



พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตร  
วิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา  
สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

**The Snack Consumption Behavior of Vocational Education  
Certificate Students in Home Economics Faculty  
at Vocational Education Colleges  
in the Western Region Vocational Education Institute**

สวาท เกิดศิริ  
Sawart Kertsiri

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

พ.ศ. 2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

หัวข้อ พฤศจิกายนการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตร  
วิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา  
สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

ชื่อและนามสกุล นางสาวสาวาท เกิดศิริ

ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา)

คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ ดร. อมรรัตน์ เจริญชัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

.....ประธานกรรมการสอบ  
(รองศาสตราจารย์เยาวลักษณ์ สุรพันธ์พิสุทธิ์)

.....กรรมการสอบ  
(รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส)

.....กรรมการสอบ  
(ศาสตราจารย์ ดร. อมรรัตน์ เจริญชัย)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์  
ฉบับนี้เป็นส่วนของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์(บัณฑิตศึกษา) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุษรา สร้อยระย้า)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตร  
วิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา  
สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก  
ชื่อ-สกุล นางสาวสวาท เกิดศิริ  
ชื่อปริญญาบัตร คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา และคณะ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
ปีการศึกษา 2552

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางเพศ ปัจจัยทางอายุ ปัจจัยทางระดับชั้นการศึกษา ปัจจัยด้านรายได้ และปัจจัยความรู้ทางด้านอาหารว่าง กับพฤติกรรมการบริโภคของอาหารว่าง เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ซึ่งจำแนกตาม เพศ อายุ ระดับชั้นปี ของนักเรียน ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 267 คน มีอายุระหว่าง 16-18 ปี งานวิจัยนี้จะเก็บรวบรวมจากนักเรียนคณะคหกรรมศาสตร์ จำนวน 3 วิทยาลัย อยู่ในจังหวัดกาญจนบุรี สุพรรณบุรี และนครปฐม เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบบมีชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าไคสแควร์ ค่าที และ ค่าเอฟ

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก มีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างในระดับปานกลาง และพบว่าเพศ อายุ ระดับชั้นปี และ ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่สัมพันธ์กัน การเปรียบเทียบความแตกต่างในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง เพศ อายุ ที่แตกต่างกันไม่มีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน ส่วนในระดับชั้นปี แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการบริโภค อาหารว่าง คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษา สถานศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคตะวันตก

**Thesis Title** The Snack Consumption Behavior of Vocational Education Certificate Students in Home Economics Faculty at Vocational Education Colleges in the Western Region Vocational Education Institute

**Author** Miss. Sawart Kertsiri

**Degree** Master of Home Economics Program

**Major Program** Foods and Nutrition Program, Faculty of Home Economics Technology

**Academic Year** 2009

### **ABSTRACT**

The objectives of this research were to study the snack consumption behavior of vocational education students, certificate level, as relate to sex, age, education level, income knowledge of snacks, and to study relationship of different levels of knowledge of snacks to sex, age and education level of vocational education students, certificate level. Sample of 267 home economics students ages 16-18 years home in Kanchanaburi, Suphanburi and Nakhonphathom were randomly selected by stratified random sampling. All data were collected by questioners and analyzed through percentage mean standard education, chi – square, T – test and F – test.

The results of this study indicated that the snack consumption behavior of vocational education, certificate level studied in the western Region Vocational Education Institutes had medium level of knowledge about snack. Sex, age, education level and different income were not significantly related to snack consumption behavior. Different sex and age did not contribute to knowledge levels about snacks.

**Keywords:** snack consumption behavior,/Home Economics Faculty,/ Vocational College, / Vocational Education Institute, / Western Region.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับคำแนะนำและคำปรึกษาตลอดจนการแก้ไขปัญหาต่างๆ ขั้นตอนการทำวิจัยเป็นอย่างดี จาก ศาสตราจารย์ ดร. อมรรัตน์ เจริญชัย ซึ่งเป็นประธานที่ปรึกษาและกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความรู้สึกซาบซึ้งและสำนึกในพระคุณอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ รองศาสตราจารย์อบเชย วงศ์ทอง อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ดร.กิตติมา พุกกุษณ อาจารย์ประจำ ภาควิชาคณิตศาสตร์และสถิติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ัญญภัทร สุทธินิमित และผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนา อาจารย์ประจำสาขาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และดร. กิตติ เทพนมิตร อาจารย์ 3 ระดับ 8 อาจารย์ประจำวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เยาวลักษณ์ สุรพันธ์พิศิษฐ์ ที่กรุณาให้เกียรติมาเป็นประธานสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพยาวี ดีใจ อาจารย์วัลไลภรณ์ สุทธา และอาจารย์ในสาขาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทุกท่านและอาจารย์พินิจ สัตบุตร์ อาจารย์ในสาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี ที่ให้การช่วยเหลือดูแล แนะนำ และให้คำปรึกษาตลอดจนจบหลักสูตร

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ผู้อำนวยการสมนึก ภาศักดิ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา และผู้อำนวยการสุกัญญา ไทยมานะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชิงทราย ที่ให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา ขอขอบพระคุณคณะครูอาจารย์และขอบคุณนักเรียน คณะคหกรรมศาสตร์ทั้ง 4 วิทยาลัย ที่ให้ความร่วมมือในการตอบสอบถามเป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน ประโยชน์สิ่งใดที่เกิดขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผลจากความกรุณาทุกท่านที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงใคร่กราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวสวาท เกิดศิริ

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล นางสาวสวาท เกิดศิริ  
วัน เดือน ปี เกิด 12 กันยายน 2510  
สถานที่เกิด จังหวัดกาญจนบุรี  
ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีการศึกษาที่จบ
ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนวัดพังตรุ	2523
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนพนมทวนชนูปถัมภ์	2526
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ	วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	2529
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	2531
ระดับปริญญาตรี	วิทยาลัยครูกาญจนบุรี	2537
ระดับปริญญาตรี	สถาบันราชภัฏนครปฐม	2540

### ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

เจ้าหน้าที่งานผลิตการค้า วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. 2532-2539

อาจารย์ประจำแผนกวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. 2540-2550

อาจารย์ประจำแผนกวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2551- ปัจจุบัน

หัวข้อ พฤศจิกายนการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตร  
วิชาชีพ (ปวช.) คณะศึกษาศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา  
สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

ชื่อและนามสกุล นางสาวสาวาท เกิดศิริ

ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา)

คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ ดร. อมรรัตน์ เจริญชัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

.....ประธานกรรมการสอบ  
(รองศาสตราจารย์เยาวลักษณ์ สุรพันธ์พิสุทธิ์)

.....กรรมการสอบ  
(รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส)

.....กรรมการสอบ  
(ศาสตราจารย์ ดร. อมรรัตน์ เจริญชัย)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์  
ฉบับนี้เป็นส่วนของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์(บัณฑิตศึกษา) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุษรา สร้อยระย้า)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	
Abstract	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(6)
<b>บทที่</b>	
<b>1. บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
1.3 สมมุติฐานของการวิจัย	5
1.4 ประโยชน์ของการวิจัย	6
1.5 ขอบเขตของการวิจัย	6
1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ	8
<b>2. ตรวจเอกสาร</b>	<b>9</b>
2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง	9
2.2 ประเภทของอาหารว่าง	12
2.3 พฤติกรรมการบริโภค	17
2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น	26
2.5 วัยรุ่นมีลักษณะพฤติกรรมการบริโภค	28
2.6 การจัดการศึกษาของสถาบันการอาชีวศึกษา	31
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34



<b>3. การดำเนินการวิจัยค้นคว้า</b>	46
3.1 การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่างประชากร	46
3.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	53
<b>4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล</b>	57
4.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม	57
4.2 ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง	60
4.3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง	61
4.4 อภิปรายผล	77
<b>5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ</b>	82
5.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า	82
5.2 สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	82
5.3 วิธีการดำเนินศึกษาค้นคว้า	83
5.4 เครื่องมือที่ใช้ในศึกษาค้นคว้า	83
5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	84
5.6 สรุปผลการวิจัย	87
5.7 ข้อเสนอแนะ	89
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	91
<b>ภาคผนวก</b>	99
ภาคผนวก ก แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน	100
ภาคผนวก ข ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม	101
ภาคผนวก ค ประวัติการศึกษาและประวัติการทำงาน	102

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 3 แห่ง	47
3.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย	48
4.1 คำร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม	58
4.2 คำร้อยละของข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง	60
4.3 คำร้อยละของข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง	62
4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดอาหารว่าง	67
4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง	67
4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง	68
4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดอาหารว่าง	68
4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง	69
4.9 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง	69
4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างชั้นกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดอาหาร	70
4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างชั้นกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง	71
4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างชั้นกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง	71
4.13 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง	72
4.14 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของว่างอาหาร	73
4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของว่างอาหาร	73
4.16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	74
4.17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	75
4.18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้นปี	75

สารบัญตาราง(ต่อ)

	หน้า
4.19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้ที่ได้รับต่อวัน	76



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงไปมาก ส่งผลให้ข้อมูลข่าวสารทางวัฒนธรรม วิธีการดำรงชีวิตของคนแต่ละเชื้อชาติ สามารถถ่ายทอดถึงกันได้ง่าย รวดเร็ว และไร้พรมแดน โดยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเด่นชัด (กุลวดี, 2539) จากข้อมูลเศรษฐกิจ หรือการสำรวจผู้บริโภค มีสาเหตุมาจากปัญหาทางด้านพฤติกรรมการบริโภค ที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอันมากเนื่อง มาจากการเร่งรีบ และการแก่งแย่งแข่งขันกัน ในสังคม รวมไปถึงอิทธิพลของการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างแรงจูงใจสูง เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่น นักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ซึ่งยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ในช่วงวัยนี้เป็นระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ภาวะโภชนาการที่พบในวัยรุ่นคือภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และโรคอ้วน ซึ่งปัจจัยสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ที่มีคาร์โบไฮเดรต และไขมัน ซึ่งให้พลังงานสูง และเมื่อถึงอาหารมื้อหลัก ก็บริโภคในปริมาณมาก ซึ่งทำให้รับพลังงานเกินกว่าความต้องการใช้ของร่างกาย เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดหัวใจ จากการสำรวจในปีพ.ศ.2545 พบว่าคนไทยป่วยและตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจมีสูงถึงร้อยละ 29.3 (สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์, 2545) โภชนาการใน เด็กวัยรุ่น และเยาวชน ภาวะการเจริญเติบโต อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็ก ดังนั้นภาวะการฉีกขาด จึงเป็นดัชนีชี้บ่งภาวะสุขภาพและภาวะโภชนาการที่ดีตัวหนึ่ง วิธีการที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายใน การประเมินการเจริญเติบโตทางร่างกายมากที่สุด ได้แก่ น้ำหนักตัว และความยาวและส่วนสูง เนื่องจากเป็นวิธีการที่ทำได้รวดเร็ว ง่าย ไม่ต้องใช้ผู้มีความชำนาญมากในการวัด และสามารถทำการประเมินกับบุคคลจำนวนมาก เด็กที่ได้อาหารและการเลี้ยงดูที่ถูกต้องและเหมาะสม อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จะไม่เจ็บป่วยบ่อย และสามารถเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม (full growth potential) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละคน มีความแตกต่างกัน เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ปัจจัย

สิ่งแวดล้อมได้แก่ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน ความเจ็บป่วย และเศรษฐฐานะอารมณ์และสังคม เพื่อการพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็ก ให้ได้เต็มศักยภาพ จำเป็นต้องควบคุมปัจจัยสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง และเหมาะสม จะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายมาก ควรที่จะดูแล ในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกหลักทางโภชนาการ โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยกำลังต้องใช้สมองในด้านการเรียน เนื่องจากวัยรุ่นไม่ค่อยดูแลสุขภาพ ควรที่จะเลือกการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง

ปัญหาน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและโรคอ้วน สาเหตุหนึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารว่างในปริมาณมาก และขาดการออกกำลังกาย ดังนั้นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างที่มีพลังงานสูง ควรได้รับการเอาใจใส่ เพราะเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับภาวะสุขภาพโดยรวมของวัยรุ่น ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต นักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เป็นทรัพยากรบุคคลหนึ่งซึ่งจะเป็นกำลังและแรงงานสำคัญในการพัฒนาประเทศในภายภาคหน้า แต่ยังพบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างที่ให้พลังงานสูง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง ของนักเรียนในสถานศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา ในกลุ่มภาคตะวันตก ที่มีสถานะแวดล้อมมุ่งใจในการบริโภคอาหารว่างที่ให้พลังงานสูง การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคให้เกิดความสมดุลทางโภชนาการ เป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ที่ให้คุณค่าด้านพลังงาน โปรตีนและสารอาหารที่สำคัญ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การเจริญเติบโตทางร่างกาย สมอง และสติปัญญาอย่างเต็มศักยภาพ มีการณรงค์เพื่อลดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น การบริโภคอาหารไขมันสูง อาหารตะวันตก อาหารจานด่วนของต่างประเทศ อาหารแปรรูปและอาหารขยะ ในการศึกษาและส่งเสริมแบบแผนการบริโภค และสนับสนุน ให้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเหมาะสม มีการกินอาหารไทยแบบครบคร้ว แบบสำรับ มีอาหารหลากหลายได้สมดุลทางโภชนาการ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2547) สถานการณ์โรคอ้วนของเด็กไทย ในช่วงกว่า 10 ปี ผ่านมา อุบัติการณ์ ของโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วทุกมุมโลก สำหรับประเทศไทย ปัจจุบันพบเด็กอ้วนมากขึ้น จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในเขตกรุงเทพมหานคร พบเด็กอ้วนเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 5.8 ในปี พ.ศ. 2533 เป็นร้อยละ 13.3 ในปี พ.ศ.2539 และในบางโรงเรียนพบมากถึง ร้อยละ 25.30 นอกจากนี้ยังพบว่าเขตอาศัยมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก ส่วนใหญ่พบในเมืองและในกลุ่มวัยรุ่น พบว่าอัตราความชุกของโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้น และพบเด็กวัยรุ่นในเขตชนบทมีแนวโน้มเริ่มท่วม และเป็นโรคอ้วนได้ง่ายเช่นเดียวกับวัยรุ่นในเมือง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลง ที่เพิ่มสูงมากขึ้นจนน่าเป็นห่วงนี้ จะเป็นผลร้ายตามมาด้วยโรค สังหารเสื่อม

ก่อนวัยอันควร และที่น่าวิตกว่านั้นคือ จากหลักฐานในกลุ่มประเทศเอเชียแปซิฟิก พบว่าทุกๆ ที่มีชาวเอเชีย มีภาวะอ้วนน้อยกว่าชาวตะวันตก แต่เกิดภาวะโรคแทรกซ้อนของโรคอ้วน ปังจัยและสาเหตุโรคอ้วน ความซับซ้อนจากปังจัยทางกรรมพันธุ์ และปังจัยสิ่งแวดล้อมมีผลต่อวิถีการดำรงชีวิต รวมถึงพฤติกรรมและลักษณะนิสัยการกิน และการออกกำลังกาย ในด้านพฤติกรรมการกินที่มีปริมาณมากและความถี่หากการบริโภคอันเนื่องมาจากมีอาหารให้ได้ลิ้มลอง และสามารถหาซื้อ มาบริโภค ทุกที่ทุกเวลา มีการโฆษณาเสริมแรงจูงใจให้บริโภคมากขึ้น ทั้ง พฤติกรรมการกิน จวบจับติดเป็นนิสัย คิดใจในรสชาติอาหารมันและน้ำตาลสูง ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานสูงไปด้ว นอกจากนี้อาหารยังมีรสเค็มมากขึ้น ทำให้ความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นความดันโลหิตสูง ดังนั้นพฤติกรรมการกินที่ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายน้อย คือร่างกายได้รับพลังงานมากแต่ใช้ไม่หมด ทำให้ร่างกายมีคูลพลังงานเป็นบวก พลังงานที่เหลือ จึงสะสมในรูปไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดปัญหาน้ำหนักเกินและอันตรายมาก จึงทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนกับปังจัยส่วนบุคคล ปังจัยด้านครอบครัว และปังจัยความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนวัยรุ่น การนำความรู้ไปปฏิบัติ เพื่อป้องกัน แก้ปัญหาโภชนาการ และส่งเสริมการบริโภคที่เหมาะสมแก่วัยรุ่นในสังคมเมือง อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการส่งเสริม และเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ให้กับหน่วยงานที่รับผิดชอบในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการในสังคมไทยต่อไปอีกด้วย

สถานศึกษา ในสังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคตะวันตก อยู่ในการกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา(สอศ.) กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีวิสัยทัศน์ พันธกิจ และแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาดังนี้คือ เป็นองค์กรที่มุ่งมั่นในการบริหารจัดการอาชีวศึกษาสู่ความเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ โดยรวมสถานศึกษาขึ้น เป็นสถาบันการอาชีวศึกษา ให้เป็นศูนย์แห่งความสามานฉันท์ ที่จะเกื้อกูลทรัพยากรต่อกัน ให้เกิดความแข็งแกร่งในทุกสาขาวิชาชีพ เพื่อสร้างคุณภาพในการผลิตกำลังคนตั้งแต่ระดับกึ่งฝีมือ ระดับฝีมือ ระดับเทคนิค และระดับเทคโนโลยี ให้มีคุณภาพตามมาตรฐานสากล สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ความต้องการของตลาดแรงงาน และความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เป็นการจัดการศึกษาและฝึกอบรมวิชาชีพ เพื่อผลิตและพัฒนาากำลังคนทั้งในระดับกึ่งฝีมือ ระดับฝีมือ ระดับเทคนิค และระดับเทคโนโลยี ในทุกสาขาวิชาอย่างมีคุณภาพและมาตรฐาน ให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สามารถสนองความต้องการของตลาดแรงงาน และการประกอบอาชีพอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมอาชีวศึกษา, 2546)

แนวทางในการปฏิรูปการศึกษาเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จ 3 ประการ คือ

1. มีความสอดคล้องระหว่าง หลักสูตรของสถานศึกษากับความต้องการของบุคคลในชุมชนหรือสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยี ทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยเน้นการปฏิบัติจริงและปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2. ให้ความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา และสถานประกอบการ ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถและพัฒนาการทั้งด้านทักษะวิชาชีพ และทักษะชีวิต ร่วมกันสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้เรียน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมทั้งมีการเชื่อมโยงและประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงกำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการ ในการเทียบโอนประสบการณ์ของผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ ในสถานประกอบการ และประสบการณ์การเรียนสอนในสถานศึกษา เพื่อเปิด โอกาสให้บุคคลที่สนใจจะศึกษา และเพื่อพัฒนาตนเองสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ควบคู่กับการศึกษา ไปพร้อม ๆ กัน

3. คุณภาพและคุณลักษณะของผู้สำเร็จการศึกษาด้านอาชีวศึกษา จะต้องเป็นที่ยอมรับขององค์กร ซึ่งเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป 3 ประการ คือ เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข เป็นคนคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น เป็นคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ โดยเฉพาะคนเก่งนั้น จะมีความชำนาญตามมาตรฐานวิชาชีพ(Vocational Standard) ของหลักสูตรและสอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพ(Occupation Standard) ที่กำหนดไว้ (อดิศักดิ์ , 2544)

จากวิสัยทัศน์ พันธกิจ และแนวทางในการปฏิรูปการอาชีวศึกษา จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ทำให้สถานศึกษาต้องผลิตนักเรียน นักศึกษาสาขาวิชาต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของตลาดแรงงาน จึงได้มีการเปิดสอนในหลักสูตรต่าง ๆ มากมายโดยเน้นด้านวิชาชีพเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะสหกรณ์ศาสตร์ เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจทางด้านวิชาการ พร้อมทั้งมีทักษะวิชาชีพในด้านการปฏิบัติงานทางด้านอาหารและโภชนาการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวิเคราะห์ วางแผนการปฏิบัติงาน การแก้ปัญหาด้วยหลักการและเหตุผล มีทักษะในการประกอบวิชาชีพทางด้านอาหารและโภชนาการ ในงานธุรกิจอาหาร ทางด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อให้มีเจตคติและค่านิยมที่เหมาะสม ตลอดจนมีคุณธรรมจริยธรรมในงานธุรกิจอาหาร สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการประกอบอาชีพ ได้อย่างเต็มที่ เมื่อจบการศึกษา ที่สำคัญประการหนึ่งคือพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ยังช่วยทำให้ประเทศชาติได้ประหยัดงบประมาณทางการสาธารณสุข โดยรัฐบาลได้มี

นโยบายในการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต ในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างได้เป็นอย่างดี

จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในสถานศึกษาสังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นข้อมูล ในการดำเนินงานส่งเสริมและแก้ปัญหาสุขภาพ อันเนื่องมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในระดับวิชาชีพ การสอนวิชาโภชนาการ และเพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการทำวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไปในอนาคต

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ดังนี้

1.2.1 ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

1.2.2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางเพศ ปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยด้านรายได้ ปัจจัยด้านระดับชั้นปีที่ศึกษา และปัจจัยความรู้ทางด้านอาหารว่าง กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

## 1.3 สมมุติฐานของการวิจัย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก ในการวิจัยครั้งนี้มีสมมุติฐานดังต่อไปนี้

1. เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง
2. เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคจำนวนมือและเครื่องดื่มของอาหารว่าง
3. เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง
4. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง



5. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมื้อและเครื่องดื่มของอาหารว่าง
6. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง
7. รายได้ที่ได้รับต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง
8. รายได้ที่ได้รับต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม
9. รายได้ที่ได้รับต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณอาหารว่าง
10. ระดับชั้นปีศึกษากับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง
11. ระดับชั้นปีศึกษากับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม
12. ระดับชั้นปีศึกษากับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง
13. เพศที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน
14. อายุที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน
15. ระดับชั้นปีที่ศึกษา จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน
16. รายได้ที่ได้รับต่อวันที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน

#### 1.4 ประโยชน์ของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้คาดว่าจะได้รับประโยชน์ ดังนี้

- 1.4.1 เพื่อเป็นแนวทาง ในการส่งเสริมและปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ของนักเรียนวัยรุ่นให้ถูกหลักทางโภชนาการ
- 1.4.2 ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างที่เหมาะสม และมีคุณค่าทางโภชนาการ

#### 1.5 ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัยมีดังนี้

- 1.5.1 การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษากลุ่มภาคตะวันตก ปีการศึกษา 2551 เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก
- 1.5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

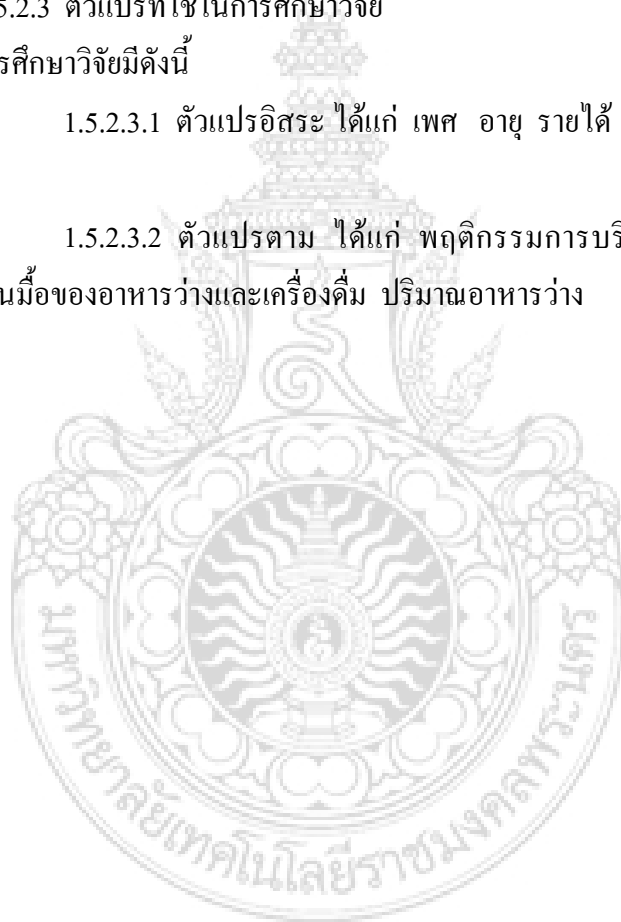
1.5.2.1 ประชากร หมายถึง นักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก จำนวนทั้งสิ้น 800 คน

1.5.2.2 กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง นักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก และทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยคำนวณหาขนาดตัวอย่างที่เหมาะสม

1.5.2.3 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย  
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยมีดังนี้

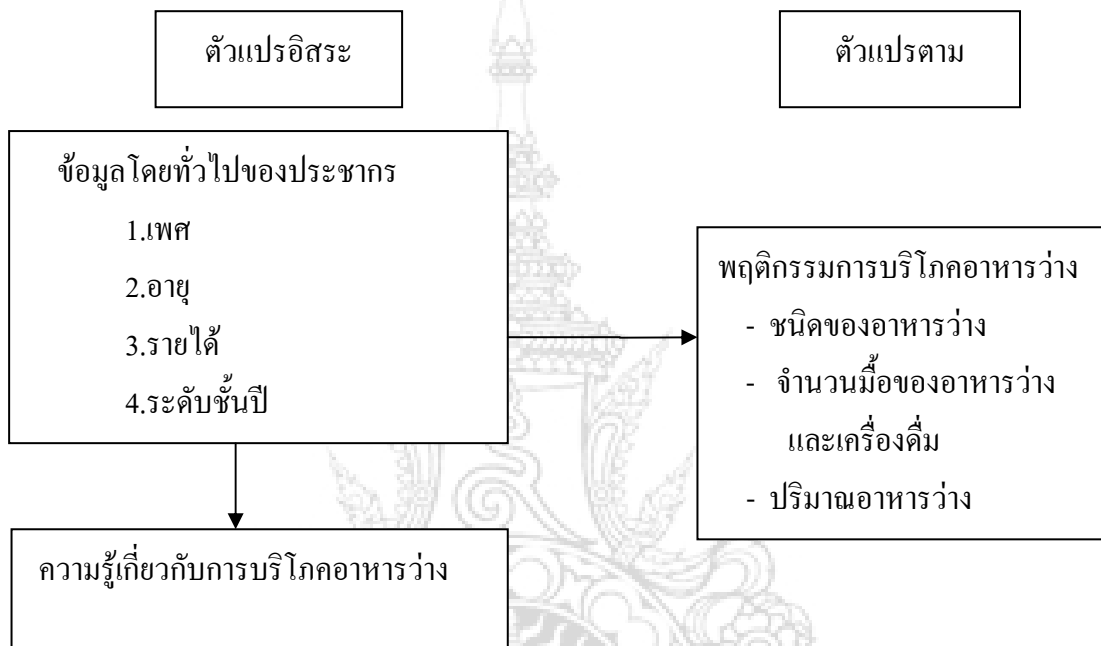
1.5.2.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับด้านอาหารว่าง

1.5.2.3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ชนิดของอาหารว่าง จำนวนมื้อของอาหารว่างและเครื่องดื่ม ปริมาณอาหารว่าง



## 1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก โดยมีกรอบแนวคิดดังภาพ



## 1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.7.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปสามารถบริโภคได้ทันที หรือต้องผ่านกรรมวิธีก่อนโดยบริโภคระหว่างอาหารมื้อหลัก เป็นอาหารที่มีคุณค่าและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ชนิดของอาหารว่างและความถี่ในการรับประทานอาหาร

1.7.2 อาหารว่าง หมายถึง อาหารระหว่างมื้อรับประทานเพื่อแก้หิว เป็นประเภทอาหารเบา ๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารประจำมื้อ อาจจะเป็นอาหารน้ำหรืออาหารแห้ง มีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน หรือเป็นอาหารชิ้นเล็ก ๆ ขนาดพอคำ หยิบรับประทานได้ง่าย จัดให้สวยงามน่ารับประทาน รวมทั้งอาหารไทยอาหารนานาชาติ และรับประทานควบคู่กับเครื่องดื่มร้อน หรือน้ำผลไม้อย่างใดอย่างหนึ่ง

## บทที่ 2

### ตรวจเอกสาร

ในการดำเนินการวิจัย เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาค ตะวันตก ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง
- 2.2 ประเภทของอาหารว่าง
- 2.3 พฤติกรรมการบริโภค
- 2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของวัยรุ่น
- 2.5 ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของวัยรุ่น
- 2.6 การจัดการศึกษาของสถาบันการอาชีวศึกษา
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 2.7.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 2.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

### 2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง

อมรภรณ์ (2550) กล่าวว่า ความหมายของอาหารว่าง ว่างคือ ของว่าง เครื่องว่าง เป็นอาหารเบา ๆ ที่แทรกระหว่างมื้อหลัก (อ้างถึง พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525) อาหารว่างเป็นอาหารที่มีขนาดเล็กพอคำ ไม่ต้องการให้รับประทานอิม เพียงแต่ต้องการให้รองท้องพอแก้หิวก่อนเวลารับประทานอาหารมื้อหลัก หรือเพื่อผ่อนคลายความเครียดในระหว่างการสัมมนาหรือนั่งในที่ประชุมนาน ๆ จึงมักจัดให้มีการเลี้ยงอาหารว่างขึ้น อาหารว่าง ของว่าง ของกินเล่น คือไม่ได้กินจริง ๆ จัง ๆ แต่กินเล่น ๆ เพื่อรองท้องก่อนรับประทานอาหารประจำมื้อหรือเป็นของกินเล่น ในยามว่างเป็นอาหารรองท้องประทังความหิวก่อนที่จะถึงอาหารมื้อหลักหรือเป็นอาหารแทรกระหว่างมื้อเที่ยงกับมื้อเย็น บางครั้งใช้เป็นอาหารจานแรกเพื่อเรียกน้ำย่อย

อุบล (2549) กล่าวว่าอาหารว่าง มีความหมายคือ อาหารระหว่างมือ เป็นประเภทอาหารเบา ๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารประจำมือ อาจจะเป็นอาหารน้ำหรืออาหารแห้ง มีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน หรือเป็นอาหารชิ้นเล็ก ๆ ขนาดพอคำ หยิบรับประทานได้ง่าย จัดให้สวยงามน่ารับประทาน เป็นทั้งอาหารไทยอาหารนานาชาติ หรือรับประทานควบคู่กับเครื่องดื่มร้อน หรือน้ำผลไม้ได้อย่างหนึ่ง

ศรีสมร และคณะ (2539) รายงานว่า อาหารว่าง เป็นศัพท์ทางอาหารที่เกิดขึ้นมาไม่นานนัก ซึ่งแต่เดิมอาหารไทยของเราจะไม่มีอาหารว่าง จะมีก็แต่อาหารคาว อาหารหวาน คือคนในสมัยก่อนกินข้าวอ่อมก็มีขนมหวานตบท้ายก็ถือว่าเรียบร้อยแล้ว ต่อมายุคสมัยได้เปลี่ยนแปลงไปจึงได้มีอาหารว่างเกิดขึ้น ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากชาวต่างชาติ

อาหารว่าง หมายถึง อาหารที่กินระหว่างที่ท้องว่าง หรือในระหว่างมืออาหารนั่นเอง ซึ่งเนื่องมาจากเวลาที่รอให้ถึงเวลาของอาหารแต่ละมือนั้นนานถึง 5-6 ชั่วโมง ทำให้รู้สึกหิวจึงได้หาอาหารมารับประทานระหว่างนี้เอง อาหารมือนี้ให้ชื่อว่า อาหารว่าง อาหารว่างจะมีทั้งอาหารว่างคาวและอาหารว่างหวาน อาหารว่างคาวเช่น เปาะเปี๊ยะทอด ปั่นสับไส้ปลา ซ่อม่วง เป็นต้น อาหารว่างหวาน เช่น ขนมไข่ ลูกกี้ เค้ก เป็นต้น ในปัจจุบันนี้อาหารว่างเป็นที่นิยมอย่างมาก เห็นได้จากตามร้านขายอาหารว่างจะมีลูกค้าแน่นเป็นประจำ นอกจากนี้อาหารว่างยังเป็นที่นิยมในการจัดงานเลี้ยง เช่น งานเลี้ยงน้ำชา หรืองานปาร์ตี้ งานสังสรรค์อื่น ๆ อีกด้วย

อาหารว่าง เป็นอาหารที่กินในยามว่างระหว่างมืออาหาร ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ อาหารว่างเช้า คือระหว่างอาหารมือเช้าถึงอาหารมือเที่ยง เวลาประมาณ 10.00 น. และอาหารว่างบ่าย คือ ระหว่างมือเที่ยงจนถึงอาหารมือเย็น เวลาประมาณ 14.00 – 16.00 น. จึงเป็นอาหารที่รับประทานแล้วไม่อิ่มจนอยู่ท้อง เรารับประทานก็เพียงต้องการให้รองท้องก่อนจะถึงอาหารมื้อหลักเท่านั้น และยังทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้อีกด้วย อาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารคาวมากกว่าอาหารหวาน ซึ่งมีขนาดชิ้นพอคำ มีรูปร่าง สี สัน น่ารักน่ารับประทาน ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้มีการนำอาหารว่างมาจัดในงานเลี้ยงต่าง ๆ เช่น งานเลี้ยงน้ำชา กาแฟ งานเลี้ยงพบปะเพื่อนฝูง งานเลี้ยงบุปเฟ่ต์ และในระหว่างที่มีการประชุมสัมมนา โดยมากแล้วอาหารว่างนิยมที่จะรับประทานไปพร้อมกับเครื่องดื่มซึ่งถือว่าเป็นสิ่งคู่กัน เห็นได้จากงานเลี้ยงน้ำชาซึ่งเป็นงานที่นิยมกันมาก แต่ในปัจจุบันนี้เครื่องดื่มชนิดอื่นนอกจากชาที่ดื่มคู่กับอาหารว่างได้เช่นกัน เช่น กาแฟ น้ำผลไม้ น้ำผลไม้ผสม (พินซ์)

ทักษิณา (2546) กล่าวว่า อาหารว่างหรือของว่างมีความหมายเดียวกันคือเป็นของกินนอกเวลากินข้าว อาหารว่างเหมาะสำหรับเด็กและวัยรุ่นอย่างเพื่อน ๆ มาก เพราะอยู่ในวัยกำลังเติบโต ร่างกายจำเป็นต้องให้สารอาหารมาเสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ต้องการไปใช้ขณะที่เพื่อนวิ่งเล่น ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์เป็นระยะ ๆ นี้ ทำให้ท้องไม่ว่าง ไม่อ่อนเพลีย มีเรี่ยวแรงกระปรี้กระเปร่า อาหารว่างที่ดีมีประโยชน์ได้มากมาย อาหารว่างไทยหลายรายการให้พลังงานสูง และยังให้แร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหารสูงอีกด้วย อย่างเช่น มะม่วงน้ำปลาหวาน เมี่ยงคำ ข้าวต้มมัด ปั่นลิบ สากุ้ไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ เป็นต้น อร่อยและได้คุณค่ามาก ดีกว่าไปกิน ไก่ทอด ลูกชิ้นปิ้งที่ไม่มีใยอาหารเลย ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นอาหารว่างที่ดี เช่น กัวยาว มะละกอ สับปะรด เป็นต้น การกินผลไม้หลาย ๆ ชนิดดีต่อร่างกาย เพราะจะทำให้ได้รับสารอาหารหลายอย่าง และยังได้รสชาติที่อร่อยอีกด้วย การนำผลไม้ชนิดต่าง ๆ มาทำเป็นขนมอย่างเต้าฮวย ฟรุตสลัด ก็เป็นทางเลือกที่ดีในการกินอาหารว่าง ควรกินอาหารว่างแต่พอดี ไม่ควรกินมากจนเกินไป เพราะอาหารว่างเป็นอาหารที่คั่นระหว่างมื้อ อาจทำให้ไม่รู้สึกลิขิวข้าว และทำให้อ้วนได้อีกด้วย

1. คุณประโยชน์ อาหารว่างของไทยหลายชนิดมีประโยชน์และเหมาะสมกับคนไทย ส่วนใหญ่ให้พลังงานคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันสูง ถ้าเป็นอาหารว่างที่มีผักผลไม้ จะให้เส้นใยอาหารวิตามิน และธาตุด้วย การกินอาหารว่างระหว่างมื้อเหมาะสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่ต้องการพลังงาน สารอาหารไปใช้เพื่อเสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย นำพลังงานไปใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ทำให้กระปรี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

2. โทษต้องระวัง ไม่ควรยึดอาหารว่างแทนอาหารหลัก เพราะคุณค่าไม่เท่าอาหารหลัก อาหารว่างเป็นอาหารระหว่างมื้อ กินเพื่อไม่ให้ท้องว่างจนเกินไป ร่างกายนำพลังงานไปใช้ได้เหมาะสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่ต้องการพลังงานเพราะทำกิจกรรมตลอดทั้งวัน ต้องระวังอาหารว่างที่มีไขมันสูง น้ำตาล สูง อย่างเช่น สากุ้ไส้หมู ข้าวต้มมัด ถ้ากินแล้วไม่ออกกำลังกาย ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานนี้ ก็จะนำไปเก็บเป็นไขมันในร่างกายทำให้อ้วนได้ การกินผลไม้เป็นอาหารว่าง ดีต่อสุขภาพ ไม่ควรกินผลไม้ชนิดเดียว ซ้ำซากจำเจ ควรสลับสับเปลี่ยนไป

จากความหมายของอาหารว่างดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า อาหารว่างคือ อาหารที่จัดระหว่างมื้อหลักเป็นอาหารเบา ๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารประจำมื้อหรืออาหารมื้อหลัก อาจจะเป็นอาหารน้ำหรืออาหารแห้งก็ได้ทั้งอาหารคาวหรืออาหารหวานมีชิ้นเล็กขนาดพอคำ ปริมาณไม่มาก รับประทานง่าย เสิร์ฟคู่กับเครื่องดื่มร้อนและเย็น เช่น ชา กาแฟ หรือน้ำ

ผลไม้เป็นต้น หรือเสิร์ฟเป็นอาหารที่รับประทานเพื่อแก้หิวหรือเรียกน้ำย่อยก่อนที่จะถึงอาหารมื้อหลัก

## 2.2 ประเภทของอาหารอาหารว่าง

สุชาติ (2539) กล่าวถึง ประเภทของอาหารอาหารว่าง แบบไทยและนานาชาติซึ่งมีทั้งคาวและหวานประจำชาติไว้ดังนี้

2.2.1 อาหารว่างไทย (คาว หวาน) อาหารว่างที่คนไทยรับประทานมีมากมายหลายชนิดทั้งชนิดน้ำและแห้ง อาหารว่างชนิดน้ำไม่นิยมเลี้ยงในตอนบ่าย นิยมอาหารว่างชนิดแห้งเป็นส่วนใหญ่ เช่น ปั่นลิบนิ่งไส้ต่างๆ กระทงทอง ขนมเบื้องกรอบ สาकुไส้หมู เมี่ยงลาว ของหวาน เช่น ขนมสอดไส้ ขนมลิ่มกลิน ตะโก้ เป็นต้น

2.2.2 อาหารว่างจีน (คาว หวาน) ก็มีมากเช่นเดียวกัน มีทั้งอาหารว่างชนิดน้ำ เช่น โจ๊ก ก้วยเตี่ยว เกี้ยวน้ำ เป็นต้น ส่วนอาหารว่างชนิดแห้งมักจะเป็นของทอดหรือนึ่ง เช่น ขนมจีบ ปั่นลิบนิ่ง ขนมเปี๊ยะ เปาะเปี๊ยะทอดและเปาะเปี๊ยะสด ซาลาเปา เป็นต้น

2.2.3 อาหารว่างสากล นิยมกันมากในงานจัดเลี้ยงใหญ่ๆ เพื่อรับรองแขก เพราะจัดได้สวยงามน่ารับประทาน อาหารที่รับประทานอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความต้องการ ซึ่งแล้วแต่จะจัดขึ้น อาหารว่างสากลที่นิยมจัดรับประทานมีดังนี้ น้ำชาร้อน พร้อมทั้งนม น้ำตาลและมะนาว ถ้าอากาศร้อนควรเป็นชาเย็น ถ้าเลี้ยงคนจำนวนมากควรมีทั้งชาและกาแฟทั้งร้อนและเย็น ได้แก่ แชนด์วิช ขนมเล็ก ๆ ต่าง ๆ เยลลี่ ไอศกรีม ถ้าเลี้ยงคนจำนวนน้อยหรือกันเองก็ควรลดของลงตามสัดส่วน มีน้ำชา แชนด์วิช ขนม ผลไม้ โดยมากถ้าผู้รับประทานมีความสนิทสนมหรือเป็นกันเองเพียง 1-2 คน ไม่ต้องมีแชนด์วิชและผลไม้ก็ได้ ทั้งนี้เนื่องจากความเคยชินและความพอใจของเจ้าของบ้าน

2.2.4 อาหารว่างแบบประยุกต์ ในการประกอบอาหารว่างนั้นเราไม่จำเป็นต้องทำอยู่แต่อย่างเดียวเสมอไป ผู้ประกอบอาหารจำเป็นต้องดัดแปลงแก้ไขให้เหมาะสมและความนิยมของผู้รับประทานตามสมัยไม่ซ้ำกัน ทั้งนี้เพื่อให้ได้รส สี ลักษณะของอาหารว่างน่ารับประทานการนำอาหารแบบต่าง ๆ มาประยุกต์ก็คือ การนำอาหารว่างไทย – จีน – ฝรั่งเศส มาจัดผสมรวมกันในการจัดเลี้ยงรับรองแขก เพื่อให้อาหารมีรสชาติแตกต่างกันออกไปและมีความสวยงามอีกด้วย ถ้าเลี้ยงคนจำนวนมากควรมีทั้งน้ำผลไม้ น้ำชา กาแฟให้เลือก การจัดเลี้ยงอาจจะเป็นโต๊ะหรือจะจัดเสิร์ฟแต่ละคนก็ได้ ควรมีอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ สลัด เป็นอาหารว่างอีก 1-2 อย่าง และอาหารพวก พายผลไม้ เป็นต้น อาหารที่ใช้ในการประยุกต์มีดังนี้ ชาร้อน พร้อมทั้งนมสด ครีมน้ำตาล ถ้าให้ดีควร

เป็นน้ำตาลก้อน มะนาว ถ้าอากาศร้อนควรเป็นชาเย็น หรือถ้าเลี้ยงมาก ๆ ควรมีทั้งชาร้อนและชาเย็น แชนด์วิชต่าง ๆ เค้กต่าง ๆ อาหารว่างของไทยที่นิยม หยิบรับประทานง่าย ๆ เช่น ขนมจีบ ปั่นสับ ไส้กรอก เพลตี่ต่าง ๆ ผลไม้ ซาลาเปาไส้ต่าง ๆ ไอศกรีม ข้อสำคัญในการจัดควรมีสื่อสลับกันให้นำรับประทานและสวยงาม บางโอกาสเจ้าภาพหรือเจ้าบ้านได้คำนึงถึงค่าใช้จ่าย สถานที่ ประเภทของงาน ผู้จะมาร่วมงาน ก็จะเห็นว่าวิธีใดเหมาะสมสำหรับบรรดาผู้รับเชิญจะได้ร่วมงานกันมาก ๆ ได้ ซึ่งมักจะเลือกการเลี้ยงน้ำชาเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพของงานดังกล่าว

ประเภทของอาหารว่าง แบ่งตามรสชาติได้ 2 ประเภท คือ

1. อาหารว่างคาว ได้แก่ ขนมจีบ แชนด์วิช ปั่นสับทอด สากุไส้หมู ซาลาเปา ฯลฯ
2. อาหารว่างหวาน ได้แก่ คุกกี้ต่าง ๆ เค้กต่าง ๆ ขนมพายฝ้าย ขนมดอกคำควน ขนมสอดไส้ พายไส้ต่าง ๆ ฯลฯ

แบ่งตามลักษณะได้ 4 ประเภท คือ

1. อาหารว่างชนิดแห้ง ได้แก่ ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมจีบ ซาลาเปา สากุไส้หมู ปั่นสับหนึ่งหรือทอด คุกกี้ บิสกิต เค้กต่าง ๆ
2. อาหารว่างชนิดน้ำ ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ หมู ไก่ เป็ด มะกะโรนี โจ๊กหมู กุ้ง ไก่เกี้ยวน้ำ เครื่องดื่มร้อน-เย็น
3. อาหารว่างประเภทกับแกล้ม อาหารประเภทนี้ใช้รับประทานกับเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทยำ ลาบ ปลาต่าง ๆ ของทอด อาหารขบเคี้ยว เช่น ยำ ไส้กรอก ยำเล็บมือนาง ยำปลากรอบ ลาบหมู ลาบเนื้อ ลาบเป็ด ปลาหมู เนื้อ ปลาปลาดุก ปลาทอดต่าง ๆ
4. อาหารว่างแบบค็อกเทล ในงานเลี้ยงช่วงเย็นมีเครื่องดื่มหลายชนิดรวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารว่างแบบค็อกเทล ได้แก่ พวกแชนด์วิชต่าง ๆ ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือออร์เดิร์ฟ (Hors d'oeuvres) ชนิดต่าง ๆ ข้าวเกรียบทอด ถั่วทอดกับแกล้มชิ้นเล็ก ๆ หยิบง่ายสะดวกแก่การรับประทาน ปัจจุบันส่วนใหญ่การจัดเลี้ยงค็อกเทลนิยมจัดเลี้ยงในงานต่าง ๆ ดังนี้งานวันเกิด งานมงคลสมรส งานราตรีสโมสร งานแสดงมหรรมสินค้างานสังสรรค์และพบปะมิตรสหาย

เวลาที่ใช้ในการจัดเลี้ยงอาหารว่าง หมายถึง อาหารว่างที่นิยมรับประทานในระหว่างมื้อมีดังนี้

1. อาหารว่างเช้า จัดเลี้ยงในระยะเวลาประมาณ 10.00-11.30 น. เป็นช่วงพักการประชุมหรือการทำงาน เป็นจำพวกเครื่องดื่ม เช่น กาแฟร้อน กาแฟดำร้อน มีขนมประเภทบิสกิต หรือคุกกี้



บ้างเล็กน้อย ส่วนมากวิธีการบริการจะจัดเสิร์ฟในงานเดียวกัน แจกเป็นที่ ๆ ที่ละคน ใช้ในโอกาสพบปะสนทนาหรือมีการประชุม

2. อาหารว่างบ่าย โดยทั่วไปจะมี 2 ประเภท ตามชนิดของการจัดเลี้ยง คือ จัดเลี้ยงในระยะเวลาประมาณ 15.30-17.00 น. ใช้ในโอกาสต่าง ๆ กันเช่น งานเลี้ยงต้อนรับแสดงความยินดีเนื่องในการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ งานประชุมสัมมนา ส่วนมากจัดแบบบุฟเฟต์อาจจัดนั่งโต๊ะหรือจัดใส่จาน ใส่ถาด ให้คนนำไปเสิร์ฟแต่ละคนได้ อาหารบ่ายชนิดมีอาหารคาวฝรั่ง ระยะเวลารับประทาน 15.00-16.00 น. เป็นอาหารว่างหนัก (High tea) อาหารที่ใช้รับประทานก็เช่นเดียวกับอาหารว่างบ่าย แต่มีอาหารคาวฝรั่งเพิ่ม เช่น ไข่กอบ สเต็ก หรือกุ้งทอด ฯลฯ อาหารคาวต่าง ๆ เปลี่ยนได้ตามต้องการโดยมากใช้เพียง 1-2 อย่างเท่านั้น ในการจัดเลี้ยงแบบ High tea จะมีเหล่าต่าง ๆ ได้แก่ เหล้า แชมเปญกับเหล้าไวน์แดง ในกรณีที่อาหารคาวเป็นเนื้อสัตว์ ถ้าเป็นเหล้าแชมเปญไวน์ขาว ใช้อาหารคาวเป็นเนื้อปลา หรือจะมีเพียงอย่างเดียวก็ได้ ซึ่งนิยมใช้เป็นเหล้ามาก ๆ

3. อาหารว่างดึก จะจัดเลี้ยงก่อนนอนหรือหลังจากทำงานพิเศษตอนดึก หรือเที่ยวเตร่ ระยะเวลาประมาณ 22.00-23.00 น. เรียกว่า Supper การเลือกซื้ออาหาร วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารการเลือกซื้ออาหารจำเป็นต้องมีหลัก เพื่อตัดสินใจเลือกอาหารที่มีคุณภาพที่เหมาะสมการเลือกซื้ออาหารขึ้นอยู่กับสถานะเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย การจ่ายเงินค่าอาหารได้มากน้อยเพียงใดนั้น ก็ต้องคำนึงถึงรายได้ของครอบครัว แต่อย่างไรก็ตาม ต้องพยายามใช้เงินในงบประมาณที่ได้มาซึ่งของที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ฉะนั้นปัญหาสำคัญคือต้องมีวิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง

### ประวัติความเป็นมา

1. อาหารว่างไทยสมัยโบราณ อาหารว่างไทยมีมานานตั้งแต่สมัยโบราณ แม่บ้านสมัยก่อนจะใช้เวลาว่างในการทำอาหารว่างเก็บไว้ โดยใช้วัสดุที่เหลือจากอาหารมื้อหลักให้เป็นประโยชน์ และใช้วัสดุที่มีมากในฤดูกาลมาประกอบเป็นอาหารว่าง เช่น ข้าวตังหน้าตั้ง เมี่ยงลาว เมี่ยงส้ม ข้าวตู่ ข้าวตอกตั้ง ข้าวเม่าหมี ขนمجิบ ปั่นลิบทอด ฯลฯ เมื่อมีการต้อนรับแขกก็จะนำออกมาเลี้ยงแขก พร้อมกับเสิร์ฟ น้ำผลไม้หรือน้ำหรือน้ำเย็นลอยดอกมะลิ ต่อมามีการพบปะติดต่อกับคนต่างชาติ รับเอาวัฒนธรรมของชาติต่าง ๆ เข้ามา จีนเป็นชนชาติที่ใกล้ชิดกับไทยมาก วัฒนธรรมของจีนนิยมดื่มชา ชงดื่มร้อน ๆ ตลอดวัน ใช้ดื่มเองและเลี้ยงแขกด้วย ถ้าเป็นแขกพิเศษ จะมีการรับรองด้วยน้ำชาชงแก่ ๆ กับขนมหวาน อาหารว่างที่เป็นขนมของจีน ได้แก่ ขนมหงา คั่วตัด ขนมหีบเยาะ ขนมหักอ่อน ฟักเชื่อม อาหารว่างที่เป็นของลาว ได้แก่ ซาลาเปา ขนมหูกษาขย ขนมหีบ ฯลฯ

2. อาหารว่างไทยสมัยปัจจุบัน ในปัจจุบันอาหารว่างหรืออาหารมื้อมีความจำเป็นโดยเฉพาะคนที่ต้องเดินทางไกลระหว่างบ้านกับที่ทำงาน รวมทั้งเด็ก ๆ ที่ต้องไปโรงเรียน เนื่องจากช่วงเวลาของการกินอาหารมื้อมีสำคัญแต่ละมื้อห่างกันมาก บางคนกินอาหารเช้าตั้งแต่เวลา 06.00 น. เพื่อให้ทันกับการเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียน กว่าจะถึงมือกลางวันก็หิวเสียก่อน จึงควรต้องกินอาหารระหว่างมือเพื่อประทังความหิว และทั้งระยะเวลาว่างมือกลางวันกับมือเย็นห่างกันมาก จึงจำเป็นต้องกินอาหารระหว่างมือก่อนมือเย็นอีกครั้ง อาหารว่างมือควรเป็นอาหารที่ ย่อยง่าย ทำง่าย กินแล้วไม่อิ่มจนเกินไป และสะดวกที่จะรับประทานไม่ยุ่งยากในเรื่องของภาชนะ และการจัดเสิร์ฟ ควรเป็นอาหารที่เป็นชิ้นเป็นคำ หรือถ้วยเล็ก ๆ ซึ่งรับประทานได้สะดวก แต่ต้องคำนึงด้วยว่าอาหารว่างมือควรจะประกอบด้วยอาหารหลายอย่าง เช่น แป้ง ไข่ น้ำตาล นม ผัก ผลไม้ เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารครบ เครื่องดื่มจะเป็นร้อนหรือเย็นก็ได้ แล้วแต่โอกาสและสถานที่

**หลักการประกอบอาหารว่าง** หมายถึง การประกอบอาหารที่ดีจะต้องคำนึงถึงความสะอาด ถูกสุขลักษณะเป็นหัวใจสำคัญ ทั้งในกระบวนการอาหารและองค์ประกอบตั้งแต่ผู้ประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ ตำรับอาหาร เครื่องปรุงที่ให้คุณค่า กลิ่นรส และเนื้อสัมผัสที่ดี ศิลปะและทักษะในการประกอบอาหาร รูปแบบการเสิร์ฟ รวมทั้งภาชนะบรรจุอาหาร และช่วงเวลาในการเสิร์ฟ

1. ผู้ประกอบอาหาร ผู้ประกอบอาหารจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในองค์ประกอบของอาหาร รวมทั้งโครงสร้างและการเปลี่ยนแปลงของอาหารทั้งทางเคมีและทางกายภาพระหว่างการหุงต้ม ผู้ประกอบอาหารต้องรู้จักสังเกตผลดีที่เกิดขึ้นจากผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละกลุ่ม และสามารถอธิบายให้เหตุผลและเทคนิคในการประกอบอาหารได้อย่างเหมาะสม เทคนิคบางอย่างไม่สามารถเรียนรู้ได้ง่ายนัก การมีความรู้เรื่องอาหารอย่างเดี๋ยวจึงไม่เพียงพอ แต่จะต้องมีความชำนาญและประสบการณ์ที่ได้ฝึกฝนและปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงเทคนิคให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ประกอบอาหารรวมทั้งบุคคลที่ต้องสัมผัสหรือหยิบจับอาหาร ต้องมีความรู้เรื่องหลักสุขาภิบาลอาหารจะต้องไม่มีโรคติดต่อใด ๆ ไม่มีบาดแผลตามร่างกาย แต่งกายสะอาดถูกสุขลักษณะ ควรสวมหมวกหรือมีผ้าคลุมป้องกันเส้นผมร่วงปนเปื้อนอาหาร และปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาล และสุขลักษณะส่วนบุคคล ตลอดเวลาที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร

2. อุปกรณ์ การเลือกใช้อุปกรณ์ชั้นดีในการประกอบอาหารเป็นสิ่งสำคัญประการแรก ที่จะทำให้เกิดผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณภาพดี เช่น มีดที่เหมาะสมกับประเภท และขั้นตอนในการประกอบอาหารแบบต่าง ๆ การใช้เครื่องตวงที่ได้มาตรฐาน เทอร์โมมิเตอร์ที่มีความเที่ยงตรง

3. ตำรับอาหาร หมายถึง คำแนะนำและขั้นตอนการประกอบอาหาร ซึ่งประกอบด้วยรายการชนิดและปริมาณของส่วนผสม รายละเอียดขั้นตอนวิธีการเตรียมและการประกอบอาหาร

คำแนะนำการใช้ภาชนะที่จะทำการเสิร์ฟอาหาร การกำหนดว่าแต่ละคำรับอาหารจะเสิร์ฟได้ที่ คำรับอาหารบางคำรับสามารถทำตามได้ทุกอย่างตายตัวไม่ต้องดัดแปลง เช่น คำรับการทำขนมอบ ส่วนคำรับที่ใช้ในครัวเป็นเพียงแนวทางที่ดีเท่านั้น ซึ่งจะต้องมีการดัดแปลงตามปริมาณ และคุณภาพของส่วนผสมที่ใช้แตกต่างกัน รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ จำพวกการระเหยความร้อนซึ่งมีผลกระทบต่อผลิตภัณฑ์ ดังนั้นผู้ประกอบการอาหารจะต้องมีวิจารณญาณและประสบการณ์ความชำนาญในการเลือกใช้คำรับอาหารใดและสามารถคิดปรับสัดส่วนและขั้นตอนต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น ซุปผักกอกกะหล่ำดอก มันฝรั่ง แครอท

อมราภรณ์ (2550) กล่าวว่า ประเภทอาหารว่าง หมายถึง การแบ่งประเภทของอาหารว่าง มีวิธีการแบ่งได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับต้องการของผู้บริโภค โดยนำคุณลักษณะที่เหมือน ๆ กันมาจัดรวมในกลุ่มเดียวกันซึ่งสามารถจัดแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะใหญ่ ๆ ดังนี้

#### 1. การจัดแบ่งอาหารว่างตามการประกอบ แบ่งออกเป็น

1.1 อาหารว่างประเภทต้ม นึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ไอน้ำและน้ำเดือด ลักษณะอาหารกระเพาะปลา ข้าวโพดทรงเครื่อง ฮะเก๋า ม้าอ้วน เป็นต้น

1.2 อาหารว่างประเภททอด เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ความร้อนจากน้ำมันหรือเนย ซึ่งจะใช้น้ำมันมากขึ้นกับชนิดของอาหาร การทอดโดยใช้น้ำมันน้อย เช่น โรตีสานเล็ก ขนมเปี๊ยะทอด เป็นต้น การทอดโดยการใช้น้ำมันมาก เช่น กระทงทอง กะหรี่ปั๊บบนขนมปังหน้าต่าง ๆ ลักษณะอาหารที่ได้จะกรอบ มีกลิ่นหอม สีเหลือง

1.3 อาหารว่างประเภทอบ เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้เตาอบที่ความร้อนรอบตัวอาหาร ทำให้อาหารกรอบภายนอกภายในนุ่ม เช่น เค้ก ขนมปัง หรือกรอบทั้งข้างนอกและข้างใน เช่น ขนมกลีบลำควน พาย ขนมไข่ ขนมผิง เป็นต้น

1.4 อาหารว่างประเภทปิ้งย่าง เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ความร้อนแห้ง ซึ่งอาจได้จากเตาถ่าน เตาแก๊สหรือเตาไฟฟ้าก็ได้ ส่วนใหญ่จะทำกับเนื้อสัตว์ ซึ่งมีการหมักให้เนื้อสัตว์นุ่มและมีรสชาติ โดยการใช้กะทิ นม และเครื่องปรุงต่าง ๆ ก่อนนำมาปิ้งย่าง ด้วยไฟอ่อน ๆ และไฟปานกลาง ลักษณะอาหารภายนอกจะแห้ง ไม่แข็งกระด้าง ภายในนุ่ม มีกลิ่นหอมของเนื้อสัตว์และเครื่องปรุง

#### 2. การจัดแบ่งอาหารว่างตามลักษณะอาหาร แบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

2.1 อาหารว่างประเภทน้ำ นิยมเสิร์ฟเป็นอาหารว่างตอนบ่ายหรืออาหารว่างก่อนนอน จะจัดเสิร์ฟในปริมาณน้อย ส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างคาว เช่น ข้าวต้มเครื่อง เกี้ยวปลา เต้าหู้สอดไส้บัวลอยสามสีทรงเครื่อง เป็นต้น

2.2 อาหารว่างประเภทแห้ง มีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน นิยมเสิร์ฟทั้งอาหารว่าง  
เช้า และอาหารว่างบ่าย เช่น ปั่นขลิบทอด ข้าวเม่างทอด กะหรี่ปั๊บบั๊บบ มะพร้าวแก้ว ขนมเป็ยะ  
 เป็นต้น

### ปริมาณอาหารว่าง

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและสถาบันวิจัย  
โภชนาการ (2552) รายงานว่า การบริโภคขนมและอาหารว่างสำหรับเด็กไทย จากการสุ่มเลือก  
อาหารว่างที่วัยรุ่นในปัจจุบันนิยมรับประทาน เพื่อนำมารับประทาน พิซซา ไข่กรอก และแสม ต่อ  
1 ซีน น้ำหนัก 132 กรัม จะมีพลังงานจากโปรตีน ร้อยละ 22.3 พลังงานจากไขมัน ร้อยละ 39  
โดนต์ 1 ซีน น้ำหนัก 60 กรัม ให้พลังงาน 237 กิโลแคลอรี ขณะที่ปริมาณขนมทั้งวัน หรือ  
ปริมาณ 200-300 กิโลแคลอรีต่อวัน

1. ไม่ควรบริโภคเกินวันละ 2 มื้อ
2. ปริมาณอาหารว่างต้องไม่เกินร้อยละ 20 ของพลังงานที่ควรได้รับทั้งวัน
3. ควรจำกัดปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และโซเดียมไม่ให้สูงเกินไป โดยน้ำมันไม่ควรเกิน  
วันละ 200 มิลลิกรัม
4. ควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอีกไม่น้อยกว่า 2 ชนิด
5. ควรมีกิจกรรมตามธงโภชนาการไม่น้อยกว่า 2 กลุ่ม
6. ผลไม้สดเป็นอาหารว่างทางเลือกที่ดี มีประโยชน์ มีแร่ธาตุ ใยอาหาร

อาหารว่างและขนมของเด็กไทยนิยมรับประทานที่มีส่วนประกอบของแป้ง ไขมัน และ  
น้ำตาลในปริมาณมาก ส่วนอาหารว่างที่ดีควรเป็น ผลไม้สด อาทิ กล้วย ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู่

### 2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

#### ความหมายของพฤติกรรม

สุชาดา (2539) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้ เช่น การพูด การ  
เดิน การเดินของหัวใจ การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก การกระทำที่สังเกตไม่ได้ เช่น  
ผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เป็นการกระทำเพื่อ  
ตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก

พฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถตอบสนองได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาจนจึงบรรลุความต้องการได้

2. ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อตอบสนองความต้องการ

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงข้ามก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Thwarting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีการ

Bloom (1975) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain)
2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain)
3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain)

พฤติกรรมด้านความรู้

พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เป็นกระบวนการทางด้านสมองเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่างๆรวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิเคราะห์ญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ จัดจำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปยาก ดังนี้

1. ความรู้ ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ หรือระลึกได้

2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน
3. การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่างๆ ไปใช้
4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น
6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมา หรือมีอยู่แล้วก็ตาม

### พฤติกรรมด้านเจตคติ

เจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ กันจะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย ซึ่งได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้

1. การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ
2. การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วยความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง
3. การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรม

ขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4. การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

5. การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขา กำหนด

### พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมาโดยมีความรู้ และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice)

เจลิมพล (2541) กล่าวว่า ความหมายพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมารวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่ก็ไม่สามารถสังเกตได้สามารถแสดงพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือการกระทำที่เกิดขึ้น สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

### ความหมายของพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

กันยา (2536) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง อาการ บทบาท ลีลา ท่าที ความประพฤติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏ สัมผัสได้ประสาทสัมผัสหรือมีจะนั้นก็สามารวัดได้ด้วยเครื่องมือ

สมจิตต์ (2534) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต จะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม ซึ่งทั้งที่มีอยู่ภายในหรือแสดงออกมาภายนอก

เอี่ยมพร (2530) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์กระทำ เป็นลักษณะการแสดงออกที่สังเกตได้ โดยพื้นฐานทางจิตวิทยามีความเชื่อว่าพฤติกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำย่อมมีสาเหตุ และมีจุดมุ่งหมายในขณะเดียวกันก็มีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจให้กระทำด้วยเหตุที่จุดมุ่งหวังของหมายนั้นเป็นการตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้แสดงพฤติกรรมในการตอบสนองความต้องการแล้วพฤติกรรมก็สิ้นสุดลง มนุษย์อยู่ในการภาวะสมดุล

ประภาเพ็ญ (2526) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรม คือ ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิด กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การเดิน การพูด การเกิดความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ การทำงานของหัวใจ เป็นต้น

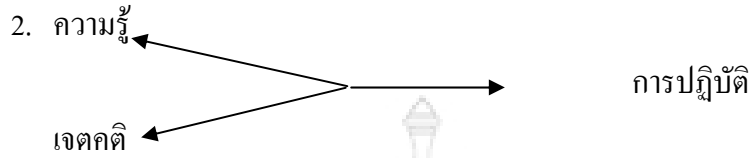
ชุกดา (2525) กล่าวว่า ความหมายพฤติกรรม คือ การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

Schwartz. (อ้างตาม ศิริบุญญา 2543) รายงานว่า การศึกษาถึงรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้ เป็น 4 ลักษณะคือ

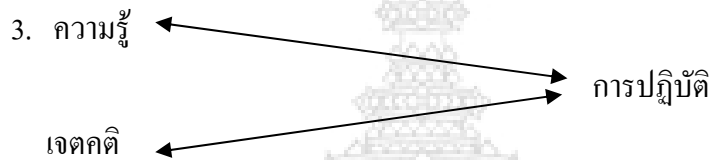
1. ความรู้ ↔ เจตคติ ↔ การปฏิบัติ



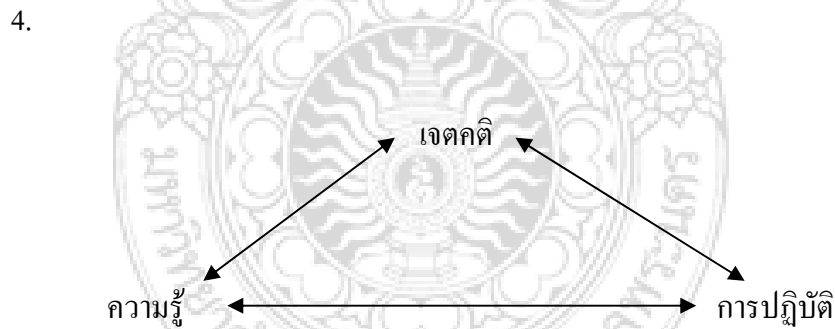
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลาง ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้หรือสังเกตได้นั่นเอง มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับได้ว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งคือ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขที่ดี

จากความหมายของพฤติกรรมได้กล่าวมาแล้วนั้นของบุคคลเป็นการกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอกหรือเป็นการกระทำที่แสดงออกมานั้นมีทั้งพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์เพื่อสนองความต้องการของบุคคลซึ่งบุคคลอื่นสังเกตเห็นได้หรือไม่ได้ และใช้เครื่องมือทดสอบได้

### ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

สว่างเดือน. 2549. (อ้างตาม ขวัญจิต 2542 ) รายงานว่า ความหมายพฤติกรรมกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยเกี่ยวกับอาหารซึ่งครอบคลุมถึงประเภท ชนิดอาหารที่เลือกรับประทานอาหาร วิธีการรับประทานอาหาร ความถี่ในการรับประทานอาหาร สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

ชญาณิชฐ์ (2543) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือก และรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัย สารเคมี ซึ่ง (คุชณิ 2547 อ้างตาม อัญมณี 2544 ) ได้เพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชิน รวมถึงการเลือก และรู้ที่มาของอาหารนั้น

ขวัญจิต (2542) กล่าวว่า ความหมายพฤติกรรมกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยเกี่ยวกับอาหารซึ่งครอบคลุมถึงประเภท ชนิดอาหารที่เลือกรับประทาน วิธีการรับประทานอาหาร ความถี่ในการรับประทานอาหาร สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

เฉลิมพล (2541) กล่าวว่า ความหมายพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมารวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่ก็ไม่สามารถสังเกตได้สามารถแสดงพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือการกระทำที่เกิดขึ้น สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

กัลยา (2541) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดงทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา

วารงคณา (2538) กล่าวว่า การกระทำเกี่ยวกับการกินอาหาร การเลือกกิน หรือไม่กินอาหารบางอย่าง การล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังกินอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สุดาวรรณ (2538) กล่าวว่า การศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลมีทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในการบริโภคอาหาร ประสบการณ์ที่ถ่ายทอดกันมา ความนิยมในการเลือกบริโภคอาหาร การเอาอย่างกันเพื่อแสดง การมีส่วนร่วม การรักษาสถานะทางสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ

จรัสศรี (2538) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงที่กระทำอยู่เป็นประจำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหาร หรือไม่รับประทานอาหาร จำนวนเมื่อที่รับประทานอาหาร การเลือกชนิดของอาหารที่รับประทาน

วารงคณา (2536) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะความชอบและความเคยชินในการรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร ลักษณะและชนิดของอาหารที่รับประทาน จำนวนเมื่อที่รับประทาน การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2532) รายงานว่า สรุปลึถึงพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของคนไทยไว้ 3 กลุ่มดังนี้คือ

1. พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่มีผลไม่ดีต่อภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการกินเพราะความเชื่อที่มีมาแต่โบราณ เช่น การห้ามผู้ป่วยรับประทานอาหารบางประเภทโดยไม่มีเหตุผลชัดเจน

2. พฤติกรรมกลาง ๆ ไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการ

3. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับความต้องการของสุขภาพและวัยต่าง ๆ คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าทางอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหาร เลิกความเชื่อแบบผิด ๆ เกี่ยวกับอาหาร

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2533 ) รายงานว่า ความหมายพฤติกรรมการบริโภค คือ การกระทำใด ๆ ของบุคคลที่มีหรือเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การเลือกซื้อ การเตรียมและการปรุง

Suitor and Crowley. (อ้างตาม ชนากร 2546) รายงานว่า ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรอาหารมาบริโภค และการนำอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิดของอาหาร การเตรียมการปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหารเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคให้เกิดสมดุลทางโภชนาการ

1. เสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้คุณค่าด้านพลังงาน โปรตีนและจุลโภชนาการที่สำคัญ เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ การเจริญเติบโตทั้งร่างกาย สมองและสติปัญญาอย่างเต็มศักยภาพ

2. ระวังภัยเพื่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น การบริโภคอาหารไขมันสูง อาหารตะวันตก อาหารจานด่วนต่างประเทศ อาหารแปรรูปและอาหารขยะ เป็นต้น

3. ศึกษาและส่งเสริมการบริโภคอาหารแบบไทย และสนับสนุนการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเหมาะสมมีการกินอาหารไทยแบบครบถ้วนเป็นสำรับและมีอาหารหลากหลายได้สมดุลทางโภชนาการ

4. ระวังภัยและเสริมสร้างให้ความเข้มแข็งให้ชุมชน โดยให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการในการผลิตอาหารเพื่อโภชนาการให้เพียงพอต่อการบริโภคภายในครัวเรือนและชุมชนตลอดเวลาและอาจส่งเสริมในทางธุรกิจได้ด้วย

5. ส่งเสริมให้ชุมชนสร้างผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการให้เป็นที่นิยมบริโภคในชุมชนและสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจอย่างครบวงจรและยั่งยืน โดยใช้นโยบายหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ แต่จะต้องมีการพัฒนาให้ได้มาตรฐานระดับสากลและให้ประชาชนคนไทยได้บริโภคอาหารที่มีมาตรฐานเกี่ยวกับการส่งออก

จากความหมายที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าว สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคล สิ่งทีบุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภค รูปแบบในการบริโภค โดยคำนึงถึงผลเสียและประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับ การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตามตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคม และวัฒนธรรม

#### 2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

อบเชย (2551) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย จึงนับได้ว่าเป็นสิ่ง จำเป็น โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ มาก การได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายที่เจริญเติบโตและสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี และมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น สามารถนำมาจำแนกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. บริโภคตามกระแสนิยมชนิดอาหารที่รับประทาน ได้แก่ การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง พบว่ากลุ่มนักเรียน นักศึกษา อายุ 15-20 ปี

2. งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา วัยรุ่นส่วนใหญ่มีงดอาหารมื้อเช้า เพราะสาเหตุเนื่องจากวัยรุ่นบางคนนอนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่กินอาหารเช้า ส่วนวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน

1. พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่มีผลไม่ดีต่อภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการกินเพราะความเชื่อที่มีมาแต่โบราณ เช่น การห้ามผู้ป่วยรับประทานอาหารบางประเภทโดยไม่มีเหตุผลชัดเจน
2. พฤติกรรมกลาง ๆ ไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการ
3. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับความต้องการของสุขภาพและวัยต่าง ๆ คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าทางอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหาร เลิกความเชื่อแบบผิด ๆ เกี่ยวกับอาหาร

วรนนท์ (2538) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารหมู่ที่ 1 เป็นอาหารประเภทโปรตีน ช่วยสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้าร่างกายขาดโปรตีนจะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างล่าช้า สติปัญญาและการเรียนตำในทางกลับกันถ้าได้รับอาหารประเภทโปรตีนมากเกินไป โปรตีนส่วนเกินจะถูกเปลี่ยน เป็นพลังงาน หรือไขมันเก็บสะสมไว้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดการอ้วนได้ อาหารมีโปรตีน ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ ซึ่งจากการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนจากการวิจัยต่าง ๆ พบว่า เด็กวัยเรียนมีการบริโภคอาหารประเภทอาหารเนื้อสัตว์ และไข่เป็นประจำ แต่เป็นการบริโภคอาหารทะเลซึ่งเป็นอาหารโปรตีนที่มีธาตุไอโอดีนป้องกันโรคคอหอยพอกเพียงบางครั้ง

อรวินท์ (2537) กล่าวว่า อาหารหลักหมู่ที่ 2 เป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้พลังงานแก่เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายการบริโภคคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปความต้องการจะทำให้มีการขาดสารอาหารบางชนิดได้ ทั้งนี้เนื่องจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลซึ่งทำให้พลังงานสูงจึงรู้สึกอึดซึ่งจะทำให้รับประทานอาหารอื่นได้น้อย นอกจากนี้ถ้าร่างกายใช้พลังงานที่ได้รับไม่หมดก็จะเก็บสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะทำให้อ้วน

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2532) รายงานว่า สรุปถึงพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของคนไทยไว้ 3 กลุ่มดังนี้คือ

1. พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่มีผลไม่ดีต่อภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการกินเพราะความเชื่อที่มีมาแต่โบราณ เช่น การห้ามผู้ป่วยรับประทานอาหารบางประเภทโดยไม่มีเหตุผลชัดเจน
2. พฤติกรรมกลาง ๆ ไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการ

3. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับความต้องการของสุขภาพและวัยต่าง ๆ คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าทางอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหาร เลิกความเชื่อแบบผิด ๆ เกี่ยวกับอาหาร

จากความหมายที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าว สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น หมายถึง วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตร่างกายต้องการพลังงานสูงต้องใช้สมองในการเรียนและวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่การแสดงออกของบุคคล สิ่งทีบุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภค รูปแบบในการบริโภค โดยคำนึงถึงผลเสียและประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับ การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

## 2.5 วัยรุ่นมีลักษณะพฤติกรรมการบริโภค

วัยรุ่น หมายถึง บุคคลซึ่งอยู่ระหว่างเริ่มจะเป็นหนุ่มเป็นสาวและกำลังเริ่มที่จะเป็นผู้ใหญ่และเป็นวัยที่จะกำลังเจริญเติบโต ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ธนกร (2546) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเลือกการบริโภคอาหารตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งลักษณะนิสัยทั่วไปส่วนมากจะชอบทำตามเพื่อน โดยชอบบริโภคอาหารที่มีราคาแพง เพราะอาหารที่แพงส่วน มากแล้วจะมีการตกแต่งที่สวยงามหรูหรา เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและสังคม โดยจะไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะงดการบริโภคอาหารมื้อหลัก โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะเนื่องจากนอนตื่นสาย และจะรับประทานอาหารรวมกันในมื้อกลางวัน วัยรุ่นส่วนใหญ่แล้วบริโภคอาหารมื้อหลักไม่ครบ 3 มื้อในหนึ่งวัน เนื่องจากวัยรุ่นมีการบริโภคอาหารว่างเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดการบริโภคอาหารมื้อหลักลดลง หรือเป็นการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลต่อความต้องการของร่างกาย หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นเวลามากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ(เกรสเวลล์และคณะ 1983) ที่ว่าการลดอาหารมื้อหลักมักชดเชยด้วยการบริโภคอาหารว่างแทนและมีข้อเสนอแนะให้วัยรุ่นบริโภคอาหารมื้อหลักให้ครบทั้ง 3 มื้อ รวมทั้งควรบริโภคอาหารว่างที่เหมาะสมเพียง 1-2 มื้อเท่านั้น

ธิดา (2541) วัยรุ่นอายุระหว่าง 13- 20 ปี วัยรุ่นยังอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 13 - 15 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15 - 18 ปี

### 3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18 - 20 ปี

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญเรียกว่า เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นระยะที่เด็กจะมีปัญหา มาก เนื่องจากต้องปรับเปลี่ยนตัวเองในด้านต่างๆ ได้แก่ การพัฒนาการทางร่างกาย จะเติบโตอย่างสมบูรณ์ ฟันแท้ขึ้นครบหมด สูงเท่าผู้ใหญ่ หิวบ่อย รับประทานจุกกว่าปกติ เด็กชายจะหนักกว่าเด็กหญิง เด็กหญิงจะโตเร็วกว่า แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายเด็กชายจะเติบโตมากกว่า ลักษณะสำคัญของวัยรุ่น วัยรุ่น เป็นวัยสำคัญที่ผู้ใหญ่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ซึ่งเป็นวัยที่สับสนเพราะไม่ใช่เด็กและไม่ใช่วัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่เลียนแบบพฤติกรรมตามกลุ่มเพื่อน

สมพร (2541) กล่าวว่า วัยรุ่นเมื่ออายุ 15 – 18 เป็นระยะที่เด็กกำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นระยะที่เด็กวัยรุ่นค้นหาลักษณะประจำตนและบทบาทที่แท้จริงของตนทั้งที่บ้านและทางโรงเรียน เช่นเดียวกับวัย 12 – 15 ปี เหตุนี้วัยรุ่นจึงเปลี่ยนแปลงแบบแผนพฤติกรรมของตนสู่วัยผู้ใหญ่ แต่ถ้าวัยรุ่นนี้หาลักษณะประจำตนไม่ได้ และไม่ทราบว่าจะบทบาทที่แท้จริงของตนคืออย่างไร จะเกิดความสับสนในบทบาท และจะปรับตัวไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับเพศ และอาชีพเพราะปัจจุบัน “รักร่วมเพศ” มีมากขึ้นและด้านอาชีพก็มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความก้าวหน้าทางวิทยาการ อิริคสัน ซึ่งให้เห็นว่าในบางกรณีของเด็กปรับตัวไม่ได้ สับสนในบทบาททางเพศและอาชีพ เด็กจะรับเอาบทบาทที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นอันตรายจากสังคมมาเป็นของตน เช่น ดิตยาเสพติด ซึ่งเด็กรู้สึกว่าเป็นหนทางที่จะแสวงหาความหมายให้กับชีวิตได้ การพัฒนาการทางกาย ร่างกายของเด็กวัยนี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่มีน้ำหนักและส่วนสูงมากที่สุด แขนขาจะเจริญมากกว่าลำตัว ลำตัวจะเจริญมากกว่าศีรษะ กระดูกแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส ต่อมต่างๆ ทำหน้าที่มากขึ้นวัยนี้เริ่มพิธีพิถันในเรื่องความงาม เด็กจะสนใจรูปร่างหน้าตาและการแต่งกายมากจะหันไปใช้เครื่องสำอางที่โฆษณาอยู่ทั่วไป เด็กวัยรุ่น

ประสาน และทิพวรรณ (2537) นักจิตวิทยาได้จัดแบ่งการพัฒนาการของมนุษย์ตามระดับอายุ ระยะเวลาวัยก่อนเกิด วัยทารก วัยเด็กตอนต้น วัยเด็กตอนกลาง วัยเด็กตอนปลาย วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางเด็กมีอายุระหว่าง 15-18 ปี เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต เป็นระยะที่เด็กมีปัญหา และปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม เด็กวัยรุ่นส่วนมากมีอายุ 15-17 ปี เด็กบางคนอาจเริ่มวัยรุ่นก่อนอายุที่กำหนด บางคนอาจถึงวัยรุ่นหลังอายุที่กำหนด นอกจากนี้ในแต่ละสังคมยังกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้แตกต่างกัน บางสังคมวัยรุ่นมีช่วงเวลาสั้น เด็กวัยนี้จะมีอารมณ์รุนแรง ความคิดกว้างขวางและชอบการรวมกลุ่ม วัยรุ่น



ตอนปลาย เป็นวัยระหว่าง 18-20 ปี วัยนี้เป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มี อารมณ์รุนแรง มีอุดมการณ์และมีปรัชญาชีวิตของตนเอง มีการเตรียมตัวกับการประกอบอาชีพ โดยการสำรวจทดสอบความรู้ความสามารถของตนเองก่อนที่จะเลือกประกอบอาชีพที่ตนเองชอบ และมีความถนัด วัยนี้ถือว่าเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่

สมชาย (2526) กล่าวว่า ความหมายของวัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่อยู่ระหว่างเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวและกำลังเริ่มเป็นวัยผู้ใหญ่ โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นเริ่มเมื่ออายุ 10-12 แต่เป็นการเริ่มต้นเข้าสู่ วัยรุ่นของเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน เนื่องจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น อาหารที่รับประทาน สิ่งแวดล้อม กรรมพันธุ์ แต่ทั่ว ๆ ไปแล้ว เด็กหญิงมีวุฒิภาวะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายประมาณ 1-2 ปี โดย นักจิตวิทยาพัฒนาการชื่อ อาร์โนลด์ กีเซล (Arnold Gesell) และลูเอลลา โคล (Luella Cole) ได้ แบ่งช่วงอายุ และลักษณะของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น เพศหญิงอายุ 11-13 ปี และชายอายุ 13-15 ปี ร่างกายจะมีการเจริญเติบโต ทางเพศอย่างสมบูรณ์ สำหรับเพศหญิงได้แก่ การมีประจำเดือนสัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนไป สำหรับเพศชาย สังเกตจากการหลังอสุจิครั้งแรก เสียงแตกพร่า เป็นต้น

วัยรุ่นตอนกลาง เพศหญิงอายุ 13-17 ปี และชาย 15-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งใน ร่างกาย จิตใจ และความนึกคิดในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป การเปลี่ยนแปลงแต่ละคน ไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมด้วย

วัยรุ่นตอนปลาย เพศหญิงอายุ 17-21 ปี และชายมีอายุ 19-21 ปี ระยะเวลาพัฒนาการของ วัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการพัฒนาจิตใจมากกว่าทางกาย

สุโท (2520) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตของวัยรุ่นซึ่งเริ่มจากการเป็นหนุ่มสาว จนถึงขั้นบรรลุนิติภาวะ โดยประมาณเพศหญิงมีอายุระหว่าง 12-21 ปี เพศชายมีอายุระหว่าง 13-22 ปี อายุของวัยรุ่นจึงระหว่าง 13-19 ปี (ชนากร ทองประยูร: 2546 หน้า 29)

จากความหมายที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าว สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นมีลักษณะ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการที่แตกต่างกันลักษณะของการ บริโภคทั้งเพศชายและหญิงเป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ซึ่งเป็นวัยที่สับสนเพราะไม่ใช่เด็กและไม่ใช่วัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่เลียนแบบพฤติกรรมตามกลุ่มเพื่อน ตามกระแสนิยมทำให้มีลักษณะพฤติกรรมการบริโภคที่ต้องมีผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำอย่างถูกต้อง ตามหลักทางโภชนาการ

## 2.6 การจัดการศึกษาของสถาบันอาชีวศึกษา

### 2.6.1 กรอบแนวคิดการปฏิรูปการศึกษา

แนวคิดหลักในการปฏิรูปการศึกษา การดำเนินการปฏิรูปการศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 ให้ครอบคลุมสาระหลักตามลำดับความสำคัญ ดังนี้

1. ความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา
2. การปฏิรูปหลักสูตรสถานศึกษา
3. การปฏิรูปการเรียนรู้
4. การปฏิรูปครู คณาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา
5. การปฏิรูประบบการบริหารจัดการ
6. การประกันคุณภาพการศึกษา
7. เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา
8. การระดมทรัพยากร และการลงทุนเพื่อการศึกษา

แนวทางในการปฏิรูปการอาชีวศึกษาไปสู่ความสำเร็จ การดำเนินการปฏิรูปการอาชีวศึกษาไปสู่ความสำเร็จได้นั้น จะต้องยึดแนวทางการดำเนินการที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความสอดคล้องระหว่างหลักสูตรของสถานศึกษา กับความต้องการของบุคคลในชุมชนหรือสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและเทคโนโลยีทั้งภายในและภายนอกประเทศ

2. ความร่วมมือของสถานศึกษาและสถานประกอบการในการพัฒนาผู้เรียน ให้มีความรู้และความสามารถ สร้างความเข้มแข็งให้กับผู้เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมทั้งมีการเชื่อมโยงและประยุกต์สู่การปฏิบัติจริง กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการในการเทียบโอนประสบการณ์ของผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานประกอบการกับประสบการณ์การเรียนการสอนในสถานศึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่สนใจศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ควบคู่กับการศึกษาไปพร้อม ๆ กัน

3. คุณภาพของผู้สำเร็จการศึกษาคุณลักษณะสำคัญของผู้สำเร็จการศึกษาด้านอาชีวศึกษาจะต้องเป็นที่ยอมรับขององค์กร ซึ่งเป็นผู้ใช้บริการผลผลิตของสถานศึกษา ซึ่งจะมีทั้งหน่วยงานของรัฐ และภาคเอกชน คุณลักษณะสำคัญ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไป 3 ประการ คือ

1. เป็นคนดีคนเก่งมีความสุข

2. เป็นคนคิดเป็นทำเป็นแก้ปัญหาเป็น

3. เป็นคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับชุมชนหรือสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ โดยเฉพาะความเก่งนั้น จะมีทักษะความชำนาญตามมาตรฐานวิชาชีพ (Vocational Standard) ของหลักสูตร และสอดคล้องกับมาตรฐานอาชีพ (Occupation Standard)

#### 2.6.2 สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคตะวันตก

สถานศึกษาที่สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคตะวันตก มีจำนวนทั้งสิ้น 19 แห่ง ดังนี้คือ

1. วิทยาลัยเทคนิคกาญจนบุรี
2. วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
3. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกาญจนบุรี
4. วิทยาลัยสารพัดช่างกาญจนบุรี
5. วิทยาลัยการอาชีพกาญจนบุรี
6. วิทยาลัยการอาชีพพนมทวน
7. วิทยาลัยเทคนิคสุพรรณบุรี
8. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี
9. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี
10. วิทยาลัยสารพัดช่างบริหาร-แจ่มใส
11. วิทยาลัยการอาชีพอุ้มทอง
12. วิทยาลัยการอาชีพสองพี่น้อง
13. วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี
14. วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี แห่งที่ 2
15. วิทยาลัยเทคนิคโพธาราม
16. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีราชบุรี
17. วิทยาลัยสารพัดช่างราชบุรี
18. วิทยาลัยการอาชีพบ้านโป่ง
19. วิทยาลัยการอาชีพปากท่อ

#### 2.6.4 หลักสูตรที่เปิดสอนในสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคตะวันตก

สำหรับการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา ในสังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคตะวันตก จะแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ปวช. และ ปวส. เปิดสอนจำนวน 4 หลักสูตรด้วยกัน มีรายละเอียดดังนี้

##### 2.6.4.1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เปิดสอน 6 ประเภทวิชา คือ

1. ประเภทวิชาอุตสาหกรรม

2. ประเภทวิชาศิลปกรรม
3. ประเภทวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว
4. ประเภทวิชาคหกรรมศาสตร์
  - กลุ่มวิชาคหกรรม
  - กลุ่มวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย
  - กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ

กลุ่มวิชาคหกรรมธุรกิจ

- กลุ่มวิชาคหกรรมบริการ
- กลุ่มวิชาคหกรรมการผลิต
- กลุ่มวิชาธุรกิจอาหาร
- กลุ่มวิชาธุรกิจคหกรรม

5 ประเภทวิชาพาณิชยกรรม

6 ประเภทวิชาเกษตรกรรม

2.6.4.2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

2.6.4.3 หลักสูตรวิชาชีพระยะสั้น

2.6.4.4 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ และหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (เทียบโอน) ประกอบด้วย ทุกสาขาวิชาที่เปิดสอนในภาคปกติ

2.6.5 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์

2.6.5.1 สถานศึกษาที่เปิดสอน

สถานศึกษาที่เปิดสอนในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ที่ผู้วิจัยนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนทั้งสิ้น 3 แห่งด้วยกันคือ

1. วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
2. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี
3. วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม

2.6.5.2 จุดประสงค์ของหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในหลักสูตรกำหนดจุดประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและเทคนิคในการปฏิบัติงานในการใช้ประโยชน์ในงานคหกรรมศาสตร์ทางด้านต่าง ๆ เพื่อแพร่หลายในปัจจุบัน

2. เพื่อให้มีความรู้และทักษะในด้านปฏิบัติงานทางด้านคหกรรมศาสตร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้มีพื้นฐานการประกอบอาชีพของตนเองในด้านคหกรรมศาสตร์ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและมีความรับผิดชอบ
4. เพื่อนำความรู้และทักษะไปใช้ประโยชน์ในการประกอบอาชีพด้านธุรกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อพัฒนาเจตคติและค่านิยมที่เหมาะสมถูกต้อง เพื่อให้บังเกิดคุณค่าทางด้านความเจริญก้าวหน้าของมวลมนุษย

จากกรอบแนวความคิดของสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา และจุดประสงค์ของหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาและวิเคราะห์หาองค์ประกอบด้านบุคลิกภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในสถานศึกษาสังกัดสถาบันการอาชีวศึกษาภาคตะวันตก ทั้งนี้เพื่อจะได้นำผลจากการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับปรุงแก้ไข พร้อมทั้งนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อจะได้อาจสามารถตอบสนองในด้านการผลิตนักศึกษา ให้ตรงตามต้องการของตลาดแรงงานและสอดคล้องกับจุดประสงค์ของหลักสูตรดังกล่าวด้วย

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ ได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนไว้หลายท่าน ดังนี้

### 2.7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่าง งานวิจัยในประเทศ

อนุกุล ( 2551) กล่าวว่า ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคก่อนข้างต่ำมีทัศนคติ การบริโภคอาหารในระดับดี มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารในระดับปานกลาง เพศหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชายส่วนทัศนคติ และพฤติกรรมกรบริโภคไม่มีแตกต่างกัน ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษามีความแตกต่าง

กัน การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมแลทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวก

สักรินทร์ (2550) กล่าวว่า พฤติกรรมและปัจจัยการบริโภคอาหารมังสวิรัติของประชาชน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัติโดยขึ้นอยู่กับความสะดวกในการรับประทานซึ่งมีโอกาสนี้ไม่แน่นอน และรับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี การรับประทานอาหารสวิรัติสามารถลดความเสี่ยงของโรค และไม่ต้องเบียดเบียนสัตว์ กลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัติเฉพาะร้านขายอาหารมังสวิรัติโดยเฉพาะ ปัจจัยทางการตลาดมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์มีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารมังสวิรัติในระดับมาก คืออาหารมังสวิรัติมีความสะอาดปราศจากสารพิษ ปัจจัยด้านราคามีผลในระดับปานกลาง คืออาหารมังสวิรัติมีราคาประหยัดเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารทั่วไป ปัจจัยด้านการจัดจำหน่ายมีผลในระดับปานกลาง คือ ร้านอาหารมังสวิรัติมีบริเวณพื้นที่กว้างขวาง สะดวกสบาย และมีการตกแต่งบรรยากาศภายในร้านที่ดึงดูดความสนใจในการเข้าใช้บริการ ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดมีผลในระดับปานกลาง คือ ร้านอาหารมังสวิรัติมีเอกสารแนะนำเรื่องอาหารและสุขภาพ

จารุณี (2549) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้วันละ 1-2 ชนิดบางวัน นักศึกษาบริโภคผลไม้สดเกือบทุกวันบ่อยมากกว่าบริโภคผลไม้แปรรูป นักศึกษาเลือกบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล บริโภคผลไม้ที่มีวิตามินซี และบริโภคผลไม้ที่มีใยอาหารบางวัน ตามลำดับจากแบบสอบถามความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณพบว่าผลไม้ที่นิยมบริโภคมาก 10 อันดับแรก ได้แก่ มะละกอ มะม่วงสุก ส้มเขียวหวาน แอปเปิ้ล ชมพู องุ่น แดงโม ส้มเขียว สตรอเบอร์รี่ และสาลี่ โดยมีความถี่ในการบริโภค 0.922-1.32 ครั้ง/วันโดยมีน้ำหนักเฉลี่ย 88.10-318.21 กรัม/วัน ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคผลไม้ รายได้ของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์กับจำนวนชนิดที่บริโภค รูปแบบที่บริโภคผลไม้และเลือกบริโภค สาขามีความสัมพันธ์กับการเลือกบริโภคผลไม้ การศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับรูปแบบการบริโภคผลไม้ และการเลือกบริโภคผลไม้ การศึกษามารดา มีความสัมพันธ์กับรูปแบบ

การบริโภคผลไม้ และการเลือกบริโภคผลไม้ ความรู้เกี่ยวกับผลไม้มีความสัมพันธ์กับรูปแบบที่บริโภคผลไม้

จารูวรรณ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรมบริโภคสินค้าของวัยรุ่นในเมืองนครนายก เฉพาะกรณี นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยเทคนิคนครนายก ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมบริโภคสินค้าของวัยรุ่นในภาพรวมอยู่ในระดับปาน โดยด้านราคา ด้านการพิจารณาประโยชน์ใช้สอย และด้านการเลือกคุณภาพของสินค้าอยู่ในระดับที่มาก ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคสินค้าของวัยรุ่นในเมืองนครนายก คือ เพื่อน สื่อสิ่งพิมพ์ และนิตยสารวัยรุ่น

วารุณี (2549) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค น้ำผลไม้ ของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคซื้อและดื่มน้ำส้ม ประเภทน้ำผลไม้เข้มข้นที่นิยมบริโภค โดยมีวัตถุประสงค์ ในการเลือกบริโภคเพื่อบำรุงสุขภาพ โดยเลือกซื้อที่มีตราหือและไม่มีตราหือ ส่วนประสมทางการตลาดมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค น้ำผลไม้ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครในระดับมาก คือด้านผลิตภัณฑ์ โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ราคาที่เหมาะสมต่อคุณภาพ และปัจจัยทางด้านเพศ อายุ สถานภาพการสมรส อาชีพ ระดับการศึกษาและรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค น้ำผลไม้

พุทธิรัตน์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการกิน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกกินอาหารคือ เพศ คณะ และรายได้ของบิดา มารดา รวมกันต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารคือ สถานภาพสมรสของบิดา มารดา อาชีพของบิดา และรายได้ของบิดา มารดา รวมกันต่อเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินคือ สถานภาพการสมรสของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกกินอาหาร ( $r=0.117$ ) ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร ( $r=0.101$ )

และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ( $r=0.154$ ) ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ( $r=0.131$ ) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและด้านสุขอนามัยในการกิน ( $r=0.120$  และ  $0.129$ ) ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกกินอาหาร ( $r=0.123$ )

สุริยะ (2549) กล่าวว่า ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุง ของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพร้อมปรุงอยู่ในระดับต่ำ พฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุงอยู่ในระดับสูง ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ รายได้ ระดับการศึกษา ขนาดของครอบครัวต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพร้อมปรุงแตกต่างกัน

สว่างเดือน (2549) พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างระดับดีร้อยละ 7.25 ส่วนใหญ่มีระดับพอใช้ร้อยละ 90.75 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับต่อวันและระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน การมีแหล่งบริโภค เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง การเข้าถึงแหล่งบริโภค แรงสนับสนุนจากครอบครัว ทักษะในการเลือกและแรงสนับสนุนจากเพื่อน สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างได้ร้อยละ 20.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คุณาสิริ (2548) กล่าวว่า ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชากรที่ตกเป็นตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.5 มีอายุระหว่าง 34 ปี หรือต่ำกว่า 55.9 มีสถานภาพเป็นโสดร้อยละ 59.0 มีรายได้การศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 79.5 มีสถานภาพการทำงานเป็นข้าราชการร้อยละ 23.3 เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ 5,001-15,000 บาท ร้อยละ 41.4 และส่วนไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 79.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้จักอาหารเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 90.4 โดยมีความรู้อาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลางร้อยละ 64.5 มีทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพเป็นกลางมากที่สุด ร้อยละ 63.9 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 67.9



เจริญศรี (2548) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 46.7 รองลงมาคือภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ 45.2 และภาวะโภชนาการค่อนข้างมากและมากเกินไป ร้อยละ 6.6-1.5 ตามลำดับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีและปานกลาง ร้อยละ 68.2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้อยู่ในระดับปานกลางส่วนการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 84.3 นักเรียนมักจะรับประทาน ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้ นม ประเภทอาหารที่นักเรียนรับประทาน 1 สัปดาห์ พบว่า อาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประจำคือ ปลาผลไม้ นมสด ไข่ไก่ ไข่เป็ด

มาตรฤดี (2548) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมลออ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าถูกต้องอยู่ในระดับดี ร้อยละ 84.67 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ร้อยละ 64 สม่่าเสมอในการบริโภคอาหารเข้าของครอบครัวในวันทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีภาวะโภชนาการน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 46.7 รองลงมาคือภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ 45.

สุนทร (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน: ศึกษากรณีนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบการศึกษาพบว่า จำนวนนิสิตหญิงมีจำนวนใกล้เคียงนิสิตชาย อายุส่วนใหญ่ของนิสิต อยู่ระหว่าง 17-19 ปี และมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 5,400 บาทต่อเดือน นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และอาหารจานด่วนอยู่ในระดับต่ำ มีทัศนคติที่ดีและไม่ดีเกี่ยวกับคุณค่าทางสังคม และอาหารจานด่วน ด้วยสัดส่วนที่แตกต่าง โดยมีความเห็นต่อ ร้านอาหารจานด่วนว่าพนักงานภายในร้านให้บริการที่ดี สามารถสั่งอาหารทางโทรศัพท์ได้ อาหารจานรับประทานง่าย และมีความสะดวกรวดเร็ว ในการซื้อหา และ รับประทาน นิสิตส่วนใหญ่ ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารจานด่วน จากสื่อโฆษณาต่างๆ และรับประทานอาหารจานด่วนเพียงเพื่อต้องการทดลองชิม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศ อายุ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารจานด่วน รูปแบบชีวิตส่วนตัวของผู้บริโภค และการรับข้อมูลข่าวสาร มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่ ทัศนคติเกี่ยวกับคุณค่าทางสังคม และ อาหารจานด่วน มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตกลุ่มที่มีทัศนคติที่ดีจะนิยมบริโภคมากกว่า 4 ครั้งต่อเดือนในขณะ

กลุ่มที่ทัศนคติไม่ดีจะบริโภคอาหารจานด่วน 4 ครั้งต่อเดือน และได้รับข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์

กรณีการ (2547) กล่าวว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า นิสิตรับประทานผลไม้สด นิสิตได้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากโทรทัศน์ ของหวานและอาหารว่างที่นิสิตรับประทาน คือผลไม้ไทยสด และนิสิตซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากห้างสรรพสินค้าหรือซูเปอร์มาร์เก็ต

ขวัญตา (2547) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภค ที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า ในกลุ่มอาหารจานด่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับไม่ดีส่วนกลุ่มอาหารไทยจานเดียว กลุ่มของว่างเครื่องดื่ม กลุ่มขนมหวาน มีการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคในระดับพอใช้ในประเด็นเกี่ยวกับสารอาหารประเภทของอาหารที่เกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดโรคอ้วน เครื่องดื่ม อาหารไทย ขนมหวาน ในภาพรวมส่วนมากมีความรู้ทางด้านอาหารเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ร้อยละ 42.5

ภาวดี (2547) กล่าวว่า ความรู้เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในเขตการศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 66.6 เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 78.1 พฤติกรรมการบริโภค อยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 63.5 ภาวะโภชนาการ อยู่ในเกณฑ์พอมี ร้อยละ 49 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคภาวะโภชนาการกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัย เพศ อายุ การได้รับความรู้การบริโภคจาก นิตยสาร เพื่อน หนังสือพิมพ์ บุคลากรทางการแพทย์ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารคือ วิทยุ โทรทัศน์ ราคา ความสะอาด เพื่อน สมาชิกในครอบครัวรับประทานร่วมกัน กลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร อาชีพของบิดามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว รวมแหล่งได้รับ ความรู้จากเรื่องการบริโภค ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารที่บ้าน อาหารประจำวันที่บ้านนักเรียนได้มาด้วยวิธีใด พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < 0.05$  และ  $P < 0.01$  ปัจจัยทำนายความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการ ได้แก่ เพศ อายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคจากนิตยสาร หนังสือพิมพ์ สิ่งที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารคือราคา ความสะอาด เพื่อน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวรับประทานร่วมกัน กลุ่มเพื่อนมีผลต่อการรับประทานอาหาร ผู้จัดเตรียมหรือ

จัดรายการอาหาร อาหารประจำวันที่บ้านได้มาด้วยวิธี สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตาม  $(R)^2$  ร้อยละ 9.2, 14.2, 8.6 และ 1.3 ตามลำดับ

ภัทรวรรณ (2547) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่น ในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ชอบอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุดคือกลุ่มอายุ 19-21 ปี ศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปวส. ได้รับรายได้ต่อเดือนจาก ผู้ปกครองไม่เกิน 1,000 บาท สามารถหารายได้ตัวเองไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดจากโทรทัศน์ วัยรุ่นส่วนใหญ่เลือกใช้บริการร้านฟาสต์ฟู้ดในอำเภอเมืองลำปาง ที่ร้านชเวนเช่น สั่งอาหารหลักประเภทไก่ทอด อาหารกึ่งขนมประเภทไอศกรีม และเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ไปใช้บริการกับกลุ่มเพื่อน มีผู้ร่วมใช้บริการจำนวน 3-5 คน บุคคลที่มีส่วนในการตัดสินใจในการเลือกร้าน คือ กลุ่มเพื่อน เหตุผลที่ตัดสินใจเลือกใช้บริการเพราะคิดว่ามีอาหารให้เลือกมาก บริโภคเดือนละ 1-2 ครั้ง ใช้บริการในช่วงเวลา 12.00-14.00 น. รับประทานในโอกาสปกติในช่วงวันเสาร์/วันอาทิตย์ นิยมสั่งอาหารรับประทานที่ร้าน และมีค่าใช้จ่ายแต่ละครั้งระหว่าง 201-300 บาท ส่วนใหญ่ชำระค่าอาหารร่วมกันด้วยเงินสด วัยรุ่นกลุ่มอายุ 13-15 ปี 16-18 ปี และ 19-21 ปี มีความเห็นตรงกันว่าปัจจัยส่วนประสมตลาดบริการที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม

พรวิณัส (2547) กล่าวถึง ศึกษาเชิงสถิติพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะทั่วไปของตัวอย่างเป็นดังนี้ 63.80% เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 15 ปี และมีรายได้เฉลี่ย 1,888.55 บาท ร้อยละ 90.60 ของนักเรียนตัวอย่างทั้งหมด เลือกดื่มน้ำอัดลมประเภทน้ำดำ โดยให้เหตุผลว่า ชอบรสชาติ สี และกลิ่น ในจำนวนน้ำดื่มโด้ก และเป๊ปซี่ พอ ๆ กัน สัดส่วนของนักเรียนที่ดื่มแฟนต้ามีมากกว่า มิรินต้า และดื่ม สไปร์ทมีมากกว่าเซเวนอัพ ในการชื้อน้ำอัดลมแต่ละครั้งนักเรียนจะจงเครื่องหมายการค้าเป็นบางครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.60 และความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม คือสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.60 ประเภทน้ำอัดลมที่เลือกดื่มคือ น้ำดำ คิดเป็นร้อยละ 90.60 โดยให้เหตุผลว่าชอบรสชาติ สี และกลิ่นของน้ำอัดลมมากที่สุด ประเภทของภาชนะที่ซื้อส่วนใหญ่ คือ ภาชนะบรรจุแก้ว คิดเป็นร้อยละ 42.00 สถานที่ดื่ม คือโรงเรียนและบ้านมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ดื่มที่โรงเรียนร้อยละ 37.40 ดื่มที่บ้านร้อยละ 31.20 ดื่มขณะมีงานเลี้ยง งานรื่นเริงและรับประทานอาหารคิดเป็น ร้อยละ 35.80 และ 31.00 ตามลำดับ สถานที่ซื้อส่วนใหญ่ คือ มินิมาร์ทและร้านสะดวกซื้อ คิดเป็นร้อยละ 38.40 โดยใช้เหตุผลว่า มีความสะดวกในการซื้อมากเป็นอันดับหนึ่ง

คิดเป็นร้อยละ 82.40 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนมัธยมศึกษาประกอบด้วย 4 ปัจจัย คือ ค่านิยมและความสะดวก การส่งเสริมการขาย คุณสมบัติของน้ำอัดลม ภาพลักษณ์ของน้ำอัดลมและความสะดวก โดย 4 ปัจจัยสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรทั้งหมดซึ่งมีจำนวน 18 แปร ได้ร้อยละ 55.90

จันทร์เพ็ญ (2547) กล่าวถึง การศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานอยู่ในระดับดี นักเรียนที่มีเพศ ระดับชั้น ปีที่ศึกษา รายได้ของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ค่านิยมในการบริโภค อิทธิพลจากเพื่อน อิทธิพลจากสื่อมวลชนต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการได้รับบริโภค อิทธิพลจากเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานได้ร้อยละ 15.70

อรัญญา (2547) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคขนมของนักเรียนโรงเรียนประถมแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมกรบริโภคขนมที่ไม่ถูกวิธี เป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งของการเกิดโรคฟันผุในนักเรียนประถม การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นพัฒนาการบริโภคขนมให้ถูกวิธีในนักเรียนประถมศึกษาโดยชุมชนมีส่วนร่วมการพัฒนา เพื่อไปสู่ภาวะลดสภาพโรคฟันผุ พฤติกรรมกรบริโภคขนมของนักเรียนเลือกขนมที่มีความเสี่ยงต่อฟันผุน้อย 5.08 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็น 5.71 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยส่วนที่เพิ่มขึ้นเกิดจากสภาพของการเลือกบริโภคขนมที่มีความเสี่ยงขนาดกลางและเสี่ยงมาก ชุมชนมีส่วนร่วมอย่างมากในการทำกิจกรรมแต่ละขั้นตอน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคขนมนักเรียนโดยชุมชนที่มีส่วนร่วม สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคขนมของนักเรียนได้ และชุมชนมีศักยภาพในการดำเนินการทุกขั้นตอนและปรับกลยุทธ์ให้เหมาะสม มีความ ผักผ่อนร่วมกับหน่วยงานภาครัฐทำให้โครงการมีการพัฒนาต่อเนื่องได้

ธนากร (2546) กล่าวว่า พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามี พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.15$  S.D.=0.18) เมื่อจำแนกตาม

โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายชื่อ พบว่านิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดีในข้อ 3 4 5 8 และ 9 ได้แก่เรื่องการกินพืช ผักผลไม้เป็นประจำ การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ การดื่มนม ให้เหมาะสมตาม การกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน และการงดและลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศและลักษณะการอยู่อาศัย ปัจจัยด้านครอบครัว คือ รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว ( $r = .57$ ) ปัจจัยความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ ( $r = .34$ )

โยธี (2546) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ ประเภทของหวานและขบเคี้ยวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาทั้งเพศชายและหญิงพักในหอพักภายในมหาวิทยาลัยมากที่สุด ทางพฤติกรรมการบริโภคพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามใช้เงินรับประทานไม่เกิน 50 บาท โดยรับประทานขนมขบเคี้ยว 11-20 บาท สาเหตุเพราะชอบรับประทานอาหารว่างในช่วงเวลาบ่ายและเย็น ที่ชอบรับประทานมากที่สุดคือ เป็นขนมขบเคี้ยวที่มีรสหวาน

พรรณี (2545) กล่าวว่า การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีฟันผุและไม่มีฟันผุ โรงเรียนเทศบาลสวนสนุกอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเด็กที่มีฟันผุเป็นหญิงร้อยละ 76.5 กลุ่มที่ไม่มีฟันผุร้อยละ 55-0 เด็กทั้ง 2 กลุ่มมีอายุประมาณ 12 ปี การศึกษาของบิดา-มารดาส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป ประกอบอาชีพค้าขายและรับราชการ ส่วนมารดาจะดูแลการบริโภคอาหารว่างและการแปรงฟัน กลุ่มที่มีความถี่การบริโภคอาหารว่างและมีคะแนนการบริโภคอาหารหวานมากกว่ากลุ่มไม่มีฟันผุ

พัชรภรณ์ (2545) กล่าวว่า พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาร้อยละ 59.73 ตั้งใจควบคุมหรือลดน้ำหนัก นักศึกษากลุ่มนี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก โดยรับประทานอาหารโปรตีนจากเนื้อหมูมากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ และชอบรับประทานอาหารไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและขาดความอ้วน นอกจากนั้นปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตั้งใจควบคุมหรือลดน้ำหนักเพิ่มได้ง่ายเกิดจากอิทธิพลของเพื่อนและรับประทานจุบจิบ นักศึกษาจึงควบคุมน้ำหนักด้วยการดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารให้ละเอียด ชั่งน้ำหนักบ่อย ๆ และออกกำลังกาย

จริยา (2544) กล่าวว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของแกนนำสาธารณสุข ประจำครอบครัว อำเภอแกลง จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า

1) แกนนำสาธารณสุขประจำครอบครัวที่มีเพศและอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีอิทธิพลในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยภาพรวมร้อยละ 34.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบแต่ละด้านของพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหารและแรงสนับสนุนทางสังคม ในการบริโภคอาหารมีอิทธิพลในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ร้อยละ 22.80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารค่านิยมในการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารมีอิทธิพลในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร ร้อยละ 29.90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบของตัวแปรต้นแต่ละด้านพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร ค่านิยมในลักษณะของอาหาร ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคอาหาร ค่านิยมของอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ และการได้รับการสนับสนุนข้อมูลข่าวสารมีอิทธิพลในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของแกนนำสาธารณสุขประจำครอบครัวโดยภาพรวมร้อยละ 37.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ในการวิเคราะห์เมื่อจำแนกองค์ประกอบแต่ละด้านของตัวแปรต้นและองค์ประกอบ แต่ละด้านของตัวแปรตามพบว่า 1) การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ค่านิยมของอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ ค่านิยมในลักษณะของอาหาร และแรงสนับสนุน ทางอารมณ์มีอิทธิพลในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารร้อยละ 27.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ 2) ความคาดหวังในผลดีของ การบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร การรับรู้ความสามารถตนเอง ในการบริโภคอาหารค่านิยมในลักษณะของอาหาร และการได้รับการสนับสนุนข้อมูล ข่าวสารมีอิทธิพลในการทำนายร่วมกัน ต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารร้อยละ 31.90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### งานวิจัยต่างประเทศ

Cusatis (1995) ได้ ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นกับ

พฤติกรรมของบุคคลแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 242 คน เป็นชาย 107 คน หญิง 135 คน ที่ครอบครัวมีรายได้ ต่ำถึงปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ รูปแบบแนวทางการบริโภคอาหารในแต่ละวัน การบริโภคไขมันและการบริโภคน้ำตาล ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชาย หญิง ส่วนใหญ่บริโภคนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง ความพร้อมของครอบครัว และจำนวนมื้ออาหารของครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกันด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่มีความแตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

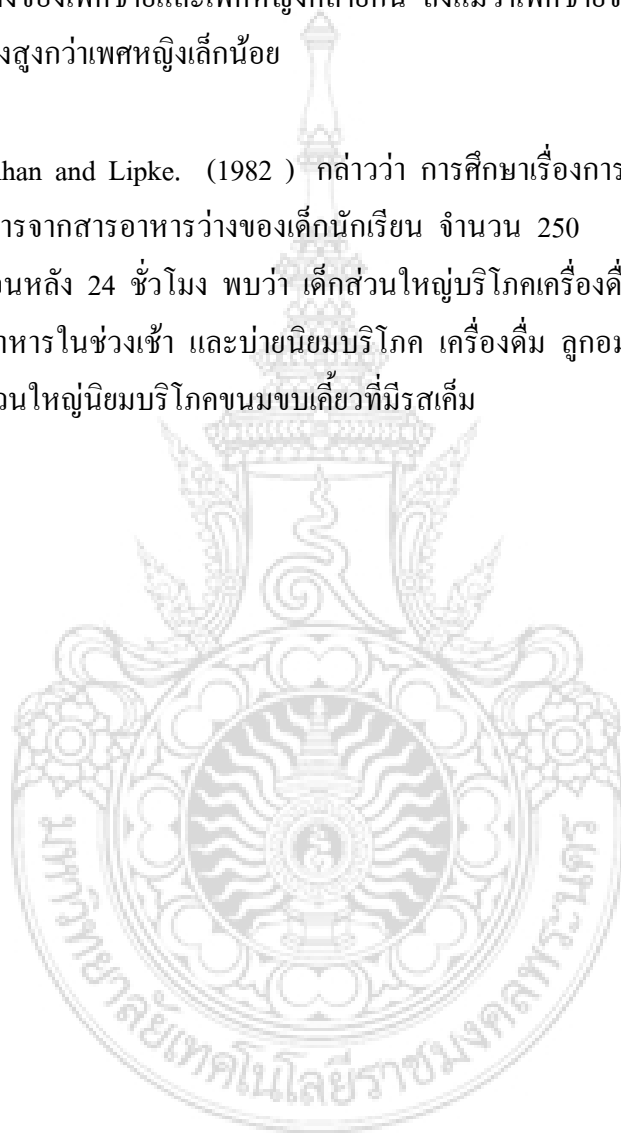
Summerbel et al. (1995) ได้ การศึกษา การได้รับพลังงานจากอาหารมื้อหลักและอาหารว่างในกลุ่มตัวอย่าง 220 คน ในประเทศอังกฤษ โดยวิธีบันทึก น้ำหนักอาหารที่บริโภค 7 วัน พบว่าเด็กชายบริโภคอาหารว่าง ได้รับปริมาณพลังงานคิดเป็นร้อยละ 29.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ส่วนเด็กหญิงได้รับปริมาณพลังงานคิดเป็นร้อยละ 23.6 ของปริมาณที่ได้รับประจำวัน โดยอาหารว่างที่กลุ่มตัวอย่างนิยมมากในกลุ่มวัยรุ่น คือ ช็อกโกแลต ลูกกวาด ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม แต่อาหารมื้อหลักบริโภคคล้ายกันในแต่ละกลุ่มอายุ ซึ่งบริโภคอาหารว่างและเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างมีความสัมพันธ์กับการได้รับน้ำตาลเพิ่ม รวมถึงอาจส่งผลการเป็นโรคฟันผุ

Brenman (1990) กล่าวว่า การศึกษาเรื่องอิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น ( The Influence of Health Belief on Eating Behavior in Children and Adolescents ) ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กได้ ความเชื่อทางสุขภาพของเด็กทั้ง 3 ระดับมีความแตกต่างกัน และพบว่าความเชื่อทางสุขภาพและปัจจัยต่างๆมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น

Ezell et at. (1985) กล่าวว่า การศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารว่างเช้า ว่างบ่าย และว่างเย็น ในเด็กวัยรุ่นจากโรงเรียนในเขตเมืองและเขตชนบท จำนวน 225 คน โดยการบันทึกการบริโภคอาหาร 24 ชั่วโมง พบว่าเด็กส่วนใหญ่ร้อยละ 89 บริโภคอาหารว่างอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน โดยส่วนใหญ่อาหารว่างเช้าได้รับจากร้านค้าโรงเรียน ประเภทอาหารว่างที่บริโภคมากที่สุดคือ ลูกอมและของขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม โดยอาหารว่างในช่วงบ่ายและว่างเย็นส่วนใหญ่นิยมบริโภค

ขนมปังต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากเมล็ดพืช อาหารว่างในช่วงเช้าจะบริโภคมากกว่าอาหารว่างในช่วงบ่ายและช่วงเย็น ส่วนเครื่องดื่มและขนมหวาน โดยเฉพาะน้ำอัดลมจะนิยมบริโภคทุกช่วงเวลาอาหารว่าง สำหรับสารอาหารที่ได้รับจากอาหารว่างจะน้อยมาก โดยเฉพาะอาหารว่างในช่วงเช้า ซึ่งสารอาหารที่ได้รับต่ำสุด คือ ธาตุเหล็ก แคลเซียมและวิตามินเอ ส่วนรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเพศชายและเพศหญิงคล้ายกัน ถึงแม้ว่าเพศชายจะได้รับพลังงาน แคลเซียม และวิตามินบีสองสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย

Khan and Lipke. (1982) กล่าวว่า การศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารว่างและการกระจายสารอาหารจากสารอาหารว่างของเด็กนักเรียน จำนวน 250 คน โดยการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พบว่า เด็กส่วนใหญ่บริโภคเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างโดยเฉพาะน้ำอัดลม โดยอาหารในช่วงเช้า และบ่ายนิยมบริโภค เครื่องดื่ม ลูกอม และหมากฝรั่งแต่อาหารว่างในช่วงเย็นส่วนใหญ่นิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม





## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้น (ปวช.) คณะเกษตรศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก ซึ่งประกอบไปด้วย วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม และวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี โดยมีขั้นตอนการศึกษาดังนี้

3.1 การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะเครื่องมือที่ใช้

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

การหาคุณภาพเครื่องมือ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4 การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่างประชากร

งานวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างไว้ดังนี้

##### 3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) คณะเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันอาชีวศึกษากลุ่มภาคตะวันตก โดยมีนักเรียน วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม และวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 3 วิทยาลัย จำนวนกลุ่มประชากรรวมทั้งสิ้น 800 คน ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 3 แห่ง

ชื่อวิทยาลัย	ระดับชั้น	คณะกรรมศาสตร์	จำนวน ประชากร
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.1	คหกรรม	69 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.1	คหกรรม	95 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.1	คหกรรม	167 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.2	ธุรกิจคหกรรม	8 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.2	ธุรกิจอาหาร	28 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.2	ผ้าและเครื่องแต่งกาย	7 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.2	ผ้าและเครื่องแต่งกาย	18 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.2	ธุรกิจอาหาร	30 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.2	คหกรรมการผลิต	17 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.2	ผ้าและเครื่องแต่งกาย	27 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.2	คหกรรมการผลิต	30 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.2	ธุรกิจคหกรรม	34 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.2	ธุรกิจอาหาร	40 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.3	ผ้าและเครื่องแต่งกาย	5 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.3	ธุรกิจคหกรรม	8 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.3	อาหารและโภชนาการ	28 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.3	ผ้าและเครื่องแต่งกาย	22 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.3	คหกรรมการผลิต	20 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.3	อาหารและโภชนาการ	27 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.3	ผ้าและเครื่องแต่งกาย	20 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.3	คหกรรมธุรกิจ	30 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.3	คหกรรมการผลิต	30 คน
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.3	อาหารและโภชนาการ	40 คน
<b>รวม</b>			<b>800 คน</b>

### 3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 16 – 18 ปี กำลังศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม และวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 3 วิทยาลัย เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)

1. ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane, 1967 : 886) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มีความคลาดเคลื่อน .05 ผลการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 267 คน

2. ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 267 คน ที่มีอายุระหว่าง 16 – 18 ปี จำแนกเป็น 3 ระดับชั้นเรียน ใช้วิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ (simple random sampling) ตามลักษณะของประชากร ซึ่งประกอบไปด้วยนักเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2551 ของสถานศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 267 คน ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย

ชื่อวิทยาลัย	ระดับชั้น	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (คน)
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.1 คก.	69	23
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.1 คก.	95	32
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.1 คก.	167	56
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.2 รก.	8	3
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.2 รอ.	28	9
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.2 คผ.	7	2
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.2 คผ.	18	6
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.2 รอ.	30	10
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.2 คกผ.	17	6
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช. คผ.	27	9
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.2 คกผ.	30	10
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.2 รก.	34	11

ชื่อวิทยาลัย	ระดับชั้น	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (คน)
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.2 ธอ.	40	13
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.3.คผ.	5	2
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.3ธก.	8	3
วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	ปวช.3คอ.	28	9
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.3คผ.	22	7
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.3คก.	20	7
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	ปวช.3คอ.	27	9
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.3คก.	20	7
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.3คผ.	30	10
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.3 คคผ.	30	10
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	ปวช.3ธอ.	40	13
รวม		800	267

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane, Taro (1973)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

โดยความคลาดเคลื่อน (e) ของการสุ่มตัวอย่างเท่ากับร้อยละ 5(0.05) เพื่อให้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ 95 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จะเท่ากับสูตร

$$n = \frac{800}{1+800(0.05)^2}$$

$$= 266.66$$

ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 267 คนจากการสำรวจสุ่มตัวอย่างชั้นละ 1 ห้องเรียน โดยการสุ่มอย่างง่ายได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 267 คน และได้ทำการคัดเลือกจำนวนแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ 267 คน

### 3.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะการสร้างเครื่องมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะสังคมประชากร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษาของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และคำถามปลายเปิด

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ในการบริโภคอาหารว่าง มีลักษณะเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choices) 4 ตัวเลือก มีข้อถูกเพียงข้อเดียว

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการสร้างแบบสอบถาม และแบบทดสอบความรู้ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง และทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถาม
4. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญา นิพนธ์ตรวจสอบแก้ไข ปรับปรุง เพื่อให้ข้อคำถามมีความชัดเจนและถูกต้อง จากนั้นนำไปหาคุณภาพเครื่องมือ
5. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน แล้วนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ
6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน แล้วนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

### เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่างลักษณะคำถามแบบ 4 ตัวเลือก มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

คะแนน	16-20	หมายถึง	ความรู้ระดับดี
คะแนน	11-15	หมายถึง	ความรู้ระดับปานกลาง
คะแนน	0-10	หมายถึง	ความรู้ระดับควรปรับปรุง

การแปลความหมายคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้ (ประคอง ,2542)

คะแนนร้อยละ	80.00-100.00	หมายถึง	ความรู้ระดับดี
คะแนนร้อยละ	50.00-79.99	หมายถึง	ความรู้ระดับปานกลาง
คะแนนร้อยละ	00.00-49.99	หมายถึง	ความรู้ระดับควรปรับปรุง

1. แบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	4	คะแนน	
หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวทุกวันหรืออย่างน้อย 5-6 วันใน 1 สัปดาห์		
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3	คะแนน	
หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว 2-4 วันใน 1 สัปดาห์		
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	2	คะแนน	
หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์		
ไม่เคยปฏิบัติ	1	คะแนน	
หมายถึง	ไม่มีการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวแม้แต่ครั้งเดียว ใน 1 เดือนที่ผ่านมา		

## การหาคุณภาพเครื่องมือ

การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถาม และแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และภาษาที่ใช้เป็นรายชื่อโดยกำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์, 2543)

- +1 หมายถึง ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
- 0 หมายถึง ข้อคำถามที่ไม่แน่ใจว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
- 1 หมายถึง ข้อคำถามที่ไม่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญรายชื่อ นำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด และเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ไว้ และตัดข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) น้อยกว่า 0.5 ออกไป

2. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน นำมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือดังนี้

2.1 วิเคราะห์ความยากง่าย (Difficulty) ของแบบทดสอบด้านความรู้ โดยหาสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ที่ตอบถูกต้องต่อจำนวนผู้ที่ตอบถูกต้อง (พวงรัตน์, 2543 ) พบค่าความยากง่ายของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 0.36-0.78

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป

2.2.1 แบบสอบถามความรู้วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยหาค่าสหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบเซเรียล (Point biserial correlation) (สุณี, 2539)

2.2.2 แบบสอบถามชนิดของอาหารว่าง ปริมาณของอาหารว่าง จำนวนมือของอาหารว่าง โดยวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation)

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability)

2.3.1 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างทั้งฉบับโดยใช้สูตรของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (K.R.20) มีค่า = 0.48

2.3.2 แบบสอบถามชนิดของอาหารว่าง จำนวนมือของอาหารว่างและปริมาณของอาหารว่าง โดยวิเคราะห์ค่าอำนาจมาหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Alpha - coefficient) มีค่า = 0.75

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 และเพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปอย่างถูกต้อง ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

3.3.1 ติดต่อขอทำหนังสือจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ไปยังเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย

3.3.2 นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำการวิจัย ไปติดต่อเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับนักเรียน ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก จำนวน 3 แห่ง

3.3.3 ทำหนังสือขอความร่วมมือ ให้กับนักเรียนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ส่งไปยังวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก จำนวนทั้งสิ้น 3 แห่ง

3.3.4 เตรียมแบบสอบถาม ให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน อธิบายนักเรียนเข้าใจในวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนทุกคนเข้าใจวิธีการตอบ

3.3.5 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจะใช้วิธีการสุ่มนักเรียนแบบมีระบบ (Systematic Sampling) ด้วยการนำรายชื่อ นักเรียนของแต่ละสถานศึกษา มานับตามธรรมชาติ ซึ่งผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 267 ชุด ได้รับกลับคืนมาจำนวน 267 ชุด สามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน 100 เปอร์เซ็นต์

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบแบบสอบถามและคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไว้สำหรับการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.4.1 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบทดสอบแล้วนำการลงรหัสข้อมูลและป้อนข้อมูลลงบนเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อทำการประมวลผลหาค่าสถิติที่ต้องการ



### 3.4.2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติต่างๆ ดังนี้

3.4.2.1 การวิเคราะห์สถานะภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำคำถามจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาทำการวิเคราะห์โดยหาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ (percentage) และนำเสนอผลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย มีสูตรในการคำนวณดังนี้

#### 1. การหาค่าร้อยละ

ค่าร้อยละ(P) โดยใช้สูตร(ล้วน และอังคณา.2538.)

$$P = \frac{fX}{N} 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

#### 2. การหาค่าเฉลี่ย (Mean) ได้จากสูตร (ชูศรี. 2541.)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

X แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$  แทน ผลรวมของของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

#### 3. การหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ได้จากสูตร

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

โดยที่

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$n \sum X^2$  แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$$\frac{(\sum x)^2}{n} \quad \text{แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง}$$

$$n \quad \text{แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง}$$

3.4.2.2 การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง จะทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำคำตอบจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาทำวิเคราะห์หาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) โดยรูปในการวัดให้คะแนนผู้วิจัย ได้ใช้การกำหนดค่าน้อยของลักษณะพฤติกรรมในการบริโภคอาหารว่าง ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

3.4.2.3 หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางเพศ ปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยระดับชั้นปีที่ศึกษาและรายได้ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของอาหารว่าง ของนักเรียน ได้จากสูตรค่าไคสแควร์ (Chi Square) ของ (ธานินทร์, 2548 )

$$x^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

$$x^2 = \frac{(r_i - c_i)}{N}$$

$O_{ij}$  = ความถี่ที่ได้ จากการสังเกต (ข้อมูลจริง) ในแถวที่ i และสดมภ์ที่ j

$E_{ij}$  = ความถี่ที่คาดหวัง (ข้อมูลสมมติ) ในแถวที่ i และสดมภ์ที่ j

$r_i$  = ความถี่ที่คาดหวัง (ข้อมูลจริง) รวมในแถวที่ i

$C_j$  = ความถี่ที่คาดหวัง (ข้อมูลจริง) รวมในแถวที่ j

3.4.2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน ใช้การทดสอบค่าที (Independent sample t-test)

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

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

เมื่อ $t$	แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน $t$ -distribution
$x_1$ และ $x_2$	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2
$S_1$ และ $S_2$	แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2 ตามลำดับ
$n_1$ $n_2$	แทน จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2 ตามลำดับ
$df$	แทน จำนวนค่าความอิสระ (degree of freedom)

3.4.2.5 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way analysis of variance ) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F-test )

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2}$$

$$df_1 = n_1 - 1, df_2 = n_2 - 1$$

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for Social Science for Windows) และได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

#### 4.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา และวิจัย ซึ่งเป็นนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก จำนวน 267 คน จำแนกตามเพศ อายุ สถาบันการศึกษา ชั้นปี สาขาวิชา อาชีพบิดา อาชีพมารดา และรายได้ของนักเรียน ดังแสดงตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (หน่วยเป็นร้อยละ)

ข้อมูลทั่วไป	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	22	8.2
	หญิง	245	91.8
<b>รวม</b>		<b>267</b>	<b>100</b>
อายุ	1. น้อยกว่า 16 ปี	11	4.1
	2. 16-18 ปี	233	87.3
	3. มากกว่า 18 ปี	23	8.6
<b>รวม</b>		<b>267</b>	<b>100</b>
สถาบันการศึกษา	1. วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	50	18.7
	2. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	78	29.2
	3. วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	139	52.1
<b>รวม</b>		<b>267</b>	<b>100</b>
ระดับชั้น	1. ปวช. ปีที่ 1	111	41.6
	2. ปวช. ปีที่ 2	80	30.0
	3. ปวช. ปีที่ 3	76	28.5
<b>รวม</b>		<b>267</b>	<b>100</b>
อาชีพบิดา	1. รับราชการ	29	10.9
	2. รับจ้าง	154	57.7
	3. ธุรกิจส่วนตัว	42	15.7
	4. เกษตรกร	25	9.4
	5. อื่น ๆ โปรตระบุ	17	6.4
<b>รวม</b>		<b>267</b>	<b>100</b>
อาชีพมารดา	1. รับราชการ	18	6.7
	2. รับจ้าง	154	57.7
	3. ธุรกิจส่วนตัว	58	21.7
	4. เกษตรกร	20	7.5
	5. อื่น ๆ โปรตระบุ	17	6.4
<b>รวม</b>		<b>267</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ค่าอาหารที่ได้รับ ต่อวัน	1. น้อยกว่า 30 บาท	5	1.9
	2. 30-40 บาท	16	6.0
	3. 40-50 บาท	39	14.6
	4. 50- 60 บาท	61	22.8
	5. มากกว่า 60 บาท	146	56.7
<b>รวม</b>		<b>267</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.1 พบว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและเพศชาย จำนวนเพศชาย 22 คน และเพศหญิง จำนวน 245 คน เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 8.2 และคิดเป็นร้อยละ 91.8 ของเพศหญิง ตามลำดับ นักเรียนที่มีอายุ น้อยกว่า 16 ปี มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1 อายุ 16-18 ปี มีจำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 87.3 และอายุมากกว่า 18 ปี มีจำนวน 23 คน เป็นร้อยละ 8.6 นักเรียนกำลังศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี มีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี มีจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 และวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม มีจำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1 นักเรียนศึกษาในระดับชั้น (ปวช.) ปีที่ 1 จำนวน 111 คน คิดเป็น ร้อยละ 41.6 ระดับชั้น (ปวช.) ปีที่ 2 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และนักเรียน ระดับชั้น (ปวช.) ปีที่ 3 จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 นักเรียนศึกษาในสาขาวิชาธุรกิจคหกรรม มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 สาขาวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 สาขาอาหารและโภชนาการ มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9 สาขาธุรกิจอาหาร มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 สาขาคหกรรมการผลิต มีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7 สาขาวิชาคหกรรม มีจำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 และสาขา คหกรรมธุรกิจ มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 บิดามีอาชีพรับราชการ มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 อาชีพรับจ้าง มีจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 อาชีพธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 42 คนคิดเป็นร้อยละ 15.7 อาชีพเกษตรกร มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 9.47 อาชีพอื่น ๆ มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 มารดาอาชีพรับราชการ มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 อาชีพรับจ้าง มีจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 อาชีพธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 58 คนคิดเป็นร้อยละ 21.7 อาชีพเกษตรกร มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 อาชีพอื่น ๆ มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 นักเรียนกลุ่มนี้มีรายได้ น้อยกว่า 30 บาท มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9 รายได้ 30-40 บาท

มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6 รายได้ 40-50 บาท มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 รายได้ 50-60 บาท มีจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 รายได้ มากกว่า 60 บาท มีจำนวน 146 คน คิดเป็น ร้อยละ 54.7

**ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก**

#### 4.2 ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างของนักเรียน แบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตกที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 267 คน มีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง (หน่วยเป็นร้อยละ)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง	จำนวน	ร้อยละ	
เกณฑ์ความรู้	1. ปรับปรุง	16	6.0
	2. ปานกลาง	229	85.8
	3. ดี	22	8.2
<b>รวม</b>	<b>267</b>	<b>100</b>	

SD = 2.51

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างในระดับปานกลาง มีจำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 85.8 รองลงมาคือมีความรู้ระดับดี มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 และมีความรู้ระดับน้อย มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 จึงควรให้ความรู้เรื่องอาหารว่างให้มากขึ้น

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

#### 4.3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน

ผลการศึกษาจำแนกพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน แบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตกที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 267 คน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ชนิดของอาหารว่าง จำนวนมือของอาหารว่างและ เครื่องดื่ม ปริมาณของอาหารว่าง ดังแสดงในตารางที่ 4.3





ตารางที่ 4.3 ข้อมูลของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง ของนักเรียนระดับชั้น (ปวช.) คณะเกษตรศาสตร์ (หน่วยเป็นร้อยละ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ่อยครั้ง		ปฏิบัตินานๆครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติเลย		รวม	
	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ
<b>1. ชนิดของอาหารว่าง</b>										
1.1 ท่านรับประทานอาหารว่างไทย เช่น ข้าว เกรียบปากหม้อ สาकुไส้หมู ขนมหีบไทย	42	15.7	102	38.2	119	<u>44.6</u>	4	1.5	267	100
1.2 ท่านรับประทานอาหารว่างสากล เช่น แซนด์วิช ขนมหีบ กุ้ง	45	16.9	117	<u>43.8</u>	102	38.2	3	1.1	267	100
1.3 ท่านรับประทานอาหารว่างจีน เช่น ขนมหีบ ซาลาเปา	46	17.2	112	<u>41.9</u>	96	36.0	13	4.9	267	100
1.4 ท่านรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำอัดลม	91	34.1	107	<u>40.1</u>	62	23.2	7	2.6	267	100
1.5 ท่านรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำผลไม้	55	20.6	120	<u>44.9</u>	88	33.0	4	1.5	267	100
1.6 ท่านรับประทานอาหารว่าง เช่น ชา กาแฟ	41	15.4	68	25.5	118	<u>44.2</u>	39	14.6	267	100
1.7 ท่านรับประทานอาหารว่างประเภททอด เช่น กะหรี่ปั๊ฟ โคนัท ปั่นขลิบทอด	48	18.0	101	37.8	105	<u>39.3</u>	13	4.9	267	100
1.8 ท่านรับประทานอาหารว่างคาว เช่น ปอเปี๊ยะ ทอด สาकुไส้หมู ขนมหีบ	40	15.0	100	37.5	114	<u>42.7</u>	13	4.9	267	100

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง ของนักเรียนระดับชั้น (ปวช.) คณะเกษตรศาสตร์ (หน่วยเป็นร้อยละ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ่อยครั้ง		ปฏิบัตินานๆครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติเลย		รวม	
	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ
1.9 ท่านรับประทานอาหารว่างหวาน เช่น ขนมชั้น ตะโก้ ทองหยิบ เม็ดขนุน	31	11.6	84	31.5	137	<u>51.3</u>	15	5.6	267	100
2. จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่ม										
2.1 ท่านรับประทานอาหารว่างมือเช้า	55	20.6	110	<u>41.2</u>	82	30.7	19	7.1	267	100
2.2 ท่านรับประทานอาหารว่างมือบ่าย	52	19.5	114	<u>42.7</u>	88	33.0	13	4.9	267	100
2.3 ท่านรับประทานอาหารว่างมือดึก	42	15.7	103	<u>38.6</u>	100	37.5	22	8.2	267	100
2.4 ท่านรับประทานอาหารว่างโดยไม่กำหนดเวลา	69	25.8	97	<u>36.3</u>	86	32.2	15	5.6	267	100
2.5 ท่านรับประทานอาหารว่างครบ 3 ทุกวัน	53	19.9	87	32.6	94	<u>35.2</u>	33	12.4	267	100
3. ปริมาณอาหารว่าง										
3.1 ท่านรับประทานอาหารว่าง ประเภท เครื่องดื่ม น้ำอัดลมได้มากกว่า 1 ชนิด	84	31.5	99	<u>37.1</u>	79	29.6	5	1.9	267	100

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง ของนักเรียนระดับชั้น (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ (หน่วยเป็นร้อยละ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ่อยครั้ง		ปฏิบัตินานๆครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติเลย		รวม	
	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ	(คน)	ร้อยละ
3.2 ท่านรับประทานอาหารว่างประเภท เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ได้มากกว่า 1 ชนิด	44	16.5	140	<u>52.4</u>	72	27.0	11	4.1	267	100
3.3 ท่านรับประทานอาหารว่างประเภท เครื่องดื่มร้อนได้มากกว่า 1 ชนิด	40	15.0	85	31.8	126	<u>47.2</u>	16	6.0	267	100
3.4 ท่านรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มเย็นได้มากกว่า 1 ชนิด	73	27.3	126	<u>47.2</u>	66	24.7	2	0.7	267	100
3.5 ท่านรับประทานอาหารว่าง เช่น ผลไม้ได้มากกว่า 1 ชนิด	62	23.2	140	<u>52.4</u>	59	22.1	6	2.2	267	100
3.6 ท่านรับประทานอาหารว่างคาวได้มากกว่า 1 ชนิด	57	21.3	113	<u>42.3</u>	90	33.7	7	2.6	267	100
3.7 ท่านรับประทานอาหารว่างหวานได้มากกว่า 1 ชนิด	54	20.2	117	<u>43.8</u>	92	34.5	4	1.5	267	100
3.8 ท่านรับประทานอาหารว่างประเภทของแห้งได้มากกว่า 1 ชนิด	59	22.1	114	<u>42.7</u>	85	31.8	9	3.4	267	100



**จากตารางที่ 4.3** จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติเป็นประจํามากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำอัดลมมีจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำผลไม้มีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 และที่รับประทานน้อยที่สุดคืออาหารว่างหวาน เช่น ขนมชั้น ตะโก้ ทองหยิบ เม็ดขนุน มีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6

พฤติกรรมกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำผลไม้มีจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างสากล เช่นแซนดวิช ขนมปัง เค้ก มีจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่างประเภท ชา กาแฟ มีจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 คน

พฤติกรรมกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติต่างๆ ครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างหวาน เช่น ขนมชั้น ตะโก้ ทองหยิบ เม็ดขนุน มีจำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างไทย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ สาเกุ้ไส้หมู ขนมจีบไทย มีจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 44.6 และที่รับประทานน้อยที่สุดคืออาหารว่างเครื่องดื่มน้ำอัดลมมีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2

พฤติกรรมกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติ ไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่าง เช่น ชา กาแฟมีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างหวาน เช่น ขนมชั้น ตะโก้ ทองหยิบ เม็ดขนุนมีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือ อาหารว่างสากล เช่นแซนดวิช ขนมปัง เค้กมีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1

พฤติกรรมกรรมการบริโภค จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่มโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติเป็นประจํามากที่สุดคือรับประทานโดยไม่กำหนดเวลา มีจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างมือเช้าจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่างมือดึก มีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7

พฤติกรรมกรรมการบริโภค จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่มโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างมือบ่าย มีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 42.7 รองลงมาคือ มีจำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่าง ครบ 3 มือทุกวัน มีจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 คน

พฤติกรรมกรรมการบริโภค จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่มโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติต่างๆ ครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างมือดึก มีจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 รอง

ลงมาคือรับประทานอาหารว่างครบ 3 มื้อทุกวัน มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 และที่รับประทานน้อยที่สุดคืออาหารว่างมื้อเช้ามีจำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7

พฤติกรรมการบริโภคจำนวนมื้อของอาหารว่างและเครื่องดื่มของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติ ไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างครบ 3 มื้อทุกวัน มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างมื้อดึก มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือ อาหารว่างมื้อบ่ายมีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9

พฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติ เป็นประจำมากที่สุดคือรับประทานเครื่องดื่มอัดลมมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มเย็นมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มร้อนมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0

พฤติกรรมการบริโภคปริมาณอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างประเภทน้ำผลไม้ และผลไม้มากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 รองลงมาคืออาหารว่างประเภทเครื่องดื่มเย็นมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มร้อนมีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8 คน

พฤติกรรมการบริโภคปริมาณอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติต่างๆ ครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มร้อนมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างประเภทของหวานมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 และที่รับประทานน้อยที่สุดคืออาหารว่าง เช่น ผลไม้ มีจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1

พฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติ ไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มร้อนมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มน้ำผลไม้มากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือ อาหารว่างประเภทเครื่องดื่มเย็นมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7

ตารางที่ 4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง

เพศ	พฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง						df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัติ ครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ						
ชาย	7 31.82	13 59.09	2 9.09				2	0.302	0.860
หญิง	82 33.47	148 60.41	15 6.12						

จากตารางที่ 4.4 แสดงให้เห็นว่าเพศกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนชายมีพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง โดยปฏิบัติกันๆครั้งและไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติบ่อยครั้ง และการปฏิบัติเป็นประจำของนักเรียนชายอยู่ในสัดส่วนที่ต่ำกว่านักเรียนหญิง ซึ่งจะเห็นได้ว่านักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่างในระดับปฏิบัติบ่อยครั้งจำนวน 148 คน โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 0.32 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.860

ตารางที่ 4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง

เพศ	พฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง						df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัติ ครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ						
ชาย	6 27.27	14 63.63	2 9.10				2	0.319	.852
หญิง	76 31.02	141 57.55	28 11.42						

จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นว่าเพศกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติบ่อยครั้งในสัดส่วน

ต่ำกว่านักเรียนชาย ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติเป็นประจำนักเรียนชายอยู่ในสัดส่วนที่ต่ำกว่านักเรียนหญิง มีค่าไคสแควร์เท่ากับ 0.319 โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.852

ตารางที่ 4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง

เพศ	พฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง				df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัติเป็นประจำ		ปฏิบัติบ่อยครั้ง				
	และไม่เคยปฏิบัติ	และไม่เคยปฏิบัติ	และไม่เคยปฏิบัติ	และไม่เคยปฏิบัติ			
ชาย	5	22.72	17	77.28	1	0.204	0.652
หญิง	46	18.78	199	81.22			

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่าเพศกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง ของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนชายมีพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติบ่อยครั้งในสัดส่วนต่ำกว่านักเรียนหญิง ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติเป็นประจำ และไม่เคยปฏิบัติเลยของนักเรียนชาย อยู่ในสัดส่วนที่ต่ำกว่านักเรียนหญิงค่าไคสแควร์เท่ากับ 0.204 โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.652

ตารางที่ 4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง

อายุ	พฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง				df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัติเป็นประจำและไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติบ่อยครั้ง				
	และไม่เคยปฏิบัติ	และไม่เคยปฏิบัติ	และไม่เคยปฏิบัติ	และไม่เคยปฏิบัติ			
น้อยกว่า 16 ปี	3	27.27	8	72.73	1	1.301	0.522
16-18 ปี	76	32.12	157	67.38			
มากกว่า 18 ปี	10	43.48	13	56.52			



จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นว่าอายุกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง ของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนน้อยกว่า 16 ปี ปฏิบัติบ่อยครั้งอยู่ในสัดส่วนที่สูงเท่ากับ 72.73 รองลงมานักเรียนอายุมากกว่า 18 ปี อยู่ในสัดส่วนที่สูงเท่ากับ 43.48 สูงกว่านักเรียนอายุน้อยกว่า 16 ปีและ 16-18 ปี ปฏิบัตินานครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 1.301 โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.522

ตารางที่ 4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง

อายุ	พฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของ อาหารว่าง				df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และ ไม่ เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติบ่อยครั้ง				
น้อยกว่า 16 ปี	3	27.27	8	72.73	1	0.302	0.860
16-18 ปี	73	31.33	160	68.67			
มากกว่า 18 ปี	6	26.09	17	73.91			

จากตารางที่ 4.8 แสดงให้เห็นว่าอายุกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่างของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนอายุ 16-18 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคมือของอาหารว่าง อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติบ่อยครั้ง ในสัดส่วนสูงกว่านักเรียนอายุ 16-18 ปี ในระดับเกณฑ์ปฏิบัตินานๆ ครั้งและไม่เคยปฏิบัติเลย นักเรียนอายุมากกว่า 18 ปี อยู่ในสัดส่วนที่ต่ำกว่านักเรียนอายุน้อยกว่า 16 ปีและ 16-18 ปี โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 0.302 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.860

ตารางที่ 4.9 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง

อายุ	พฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง				df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติบ่อยครั้ง				
น้อยกว่า 16 ปี	2	18.18	9	81.82	1	0.006	0.937
มากกว่า 16 ปี	49	19.14	207	80.86			

จากตารางที่ 4.9 แสดงให้เห็นว่าอายุกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่างของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนอายุน้อยกว่า 16 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติ บ่อยครั้งในสัดส่วนสูงกว่านักเรียนอายุมากกว่า 16 ปี ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติใดๆ ครั้งและไม่เคยปฏิบัติเลยนักเรียนอายุมากกว่า 16 ปีอยู่ในสัดส่วนที่ต่ำกว่านักเรียนอายุน้อยกว่า 16 ปี โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 0.006 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.937

ตารางที่ 4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นที่ศึกษากับพฤติกรรมบริโภคชนิดของอาหารว่าง

ชั้นปี การศึกษา	พฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง						df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัติ ครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ						
ปวช.1	42	37.84	62	55.85	7	6.31	4	3.817	0.431
ปวช.2	24	30.00	53	66.25	3	3.75			
ปวช.3	23	30.26	46	60.52	7	9.22			

จากตารางที่ 4.10 แสดงให้เห็นว่าระดับชั้นปีที่ศึกษากับพฤติกรรมบริโภคชนิดของอาหารว่าง พบว่า ระดับชั้นเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคชนิดของอาหารว่างของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนระดับชั้น ปวช.2 สูงเท่ากับ 66.25 มีพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติบ่อยครั้งในสัดส่วนสูงกว่านักเรียนชั้น ปวช. 1 และ ปวช.3 ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติปฏิบัติใดๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติรองลงมาคือนักเรียนชั้น ปวช.1 อยู่ในสัดส่วนที่สูงกว่านักเรียนชั้น ปวช.2 และปวช.3 เท่ากับ 37.84 และปฏิบัติเป็นประจำ นักเรียนชั้น ปวช.3 อยู่ในสัดส่วนที่สูงเท่ากับ 9.22 สูงกว่านักเรียนชั้น ปวช.1 และ ปวช. 2 โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 3.817 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.431

ตารางที่ 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นที่ศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง

ชั้นปีที่ศึกษา	พฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง						df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติ บ่อยครั้ง		ปฏิบัติเป็นประจำ				
ปวช.1	40	36.03	59	53.15	12	10.82	4	2.960	0.565
ปวช.2	22	27.50	50	62.50	8	10.00			
ปวช.3	20	26.32	46	60.32	10	13.16			

จากตารางที่ 4.11 แสดงให้เห็นว่าระดับชั้นปีที่ศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่างของนักเรียนอย่าง กล่าวคือ นักเรียนชั้นปวช.2 สูงเท่ากับ 62.50 มีพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่างในเกณฑ์บ่อยครั้งในสัดส่วนสูงกว่านักเรียนชั้น ปวช.1 และปวช.3 รองลงมานักเรียนชั้น ปวช.1 สูงเท่ากับ 36.03 มีพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่างในระดับเกณฑ์ปฏิบัตินาน ๆ และไม่เคยปฏิบัติเลยสูงกว่าปวช.2 และปวช. 3 และนักเรียนชั้นปวช. 3 สูงเท่ากับ 13.16 มีพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่างในระดับเกณฑ์ปฏิบัติเป็นประจำ โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 2.960 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.565

ตารางที่ 4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นที่ศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง

ชั้นปีที่ศึกษา	พฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง						df	$\chi^2$	Asymp.Sig
	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติ บ่อยครั้ง		ปฏิบัติเป็นประจำ				
ปวช.1	25	22.52	75	67.57	11	9.91	4	2.940	0.568
ปวช.2	15	18.75	56	70.00	9	11.25			
ปวช.3	11	14.58	53	69.74	12	15.88			

จากตารางที่ 4.12 แสดงให้เห็นว่าระดับชั้นที่ศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคปริมาณอาหารว่างของนักเรียน กล่าวคือนักเรียนชั้น ปวช.2 มีพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่างของนักเรียนชั้น ปวช.2 สูงเท่ากับ 70.00 อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติบ่อยครั้งในสัดส่วนสูงกว่านักเรียนชั้น ปวช.1 และ ปวช.3 รองลงมานักเรียนชั้น ปวช.1 ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติปฏิบัติกันครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเท่ากับ 22.52 อยู่ในสัดส่วนที่สูงกว่านักเรียนชั้น ปวช.2 และปวช.3 และปฏิบัติเป็นประจำ นักเรียนชั้น ปวช. 3 อยู่ในสัดส่วนที่สูงกว่านักเรียนชั้น ปวช.1 และปวช.2 โดยมีค่าไคสแควร์ 2.940 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.568

ตารางที่ 4.13 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดอาหารว่าง

ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน	พฤติกรรมการบริโภคชนิดอาหารว่าง				df	$\chi^2$	Asymp.Sig.
	ปฏิบัติกันครั้ง และ ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ				
ค่าอาหารที่ได้รับ 30-40 บาท	7 33.33	13 61.91	1 4.76		4	1.229	0.873
ค่าอาหารที่ได้รับ 40-50 บาท	12 30.77	23 58.98	4 10.25				
ค่าอาหารที่ได้รับ 50-60 บาท	70 30.82	125 60.39	12 5.79				

จากตารางที่ 4.13 แสดงให้เห็นว่าค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง พบว่า ชั้นไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณอาหารว่างของนักเรียนอย่างมี กล่าวคือค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน 30-40 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่างสูงเท่ากับ 61.91 อยู่ในเกณฑ์ระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง รองลงมาคือ ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน 30-40 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่างสูงเท่ากับ 33.33 อยู่ในเกณฑ์ระดับปฏิบัติกันครั้งและไม่เคยปฏิบัติ และค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน 40-50 บาทมีพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่างสูงเท่ากับ 10.25 อยู่ในเกณฑ์ระดับปฏิบัติเป็นประจำ โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 1.229 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.873

ตารางที่ 4.14 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง

ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน	พฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง						df	$\chi^2$	Asymp.Sig.
	ปฏิบัติหลายๆครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ						
30-40 บาท	7 33.33	13 61.91	1 4.76				4	3.294	0.510
40-50 บาท	13 33.33	19 48.72	7 17.95						
50-60 บาท	62 29.95	123 59.42	22 10.63						

จากตารางที่ 4.14 แสดงให้เห็นว่าค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่าง พบว่า ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่างของนักเรียนกล่าวคือ ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน 30-40 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่างสูงเท่ากับ 61.91 อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติบ่อยครั้ง รองลงมาคือค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน 40-50 บาท และ 50-60 บาท อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติปฏิบัติหลายๆครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเท่ากับ 33.33 ค่าอาหารที่ได้รับแต่ละวัน 40-50 บาท อยู่ในเกณฑ์ปฏิบัติเป็นประจำเท่ากับ 17.95 โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 3.294 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.510

ตารางที่ 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง

ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน	พฤติกรรมการบริโภคของอาหารว่าง				df	$\chi^2$	Asymp.Sig.
	ปฏิบัติหลายๆครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง					
30-40 บาท	3 14.28	18 85.72	2 0.372				0.830
40-50บาท	8 20.51	31 79.49					
50-60บาท	40 19.32	167 80.68					

จากตารางที่ 4.15 แสดงให้เห็นว่าค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภค ปริมาณของอาหารว่าง พบว่า ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การบริโภคปริมาณของอาหารว่างของนักเรียน กล่าวคือค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน 30-40 บาท มี พฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง อยู่ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติบ่อยครั้งสูงเท่ากับ 85.72 และค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน 40-50 บาท และค่าอาหารที่ได้รับ ในระดับเกณฑ์ปฏิบัติปฏิบัติ นานๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติสูงเท่ากับ 20.51 โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 0.372 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.830

ตารางที่ 4.16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	N	Mean	S.D	df	t	Sig
ชาย	22	11.8182	.564	.264	.193	.661
หญิง	245	11.8484	.160			

จากตารางที่ 4.16 แสดงให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้ เกี่ยวกับอาหารว่าง จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่าง กันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างไม่แตกต่างกัน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายมีค่าเฉลี่ยของ ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 11.81 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยของความรู้ เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 11.84 เมื่อพิจารณาค่านัยสำคัญทางสถิติ พบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.661 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด ( $\alpha = 0.05$ ) จึงปฏิเสธสมมติฐาน สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	N	Mean	S.D	df	F	Sig.
น้อยกว่า 16 ปี	11	12.181	.629	2	.405	.667
16-18 ปี	233	11.858	.165			
มากกว่า 18 ปี	23	11.434	.554			

จากตารางที่ 4.17 แสดงให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง จำแนกตามอายุโดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างไม่แตกต่างกัน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 12.181 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 16-18 มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 11.85 และอายุมากกว่า 18 ปี มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 11.43 เมื่อพิจารณาค่านัยสำคัญทางสถิติ พบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.667 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด ( $\alpha = 0.05$ ) จึงปฏิเสธสมมติฐาน สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้น	N	Mean	S.D	df	F	Sig.
ปวช.ปีที่ 1	111	11.342	.241	2	3.837	.023
ปวช.ปีที่ 2	80	12.100	.287			
ปวช.ปีที่ 3	76	12.276	.261			

จากตารางที่ 4.18 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง จำแนกตามระดับชั้นปีโดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 11.34 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระดับชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 12.10 และกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระดับชั้นปีที่ 3 มี

ค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 12.27 เมื่อพิจารณาค่านัยสำคัญทางสถิติ พบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.23 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด ( $\alpha = 0.05$ ) จึงยอมรับสมมติฐาน สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระดับชั้นปีแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**ตารางที่ 4.19** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้ที่ได้รับต่อวัน

รายได้	N	Mean	S.D	df	F	Sig.
น้อยกว่า 40 บาท	17	4.18	.274	2	3.837	.978
อยู่ระหว่าง						
40-50 บาท	225	4.23	.068			
มากกว่า 50 บาท	25	4.24	.218			

จากตารางที่ 4.19 แสดงให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง จำแนกตามรายได้โดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างไม่แตกต่างกัน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 50 บาท มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 4.24 รองลงมาคือรายได้ 40-50 บาท มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 4.23 และรายได้น้อยกว่า 40 บาท มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างเท่ากับ 4.18 เมื่อพิจารณาค่านัยสำคัญทางสถิติ พบว่า ค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.978 ซึ่งมากกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด ( $\alpha = 0.05$ ) จึงปฏิเสธสมมติฐาน สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



#### 4.4 อภิปรายผล

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้น(ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตกอภิปรายผลได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 91.8 เนื่องจากโดยปกติวิสัยเพศหญิง จะสนใจงานบ้านงานเรือน การประกอบอาหาร มากกว่าเพศชาย ซึ่งหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เปิดสอนคณะวิชาคหกรรมศาสตร์ ดังนั้นจึงมีผู้เรียนที่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

2. อายุของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ มีอายุในระหว่าง 16-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 87.3 ซึ่งแสดงว่านักเรียนดังกล่าวเข้าเรียนตามเกณฑ์ปกติของหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. 2545 ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2546)

3. สถาบันการศึกษาของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่อยู่ในสถาบันการศึกษาคือวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม คิดเป็นร้อยละ 52.1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐมนั้น เห็นความสำคัญของวิชาทางคหกรรมศาสตร์ (สถิติการเข้าศึกษาต่อคณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม ปีการศึกษา 2551)

4. ระดับชั้นปีของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับ ปวช. ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 41.1 (คู่มือนักเรียนนักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรีและวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม ปีการศึกษา 2551) นักเรียนชั้นปีที่ 2 และ 3 มีจำนวนน้อยกว่า เนื่องจากการสอบตก และลาออกไปบ้าง

5. อาชีพบิดาของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่ทำงาน รับจ้าง ร้อยละ 57.7 แสดงว่าอาชีพของบิดาในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (ข้อมูลของนักเรียนนักศึกษาจากงานทะเบียนวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี และวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม ปีการศึกษา 2551)

6. อาชีพมารดาของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่ทำงาน รับจ้าง ร้อยละ 57.7 แสดงว่าอาชีพของบิดาในวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง(งานทะเบียนของนักเรียนศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี งานทะเบียนของวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี และงานทะเบียนของวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม ปีการศึกษา 2551)และยังสอดคล้องกับทฤษฎีของ (ชิตา บุญยานยาว 2541:39-42) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีความแตกต่างกันเพราะมาจากสังคมที่ไม่เหมือนกัน บุคคลที่มีครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมดีย่อมมีโอกาสได้ศึกษาในชั้นสูงกว่าผู้ที่มาจากครอบครัวยากจน ครอบครัวที่บิดามารดามีอาชีพต่างกันก็ทำให้เด็กมีความแตกต่างกันไปด้วย แต่เนื่องจากครอบครัวของผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างการเลี้ยงดูจึงไม่มีความแตกต่างกัน

7. ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน มากกว่า 60 บาท คิดเป็นร้อยละ 56.7 ซึ่งเป็นรายการจ่ายค่าอาหารที่อยู่ในช่วงมากที่สุดเนื่องจาก ผลจากการรับอิทธิพลมาจากโฆษณาประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างตามการศึกษาของ (กุลวดี รัศมิวิจารณ์ 2539) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร.

8. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง เนื่องจากระบบการเรียนการสอนของสถานศึกษา ในวิทยาลัยอาชีวศึกษาเน้นปฏิบัติจึงทำให้ความรู้ทางด้านทฤษฎีอยู่ในระดับเกณฑ์ปานกลาง

9. ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า

9.1 จากการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัย ปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 1-3 เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิด จำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม และปริมาณ ของอาหารว่างของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ทั้งนี้เพราะ เพศชาย เพศหญิง ในช่วงการเป็นวัยรุ่นจะไม่คำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหาร ของอาหารว่าง นอกจากให้ความสำคัญกับวัฒนธรรม การเลียนแบบ อาหารการกินของชาวตะวันตก ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงรับอิทธิพลมาจากการสื่อสารที่ไร้พรมแดนนั่นเอง ทำให้เพศกับพฤติกรรมการบริโภคชนิด จำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม และปริมาณของอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับสูงกว่า 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับการวิจัยของ (วิธี, 2541) ที่

พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

9.2 จากการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัย ปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 4-6 อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิด จำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม ปริมาณของอาหารว่างของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะเกษตรศาสตร์ ทั้งนี้ เพราะเนื่องจาก ช่วงอายุระหว่างปวช. ชั้นปีที่ 1 ปวช. ชั้นปีที่ 2 และปวช. ชั้นปีที่ 3 เป็นช่วงอายุที่ใกล้เคียง มีความรู้สึก ความต้องการ การรับรู้ ที่คล้ายคลึงกัน ดังนั้นจึงไม่มีผลต่อการเลือกอาหารว่างของนักเรียนในช่วงวัยดังกล่าว ทำให้อายุกับพฤติกรรมการบริโภคชนิด จำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม และปริมาณของอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับสูงกว่า 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ (สว่างเดือน, 2549) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างระหว่างอายุ ไม่มีความแตกต่างกัน

9.3 จากการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัย ปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 7-9 ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิด จำนวนมื้อของอาหารว่างและเครื่องดื่ม ปริมาณของอาหารว่างของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะเกษตรศาสตร์ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าอาหารว่างที่ผู้เรียนในช่วงวัยดังกล่าวเลือกรับประทาน มีการแข่งขันทางการตลาดจำนวนมาก ราคาของอาหารจึงไม่สูงมากนัก พอที่วัยรุ่นจะบริโภคได้โดยไม่เดือดร้อน และอยู่ในช่วงค่าใช้จ่ายอาหารแต่ละวัน อยู่ในช่วงมากที่สุด ผลจากการรับอิทธิพลจากการโฆษณาประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ทำให้ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคชนิด จำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม และปริมาณของอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับสูงกว่า 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ชนากร, 2546) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร พบว่ารายได้ที่นิสิต นักศึกษา ได้รับจากบิดา มารดา ไม่มีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

9.4 จากการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัย ปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 10-12 ระดับชั้นปีที่ศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิด จำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม ปริมาณ ของอาหารว่างของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะเกษตรศาสตร์ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนศึกษาที่อยู่ในช่วงชั้นที่ใกล้เคียงซึ่งอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีความคิด มีความสามารถในการตัดสินใจ และมีความเป็นตัวของตัวเองสูง อีกทั้งยังมีสภาพทางสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของสังคมเมืองที่เหมือนกัน ทำให้ระดับชั้นปีที่ศึกษากับพฤติกรรมการ

บริโภคชนิด จำนวนมีอาหารว่างและเครื่องดื่ม และปริมาณของอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับสูงกว่า 0.05 (ชนากร, 2546) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร พบว่าชั้นปีที่ศึกษา ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

9.5 จากการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัย ปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 13 เพศที่แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและหญิงจะได้รับความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ จากสถานศึกษา สถาบันครอบครัว แหล่งข่าวสารข้อมูล และสื่อต่างๆ ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ใกล้เคียงกัน ทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

9.6 จากการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัย ปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 14 อายุที่มีความแตกต่างกันจะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีอายุระหว่าง 16-18 ปี เป็นกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอิทธิพลจากการสื่อสารทางทงการโฆษณาประชาสัมพันธ์ในการตัดสินใจเลือกการบริโภคอาหารว่างมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (สว่างเดือน, 2549 ) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างระหว่างอายุไม่มีความแตกต่างกัน

9.7 จากการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัย ยอมรับสมมติฐานข้อที่ 15 ระดับชั้นปีที่ศึกษามีความแตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่แตกต่างกัน เนื่องจากหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพทางด้านวิชาคหกรรมศาสตร์ ในแต่ละระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 จะมีความเข้มข้นในเนื้อหาวิชาที่มีความแตกต่างกัน อีกทั้งผู้เรียนที่เรียนในระดับที่สูงขึ้นจุดมุ่งหมายของหลักสูตรจะเน้นการนำไปใช้ จึงทำให้ผู้เรียนมีทักษะความรู้ที่แตกต่างกันตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุริยะ, 2549) ศึกษาเกี่ยวกับความรู้และและพฤติกรรมการอาหารพร้อมปรุงของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่าระดับการศึกษาต่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพร้อมปรุงแตกต่างกัน

9.8 จากการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัย ปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 16 ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน มีความแตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผลจากการรับอิทธิพลจากการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างทำให้นักเรียนลอกเลียนแบบตามเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สว่างเดือน, 2549) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาพบว่า การได้รับเงินค่าอาหารที่แตกต่างกันมีผลทำให้การบริโภคอาหารว่าง ไม่มีความแตกต่างกัน



## บทที่ 5

### สรุปผล และข้อเสนอแนะ

#### 5.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

1. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางเพศ ปัจจัยด้านรายได้และปัจจัยความรู้ทางด้านอาหารว่าง กับพฤติกรรมการบริโภคของอาหารว่าง ของนักเรียน ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

#### 5.2 สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตกมีองค์ประกอบมากกว่า 1 องค์ประกอบ

1. เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง
2. เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือและเครื่องดื่มของอาหารว่าง
3. เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง
4. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง
5. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือและเครื่องดื่มของอาหารว่าง
6. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง
7. รายได้ที่ได้รับต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่างอาหาร
8. รายได้ที่ได้รับต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมืออาหารว่างและเครื่องดื่ม
9. รายได้ที่ได้รับต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณอาหารว่าง
10. ระดับชั้นปีศึกษากับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่าง

11. ระดับชั้นปีศึกษากับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมื้ออาหารว่างและเครื่องดื่ม
12. ระดับชั้นปีศึกษากับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่าง
13. เพศที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน
14. อายุที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน
15. ระดับชั้นปีที่ศึกษา จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน
16. รายได้ที่ได้รับต่อวันที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างแตกต่างกัน

### 5.3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง และหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง กับปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ สถาบันการศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชาเรียน และปัจจัยด้านครอบครัวได้แก่ อาชีพของบิดามารดา ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับแต่ละวัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนระดับชั้น (ปวช.) ปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก จำนวน 267 คนโดยเป็นเพศหญิงจำนวน 245 คน และเพศชายจำนวน 22 คน

### 5.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยแบ่ง แบบสอบถาม ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี สาขาวิชาที่เรียน อาชีพบิดา อาชีพมารดาและค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และคำถามปลายเปิด

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง มีลักษณะแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choices) 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง มีลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

## 5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้วิจัยในครั้งนี ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำข้อมูลที่นำมาทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดการมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างของนักเรียนในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไคสแควร์ (Chi-Square)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก จำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา โดยการทดสอบด้วยค่าที (Independent sample t-test) และค่าสถิติเอฟ (F-test) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

จากการศึกษาพบว่านักเรียนเป็นเพศชายและเพศหญิง จำนวนไม่เท่ากัน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 16-18 ปี มีจำนวนนักเรียนศึกษาอยู่ที่วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐมมากถึง 139 คน เป็นนักเรียน(ปวช.)ชั้นปีที่ 1 จำนวน 111 คน ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาคหกรรม อาชีพของบิดา และมารดา ส่วนใหญ่รับจ้าง และส่วนใหญ่ได้รับค่าอาหารได้ต่อวัน มากกว่า 60 บาท



### ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง

ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้น (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก ได้แก่ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม จากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

### ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้น(ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ชนิดของอาหารว่าง จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่ม และปริมาณอาหารว่าง ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ชนิดของอาหารว่าง

พฤติกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำอัดลมมีจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำผลไม้มีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 และที่รับประทานน้อยที่สุดคืออาหารว่างหวาน เช่น ขนมชั้น ตะโก้ ทองหยิบ เม็ดขนุน มีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6

พฤติกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำผลไม้มีจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างสากล เช่นแซนดวิช ขนมปัง เค้ก มีจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่าง เช่น ชา กาแฟ มีจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 คน

พฤติกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติดีนานๆ ครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างหวาน เช่น ขนมชั้น ตะโก้ ทองหยิบ เม็ดขนุน มีจำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างไทย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ สาकुไส้หมู ขนมจีบไทย มีจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 44.6 และที่รับประทานน้อยที่สุดคืออาหารว่าง

เครื่องดื่มน้ำอัดลมมีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2

พฤติกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติ ไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่าง เช่น ชา กาแฟมีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างหวาน เช่น ขนมชั้น ตะโก้ ทองหยิบ เม็ดขนุนมีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือ อาหารว่างสากล เช่นแซนดวิช ขนมปัง เค้กมีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1

### จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่ม

พฤติกรรมการบริโภค จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่มโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือรับประทานโดยไม่กำหนดเวลา มีจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างมือเช้าจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่างมือดึก มีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7

พฤติกรรมการบริโภค จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่มโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างมือบ่าย มีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 42.7 รองลงมาคือ มีจำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่าง ครบ 3 มือทุกวัน มีจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 คน

พฤติกรรมการบริโภค จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่มโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติ นานๆ ครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างมือดึก มีจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างครบ 3 มือทุกวัน มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 และที่รับประทานน้อยที่สุดคืออาหารว่างมือเช้ามื้อมีจำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7

พฤติกรรมการบริโภคจำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่มของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติ ไม่เคยปฏิบัติมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างครบ 3 มือทุกวัน มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างมือดึก มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือ อาหารว่างมือบ่ายมีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9

### ปริมาณของอาหารว่าง

พฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลระดับการปฏิบัติ เป็นประจำมากที่สุดคือรับประทานเครื่องดื่มน้ำอัดลมมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5

รองลงมาคือรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มเย็นมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มร้อนมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0

พฤติกรรมการบริโภคปริมาณอาหารว่างโดยภาพรวมมีผลการปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุดคือรับประทานอาหารว่างประเภทน้ำผลไม้ และผลไม้มากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 รองลงมาคืออาหารว่างประเภทเครื่องดื่มเย็นมากกว่า 1 ชนิด มีจำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 และที่รับประทานน้อยที่สุดคือรับประทานอาหารว่างประเภทเครื่องดื่มร้อน มีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8 คน

Resnicow and Reinhardt. (1991) กล่าวว่าการศึกษาเรื่อง เด็กรู้อะไรเกี่ยวกับไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล ( What Do Child Know about Fat ,Fiber, and Cholesterol ?) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั่วไปทราบเกี่ยวกับสุขภาพในการรับประทานอาหารที่มีไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับเรื่องโคเลสเตอรอลและใยอาหารในอาหารที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักเรียนส่วนมากทราบว่าเนยมีโคเลสเตอรอล แต่จะไม่ทราบว่านมสดมีโคเลสเตอรอลด้วยเช่นกัน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาทราบว่าอาหารที่มีใยอาหารมากที่สุด คือขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี รำข้าว และเมล็ดพืชต่าง ๆ ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา และนักเรียนส่วนมากจะไม่ทราบว่าเมล็ดถั่วมีใยอาหาร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เสนอแนะว่าเด็กอเมริกันขาดการได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการที่จะให้มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารทางด้านบวก

## 5.6 ผลการวิเคราะห์ สรุปผลการวิจัยครั้งนี้พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้น(ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

1. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 91.8 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 8.2
2. อายุของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ มีอายุในระหว่าง 16-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 87.3 อายุมากกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.6 และน้อยกว่า 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.1

3. สถาบันการศึกษาของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่อยู่ในสถาบันการศึกษาคือวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม คิดเป็นร้อยละ 52.1
4. ระดับชั้นปีของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับ ปวช. ปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 41.1
5. อาชีพบิดาของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่ทำงาน รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 57.7
6. อาชีพมารดาของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่ทำงาน รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 57.7
7. ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่ค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน มากกว่า 60 บาทคิดเป็น ร้อยละ 56.7
8. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
9. เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารว่างของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัยที่ตั้งไว้
10. เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคจำนวนมื้อของอาหารว่างของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัยที่ตั้งไว้
11. เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคปริมาณของอาหารว่างของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัยที่ตั้งไว้
12. เพศที่แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่ไม่แตกต่างกัน
13. อายุที่มีความแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่ไม่แตกต่างกัน
14. ระดับชั้นปีที่มีความแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่แตกต่างกัน
15. ค่าอาหารที่ได้รับต่อวันที่มีความแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่ไม่แตกต่างกัน

## 5.7 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

### 5.7.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการศึกษาการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างปานกลาง ซึ่งนักเรียนใช้ความรู้ที่ได้จากการเรียนรายวิชาอาหารว่างที่เรียนมาช่วยในการตัดสินใจในการเลือกการบริโภคอาหารว่าง เนื่อง จากนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 ซึ่งได้เรียนรายวิชาเกี่ยวกับอาหารว่างแล้ว มีสัดส่วนที่ต่ำกว่านักเรียนที่ไม่เคยเรียนวิชาเกี่ยวกับอาหารว่าง ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่า รายวิชาที่เรียนเกี่ยวกับอาหารว่างเป็นแหล่งข้อมูลที่ช่วยให้นักเรียนตัดสินใจในการบริโภคอาหารว่างได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าเชื่อถือซึ่งถ่ายทอดจากผู้มีความรู้

2. บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ควรให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนเนื่องจากอยู่ในช่วงวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องใช้สมองในการศึกษาเล่าเรียน และครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารต้องจัดเตรียมให้กับวัยรุ่น โดยเฉพาะอาหารว่างในตอนเช้า อาจต้องเตรียมการล่วงหน้าและในการประกอบอาหารว่างควรคำนึงถึงความสะอาดและคุณค่าของอาหารว่าง ทั้งนี้ภายในครอบครัว ควรบริโภคอาหารร่วมกันเป็นการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว และเป็นเวลาที่เหมาะสมในการให้คำแนะนำ และถ่ายทอดความรู้ในการบริโภคอาหารว่างที่ดีต่อนักเรียน

3. ครู อาจารย์ ควรให้ความรู้สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารหรืออาหารว่าง ในวิชาอาหารหรืออาหารว่าง ซึ่งเป็นตัวอย่างในการบริโภคอาหารว่างแก่นักเรียน นอกจากนี้ครูที่ปรึกษาแนวทางในปฏิบัติ

4. สถาบันการศึกษาควรที่จะให้ความสำคัญกับรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับอาหารว่างโดยปรับปรุงหลักสูตรให้มีการสอนวิชาความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างโดยเน้นทฤษฎีเข้ามาเกี่ยวข้องเพราะเนื่องจากสถานศึกษามุ่งเน้น แต่ทักษะการปฏิบัติจะเป็นการปลูกฝังให้ผู้เรียนทุกคนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างที่ดี มีคุณภาพ

5. สถาบันการศึกษาควรจัดให้มีการจำหน่ายอาหารว่างในวิทยาลัยฯ โดยควบคุมตรวจสอบผลิตภัณฑ์อาหารว่างให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

6. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ควรที่จะส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างด้วยกิจกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้

6.1 เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างผ่านสื่อโทรทัศน์ ซึ่งเป็นสื่อที่มีบทบาทและเข้าถึงประชาชนในปัจจุบัน การจัดเผยแพร่ความรู้ในรูปแบบที่น่าสนใจผ่านแผ่นพับและใบปลิว เพื่อเป็นการพัฒนาให้เป็นที่ที่มีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องลงทุนสูงทำให้ประชาชนสนใจ

6.2 จัดนิทรรศการเผยแพร่วิธี ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารว่าง โดยจัดนิทรรศการเสริม เช่นการสาธิตการประกอบอาหารว่าง การสัมมนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารว่าง โดยจัดภายในห้างสรรพสินค้า ซึ่งมีกลุ่มคนที่หลากหลาย เพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของนักเรียนและประชาชนทั่วไป

### 5.7.2 ข้อเสนอแนะในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น สถาบันการอาชีวศึกษาภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคเหนือ และภาคใต้ เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างในแต่ละสถานศึกษาซึ่งอาจจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่แตกต่างกันออกไป และพบปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่าง ซึ่งนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่นในสถานศึกษาได้อย่างถูกต้อง
3. การศึกษากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างครูวิทยาลัยฯ ผู้ปกครองที่บ้านและนักเรียนในการจัดเตรียมอาหารว่างสำหรับผู้เรียน



## แบบสอบถาม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)  
คณะคหกรรมศาสตร์ในวิทยาลัยอาชีวศึกษาสังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเพื่อประกอบการศึกษาระดับปริญญาโท  
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้มีอยู่ 3 ตอนดังนี้  
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม  
ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง  
ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง
  2. แบบวัดพฤติกรรมนี้มีวัตถุประสงค์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้น  
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ในวิทยาลัยอาชีวศึกษาสังกัดสถาบันการ  
อาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก ในการตอบแบบสอบถามนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสถาบันการ  
อาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก
- ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือของท่าน ขอความกรุณาตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมนี้  
ตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน และขอขอบคุณในความร่วมมือ ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวสวาท เกิดศิริ  
นักศึกษาปริญญาโท คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
กลุ่มวิชาอาหารและโภชนาการ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เลขที่แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หรือเขียนข้อความในหัวข้อที่เหมาะสม และตรงกับความเป็นจริงของท่านในปัจจุบัน

สำหรับเจ้าหน้าที่

1. เพศ

- ชาย  หญิง

1

2. อายุ

- น้อยกว่า 16 ปี  
 16-18 ปี  
 มากกว่า 18 ปี

2

3. สถาบันศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่

- วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี  
 วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี  
 วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม

3

4. ท่านศึกษาอยู่ชั้นใด

- ปวช. ปีที่ 1  
 ปวช. ปีที่ 2  
 ปวช. ปีที่ 3

4

5. ท่านศึกษาสาขาวิชาใด

- ธุรกิจคหกรรม  
 ผ้าและเครื่องแต่งกาย  
 อาหารและโภชนาการ  
 ธุรกิจอาหาร  
 คหกรรมการผลิต

5



- คหกรรม
- คหกรรมธุรกิจ

6. อาชีพบิดา หรือผู้ปกครองฝ่ายชายของท่าน

- รับราชการ
- รับจ้าง
- ธุรกิจส่วนตัว
- เกษตรกร
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

6

7. อาชีพมารดา หรือผู้ปกครองฝ่ายหญิงของท่าน

- รับราชการ
- รับจ้าง
- ธุรกิจส่วนตัว
- เกษตรกร
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

7

8. ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวัน

- น้อยกว่า 30 บาท
- 30-40 บาท
- 40-50 บาท
- 50-60 บาท
- มากกว่า 60 บาท

8



## ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง

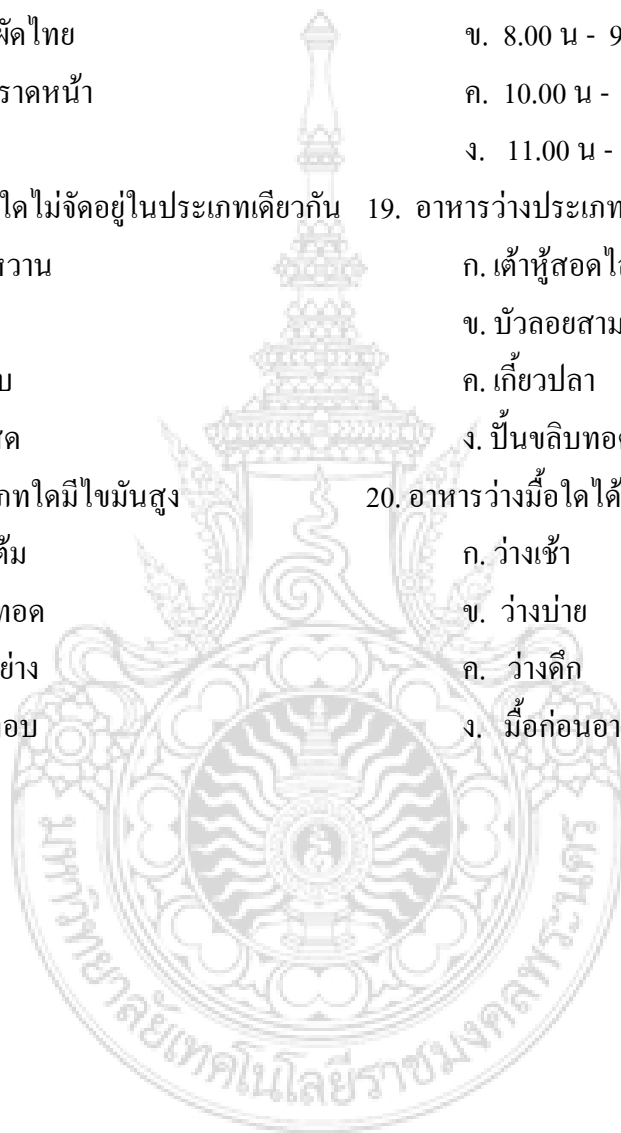
รวมคะแนน.....

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมายกากบาท (X) หน้าหัวข้อ ก. ข. ค. ง. ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง

### คำตอบเดียว

- อาหารว่างหมายถึง ข้อใด
  - อาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
  - อาหารที่บริโภคระหว่างอาหารมื้อหลัก
  - อาหารที่แทนอาหารมื้อหลัก
  - อาหารที่สามารถบริโภคได้ทันที
- อาหารว่างประเภทคาวคือข้อใด
  - โดนัทเค้ก
  - พายสับประรด
  - ตะโก้
  - ข้าวเกรียบปากหม้อ
- อาหารว่างประเภทหวานคือข้อใด
  - ขนมชั้น
  - สาकुไส้หมู
  - ปอเปี๊ยะทอด
  - ปูจ๋า
- อาหารว่างนิยมจัดเสิร์ฟพร้อมเครื่องดื่มประเภทใด
  - โกโก้
  - น้ำหวาน
  - ชา กาแฟ
  - น้ำอัดลม
- อาหารว่างที่ให้โปรตีนสูง คือข้อใด
  - ซาลาเปาไส้หมู
  - สาकुไส้หมู
  - ซ่อม่วง
  - ข้าวเกรียบปากหม้อ
- ลักษณะของอาหารว่างที่ใช้ในการจัดเสิร์ฟคือข้อใด
  - ชิ้นเล็ก
  - ชิ้นเล็กพอคำ
  - ชิ้นกลาง
  - ชิ้นใหญ่
- อาหารว่างประเภทเครื่องดื่มมีวิตามิน ซี สูง
  - น้ำแอปเปิ้ล
  - น้ำแครอท
  - น้ำแดงโม
  - น้ำส้ม
- อาหารว่างข้อใดให้สารอาหารครบถ้วน
  - ปอเปี๊ยะทอด
  - เอแคล
  - คุกกี้
  - ขนมชั้น
- อาหารว่างข้อใดมีไขมันต่ำ
  - แซนวิสทูน่า
  - ขนมปังแสมเบเกอร์
  - ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน
  - กระทู้พัฟ
- อาหารว่างข้อใดมีน้ำตาลสูง
  - เม็ดขนุน
  - ทองหยอด
  - ทองหยิบ
  - ฝอยทอง
- อาหารว่างข้อใดที่มีพลังงานสูง
  - ขนมจีบ
  - สาकुไส้หมู
  - ซาลาเปา
  - กระทู้พัฟ
- อาหารว่างข้อใดให้ไอโอดีนสูง
  - แซนวิสทูน่า
  - แสมเบเกอร์
  - พายไส้ไก่
  - เดนนิชไส้กรอก

13. อาหารว่างข้อใดมีคาร์โบไฮเดรตสูง
- ก. ก๋วยเตี๋ยวหลอด
  - ข. สาเกุ้ไส้หมู
  - ค. ขนมปังไส้สังขยา
  - ง. ขนมปังไส้ไก่
14. อาหารว่างข้อใดนิยมจัดเป็นอาหารว่างมื้อดึก
- ก. ข้าวต้มกุ้ง
  - ข. ก๋วยเตี๋ยวลดไทย
  - ค. หมี่กรอบราดหน้า
  - ง. ก๋วยจั๊บน้ำ
15. อาหารว่างชนิดใดไม่จัดอยู่ในประเภทเดียวกัน
- ก. ขนมปังหวาน
  - ข. โดนัท
  - ค. พายกรอบ
  - ง. เค้กเนยสด
16. อาหารว่างประเภทใดมีไขมันสูง
- ก. ประเภทต้ม
  - ข. ประเภททอด
  - ค. ประเภทย่าง
  - ง. ประเภทอบ
17. อาหารว่างประเภทของหวาน คือข้อใด
- ก. ขนมสอดไส้
  - ข. สาเกุ้ไส้หมู
  - ค. ข้าวเกรียบปากหม้อ
  - ง. ปอเปี๊ยะทอด
18. อาหารว่างเช้า นิยมจัดหรือ รับประทานเวลาใด
- ก. 7.00 น. - 8.00 น.
  - ข. 8.00 น - 9.00 น.
  - ค. 10.00 น - 11.00 น.
  - ง. 11.00 น - 12.00 น.
19. อาหารว่างประเภทของแห้งได้แก่อะไรบ้าง
- ก. เต้าหู้สอดไส้
  - ข. บัวลอยสามสี
  - ค. เกี๊ยวปลา
  - ง. ปั่นขลิบทอด
20. อาหารว่างมื้อใดได้รับความนิยมจัดเสิร์ฟมากที่สุด
- ก. ว่างเช้า
  - ข. ว่างบ่าย
  - ค. ว่างดึก
  - ง. มื้อก่อนอาหาร



**ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านที่ปฏิบัติอยู่เพียงข้อเดียว

ความถี่ของการปฏิบัติมีความหมายดังนี้

1. ปฏิบัติประจำ หมายถึง ปฏิบัติ กิจกรรมดังกล่าวทุกวันหรืออย่างน้อย 5-6 วัน ใน 1 สัปดาห์
2. ปฏิบัติบ่อย หมายถึง ปฏิบัติ กิจกรรมดังกล่าว 2-4 วัน ใน 1 สัปดาห์
3. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว 1 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ถึง 1-3 ครั้ง
4. ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวเลยแม้แต่ครั้งเดียวใน 1 เดือนที่ผ่านมา

ระดับการปฏิบัติ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
<b>พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง</b>				
<b>1. ชนิดของอาหารว่าง</b>				
1.1 ท่านรับประทานอาหารว่างไทย เช่น ข้าวเกรียบ ปากหม้อ สาหร่ายไส้หมู ขนมหีบไทย ฯลฯ	.....	.....	.....	.....
1.2 ท่านรับประทานอาหารว่างสากล เช่น แชนวิส ขนมปัง เค้ก	.....	.....	.....	.....
1.3 ท่านรับประทานอาหารว่างจีน เช่น ขนมหีบ ชาลาเปา ฯลฯ	.....	.....	.....	.....
1.4 ท่านรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำอัดลม	.....	.....	.....	.....
1.5 ท่านรับประทานอาหารว่างเครื่องดื่มน้ำผลไม้	.....	.....	.....	.....
1.6 ท่านรับประทานอาหารว่าง เช่น ชา กาแฟ	.....	.....	.....	.....
1.7 ท่านรับประทานอาหารว่างประเภททอด เช่น กะหรี่ปั๊ฟ โดนัท ปั่นขลิบทอด	.....	.....	.....	.....
1.8 ท่านรับประทานอาหารว่างคาว เช่น ปอเปี๊ยะ ทอด สาหร่ายไส้หมู ขนมหีบ ฯลฯ	.....	.....	.....	.....
1.9 ท่านรับประทานอาหารว่างหวาน เช่น ขนมหั่น ตะโก้ ทองหยิบ เม็ดขนุน ฯลฯ	.....	.....	.....	.....
<b>2. จำนวนมือของอาหารว่างและเครื่องดื่ม</b>				
2.1 ท่านรับประทานอาหารว่างมือเช้า	.....	.....	.....	.....
2.2 ท่านรับประทานอาหารว่างมือบ่าย	.....	.....	.....	.....
2.3 ท่านรับประทานอาหารว่างมือดึก	.....	.....	.....	.....
2.4 ท่านรับประทานอาหารว่างโดยไม่กำหนดเวลา	.....	.....	.....	.....
2.5 ท่านรับประทานอาหารว่างครบ 3 มือ ทุกวัน	.....	.....	.....	.....

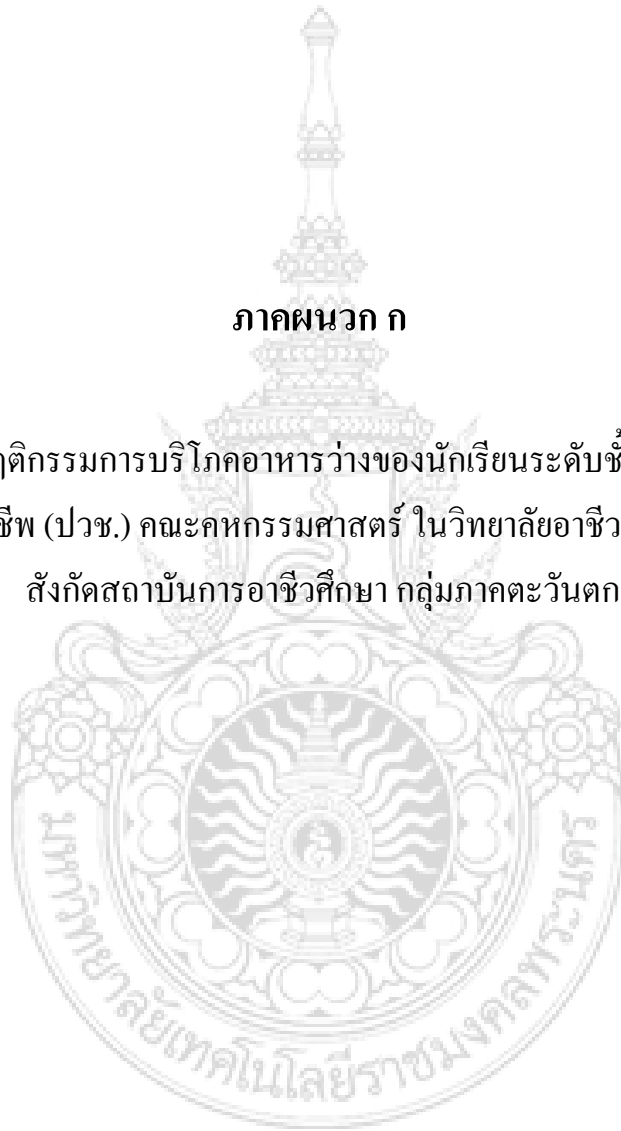


ภาคผนวก



**ภาคผนวก ก**

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตร  
วิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา  
สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก



ภาคผนวก ข  
ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม







ภาคผนวก ค

ประวัติการศึกษา และประวัติการทำงาน

## เอกสารอ้างอิง

- กรมอาชีวศึกษา. 2546. หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2546. ประเภท  
วิชาคหกรรมศาสตร์ กระทรวงศึกษาธิการ
- กรณีการ์ นิตติภัยธรรม. 2547. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของ  
นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ. 2533. การศึกษาภาวะโภชนาการเกิน  
มาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. นนทบุรี กองโภชนาการ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข
- กันยา ศรีมหันต์. 2541. ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน  
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พย.ม. กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล
- กันยา สุวรรณแสง. 2536. จิตวิทยาทั่วไป. รวมสาสน์. กรุงเทพฯ.
- กุลวดี รัศมีวิจารณ์. 2539. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ฟาสต์ฟู้ดของ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ขวัญจิต อินเหยี่ยว. 2542. การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมของ  
นักศึกษาอาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ปริญญาานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต.  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ขวัญตา ฮวดศิริ. 2547. ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของ  
วัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- คุณาสิริ เกตุปมา. 2548. ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของ  
 ประชากร ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพัฒนา  
 มนุษย์และสังคม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรัสศรี อุสาหะ. 2539. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาใน  
 โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์  
 มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- จริยา สอนภักดี. 2544. ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของ  
 แกนนำสาธารณสุข ประจำครอบครัว อำเภอแกลง จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์  
 มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปกร กรุงเทพมหานคร.
- จันทร์เพ็ญ สุทชนะ. 2547. การศึกษาพฤติกรรมจัดการภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของ  
 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นใน โรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเกษม กรุงเทพมหานคร.  
 วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารุณี ทวีรัตน์. 2549. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ ของนิสิตนักศึกษา  
 มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิตวิทยาลัย (คศ.ม.)  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารุวรรณ ปราบพาล. 2549. พฤติกรรมบริโภคสินค้าของวัยรุ่นในเมืองนครนายกเฉพาะกรณี  
 นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยเทคนิคนครนายก. ปริญญา  
 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- เจริญศรี จันทร. 2548. ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของ  
 นักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์  
 มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. 2541. พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร. สหประชาพานิชย์.

- ฉวีวรรณ แจ่มกิจ. 2537. **รูปแบบการบริโภคอาหารและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ
- ชมรมทันตสาธารณสุขสุขุธร. 2535. **ขนมเด็กกับการโฆษณา.** จุลสารศูนย์ข้อมูล คปส กรุงเทพฯ
- ชญานิษฐ์ ธรรมธิฐาน. 2543. **พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชูดา จิตพิทักษ์. 2525. **พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น.** กรุงเทพฯ: สารมวลชน. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คุณฉวี สุทธิปรียาศรี. 2538. **การโฆษณาและโภชนาการศึกษามหาบัณฑิตทางสื่อมวลชน.** ในเอกสารการสอนชุดวิชา โภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 8-15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทักษิณา ณ ตะกั่วทุ่ง. 2546. **เด็กไทยรู้เท่าทัน เล่ม 2 อาหารดีมีประโยชน์.** สำนักพิมพ์แสงแดด กรุงเทพฯ
- ทัศนีย์ ลิ้มมันจริง. 2535. **จิตวิทยาวัยรุ่น.** มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- ชนากร ทองประยูร. 2546. **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชานินทร์ ศิลป์จารุ. 2548. **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS.** บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด กรุงเทพฯ
- ธิดา บุญย่านยาว. 2541. **จิตวิทยาทั่วไป.** พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

- ประคอง วรรณสูตร. 2542. สถิติเพื่อการวิจัยทางคหกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526. ทศนคติ การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. พิมพ์พัฒนา. กรุงเทพฯ.
- ประสาน หอมพลู และ ทิพวรรณ หอมพลู. 2537. จิตวิทยาทั่วไปและจิตวิทยาธุรกิจ. พิมพ์ครั้งที่ 1. ว่างอักษร, กรุงเทพฯ.
- พรรณี เลาวเกียรติ. 2545. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีฟันผุและไม่มีฟันผุ โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (ส.ม.) มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรวิñas ช่วงลิมา. 2547. ศึกษาเชิงสถิติพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
- พัชราภรณ์ เชื้อสกุล. 2545. พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พุทธิรัตน์ วรกาญจนางกูร. 2549. พฤติกรรมการกินของศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภาวดี ลิจิตวรงค์. 2547. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในเขตการศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภัทราวรณ สุขพันธ์. 2547. พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่น ในอำเภอเมือง  
จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์. ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ 2552. บริโภคขนมและอาหารว่างสำหรับเด็กไทย. ราชวิทยาลัยกุมาร  
แพทย์แห่งประเทศไทยและสถาบันวิจัยโภชนาการ.

โยธี โยธาวงค์. 2546. พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ ประกอบอาหารหวานและขบเคี้ยวของ  
นักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์. ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต.  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538. เทคนิควิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ:  
สุวีริยาสาส์น.

ภวดี ลิจิตวงษ์. 2547. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่น  
ตอนต้น ในเขตการศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. วิทยาศาสตร์  
มหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรรณัท สุภพิพัฒน์. 2538. ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นที่อาศัยในบริเวณที่  
มีน้ำขุก. วารสาร โภชนบำบัด.

วางคณา บุตรศรี. 2538. พฤติกรรมการบริโภคอาหารภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่  
4 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี.  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.

วารุณี วรรณธรรมย์. 2549. พฤติกรรมการบริโภค น้ำผลไม้ ของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์. (บธ.ม.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิธี แจ่มจันทิก. 2541. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

- วิภาวี ปิ่นนพศรี. 2550. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในลำลูกกาจังหวัด  
ประทุมธานี. วิทยานิพนธ์. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ศิริัญญา บุญประชม. 2543. ความรู้ เจตคติ และปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรีสมร คงพันธุ์. 2539. อาหารว่าง. สำนักพิมพ์แสงแดด กรุงเทพฯ.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. 2526. “พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง. ในเอกสารประกอบการสอน  
ชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สมชาย ธีฎธนกุล. 2526. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์. กรุงเทพฯ.
- สมพร สุทัศน์ีย์. 2541. จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สว่างเดือน สวัสดิ์. 2549. พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา  
สังกัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- สักรินทร์ ตรีวรรณไพศาล. 2550. พฤติกรรมและปัจจัยการบริโภคอาหารมังสวิรัตของประชาชน  
ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์. บัณฑิตมหาวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (ส.ส.ส.). 2547. สร้างเด็กไทย ให้เต็มศักยภาพ  
ด้วยอาหารและโภชนาการ. เพชรรุ่งการพิมพ์ กรุงเทพฯ.
- สุชาดา มะโนทัย. 2539. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุดาวรรณ ชันธมิตร. 2538. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6  
สังกัดสำนักงานกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้. บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- สุโท เจริญสุข. 2520. จิตวิทยาวัยรุ่น. โอเดียนสโตร์. กรุงเทพฯ.
- สุนทร อ่อนเกตุพล. 2548. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน. ศึกษากรณีนิสิตจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์
- สุริยะ เทศมี. 2549. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุง ของบุคลากรมหาวิทยาลัย  
รามคำแหง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (ศศ.ม.) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อดิศักดิ์ พงษ์พุดผลศักดิ์. 2544. เอกสารประกอบการสอนวิชาสถิติขั้นสูงและการวิจัยทาง  
การศึกษา, กรมอาชีวศึกษา (เอกสารอัดสำเนา) กรุงเทพฯ.
- อนุกุล พลศิริ. 2551. ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์. คณะครุศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง.
- อบเชย วงศ์ทอง. 2551. โภชนศาสตร์ครอบครัว. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- อรวินท์ ไทรกี. 2537. อาหารกับโรค. สมาคมคหกรรมศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรม  
ราชูปถัมภ์. กรุงเทพฯ.
- อรัญญา ศรีสีนาครัว. 2547. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคของ  
นักเรียน โรงเรียนประถมแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต  
(ส.ม.) มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัมราภรณ์ วงศ์พิง. 2550. อาหารว่าง. สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด. กรุงเทพฯ.



อุบล ดีสวัสดิ์. 2549. **อาหารว่างเล่ม 2. เพชรการเรือน** กรุงเทพฯ

เอื้อมพร ทองกระจาย. 2530. **พฤติกรรมอนามัยกับโรคอ้วนาร่วง**. คณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

Bloom, B. S. 1975. **Taxonomy of Educational Objectives**. Hand Book 1: Cognitive  
Domain. New York : David Mckay Company. Inc : 27

Brenman. A ,J 1990. **The Influence of Health Belief on Eating Behavior in Children  
and Adolescents**. Dissertation Abstracts Internation. 50 (Febuary 1990)pp.2393-A

Cusatis, D, and Cardamone L.F. 1995.. “Psychosocial Influences on Adolescent Eating  
Behavior.” **Nutrition Today**. 35(4) : 35-39.

Ezell, J.M., Skinner J.D., and Panfried M.P. 1985 Applachin Adolescent Snack Pattern  
:Morning , Afternoon and Evening Snack. **J. Am Diet Assoc**. 25(4): 1450

Khan, K.A and Lipke, L.K. 1982. Snacking and Its Contribution to Food and Nutrient  
Intake College Students. **J Am Diet Assoc**. 48(9) : 567-569.

Summerbel, C.D, Moody, R.I., Shanks, J., Stock, M.J. and Geissler, C. 1995. Sources of energy  
from meals versus snack in 220 people in four age groups. **Eur. J. Clin. Rev**.  
(49): 33-41.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล นางสาวสวาท เกิดศิริ  
วัน เดือน ปี เกิด 12 กันยายน 2510  
สถานที่เกิด จังหวัดกาญจนบุรี  
ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีการศึกษาที่จบ
ระดับประถมศึกษา	โรงเรียนวัดพังตรุ	2523
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	โรงเรียนพนมทวนชนูปถัมภ์	2526
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ	วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	2529
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	2531
ระดับปริญญาตรี	วิทยาลัยครูกาญจนบุรี	2537
ระดับปริญญาตรี	สถาบันราชภัฏนครปฐม	2540

### ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

เจ้าหน้าที่งานผลิตการค้า วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. 2532-2539

อาจารย์ประจำแผนกวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. 2540-2550

อาจารย์ประจำแผนกวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2551- ปัจจุบัน