบุคลากรที่มีต่อประสิทธิผลในการบริหารโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน และการพัฒนารูปแบบการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารโรงเรียนตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องการเตรียมอาหาร สถานที่ในการประกอบอาหาร โรงเรียนขนาดต่าง ๆ ในตำบลได้วางระเบียบการปฏิบัติเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวันให้ง่าย และคล้ายคลึงกัน ผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน คือ ครูโภชนาการ ซึ่งขึ้นตรงต่ออาจารย์ใหญ่ หรือผู้อำนวยการโรงเรียน และถ้าไม่พิจารณาถึงขนาดของโรงเรียนแล้ว นโยบายจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะว่าโรงเรียนทุกขนาดควรจ้างโภชนาการ เป็นผู้จัดการดำเนินงานให้บริการอาหารกลางวันแก่นักเรียน และผู้ที่มีหน้าที่ประกอบอาหารควรได้รับประกาศนียบัตรด้านอาหารและโภชนาการ โดยเฉพาะ

Rethmeyer (1988) ได้ศึกษาเรื่อง ลักษณะของโปรแกรมบริการอาหารโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพในเมืองลอสแอนเจลิส โดยศึกษากับหัวหน้าที่รับผิดชอบโปรแกรม และผู้อำนวยการโรงเรียนประจำตำบล 82 แห่ง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบและประสิทธิภาพของโปรแกรมบริการอาหารโรงเรียน ที่มีความสัมพันธ์กันสูง 6 ด้าน ดังนี้ ภาพรวมของสถานบริการอาหารของโรงเรียนดำเนินได้ผลงานดี อาหารมีบริการจากสถานบริการนี้เป็นอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการสูง สถานบริการอาหารของโรงเรียนนี้มีลักษณะที่ดี สถานบริการอาหารของโรงเรียนนี้จะส่งผลต่อการสนองความต้องการของนักเรียน สถานบริการอาหารนี้จะส่งผลต่อการสนองความต้องการของคณะทำงานในห้องถิ่น ทักษะคติโดยรวมของนักเรียนในโรงเรียนที่มีโปรแกรมอาหารกลางวันเป็นไปในเกณฑ์ดี

Anderson (2001) ได้ศึกษาการปรึกษาหารือของพ่อแม่ว่าจะทำอย่างไรที่จะทำให้การรับประทานอาหารเช้าของเด็กเป็นไปเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี การตรวจสอบนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้ากลางวัน ของโรงเรียนหรืออาหารขยะในแหล่งที่ล่อแหลม การปรึกษาหารือเรื่องอาหารขยะ ภัตตาคารภายนอกโรงเรียน บันที่ก้อตราการบริโภคและแสดงข้อเสนอแนะสำหรับการรับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ (รวมทั้งการวางแผนในการรับประทานอาหารเช้าและการเตรียมโดยไม่ใช้รางวัลเป็นสิ่งล่อใจ)

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจโครงการอาหารกลางวัน โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา การจัดบริการอาหารในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และเด็กในวัยรุ่น รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการศึกษาวิจัยโดยสร้างกรอบแนวคิดของกรมอนามัย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร มาศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมีรายละเอียดในบทต่อไป

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวิธีการดำเนินการวิจัยในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ประกอบด้วยนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 - 3) และช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 - 6) จำนวน 20 ห้องเรียน ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 830 คน (อ้างอิงจากบัญชีรายชื่อนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2551)

##### 3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 830 คน โดยใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในกรณีทราบจำนวนที่แน่นอน (Finite population) และประมาณกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดด้วยค่าความเชื่อมั่น ทั้งระดับร้อยละ 95 หรือยอมให้ค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 โดยใช้สูตรการหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างประชากรของยามานะ (Yamane, 1973) ดังนี้

$$n = \frac{N}{[1 + N(e)^2]}$$

$$\begin{aligned}
 n &= \text{ขนาดกลุ่มตัวอย่าง} \\
 N &= \text{ขนาดของประชากร} \\
 e &= \text{สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้} = 5\% = 0.05 \\
 \text{แทนค่า} \quad n &= \frac{830}{1 + 830(0.05)^2} \\
 &= \frac{830}{1 + 2.0750} \\
 &= \frac{830}{3.0750} \\
 &= 269.91 \\
 &= 270
 \end{aligned}$$

ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 270 คน และเพื่อป้องกันแบบสอบถามไม่ถูกต้องสมบูรณ์ จึงสำรองไว้ร้อยละ 10 =  $(270 + 9) 10/100$  ทำให้มีแบบสอบถามที่ตั้งสำรองไว้ 27 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นจำนวน 297 คน

### 3.1.3 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (proportional stratified random sampling) ซึ่งวิธีนี้เหมาะสมกับการศึกษาที่ตัวแปรและลักษณะที่สนใจในประชากรมีความแตกต่างกันมาก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในแต่ละชั้นภูมิที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน (Homogeneous) แต่มีความแตกต่างกันระหว่างชั้นภูมิมากที่สุด และเมื่อสุ่มตัวอย่างจะทำการสุ่มตัวอย่างทุกชั้นภูมิเพื่อเป็นตัวแทน การสุ่มตัวอย่างวิธีนี้ช่วยให้ผู้วิจัยมั่นใจได้ว่า จะได้กลุ่มตัวอย่างที่สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามที่กำหนดไว้อย่างแน่นอน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (proportional stratified random sampling) กับกลุ่มประชากรนักเรียนของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 20 ห้องเรียน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจำนวน 4 ห้อง (1/1 1/2 1/3 1/4) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวน 4 ห้อง (2/1 2/2 2/3 2/4) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 3 ห้อง (3/1 3/2 3/3) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวน 3 ห้อง (4/1 4/2 4/3) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 3 ห้อง (5/1 5/2 5/3) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวน 3 ห้อง (6/1 6/2 6/3) แสดงดังตารางที่ 3.1 โดยคำนวณดังนี้ (Yamane, 1973)

$$\text{ขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้น} = \frac{\text{ประชากรแต่ละห้อง} \times \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

ขั้นตอนที่ 2 ใช้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละห้องเรียน โดยใช้วิธีการจับฉลาก (The lottery method) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนที่กำหนดไว้แต่ละห้องเรียน ดังนี้

ตารางที่ 3.1 จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้จากจำนวนนักเรียนในแต่ละระดับชั้น โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional stratified random sampling)

ระดับช่วงชั้น	ระดับชั้น	การจัดสัดส่วน	
		จำนวนนักเรียน	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
ช่วงชั้นที่ 3	ม.1/1	32	11
	ม.1/2	32	11
	ม.1/3	55	20
	ม.1/4	55	20
	ม.2/1	26	9
	ม.2/2	26	9
	ม.2/3	56	20
	ม.2/4	56	20
	ม.3/1	35	13
	ม.3/2	55	20
	ม.3/3	54	20
	ช่วงชั้นที่ 4	ม.4/1	36
ม.4/2		36	13
ม.4/3		40	14
ม.5/1		39	14
ม.5/2		37	12
ม.5/3		39	14
ม.6/1		39	14
ม.6/2		42	15
ม.6/3		40	15
รวม		830	297

ที่มา: โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา (2551)

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้วิจัย

ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 4 ข้อ

ข้อที่ 1 เพศ ระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (nominal scale) ได้แก่ ชาย และหญิง

ข้อที่ 2 อายุ

ข้อที่ 3 ช่วงชั้นการศึกษา

ข้อที่ 4 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด (Close-ended question) ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามมาจาก บุขรา (2546) ซึ่งเป็นระดับการวัดข้อมูลอันตรภาคชั้น (Interval scale) ผู้วิจัยได้เลือกสร้างแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามแบบของ ลิเคิร์ต (Likert) หรือลิเคิร์ต สเกล (Likert scale) โดยแบ่งมาตราส่วนออกเป็น 5 ระดับ ซึ่งให้คะแนนของคำตอบดังนี้ ชูศรี (2541)

ระดับแสดงความพึงพอใจ	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

ในการแบ่งระดับคะแนนของตัวแปรต่าง ๆ ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนตามหลักของการแบ่งอันตรภาคชั้น (Class Interval, I) ดังนี้ กัลยา (2549)

$$\begin{aligned}
 \text{Class Interval (I)} &= \frac{\text{Range (R)}}{\text{Class (C)}} \\
 &= \frac{5 - 1}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

$R$  = ความแตกต่างระหว่างข้อมูลที่มีค่าสูงสุดกับต่ำสุด  
หรือ ค่าสูงสุด- ค่าต่ำสุด

$C$  = ความกว้างของแต่ละชั้น

ดังนั้นจึงได้ช่วงของระดับคะแนนเฉลี่ย กัลยา (2549) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด  
คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก  
คะแนนเฉลี่ย 2.61 - 3.40 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง  
คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.60 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย  
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยเฉพาะในข้อที่ท่านมีความพึงพอใจน้อย เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงการดำเนินโครงการอาหารกลางวันต่อไป เป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open-ended question) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เพื่อให้แบบสอบถามมีคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพของแบบสอบถามใน 2 ด้าน คือ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิและมีประสบการณ์จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบเนื้อหา โครงสร้างของแบบสอบถาม และปรับปรุง จำนวนภาษาที่ใช้ให้มีความชัดเจน เข้าใจง่าย เหมาะสม และสมบูรณ์ โดยใช้ IOC (Index of Item-objective Congruence) พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขให้แบบสอบถามมีความชัดเจนและครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้

2. การหาความน่าเชื่อถือ (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม จำนวน 50 ชุด ไปทำการทดสอบ (Try-out) กับกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้ไปทดสอบความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม โดยวิธีวัดความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ตามวิธีของ ครอนบาค (Cronbach) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ ) อยู่ระหว่าง  $0. \leq \alpha \leq 1$  ถ้ามีค่าระหว่าง 0.70 – 1.00 จึงจะถือว่าน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงได้ Cronbach (1951) อ้างถึงใน ศิริชัย (2544) และนำข้อบกพร่องมาทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม เพื่อให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้

2.1 ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 ชุด ไปทำการทดสอบเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้



2.1.1 ค่าความเชื่อมั่นด้านอาหาร	เท่ากับ 0.8675
2.1.2 ค่าความเชื่อมั่นด้านการบริการและสถานที่	เท่ากับ 0.8732
2.1.3 ค่าความเชื่อมั่นด้านภาชนะและอุปกรณ์	เท่ากับ 0.8592
2.1.4 ค่าความเชื่อมั่นด้านราคา	เท่ากับ 0.9033
2.1.5 ค่าความเชื่อมั่นด้านบุคลากร	เท่ากับ 0.8940

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Method) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยแจกแบบสอบถาม (Questionnaire) ให้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และนำวันรับแบบสอบถามเมื่อรับแบบสอบถามกลับคืน ดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยจะใช้ระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการจัดทำและทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การตรวจสอบข้อมูล (Editing) ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และแยกแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออก

2. การลงรหัส (Coding) นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความถูกต้องเรียบร้อยแล้ว ทำการลงรหัส (Coding) ตามที่กำหนดไว้ล่วงหน้า แล้วบันทึกข้อมูลในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS For Windows

3. ทำการประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) สำหรับโปรแกรมวินโดว โดย

3.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอข้อมูลในตารางประกอบความเรียง

3.2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจทั้ง 5 ด้าน โดยหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และนำเสนอข้อมูลในตารางประกอบความเรียง

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่าง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันตามตัวแปร 2 กลุ่ม คือ เพศ (ชาย-หญิง) โดยใช้สถิติ T-test (Independent T-test)

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่าง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันตามตัวแปร 2 กลุ่ม คือ อายุ ช่วงชั้นที่ 3 (ต่ำกว่า 13 - 15 ปี) และช่วงชั้นที่ 4 (16 ปี - 18 ปีขึ้นไป) โดยใช้สถิติ T-test (Independent T-test)

3.5 เปรียบเทียบความแตกต่าง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ตามตัวแปร 2 กลุ่ม คือ ช่วงชั้นการศึกษา คือ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) โดยใช้สถิติ T-test (Independent T-test)

3.6 เปรียบเทียบความแตกต่าง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ตามตัวแปร 2 กลุ่ม คือ ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ช่วงชั้นที่ 3 (ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน 1 ปี - 3 ปี) และช่วงชั้นที่ 4 (ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน 4 ปี - 6 ปี) โดยใช้สถิติ T-test (Independent T-test)

### 3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) เพื่ออธิบายและสรุปถึงความเป็นไปได้ของข้อมูล เฉพาะกลุ่มที่จะศึกษาเท่านั้น ศศิพัฒน์ (2547) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ทดสอบค่า T-test กรณีตัวแปรอิสระมีระดับการวัดแบบกลุ่ม หรือเรียงลำดับ (Nominal or ordinal scale) สองกลุ่มและตัวแปรตาม มีระดับการวัดแบบอันตรภาคชั้นหรืออัตราส่วน (Interval or Ratio Scale) เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

จากการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ซึ่งได้แบ่งการวิเคราะห์และการแปลความหมายออกเป็น 2 ตอน และเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อความหมายที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบที (T - distribution)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนยกกำลังสอง (Mean of Squares)
F, sig	แทน	ความน่าจะเป็นสำหรับบอกนัยสำคัญทางสถิติ
df	แทน	ชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.05$ )
$H_0$	แทน	สมมติฐานหลัก (Null Hypothesis)
$H_1$	แทน	สมมติฐานรอง (Alternative Hypothesis)

#### 4.2 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง โดยเรียงลำดับหัวข้อแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้แก่

1. ผลการศึกษาข้อมูลสถานภาพของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

2. ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน

สมมติฐานข้อ 2 นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน

สมมติฐานข้อ 3 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน

สมมติฐานข้อ 4 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่

1. สถานภาพของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน โดยแจกแจงจำนวน (ค่าความถี่) และค่าร้อยละ แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวน (ค่าความถี่) และค่าร้อยละ สถานภาพของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพของนักเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	191	64.31
ชาย	106	35.69
รวม	297	100

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

สถานภาพของนักเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. อายุ		
ช่วงชั้นที่ 3 (ต่ำกว่า 13 ปี – 15 ปี)	184	61.95
ช่วงชั้นที่ 4 (16 ปี – 18 ปีขึ้นไป)	113	38.05
<b>รวม</b>	<b>297</b>	<b>100</b>
3. ช่วงชั้นการศึกษา		
ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3)	172	57.91
ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6)	125	42.09
<b>รวม</b>	<b>297</b>	<b>100</b>
4. ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน		
ช่วงชั้นที่ 3 (ระยะเวลา 1 ปี - 3 ปี)	172	57.91
ช่วงชั้นที่ 4 (ระยะเวลา 4 ปี – 6 ปี)	125	42.09
<b>รวม</b>	<b>297</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.1 สามารถอธิบายสถานภาพของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 297 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

1.1 เพศ นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 64.31 และเพศชาย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 38.05 โดยนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

1.2 อายุ นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามมีอายุอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 61.95 และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 38.05 โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีอายุในช่วงชั้นที่ 3 มากกว่าช่วงชั้นที่ 4

1.3 ช่วงชั้นการศึกษา นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามมีช่วงชั้นการศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 57.91 และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 42.09 โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีช่วงชั้นการศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มากกว่าช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) เพราะเนื่องจากมีนักเรียนสอบตกหรือออกกลางคัน

1.4 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามมีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 57.91 และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 42.09 โดย

นักเรียนส่วนใหญ่ มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มากกว่าช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6)

2. การวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยแสดงข้อมูลของค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวัน

(n = 297)			
ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน	ค่าคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความพึงพอใจ
<b>ด้านอาหาร</b>			
1. อาหารมีคุณค่าโภชนาการ	3.96	0.59	มาก
2. อาหารมีรสชาติอร่อย	3.57	0.65	มาก
3. อาหารมีลักษณะรูปแบบและสีสันทันรับประทาน	3.41	0.68	มาก
4. ปริมาณของอาหารเพียงพอกับความต้องการ	3.64	0.77	มาก
5. รายการอาหารควรมีความหลากหลาย	3.51	0.74	มาก
6. รายการอาหารหวานและผลไม้ไม่มีความหลากหลาย	3.55	0.74	มาก
7. วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสดใหม่และสะอาด	3.80	0.58	มาก
8. รายการอาหารตรงกับความต้องการของนักเรียน	3.40	0.71	ปานกลาง
9. ปริมาณอาหารและคุณภาพเหมาะสม	3.77	0.55	มาก
10. อาหารมีความสะอาดและปลอดภัยจากฝุ่นและแมลง	3.53	0.68	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.61</b>	<b>0.44</b>	<b>มาก</b>
<b>ด้านการบริการและสถานที่</b>			
1. การให้บริการเข้าคิวรับถาดอาหารอย่างเป็นระเบียบ	3.56	0.68	มาก
2. การจัดตู้ น้ำเย็นและน้ำดื่มมีปริมาณเพียงพอกับจำนวนนักเรียน	3.45	0.70	มาก
3. อ่างล้างมือมีจำนวนเพียงพอกับจำนวนนักเรียน	3.49	0.63	มาก

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

(n = 297)			
ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน	ค่าคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความพึงพอใจ
4. สภาพโต๊ะ เก้าอี้ มีความแข็งแรง และมีเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน	3.45	0.61	มาก
5. สถานที่ติดตั้งตู้น้ำเย็นมีความปลอดภัย	3.45	0.65	มาก
6. สถานที่สำหรับใช้ประกอบอาหารเหมาะสม	3.58	0.66	มาก
7. โรงอาหารมีความสะอาดถูกสุขอนามัย	3.47	0.61	มาก
8. โรงอาหารมีแสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.54	0.64	มาก
9. สภาพโรงอาหารมีความมั่นคงแข็งแรงและปลอดภัย	3.95	0.57	มาก
10. การกำหนดทางเข้า ทางออก โรงอาหารมีความเป็นระเบียบ	3.49	0.66	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.54</b>	<b>0.43</b>	<b>มาก</b>
<b>ด้านภาชนะและอุปกรณ์</b>			
1. ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้สะอาด ปลอดภัย	3.60	0.58	มาก
2. ภาชนะและอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับนักเรียน	3.83	0.65	มาก
3. ภาชนะและอุปกรณ์มีคุณภาพดีเหมาะสมกับการนำไปใช้	3.67	0.61	มาก
4. มีการล้างทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์อย่างดี	3.49	0.63	มาก
5. การจัดเก็บภาชนะและอุปกรณ์หลังการใช้งานได้อย่างปลอดภัยจากสัตว์ แมลงรบกวน	3.49	0.64	มาก
6. ภาชนะใส่เศษอาหารมีจำนวนเพียงพอ	3.40	0.55	ปานกลาง
7. ภาชนะถาดหลุมใส่อาหารมีความเหมาะสม	3.79	0.44	มาก
8. ภาชนะใส่เครื่องปรุงเป็นกระเบื้องเคลือบ	3.78	0.44	มาก
9. อุปกรณ์ใช้รับประทานอาหาร ซ้อน ส้อม มีความแข็งแรง ทนทาน	3.56	0.52	มาก
10. อุปกรณ์ทัพพีตักอาหารมีความเหมาะสม	3.63	0.50	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.63</b>	<b>0.39</b>	<b>มาก</b>

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

(n = 297)			
ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน	ค่าคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความพึงพอใจ
<b>ด้านราคา</b>			
1. นักเรียนสามารถซื้ออาหารได้ในราคาที่กำหนด	3.55	0.62	มาก
2. ราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร	3.49	0.62	มาก
3. ราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร	3.53	0.56	มาก
4. มีความคุ้มค่าของราคาที่จ่ายกับอาหารที่บริโภค	3.52	0.56	มาก
5. นักเรียนมีความพอใจในคุณภาพอาหาร	3.52	0.57	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.52</b>	<b>0.54</b>	<b>มาก</b>
<b>ด้านบุคลากร</b>			
1. ผู้บริหารของโรงเรียนให้ความสำคัญกับนโยบายในการจัดโครงการอาหารกลางวัน	3.77	0.66	มาก
2. ผู้ให้บริการมีรูปแบบที่เหมาะสมและสะอาด	3.65	0.66	มาก
3. ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ และอัธยาศัยที่ดี	3.65	0.67	มาก
4. แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหาร มีผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม	3.75	0.61	มาก
5. แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหาร มีสุขลักษณะที่ดี	3.65	0.69	มาก
6. ผู้ให้บริการมีความเต็มใจในการบริการ	3.87	0.45	มาก
7. ผู้ให้บริการให้บริการนักเรียนอย่างเท่าเทียมกัน	3.85	0.46	มาก
8. ผู้ให้บริการตักอาหารให้นักเรียนตามลำดับที่มาเข้าแถว			
9. ผู้ให้บริการตักอาหาร มีผ้าปิดปาก จมูก อย่างเหมาะสม	3.48	0.59	มาก
10. ผู้ให้บริการไม่พูดคุยกันระหว่างตักอาหาร	3.51	0.56	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.70</b>	<b>0.41</b>	<b>มาก</b>
<b>ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวม</b>	<b>3.60</b>	<b>0.35</b>	<b>มาก</b>



จากตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน  
สาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า

2.1 ด้านอาหาร นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหาร โดยส่วนใหญ่  
มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ในระดับมาก จำนวน 9 ข้อ และมีความพึงพอใจต่อโครงการ  
อาหารกลางวัน อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ข้อ เมื่อพิจารณาความพึงพอใจต่อโครงการอาหาร  
กลางวัน ด้านอาหารโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.61 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.44

2.2 ด้านการบริการและสถานที่ นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน  
ด้านการบริการและสถานที่ โดยมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ในระดับมาก จำนวน  
10 ข้อ เมื่อพิจารณาความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านการบริการและสถานที่โดยรวม  
อยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.54 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.43

2.3 ด้านภาชนะและอุปกรณ์ นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้าน  
ภาชนะและอุปกรณ์ โดยส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ในระดับมาก จำนวน  
9 ข้อ และมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ข้อ เมื่อพิจารณา  
ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านภาชนะและอุปกรณ์โดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่า  
คะแนนเฉลี่ย 3.63 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.39

2.4 ด้านราคา นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคา โดยมีความ  
พึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ในระดับมาก จำนวน 5 ข้อ เมื่อพิจารณาความพึงพอใจต่อ  
โครงการอาหารกลางวันด้านราคาโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.52 และค่าเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน 0.54

2.5 ด้านบุคลากร นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านบุคลากร โดยมี  
ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ในระดับมาก จำนวน 10 ข้อ เมื่อพิจารณาความพึงพอใจ  
ต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.70 และค่า  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.41

ดังนั้นความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการบริการ  
และสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร เมื่อพิจารณาความพึงพอใจต่อ  
โครงการอาหารกลางวันโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.60 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.35

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน นักเรียนที่มีสถานภาพ  
ได้แก่ เพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) และ  
ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน

แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบ T-test

**สมมติฐานข้อ 1.1** นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานได้ดังนี้

$H_0$  : นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันไม่แตกต่างกัน

$H_1$  : นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย ระหว่างประชากร 2 กลุ่มเป็นอิสระกัน (Independent T-test) ใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ระดับร้อยละ 95 ดังนั้น จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) ก็ต่อเมื่อมีนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า .05 ผลการทดสอบ สมมติฐานแสดงดังตารางที่ 4.3

**ตารางที่ 4.3** การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามเพศ (n = 297)

ตัวแปรที่ศึกษา	T-test for Equality of Means					
	เพศ	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig. (2-tailed)
ด้านอาหารรวม	หญิง	3.59	0.42	-1.35	295	.18
	ชาย	3.66	0.47			
ด้านการบริการและสถานที่รวม	หญิง	3.48	0.40	-3.12	191	.00*
	ชาย	3.65	0.46			
ด้านภาชนะและอุปกรณ์รวม	หญิง	3.57	0.40	-3.54	238	.00*
	ชาย	3.73	0.36			
ด้านราคารวม	หญิง	3.53	0.55	.26	295	.79
	ชาย	3.51	0.52			
ด้านบุคลากรรวม	หญิง	3.66	0.42	-2.60	227	.01*
	ชาย	3.78	0.39			
ความพึงพอใจโดยรวม	หญิง	3.57	0.35	-2.72	216	.01*
	ชาย	3.68	0.35			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.5$ )

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบเพศกับความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยใช้สถิติค่าที (Independent T-test) ในการทดสอบ พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวม มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .01 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน หากพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่

### 1.1.1 ด้านอาหาร

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหาร มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .18 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และปฏิเสธสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหารไม่แตกต่างกัน

### 1.1.2 ด้านการบริการและสถานที่

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่ มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่แตกต่างกัน

### 1.1.3 ด้านภาชนะและอุปกรณ์

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านภาชนะและอุปกรณ์ มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านภาชนะและอุปกรณ์แตกต่างกัน

### 1.1.4 ด้านราคา

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคา มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .79 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และปฏิเสธสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคาไม่แตกต่างกัน

### 1.1.5 ด้านบุคลากร

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากร มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .01 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากรแตกต่างกัน

**สมมติฐานข้อ 1.2** นักเรียนที่มีอายุต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานได้ดังนี้

$H_0$  : นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันไม่แตกต่างกัน

$H_1$  : นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างประชากร 2 กลุ่ม เป็นอิสระกัน (Independent T-test) ใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ระดับร้อยละ 95 ดังนั้น จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) ก็ต่อเมื่อมีนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า .05 ผลการทดสอบสมมติฐานแสดงดังตารางที่ 4.4

**ตารางที่ 4.4** การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามอายุ (n = 297)

ตัวแปรที่ศึกษา	อายุ	T-test for Equality of Means				
		$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig. (2-tailed)
ด้านอาหารรวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.70	0.42	4.20	231	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.48	0.44			
ด้านบริการและสถานที่รวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.62	0.45	4.04	265	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.42	0.38			
ด้านภาชนะและอุปกรณ์รวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.71	0.36	4.89	217	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.48	0.41			
ด้านราคารวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.56	0.57	1.69	295	.09
	ช่วงชั้นที่ 4	3.45	0.49			
ด้านบุคลากรรวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.72	0.41	1.16	295	.25
	ช่วงชั้นที่ 4	3.67	0.42			
รวมความพึงพอใจ	ช่วงชั้นที่ 3	3.67	0.35	4.07	243	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.51	0.34			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.5$ )

จากตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบอายุกับความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยใช้สถิติค่าที (Independent T-test) ในการทดสอบ พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวม มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมแตกต่างกัน หากพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่

### 1.2.1 ด้านอาหาร

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหาร มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหารแตกต่างกัน

### 1.2.2 ด้านการบริการและสถานที่

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่ มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่แตกต่างกัน

### 1.2.3 ด้านภาชนะและอุปกรณ์

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านภาชนะและอุปกรณ์ มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านภาชนะและอุปกรณ์แตกต่างกัน

### 1.2.4 ด้านราคา

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคา มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .09 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และปฏิเสธสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคาไม่แตกต่างกัน

### 1.2.5 ด้านบุคลากร

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากร มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .25 ซึ่งมากกว่า .05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และปฏิเสธสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากรไม่แตกต่างกัน

**สมมติฐานข้อ 1.3** นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษาต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานได้ดังนี้

$H_0$  : นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันไม่แตกต่างกัน

$H_1$  : นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างประชากร 2 กลุ่มเป็นอิสระกัน (Independent T-test) ใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ระดับร้อยละ 95 ดังนั้นจะปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) ก็ต่อเมื่อมีนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า .05 ผลการทดสอบ สมมติฐานแสดงดังตารางที่ 4.5

**ตารางที่ 4.5** การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามช่วงชั้นการศึกษา

(n = 297)

ตัวแปรที่ศึกษา	ช่วงชั้นการศึกษา	T-test for Equality of Means				
		$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig. (2-tailed)
ด้านอาหารรวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.71	0.41	4.41	255	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.48	0.45			
ด้านบริการและสถานที่รวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.64	0.44	4.66	288	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.41	0.38			
ด้านภาชนะและอุปกรณ์รวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.73	0.35	5.77	245	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.48	0.40			
ด้านราคารวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.59	0.57	2.54	288	.01*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.43	0.48			
ด้านบุคลากรรวม	ช่วงชั้นที่ 3	3.74	0.40	1.97	259	.05*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.65	0.42			
รวมความพึงพอใจ	ช่วงชั้นที่ 3	3.69	0.34	4.92	271	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.506	0.33			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.5$ )

จากตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบช่วงชั้นการศึกษากับความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยใช้สถิติค่าที (Independent T-test) ในการทดสอบ พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวม มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน หากพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่

### 1.3.1 ด้านอาหาร

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหาร มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหารแตกต่างกัน

### 1.3.2 ด้านการบริการและสถานที่

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่ มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่แตกต่างกัน

### 1.3.3 ด้านโภชนาและอุปกรณ์

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านโภชนาและอุปกรณ์ มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านโภชนาและอุปกรณ์แตกต่างกัน

### 1.3.4 ด้านราคา

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคา มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .01 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคาแตกต่างกัน

### 1.3.5 ด้านบุคลากร

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากร มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .05 ซึ่งเท่ากับ .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากรแตกต่างกัน

**สมมติฐานข้อ 1.4** นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาแตกต่างกัน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานได้ดังนี้

$H_0$  : นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันไม่แตกต่างกัน

$H_1$  : นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างประชากร 2 กลุ่มเป็นอิสระกัน (Independent T-test) ใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ระดับร้อยละ 95 ดังนั้น จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) ก็ต่อเมื่อมีนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า .05 ผลการทดสอบสมมติฐานแสดงดังตารางที่ 4.6



**ตารางที่ 4.6** การเปรียบเทียบความแตกต่างของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน

(n = 297)

ตัวแปรที่ศึกษา	ระยะเวลา การร่วมโครงการ อาหารกลางวัน	T-test for Equality of Means				
		$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig. (2-tailed)
รวมด้านอาหาร	ช่วงชั้นที่ 3	3.71	0.41	4.41	255	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.48	0.45			
รวมด้านบริการและสถานที่	ช่วงชั้นที่ 3	3.64	0.44	4.66	288	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.41	0.38			
รวมด้านภาชนะและอุปกรณ์	ช่วงชั้นที่ 3	3.73	0.35	5.77	245	.00*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.48	0.40			
รวมด้านราคา	ช่วงชั้นที่ 3	3.59	0.57	2.54	288	.01*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.43	0.48			
รวมด้านบุคลากร	ช่วงชั้นที่ 3	3.74	0.40	1.97	259	.05*
	ช่วงชั้นที่ 4	3.65	0.42			
<b>รวมความพึงพอใจ</b>	<b>ช่วงชั้นที่ 3</b>	<b>3.69</b>	<b>0.34</b>	<b>4.92</b>	<b>271</b>	<b>.00*</b>
	<b>ช่วงชั้นที่ 4</b>	<b>3.50</b>	<b>0.33</b>			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.05$ )

จากตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันกับความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยใช้สถิติค่าที (Independent T-test) ในการทดสอบพบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวม มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน หากพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่

#### 1.4.1 ด้านอาหาร

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหาร มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหารแตกต่างกัน

#### 1.4.2 ด้านการบริการและสถานที่

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่ มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่แตกต่างกัน

#### 1.4.3 ด้านโภชนาและอุปกรณ์

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านโภชนาและอุปกรณ์ มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .00 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านโภชนาและอุปกรณ์แตกต่างกัน

#### 1.4.4 ด้านราคา

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคา มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .01 ซึ่งน้อยกว่า .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคาแตกต่างกัน

#### 1.4.5 ด้านบุคลากร

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากร มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ .05 ซึ่งเท่ากับ .05 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก ( $H_0$ ) และยอมรับสมมติฐานรอง ( $H_1$ ) หมายความว่า นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากรแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.7 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ สมมติฐาน	สถิติที่ใช้
1. สถานภาพของนักเรียนต่างกันจะมีความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน		
1.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน	ไม่สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
1.2 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่ แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
1.3 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวันด้านภาชนะและอุปกรณ์ แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
1.4 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคาแตกต่างกัน	ไม่สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
1.5 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากรแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
1.6 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
2. นักเรียนที่มีอายุ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมี ความพึงพอใจ ต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหาร แตกต่างกัน		
2.1 นักเรียนที่มีอายุ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านอาหารแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ สมมติฐาน	สถิติที่ใช้
2.2 นักเรียนที่มีอายุ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านการบริการและสถานที่แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
2.3 นักเรียนที่มีอายุ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านโภชนาและอุปกรณ์แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
2.4 นักเรียนที่มีอายุ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านราคาแตกต่างกัน	ไม่สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
2.5 นักเรียนที่มีอายุ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านบุคลากรแตกต่างกัน	ไม่สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
2.6 นักเรียนที่มีอายุ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมแตกต่างกัน	ไม่สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
3. นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านอาหารแตกต่างกัน		
3.1 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกัน จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหารแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ สมมติฐาน	สถิติที่ใช้
3.2 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการ และสถานที่แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
3.3 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านโภชนาและ อุปกรณ์แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
3.4 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคาแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
3.5 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากร แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
3.6 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
4. นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหารแตกต่างกัน		
4.1 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านอาหารแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ สมมติฐาน	สถิติที่ใช้
4.2 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านการบริการและสถานที่แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
4.3 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านภาษาและอุปกรณ์แตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
4.4 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านราคาแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test
4.5 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากรแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	Tt-test
4.6 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน	สอดคล้องกับ สมมติฐาน	T-test

### 4.3 อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากสถานภาพของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้แก่ เพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญ ที่ใช้เป็นประโยชน์ในการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ต่อไป

1.1 จากการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุต่ำกว่า 13 ปี - 15 ปี รองลงมา มีอายุ 16 ปี - 18 ปีขึ้นไป มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 รองลงมาเป็นช่วงชั้นที่ 4 และมีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน 1 ปี - 3 ปี รองลงมา 4 ปี - 6 ปี ซึ่งเป็นข้อมูลสถานภาพของนักเรียนที่สำคัญของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาที่ควรทราบและเป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อใช้

เป็นประโยชน์ในด้านของการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อพัฒนาโครงการอาหารกลางวันให้เหมาะสมกับสถานภาพของนักเรียนสาธิตที่แตกต่างกัน เพื่อให้เพิ่มคุณภาพของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มากขึ้น

2. จากการวิจัยความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.60 ดังนั้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ควรสนับสนุนให้มีโครงการอาหารกลางวันต่อไป ด้วยการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่เป้าหมายประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตให้นักเรียนได้ทราบ และเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจน ถูกต้อง โดยโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา อาจใช้วิธีการณรงค์และกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการยอมรับและเห็นด้วยกับเป้าหมายในการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ให้เกิดมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันมากยิ่งขึ้น ใน 5 ด้าน และหากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

2.1 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยที่นักเรียนมีความพึงพอใจอาหารมีคุณค่าโภชนาการ วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสดใหม่และสะอาด ปริมาณอาหารและคุณภาพเหมาะสม ปริมาณของอาหารเพียงพอกับความต้องการอาหารมีรสชาติอร่อย รายการอาหารหวานและผลไม้มีความหลากหลาย อาหารมีความสะอาดและปลอดภัยจากฝุ่นและแมลง รายการอาหารมีความหลากหลาย อาหารมีลักษณะรูปแบบและสีสันทนารับประทาน และรายการอาหารตรงกับความต้องการของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2527) ได้กล่าวถึงโครงการอาหารกลางวันที่โรงเรียนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สถิติปัญหาที่ถูกต้องตามกำลังเงินและเศรษฐกิจ ทั้งยังส่งเสริมพัฒนาการ ทางด้านอารมณ์ สังคม และมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชีรพงศ์ (2528) ได้กล่าวถึงโครงการอาหารกลางวันไว้ว่า เป็นการช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน หรือไม่ได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วน และเพียงพอ เพื่อจะเสริมสร้างให้นักเรียนได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง สร้างเสริมสถิติปัญหา ทำให้สามารถเรียนหนังสือได้ดีขึ้น

2.2 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านการบริการและสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยที่นักเรียนมีความพึงพอใจ สภาพโรงเรียนมีความมั่นคงแข็งแรงและปลอดภัย สถานที่สำหรับใช้ประกอบอาหารเหมาะสม การให้บริการเข้าคิวรับถาดอาหารอย่างเป็นระเบียบ โรงอาหารมีแสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายเทได้สะดวก อ่างล้างมือมีจำนวนเพียงพอกับจำนวนนักเรียน โรงอาหารมีความสะอาดถูกสุขอนามัย การจัดตู้ น้ำเย็นและน้ำดื่มมีปริมาณเพียงพอกับจำนวนนักเรียน สถานที่ติดตั้งตู้ น้ำเย็นมีความปลอดภัย และสภาพ โต๊ะเก้าอี้มีความแข็งแรง และ

มีเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิณะ (2524) ได้กล่าวถึง โครงการอาหารกลางวัน ไว้ว่า การบริการอาหารกลางวันนักเรียน ช่วยให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้อง ถูกส่วน รู้จักรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นและยังเป็นหลักประกันว่าอย่างน้อยในวันนี้ เด็กได้รับสารอาหารต่าง ๆ หนึ่งในสามของความต้องการในหนึ่งวัน และยังเปิดโอกาสที่จะฝึกหัดให้เด็กคุ้นเคยต่อหลักประชาธิปไตยได้เป็นอย่างดี เช่น การเข้าแถวรับประทานอาหารตามลำดับก่อนหลัง และการร่วมมือประสานงานของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ดาวรุ่ง (2541) ที่ได้กล่าวถึง สภาพการบริหารงานของโครงการอาหารกลางวัน ด้านอาคารสถานที่ ไว้ว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ใช้โรงครัวเป็นสถานที่ในการประกอบอาหาร สภาพโรงอาหารส่วนใหญ่พอใช้ได้ โรงเรียนส่วนใหญ่ใช้โรงงานเป็นสถานที่สำหรับให้นักเรียนนั่งรับประทานอาหาร ส่วนการเก็บล้างภาชนะ มีสถานที่เป็นส่วน และถูกสุขลักษณะ

2.3 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านภาชนะและอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยที่นักเรียนมีความพึงพอใจ ภาชนะและอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับนักเรียน ภาชนะถาดหลุมใส่อาหารมีความเหมาะสม ภาชนะใส่เครื่องปรุงเป็นกระเบื้องเคลือบภาชนะ และอุปกรณ์มีคุณภาพดีเหมาะสมกับการนำไปใช้ อุปกรณ์ ทัพพีตักอาหารมีความเหมาะสม ภาชนะ และอุปกรณ์ที่ใช้สะอาด ปลอดภัย อุปกรณ์ใช้รับประทานอาหาร ช้อน ส้อม มีความแข็งแรงทนทาน การจัดเก็บภาชนะและอุปกรณ์หลังการใช้งานได้อย่างปลอดภัยจากสัตว์ แมลงรบกวน มีการล้างทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์อย่างดี ภาชนะใส่เศษอาหารมีจำนวนเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ รัชฎาภา (2543) ได้กล่าวไว้ว่า การตรวจสอบถึงประสิทธิภาพการใช้งบประมาณที่ได้รับ การจัดสรรให้ได้ผลถึงนักเรียนแท้จริง ซึ่งส่งผลให้ผู้บริหารโรงเรียนจำเป็นต้องปฏิบัติตามนโยบาย ด้วยการเอาใจใส่ดูแล และบริหารงบประมาณให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียนทั้งทางด้านคุณภาพอาหาร และทางด้านกายภาพ อันได้แก่ ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ ต้องมีความถูกต้องเหมาะสมและมีคุณภาพ เช่น การใช้ถาดหลุมใส่อาหารให้นักเรียนได้รับประทานเพื่อความสะอาด สะอาด สวยงาม เป็นระเบียบ และถูกหลักอนามัย เป็นต้น

2.4 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านราคา โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยนักเรียนมีความพึงพอใจ นักเรียนสามารถซื้ออาหารได้ในราคาที่กำหนด ราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร นักเรียนมีความพอใจในคุณภาพอาหาร มีความคุ้มค่าของราคาที่จ่ายกับอาหารที่บริโภค และราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชีรวุฒิ (2534) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดบริการอาหารกลางวัน เป็นกิจกรรมหนึ่งที่กระทำในรูปของการให้บริการที่ไม่คิดกำไร เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่ถูกหลักโภชนาการ เป็นการประกันว่าอย่างน้อยหนึ่งในสามมื้อของอาหารในวันนั้น มีคุณภาพถูกต้องตามความเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลไปยังมีสุขภาพดีและการเรียนดี



2.5 ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยนักเรียนมีความพึงพอใจ ผู้ให้บริการมีความเต็มใจในการบริการ ผู้ให้บริการให้บริการนักเรียนอย่างเท่าเทียมกัน ผู้ให้บริการตักอาหารให้นักเรียนตามลำดับที่มาเข้าแถว ผู้บริหารของโรงเรียนให้ความสำคัญกับนโยบายในการจัดโครงการอาหารกลางวัน แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารมีสุขลักษณะที่ดี ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์และอัธยาศัยที่ดี ผู้ให้บริการมีเครื่องแบบที่เหมาะสมและสะอาด ผู้ให้บริการไม่พูดคุยกันระหว่างตักอาหาร และผู้ให้บริการตักอาหารมีผ้าปิดปาก จมูก อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชาวลิต (2527) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายในการจัดโครงการอาหารกลางวันไว้ว่า เพื่อความสะดวกแก่โรงเรียนในการควบคุมดูแลการรับประทานอาหารพร้อมกันของนักเรียน การควบคุมคุณภาพของอาหาร ความสะอาดตลอดจนมารยาทในการรับประทานอาหาร แต่ในทางปฏิบัติโรงเรียนส่วนใหญ่จะตักอาหารให้นักเรียนอนุบาลไว้บนโต๊ะ โดยมีครูเวรคอยช่วยเหลือ ควบคุมและดูแล ส่วนนักเรียนในระดับประถมศึกษา จะเดินแถวมาเพื่อรับอาหารเอง จึงอาจทำให้เกิดสภาพการขาดมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหาร นับตั้งแต่การเข้าแถว การพูดคุยเสียงดัง การเล่นแกล้งเพื่อน เป็นต้น

จากผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคาและด้านบุคลากร โรงเรียนให้ความสำคัญกับนักเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมกับโครงการอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดขึ้น ทางโรงเรียนโดยจัดตั้งคณะกรรมการ จำนวน 5 คน เพื่อรับฟังความคิดเห็นจากการพูดคุย หรือมีผู้รับความคิดเห็นที่นักเรียนร้องเรียนมาที่มีต่อโครงการอาหารกลางวัน และความต้องการของนักเรียน และมีการประเมินผลผู้ประกอบการ โครงการอาหารกลางวัน ปีละ 2 ครั้ง คือ ภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 การประเมินผลครั้งที่ 1 ออกมาเป็นที่พอใจของนักเรียน ผู้ประกอบการก็ดำเนินงานต่อไป แต่ถ้าผลประเมินออกมาไม่เป็นที่พอใจ ทางโรงเรียนก็แจ้งผลประเมินให้ผู้ประกอบการทราบ เพื่อให้แก้ไขปรับปรุงโครงการอาหารกลางวันให้ดีขึ้น และทำการประเมินผลครั้งต่อไป ถ้าผลการประเมินดีก็ดำเนินงานต่อไป แต่ถ้าผลออกมาไม่ดี ก็เปลี่ยนผู้ประกอบการใหม่ โดยใช้วิธีติดประกาศให้ผู้ประมุขทราบกฎระเบียบของโรงเรียน ซึ่งปัจจุบันผู้ประกอบการได้ประมุขการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันเป็นที่ชื่นชอบของนักเรียน และมีความสนิทสนม เป็นกันเองกับนักเรียน จึงสามารถบอกและพูดคุยกับผู้ประกอบการโครงการอาหารกลางวันได้ด้วยเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมานี้ นักเรียนจึงมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยรวมทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ส่วนรายด้านอยู่ในระดับมากอยู่ 3 ด้าน คือ ด้านการบริการและสถานที่ ด้านราคา และด้านบุคลากร ส่วนอีก 2 ด้าน อยู่ใน

ระดับปานกลางคือ ด้านอาหาร ข้อที่ 8 รายการอาหารตรงกับความต้องการของนักเรียน ด้านภาชนะ และอุปกรณ์ ข้อที่ 6 ภาชนะใส่เศษอาหารมีจำนวนเพียงพอ

ดังนั้นจึงนำรายการด้านอาหารและด้านภาชนะและอุปกรณ์รายด้านทั้งสองไปขอเสนอให้มีการปรับปรุง สำหรับการทําวิจัยครั้งต่อไป

3. ผลการศึกษาสถานภาพของนักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ได้แก่ เพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) โดยรวมแตกต่างกัน หากพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่

3.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน พบว่านักเรียนเพศชาย มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันมากกว่าเพศหญิง ด้านอาหารไม่แตกต่างกัน ด้านบริการและสถานที่แตกต่างกัน ด้านภาชนะและอุปกรณ์แตกต่างกัน ด้านราคา ไม่แตกต่างกัน และด้านบุคลากร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.5$ )

3.2 นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมแตกต่างกัน พบว่านักเรียนที่มีอายุช่วงชั้นที่ 3 (อายุต่ำกว่า 13 ปี - 15 ปี) มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันมากกว่านักเรียนที่มีอายุช่วงชั้นที่ 4 (อายุ 16 ปี - 18 ปีขึ้นไป) ด้านอาหาร แตกต่างกัน ด้านบริการและสถานที่ แตกต่างกัน ด้านภาชนะ และอุปกรณ์ แตกต่างกัน ด้านราคา ไม่แตกต่างกัน และด้านบุคลากร ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.5$ )

3.3 นักเรียนที่มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) และช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน พบว่า ช่วงชั้นที่ 3 มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันมากกว่าช่วงชั้นที่ 4 ด้านอาหารแตกต่างกัน ด้านบริการและสถานที่แตกต่างกัน ด้านภาชนะและอุปกรณ์แตกต่างกัน ด้านราคาไม่แตกต่างกัน และด้านบุคลากร ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.5$ )

3.4 นักเรียนที่มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน พบว่าระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน 1 ปี - 3 ปี (ช่วงชั้นที่ 3) จะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันมากกว่าระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน 4 ปี - 6 ปี (ช่วงชั้นที่ 4) ด้านอาหารแตกต่างกัน ด้านบริการและสถานที่แตกต่างกัน ด้านภาชนะและอุปกรณ์แตกต่างกัน ด้านราคาแตกต่างกัน และด้านบุคลากรแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $P \leq 0.5$ )

จากผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำแนกตามเพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา ((ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) แตกต่างกันทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคาและด้านบุคลากร

ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) นักเรียนยังมีความเป็นเด็ก ทั้งยังได้รับความรู้ความเข้าใจ และข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับประชาสัมพันธ์แต่ละด้านน้อยเกินไป ส่วนใหญ่จะใช้ความชื่นชอบและความต้องการ มาเป็นการตัดสินใจ และยอมรับในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จัดให้โดยไม่มีข้อโต้แย้ง เพราะสะดวกในเวลารับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งเป็นเวลาที่ต้องรีบเร่งให้เสร็จ ก่อนที่จะเข้าเรียนในคาบเรียนต่อไป

ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) เป็นนักเรียนที่โตแล้ว ทั้งยังได้รับความรู้ความเข้าใจ และข้อมูลต่าง ๆ มากมาย หรืออาจต้องการความรู้เพิ่มมากกว่านี้ ก็เข้าไปค้นคว้าที่ห้องสมุด ในสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวเอง และนำความรู้ที่ได้รับมาประกอบการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและสามารถโต้แย้งได้

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นสาเหตุให้มีความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ทั้ง 5 ด้านคือ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร จึงส่งผลถึงเพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน มีความแตกต่างกัน

## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน จำแนกตามเพศ อายุ ช่วงชั้น การศึกษาและระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน เพื่อให้ทราบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ทั้งเป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุงให้มีคุณภาพและประโยชน์กับโรงเรียนสาธิตสูงสุด ตลอดจนเป็นแนวทางการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโครงการอาหารกลางวันที่ดีต่อไป

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัย “ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา” สามารถสรุปได้ดังนี้

##### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่

1. สถานภาพของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน

จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง ต่ำกว่า 13 ปี - 15 ปี รองลงมาคือ อายุ 16 ปี - 18 ปีขึ้นไป มีช่วงชั้นการศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 รองลงมาคือ ช่วงชั้นที่ 4 มีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ช่วงชั้นที่ 3 รองลงมาคือ ช่วงชั้นที่ 4

2. ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านอาหารโดยรวมอยู่ในระดับมาก และหากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่อยู่ระดับมากที่สุด ได้แก่ อาหารมีคุณค่าโภชนาการ รองลงมาคือ วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสดใหม่และสะอาด ปริมาณอาหารและคุณภาพเหมาะสม ปริมาณของอาหารเพียงพอกับความต้องการ อาหารมีรสชาติ

อร่อย รายการอาหารหวานและผลไม้มีความหลากหลาย อาหารมีความสะอาดและปลอดภัยจากฝุ่น และแมลง รายการอาหารคาวมีหลากหลาย และอาหารมีลักษณะรูปแบบและสีสันท่ารับประทาน รongลงมาคือ รายการอาหารตรงกับความต้องการของนักเรียน พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 จากผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้าน การบริการและสถานที่โดยรวมอยู่ในระดับมาก หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ สภาพโรงอาหารมีความมั่นคงแข็งแรงและปลอดภัย สถานที่สำหรับใช้ประกอบอาหารเหมาะสม การให้บริการเข้าคิวรับถาดอาหารอย่างมีระเบียบ โรงอาหารมีแสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายเท ได้สะดวก อ่างล้างมือมีจำนวนเพียงพอกับจำนวนนักเรียน โรงอาหารมีความสะอาดถูกสุขอนามัย การจัดตู้น้ำเย็นและน้ำดื่มมีปริมาณเพียงพอกับจำนวนนักเรียน สถานที่ติดตั้งตู้น้ำเย็นมีความปลอดภัย และสภาพโต๊ะเก้าอี้มีความแข็งแรงและมีเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน

2.3 ผลจากการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้าน ภาชนะและอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และหากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่อยู่ระดับมาก ได้แก่ ภาชนะและอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับนักเรียน ภาชนะถาดหลุมใส่อาหารที่เหมาะสม ภาชนะใส่เครื่องปรุงเป็นกระเบื้องเคลือบ ภาชนะและอุปกรณ์มีคุณภาพดีเหมาะสมกับการนำไปใช้ อุปกรณ์ทัฟพิตักอาหารมีความเหมาะสม ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้สะอาดปลอดภัย อุปกรณ์ใช้ รับประทานอาหาร ช้อน ส้อม มีความแข็งแรงทนทาน การจัดเก็บภาชนะและอุปกรณ์หลังการใช้งาน ได้อย่างปลอดภัยจากสัตว์แมลงรบกวน และมีการทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์อย่างดี รongลงมาคือ ภาชนะใส่เศษอาหารมีจำนวนเพียงพอ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง

2.4 จากผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้าน ราคาโดยรวมอยู่ในระดับมาก หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ นักเรียน สามารถซื้ออาหารได้ในราคาที่กำหนด ราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร นักเรียนมีความพอใจใน คุณภาพอาหาร มีความคุ้มค่าของราคาที่จ่ายกับอาหารที่บริโภค และราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร

2.5 จากผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านบุคลากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ผู้ให้บริการมีความเต็มใจในการบริการ ผู้ให้บริการให้บริการนักเรียนอย่างเท่าเทียมกัน ผู้ให้บริการ ตักอาหารให้นักเรียนตามลำดับที่มาเข้าแถว ผู้บริหารของโรงเรียนให้ความสำคัญกับนโยบายในการ จัดโครงการอาหารกลางวัน แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารมีฝักใฝ่กันเป็นอันและหมวกคลุมผม แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารมีสุขลักษณะที่ดี ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ และอัธยาศัยที่ดี ผู้ให้บริการมีรูปแบบที่เหมาะสมและสะอาด ผู้ให้บริการไม่พูดคุยกันระหว่าง ตักอาหาร และผู้ให้บริการตักอาหารมีผ้าปิดปาก จมูก อย่างเหมาะสม

จากผลการวิจัยความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งประกอบด้วย ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านโภชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร มีความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ให้มีความสำคัญกับนักเรียน โดยให้นักเรียนมีความรู้สึกว่ามีส่วนร่วมกับโครงการอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดขึ้น ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้รับการสะดวกสบายในการบริการ ด้านราคา มีความเหมาะสมกับปริมาณของอาหาร และบุคลากรทุกคนเอาใจใส่ต่อนักเรียน คำนี้ถึงความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาต่อไป

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนที่มีสถานภาพต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันต่างกัน

1.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน

จากการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธี T-test สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน หากพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่

จากการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธี T-test สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธี T-test สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านโภชนะและอุปกรณ์แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธี T-test สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านราคาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธี T-test สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน ด้านบุคลากรแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธี T-test สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวัน โดยรวมแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

1.2 นักเรียนที่มีอายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันแตกต่างกัน







จากการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธี T-test สรุปได้ว่า นักเรียนมีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันด้านบุคลากรแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากการทดสอบสมมติฐานด้วยวิธี T-test สรุปได้ว่า นักเรียนมีระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ต่างกันจะมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันโดยรวมแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเป็น 2 ส่วน คือ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นพบข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขดังนี้

1. จากการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ใน 5 ด้าน คือ

#### 1.1 ด้านอาหาร

จากการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจ เรื่องรายการอาหารตรงกับความต้องการของนักเรียนเป็นอันดับสุดท้าย และอาหารมีลักษณะรูปแบบและสีสันท่ารับประทานเป็นอันดับรองสุดท้าย ผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้จัดโครงการอาหารกลางวัน นอกจากจะจัดอาหารตามหลักสุขาภิบาลอาหารแล้ว ควรจะจัดอาหารโดยคำนึงถึงอาหารมีลักษณะรูปแบบและสีสันท่ารับประทาน โดยทำการสำรวจความคิดเห็น ความต้องการและข้อเสนอแนะของนักเรียน นอกจากนี้ควรจัดเตรียมรายการอาหาร (เมนูอาหาร) ไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 - 2 สัปดาห์ เพื่อจะได้มีการจัดเตรียมรายการอาหารนี้ควรจะมีการปิดประกาศ แจ้งให้นักเรียนได้ทราบล่วงหน้า อีกทั้งควรแจ้งให้นักเรียนได้รู้ถึงคุณค่าและประโยชน์ที่พึงได้รับจากสารอาหารเหล่านั้นด้วย และที่สำคัญคือควรจัดอาหารที่มีลักษณะรูปแบบและสีสันท่ารับประทาน

#### 1.2 ด้านการบริการและสถานที่

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจ เรื่องโรงอาหารมีความสะอาดถูกสุขอนามัยเป็นอันดับสุดท้าย การจัดคู้น้ำเย็นและน้ำดื่มมีปริมาณเพียงพอกับจำนวนนักเรียน สถานที่จัดตั้งคู้น้ำเย็นมีความปลอดภัย และสภาพโต๊ะเก้าอี้มีความแข็งแรง และมีเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน เป็นอันดับ

สุดท้าย ดังนั้นผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้จัดโครงการอาหารกลางวัน จึงควรเอาใจใส่ ดูแล กำกับ และติดตาม การปฏิบัติงาน เกี่ยวกับความสะอาดของโรงอาหารให้ถูกสุขอนามัย การจัดตู้น้ำเย็นและน้ำดื่มให้เพียงพอกับความ ต้องการ สถานที่ติดตั้งตู้น้ำเย็นมีความปลอดภัย สภาพโต๊ะเก้าอี้มีความแข็งแรง และเพียงพอต่อจำนวน นักเรียน มีการดูแลเป็นประจำต่อเนื่อง นอกจากนี้ผู้จัดโครงการอาหารกลางวันต้องประสานงาน ขอความร่วมมือเจ้าหน้าที่คณงานของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ให้ช่วยในเรื่อง ดังกล่าว เพื่อให้นักเรียนได้รับความสะดวกสบายและปลอดภัยจากอันตรายอย่างน้อยภาคเรียนละครึ่ง ส่วนทางด้านนักเรียนควรมีการประชาสัมพันธ์ และณรงค์ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการรักษาความ สะอาดในโรงอาหารและความปลอดภัยเกี่ยวกับตู้น้ำดื่มและโต๊ะเก้าอี้

### 1.3 ด้านภาชนะและอุปกรณ์

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจ เรื่องภาชนะใส่เศษอาหารมีจำนวนเพียงพอ เป็นอันดับสุดท้าย การจัดเก็บภาชนะและอุปกรณ์หลังการใช้งานได้อย่างปลอดภัยจากสัตว์ แมลง รบกวน และมีการล้างทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์อย่างดี เป็นอันดับรองสุดท้าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้จัดการโครงการอาหารกลางวัน ควรสนใจ เอาใจใส่ ดูแล เข้มงวดกวดขัน ในเรื่องภาชนะ ใส่เศษอาหารให้มีจำนวนเพียงพอ และสำรวจตรวจสอบการจัดเก็บภาชนะอุปกรณ์หลังการใช้งานให้ มีความปลอดภัย รวมทั้งการล้างทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ปราศจากกลิ่น ความมัน มีความสะอาด และปลอดภัยอย่างแท้จริง

### 1.4 ด้านราคา

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจ เรื่องราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร เป็นอันดับสุดท้าย มีความคุ้มค่าของราคาที่จ่ายกับอาหารที่บริโภค และนักเรียนมีความพอใจในคุณภาพ อาหาร เป็นอันดับรองสุดท้าย ดังนั้นผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้จัดโครงการอาหารกลางวัน ควรสนใจดูแลในเรื่องราคาเหมาะสม กับปริมาณอาหารที่ได้รับมากน้อยเพียงใดต่อความต้องการของนักเรียน มีความคุ้มค่าของราคาที่จ่าย กับอาหารที่บริโภค และมีความพอใจในคุณภาพของอาหารที่ได้รับ โดยทำการสำรวจความคิดเห็น ความต้องการ และข้อเสนอแนะของนักเรียน อีกทั้งควรแจ้งราคาที่กำหนดและการจ่ายอาหารสดให้ นักเรียนทราบ

### 1.5 ด้านบุคลากร

จากการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจ เรื่องผู้ให้บริการตัดอาหารมีผ้าปิดปาก จมูก อย่างเหมาะสม เป็นอันดับสุดท้าย และผู้ให้บริการไม่พูดคุยกันระหว่างตัดอาหาร เป็นอันดับ รองสุดท้าย ดังนั้นผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวน

สุนันทา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้จัดโครงการอาหารกลางวันขอความร่วมมือให้จัดเวรประจำวันเพื่อตรวจสอบการเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีของผู้ให้บริการคักอาหาร และทำความเข้าใจกับนักเรียนถึงการสร้างสุขนิสัยที่ดีของผู้บริการเพื่อเป็นแบบอย่างต่อไป

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันทั้ง 5 ด้าน คือด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา ด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก ควรมีแนวทางการปรับปรุง คือ รายการอาหาร ตรงกับความต้องการของนักเรียน ให้มีความหลากหลาย ควรทำแบบสอบถามให้นักเรียนได้เลือก ก่อนที่จะจัดรายการอาหาร การจัดคูน้เย็นและน้ำดื่ม ควรมีมากกว่านี้ และ ตั้งไปตามจุดที่นักเรียนนั่งรับประทานอาหาร สถานที่ติดตั้งน้ำดื่มต้องตั้งไว้ในที่ปลอดภัย ไม่มีน้ำขังหรือเลอะและ สภาพโต๊ะเก้าอี้ มีความแข็งแรง ต้องมีมากพอสำหรับนักเรียนที่จะนั่งรับประทานอาหารได้สะดวก ภาชนะใส่เศษอาหาร ต้องเพิ่มจำนวนมากขึ้นและตั้งไปตามจุดที่นักเรียนจะทิ้งเศษอาหารได้สะดวกและสะอาด เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้บริหารไม่ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวัน อย่างละเอียด ในการพัฒนารูปแบบการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาต่อไป

2. จากการศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำแนกตามเพศ อายุ ช่วงชั้นการศึกษา ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวันใน 5 ด้าน คือ

### 2.1 ด้านอาหาร

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจด้านอาหารโดยรวม อยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่เพศชาย อายุส่วนใหญ่ต่ำกว่า 13 ปี - 15 ปี มากกว่าอายุ 16 ปี - 18 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ช่วงชั้นที่ 3 มากกว่าช่วงชั้นที่ 4 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่ 1 ปี - 3 ปี มากกว่า 4 ปี - 6 ปี ดังนั้นการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน เพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) มีความแตกต่างกัน

### 2.2 ด้านการบริการและสถานที่

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจด้านการบริการและสถานที่โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่เพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุส่วนใหญ่ต่ำกว่า 13 ปี - 15 ปี มากกว่าอายุ 16 ปี - 18 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ช่วงชั้นที่ 3 มากกว่าช่วงชั้นที่ 4 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่ 1 ปี - 3 ปี มากกว่า 4 ปี - 6 ปี ดังนั้นการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน เพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) มีความแตกต่างกัน

### 2.3 ด้านโภชนาและอุปกรณ์

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจด้านโภชนาและอุปกรณ์โดยรวม อยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่เพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุส่วนใหญ่ต่ำกว่า 13 ปี - 15 ปี มากกว่าอายุ 14 ปี - 18 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ช่วงชั้นที่ 3 มากกว่าช่วงชั้นที่ 4 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่ 1 ปี - 3 ปี มากกว่า 4 ปี - 6 ปี ดังนั้นการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน เพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) มีความแตกต่างกัน

### 2.4 ด้านราคา

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจด้านราคาโดยรวม อยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่เพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุส่วนใหญ่ต่ำกว่า 13 ปี - 15 ปี มากกว่าอายุ 14 ปี - 18 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ช่วงชั้นที่ 3 มากกว่าช่วงชั้นที่ 4 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่ 1 ปี - 3 ปี มากกว่า 4 ปี - 6 ปี ดังนั้นการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน เพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) มีความแตกต่างกัน

### 2.5 ด้านบุคลากร

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่เพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุส่วนใหญ่ต่ำกว่า 13 ปี - 15 ปี มากกว่าอายุ 14 ปี - 18 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ช่วงชั้นที่ 3 มากกว่าช่วงชั้นที่ 4 ระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่ 1 ปี - 3 ปี มากกว่า 4 ปี - 6 ปี ดังนั้นการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวัน เพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) มีความแตกต่างกัน

จากผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบการพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านโภชนาและอุปกรณ์ ด้านราคา ด้านบุคลากร โดยเฉพาะเพศ อายุ (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) ช่วงชั้นการศึกษา (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) และระยะเวลาการร่วมโครงการอาหารกลางวัน (ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4) มีความแตกต่างกัน เพราะช่วงชั้นที่ 3 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) มีความรู้เกี่ยวกับทั้ง 5 ด้านน้อยเกินไป โดยการนำความคิดของตนเอง มาตัดสินใจความพึงพอใจเป็นสิ่งสำคัญ และช่วงชั้นที่ 4 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) มีความรู้เกี่ยวกับทั้ง 5 ด้านมากขึ้น จึงนำความรู้มาประกอบการตัดสินใจความพึงพอใจของตนเอง จึงเป็นสาเหตุให้มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยด้านอาหารเกี่ยวกับรายการอาหารตรงกับความต้องการของนักเรียนที่จัดบริการโครงการอาหารกลางวันให้แก่นักเรียนของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้เป็นแนวทางและเป็นแบบอย่างการปฏิบัติที่ดี (best practice) กับโรงเรียนและสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ต่อไป

2. ควรทำการวิจัยด้านโภชนาและอุปกรณ์ เกี่ยวกับโภชนาและใส่เศษอาหารที่มีจำนวนเพียงพอ เพื่อพัฒนาความสะอาด สุขอนามัยของโรงเรียนที่จัดบริการอาหารให้แก่นักเรียนของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้เป็นแนวทางและเป็นแบบอย่างการปฏิบัติที่ดี (best practice) กับโรงเรียนและสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. 2530. ตารางแสดงคุณค่าอาหารในส่วนที่กินได้ 100 กรัม. กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร : 48.
- กรมอนามัย. 2532. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประเทศไทย. กระทรวงสาธารณสุข โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร : 159.
- กรมอนามัย. 2538. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร : 259.
- กรมอนามัย. 2544. คู่มือการสุขาภิบาลอาหาร. กองสุขาภิบาล กระทรวงสาธารณสุข พิมพ์ครั้งที่ 5. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, กรุงเทพมหานคร.
- กระทรวงศึกษาธิการ. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. ฉบับปรับปรุง 2545. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.ภ.), กรุงเทพมหานคร.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. 2549. สถิติสำหรับงานการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : 55.
- ล้วน ขาวหนู. 2524. โภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. อักษรบัณฑิต, กรุงเทพมหานคร : 397.
- จักรพงษ์ บุญเลิศ. 2541. สภาพการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงราย. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (บทคัดย่อ)
- เจตนา จิระวัฒนผลิน. 2536. การประเมินโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เฉลิม บุญธรรมเจริญ. 2527. บรรยายพิเศษเกี่ยวกับโครงการอาหารกลางวัน. วารสารประชากรศึกษา 34 : 23.
- ชวลิต พุทรวงศ์. 2527. โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนเพื่อพัฒนาสุขภาพและสุขนิสัยของเด็ก. วารสารสุศึกษา-พลศึกษา-สันตนาการ : 51-55.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. เทพนิมิต, กรุงเทพมหานคร.
- ดาวรุ่ง คิริแรง. 2541. สภาพและปัญหาการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (บทคัดย่อ)
- คุณณี สุทธิปริยาศรี. 2526. สุขภาพจิตและโภชนาการ. โภชนาการสาร. 17 (3) : 217-221.

- ถนอมศรี คงทน. 2546. **สภาพการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร. ภาคนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. (บทคัดย่อ)**
- ทบวงมหาวิทยาลัย. 2544. **สรุปผลการประชุมเชิงปฏิบัติการด้านการศึกษา. วารสารการศึกษา, กรุงเทพมหานคร : 8.**
- ทวีพงษ์ หินคำ. 2548. **ความพึงพอใจของประชาชนต่อการบริหารงานสุขาภิบาลริมใต้จังหวัด เชียงใหม่. ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- ทวี ฤกษ์สำราญ. 2520. **โภชนาการ. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพมหานคร : 79-80.**
- เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, มหาวิทยาลัย. 2551. **คู่มือการจัดทำวิทยานิพนธ์และการศึกษา ค้นคว้าอิสระ. หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (บัณฑิตศึกษา), กรุงเทพมหานคร.**
- ทัศนีย์ เขียวปิ่น, ปารธนา ศุภรัตน์มณีกร, สุภารัตน์ คงทิพย์ และสุนิทร อ่าง. 2549. **ความพึงพอใจ ของผู้บริโภคต่อการรับประทานอาหารจากโรงอาหารวิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ของประเทศไทยภาพรวมของประเทศไทย. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.plue.ac.th/~myproject/view.php?id=14> (24 กุมภาพันธ์ 2552)**
- ธีรพงศ์ อองล่อ. 2528. **โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนชนบทอาจจะอยู่รอด. วิทยากรย์. (10 พฤศจิกายน 2528) : 23.**
- ธีรวุฒิ ประทุมพรรัตน์. 2534. **การบริหารกิจการนักเรียน. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพมหานคร : 93-94.**
- นิธิยา รัตนปนนท์ และวิบูลย์ รัตนปนนท์. 2537. **โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1 โรงพิมพ์ โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, กรุงเทพมหานคร.**
- บุษรา เงินอำนาจ. 2546. **ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (บทคัดย่อ)**
- ประทีป สยามชัย. 2541. **เอกสารประกอบการบรรยายวิชาทฤษฎีและหลักการบริหารการศึกษา. อ้างใน Herzberg.F.1966.Work and the nature of man. New York : World.**
- พนม พงษ์ไพบูลย์. 2543. **บันทึกปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. วารสารข้าราชการครู 21. (ตุลาคม - พฤศจิกายน 2543) : 10-11.**
- กัญญา สาทร. 2526. **หลักการบริหารการศึกษา. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพมหานคร.**
- \_\_\_\_\_. 2537. **หลักการบริหารการศึกษา. สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, กรุงเทพมหานคร : 271-272.**
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2539. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร. มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี : 11.**

- รจนา ต้นติวิชิตเวช. 2538. ความคิดเห็นที่มีต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา  
สังกัดกรุงเทพมหานคร เขตปทุมวัน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (บทคัดย่อ)
- รัชฎาภา อมาตยกุล. 2543. โครงการอาหารกลางวันโรงเรียนกรุงเทพมหานคร. วารสารการศึกษา  
กรุงเทพมหานคร : 28-34.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2525. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. อักษรเจริญทัศน์, กรุงเทพมหานคร.  
\_\_\_\_\_. 2542. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2546. บริษัทนานมีบุ๊คส์พับ  
ลิเคชันส์จำกัด, กรุงเทพมหานคร.
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. 2551. รายงานประจำปีการศึกษา 2551.  
กรุงเทพมหานคร.
- วิรุฬ พรรณเทวี. 2542. ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการของหน่วยงานกระทรวง  
มหาดไทย ในอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : 11.
- วิษณุ อุบลแก้ว. 2534. ความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน  
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (บทคัดย่อ)
- วิณะ วีระไวทยะ. 2524. อาหารเด็กในวัยเรียน. วารสารสุขภาพ. (22 มิถุนายน 2524) : 21.
- ศรัทธ พลมณี. 2541. การประยุกต์ทฤษฎีอรรถประโยชน์หลักเกณฑ์ในการจัดลำดับความสำคัญ  
ของรูปแบบโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร. (บทคัดย่อ)
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. 2547. ระเบียบวิจัยทางสถิติการสังคมและสังคมสงเคราะห์. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : 164-165.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. 2544. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 11. โรงพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : 127.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. 2541. พฤติกรรมผู้บริโภค. ซีรฟิล์มและไซเทกซ์, กรุงเทพมหานคร : 56-58.
- สมชาย สุขสด. 2544. การประเมินโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงาน  
การประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สถาบันราชภัฏเทพสตรี.  
(บทคัดย่อ)
- สมใจ วิชัยดิษฐ, วิชัย ต้นไพจิตร และ ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ. 2530. นมและผลิตภัณฑ์นมกับสุขภาพ  
ในอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์อักษรสมัย, กรุงเทพมหานคร : 75-88.



- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2527. **คู่มือการจัดกิจกรรมโครงการอาหารกลางวัน**. รุ่งเรืองศาสน์การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร : 24-27.
- สำนักงานโครงการอาหารกลางวัน กระทรวงศึกษาธิการ. 2544. **แนวดำเนินการโครงการกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพมหานคร : 1.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2538. **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : 1.
- สุชาดา จำหูนัน. 2538. **การศึกษาการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (บทคัดย่อ)
- สุธีรา สร้อยเพชร. 2542. **รูปแบบการบริโภคอาหารของนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครใต้**. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 42(1), กรุงเทพมหานคร : 74.
- \_\_\_\_\_. 2543. **การบริโภคอาหารของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครใต้**. ในรายงานการประชุมสัมมนาทางวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลครั้งที่ 17. โรงพิมพ์คุรุสภา, กรุงเทพมหานคร : 18.
- สุภาลักษณ์ ชัยอนันต์. 2540. **สำนักงานสถิติแห่งชาติ**. 2549. **สถิติที่สำคัญของประเทศไทย** ภาพรวมของประเทศไทย. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.Lib.kkv.a.th/fulltex/Art/2543/art004-chap2.pdf>. (24 กรกฎาคม 2552) : 17.
- หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร. 2542. **รายการอาหารกลางวันเพื่อพัฒนาเยาวชนสำหรับโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร**. โรงพิมพ์สำนักการศึกษา, กรุงเทพมหานคร.
- หลุย จำปาเทศ. 2533. **จิตวิทยาการสูงใจ**. สามัคคีสาส์น, กรุงเทพมหานคร : 6.
- อบเชย วงศ์ทอง. 2542. **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : 132.
- อัญชลี โกพลรัตน์. 2536. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริหารโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด เขตการศึกษา 1**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (บทคัดย่อ)
- อุดมศิลป์ ศรีสมบุญ. 2521. **ปัญหาการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : 131-134. (บทคัดย่อ)

- อุทัย บุญประเสริฐ. 2540. **ศาสตร์และศิลป์ในการบริหาร**. โรงพิมพ์จันทร์กิจ, กรุงเทพมหานคร : 3.
- อุทัยพรรณ สูดใจ. 2545. **สำนักงานสถิติแห่งชาติ**. 2549. สถิติที่สำคัญของประเทศไทยภาพรวมของประเทศไทย. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.Lib.kkv.a.th/fulltex/Art/2543/art004-chap2.pdf>. (24 กรกฎาคม 2552) : 7.
- Alford, B. B. and M. L. Bogle. 1982. **Nutrition during the life cycle**. Prentice-Hill, Inc., Englewood Cliffs, N. J. : 632.
- Anderson, M. 2001. "Attack of Junk food Gint : Giving Chidren and Team for Nutrition Inaage Of Supeer Size Portions and Junk Food." **Dissertation Abstracts International**. 27 (2) : 22-23.
- Borgman, N. and Kiane Gunter. 1983. "Administration of School Lunch Programs for Small, Medium and Large Schools." **Dissertation Abstracts International**. 44.
- Campbell, A. 1976. **Subjective measure it well-being**. American psychologist : 117-124.
- Crobach, L. J. 1951. **Coefficient alpha and the internal structure of test Psychometrika**. 16 : 297-334.
- Good, C. V. 1971. **Dictionary of Education**. McGraw-Hill Book Company, New York : 27.
- Herzberg, F. 1966. **Work and the nature of man**. New York : World.
- Kale, K. E. 1981. "The Relationship of Local School Food Policies and Nutritional Indices of Students of Two Florida School Districts." **Dissertation Abstracts International**. 41.
- Kaith, D. 1976. **Human relation at work the dynamic of organizational behavior**. McGraw-Hill Book Company, New York.
- Lattuca. 1981. "The Effects of Life Styles on nonparticipation in School Lunch." **Dissertation Abstracts International**. 42.
- Maslow, A. H. 1954. **Motivation and Personality**. New York : Harper & Row : 80-91.
- Mottaz, C. J. 1987. **An Analysis of the Relationship between Work Satisfactory and Organizational Commitment**. The Sociological Quarter. 16 : 145-152.
- Powell, D. H. 1985. **Understanding Human Judgment : Normal adaptation though the life cycle**. Futtle Brown, Boston.
- Routkr, T. W. O. and K. Koizumi. 1982. "What Dose Johnney Know About Nutrition?" **The Journal of School Health : 212-216**. อ้างในเจตนา จิระวัฒนผลิต. 2536. การประเมินโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดหนองคาย วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Rethmeyer. 1988. **“Characteristics of Effective School Foodservice Programs.”**

Risser, N. L. 1975. **Development of an instrument to measure patient satisfaction with nurses  
And Nursing care in primary care settings.** Nursing research : 45-51.

Yarnane, Taro. 1973. **Statistics : An Introductory Analysis.** Tokyo : Harper International  
Edition.





**ภาคผนวก ก**

- รายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551
- ตัวอย่างการคิดคำนวณพลังงานรายการอาหารกลางวัน ประจำสัปดาห์ที่ 1  
(วันที่ 2 – 6 มิถุนายน 2551)
- ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เดือน มิถุนายน 2551

สัปดาห์ที่ 1 (วันที่ 2 – 6 มิถุนายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดกะหล่ำปลีหมูสับ, กระเพราไก่	ลอดช่องน้ำกะทิ
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส	ลูกเดี๋ยวน้ำลำไย
พุธ	ข้าวสวย, แกงเจียวหวานไก่, ไข่ต้มน้ำตาลเปรี้ยว	สาเกเปียก
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า	เฉาก๊วย
ศุกร์	ซุปลาสหรัาย, ข้าวหน้าหมูกระเทียมพริกไทย	ผลไม้

สัปดาห์ที่ 2 (วันที่ 9 – 13 มิถุนายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ต้มยำไก่, ไก่ทอด	ครองแครงกะทิสด
อังคาร	ผัดผักกะโรนี	ผลไม้
พุธ	ซุปลัด, ข้าวมันไก่	มันน้ำแดง
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวหมู	ไอศกรีม
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงจืดเกี๊ยมฉ่าย, หมูผัดพริก	วุ้น + เม็ดแมงลักเชื่อม

สัปดาห์ที่ 3 (วันที่ 16 – 20 มิถุนายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, พะแนงไก่, ไข่ตุ๋น	ขนมปังเย็น
อังคาร	บะหมี่หมูแดง	ขนมมัน
พุธ	ข้าวสวย, แกงจืดวุ้นเส้น, ไข่กรอกน้ำแดง	เต้าส่วน
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	ผลไม้
ศุกร์	ซุปลัดกะโรนี, ข้าวผัดแฮม	โดนัทเค้ก

## สัปดาห์ที่ 4 (วันที่ 23 – 27 มิถุนายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดผักกาดขาว, ทอดมัน	ทับทิม + วุ้นมะพร้าวน้ำเชื่อม
อังคาร	ข้าวหน้าน่องไก่พะโล้	แยมโรล
พุธ	ข้าวสวย, ต้มยำไก่, กุนเชียงทอด	ถั่วแดงนมเย็น
พฤหัสบดี	กระเพาะปลา	ผลไม้
ศุกร์	ข้าวสวย, ไช้พะโล้, ผัดพริกขิงถั่ว	ชาหริ่ม

## เดือน กรกฎาคม 2551

## สัปดาห์ที่ 5 (วันที่ 30 มิถุนายน – 4 กรกฎาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดเต้าหู้ไข่, หมูขยทอด	รวมมิตร
อังคาร	ก๋วยจั๊บน้ำใส	ฟักทองแกงบวด
พุธ	ซุปรังเจียว, ข้าวหน้าหมูเกาหลี	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก	เผือกกวน
ศุกร์	ข้าวสวย, ต้มซุปรังไก่, ผัดบวบ	ไอศกรีม

## สัปดาห์ที่ 6 (วันที่ 7 – 11 กรกฎาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ไก่คั้นพริก, ไข่เจียวหมูสับ	เงาะก๊วย
อังคาร	ราดหน้าหมู	ขนมถ้วย
พุธ	ซุปรังรวม, ข้าวหมูแดง	เยลลี่
พฤหัสบดี	บะหมี่ไก่ฉีก	ลูกเดือยเปียก
ศุกร์	ข้าวสวย, กระเพาะหมู, ไข่ดาว	เต้าทึงเย็น

## สัปดาห์ที่ 7 (วันที่ 14 – 16 กรกฎาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ต้มยำไก่, ปลาทอด	ขนมชั้น
อังคาร	เย็นตาโฟ	ลอดช่องน้ำกะทิ
พุธ	ซุปรังหอย, ข้าวมันไก่ทอด	สาकुเปียก

สัปดาห์ที่ 8 (วันที่ 21 – 25 กรกฎาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดไข่น้ำ, ทอดมัน	ผลไม้
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไก่	มันน้ำเชื่อม
พุธ	ซูปเกี้ยวน้ำ, ข้าวผัดอเมริกัน	คุกกี้
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นหมูน้ำใส	ขนมปังเย็น
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงจืดหัวไชเท้า, ยำรวมมิตร	ครองแครงกะทิสด

เดือน สิงหาคม 2551

สัปดาห์ที่ 9 (วันที่ 28 กรกฎาคม – 1 สิงหาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ซูปฟัก, ข้าวหน้าไก่เทอริยากิ	ทิวลิ้ชอคโกแลต
อังคาร	บะหมี่หมูแดง	วุ้นน้ำเขียว
พุธ	ข้าวสวย, ต้มข่าไก่, ไข่ตุ๋น	ทับทิม + ลูกชิตน้ำเชื่อม
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวน้ำตก	เต้าส่วน
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงเขียวหวานไก่, ไข่ต้มน้ำปลาเปรี้ยว	ผลไม้

สัปดาห์ที่ 10 (วันที่ 4 – 8 สิงหาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลา, ฮอยจ๊อ	ขนมปังจิ้มชอคโกแลต
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู	ข้าวต้มน้ำวุ้น
พุธ	ซูปสาหร่าย, ข้าวมันไก่	เฉาก๊วย
พฤหัสบดี	ก๋วยจั๊บน้ำใส	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงจืดกะหล่ำปลี, กระเพราหมู	ผลไม้

สัปดาห์ที่ 11 (วันที่ 11, 13 – 15 สิงหาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ก๋วยเตี๋ยวไก่นึ่ง	ชาหริ่ม
พุธ	ข้าวสวย, แกงจืดเกี่ยมฉ่าย, หมูผัดทรงเครื่อง	เยลลี่
พฤหัสบดี	ผัดมกกะโรนี	ลูกเดือยน้ำตาลไอ
ศุกร์	ซูป, ข้าวหมูทอดกระเทียมพริกไทย	ข้าวเหนียวเปียกกล้วย

สัปดาห์ที่ 12 (วันที่ 18 – 22 สิงหาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงเผ็ดหมูฟักทอง, ไข่เจียวหมูสับ	วุ้นมะพร้าวอ่อน
อังคาร	ผัดซีอิ้ว	กล้วยไข่
พุธ	ข้าวสวย, ไข่พะโล้, กระเพราหมู	ไอศกรีม
พฤหัสบดี	กระเพาะปลา	ผลไม้
ศุกร์	ซูปสำหรับ่าย, ข้าวผัดแฮม	แยมโรล

สัปดาห์ที่ 13 (วันที่ 25 – 29 สิงหาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดวุ้นเส้น, ปลาคลุกขนมปังทอด	ถั่วดำแกงบวด
อังคาร	เย็นตาโฟ	ลอดช่องน้ำกะทิ
พุธ	ซูป, ข้าวหมอบ	ขนมไข่อบกรอบ
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวดำหน้ำหมูสับ	ข้าวโพดอบเนย
ศุกร์	ข้าวหมูแดง	ขนมปังเย็น

เดือน กันยายน 2551

สัปดาห์ที่ 14 (วันที่ 1 – 5 กันยายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดผักกาดขาว, ไส้กรอกน้ำแดง	คุกกี้ไส้ชอคโกแลต
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวมูนัดก	ครองแครงกะทิสด
พุธ	ข้าวสวย, ต้มยำไก่, ผัดบวบ	โดนัท
พฤหัสบดี	ข้าวหน้าน่องไก่พะโล้	ผลไม้
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงจืดเต้าหู้สำหรับ่าย, หมูยอตอด	หวานเย็น



## สัปดาห์ที่ 15 (วันที่ 8 – 12 กันยายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ไข่ตุ๋นพริก, ไข่ต้มน้ำปลาเปรี้ยว	สาเกเปียก
อังคาร	ซूप, ข้าวมันไก่	ลูกชิด + เม็ดแมงลักน้ำเชื่อม
พุธ	ข้าวสวย, ต้มจับฉ่าย, ผัดเปรี้ยวหวาน	ผลไม้
พฤหัสบดี	บะหมี่หมูแดง	เต้าทึงเย็น
ศุกร์	ข้าวเหนียว, ไข่ทอด, ส้มตำ	ลอดช่องสิงคโปร์

## สัปดาห์ที่ 16 (วันที่ 15 – 19 กันยายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ต้มเลือดหมู, ไข่เจียวหมูสับ	มันน้ำเชื่อม
อังคาร	ราดหน้าหมู	ขนมถ้วย
พุธ	ข้าวสวย, แกงเขียวหวานไก่, กุนเชียงทอด	วุ้นน้ำเชื่อม
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวหลอดไก่	ผลไม้
ศุกร์	ซूप, ข้าวมันไก่ทอด	กล้วยไข่เชื่อม

## สัปดาห์ที่ 17 (วันที่ 22 – 26 กันยายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, กระเพราหมู, ไข่ดาว	เงาะถ้วย
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวไก่ฉีก	ผลไม้
พุธ	ข้าวสวย, แกงจืดไข่น้ำ, ลาบหมู	ข้าวต้มน้ำวุ้น
พฤหัสบดี	ผัดซีอิ้ว	ซาหริ่ม
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงคั่วผักนึ่ง, ปลาจืดทอด	ไอศกรีม

## สัปดาห์ที่ 18 (วันที่ 29 – 30 กันยายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ต้มจับฉ่าย, ผัดพริกขี้หนูมิตร	มันแกวทอด
อังคาร	สปาเกตตี้	ผลไม้
พุธ	ข้าวสวย, ต้มข่าไก่, ไข่ตุ๋น	ทับทิม + ลูกชิดน้ำเชื่อม
พฤหัสบดี	บะหมี่หมูแดง	วุ้นน้ำเชื่อม
ศุกร์	ข้าวสวย, ไข่พะโล้, ฮอยจ๊อตทอด	มินิคุกกี้

## เดือน พฤศจิกายน 2551

## สัปดาห์ที่ 1 (วันที่ 3 – 7 พฤศจิกายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ต้มยำไก่, ผัดวุ้นเส้น	ลอดช่องน้ำกะทิ
อังคาร	ข้าวมันไก่พริกไทยดำ, ซุปมักกะโรนี	มันน้ำเชื่อม
พุธ	ข้าวสวย, พะแนงหมูใส่ฟักทอง, กุนเชียงทอด	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี	บะหมี่หมูแดง	เต้าทึงเย็น
ศุกร์	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	ผลไม้

## สัปดาห์ที่ 2 (วันที่ 10 – 14 พฤศจิกายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดเต้าหู้สำหรับ่าย, หมูยอทอด	ลูกเดี๋ยวน้ำลำไย
อังคาร	เย็นตาโฟ	เต้าส่วน
พุธ	ข้าวสวย, แกงจืดผักกาดดอง, ผัดพริกหมู	ถั่วแดงนมเย็น
พฤหัสบดี	ผัดมักกะโรนี	ข้าวต้มน้ำอุ่น
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงจืดหัวไชเท้า, ลาบหมู	คุกกี้ช็อคโกแลต

## สัปดาห์ที่ 3 (วันที่ 17 – 21 พฤศจิกายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดวุ้นเส้น, ผัดบวบ	ลอดช่องสิงคโปร์
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส	ผลไม้
พุธ	ข้าวสวย, ไข่พะโล้, ส้อยจ้อทอด	มินิคุกกี้
พฤหัสบดี	ผัดซีอิ้ว	ชาหริ่ม
ศุกร์	ข้าวหมูแดง, ซุปสำหรับ่าย	ครองแครงกะทิสด

สัปดาห์ที่ 4 (วันที่ 24 – 28 พฤศจิกายน 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ต้มเลือดหมู, ไข่ตุ๋น	ลูกชิด+เม็ดแมงลักน้ำเชื่อม
อังคาร	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก	มันแกงบวด
พุธ	ข้าวสวย, ต้มข่าไก่, ไข่กรอกน้ำแดง	ขนมปังเย็น
พฤหัสบดี	ก๋วยจั๊บ	ทับทิม+วุ้นมะพร้าว น้ำเชื่อม
ศุกร์	ข้าวผัดแฮม, ซุปผักรวม	เยลลี่

เดือน ธันวาคม 2551

สัปดาห์ที่ 5 (วันที่ 1 – 4 ธันวาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก	ขนมมัน
อังคาร	ข้าวสวย, แกงจืดผักกาดขาว, ไข่ลูกเขย	ฟักทองแกงบวด
พุธ	กระเพาะปลา	ทับทิมกรอบ
พฤหัสบดี	ข้าวสวย, ต้มซุปลูกไก่, กะหล่ำปลีผัดไข่	ลูกเดือยเปียก

สัปดาห์ที่ 6 (วันที่ 8 – 9 , 11 – 12 ธันวาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ไข่ตุ๋นฟัก, หมูผัดพริก	โดนัท
อังคาร	ก๋วยเตี่ยวั่วไก่	สาหร่ายข้าวโพด
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี่ยวุ้นน้ำใส	เจาก๋วย
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงจืดผักกาดดอง, ปลาชุกขนมปังทอด	เม็ดแมงลัก+วุ้นมะพร้าว น้ำเชื่อม

สัปดาห์ที่ 7 (วันที่ 15 – 19 ธันวาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดกะหล่ำปลี, ไข่ต้มน้ำปลาเปรี้ยว	ชาหริ่ม
อังคาร	ก๋วยเตี่ยวไก่ลวก	ผลไม้
พุธ	ข้าวเหนียว + ไข่ทอด	ไอศกรีม
พฤหัสบดี	บะหมี่หมูแดง	ขนมมัน
ศุกร์	ข้าวสวย, แกงจืดวุ้นเส้น, ไข่กรอกน้ำแดง	เต้าส่วน

สัปดาห์ที่ 8 (วันที่ 22 – 26 ธันวาคม 2551)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ต้มยำไก่, ปลาทอด	ขนมชั้น
อังคาร	เย็นตาโฟ	ลอดช่องน้ำกะทิ
พุธ	ซุปละหาร่าย, ข้าวมันไก่ทอด	สาकुเปี้ยก
พฤหัสบดี	สปาเกตตี้	ผลไม้
ศุกร์	ข้าวสวย, ต้มจับฉ่าย, ผัดพริกขี้หนูมิตร	มันแกงบวด

สัปดาห์ที่ 9 (วันที่ 29 – 30 ธันวาคม 2551 , 2 มกราคม 2552)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงส้ม, ไข่ต้	ผลไม้
อังคาร	ผัดผักกะโรนี	ลอดช่องน้ำกะทิ
ศุกร์	ข้าวมันไก่ทอด, ซุปละหาร่าย	ลูกเด็ยน้ำลำไย

เดือน มกราคม 2552

สัปดาห์ที่ 10 (วันที่ 5 – 9 มกราคม 2552)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, กระเพราไก่, ไข่ดาว	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร	ราดหน้าหมู	ลูกเด็ยน้ำลำไย
พุธ	ข้าวหมอบ, ซุปเต้าเจี้ยว	เยลลี่
พฤหัสบดี	ก๋วยเต็ยหมูน้ำใส	ไอศกรีม
ศุกร์	ข้าวสวย, พะแนงไก่, ปลาทอด	ผลไม้

สัปดาห์ที่ 11 (วันที่ 12 – 16 มกราคม 2552)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดวุ้นเส้น, ไก่ผัดน้ำพริกเผา	คุกกี้
อังคาร	บะหมี่หมูแดง	เฉาก๊วย
พุธ	ข้าวสวย, แกงเข็ยหวานไก่, ผัดบวบ	โดนัทเค็ก
พฤหัสบดี	เย็นตาโฟ	ทัมทิมกรอบ
ศุกร์	ข้าวหน้าหมูเกาหลี, ซุปละหาร่าย	ผลไม้

สัปดาห์ที่ 12 (วันที่ 19 – 23 มกราคม 2552)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แกงจืดหัวไชเท้า, ไข่ตุ๋น	ลอดช่องสิงคโปร์
อังคาร	ผัดมกกะโรนี	วุ้นน้ำเจียว
พุธ	ข้าวสวย, แกงจืดเต้าหู้ไข่, ส้อยจ๊อบูอัด	กล้วยบวชชี
พฤหัสบดี	ก๋วยจั๊บน้ำใส	ขนมปังเย็น
ศุกร์	ข้าวมันไก่ทอด, ซุปฟัก	ผลไม้

สัปดาห์ที่ 13 (วันที่ 26 – 30 มกราคม 2552)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ต้มยำไก่, ผัดวุ้นเส้น	ถั่วแดงนมเย็น
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส	ลูกชิด + มันน้ำเชื่อม
พุธ	ข้าวผัดแฮม, ซุปฟัก	ไอศกรีม
พฤหัสบดี	บะหมี่ราเมน	เต้าทึงเย็น
ศุกร์	ข้าวสวย, ไข่พะโล้, ปลาแดดเดียว	ถั่วดำแกงบวด

เดือนกุมภาพันธ์ 2552

สัปดาห์ที่ 14 (วันที่ 2 – 6 กุมภาพันธ์ 2552)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ไข่ตุ๋นฟัก, ยำรวมมิตร	ขนมชั้น
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวน่องไก่	ฟักทองแกงบวด
พุธ	ข้าวสวย, ต้มจับฉ่าย, เต้าหู้ปลาน้ำแดง	ขนมปังกรอบ
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวลดหน้ำหมู	มันน้ำแดง
ศุกร์	ข้าวหมูแดง, น้ำซุปลิ้น	ถั่วกวน

สัปดาห์ที่ 15 (วันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2552)

วัน	ของควา	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แองจิคะหล่ำปลี, ไข่ผัดพริกหยวก	คุกกี้
อังคาร	ข้าวหน้าหมูทอดกระเทียมพริกไทย, น้ำซุป	ลูกเดี๋ยเป็ยก
พุธ	ข้าวสวย, พะแนงหมูใส่ฟักทอง, ผัดบวบ	ทับทิม+วุ้นมะพร้าวหน้าเชื่อม
พฤหัสบดี	ก๋วยเตี๋ยวมู	เยลลี่
ศุกร์	ข้าวสวย, กระเพราไก่, ไข่ดาว	สาหร่ายเป็ยก

สัปดาห์ที่ 16 (วันที่ 16 – 20 กุมภาพันธ์ 2552)

วัน	ของควา	ของหวาน
จันทร์	ข้าวผัดหมู, ซุปมักกะโรนี	เฉาก๊วย
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู	ทับทิมกรอบ
พุธ	ข้าวสวย, แองจิคะหล่ำปลี, ลาบวุ้นเส้น	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
พฤหัสบดี	ข้าวหน้าหมูเกาหลี, ซุปเต้าเจี้ยว	ขนมปังเย็น
ศุกร์	ก๋วยเตี๋ยวกุ้งไก่	สาหร่ายเป็ยกข้าวโพด

สัปดาห์ที่ 17 (วันที่ 23 – 27 กุมภาพันธ์ 2552)

วัน	ของควา	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, แองจิคะหล่ำปลี, ไข่ทอด	ข้าวโพดน้ำแดง
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวกุ้งซีอิ้ว	ผลไม้
พุธ	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ทอด	มินิคุกกี้
พฤหัสบดี	ก๋วยจั๊บน้ำใส	ชาหริ่ม
ศุกร์	ข้าวมันไก่, ซุปฟัก	มันแกงบวด

เดือน มีนาคม 2552

สัปดาห์ที่ 18 (วันที่ 2 – 6 มีนาคม 2552)

วัน	ของคาว	ของหวาน
จันทร์	ข้าวสวย, ไข่ตุ๋นพริก, ไข่กรอกน้ำแดง	ข้าวโพดอบเนย
อังคาร	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส	ไอศกรีม
พุธ	ข้าวผัดกุ้งเชียง, ซุปมักกะโรนี	กล้วยบวชชี
พฤหัสบดี	บะหมี่หมูแดง	เต้าส่วน
ศุกร์	ข้าวขาหมู	ผลไม้



ตัวอย่างการคิดคำนวณพลังงานรายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนโรงเรียนสาธิต

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ประจำสัปดาห์ที่ 1

วันที่ 2-6 มิถุนายน 2551

วัน	กลุ่มอาหาร 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
วันจันทร์			
ข้าวสวย	3 ทัพพี	180	246
แกงจืดกะหล่ำปลี	เนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าว	30	} 120
หมูสับ	กะหล่ำปลี 2 ทัพพี	80	
กระเพราไก่	เนื้อไก่ 2 ช้อนกินข้าว	30	120
ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่อง 1 ทัพพี	60	} รวมลอดช่องน้ำกะทิ 266
	หัวกะทิ 6 ช้อนชา	24	
	น้ำตาล	84	
			รวมทั้งหมด 752
วันอังคาร			
ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส	เส้นเล็ก 2 ทัพพี	20	160
	เนื้อหมู 3 ช้อนกินข้าว	45	180
	ลูกเดือย 2 ช้อนกินข้าว	24	96
			รวมทั้งหมด 436
วันพุธ			
แกงเขียวหวานไก่	ข้าวสวย 3 ทัพพี	180	246
	เนื้อไก่ 2 ช้อนกินข้าว	30	120
	หัวกะทิ 6 ช้อนชา	24	} 216
	มะเขือเปราะ 1 ทัพพี	62	
ไข่ต้มน้ำปลาเปรี้ยว	ไข่ไก่ 1 ฟอง	50	200



วัน	กลุ่มอาหาร 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
วันพุธ (ต่อ) สาकुเปี้ยก	สาकु 1 ทัพพี	60	82
	หัวกะทิ 3 ช้อนชา	12	} 98
	น้ำตาล	86	
			รวมทั้งหมด 962
วันพฤหัสบดี กล้วยเดี่ยวราดหน้าเส้น ใหญ่ห่ม	เส้นใหญ่ 3 ทัพพี	180	288
	เนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าว	30	120
	เน้าเชื่อม 2 ช้อนชา	45	108
			รวมทั้งหมด 516
วันศุกร์ ซุปลสาหร่าย	ข้าวสวย 3 ทัพพี	180	246
	ข้าวหน้าหมูกระเทียม พริกไทย	เนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าว	30
ผลไม้	ผลไม้ 2 ส่วน	70	รวมทั้งหมด 366

โปรตีน 1 กรัม = 4 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 กรัม = 9 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม = 4 กิโลแคลอรี

## ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

ธงโภชนาการ มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำ สัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อนำคนไทยไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั่วถ้วนทุกคน จากผลงานวิจัยเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารที่คนไทยควรบริโภคเพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและหน่วยดวงวัดที่นิยมใช้ในครัวเรือนของครอบครัวคนไทย “ธงโภชนาการ” จึงเป็นสัญลักษณ์ของการบริโภคอาหารที่มีเอกลักษณ์ของความเป็นไทยที่จะช่วยนำไปสู่การ “กินพอดี สุขีทั่วไทย” ตามเจตนารมณ์ของข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ธงโภชนาการ

จากภาพ จะเห็นว่าสัดส่วนของอาหารแสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ พื้นที่มากกินมาก พื้นที่น้อยกินน้อย ส่วนการกินอาหารให้หลากหลายชนิดไม่ซ้ำจำเจ แสดงโดยใช้ภาพอาหารในแต่ละกลุ่มให้กินอาหารทุกกลุ่มและแต่ละกลุ่มต้องกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการและเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหาร ชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

### ท่านต้องกินอาหารในแต่ละกลุ่ม ในปริมาณเท่าไร

ธงโภชนาการบอกชนิด และปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป จนถึงผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
กลุ่มข้าว – แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4 (6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3 (4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2 (1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อย เท่าที่จำเป็น		

หมายเหตุ เลขใน ( ) คือ ปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

1,600 กิโลแคลอรี	สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
2,000 กิโลแคลอรี	สำหรับวัยรุ่น หญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี
2,400 กิโลแคลอรี	สำหรับหญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

ตามตารางข้างต้น หน่วยตวงวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว และแก้ว ยกเว้นผลไม้แนะนำเป็น ส่วน

#### อาหารในกลุ่มเดียวกัน สามารถกินทดแทนกันได้

อาหารในกลุ่มเดียวกัน ให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการเท่ากัน หรือใกล้เคียงกัน ดังนั้น จึงกินสลับสับเปลี่ยนชนิดของอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถกินสับเปลี่ยนทดแทนอาหารต่างกลุ่มได้ เนื่องจากพลังงานและปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน ดังตัวอย่าง

กลุ่มข้าว-แป้ง	ข้าวสุก 1 ทัพพี = ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี = ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = ขนมจีน 1 จีบ = ขนมปัง 1 แผ่น = บะหมี่ 1 ก้อน
กลุ่มผัก	ผักทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แดงกวาดิบ 1/2 ผลกลาง
กลุ่มผลไม้	1 ส่วน = เงาะ 4 ผล = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = มะม่วงดิบ 1/2 ผล = กล้วยน้ำว้า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอ หรือสับปะรด หรือแตงโม 6-8 ชิ้นพอคำ = ลองกอง หรือลำไย หรือองุ่น 6-8 ผล
กลุ่มเนื้อสัตว์	ปลาทุ 1 ช้อนกินข้าว (1/2 ตัว ขนาดกลาง) = เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว = ไช้ไก่ 1/2 ฟอง = เต้าหู้แข็ง 1/4 ช้อน = ถั่วเมล็ดแห้งสุก 2 ช้อนกินข้าว
กลุ่มนม	นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต 1 ถ้วย = นมพร่องมันเนย 1 แก้ว

\* ถ้าไม่ดื่มนมให้กินปลาซาร์ดีน หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว หรือเต้าหู้แข็ง 1 แผ่น

ตารางที่ ก.1 แสดงข้อกำหนดความต้องการพลังงานที่ควรได้รับของคนไทย

THE COMMITTEE ON RECOMMENDED DAILY DIETARY ALLOWANCES  
DEPARTMENT OF HEALTH, MINISTRY OF PUBLIC HEALTH, 1989  
RECOMMENDED ENERGY ALLOWANCES FOR HEALTHY THAIS<sup>a</sup>


Subjects	Age	Weight (kg)	Height (cm)	Energy	
				kcal	kJ
Infants	(months)			BREAST	FEEDING
	under 3	4	55	600	2,500
	3 - 5	6	59	650	2,700
	6 - 8	7	67	800	3,350
Children	(years)				
	1 - 3	12	84	1,200	5,000
	4 - 6	16	106	1,450	6,050
Boys	7 - 9	22	121	1,600	6,700
	10 - 12	29	135	1,850	7,750
	13 - 15	42	154	2,300	9,600
Girls	16 - 19	54	166	2,400	10,050
	10 - 12	31	138	1,700	7,100
	13 - 15	44	152	2,000	8,350
Men	16 - 19	48	155	1,850	7,750
	20 - 29	58	166	2,800	11,700
	30 - 39	58	166	2,750	11,500
	40 - 49	58	166	2,750	11,500
	50 - 59	58	166	2,750	11,500
Women	60 <sup>+</sup>	58	166	2,250	9,400
	20 - 29	50	155	2,000	8,350
	30 - 39	50	155	2,000	8,350
	40 - 49	50	155	2,000	8,350
	50 - 59	50	155	2,000	8,350
Pregnant	60 <sup>+</sup>	50	155	1,850	7,750
Lactating	0-5 months postpartum			+ 300	+ 1,250
	6 <sup>+</sup> months postpartum			+ 500	+ 2,100

<sup>a</sup>Energy allowances are calculated for growth and development of infants and children and for adults with moderate activity.

1 kcal = 4.184 kJ. See text for detailed discussion.

ที่มา : กรมอนามัย (2532)





ภาคผนวก ข

- หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

ที่ ศช 0581.03/ ๒๕๕๒



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
168 ถ.ศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

๖ มีนาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ ชมชัยชา

ด้วย นางสาวสมศรี คำนตระกุล นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหา  
บัณฑิต ชั้นปีที่ 2 กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลพระนคร กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหาร  
กลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
ให้ นางสาวสมศรี คำนตระกุล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุษรา ศรีอระชา)

ผู้ช่วยอธิการบดี และ คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. 0 2281 9231-4 ต่อ 2101,2102

โทรสาร 0 2282 4490

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา 087-719-2932





ที่ ศธ 0581.03/ ๑๓๒๕๖๖

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
168 ถ.ศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

๑ มีนาคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเรื่องมีอิวชัย

เรียน รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง

ด้วย นางสาวสมศรี คำนตระกูล นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหา  
บัณฑิต ชั้นปีที่ ๒ กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลพระนคร กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหาร  
กลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเรื่องมีอิวชัย  
ให้ นางสาวสมศรี คำนตระกูล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุษรา ศรีอริยะชัย)

ผู้ช่วยอธิการบดี และ คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. 0 2281 9231-4 ต่อ 2101,2102

โทรสาร 0 2282 4490

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา 087-719-2932



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร 02 2819 231 ต่อ 2102 โทรสาร 02 282 4490  
 ที่ ศธ 0581.03 / ๐๐๔๖๖๗ วันที่ ๕ มีนาคม 2552  
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ สุทธิมิตร

ด้วย นางสาวสมศรี คำนตระกูล นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหา  
 บัณฑิต ชั้นปีที่ 2 กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
 ราชมงคลพระนคร กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหาร  
 กลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย  
 เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่า  
 ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
 ให้ นางสาวสมศรี คำนตระกูล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุษรา สร้อยระย้า)

ผู้ช่วยอธิการบดี และ คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



ที่ ศธ 0581.03/ ๐๐4๕๖1

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
168 ถ.ศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

๕ มีนาคม 2552

เรื่อง ขอบเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ณฤมล เปี้ยชื่อ

ด้วย นางสาวสมศรี ด่านตระกูล นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหา  
บัณฑิต ชั้นปีที่ 2 กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลพระนคร กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหาร  
กลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
ให้ นางสาวสมศรี ด่านตระกูล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุษรา สร้อยระย้า)

ผู้ช่วยอธิการบดี และ คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. 0 2281 9231-4 ต่อ 2101,2102

โทรสาร 0 2282 4490

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา 087-719-2932



ที่ ศษ 0581.03/ ๐๐๔๖๖

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
168 ถ.ศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

๑ มีนาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง

ด้วย นางสาวสมศรี ด้านตระกูล นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหา  
บัณฑิต ชั้นปีที่ 2 กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลพระนคร กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหาร  
กลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย  
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พิจารณาพบว่า  
ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
ให้ นางสาวสมศรี ด้านตระกูล จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุษรา สร้อยระย้า)

ผู้ช่วยอธิการบดี และ คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. 0 2281 9231-4 ต่อ 2101,2102

โทรสาร 0 2282 4490

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา 087-719-2932



ที่ ศธ 0581.03/ ๐๐๘๒

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
168 ถ.ศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

4 พฤษภาคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ด้วย นางสาวสมศรี ด้านตระกูล นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
ชั้นปีที่ 2 กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
พระนคร กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันใน  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย เป็นอาจารย์ที่  
ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ นักศึกษามีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอบความอนุเคราะห์  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โปรดพิจารณาให้ นางสาวสมศรี ด้านตระกูล ได้เก็บข้อมูลเพื่อ  
ประกอบการทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 300 คน โดยตอบแบบสอบถามใน  
หัวข้อ ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ในเดือนพฤษภาคม 2552 จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุชรา สร้อยระย้า)

ผู้ช่วยอธิการบดี และ คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. 0 2281 9231-4 ต่อ 2101,2102

โทรสาร 0 2282 4490

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนางสาวสมศรี ด้านตระกูล โทรศัพท์มือถือ 08-7719-2932

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย





ชุดที่.....

## แบบสอบถาม

เรื่อง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท ตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

คำตอบของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษา โดยจะนำไปใช้เพื่อสรุปผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น ทั้งนี้ ผู้ตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบต่อการใช้ข้อมูลแต่ประการใด ดิฉันจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามตามความเป็นจริง โดยตอบให้ครบทุกข้อ จักขอบพระคุณยิ่ง

แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน
- ตอนที่ 2 ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ 5 ด้าน คือ
- ด้านอาหาร
  - ด้านการบริการและสถานที่
  - ด้านภาชนะและอุปกรณ์
  - ด้านราคา
  - ด้านบุคลากร
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวสมศรี ด้านตระกูล

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

## แบบสอบถาม

เรื่อง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ตอนที่ 1 แบบสอบถามให้เลือกตอบ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ในข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

 หญิง ชาย

2. อายุ

 ต่ำกว่า 13 ปี 13 ปี 14 ปี 15 ปี 16 ปี 17 ปี 18 ปี 18 ปีขึ้นไป

3. ท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นใด

 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

4. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าในโครงการอาหารกลางวันมาแล้ว เป็นระยะเวลากี่ปี

 1 ปี 2 ปี 3 ปี 4 ปี 5 ปี 6 ปี



**ตอนที่ 2** ความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิต  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

**คำชี้แจง** โปรดตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงหรือสอดคล้องกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

**คำอธิบาย**      **ระดับความพึงพอใจ**

มากที่สุด    หมายถึง    ท่านมีความพึงพอใจมากที่สุด

มาก        หมายถึง    ท่านมีความพึงพอใจมาก

ปานกลาง    หมายถึง    ท่านมีความพึงพอใจปานกลาง

น้อย        หมายถึง    ท่านมีความพึงพอใจน้อย

น้อยที่สุด    หมายถึง    ท่านมีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการบริการและสถานที่ ด้านภาชนะและอุปกรณ์ ด้านราคา และด้านบุคลากร โดยมีประเด็นคำถามแยกรายด้าน ดังนี้

ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านอาหาร</b>					
1. อาหารมีคุณค่าทางโภชนาการ					
2. อาหารมีรสชาติอร่อย					
3. อาหารมีลักษณะรูปแบบและสีสันทันรับประทาน					
4. ปริมาณของอาหารเพียงพอกับความต้องการ					
5. รายการอาหารควรมีความหลากหลาย					
6. รายการอาหารหวานและผลไม้มีความหลากหลาย					
7. วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสดใหม่และสะอาด					
8. รายการอาหารตรงกับความต้องการของนักเรียน					
9. ปริมาณอาหารและคุณภาพเหมาะสม					
10. อาหารมีความสะอาดและปลอดภัยจากฝุ่นและแมลง					

ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านการบริการและสถานที่</b>					
1. การให้บริการเข้าคิวรับถาดอาหารอย่างเป็นระเบียบ					
2. การจัดตู้น้ำเย็น และน้ำดื่มมีปริมาณเพียงพอกับจำนวนนักเรียน					
3. อ่างล้างมือมีจำนวนเพียงพอกับจำนวนนักเรียน					
4. สภาพโต๊ะ เก้าอี้มีความแข็งแรง และมีเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน					
5. สถานที่ติดตั้งตู้น้ำเย็นมีความปลอดภัย					
6. ความเหมาะสมของสถานที่สำหรับใช้ประกอบอาหาร					
7. โรงอาหารมีความสะอาดถูกสุขอนามัย					
8. โรงอาหารมีแสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายเทได้สะดวก					
9. สภาพโรงอาหารมีความมั่นคง แข็งแรง และปลอดภัย					
10. การกำหนดทางเข้า ทางออกโรงอาหาร มีความเป็นระเบียบ					
<b>ด้านโภชนาการ และอุปกรณ์</b>					
1. โภชนาการและอุปกรณ์ที่ใช้สะอาด ปลอดภัย					
2. โภชนาการและอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับนักเรียน					
3. โภชนาการและอุปกรณ์มีคุณภาพดีเหมาะสมกับการนำไปใช้					
4. มีการล้างทำความสะอาดโภชนาการและอุปกรณ์					
5. การจัดเก็บโภชนาการและอุปกรณ์หลังการใช้งานได้อย่างปลอดภัยจากสัตว์ แมลงรบกวน					
6. โภชนาการใส่เศษอาหารมีจำนวนเพียงพอ					
7. โภชนาการถาดหลุมใส่อาหารมีความเหมาะสม					
8. โภชนาการใส่เครื่องปรุงเป็นกระเบื้องเคลือบ					
9. อุปกรณ์ใช้รับประทานอาหาร ช้อน ส้อม มีความแข็งแรงทนทาน					
10. อุปกรณ์ทัพพีตักอาหารมีความเหมาะสม					

ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านราคา</b>					
1. นักเรียนสามารถซื้ออาหารได้ในราคาที่กำหนด					
2. ราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร					
3. ราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร					
4. มีความคุ้มค่าของราคาที่ย่ำกับอาหารที่บริโภค					
5. นักเรียนมีความพอใจในคุณภาพอาหาร					
<b>ด้านบุคลากร</b>					
1. ผู้บริหารของโรงเรียนให้ความสำคัญกับนโยบายในการจัดโครงการอาหารกลางวัน					
2. ผู้ให้บริการมีรูปแบบที่เหมาะสมและสะอาด					
3. ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ และอัธยาศัยที่ดี					
4. แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารมีฝักกันเปื้อนและหมวกคลุมผม					
5. แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารมีสุขลักษณะที่ดี					
6. ผู้ให้บริการมีความเต็มใจในการบริการ					
7. ผู้ให้บริการให้บริการนักเรียนอย่างเท่าเทียมกัน					
8. ผู้ให้บริการตักอาหารให้นักเรียนตามลำดับที่มาเข้าแถว					
9. ผู้ให้บริการ ตักอาหาร มีผ้าปิดปาก จมูก อย่างเหมาะสม					
10. ผู้ให้บริการไม่พูดคุยกันระหว่างตักอาหาร					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยเฉพาะในข้อที่ท่านมีความพึงพอใจน้อย  
เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงการดำเนินโครงการอาหารกลางวันต่อไป

.....

.....

.....

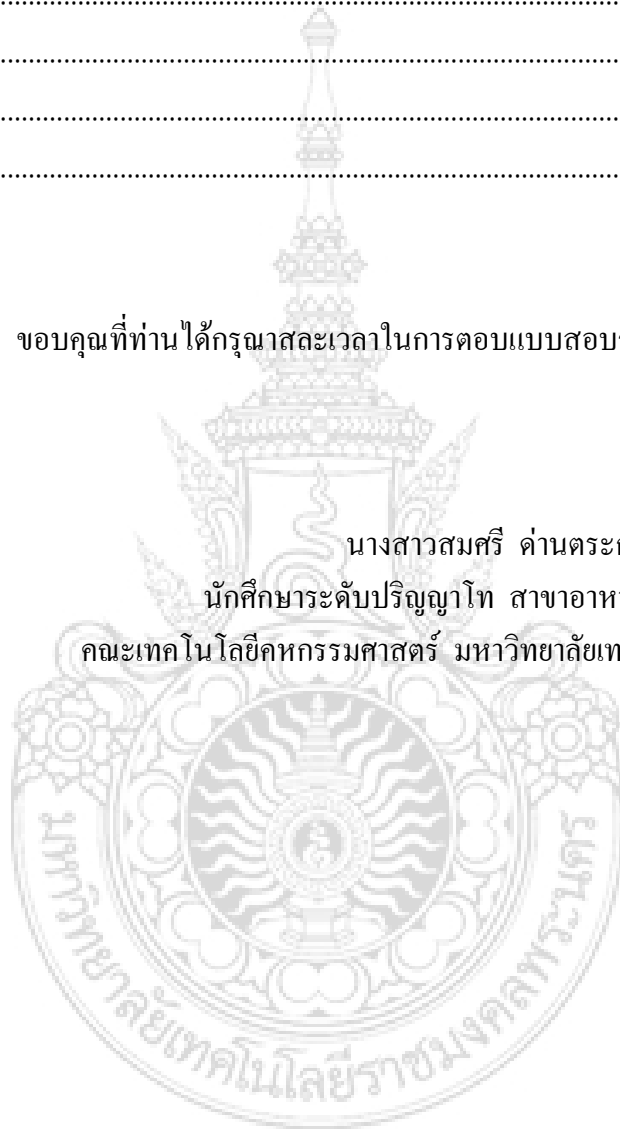
.....

.....

.....

ขอบคุณที่ท่านได้กรุณาใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามค่ะ

นางสาวสมศรี ด้านตระกูล  
นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ  
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม



ตารางที่ ๑.1 ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ด้านอาหาร

ข้อที่		ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability)
1	อาหารมีคุณค่าโภชนาการ	0.8596
2	อาหารมีรสชาติอร่อย	0.8544
3	อาหารมีลักษณะรูปแบบและสีสันท่ารับประทาน	0.8519
4	ปริมาณของอาหารเพียงพอกับความต้องการ	0.8599
5	รายการอาหารควรมีความหลากหลาย	0.8496
6	รายการอาหารหวานและผลไม้มีความหลากหลาย	0.8666
7	วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสดใหม่และสะอาด	0.8419
8	รายการอาหารตรงกับความต้องการของนักเรียน	0.8532
9	ปริมาณอาหารและคุณภาพเหมาะสม	0.8606
10	อาหารมีความสะอาดและปลอดภัยจากฝุ่นและแมลง	0.8496

ความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยรวม จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ด้านอาหาร เท่ากับ 0.8675

ตารางที่ ๓.2 ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ด้านการบริการและสถานที่

ข้อที่	ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability)
1 การให้บริการเข้าคิวรับอาหารอย่างเป็นระเบียบ	0.8586
2 การจัดตู้น้ำเย็นและน้ำดื่มมีปริมาณเพียงพอกับจำนวนนักเรียน	0.8621
3 อ่างล้างมือมีจำนวนเพียงพอกับจำนวนนักเรียน	0.8516
4 สภาพโต๊ะ เก้าอี้ มีความแข็งแรงและมีเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน	0.8637
5 สถานที่ติดตั้งตู้น้ำเย็นมีความปลอดภัย	0.8572
6 สถานที่สำหรับใช้ประกอบอาหารเหมาะสม	0.8655
7 โรงอาหารมีความสะอาดถูกสุขอนามัย	0.8632
8 โรงอาหารมีแสงสว่างเพียงพอ และอากาศถ่ายเทได้สะดวก	0.8619
9 สภาพโรงอาหารมีความมั่นคง แข็งแรง และปลอดภัย	0.8607
10 การกำหนดทางเข้า ทางออกโรงอาหาร มีความเป็นระเบียบ	0.8654

ความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยรวม จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ด้านการบริการและสถานที่ เท่ากับ 0.8732

ตารางที่ 3.3 ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ด้านโภชนาการและอุปกรณ์

ข้อที่	ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability)
1 ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้สะอาดปลอดภัย	0.8393
2 ภาชนะและอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับนักเรียน	0.8420
3 ภาชนะและอุปกรณ์มีคุณภาพดีเหมาะสมกับการนำไปใช้	0.8329
4 มีการล้างทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์	0.8351
5 การจัดเก็บภาชนะและอุปกรณ์หลังการใช้งานได้อย่างปลอดภัย จากสัตว์ แมลงรบกวน	0.8410
6 ภาชนะใส่เศษอาหารมีจำนวนเพียงพอ	0.8561
7 ภาชนะถาดหลุมใส่อาหารมีความเหมาะสม	0.8517
8 ภาชนะใส่เครื่องปรุงเป็นกระเบื้องเคลือบ	0.8522
9 อุปกรณ์ใช้รับประทานอาหาร ช้อน ส้อม มีความแข็งแรง ทนทาน	0.8521
10 อุปกรณ์ทัพพีตักอาหารมีเหมาะสม	0.8549

ความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยรวม จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ด้านโภชนาการและอุปกรณ์ เท่ากับ 0.8592



ตารางที่ 4.4 ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ด้านราคา

ข้อที่		ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability)
1	นักเรียนสามารถซื้ออาหารได้ในราคาที่กำหนด	0.9401
2	ราคาเหมาะสมกับปริมาณอาหาร	0.8659
3	ราคาเหมาะสมกับคุณภาพอาหาร	0.8568
4	มีความคุ้มค่าของราคาที่จ่ายกับอาหารที่บริโภค	0.8779
5	นักเรียนมีความพอใจในคุณภาพอาหาร	0.8609

ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยรวม จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ด้านราคา เท่ากับ 0.9033



ตารางที่ 5.5 ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ด้านบุคลากร

ข้อที่	ค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability)
1 ผู้บริหารของโรงเรียนให้ความสำคัญกับนโยบายในการจัดโครงการอาหารกลางวัน	0.8929
2 ผู้ให้บริการมีเครื่องแบบที่เหมาะสมและสะอาด	0.8838
3 ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์และอัธยาศัยที่ดี	0.8920
4 แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารมีผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม	0.8887
5 แม่ครัวและผู้เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารมีสุขลักษณะที่ดี	0.8800
6 ผู้ให้บริการมีความเต็มใจในการบริการ	0.8820
7 ผู้ให้บริการให้บริการนักเรียนอย่างเท่าเทียมกัน	0.8782
8 ผู้ให้บริการตักอาหารให้นักเรียนตามลำดับที่มาเข้าแถว	0.8745
9 ผู้ให้บริการตักอาหาร มีผ้าปิดปาก จมูก อย่างเหมาะสม	0.8799
10 ผู้ให้บริการไม่พูดคุยกันระหว่างตักอาหาร	0.8837

ความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยรวม จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ด้านบุคลากร เท่ากับ 0.8940

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางสาวสมศรี ด้านตระกูล

วัน เดือน ปีที่เกิด วันเสาร์ที่ 8 พฤศจิกายน 2501

สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร

### ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)	วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา	2528
คหกรรมศาสตร์ (คหกรรมศาสตร์ทั่วไป)	วิทยาเขตพระนครใต้	
คหกรรมศาสตรบัณฑิต วิชาเอก	วิทยาลัยครูธนบุรี	2529
คหกรรมศาสตร์ วิชาโทศิลปศึกษา		
คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	2552
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา)		
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์		

### ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

อาจารย์คหกรรมศาสตร์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เลขที่ 1 ถนนอุทองนอก  
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300