



วิทยานิพนธ์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย
ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

**FACTORS RELATED TO FOOD CONSUMPTION
BEHAVIORS AND EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS IN
UPPER ELEMENTARY SCHOOL IN NONG PRUE DISTRICT,
KANCHANABURI PROVINCE**

นายอรรถชัย วงษ์จู้

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สูงศึกษา)

ปริญญา

สูงศึกษา	พลศึกษา
สาขา	ภาควิชา

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

Factors Related to Food Consumption Behaviors and Exercise Behaviors of Students
in Upper Elementary School in Nong Prue District, Kanchanaburi Province

นามผู้วิจัย นายอรรถชัย วงษ์จู้

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์เรณูมาศ มานูน, ค.ด.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ
จังหวัดกาญจนบุรี

Factors Related to Food Consumption Behaviors and Exercise Behaviors
of Students in Upper Elementary School in Nong Prue District,
Kanchanaburi Province

โดย

นายอรรถชัย วงษ์จู

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

พ.ศ. 2550

อรธชัย วงษ์จู้ 2550: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์เรณูมาศ มาอุ่น, ค.ศ. 143 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 309 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และผ่านการทดสอบคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไค์สแคว์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า 1) เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.63 พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 44.01 และมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 75.08 2) ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ จำนวนพี่น้อง รายได้ของครอบครัว ต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ อายุ เพศ จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว และระดับการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 .01 และ .001 ตามลำดับ ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ได้แก่ เพศ และจำนวนพี่น้อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ตามลำดับ 3) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเลี้ยงดู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 4) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเลี้ยงดู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 5) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการเลี้ยงดู และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ 6) ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ พฤติกรรมการเลี้ยงดู และความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย ทำนายได้ร้อยละ 12.50 โดยตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายสูงสุด คือ พฤติกรรมการเลี้ยงดู ทำนายได้ร้อยละ10.40 7) ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเลี้ยงดู และความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย ทำนายได้ร้อยละ 24.90 โดยตัวแปรที่มีอำนาจการทำนายสูงสุด คือ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งทำนายได้ร้อยละ 18.40

Atthachai Wongju 2007: Factors Related to Food Consumption Behaviors and Exercise Behaviors of Students in Upper Elementary School in Nong Prue District, Kanchanaburi Province. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Ranumas Ma-oon, Ph.D. 143 pages.

The purpose of this descriptive research was to study the factors related to food consumption behaviors and exercise behaviors of students in upper elementary school in Nong Prue District, Kanchanaburi Province by observing 309 participants which were upper elementary students, and 301 their parents, by multi – stage sampling. The research instruments were the questionnaires, developed by the researcher, and their qualities were tested and accepted, The data analysis as made by statistic for percentage, mean, standard deviation, Chi-square test, Pearson’s Product Moment Correlation Coefficient and Multiple Regression Analysis.

The major findings were as follows: 1) The food consumption behaviors and exercise behaviors of students were at a medium level of 45.63 % and 44.01% respectively and the nutritional status of students were normal level of 75.08 %. 2) The bio - social factors, such as number of siblings and monthly income of their parent were related to food consumption with statistical significant at the level of .05, where as age, gender, number of siblings, family members and class level related to the exercise behaviors with statistical significant at the level of .05, .01 and .001 respectively, while, gender and number of siblings were related to nutritional status with statistical significant at the level of .01 and .001 respectively. 3) The factors which had positive relation to the food consumption behaviors of students were perceived susceptibility about the bad food consumption and no exercise, knowledge about the food consumption, nutritional status and exercise, social support from intimate ones and child care behaviors with statistical significant at the level of .05 and .001 respectively. 4) The factors which had positive relation to the exercise behaviors of students were knowledge about the food consumption, nutritional status and exercise, perceived susceptibility about the bad food consumption and no exercise, perceived benefits about the food consumption and exercise, social support from intimate ones and child care behaviors with statistical significant at the level of .001. 5) The factors, which had related to nutritional status were food consumption behaviors, child care behaviors and exercise behaviors with statistical significant at the level of .05 and .01 respectively. 6) There were two variables used in predicting to the food consumption behaviors of students, which were the child care behaviors and knowledge about the food consumption, nutritional status and exercise. All of these had to predicted the food consumption behaviors for 12.50 %. The best predictive variable was child care behaviors, which could had predicted food consumption behaviors for 10.40 % with statistical significant at the level of .001. 7) There were three variables used in predicting to the exercise behaviors of students, which were social support from intimate ones, child care behaviors and knowledge about the food consumption, nutritional status and exercise. All of these had to predicted the exercise behaviors for 24.90 %. The best predictive variable was social support from intimate ones which could had predicted exercise behaviors for 16.40 % with statistical significant at the level of .001.

Student’s signature

Thesis Advisor’s signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี โดยได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ่น ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 3 ท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำด้านวิชาการ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ใ้งานวิจัยมีความถูกต้องและมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ โรงเรียนในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีได้กล่าวนาม ณ ที่นี้ที่มีส่วนช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ เพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา ที่ให้การสนับสนุนให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านกับผู้วิจัยอย่างดีตลอดมา คุณประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบให้แด่ คุณพ่อ คุณแม่ คณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้มีความรู้จนถึงปัจจุบันไว้ ณ ที่นี้

อรรถชัย วงษ์จู

มีนาคม 2550

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ตัวแปรที่ทำการศึกษา	5
นิยามปฏิบัติการของตัวแปรและนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	7
การตรวจเอกสาร	10
ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	10
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน	10
แนวคิด ทฤษฎี ที่อธิบายปัจจัยเชิงสาเหตุของภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน	28
ทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุพฤติกรรมบริโภคอาหาร และพฤติกรรม	
การออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน	41
กรอบแนวคิดในการวิจัย	50
สมมติฐานการวิจัย	51
อุปกรณ์และวิธีการ	53
รูปแบบการวิจัย	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สถานที่และระยะเวลาในการวิจัย	63
ผลการวิจัยและวิจารณ์	64
ผลการวิจัย	64
วิจารณ์	95
สรุปและข้อเสนอแนะ	101
สรุป	101
ข้อเสนอแนะ	106
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	110
ภาคผนวก	115
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม	116
ภาคผนวก ข กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต	118
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	123
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	143

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของลักษณะทางชีวสังคมของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	65
2	ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	69
3	ระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	71
4	ระดับการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	72
5	ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	73
6	ระดับพฤติกรรมกรเลียงคูดของบิดามารดา ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	74
7	ระดับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	76
8	ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	77
9	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	78
10	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	80

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	83
12	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	85
13	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	86
14	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	87
15	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	88
16	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรม การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขต อำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	90
17	ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	91

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
18	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกาเลียงคูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	92
19	ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ แสดงตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	93
20	ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ แสดงตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี	94

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	50

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ
 จังหวัดกาญจนบุรี

**Factors Related to Food Consumption Behaviors and Exercise Behaviors
 of Students in Upper Elementary School in Nong Prue District,
 Kanchanaburi Province**

คำนำ

อาหารและโภชนาการเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของบุคคลทุกคนตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ปัจจุบันคนไทยได้หันมาสนใจและมุ่งหวังที่จะแก้ปัญหาโภชนาการของแต่ละบุคคลและสังคมที่เกิดขึ้นภายในประเทศมากขึ้น เพราะภาวะโภชนาการของคนไทยในประเทศเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศนั้น ๆ (สิริพันธุ์, 2542) ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีการเปลี่ยนแปลงทางภาวะเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วในช่วงระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากความเจริญทางด้านอุตสาหกรรมทำให้มีความต้องการทางด้านแรงงานมากขึ้นเป็นผลให้เกิดการเคลื่อนย้ายแรงงานจากชนบทมาสู่ชุมชนเมือง การย้ายถิ่นฐานมาทำงานในเมืองอาจทำให้มีรายได้ดีขึ้น แต่วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้เปลี่ยนไป จำเป็นจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ รูปแบบของอาหารที่รับประทานก็เปลี่ยนไป ส่วนประชากรที่อยู่ในชุมชนเมือง เมื่อมีความเจริญทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ความเป็นอยู่สะดวกสบายขึ้นการทำงานโดยใช้เครื่องผ่อนแรงเพิ่มมากขึ้น ไม่มีการออกกำลังกาย รูปแบบของอาหารที่รับประทานก็เปลี่ยนไป มีผลิตภัณฑ์อาหารให้เลือกมากขึ้น นิยมรับประทานอาหารที่มีน้ำตาล โปรตีนและไขมันสูง หรืออาหารแบบประเทศตะวันตก เป็นอาหารจำพวกที่เรียกว่า “Fast food” เช่น โดนัท ฮอทดอก พิซซ่า แซมเบอเกอร์ ฯลฯ หรือถ้าเป็นอาหารของประเทศทางตะวันออก เป็นประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยวในรูปแบบต่าง ๆ มีการรับประทานผัก และผลไม้ น้อยลง ปัญหาโภชนาการของคนไทยในยุคปัจจุบัน คือ ภาวะการขาดสารอาหารบางชนิด และภาวะโภชนาการเกิน (ปราณีต, 2539) การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) เช่น พิซซ่า ฮอทดอก หรือแซมเบอเกอร์ ปัจจุบันพบได้ทั้งในและนอกเขตเทศบาล (สุดาวรรณ, 2538)

จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 6–14 ปี มีภาวะอ้วนและท้วม รวมร้อยละ 10 ปกติ ร้อยละ 66.2 และภาวะต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 23.8 แยกตามรายภาค พบว่า ภาคกลาง เด็กอายุ 6–14 ปี มีภาวะอ้วนและท้วม รวมร้อยละ 19.4 ปกติ ร้อยละ 61.3 และภาวะต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 19.4 (กรมอนามัย, 2539) และผลการสำรวจภาวะโภชนาการของชาวกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2547 พบว่าภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน และท้วม รวมร้อยละ 19.9 นอกจากนี้ยังพบเด็กผอมและค่อนข้างผอม รวมร้อยละ 4.5 และผลการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในโรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัด 47 แห่ง ประจำปี 2545 พบว่านักเรียนมีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน และท้วม รวมร้อยละ 19.6 (กรมอนามัย, 2548)

จากรายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตเด็กนักเรียนประถมศึกษาของโรงเรียนในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี โดยสำรวจนักเรียนจำนวน 3,050 คน พบว่านักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 337 คน คิดเป็นร้อยละ 11.05 น้ำหนักเกินเกณฑ์หรือมีภาวะอ้วนจำนวน 316 คน คิดเป็นร้อยละ 10.36 (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองปรือ, 2549) จะเห็นได้ว่านักเรียนมีปัญหาภาวะโภชนาการ ร้อยละ 21.41 ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของการสาธารณสุขไทย

จากข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการของนักเรียน พบว่า เด็กนักเรียนจำนวนไม่น้อยกำลังประสบกับปัญหาภาวะโภชนาการ กล่าวคือ ภาวะทุพโภชนาการ ส่งผลให้เกิดโรคตามมามากมาย อาทิเช่น ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน มีผลทำให้พัฒนาการด้านสมองของเด็กช้าลง เป็นโรคขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนมีผลทำให้เป็นโรคอ้วน ถ้าป่วยเป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก (6–14 ปี) มักจะอ้วนต่อไปในระยะวัยรุ่นและในวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากเซลล์ไขมันมีจำนวนมากขึ้นและมีขนาดใหญ่ขึ้น (สิริพันธุ์, 2542) การมีน้ำหนักตัวมาก หรือภาวะโภชนาการเกินทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานหนักขึ้นความต้านทานโรคน้อยลง และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีสถิติแสดงให้เห็นชัดว่าโรคอ้วนทำให้อายุสั้น เกิดอันตรายโรคแทรกซ้อน มีผลต่อสภาพจิตใจและความรู้สึกต่าง ๆ โรคที่เกิดจากความอ้วน ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคไตพิการ โรคเบาหวาน โรคนี้้วนในกระเพาะปัสสาวะ โรคอัมพฤกษ์เกี่ยวกับข้อต่อ และโรคเกี่ยวกับระบบของหลอดเลือด (พีระพงศ์ และ ภมร, 2545) นอกจากนี้ความอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกินอาจจะเป็นปัจจัยเสี่ยง หรือปัจจัยเสริมทำให้เกิดโรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ขึ้นได้ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทางเดินอาหาร ฯลฯ (ปราณีต, 2539) ซึ่งภาวะทุพโภชนาการมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมบริโภคและพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น (พีระพงศ์ และ ภมร, 2545)

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กนักเรียนยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ดังจะเห็นได้ว่า ข้อมูลภาวะทุพโภชนาการที่ชี้ชัดว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานและภาวะโภชนาการเกิน ดังนั้นเราควรเร่งรีบในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขด้านโภชนาการ โดยเฉพาะสาเหตุของปัญหา ทุพโภชนาการ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และสาเหตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะทุพโภชนาการ เพื่อเป็นการลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นและเป็นการพัฒนาสุขภาพของประชาชน

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาเป็นประโยชน์ในการวางแผนแก้ไขปัญหา ทุพโภชนาการของเด็กนักเรียน ตลอดจนพัฒนาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนให้มีสุขภาพที่ สมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตที่ดี เพื่อช่วยป้องกันและลดปัญหาสาธารณสุข พร้อมทั้งให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อศึกษาประเด็นสำคัญต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

4. ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

5. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา ผู้ปกครองกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

6. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

7. ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

8. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา ผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

9. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ในการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญ ดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยและพัฒนาทางด้านวิชาการต่อไป
2. ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ปรับปรุงและพัฒนางานเสริมสร้างพฤติกรรม การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการในโรงเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาและวางแผนการรณรงค์และป้องกัน โรคในอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี
4. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป ในด้านการส่งเสริมและป้องกันการเกิดภาวะ ทุพโภชนาการ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอ หนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

โดยกลุ่มประชากรที่ศึกษา ได้แก่ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ 4-6 ในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษากาญจนบุรี เขต 2 ในอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตัวแปรที่ทำการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย

1.2. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย

1.3. การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย

1.4. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การที่บุคคลในครอบครัว เช่น บิดามารดา พี่น้อง ญาติ และเพื่อนบ้าน คอยกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ รวมถึงการได้รับข้อมูล ข่าวสาร

1.5. พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.3. ภาวะโภชนาการ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

2.3.1. ภาวะโภชนาการเกิน

2.3.2. ภาวะโภชนาการปกติ

2.3.3. ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน

3. ตัวแปรอธิบาย ได้แก่ (ปัจจัยทางชีวสังคม)

3.1. อายุ

3.2. เพศ

3.3 ระดับการศึกษา

3.4 จำนวนพี่น้อง

3.5 จำนวนสมาชิกในครอบครัว

3.6 รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

นิยามคำศัพท์ปฏิบัติการและนิยามคำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้ มีความเข้าใจ ถูกต้อง ตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดคำนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

นิยามคำศัพท์ปฏิบัติการของตัวแปรอิสระ

ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และภาวะโภชนาการ หมายถึง การเรียนรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของอาหารชนิดต่าง ๆ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และปริมาณของอาหารที่รับประทาน

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การเรียนรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย และผลเสียของการไม่ออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง หมายถึง การรับรู้ว่ามี การควบคุมและป้องกันตนเองได้อย่างถูกต้องในเรื่องของพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องสามารถ ป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการได้

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง หมายถึง การรับรู้ว่ามีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคหรือมีโอกาสเกิดภาวะทุพโภชนาการกับตนเอง ถ้าหากมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในเรื่องการรับประทานอาหาร

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง การรับรู้ว่ามี การควบคุมและป้องกันตนเองได้อย่างถูกต้องในเรื่องของพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องสามารถป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการได้

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการไม่ออกกำลังกาย หมายถึง การรับรู้ว่ามีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคหรือมีโอกาสเกิดภาวะทุพโภชนาการกับตนเอง ถ้าหากมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในเรื่องการออกกำลังกาย

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา พี่ น้อง ญาติ และเพื่อนบ้าน คอยกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ รวมถึงการได้รับข้อมูลข่าวสาร

พฤติกรรมกรเลี้ยงดู หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้มีภาวะโภชนาการที่ดี การเสริมสร้างลักษณะบริโภคนิสัยที่ถูกต้องให้แก่เด็ก การเป็นแบบอย่างในการเลือกรับประทานอาหารแก่เด็ก การสอนวิธีการรับประทานอาหารแก่เด็ก

นิยามคำศัพท์ปฏิบัติการของตัวแปรตาม

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย การเลือกรับประทานอาหารที่ชอบ จำนวนมือในการรับประทานอาหารเช้า

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน ได้แก่ การออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 – 30 นาที

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะของร่างกายที่ประเมินโดยเกณฑ์น้ำหนักต่ออายุ หรือ ส่วนสูงต่ออายุหรือน้ำหนักต่อส่วนสูง เปรียบเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักต่ออายุ หรือส่วนสูงต่ออายุ หรือส่วนสูง ค่อน้ำหนักของประชาชนไทยอายุ 1 วัน ถึง 19 ปี

ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน หมายถึง ภาวะร่างกายที่มีน้ำหนักหรือส่วนสูงเมื่อเทียบกับน้ำหนักเฉลี่ยหรือส่วนสูงเฉลี่ยของเด็กที่อายุเท่ากันแล้วน้อยกว่า -2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ภาวะโภชนาการปกติ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักหรือส่วนสูงเมื่อเทียบกับน้ำหนักเฉลี่ย หรือส่วนสูงเฉลี่ยของเด็กที่อายุเท่ากันแล้วอยู่ในช่วง ± 2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักหรือส่วนสูงเมื่อเทียบกับน้ำหนักเฉลี่ยหรือส่วนสูงเฉลี่ยของเด็กที่อายุเท่ากันแล้วสูงกว่า + 2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

นิยามคำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง

ผู้ปกครองนักเรียน หมายถึง ผู้เลี้ยงดูนักเรียนในปัจจุบัน ได้แก่ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พี่ เป็นต้น

เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย หมายถึง เด็กนักเรียนทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 -6 ปีการศึกษา 2549 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาญจนบุรี เขต 2 เขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีสาระสำคัญดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน
 2. แนวคิด ทฤษฎี ที่อธิบายปัจจัยเชิงสาเหตุของภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน ได้แก่
 - 2.1 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.2 แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 3. ทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน ได้แก่
 - 3.1 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)
 - 3.2 ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
- แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและภาวะโภชนาการ

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร

ความหมายของคำว่าอาหารมีผู้ให้ความหมายหรือคำนิยาม ดังนี้

ค้วน (2534) ได้ให้ความหมาย อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์นำมาบริโภคได้โดยปราศจากอันตรายจากพิษหรือโทษอื่นใดต่อร่างกาย แต่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดสึกหรอ ให้กำลังงานและความอบอุ่นตลอดจนให้การคุ้มกันโรค ทั้งนี้รวมถึงน้ำด้วย

จินดา (2537) ได้ให้ความหมาย อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์กิน ดื่ม หรือรับเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ดังนี้

- 1) สร้างความเจริญเติบโตแก่ร่างกาย โดยอาหารจะเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อใหม่ของร่างกาย
- 2) ซ่อมแซมเนื้อเยื่อและอวัยวะที่เสื่อมสภาพ หรือบกพร่องไป โดยอาหารจะถูกนำไปใช้ในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อและอวัยวะที่เสื่อมไปให้กลับคืนสภาพเดิม
- 3) คำจุนร่างกาย อาหารจะถูกเผาผลาญให้พลังงานและความร้อน และถูกเนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนำไปใช้ เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติ รวมทั้งการทำการกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอีกด้วย
- 4) ดำรงรักษาและเสริมสร้างสุขภาพ อาหารมีส่วนสำคัญในการช่วยป้องกันและเพิ่มความต้านทานโรคทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

จากความหมายที่ได้กล่าวมาในข้างต้น อาจสรุปได้ว่า อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์บริโภคเข้าไปในร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการเสริมสร้างความเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ตลอดจนการดำรงรักษาและเสริมสร้างสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง สมบูรณ์

อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายและรับประทานกันเป็นประจำ ตั้งแต่เด็กอ่อนจนถึงวัยชรา มีมากมาย แต่ละชนิดก็มีธาตุอาหารอยู่เล็กน้อยแตกต่างกันไปตามธรรมชาติจึงนิยมจัดเข้ารวมไว้เป็นพวกเป็นหมู่โดยถือเอาความสำคัญที่จะได้รับประโยชน์ของธาตุอาหารเป็นหลัก โดยเฉพาะอาหารสำหรับคนไทยแล้วอาจแบ่งได้เป็น 5 หมู่ด้วยกัน ตามปริมาณธาตุหรือสารอาหารที่มีอยู่มากแล้วตั้งชื่อว่าอาหารหลัก 5 หมู่สำหรับประเทศไทย ซึ่งแต่ละหมู่มีดังนี้ (ค้วน, 2534)

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม เป็นอาหารที่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ได้แก่

- เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู วัว ควาย เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง
- เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไข่ ปอด หัวใจ
- ไข่ต่าง ๆ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่เต่า
- ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และอาหารซึ่งทำจากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว เต้าฮวย ซีอิ๊ว และน้ำมันถั่วเหลือง ฯลฯ
- นม เช่น นมวัว นมแพะ นมผง และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนยเหลว เนยแข็ง

อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นหลัก และยังให้ไขมัน เกลือแร่และวิตามินโปรตีนที่ได้ เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพที่ดีสำหรับมนุษย์ เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนที่มีคุณภาพดีเหมือนกันทั้งนั้น

อาหารแต่ละมื้อที่คนไทยทั่ว ๆ ไปรับประทานมักมีโปรตีนต่ำ เพราะเนื้อสัตว์ นม และไข่มีราคาแพง ฉะนั้นในกรณีมีเงินค่าอาหารน้อย ควรใช้ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เพราะราคาถูกกว่ามาก และมีคุณค่าใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ด้วย เช่น โปรตีนเกษตรซึ่งเป็นผลิตผลจากถั่วเหลือง ที่สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ผลิตขึ้น เพื่อช่วยให้ได้นำไปประกอบอาหารที่คล้ายเนื้อสัตว์ โปรตีนเกษตรนี้ใช้แทนเนื้อสัตว์ในการประกอบอาหารได้ทุกรายการไม่ว่าจะเป็น แกง ผัด ยำ หรืออื่น ๆ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ด้วยอาหารหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นหลัก จึงช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ เด็กในวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารหมู่นี้มาก ถ้าได้อาหารหมู่นี้ไม่เพียงพอจะเติบโตช้า สำหรับผู้ใหญ่ถ้าขาดอาหารหมู่นี้จะทำให้เป็นคนเหนียวง่ายและมักจะเจ็บป่วยบ่อย ๆ

คำแนะนำในการรับประทาน

เพื่อให้ได้อาหารหมู่ที่ 1 เพียงพอ ควรปฏิบัติตนในการรับประทาน ดังนี้

- 1) ควรรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 ฟอง
- 2) ควรรับประทานเนื้อสัตว์ขนาดเท่าปลาหูตัวงาม ๆ วันละ 1 ตัว หรือถั่วขนาดเท่าหรือมากกว่าเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะนมทุกคนควรพยายามดื่มน้ำ ถ้าดื่มได้เป็นประจำได้ยิ่งดี

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่

- ข้าวต่าง ๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวเหนียวดำ ข้าวโพด
- แป้งต่าง ๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งมันสำปะหลัง
- น้ำตาลต่าง ๆ เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลอ้อย น้ำตาลมะพร้าว
- เผือก มันต่าง ๆ เช่น มันเทศ มันสำปะหลัง เผือก
- และขนมซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ของอาหารเหล่านี้ เช่น ข้าวเหนียวเปียก แกงบวชมันเทศ มันเชื่อม ถั่วดำต้มน้ำตาล เป็นต้น

ประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารหมู่นี้คือ พวกรวมแป้งและน้ำตาลนั่นเอง สารอาหารที่ได้จึงเป็นคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวทำงานและมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ

คำแนะนำในการรับประทาน

คนทั่วไปรับประทานอาหารประเภทนี้ในปริมาณมากอยู่แล้ว ทั้งนี้เพราะอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตมีราคาถูกกว่าอาหารประเภทอื่น ๆ ปริมาณของอาหารประเภทนี้ที่ร่างกายต้องการขึ้นอยู่กับกิจกรรมของแต่ละบุคคล ถ้าทำงานก็ต้องการมาก หมายความว่า คนที่ร่างกายขนาดปานกลางทำงานออกแรงน้อยต้องการข้าวน้อย คือ ในวันหนึ่งรับประทานข้าวประมาณ 8 จานก็พอ ส่วนคนร่างใหญ่ คนทำงานออกแรงมาก เช่น ทำนา ทำไร่ และเด็ก ๆ ซึ่งวิ่งเล่นออกแรงอยู่เสมอ นั้นต้องการอาหารแป็งมากขึ้นกว่าปริมาณดังกล่าว

อาหารหมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ เป็นอาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ ได้แก่

- ผักใบเขียวต่าง ๆ ทั้งนี้เป็นใบ ดอก ผล และต้น ฯลฯ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง
- ผักอื่น ๆ เช่น ฟักทอง กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก หัวผักกาด

ผักแต่ละอย่างให้เกลือแร่และวิตามินคล้าย ๆ กัน โดยเฉพาะวิตามินเอ และวิตามินซี

วิตามินที่หายากในอาหารอื่น แต่จะมีมากในผัก คือ วิตามินซี ผักแต่ละชนิดจะให้วิตามินซีมากน้อยต่างกัน ฉะนั้นจึงควรให้เด็กรู้จักรับประทานผักเมื่อถึงวัยที่พอจะรับประทานได้ นอกจากนี้ผักยังมีสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตมากน้อยตามชนิดของผัก ชนิดที่มีมาก ได้แก่ จำพวกหัว เช่น เผือก มัน ซึ่งจัดเป็นอาหารหมู่ที่ 2 ชนิดที่ให้น้อย ได้แก่ พวกใบ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ด้วยอาหารหมู่นี้ให้เกลือแร่และวิตามินมาก จึงช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้ปกติ ด้วยการบำรุงสุขภาพทั่วไปให้สมบูรณ์แข็งแรง บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน สร้างและบำรุงโลหิต และช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่น ๆ ได้เต็มที่ นอกจากนี้ยังมีกากช่วยให้ขับถ่ายสะดวกอีกด้วย

คำแนะนำในการรับประทาน

เราควรรับประทานผักสดเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะผักที่มีโบฮีเชียวจัด หรือผักอื่น ๆ ที่มีสีเหลือง หรือเหลืองอมแสด เช่น ฟักทอง หัวแครอท การรับประทานผักน้อยเกินไปร่างกาย จะทำหน้าที่ไม่ได้ตามปกติ และอาจเกิดโรคต่าง ๆ ได้

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ได้แก่ ส้ม กล้วย มะละกอสุก มะม่วง ฝรั่ง มะขามป้อม

ผลไม้มีคุณค่าทางโภชนาการคล้ายกับผัก คือ มีเกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ แต่มีคาร์โบไฮเดรตสูงกว่า ผัก ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินสูง ผลไม้บางชนิด เช่น มะละกอสุกและมะม่วงสุกให้แคลโรทีนสูง ซึ่งแคลโรทีนเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ

ผลไม้บางชนิดมีคุณค่าทางอาหารสูง แต่ราคาถูกและหาได้ตลอดปี ได้แก่ กล้วยชนิดต่าง ๆ เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ผลไม้เป็นอาหารที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ปกติ ด้วยการบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและสดชื่นสมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน ส่วนกากช่วยระบายท้องได้เช่นเดียวกับผัก

คำแนะนำในการรับประทาน

เราควรรับประทานผลไม้เป็นประจำโดยไม่จำกัดจำนวน แม้รับประทานมากก็ไม่ให้โทษแต่อย่างใด ถ้ารับประทานผลไม้ไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายเป็นโรคต่าง ๆ และไม่สดชื่นสมบูรณ์

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช ได้แก่

- ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู มันวัว มันปลา มันหอย และมันเนย

- ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว กะทิ น้ำมันงา น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ น้ำมันปาล์ม น้ำมันนุ่น น้ำมันดอกคำฝอย

ประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารหมู่นี้ให้พลังงานเช่นเดียวกับหมูที่ 2 จำพวกข้าวและขนม แต่ปริมาณพลังงานที่ได้เป็น 2.25 เท่าของที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ไขมันทุกชนิดให้พลังงานได้เหมือนกัน จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ จากการทำให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายของอาหารไขมันทำให้สามารถเคลื่อนไหวและมีกำลังทำงาน

คำแนะนำในการรับประทาน

เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดอาหารไขมัน วันหนึ่ง ๆ ควรได้รับประทานอาหารซึ่งผสมไขมันอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น แกงเห็ด แกงถั่ว หลน ซึ่งผสมกะทิ หรืออาหารผัด อาหารทอด แต่ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะถ้าร่างกายใช้ไม่หมด ไขมันส่วนที่เกินจะเปลี่ยนเป็นก้อนมันพอกอยู่ตามร่างกายทั่วไปโดยเฉพาะที่หน้าท้องแล้วจะทำให้อ้วน หากอ้วนเกินไปจะทำให้เป็นโรคบางอย่างได้ง่าย เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือเพื่อสุขภาพเราต้องรับประทานอาหารต่าง ๆ ให้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน และให้ได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารต่าง ๆ เหล่านี้ จะรับประทานทดแทนกันไม่ได้ นอกจากอาหารในหมู่เดียวกันเท่านั้นที่อาจรับประทานทดแทนกันได้ การรับประทานอาหารเพียงอย่างสองอย่างเป็นเวลาานาน ๆ นั้นจะทำให้ร่างกายขาดอาหาร ป่วยง่าย และกลายเป็นคนอมโรคไม่มีความสุข ฉะนั้นการที่รู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ครบและถูกต้องทั้ง 5 หมู่ ดังกล่าวนี้ จึงเรียกว่ารู้จักกินดี และถ้าเรารู้จักกินดีก็จะมีความสุข หรือเรียกได้ว่ากินดีมีความสุข

ฉะนั้นคนเราจะได้ชื่อว่ากินดีมีความสุข ถ้าได้รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ทุกวัน ดังนี้

- 1) อาหารเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแข็ง นม ซึ่งเป็นพวกธาตุเนื้อหรือโปรตีน
- 2) อาหารที่ให้พลังงาน เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ซึ่งเป็นพวกธาตุน้ำตาล

3) อาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เช่น ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ ซึ่งเป็นพวกเกลือแร่และวิตามิน

4) อาหารที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ เช่น ผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งเป็นพวกเกลือแร่ วิตามิน และธาตุน้ำตาล

5) อาหารที่ให้พลังงาน เช่น ไขมันจากสัตว์และพืช ซึ่งเป็นพวกธาตุไขมัน

ตัวอย่างรายการอาหารครบ 5 หมู่ ต่อ 1 มื้อ

รายการที่ 1 ข้าว ผักถั่วงอกเต้าหู้แข็งใส่ต้นหอม กล้วยน้ำว้า

รายการที่ 2 ข้าว ผักผักคะน้ากับหมู ไข่ดาว 1 ฟอง ส้ม

รายการที่ 3 ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเนื้อ ส้มหรือกล้วย

รายการที่ 4 ข้าว แกงจืดใบตำลึงหมูสับ น้ำพริกจิ้มผักสด สับปะรด

รายการที่ 5 ข้าว เต้าเจี้ยวหล่นจิ้ม ผักสด ปลาทอด มะละกอสุก

รายการที่ 6 ขนมจีนน้ำพริก ไข่ต้ม ฟักทอง กล้วย

ความสำคัญของอาหารต่อเด็กวัยเรียน

อาหารนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ในทุกช่วงเวลาของชีวิต นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งเข้าสู่วัยชรา ความสำคัญของอาหารต่อเด็กวัยเรียน (6 – 12 ปี) ในวัยนี้เด็กจะมีพัฒนาการทางสังคมอย่างเห็นเด่นชัด คือ จะสนใจกับสิ่งรอบตัว ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมีกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น อาหารยังมีความจำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตให้พลังงาน ตลอดจนทำให้การเรียนรู้เป็นไปด้วยดี เพราะหากขาดอาหารจะทำให้สมาธิต่ำ ธรรมชาติของเด็กวัยนี้จะสนใจการเล่นมากกว่าการรับประทานอาหารจึงทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอในบางมื้อ

ความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนมีความต้องการสารอาหารเช่นเดียวกับเด็กวัยก่อนเรียน แต่ปริมาณมากกว่า (วินัส และคณะ, 2545) อาหารเด็กวัยเรียนควรต่างจากผู้ใหญ่เพราะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ และมีการออกกำลังกายมากขึ้น จึงควรได้รับอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโต และพลังงานเพียงพอ (ทัศนวิวรรณ, 2537) ความต้องการสารอาหารของร่างกายมีดังนี้

1) พลังงาน

ความต้องการพลังงานของเด็กวัยนี้ทั้งชายและหญิง มีความต้องการใกล้เคียงกัน คือ ประมาณ 1,600 – 1,850 กิโลแคลอรีต่อวันเพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตและการทำกิจกรรมต่าง ๆ อาหารที่ให้พลังงานมาก ได้แก่ ข้าว แป้ง และไขมันจากพืชและสัตว์ ความต้องการพลังงานของเด็ก วัยนี้อาจคำนวณได้จากน้ำหนัก (วินัส และคณะ, 2545) โดยวิธีคิดดังนี้

น้ำหนัก 10 กิโลกรัมแรก	ให้คูณด้วย	100
น้ำหนัก 10 กิโลกรัมต่อมา	ให้คูณด้วย	50
น้ำหนักที่เกิน 20 กิโลกรัม	ให้คูณด้วย	20

นำค่าที่ได้มารวมกันก็จะเป็นความต้องการพลังงานใน 1 วัน ตัวอย่างเช่น เด็กคนหนึ่งหนัก 40 กิโลกรัม จะต้องการพลังงาน

$$\begin{aligned}
 &= (10 \times 100) + (10 \times 50) + [(40 - 20) \times 20] \\
 &= 1,000 + 500 + 400 \\
 &= 1,900 \text{ กิโลแคลอรีต่อวัน}
 \end{aligned}$$

โดยสรุปแล้ว ข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรือแป้งชนิดอื่น ควรได้รับประทานอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยตวงครึ่ง หรือรับประทานในรูปของขนมก็ได้ เช่น ข้าวเหนียวเปียกกล้วยคำ ข้าวต้มมัด เป็นต้น ส่วนไขมันหรือน้ำมันควรได้รับประมาณวันละ 2.5 – 3 ช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารผัดหรือทอด (วลัย, 2530)

2) โปรตีน

เด็กวัยเรียนมีความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม น้อยลงจากช่วงกลุ่มอายุ 1 – 3 ปี คือ จาก 1.2 กรัม เป็น 1.1 กรัมในช่วงอายุ 4 – 6 ปี และเป็น 1.0 กรัมในช่วงอายุเด็กวัยเรียนตอนปลาย (ช่วงอายุ 7 -12 ปี) เมื่อคิดความต้องการโปรตีนเป็นกรัมต่อวัน ในเด็กอายุ 7 – 9 ปี เป็น 26 กรัม/วัน เด็กอายุ 10 – 12 ปี (ชาย) เป็น 34 กรัม/วัน เด็กอายุ 10 – 12 ปี (หญิง) เป็น 37 กรัม/วัน (อบเชย, 2542)

โดยเฉลี่ยแล้วเด็กวัยนี้ควรได้รับโปรตีนวันละ 1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม สูงกว่าปริมาณที่ผู้ใหญ่ต้องการเพราะเด็กวัยนี้ยังมีการเจริญเติบโต เพื่อนำไปสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ โปรตีนควรเป็นโปรตีนที่มาจากสัตว์มากกว่าครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ได้จากโปรตีน ร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด เพราะเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ได้แก่ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ นม ไข่ (วินัส และคณะ, 2545)

3) กลีโอะแร่และวิตามิน

กลีโอะแร่และวิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด (อบเชย, 2542) เด็กอายุ 7-9 ปี ต้องการวิตามินและกลีโอะแร่เพิ่มขึ้นจากเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนา ดังนั้นถ้าได้รับอาหารเช่นเดียวกับตอนที่ได้รับในวัยก่อนเรียนแต่เพิ่มปริมาณขึ้นก็จะได้รับวิตามินและกลีโอะแร่เพียงพอ (วินัส และคณะ, 2545) ซึ่งแหล่งที่ดีของกลีโอะแร่และวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี จะมีมากในส้ม สับปะรด มะละกอสุก ฝรั่ง กลัวยน้ำว่า ควรรับประทานผลไม้ทุกวัน ๆ ละ 2-3 ครั้ง ส้ม กลัวย ควรรับประทานวันละ 1-2 ผล ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ เช่น มะละกอสุก ควรรับประทานวันละ 0.5-1.5 ถ้วยตวง (วลัย, 2530)

4) แคลเซียมและฟอสฟอรัส

แคลเซียมและฟอสฟอรัส เมื่ออายุเกิน 10 ปีขึ้นไป ร่างกายจะต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าวัยอื่นทั้งในเด็กชายและหญิง ช่วงนี้เด็กจะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง กำหนดความต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัสในวัยนี้ควรได้รับวันละ 1,200 มิลลิกรัม เพื่อเพิ่มมวลเนื้อกระดูก เพราะในเด็กวัยนี้จะมีการสะสมแคลเซียมได้สูงสุดและป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนในวัยผู้สูงอายุได้ (วินัส และคณะ, 2545) ในวัยนี้ความต้องการแคลเซียมของเด็กผู้ชายต้องการมากกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย (ค้วน, 2534)

โดยปกติความต้องการขึ้นอยู่กับอัตราการดูดซึมของแต่ละบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับการบริโภคด้วย เช่น ปริมาณของโปรตีน วิตามินดี และฟอสฟอรัส นมและผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของแคลเซียม เด็กที่มีข้อจำกัดในการดื่มนมย่อมเสี่ยงต่อการขาดแคลเซียมด้วย (อบเชย, 2542) ดังนั้นเด็กวัยเรียนเป็นเด็กที่กำลังมีการเจริญเติบโต ควรดื่มนมวันละ 1 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ (วลัย, 2530)

5) ไอโอดีน

เมื่ออายุเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายก็จะมีเปลี่ยนแปลงมีการทำงานของต่อมไทรอยด์มากขึ้น ทำให้มีความต้องการไอโอดีนสูงขึ้น (วินัส และคณะ, 2545) ปริมาณความต้องการไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 7 – 9 ปี และวัย 10 – 12 ปี จึงควรเป็น 120 และ 150 ไมโครกรัม ตามลำดับ เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคคอพอกในเด็กวัยเรียนเหล่านี้ (อบเชย, 2542)

6) ความต้องการน้ำ

ความต้องการน้ำในเด็กวัยเรียนนี้มีความต้องการเช่นเดียวกับเด็กวัยอื่นคือมีความต้องการน้ำประมาณ 4 – 6 แก้วต่อ 1 วัน (วินัส และคณะ, 2545)

2. ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ

ความหมายของคำว่าภาวะโภชนาการ (Nutritional Status) นั้น มีผู้ให้ความหมายหรือคำนิยามที่ค่อนข้างคล้ายคลึงกัน ดังนี้

ค้วน (2534) ได้ให้ความหมาย ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการกินอาหารและการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่าง ๆ ที่กินเข้าไปให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

เสาวนีย์ (2537) ได้ให้ความหมาย ภาวะโภชนาการว่าหมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร แบ่งเป็นภาวะโภชนาการที่ดี และภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

ประยงค์ (2538) ได้ให้ความหมาย โภชนาการว่าหมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการรับประทานอาหารและการที่ร่างกายใช้สารต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าไปให้ได้ประโยชน์มากที่สุด

ปราณีต (2539) ได้ให้ความหมาย ภาวะโภชนาการว่าหมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึมและการขนส่ง การสะสมและผลของการเผาผลาญอาหารระดับเซลล์ ซึ่งมีปัจจัยหลายๆอย่างที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหารได้รับอิทธิพลหรือผลกระทบจากปัจจัยต่าง ๆ

สิริพันธุ์ (2542) ได้ให้ความหมาย ภาวะโภชนาการว่าหมายถึง ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายได้รับ

จากความหมายที่กล่าวไว้ข้างต้น อาจกล่าวสรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่มีผลเนื่องมาจากการบริโภคอาหาร ซึ่งมีปัจจัยหลายๆอย่างที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์ ภาวะโภชนาการแบ่งเป็น 2 ภาวะ ได้แก่ ภาวะโภชนาการที่ดี และภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

ประเภทของภาวะโภชนาการ

เสาวนีย์ (2537) ได้แบ่งประเภทของภาวะโภชนาการเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) ภาวะโภชนาการที่ดี (Good nutritional status) หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการหรือมีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

จินดา (2537) ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงภาวะโภชนาการดี ดังนี้

1.1) การเจริญเติบโตปกติ น้ำหนักและส่วนสูงสัมพันธ์กับอายุ

1.2) โครงร่างและกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโตได้ขนาดเหมาะสมกับวัย รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแน่น กระดูกแกนขาตรง ไม่บวมตามตัวหรือแขนขา

1.3) ผิวหนังและไขมันใต้ผิวหนัง สีของผิวหนัง รสีชมพูอ่อน แจ่มใส ผิวหนัง
เกลี้ยง ไม่ย่น ไม่มีตุ่ม ผื่น จุด ไม่แตกหรือหยาบแห้ง มีลักษณะเรียบเป็นมัน เมื่อเป็นแผลเลือด
หยุดไหลง่าย มีสารไขมันบุผิวหนังพอสมควรไม่มากหรือน้อยเกินไป

1.4) เส้นผม เป็นมัน ไม่หยาบหรือแตกปลายและมีสีตามธรรมชาติ

1.5) นัยน์ตาแจ่มใส พื้นตาเกลี้ยง ไม่มีจุด ไม่พองหรืออักเสบ

1.6) ริมฝีปาก เป็นสีชมพูอ่อน ไม่อักเสบหรือเปื่อยเป็นแผล ไม่บวมหรือเป็นตุ่ม
มองเห็นได้เร็วในที่มืด

1.7) ลิ้น เป็นสีชมพู ไม่มีตุ่ม ไม่บวม ไม่เป็นแผลอักเสบ

1.8) เหงือก เป็นสีชมพู ไม่บวม ไม่เป็นแผลมีหนองอักเสบ เลือดไม่ไหลออก
ตามไรฟันง่าย

1.9) ลักษณะอาการทั่วไป สุขภาพดี ไม่ป่วยบ่อย มีความต้านทานโรคสูง
ไม่อ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่าย แจ่มใส กระฉับกระเฉง ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี

2) ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (Bad nutritional status) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทุพโภชนาการ
(Malnutrition) หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วน
หรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหาร
ครบถ้วนเหมาะสม แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น
ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีแบ่งเป็น 2 ภาวะโภชนาการ ได้แก่

ภาวะโภชนาการต่ำ (Under nutrition) คือ สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับ
อาหารไม่พอหรือได้รับสารอาหารไม่ครบหรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดโรคขึ้น
เช่น โรคขาดโปรตีน แคลลอรี่ หรือขาดวิตามิน

ภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) คือ สภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคมีวิตามินเอและดีเกิน หรือแม้แต่วิตามินพวกบีรวม ซึ่งละลายน้ำง่ายและขับถ่ายออกจากร่างกาย ถ้าให้มากเกินไปก็เกิดการแพ้ได้

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าภาวะโภชนาการที่ไม่ดีเป็นปัญหาโภชนาการที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาโภชนาการในเด็กวัยเรียน ได้แก่ ปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ปัญหาโภชนาการเกินเกณฑ์ และโรคอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขที่ควรดำเนินการแก้ไขเป็นการเร่งด่วน

การประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การตัดสินใจตีค่าภาวะโภชนาการของบุคคลหรือชุมชน ด้วยการตรวจภาวะของร่างกายที่เป็นผลจากการกินอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร ตลอดจนการขับถ่ายว่าเป็นอย่างไร มีภาวะโภชนาการดีหรือไม่ (ควาน, 2534) ซึ่งลักษณะของการประเมินจะเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของแต่ละโครงการ มีปริมาณของข้อมูลและความน่าเชื่อถือหรือความถูกต้องของข้อมูลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคลากร เวลาในการดำเนินการงบประมาณที่ใช้ในการประเมิน รวมถึงการตอบสนองหรือความร่วมมือจากกลุ่มประชากรเป้าหมาย (ปราณีต, 2539)

ผลการประเมินภาวะโภชนาการทั้งของบุคคลและชุมชนมีประโยชน์ในการใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและการวางแผนงานสาธารณสุขของประเทศ เพื่อจะได้แก้ไขที่ตัวสาเหตุได้ถูกต้อง ซึ่งอาจทำได้โดยการศึกษา ส่งเสริมการผลิตและการกระจายอาหาร ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่เราต้องการให้ทุกคนมีภาวะโภชนาการดี ซึ่งย่อมาหมายถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดีด้วย (ควาน, 2534)

วิธีการประเมินภาวะโภชนาการ (ควาน, 2534)

การประเมินภาวะโภชนาการส่วนมากทำได้หลายวิธี ซึ่งอาจแบ่งโดยอาศัยลักษณะการกินอาหารและผลจากการกินอาหารของแต่ละคนได้เป็น 4 วิธี คือ

- 1) การตรวจทางชีวเคมี (Biochemical Assessment of Nutritional Status)
- 2) การตรวจทางการแพทย์ (Clinical Assessment of Nutritional Status)
- 3) การสำรวจอาหารที่บริโภค (Dietary Survey)
- 4) การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Anthropometric Assessment of Nutritional Status)

ในการประเมินภาวะโภชนาการโดยเฉพาะในชุมชนมักจะกระทำร่วมกันทั้ง 4 วิธี แต่อาจจะกระทำเพียงวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือรวมกันบางวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ งบประมาณ และบุคคล (ค้วน, 2534) ในที่นี้จะกล่าวถึงการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Anthropometric Assessment of Nutritional Status) โดยใช้วิธีการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง เป็นเกณฑ์ในการประเมินภาวะโภชนาการ

ดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ (ปราณีต, 2539)

ดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการที่ได้มาจากข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูง และใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการในเด็ก ประกอบด้วยดัชนี 3 ชนิด คือ ส่วนสูงต่ออายุ (height for age) น้ำหนักต่อส่วนสูง (weight for height) และน้ำหนักต่ออายุ (weight for age)

ส่วนสูง/อายุ (H/A) เป็นดัชนีที่สะท้อนให้เห็นถึงการเจริญเติบโตในแนวตรง จะบอกถึงภาวะโภชนาการ และผลของสุขภาพที่เกิดจากความไม่เพียงพอของอาหารที่สะสมกันมาในระยะยาว จะทำให้เกิดภาวะเตี้ย (shortness และ stunting) stunting ใช้ในกรณีที่มีภาวะเตี้ยที่มีปัจจัยมาจากพยาธิสภาพสะท้อนให้เห็นถึงความล้มเหลวที่จะทำให้ความสูงมีศักยภาพถึงเกณฑ์ที่ควรจะเป็น เนื่องมาจากการมีสุขภาพ และภาวะโภชนาการไม่ดี ซึ่งเคยใช้คำว่า chronic malnutrition (ปราณีต, 2539) เครื่องมือชี้วัดส่วนสูง/อายุเป็นการวัดที่แสดงถึงภาวะโภชนาการที่ผ่านมา เพราะส่วนสูงเปลี่ยนแปลงช้ากว่าน้ำหนัก ส่วนสูงจะเป็นผลมาจากการได้รับอาหารในเวลาที่ผ่านไป สุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมเด็กที่ขาดสารอาหารเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายชะงักการเจริญเติบโต มีผลให้ส่วนสูง/อายุ ต่ำกว่ามาตรฐานได้ (ประพิมพ์พร, 2530)

น้ำหนัก/ส่วนสูง (W/H) จะบอกถึงความสัมพันธ์ของน้ำหนักตัวตามส่วนสูง ข้อดีของดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการชนิดนี้คือ ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ ซึ่งในบางครั้งอาจจะเป็นปัญหาในบางพื้นที่ที่ยังไม่มีการบันทึกวันเกิดของเด็ก แต่ดัชนี W/H ก็ไม่ได้เป็นตัวแทนของดัชนี H/A หรือ W/A เพราะดัชนีแต่ละชนิดมีคุณสมบัติเฉพาะตัว และสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างของขบวนการทางชีววิทยาที่ต่างกัน เมื่อดัชนี W/H มีค่าต่ำ จะบอกได้ว่าเด็กคนนั้นผอม ซึ่งอาจจะไม่มีความเกี่ยวข้องกับพยาธิสภาพ (ปราณิต, 2539) ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัดที่ไวเมื่อมีการขาดสารอาหารในระยะแรก แต่ถ้าขาดอาหารเรื้อรังจนส่วนสูงชะงักการเจริญเติบโตด้วย จะทำให้สัดส่วนน้ำหนักกับส่วนสูงเหมาะสมกันได้ ซึ่งอาจทำให้การแปลผลผิดพลาดได้ (ประพิมพ์พร, 2530)

น้ำหนัก/อายุ (W/A) เป็นดัชนีที่บอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตามอายุ ซึ่งจะมีอิทธิพลจากทั้งส่วนสูง และน้ำหนักของเด็กเนื่องจากผลของปัจจัยเหล่านี้ทำให้การแปลผลข้อมูลน้ำหนักตัวตามอายุมีความยุ่งยาก ซับซ้อน ถึงอย่างไรก็ดี ในชุมชนที่ไม่มีเด็กผอม ข้อมูลน้ำหนัก/อายุ และส่วนสูง/อายุ จะสะท้อนให้เห็นถึงภาวะโภชนาการ และสุขภาพของบุคคลหรือประชากรในระยะยาวเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงนระยะสั้น ๆ จะทำให้มีการลดน้ำหนัก ดัชนีน้ำหนัก/อายุจะลดลง และจะทำให้น้ำหนัก/ส่วนสูง เปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกันเมื่อดัชนีน้ำหนัก/อายุมีค่าน้อย จะใช้คำว่า lightness คือ มีน้ำหนักตัวน้อยหรือเบาแต่ในภาวะที่มีพยาธิสภาพ จะใช้คำว่า under-weight คือ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปรกติ เมื่อดัชนีน้ำหนัก/อายุ มีค่าต่ำลง จะเป็นผลให้ค่าส่วนสูง/อายุ หรือน้ำหนัก/ส่วนสูงต่ำด้วยอย่างหนึ่งอย่างใดแต่เพียงอย่างเดียวหรือทั้งสองอย่าง (ปราณิต, 2539)

การแปลผลภาวะโภชนาการ (Interpretation of results)

การแปลผลภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน ได้ใช้ดัชนีที่สำคัญคือ น้ำหนักต่ออายุ ส่วนสูงต่ออายุ และน้ำหนักต่อส่วนสูง พิจารณาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต เพื่อให้การแปลผลเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (Growth reference)

การที่จะบ่งชี้ว่าภาวะโภชนาการของเด็กเป็นอย่างไร จำเป็นต้องมีการนำค่าที่วัดได้มาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานเจลเฟฟ (Jelliffe, 1966) ได้เสนอเกณฑ์ที่ใช้เปรียบเทียบว่ามีอยู่ 2 เกณฑ์ ได้แก่ เกณฑ์มาตรฐานสากล (international reference) และเกณฑ์มาตรฐานของแต่ละท้องถิ่น (local reference)

1) เกณฑ์มาตรฐานสากล องค์การอนามัยโลกได้เสนอให้แต่ละประเทศ โดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนาให้ใช้มาตรฐาน National Center for Health Statistics (NCHS) ที่สร้างขึ้นในปีค.ศ. 1976-1980 โดยได้ข้อมูลจากเด็กจำนวน 18,000 ราย ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 2 กลุ่มคือ กลุ่มเด็กแรกเกิดถึง 3 ปี และกลุ่มเด็กอายุ 2-18 ปี ลักษณะของเด็กที่ศึกษาเป็นเด็กจากครอบครัวที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติและฐานะทางเศรษฐกิจ จึงได้รับการยอมรับว่ามีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้อ้างอิงได้อย่างมีประสิทธิภาพถือเป็นเกณฑ์สากลที่นิยมใช้ในปัจจุบัน (Foster, 1992) โดยจะใช้ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) เป็นจุดตัด (cutoff point) ในการแปลผลน้ำหนักต่ออายุ ส่วนสูงต่ออายุ ดังนี้ (UNICEF, 1985)

ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์จะมีน้ำหนักหรือส่วนสูงเมื่อเทียบกับน้ำหนักเฉลี่ยหรือส่วนสูงเฉลี่ยของเด็กที่อายุเท่ากันแล้วน้อยกว่า -2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ภาวะโภชนาการปกติจะมีน้ำหนักหรือส่วนสูงเมื่อเทียบกับน้ำหนักเฉลี่ยหรือส่วนสูงเฉลี่ย ของเด็กที่อายุเท่ากันแล้วอยู่ในช่วง ± 2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์จะมีน้ำหนักหรือส่วนสูงเมื่อเทียบกับน้ำหนักเฉลี่ยหรือส่วนสูงเฉลี่ยของเด็กที่อายุเท่ากันแล้วสูงกว่า + 2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) เกณฑ์มาตรฐานของแต่ละท้องถิ่น มาตรฐานท้องถิ่นถือเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่ใช้กับกลุ่มเด็กที่มีเชื้อชาติเดียวกัน มาตรฐานของแต่ละท้องถิ่นจึงใช้ได้เฉพาะในชุมชนหรือประเทศของกลุ่มเด็กที่ทำการศึกษาเท่านั้น สำหรับประเทศไทยได้จัดทำตารางมาตรฐานน้ำหนักและความสูงขึ้น โดยแบ่งภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 1 วัน – 19 ปี เป็น 3 ระดับ คือ (กองโภชนาการ, 2542)

ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน คิดจกน้ำหนักและส่วนสูงแล้วต่ำกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10

ภาวะโภชนาการปกติ คิดจกน้ำหนักและส่วนสูงแล้วอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 – 90

ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน คิดจากน้ำหนักและส่วนสูงแล้วสูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 ขึ้นไป

สรุปการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนที่นิยมใช้ ได้แก่ วิธีประเมินภาวะโภชนาการโดยตรง ได้แก่ การชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง และการแปลผลภาวะโภชนาการจะใช้ดัชนีที่สำคัญคือ น้ำหนักต่ออายุ ส่วนสูงต่ออายุ และน้ำหนักต่อส่วนสูง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุเทียบกับเครื่องมือชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน – 19 ปี

จากการศึกษาของผู้ที่ทำวิจัยในเรื่องแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับอาหารภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกายมีผู้ทำวิจัยดังนี้

ส่วนกัลยา (2541) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็ก รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และจากการศึกษาของ กมลลา (2541) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนประถมศึกษา ได้แก่ ความรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับ พุทธชาด (2541) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อำนาจในการซื้ออาหารและสถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาหารตามหลักโภชนาการ พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างชัดเจนต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหารและการมีโครงการประมงสัตว์เลี้ยงในชุมชนที่อยู่อาศัย

แนวคิด ทฤษฎี ที่อธิบายปัจจัยเชิงสาเหตุของภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน

แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้มีผู้ให้ความหมายดังนี้

ควาน (2534) ได้ให้ความหมายของ บริโภคนิสัย หมายถึง อุปนิสัยในการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคลว่าแต่ละบุคคลมีนิสัยการรับประทานอาหารเป็นอย่างไร รวมทั้งความเคยชินต่อการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลในแต่ละท้องถิ่นซึ่งไม่เหมือนกัน ตลอดจนความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

เทวี (2536) ได้ให้ความหมายของ บริโภคนิสัย หมายถึง การปฏิบัติในด้านการบริโภคเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย และเปลี่ยนแปลงได้ยาก ได้แก่ ความพึงพอใจในชนิดและรสชาติของอาหาร ความถี่ในการรับประทานในแต่ละช่วงเวลา ลักษณะและวิธีในการรับประทาน เป็นต้น

วรางคณา (2537) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะความชอบและความเคยชินในการรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร ลักษณะและชนิดของอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทาน การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

กมลลา (2541) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมการรับประทานอาหารประกอบด้วย การบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร รวมทั้งจำนวนมื้อที่รับประทานอาหารใน 1 วัน

พุทธชาติ (2541) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติต่าง ๆ ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลกระทำอยู่จนติดเป็นนิสัย ซึ่งได้แก่การเลือกชนิดอาหารและความถี่ในการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

จากความหมายที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจนเกิดเป็นความเคยชิน ซึ่งประกอบไปด้วย การเลือกรับประทานอาหารตามความชอบ ชนิดของอาหาร รสชาติของอาหาร ความถี่ในการรับประทานหรือจำนวนมื้อในการรับประทานอาหาร รวมถึงความเชื่อในเรื่องของอาหาร

นิสัยการกินไม่ดี

ควาน (2537) ได้กำหนดลักษณะของนิสัยการกินไม่ดีไว้ ดังนี้

1. รีบกิน

ถึงอาหารจะมีคุณภาพดีสักเท่าใดก็ตาม ถ้าผู้บริโภครีบร้อน ไม่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด หรือไม่กินให้ได้ปริมาณที่ร่างกายต้องการ รีบกินเพียงเพื่อให้เสร็จเร็ว ๆ ประโยชน์ที่ได้รับย่อมไม่เต็ม

2. กินจุบกินจิบ หรือกินไม่เป็นเวลา

กินจุบกินจิบ หรือกินไม่เป็นเวลา คือ กินระหว่างอาหารมื้อหลัก เมื่อถึงเวลาอาหาร โอกาสที่จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากอาหารมื้อหลักก็เหลือน้อยลง หรือก่อนอาหารหอบดื่ม เครื่องดื่ม หรือกินอาหารซึ่งไม่ได้ประโยชน์อย่างอื่นนอกจากให้พลังงานอย่างเดียว เป็นต้นว่า ของขบเคี้ยว น้ำอัดลม ทำให้รู้สึกอิ่มกินอาหารอื่นไม่ได้ หรือกินได้ไม่มาก ถ้าเป็นเช่นนั้นเรื่อยไป จะเกิดโรคขาดสารอาหารได้

3. กินไม่เป็นเวลา

กินไม่เป็นเวลา คือกินอาหารมื้อหลักไม่เป็นเวลา เช่น ไม่ลุกขึ้นกินอาหารเช้าเพราะ ต้องการนอนสาย อาหารเช้างี้เป็นอาหารสาย ทำให้กินอาหารกลางวันตอนเที่ยงไม่ได้ หรืออาหารเช้า เป็นอาหารเที่ยง อาหารเที่ยงเป็นอาหารเย็น หรือบางคนอดอาหารบางมื้อเพราะกลัวอ้วน หรือ เมื่อถึงเวลากินแล้วแต่งานยังไม่เสร็จไม่ยอมกินแม้จะหิวปานใดก็ตาม

4. เลือกกินอาหารที่ชอบ

ผู้บริโภคมบางคนเลือกกินแต่อาหารบางอย่างที่ตนชอบเท่านั้น แม้ในล้ารับจะมีอาหาร ครบจากอาหารหลักทุกหมู่ ก็ไม่ได้กินอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายครบ

5. การกินอาหารสลัดกับการดื่มน้ำ

การกินอาหารสลัดกับการดื่มน้ำ แบบข้าวค่าน้ำคำ จะมีผลทำให้อิ่มเร็ว ไม่สามารถรับประทานอาหารอื่นเพิ่มได้อีก

6. การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ มีผลต่อภาวะโภชนาการเนื่องจากการปรุงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ นั้นไม่สามารถฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมากับอาหารได้ เช่น เชื้อแบคทีเรีย พยาธิ เป็นต้น

7. การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย

อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่ อาหารจำพวกน้ำหวาน น้ำแข็งไส น้ำอัดลม ทอฟฟี่ ลูกกวาด ตังเม นมข้นหวาน ซึ่งอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ให้พลังงาน แต่เพียงอย่างเดียวไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์หรือถ้ามีก็มีในอัตราส่วนต่ำมาก ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้รู้สึกอึดอยู่ตลอดเวลา ไม่อยากรับประทานอาหารมื้อหลัก ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงอาหารหมักดองต่าง ๆ อาหารสีสดใส ขนมกรอบขบเคี้ยวสำเร็จรูปต่าง ๆ จากการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนนิยมรับประทานอาหารประเภท น้ำอัดลมมากที่สุด (วารงคณา, 2537)

8. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด และอาหารที่ให้พลังงานสูง

อาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ มันทอด เฟรนช์ฟราย นมผสมไอศกรีม ซึ่งอาหารเหล่านี้มักจะขาดผักและผลไม้ เป็นอาหารที่ให้พลังงานมากเหมาะกับชาวต่างชาติที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ส่วนคนไทยนั้นรูปร่างเล็กโดยเฉพาะเด็กด้วยแล้ว ถ้าบริโภคแม้เพียง 1 มื้อ ก็ถือว่าได้พลังงานเกินครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน (อรวิรินทร์, 2537) ดังนั้นถ้ารับประทานบ่อย ๆ หรือเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้

อาหารที่ให้พลังงานสูง ได้แก่ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต หรือไขมันเป็นองค์ประกอบสูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ได้แก่ อาหารหวานชนิดต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ลูกชุบ ฟลอยทอง ขนมเชื่อมต่าง ๆ หากกินอาหารประเภทนี้เป็นประจำจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ (วิชัย, 2539)

ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (สิริพันธ์, 2542)

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว โดยบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ให้ได้วันละ 15 – 25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียน กันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบ นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดีและไม่มีภาวะโภชนาการในด้านอื่น ๆ เช่น ไม่มีปัญหาการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้ง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ สำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง อาจรับประทานเป็นบางมื้อ อาหารจากธัญพืชเหล่านี้จะให้แป้งซึ่งจะถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปร่างกายต้องการจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ควรกินหลาย ๆ ชนิด ทั้งสีเขียวและเหลือง และควรบริโภคตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้วยังได้ใยอาหาร (dietary fiber) ซึ่งสามารถจับสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่าง ๆ คอเลสเตอรอล และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอเป็นการลดโอกาสที่สารพิษต่าง ๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ นอกจากนี้พืชผักผลไม้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร เช่น สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (antioxidant) และสารอื่นที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพรอื่นจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล และป้องกันอนุมูลอิสระ (free radical) ไม่ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารพวกนี้จะให้โปรตีน ซึ่งมีจุดเน้น คือ ปลา และอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ขาว และเต้าหู้เหลือง สำหรับเนื้อสัตว์ ควรรับประทานพอประมาณ และเลือกเฉพาะที่มีมันน้อย ๆ ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่ค่อนข้างควรบริโภคเป็นประจำ เช่น วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 2 ฟอง

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมจะให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสอง และแร่ธาตุต่าง ๆ เด็กควรดื่มนม วันละ 1 – 2 แก้ว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ให้ไขมันมากจะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดและอาจเป็นโรคอ้วน ในทางตรงกันข้ามถ้ารับประทานไขมันน้อยไป ก็ได้พลังงานและกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จากมันหมูหรือน้ำมันพืชให้พลังงานได้เท่ากันแต่ต่างกันในด้านคุณภาพ คือ ไขมันที่ได้จากมันหมูส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ถ้ารับประทานมากจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนไขมันจากน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันถั่วเหลืองจะให้กรดไขมันจำเป็นทั้ง 2 ชนิด ปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภค คือ ไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับและไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับในทางปฏิบัติทำได้โดยใช้น้ำมันถั่วเหลืองในการปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนโต๊ะ และลดการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลมาก ได้แก่ เครื่องในสัตว์ และหนังสัตว์ต่าง ๆ

อาหารไทย เช่น น้ำพริก ผักจิ้ม แกงไม่ใส่กะทิ เป็นอาหารไทยที่ควรส่งเสริมให้รับประทาน ส่วนอาหารไทยที่ทอดหรือผัดที่ใช้ไขมันมาก ตลอดจนแกงใส่กะทิควรเลือกรับประทานเป็นครั้งคราว ในปริมาณที่ไม่มากนักเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันที่มากเกินไป

7. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตมีการออกกำลังกาย ทำให้ต้องสูญเสียพลังงานไปมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องจัดอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน คือ อาหาร 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยที่แต่ละมื้อมีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน และได้สัดส่วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งในปัจจุบันพบว่ามียุวกานานไม่น้อยที่ได้รับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 3 มื้อ (สิริวัฒน์, 2539) ซึ่งเป็นพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ดีอย่างหนึ่ง

8. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดจะมีน้ำตาลทราย เป็นองค์ประกอบมาก ซึ่งจากการวิจัยบางชิ้น บ่งว่าการบริโภคน้ำตาลอาจส่งเสริมให้เกิดการสร้าง ไตรกลีเซอไรด์ในตับและทำให้ไขมันเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียคือ อาจเกิดโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ไขมันยังสามารถไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ในทางปฏิบัติ จึงควรเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด

อาหารที่มีรสเค็มจัดจะทำให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยให้ดึงน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ารับประทาน อาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำ จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ เพราะทุกวันนี้เรารับประทาน โซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เนื่องจากได้รับโซเดียมจากหลายแหล่งไม่ใช่เฉพาะอาหารที่มี รสเค็มเท่านั้น เช่น อาหารธรรมชาติ โปรตีนจากสัตว์ เช่น นม เนยแข็ง และไข่ ก็มีโซเดียม ค่อนข้างสูง เครื่องปรุงรสที่ใส่เกลือ เช่น น้ำปลา เต้าเจี้ยว ปลาร้า กะปิ อาหารถนอมบางชนิดที่ ใสเกลือ เช่น ผักกาดดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือแม้แต่ น้ำและเครื่องดื่มบางชนิดก็มีโซเดียม ดังนั้น ควรจะพยายามฝีกัรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดาและไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหาร ที่ปรุงมาแล้ว เพราะอาหารไทยโดยทั่วไปจะให้โซเดียมคลอไรด์ ประมาณ 6 – 10 กรัม ซึ่งมากเกินไป อยู่แล้ว

9. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรค ทั้งไวรัส แบคทีเรียและพยาธิ และไม่มีสารปนเปื้อนจากสารเคมีหรือสารตกค้างต่าง ๆ จะทำให้ร่างกาย ใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่และไม่เกิดพิษร้าย เช่น อาเจียน ท้องเดิน หรืออาการอาหาร เป็นพิษ นอกจากนี้จะลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิและโรคมะเร็งบางประเภทได้ด้วย ดังนั้น ทางปฏิบัติจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด โดยเลือกซื้อและการล้างที่ถูกต้อง เลือกซื้อ อาหารสด และปรุงใหม่ ๆ หรืออาหารที่สุกร้อน ๆ

10. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ที่ร่างกายได้รับถึงแม้จะถูกเผาผลาญ ให้พลังงานแต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ได้รับ เพราะการดื่มมาก ๆ จะทำให้การทำงานของสมอง และระบบประสาทช้าลงทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่าย ตลอดจนปฏิบัติกริยาตอบสนอง ทำงานได้ช้าลงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เป็นโรคขาดโปรตีนและ พลังงาน โรคขาดวิตามินและแร่ธาตุ ด้วยเหตุนี้ถ้าลดหรือเลิกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก็จะเป็น ผลดีต่อสุขภาพ

จากการศึกษาของผู้ที่ทำวิจัยในเรื่องแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีผู้ทำวิจัยดังนี้

วรางคณา (2537) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า คะแนนการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี และมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา จำนวนพี่น้อง และจำนวนสมาชิกในครอบครัว พฤติกรรมการเลือกบริโภคเกี่ยวกับการเลือกอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ส่วนพฤติกรรมกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ส่วนกัลยา (2541) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง และมีบางส่วนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็ก รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และจากการศึกษาของ กมลลา (2541) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการ สุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนประถมศึกษา ได้แก่ ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความเพียงพอของรายได้และผลผลิต การบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร จำนวนมือที่รับประทานใน 1 วัน และอิทธิพลจากครอบครัว

จากที่กล่าวมาแล้วจะพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนจึงจำเป็นต้องศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนและแก้ไขปัญหาโภชนาการต่อไป

แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการออกกำลังกาย (กมลพรรณ และ อัมพร, 2544)

การออกกำลังกาย คือการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะท่าทางต่าง ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อ มีการหดตัวและคลายตัว การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและทำเป็นประจำสม่ำเสมอจะก่อให้เกิด ประโยชน์แก่ร่างกาย ได้แก่ ใช้ในการลดความอ้วน กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น รูปร่างและสัดส่วนดีขึ้น การทรงตัวดีขึ้น ชะลอความชรา จิตใจเบิกบานแจ่มใส อาการของโรคดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น

หลักทั่วไปในการออกกำลังกาย (ศิริรัตน์, 2539)

1. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ ข้อเท้า ฯลฯ แบบอยู่กับที่ แล้วเริ่มการเคลื่อนไหว จากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกายจนกระทั่งกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ ทั้งนี้ อาจจะใช้ชีพจร เป็นสิ่งบ่งบอกสภาวะร่างกาย
2. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยคำนึงถึง เพศ วัย และสภาพร่างกายขณะนั้น
3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
4. ควรมีสุนัขและสัตว์เลี้ยงในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับ กิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า ไม่อับชื้น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝน และเคารพกติกา

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (ศิริรัตน์, 2539)

1. ทางด้านร่างกาย

อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานสูง สมรรถภาพทางกายดี ซึ่งจะพบว่ามีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านสรีรวิทยาดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น

เป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยมีปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งเพิ่มมากขึ้น เพื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย ขณะที่กล้ามเนื้อ หัวใจหดตัวและคลายตัว อีกทั้งหลอดเลือดดำจะนำเลือดกลับไปสู่หัวใจได้ดีขึ้น จะพบว่าปริมาณ เลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งของผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย จะมีปริมาณเลือดเพียง 15 – 20 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุด ส่วนผู้ที่ฝึกฝนหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะมีปริมาณเลือด 35 -40 ลิตรต่อนาที ในขณะที่ออกกำลังกายสูงสุดเช่นกัน

1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการเพิ่มปริมาตรของเลือดให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เปราะ มีความยืดหยุ่นดี โดยนำเลือด ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงาน เซลล์ของกล้ามเนื้อจะได้รับอาหาร และออกซิเจนมากขึ้น การขับถ่ายของเสียเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปอด

อากาศในปอดมีมากขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อช่วยในการขยายกระบังลมทำงาน ได้ดีขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น

1.4 เซลล์กล้ามเนื้อ

การสันดาบที่ระดับเซลล์ดีขึ้น ทำให้ไขมันสลายได้อย่างรวดเร็ว มีการสะสมคาร์โบไฮเดรต (ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อ และตับ) ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้น โดยไม่รู้สึเหนื่อย เมื่อยล้า เพราะโดยปกติไกลโคเจนในกล้ามเนื้อถูกใช้ไปหมดขณะที่ออกกำลังกาย และระดับน้ำตาลลดลงจะทำให้รู้สึกเมื่อยล้า เพราะไม่สามารถผลิตออกมาให้ทันความต้องการได้ ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอปริมาณน้ำตาลในเลือดจะเพียงพอต่อความต้องการ เพราะการผลิตน้ำตาลในตับเพิ่มขึ้น อีกทั้งน้ำย่อยที่ช่วยในการเผาผลาญไขมันจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฮอร์โมนต่าง ๆ ปรับสภาพได้ดี

1.5 น้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสม

การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนาน ๆ พลังงานที่สูญเสียไปก็มากเป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกายลดน้อยลง และนอกจากนี้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหารจะปรับตัวในการรับปริมาณอาหาร และการใช้พลังงานออกไปให้เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงเป็นการควบคุมน้ำหนักของร่างกายโดยให้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปเท่ากับปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

1.6 กระดูก กระดูกอ่อน เอ็น และเอ็นข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น

เอ็นต่าง ๆ มีความสามารถในการยืดและหดได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ กระดูกอ่อนแข็งแรง เมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรง อัตราการบาดเจ็บจากการเล่น การฝึกซ้อมกีฬา และอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลง ซึ่งกลับจะทำให้สมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านดีขึ้นตามไปด้วย

1.7 ป้องกันโรคที่เกิดจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนเลือดได้

การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนเลือดได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูงที่เกิดจากคลอเรสเตอรอลที่หลอดเลือดสูง

2. ทางด้านจิตใจ

การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงแล้ว จิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์

การออกกำลังกายช่วยให้มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียด เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา

การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่แข่งต่อสู้ในวิถีทางของเกมสการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม

การออกกำลังกายทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ควรเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายด้วย การออกกำลังกายที่มีประโยชน์และนิยมมาก คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

พีระพงษ์ และ ภมร (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในร่างกาย คือ เพิ่มจำนวนออกซิเจนให้มากที่สุดในเวลาจำกัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถ ในการหายใจ ความสามารถในการสูบฉีดเลือดไปสู่เซลล์โดยการออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่อง เป็นระยะ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

วุฒิพงษ์ และ อารี (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดในระยะเวลาสั้นพอที่จะทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย คือ การเพิ่มจำนวนออกซิเจนให้มากที่สุดในเวลาจำกัด เพื่อส่งไปยัง กระบวนการทำงานของร่างกาย

สรุปความหมายของการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของ หัวใจและปอด โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่องนานพอ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย คือ การเพิ่มจำนวนออกซิเจนให้มากที่สุดในเวลาจำกัด เพื่อส่งไปยังกระบวนการทำงานของร่างกาย

ดังนั้นการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างออกซิเจน จึงได้ชื่อว่าโปรแกรมการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก เพราะ

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อของระบบหายใจแข็งแรงขึ้น อากาศจึงเข้าออกจากปอดได้สะดวกยิ่งขึ้น
2. ช่วยให้ประสิทธิภาพในการสูบฉีดเลือดของหัวใจดีขึ้น
3. ช่วยเพิ่มปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่ร่างกาย เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดและฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นตัวช่วยสร้างออกซิเจน
4. ช่วยให้มีสุขภาพและสมรรถภาพดี แข็งแรง อดทน
5. ไม่จำกัดอายุ เพศ วัย และกิจกรรมการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประกอบด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ วิ่งอยู่กับที่ จักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ หรือกีฬาอื่น ๆ (พีระพงษ์ และ ภมร, 2545) ซึ่งมีหลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ดังนี้ (กรมอนามัย, 2540)

1. ระยะเวลาออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลา ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อ และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อต่อ
2. ระยะเวลาแอโรบิคใช้ระยะเวลา ประมาณ 10 - 30 นาที เพื่อบริหารร่างกาย ปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต
3. ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย หรือระยะเวลาเบาลง ใช้ระยะเวลา ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อต่อ

รวมระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายติดต่อกัน อย่างน้อย 20 -30 นาที

ชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย (วิจิต, 2535)

การออกกำลังกายจะเกิดประโยชน์สูงสุดได้นั้น ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควรทราบถึงชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย ดังนั้นเราควรทราบถึงอัตราชีพจรขณะพัก อัตราชีพจรสูงสุด และอัตราชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย

1. อัตราชีพจรขณะพัก

วัดชีพจรเป็นเวลา 6 วินาที แล้วคูณด้วย 10 ซึ่งคนโดยทั่วไปจะได้อัตราชีพจร 60 70 80 หรือ 90 จากการวัดชีพจรใหม่

2. อัตราชีพจรสูงสุด

การหาอัตราชีพจรสูงสุดได้โดย นำ 220 ลบด้วยจำนวนอายุของคุณ ซึ่งจะเท่ากับอัตราชีพจรสูงสุด (ข้อสำคัญจงอย่าออกกำลังกายด้วยอัตราชีพจรสูงสุด)

3. อัตราชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย

สูตร อัตราชีพจรเป้าหมายในการออกกำลังกาย = [(อัตราชีพจรสูงสุด – อัตราชีพจรขณะพัก) x 65%] + อัตราชีพจรขณะพัก

จากที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนจึงจำเป็นต้องศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียน เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนและแก้ไขปัญหาโภชนาการต่อไป

ทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) มีบทบาทสำคัญในการทำ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค โดยคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก และปัจจัยร่วม ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการแสดง พฤติกรรมของมนุษย์

สมทรง และ สรวงศ์ภรณ์ (2540) ได้กล่าวว่า แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) คือ ความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งความเชื่อนั้นมีอิทธิพลต่อ การเจ็บป่วย บุคคลจะมีการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับโรค สาเหตุของโรค ความเชื่อเดิม ค่านิยม เป็นต้น

Rosenstock (1974) ได้ให้ความหมายแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) ว่าเป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค กล่าวคือ บุคคลจะมีการกระทำใด ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรคได้ บุคคลนั้นต้องมีการรับรู้ที่ตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค รับรู้ว่าโรคที่เกิดขึ้นนั้นมีความรุนแรงทำให้เกิดผลกระทบในการดำเนินชีวิต ได้รับรู้ว่าการปฏิบัติพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงใด ๆ จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรครวมทั้งเป็นการลดความรุนแรงของโรค และรับรู้ว่าเป็นการกระทำที่ไม่มีอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ของบุคคล

ต่อมา Becker et al. (1975) ได้นำแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) มาปรับปรุงโดยเพิ่มองค์ประกอบด้านแรงจูงใจทางสุขภาพ และปัจจัยร่วม

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค (Perceived susceptibility)

เป็นความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับโอกาสที่จะเกิดโรคในสภาวะหรือสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรือเป็นความเชื่อ การยอมรับโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคของตนเอง การรับรู้ที่ตนเองมีโอกาสดังภาวะแทรกซ้อนเป็นโรคเรื้อรังหรือเป็นโรคอื่น ๆ ได้ในผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคจากแพทย์แน่นอนแล้ว ซึ่งถ้าบุคคลมีการรับรู้ต่อสุขภาพว่าตนมีโอกาสร้ายต่อการเจ็บป่วย หรือเกิดภาวะแทรกซ้อนได้สูงนั้น จะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเอาใจใส่ต่อสุขภาพ และมีพฤติกรรมป้องกันโรคมก ซึ่งความเชื่อของบุคคลมีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งในภาวะปกติและในภาวะการเจ็บป่วยของแต่ละบุคคล

2. การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived severity)

ความรู้สึกนึกคิดถึงอันตรายและผลเสียต่อชีวิตทั้งร่างกาย และจิตใจ ซึ่งความรู้สึกเกี่ยวกับระดับความรุนแรงของโรคที่ยังไม่เกิดขึ้นจริงนี้จะขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลต่อโรคนั้น ๆ การรับรู้ที่ตนมีโอกาสร้ายต่อการเกิดโรคอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการป้องกันโรค แต่ละบุคคลจะต้องมีการรับรู้ด้วยว่าโรคที่คุกคามต่อตนเองนั้นมีความรุนแรงอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย จิตใจ หรือกระเทือนต่อชีวิตครอบครัว การงาน และสังคม มัลลิกา(2530) กล่าวว่าเมื่อบุคคลตระหนักหรือรับรู้ถึงความรุนแรงหรือความเจ็บป่วย บุคคลจะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อความเจ็บป่วยแตกต่างกัน

3. การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษา (Perceived benefits)

การที่บุคคลแสวงหาวิธีการปฏิบัติให้หายจากโรค หรือป้องกันไม่ให้เกิดโรค เป็นความคิดของบุคคลที่มีอิทธิพลมาจากความเชื่อในประสิทธิภาพของพฤติกรรมในการลดภาวะคุกคามจากโรค หรือการป้องกันโรคของตนเอง และต้องเป็นพฤติกรรมที่บุคคลรู้ว่าตนเองสามารถทำได้และเกิดผลดีในการป้องกันโรคนั้น ๆ เป็นการรับรู้ที่มีต่อการปฏิบัติตัวว่าสามารถป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน และสามารถควบคุมความรุนแรงของโรคได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อบุคคลทำให้เกิดความร่วมมือในการรักษา โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ อย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

4. การรับรู้อุปสรรค (Perceived barrier)

เป็นความคิดของบุคคลที่เกิดจากการเปรียบเทียบระหว่างคุณค่าของประโยชน์จากการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคกับผลด้านลบในการปฏิบัตินั้น ๆ หรือเป็นการรับรู้ถึงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาจากการปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งอาจได้แก่ การเสียค่าใช้จ่าย การเสียเวลาในการมารับบริการ สุขภาพ ความไม่สุขสบาย ความเครียด และความไม่สะดวกต่าง ๆ ในการปฏิบัติพฤติกรรม บุคคลจะนำมาประเมินระหว่างประโยชน์ที่ได้รับและอุปสรรคที่เกิดขึ้นก่อนการตัดสินใจ ถ้าพบอุปสรรคในการปฏิบัติตนมีมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับอาจทำให้เกิดความขัดแย้งและหลีกเลี่ยงการปฏิบัติ หรืออาจทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้สิ่งเหล่านั้นจะส่งผลให้เกิดความล้มเหลวในการปฏิบัติพฤติกรรม

5. แรงจูงใจด้านสุขภาพ (Health Motivation)

ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล โดยมีสาเหตุจากการกระตุ้นของสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งสิ่งเร้าเป็นสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ สิ่งเร้าภายใน เช่น ความสนใจ ความพอใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าภายนอก เช่น คำแนะนำจากแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

6. ปัจจัยร่วม (Modifying Factors)

ปัจจัยอื่น ๆ นอกเหนือจากปัจจัยที่กล่าวมาในข้างต้น ปัจจัยร่วมที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติ เช่น ตัวแปรทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา การศึกษา สถานภาพสมรส รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ตัวแปรด้านโครงสร้าง ได้แก่ ความรู้ ประสบการณ์เดิม สิ่งเหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคและการรักษาสุขภาพด้วยเช่นกัน

จากการศึกษาของผู้ที่ทำวิจัยในเรื่องแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ มีผู้ทำวิจัยดังนี้

ศรีสุดา (2540) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านพฤติกรรม การปฏิบัติเพื่อสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ได้แก่ เพศ ภาวะอ้วนในบิดามารดา ความเชื่อด้านโภชนาการ แรงจูงใจด้านโภชนาการ บรรทัดฐานด้านโภชนาการของบุคคลต้นแบบ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการและภาวะอ้วน ได้แก่ เพศชาย ความเชื่อด้านโภชนาการระดับต่ำและระดับกลาง และปัจจัยเอื้อระดับกลางซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลลิตา (2545) ได้ศึกษาเรื่องสถิติวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติและภาวะโภชนาการเกินมีความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน เมื่อศึกษารายด้าน พบว่ามีการรับรู้ความเสี่ยง และการรับรู้ประโยชน์แตกต่างกัน ส่วนการรับรู้ความรุนแรง การรับรู้อุปสรรค และแรงจูงใจด้านสุขภาพไม่แตกต่างกัน การศึกษาความสัมพันธ์พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติ ความเชื่อด้านสุขภาพ รายได้ของครอบครัว และเพศ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ส่วนลำดับที่ของการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว การศึกษาของบิดา จำนวนเงินค่าขนม จำนวนเงินค่าเครื่องดื่ม ฐานะทางเศรษฐกิจ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคของนักเรียน ส่วนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่า การศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน จำนวนเงินค่าเครื่องดื่มมีความสัมพันธ์ในทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ส่วนการศึกษาของกัลยา (2541) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ถูกต้องปานกลาง และมีบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนม ถูขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็ก รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา

จากแนวคิดเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ สรุปได้ว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้โอกาส เสี่ยงต่อการเกิดโรคและมีการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาย่อมมีผลต่อพฤติกรรมของ บุคคลนั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อ การเกิดโรค และการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาอธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพของคน ทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ ด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพได้มีผู้ศึกษาวิจัยได้ให้แนวคิดและ คำจำกัดความไว้ดังนี้

บุญเยี่ยม (2541) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับการสนับสนุนได้รับการช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน อาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคล แล้วมีผลทำให้ผู้รับนำไปปฏิบัติในทิศทางที่ผู้รับต้องการ คือ การมีสุขภาพอนามัยที่ดี

Cobb (1976) ได้ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมว่าแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นข้อมูล หรือข่าวสารที่ทำให้บุคคลเชื่อว่า มีคนรัก เข้าใจ เอาใจใส่ มีคนยกย่องและมองเห็น คุณค่าและความรู้สึกว่าคุณมีส่วนหนึ่งของสังคมมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

Pilisuk (1982) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคน ไม่เฉพาะเพียงแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ และความมั่นคงทางอารมณ์แต่ยังรวมถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย

Barrera (1987) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความใกล้ชิด การช่วยเหลือ โดยการให้สิ่งของ แรงงาน คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลป้อนกลับ และการมีส่วนร่วมทางสังคม

Pender (1996) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ รวมทั้งการมีคุณค่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น บุคคลจะได้รับการสนับสนุน โดยกลุ่มบุคคลซึ่งอยู่ในระบบของสังคม โดยให้การสนับสนุนในด้านจิตใจ อารมณ์ สิ่งของ ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ และการประกาศยืนยัน ซึ่งทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากความหมายที่ได้กล่าวมาในข้างต้น อาจสรุปได้ว่าแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนจากบุคคล กลุ่มบุคคล หรือสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ พ่อ แม่ พี่น้อง ครู อาจารย์ เพื่อน และสื่อต่าง ๆ แล้วมีผลทำให้ผู้รับแรงสนับสนุนนำไปปฏิบัติในทิศทางที่ผู้สนับสนุนต้องการ

แรงสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 4 แบบ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotion Support) เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงออกถึงความเอาใจใส่ ความห่วงใย การกระตุ้นเตือน การไว้วางใจ รู้สึกเป็นเจ้าของ และการได้รับความรัก
2. การสนับสนุนในการให้ประเมินผล (Appraisal Support) เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเห็นพ้องในการรับรอง รวมถึงการสนับสนุนอาจเป็นการช่วยเหลือโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ได้
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) เช่น การให้คำแนะนำ ตักเตือน ให้คำปรึกษาและการให้ข่าวสาร
4. การสนับสนุนด้านเครื่องมือ (Instrumental Support) เป็นการให้การสนับสนุนโดยตรง กล่าวคือ การให้ หรือให้ยืมในเรื่องของ แรงงาน เงิน เวลา

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

กลุ่มสังคมจัดเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ กลุ่มปฐมภูมิ และทุติยภูมิ กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีความสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและกฎที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่น ๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความสำคัญของแหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม จากแหล่งปฐมภูมิ มีความสำคัญต่อการเจ็บป่วยและพฤติกรรมอนามัยของบุคคลเป็นอันดับแรก ส่วนจากแหล่งทุติยภูมินับว่ามีความสำคัญรองลงมาในฐานะเป็นผู้ให้บริการทางสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรอื่น ๆ เช่น ผู้นำชุมชน แกนนำสุขภาพ อาสาสมัครสาธารณสุข ครู พระหรือนักบวช สามารถให้การสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการโรค

การวิจัยครั้งนี้ผู้ทำวิจัยได้แบ่งแยกพฤติกรรมความเสี่ยงของบิดามารดา ผู้ปกครอง ออกจากการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นอีก 1 ตัวแปร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

พฤติกรรมความเสี่ยง

เอ็อมพร (2544) กล่าวว่า พฤติกรรมความเสี่ยง หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออก เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ในประเด็นสำคัญ คือ อาหาร และโภชนาการ พัฒนาการของเด็ก ภูมิคุ้มกันโรค บริโภคนิสัย และการดูแลทั่วไป โดยเน้นที่พฤติกรรม การให้อาหารเด็กครบ 3 มื้อ การให้อาหารเสริมที่ถูกต้อง การไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวให้เด็กรับประทาน การชั่งน้ำหนักเด็ก การเสริมสร้างลักษณะบริโภคนิสัยที่ถูกต้อง

โดยทั่วไปมักจะเป็นที่ทราบกันว่าการขาดอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะ ทุพโภชนาการ แต่เราอาจทราบได้เช่นเดียวกันว่าผู้ที่มีอาหารรับประทานก็เกิดภาวะทุพโภชนาการ ได้เหมือนกัน ซึ่งมักเกิดกับผู้ที่มีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ ซึ่งพฤติกรรมความเสี่ยง มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูเด็ก เนื่องจาก การกำหนดอาหารให้เด็ก พ่อแม่จะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือ

ความชอบในอาหารนั้น ๆ เป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน (อบเชย, 2542) การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญมากต่อบริโภคนิสัย และเจตคติในการบริโภคอาหารของเด็ก ผู้ปกครองต้องเข้าใจว่าเมื่อเด็กโตขึ้นเด็กอาจจะเริ่มเบียดเบียนการรับประทานซ้ำ ๆ ไม่หิวเมื่อถึงเวลามื้ออาหาร ง่วงนอนเมื่อถึงมื้ออาหาร เริ่มชอบอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นพิเศษ ดังนั้นเป็นหน้าที่ของครอบครัวที่จะต้องฝึกสร้างบริโภคนิสัยให้แก่เด็ก แต่ในปัจจุบันจะเห็นว่าส่วนใหญ่ผู้ปกครองทำงานนอกบ้านไม่ค่อยมีเวลาดูแลหรือจัดอาหารให้กับเด็ก บางครั้งก็ปล่อยให้ป็นภาระหน้าที่ของพี่เลี้ยงหรือให้เด็กดูแลตนเองเลือกบริโภคอาหารด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะทุโภชนาการได้ (พุทธชาติ, 2541) ดังนั้น พ่อ แม่และผู้จัดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็ก โดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการ

จากแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดา มารดา ผู้ปกครอง สรุปได้ว่าพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดา มารดา ผู้ปกครองส่งผลต่อบริโภคนิสัย การวิจัยครั้งนี้ผู้ทำวิจัยได้เน้นพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดา มารดา ผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

จากการศึกษาของผู้ที่ทำวิจัยในเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีผู้ทำวิจัยดังนี้

กัญญา (2540) พฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่ามาตรฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับสื่อข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ส่วนกมลลา (2541) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่านักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการ สุขภาพดีไม่เจ็บป่วย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนประถมศึกษา ได้แก่ ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความเพียงพอของรายได้และผลผลิต การบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทานใน 1 วัน และอิทธิพลจากครอบครัวซึ่งสอดคล้องกับ พุทธชาติ (2541) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อต่อภาวะ

โภชนาการเกินมาตรฐาน อำนวยในการซื้ออาหาร และสถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณาและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนอายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวน พี่น้อง ขนาดของครอบครัว รายได้ของนักเรียน แหล่งขายอาหาร อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษา และอาชีพของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนการศึกษาของ ศรีสว่าง (2534) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับ ประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์ พบว่าความเชื่อในการบริโภคอาหารในทุกระดับของความถี่ ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท ไม่ว่าจะในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ อาชีพหลักของบิดา และการมีโครงการประมงสัตว์เลี้ยงในชุมชนที่อาศัยอยู่ เฉพาะกลุ่มที่มีความถี่ในการบริโภคอาหาร หลัก 3 ประเภท ในระดับสูงและปานกลาง ระดับการศึกษาของมารดาเฉพาะกลุ่มที่มีความถี่ ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท ในระดับปานกลาง รายได้ของครอบครัวอยู่ในระดับต่ำที่มี อิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างชัดเจนและมีตัวแปรกลาง คือ พฤติกรรม การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างชัดเจนต่อภาวะโภชนาการ ของนักเรียน ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหารและการมีโครงการประมงสัตว์เลี้ยงในชุมชน ที่อยู่อาศัย และการศึกษาของ วรางคณา (2537) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและ ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าคะแนนการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับดี และมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา จำนวนพี่น้อง และจำนวนสมาชิกในครอบครัว พฤติกรรมการเลือกบริโภคเกี่ยวกับการเลือกอาหาร มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมากำหนดกรอบแนวคิด ในการวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังนี้

สมมติฐานในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 3 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 4 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 5 พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 6 ปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 8 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 9 พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานที่ 10 ตัวแปรจากปัจจัยความรู้เกี่ยวกับอาหาร และภาวะโภชนาการ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนได้ดีกว่าตัวแปรตัวใดตัวหนึ่งเพียงตัวเดียว

อุปกรณ์และวิธีการ

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Correlation Descriptive Research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่เรียนหนังสืออยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 1,516 คน และผู้ปกครองของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 317 คน ผู้ศึกษาหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane อ้างใน บุญธรรม (2537) ดังนี้

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

เมื่อ

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของกลุ่มประชากร

e = ความคาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{1,516}{1+1,516 (0.05)^2}$$

$$= 316.49$$

ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา มีจำนวน 317 คน

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – stage Sampling) ดังนี้

1. สุ่มโรงเรียนโดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเสรี - สมใจ โรงเรียนทุ่งโป่ง โรงเรียนอนุบาลหนองปรือ และโรงเรียนหนองไม้เอื้อย
2. สุ่มนักเรียน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) สุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่มาเรียนจริงในวันที่เก็บข้อมูล รวมทั้งสิ้น 309 คน คิดเป็นร้อยละ 97.48

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด คือ แบบสอบถามเด็กนักเรียน และแบบสอบถามบิดามารดา ผู้ปกครองของเด็กวัยเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยสาระสำคัญ คือ

1. แบบสอบถามนักเรียน ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทางชีวสังคม ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และแบบเติมข้อความลงในช่องว่าง(Open ended) จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน แบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ อาหาร และการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด เลือกตอบ 3 ตัวเลือก ได้แก่ ใช่, ไม่ใช่, ไม่ทราบ จำนวน 46 ข้อ มีค่าคะแนนระหว่าง 0 – 46 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก	ได้	1	คะแนน
ตอบผิดหรือไม่ทราบ	ได้	0	คะแนน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหาร ไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบวัดมาตรา ประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรในการวัดประเมิน 4 หน่วย ให้เลือกตอบเพียง คำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยค่าคะแนนเป็นช่วงมาตร (Interval Scale) มีค่าคะแนนระหว่าง 20 – 80 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก

จริงที่สุด	ได้คะแนน	4	คะแนน
จริง	ได้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริง	ได้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ได้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ

จริงที่สุด	ได้คะแนน	1	คะแนน
จริง	ได้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริง	ได้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริงเลย	ได้คะแนน	4	คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย อย่างถูกต้อง จำนวน 25 ข้อ ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบวัดมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรในการวัดประเมิน 4 หน่วย ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยค่าคะแนนเป็นช่วงมาตร (Interval Scale) มีค่าคะแนนระหว่าง 25 – 100 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก

จริงที่สุด	ได้คะแนน	4	คะแนน
จริง	ได้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริง	ได้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ได้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ

จริงที่สุด	ได้คะแนน	1	คะแนน
จริง	ได้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริง	ได้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริงเลย	ได้คะแนน	4	คะแนน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 31 ข้อ ลักษณะแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบวัดมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรในการวัดประเมิน 4 หน่วย ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยค่าคะแนนเป็นช่วงมาตร (Interval Scale) มีค่าคะแนนระหว่าง 31 – 124 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก

จริงที่สุด	ได้คะแนน	4	คะแนน
จริง	ได้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริง	ได้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	ได้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ

จริงที่สุด	ได้คะแนน	1	คะแนน
จริง	ได้คะแนน	2	คะแนน
ไม่จริง	ได้คะแนน	3	คะแนน
ไม่จริงเลย	ได้คะแนน	4	คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค และการออกกำลังกาย จำนวน 45 ข้อ ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบวัดมาตราประมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรในการวัดประมิน 4 หน่วย ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยค่าคะแนนเป็นช่วงมาตร (Interval Scale) มีค่าคะแนนระหว่าง 45 – 180 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก

ปฏิบัติมาก	ได้คะแนน	4	คะแนน
ปฏิบัติ	ได้คะแนน	3	คะแนน
ปฏิบัติน้อย	ได้คะแนน	2	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ได้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ

ปฏิบัติมาก	ได้คะแนน	1	คะแนน
ปฏิบัติ	ได้คะแนน	2	คะแนน
ปฏิบัติน้อย	ได้คะแนน	3	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ได้คะแนน	4	คะแนน

2. แบบสอบถามผู้ปกครอง เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง จำนวน 23 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบวัดมาตราประมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรในการวัดประมิน 4 หน่วย ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยค่าคะแนนเป็นช่วงมาตร (Interval Scale) มีค่าคะแนนระหว่าง 23 – 92 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก

ปฏิบัติมาก	ได้คะแนน	4	คะแนน
ปฏิบัติ	ได้คะแนน	3	คะแนน
ปฏิบัติน้อย	ได้คะแนน	2	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ได้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ

ปฏิบัติมาก	ได้คะแนน	1	คะแนน
ปฏิบัติ	ได้คะแนน	2	คะแนน
ปฏิบัติน้อย	ได้คะแนน	3	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ได้คะแนน	4	คะแนน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือและวัสดุที่ใช้ในการศึกษา

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัย
2. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน
3. นำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบพิมพ์เขียวของแบบวัดตัวแปร แต่ละตัวตามลักษณะแบบวัดที่กำหนดไว้ข้างต้น
4. นำแบบพิมพ์เขียวที่สร้างขึ้น เสนอต่อประธานกรรมการที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบโครงสร้าง เนื้อหา สาระของเครื่องมือ ตลอดจนภาษาที่ใช้

5. ขอร่างแบบวัดตัวแปรจากพิมพ์เขียวที่ประธานกรรมการที่ปรึกษาได้ตรวจแก้ไขแล้ว

6. การตรวจสอบคุณภาพทางเครื่องมือ

6.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยการตรวจสอบความตรงจากเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ในด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และความถูกต้องเชิงทฤษฎี และนำมาแก้ไขปรับปรุงตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

6.2 ตรวจสอบค่าความเชื่อ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับเด็กวัยเรียนในพื้นที่วิจัย จำนวน 100 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีทางสถิติ ได้ดังนี้

6.2.1 ตรวจสอบความเชื่อมั่นในแบบวัดประเมินรวมค่า ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) วิธีของ Cronbach โดยการหาค่าความเชื่อมั่นทั้งส่วนรวม และส่วนย่อย ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น มีดังนี้

แบบวัด	ค่าความเชื่อมั่น
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย	.80
การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย	.84
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	.77
พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง	.67
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย	.75

6.2.2 แบบสอบถามวัดความรู้ได้นำมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความยากง่าย รายข้อ โดยวิธีการ Kuder Richardson (KR- 20) ซึ่งมีค่าระหว่าง .20 – .80 และหาค่าความเชื่อมั่น โดยได้ค่าความเชื่อมั่น 0.77

7. นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุง เครื่องมือขั้นสุดท้าย เสนอประธานกรรมการที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบจนอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัย

2. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยไปขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัย

3. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ประสานงานแนะนำตนเอง นำแบบสอบถามไปชี้แจงและอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและมีความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน โดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียน ผู้วิจัยได้แบ่งชุดคำถามเป็น 2 ส่วนเนื่องจากแบบสอบถามมีจำนวนข้อคำถามมาก แบ่งการเก็บข้อมูล เป็นเวลา 2 วัน โดยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.1.1 ชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามเพื่อให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน แบ่งการตอบแบบสอบถามเป็น 2 วัน ดังนี้

วันที่ 1 แบบสอบถามนักเรียน ประกอบด้วย

- ปัจจัยทางชีวสังคม จำนวน 7 ข้อ
- ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและ
การออกกำลังกาย จำนวน 46 ข้อ
- การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภค
อาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ
- การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง
และการออกกำลังกาย จำนวน 25 ข้อ

วันที่ 2 แบบสอบถามนักเรียน ประกอบด้วย

- การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 31 ข้อ
- พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรม
การออกกำลังกาย จำนวน 45 ข้อ

3.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามให้แก่นักเรียน โดยผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำเมื่อเกิดข้อสงสัยในคำถาม

3.1.3 เก็บแบบสอบถามเมื่อนักเรียนตอบแบบสอบถามเสร็จสิ้น

รวมระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียน 4 โรงเรียน เป็นเวลา 3 วัน

3.2 แบบสอบถามบิดามารดา ผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นของเด็ก โดยผู้วิจัยได้ให้เด็กนักเรียนในวันแรกของการเก็บข้อมูลหลังจากทำแบบสอบถามเสร็จสิ้น โดยดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

3.2.1 อธิบายให้นักเรียนทราบว่าหากนักเรียนมีพี่น้องอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาที่ 4 – 6 ให้ตอบแบบสอบถามบิดามารดา ผู้ปกครองเพียงชุดเดียว

3.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามบิดามารดา ผู้ปกครอง ให้แก่นักเรียน โดยนักเรียนที่มีพี่น้องอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามกับนักเรียนที่เป็นพี่เพียง 1 ชุด

3.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามบิดามารดา ผู้ปกครอง ในวันที่ 2 ของการตอบแบบสอบถามนักเรียน

สรุปการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามนักเรียนเก็บข้อมูลรวมทั้งสิ้น 309 คน คิดเป็นร้อยละ 97.48 เนื่องจากเก็บตามจำนวนที่นักเรียนมาเรียนจริงในวันที่เก็บข้อมูล

2. แบบสอบถามบิดามารดา ผู้ปกครอง พบว่ามีนักเรียนเป็นพี่น้องกัน จำนวน 16 คน แบบสอบถามผู้ปกครองทำ 8 คน ดังนั้นการเก็บแบบสอบถามบิดามารดา ผู้ปกครอง รวมทั้งสิ้น 301 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้กำหนดขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์
2. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติวิเคราะห์ ดังนี้

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยทางชีวสังคม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square)

2.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย การรับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายกับ ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน วิเคราะห์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson ' s Product Correlation Coefficient)

2.4 การวิเคราะห์หาตัวแปรทำนายภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน โดยใช้สถิติถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

สถานที่และระยะเวลาในการวิจัย

พื้นที่ดำเนินการวิจัย

โรงเรียนในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ประกอบด้วย 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเสรีสมใจ โรงเรียนบ้านทุ่งโป่ง โรงเรียนอนุบาลหนองปรือ และโรงเรียนหนองไม้เอื้อย

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนเมษายน 2549 - เดือนมีนาคม 2550

ผลการวิจัยและวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี เป็นการศึกษาเชิงสำรวจใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ได้แก่ ปัจจัยทางชีวสังคมของเด็กนักเรียนประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง รวมทั้งศึกษาตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 309 คน

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอในรูปของตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคมของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตอนที่ 2 ลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ได้กำหนดไว้

ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคมของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของลักษณะทางชีวสังคมของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 309)

ลักษณะทางชีวสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
ต่ำกว่า 10 ปี	32	10.36
10 ปี – 11 ปี	186	60.19
12 ปี และ 12 ปี ขึ้นไป	91	29.45
2. เพศ		
ชาย	150	48.54
หญิง	159	51.56
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาที่ 4	98	31.72
ประถมศึกษาที่ 5	100	32.36
ประถมศึกษาที่ 6	111	35.92
4. จำนวนพี่น้อง		
1 คน	49	15.86
2 – 3 คน	219	70.87
4 – 10 คน	41	13.27

$\bar{X} = 2.52$ S.D. = 1.39 สูงสุด = 10 คน ต่ำสุด = 1 คน

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n=309)

ลักษณะทางชีวสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
2 - 4 คน	144	46.60
5 คน	80	25.89
6 คนขึ้นไป	85	27.51
$\bar{X} = 4.92$ S.D. = 1.51 สูงสุด = 12 คน ต่ำสุด = 2 คน		
6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	194	62.78
5,000 บาท – 10,000 บาท	76	24.60
10,000 บาทขึ้นไป	39	12.62

จากตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของลักษณะทางชีวสังคมของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรีหรือธิบายได้ดังนี้

1. อายุ

พบว่า เด็กนักเรียนมีอายุระหว่าง 10 – 11 ปี ร้อยละ 60.19 รองลงมาอายุ 12 ปี และ 12 ปีขึ้นไปร้อยละ 29.45 และอายุต่ำกว่า 10 ปี ร้อยละ 10.36 ตามลำดับ

2. เพศ

พบว่า เด็กนักเรียนเป็นเด็กเพศหญิงและเพศชายใกล้เคียงกัน คือ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.46 เป็นเพศชาย ร้อยละ 48.54

3. ระดับการศึกษา

พบว่า เด็กนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 35.92 รองลงมาคือ ประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 32.36 และประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 31.72 ตามลำดับ

4. จำนวนพี่น้อง

พบว่า ส่วนใหญ่เด็กนักเรียนมีพี่น้องจำนวน 2 – 3 คน ร้อยละ 70.87 รองลงมาคือ มีพี่น้องจำนวน 1 คน ร้อยละ 15.86 และพี่น้องจำนวน 4 – 10 คน ร้อยละ 13.27 ตามลำดับ

5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว

พบว่า เด็กนักเรียนมีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 2 – 4 คน ร้อยละ 46.60 รองลงมาคือ 6 คนขึ้นไป ร้อยละ 27.51 และ 5 คน ร้อยละ 25.89 ตามลำดับ

6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

พบว่า รายได้ของครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 62.78 รองลงมาคือ 5,000 บาท – 10,000 บาท ร้อยละ 24.60 และ 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 12.62

ตอนที่ 2 ลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย
2. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย
3. การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย
4. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

5. พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง

สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำมาเป็นเกณฑ์การพิจารณา แบ่งระดับตัวแปร ในส่วนนี้ ดังนี้

ระดับสูง	มีค่าคะแนนระหว่างมากกว่า $\bar{X} + \frac{1}{2}$ S.D. ถึงคะแนนสูงสุด
ระดับปานกลาง	มีค่าคะแนนระหว่าง $\bar{X} \pm \frac{1}{2}$ S.D.
ระดับต่ำ	มีค่าคะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุดถึงน้อยกว่า $\bar{X} - \frac{1}{2}$ S.D.

รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ใน ตารางที่ 2 – 6

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายตัวแปรนี้มีข้อคำถาม จำนวน 46 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0 – 46 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุด เท่ากับ 43 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 12 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 28.17 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 6.74 ค่าคะแนนระดับปานกลาง แสดงว่ามีความรู้ในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย

ระดับสูง	(ค่าคะแนนระหว่าง	31.55	ถึง	43.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	24.81	ถึง	31.54	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	12.00	ถึง	24.80	คะแนน)

แบ่งความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย เป็น 2 ส่วนดังนี้

1.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และภาวะโภชนาการ มีข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0 – 35 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุด เท่ากับ 32 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 8 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 21.09 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 5.16 ค่าคะแนนระดับปานกลาง แสดงว่ามีความรู้ในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับความรู้เกี่ยวกับอาหาร และภาวะโภชนาการ

ระดับสูง	(ค่าคะแนนระหว่าง	23.68	ถึง	32.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	18.52	ถึง	23.67	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	8.00	ถึง	18.51	คะแนน)

1.2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีข้อคำถาม จำนวน 11 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0–11 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุด เท่ากับ 11 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 0 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 7.08 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 2.17 ค่าคะแนนระดับปานกลาง แสดงว่า มีความรู้ในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ระดับสูง	(ค่าคะแนนระหว่าง	8.18	ถึง	11.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	6.00	ถึง	8.17	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	0.00	ถึง	5.99	คะแนน)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

		(n = 309)	
ระดับความรู้		จำนวน	ร้อยละ
		(คน)	
ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย			
ระดับสูง		104	33.66
ระดับปานกลาง		114	36.89
ระดับต่ำ		91	29.45
\bar{X} = 28.17	S.D. = 6.74	สูงสุด = 43	ต่ำสุด = 12

ตารางที่ 2 (ต่อ)

			(n = 309)
ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และภาวะโภชนาการ			
ระดับสูง	101	32.69	
ระดับปานกลาง	108	34.95	
ระดับต่ำ	100	32.36	
$\bar{X} = 21.09$ S.D. = 5.16 สูงสุด = 32 ต่ำสุด = 8			
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
ระดับสูง	87	28.16	
ระดับปานกลาง	156	50.48	
ระดับต่ำ	66	21.36	
$\bar{X} = 7.08$ S.D. = 2.17 สูงสุด = 11 ต่ำสุด = 0			

จากตารางที่ 2 พบว่า เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.89 รองลงมาคือ มีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 33.66 และมีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 29.45 ตามลำดับ

ระดับความความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1) เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร และภาวะโภชนาการ พบว่า เด็กวัยเรียนมีความรู้ในระดับใกล้เคียงกัน คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 34.95 รองลงมาคือ มีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 32.69 และมีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 32.36 ตามลำดับ

2) เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า เด็กวัยเรียนมีความรู้ในระดับใกล้เคียงกัน คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 50.48 รองลงมาคือ มีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 28.16 และมีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 21.36 ตามลำดับ

2. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย มีข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 20 – 80 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุด เท่ากับ 78 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 39 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 60.85 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 7.76 ค่าคะแนนปานกลาง แสดงว่ามีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย ในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย

ระดับสูง	(ค่าคะแนนระหว่าง	65.24	ถึง	78.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	57.48	ถึง	65.23	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	39.00	ถึง	57.47	คะแนน)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 309)		
ระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับสูง	80	25.89
ระดับปานกลาง	131	42.39
ระดับต่ำ	98	31.72

\bar{X} = 60.85 S.D. = 7.76 สูงสุด = 78 ต่ำสุด = 39

จากตารางที่ 3 พบว่า เด็กนักเรียนมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.39 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.72 และระดับสูง ร้อยละ 25.89 ตามลำดับ

3. การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกายมีข้อคำถาม จำนวน 25 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 25 – 100 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุดเท่ากับ 100 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 56 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 78.42 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 9.19 ค่าคะแนนปานกลาง แสดงว่ามีการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย ในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย

ระดับสูง	(ค่าคะแนนระหว่าง	83.03	ถึง	100.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	73.83	ถึง	83.02	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	56.00	ถึง	73.82	คะแนน)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกายของของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 309)		
ระดับการรับรู้ประโยชน์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับสูง	98	31.72
ระดับปานกลาง	120	38.83
ระดับต่ำ	91	29.45

\bar{X} = 78.42 S.D. = 9.19 สูงสุด = 100 ต่ำสุด = 56

จากตารางที่ 4 พบว่า เด็กนักเรียนมีการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.83 รองลงมาคือ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 31.72 และระดับต่ำ ร้อยละ 29.45 ตามลำดับ

4. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีข้อคำถาม จำนวน 31 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 31 – 124 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุด เท่ากับ 113 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 68 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 89.80 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 8.86 ค่าคะแนนปานกลาง แสดงว่า มีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

ระดับสูง	(ค่าคะแนนระหว่าง	94.24	ถึง	113.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	85.38	ถึง	94.23	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	68.00	ถึง	85.37	คะแนน)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 309)		
ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับสูง	82	26.54
ระดับปานกลาง	132	42.72
ระดับต่ำ	95	30.74

\bar{X} = 89.80 S.D. = 8.86 สูงสุด = 113 ต่ำสุด = 68

จากตารางที่ 5 พบว่า เด็กนักเรียนมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.72 รองลงมาคือ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 30.74 และระดับสูง ร้อยละ 26.5 ตามลำดับ

5. พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดาผู้ปกครอง มีข้อคำถาม จำนวน 23 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 23 – 92 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุด เท่ากับ 81 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 44 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 62.51 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 7.59 ค่าคะแนนปานกลาง แสดงว่ามีพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครองในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดาผู้ปกครอง

ระดับดี	(ค่าคะแนนระหว่าง	66.32	ถึง	81.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	58.72	ถึง	66.31	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	44.00	ถึง	58.71	คะแนน)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ระดับพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ระดับพฤติกรรมการเลี้ยงดู	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี	84	27.91
ระดับปานกลาง	129	41.75
ระดับต่ำ	88	29.24

(n = 301)

$$\bar{X} = 62.51 \quad S.D. = 7.59 \quad \text{สูงสุด} = 81 \quad \text{ต่ำสุด} = 44$$

จากตารางที่ 6 พบว่า บิดามารดา ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการเลี้ยงดูอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.75 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 29.24 และระดับดี ร้อยละ 27.91 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของ เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ โดยแบ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 28 - 112 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุด เท่ากับ 96 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 48 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 75.45 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 9.21 ค่าคะแนนปานกลาง แสดงว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ระดับดี	(ค่าคะแนนระหว่าง	80.07	ถึง	96.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	70.85	ถึง	80.06	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	48.00	ถึง	70.84	คะแนน)

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีข้อคำถามจำนวน 17 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 17 - 68 คะแนน ค่าคะแนนจริงสูงสุด เท่ากับ 58 คะแนน ค่าคะแนนจริงต่ำสุด เท่ากับ 28 คะแนน ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (\bar{X}) เท่ากับ 43.92 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 5.53 ค่าคะแนนปานกลาง แสดงว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง

การแบ่งระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ระดับดี	(ค่าคะแนนระหว่าง	46.70	ถึง	58.00	คะแนน)
ระดับปานกลาง	(ค่าคะแนนระหว่าง	41.16	ถึง	46.69	คะแนน)
ระดับต่ำ	(ค่าคะแนนระหว่าง	28.00	ถึง	41.15	คะแนน)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

		(n = 309)	
พฤติกรรม		จำนวน	ร้อยละ
		(คน)	
พฤติกรรมบริโภคอาหาร			
ระดับดี		94	30.42
ระดับปานกลาง		141	45.63
ระดับต่ำ		74	23.95
$\bar{X} = 75.45$	S.D. = 9.21	สูงสุด = 96	ต่ำสุด = 48
พฤติกรรมการออกกำลังกาย			
ระดับดี		86	27.83
ระดับปานกลาง		136	44.01
ระดับต่ำ		87	28.16
$\bar{X} = 43.92$	S.D. = 5.53	สูงสุด = 58	ต่ำสุด = 28

จากตารางที่ 7 พบว่า เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า เด็กนักเรียนส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.63 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 30.42 และระดับต่ำ ร้อยละ 23.95ตามลำดับ

2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 44.01 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 28.16 และระดับดี ร้อยละ 27.83 ตามลำดับ

2. ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุเทียบกับเครื่องมือชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน – 19 ปี ซึ่งแบ่งภาวะโภชนาการเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 309)		
ภาวะโภชนาการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์	40	12.95
ปกติ	232	75.08
เกิน	37	11.97

จากตารางที่ 8 พบว่า ส่วนใหญ่เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 75.08 รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 12.95 และภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 11.97 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ได้กำหนดไว้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

การหาความสัมพันธ์ของปัจจัยทางชีวสังคมกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน แบ่งได้ดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน
แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงไว้ในตารางที่ 9 – 10

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ
จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 309)

ลักษณะทางชีวสังคม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร			จำนวน	χ^2
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี		
1. อายุ					4.21
ต่ำกว่า 10 ปี	11	13	8	32	
10 - 11ปี	47	84	55	186	
12 ปี และ 12 ปีขึ้นไป	16	44	31	91	
2. เพศ					4.93
ชาย	41	72	37	150	
หญิง	33	69	57	159	
3. ระดับการศึกษา					8.55
ประถมศึกษาปีที่ 4	32	34	32	98	
ประถมศึกษาปีที่ 5	20	51	29	100	
ประถมศึกษาปีที่ 6	22	56	33	111	

ตารางที่ 9 (ต่อ)

(n = 309)

ลักษณะทางชีวสังคม	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร			จำนวน	χ^2
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี		
4. จำนวนพี่น้อง					10.491*
1 คน	12	16	21	49	
2-3 คน	50	112	57	219	
4-10 คน	12	13	16	41	
5. จำนวนสมาชิก ในครอบครัว					3.00
2-4 คน	36	66	42	144	
5 คน	14	40	26	80	
6 คนขึ้นไป	24	35	26	85	
6. รายได้ของครอบครัว ต่อเดือน					15.58*
ต่ำกว่า 5,000 บาท	55	92	47	194	
5,000 บาท-10,000 บาท	12	34	30	76	
10,000 บาทขึ้นไป	7	15	17	39	

* p < .05

จากตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรีพบว่า

ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ จำนวนพี่น้อง รายได้ของครอบครัวต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย
ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 309)

ลักษณะ ทางชีวสังคม	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			จำนวน	χ^2
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี		
1. อายุ					11.88*
ต่ำกว่า 10 ปี	7	10	15	32	
10 - 11ปี	56	76	54	186	
12 ปี และ 12 ปีขึ้นไป	24	50	17	91	
2. เพศ					11.69**
ชาย	29	72	49	150	
หญิง	58	64	37	159	
3. ระดับการศึกษา					18.50***
ประถมศึกษาที่ 4	21	36	41	98	
ประถมศึกษาที่ 5	34	40	26	100	
ประถมศึกษาที่ 6	32	60	19	111	
4. จำนวนพี่น้อง					15.53**
1 คน	18	15	16	49	
2 -3 คน	61	107	51	219	
4 – 10 คน	8	14	19	41	

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ลักษณะ ทางชีวสังคม	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			จำนวน	χ^2
	ต่ำ	ปานกลาง	ดี		
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว					16.83**
2 - 4 คน	36	71	37	144	
5 คน	21	43	16	80	
6 คนขึ้นไป	30	22	33	85	
6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน					7.39
ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	84	53	194	
5,000 บาท-10,000 บาท	17	41	18	76	
10,000 บาทขึ้นไป	13	11	15	39	

** p < .01

จากตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัด กาญจนบุรี พบว่า

1. ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2. เพศ จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3. อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิเคราะห์ตารางที่ 9 - 10 สรุปได้ว่า ปัจจัยทางชีวสังคมของเด็กนักเรียนประกอบด้วย

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จำนวนพี่น้อง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จำนวนสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รายได้ของครอบครัวต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ สรุปสมมติฐานที่ 1 ได้ว่า ยอมรับสมมติฐานเพียงบางส่วน

สมมติฐานที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ปัจจัย	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย	.21***	.29***
ความรู้เกี่ยวกับอาหารและภาวะโภชนาการ	.20***	.26***
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.20***	.28***

*** p < .001

จากตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 ได้ว่าความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ปัจจัย	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	
	พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	พฤติกรรม การออกกำลังกาย
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค จากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและ การไม่ออกกำลังกาย	.14*	.20***
การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร อย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย	.105	.23***

* $p < .05$ *** $p < .001$

จากตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

- 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
- 2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2. การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ดังนั้นยอมรับสมมติฐานเพียงบางส่วน เนื่องจากการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สมมติฐานที่ 4 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ปัจจัย	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	.20***	.43***

*** $p < .001$

จากตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังนั้นจึงยอมรับ สมมติฐาน

สมมติฐานที่ 5 พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมกรออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมกรออกกำลังกาย ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ปัจจัย	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	
	พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	พฤติกรรม การออกกำลังกาย
พฤติกรรมการเลี้ยงดู	.32***	.34***

*** $p < .001$

จากตารางที่ 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า พฤติกรรมการเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 5 พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็ก นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 6 ปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ลักษณะทางชีวสังคม	ภาวะโภชนาการ			จำนวน	χ^2
	ต่ำกว่าเกณฑ์	ปกติ	เกิน		
1. อายุ					2.68
11 ปีและต่ำกว่า 11 ปี	30	166	22	218	
12 ปี และ 12 ปีขึ้นไป	10	66	15	91	
2. เพศ					9.65**
ชาย	27	111	12	150	
หญิง	13	121	25	159	
3. ระดับการศึกษา					6.63
ประถมศึกษาที่ 4	9	80	9	98	
ประถมศึกษาที่ 5	15	76	9	100	
ประถมศึกษาที่ 6	16	76	19	111	
4. จำนวนพี่น้อง					13.60***
1-2 คน	16	141	30	187	
3 คนขึ้นไป	24	91	7	122	

** p < .01 *** p < .001

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ลักษณะ ทางชีวสังคม	ภาวะโภชนาการ			จำนวน	χ^2
	ต่ำกว่าเกณฑ์	ปกติ	เกิน		
(n = 309)					
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว					8.00
2 - 4 คน	11	113	20	144	
5 คน	16	56	8	80	
6 คนขึ้นไป	13	63	9	85	
6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน					3.53
ต่ำกว่า 5,000 บาท	24	148	22	194	
5,000 บาท - 10,000 บาท	11	58	7	76	
10,000 บาทขึ้นไป	5	26	8	39	

* $p < .05$

จากตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า

เพศ และจำนวนพี่น้องมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.001 ตามลำดับ

ส่วนปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 6 ได้ว่า ขอมรับสมมติฐานเพียงบางส่วน

สมมติฐานที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขต อำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขต อำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี

ระดับพฤติกรรมการ	ภาวะโภชนาการ			จำนวน	χ^2
	ผอม	ปกติ	อ้วน		
(n = 309)					
ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร					13.15*
ต่ำ	13	45	16	74	
ปานกลาง	19	109	13	141	
ดี	8	78	8	94	
ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย					15.48**
ต่ำ	14	54	19	87	
ปานกลาง	17	105	14	136	
ดี	9	73	4	86	

* $p < .05$ ** $p < .01$

จากตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขต อำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 7 ได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขต อำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 8 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 309)

ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม	ภาวะโภชนาการ			จำนวน	χ^2
	ผอม	ปกติ	อ้วน		
ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม					6.29
ต่ำ	15	68	12	95	
ปานกลาง	10	106	16	132	
สูง	15	58	9	82	

* $p < .05$

จากตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขต อำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ดังนั้นจึงไม่ยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 9 พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

(n = 301)

ระดับพฤติกรรมการเลี้ยงดู	ภาวะโภชนาการ			จำนวน	χ^2
	ผอม	ปกติ	อ้วน		
ระดับพฤติกรรมการเลี้ยงดู					9.55*
ต่ำ	13	60	15	88	
ปานกลาง	18	96	15	129	
ดี	7	73	4	84	

* $p < .05$

จากตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า

พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 10 ตัวแปรจากปัจจัยความรู้เกี่ยวกับอาหาร และภาวะโภชนาการ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนได้ดีกว่าตัวแปรตัวใดตัวหนึ่งเพียงตัวเดียว การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 19

ความหมายตามตาราง

R	หมายถึง	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงซ้อน
R ²	หมายถึง	ค่าประสิทธิภาพการทำนาย
R ² Change	หมายถึง	ค่าประสิทธิภาพการทำนายที่เปลี่ยนแปลงเมื่อสมการเปลี่ยน
F	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบ

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ แสดงตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย
ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตัวแปรทำนาย	R	R ² (ร้อยละ)	R ² Change	F (ร้อยละ)
พฤติกรรมการเล่นดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง	.32	10.40	-	35.80***
ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย	.35	12.50	2.10	7.11**

** p < .01 *** p < .001

จากตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ แสดงตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า มีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 รวม 2 ตัวแปร ดังนี้

1. พฤติกรรมการเล่นดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ร้อยละ 10.40

2. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกายสามารถเพิ่มการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ร้อยละ 2.10

ตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี รวมร้อยละ 12.50 โดยตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุดคือ พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง ซึ่งทำนายได้ ร้อยละ 10.40

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ แสดงตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

ตัวแปรทำนาย	R	R ² (ร้อยละ)	R ² Change	F (ร้อยละ)
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	.43	18.40	-	69.33***
พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง	.48	22.90	4.50	17.78***
ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย	.50	24.90	2.00	8.23**

** p < .01 *** p < .001

จากตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า มีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 รวม 3 ตัวแปร ดังนี้

1. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ร้อยละ 18.40
2. พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง สามารถเพิ่มการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ร้อยละ 4.50
3. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย สามารถเพิ่มการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ร้อยละ 2.00 ตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี รวมร้อยละ 24.90 โดยตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุดคือ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งทำนายได้ร้อยละ 18.40

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 10 ได้ว่ามีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ตัวแปรอิสระ หลายตัวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของ เด็กวัยเรียนในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ได้ดีกว่าตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งเป็นตัวเดียว

วิจารณ์

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรม การออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัด กาญจนบุรี มีประเด็นที่สำคัญที่พบ และนำมาเป็นข้อวิจารณ์มีสาระสำคัญดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากผลการศึกษา พบว่า เด็กนักเรียน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 45.63 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 28.16 และระดับดี ร้อยละ 26.21 ตามลำดับ

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 7 พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ กมลลา (2541) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขต อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน ประถมศึกษา คือ การบริโภคอาหาร แต่ไม่สอดคล้องกับ วรางคณา (2537) ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัด สำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าพฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีผลต่อภาวะโภชนาการเด็ก ถ้ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีทำให้มีภาวะโภชนาการดีด้วย

การทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 10 พบว่ามีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย 2 ตัวแปร คือ พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง และความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ตัวแปร คือ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง และความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ แสดงว่า ตัวแปรอิสระหลายตัวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ได้ดีกว่าตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งเป็นตัวเดียว

พฤติกรรมการณ์เลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 5 และ 9 พบว่าพฤติกรรมการณ์เลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการณ์บริโภคอาหาร พฤติกรรมการณ์ออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ กมลตา (2541) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่าอิทธิพลจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนประถมศึกษา แสดงให้เห็นว่าหากบิดามารดา ผู้ปกครองมีพฤติกรรมการณ์เลี้ยงดูที่ดี ถูกต้อง เหมาะสม ทำให้เด็กมีพฤติกรรมการณ์บริโภคอาหาร พฤติกรรมการณ์ออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการที่ดีด้วย

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

จากผลการศึกษา พบว่า เด็กนักเรียนมีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 42.72 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 30.74 และระดับสูง ร้อยละ 26.5 ตามลำดับ

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 พบว่าการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการณ์บริโภคอาหาร พฤติกรรมการณ์ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสอดคล้องกับ กัญญา (2540) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการณ์ป้องกันภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่ามาตรฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับสื่อข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการณ์ป้องกันภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่ามาตรฐาน และสอดคล้องกับ พุทธชาติ (2541) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการณ์บริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า อำนาจในการซื้ออาหารและสถานที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการณ์บริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณาและพฤติกรรมการณ์บริโภคอาหารของเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการณ์บริโภคอาหาร แสดงให้เห็นว่าหากนักเรียนได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมการณ์บริโภคอาหาร และพฤติกรรมการณ์ออกกำลังกายที่ดีตามด้วย

ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย

จากผลการศึกษา พบว่า เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย อยู่ในระดับใกล้เคียงกัน คือระดับปานกลาง ร้อยละ 36.89 ระดับสูง ร้อยละ 33.66 และระดับต่ำ ร้อยละ 29.45 ตามลำดับ

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่าความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสอดคล้องกับส่วน กัลยา (2541) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็ก และ กมลลา (2541) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนประถมศึกษา ได้แก่ ความรู้ด้านโภชนาการ แสดงให้เห็นว่าถ้าเด็กวัยเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกายมาก จะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีเพิ่มมากขึ้น

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย

จากผลการศึกษา พบว่า เด็กนักเรียนมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับใกล้เคียงกัน คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 42.39 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.72 และระดับสูง ร้อยละ 25.89 ตามลำดับ และการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.83 รองลงมาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 31.72 และระดับต่ำ ร้อยละ 29.45 ตามลำดับ

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสอดคล้องกับลลิตา (2545) ได้ศึกษา

เรื่อง สถิติวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้อุปสรรค และแรงจูงใจด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน แสดงว่า หากมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกายที่ดี มีแนวโน้มทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีด้วย

ปัจจัยทางชีวสังคม

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 และ 5 พบว่า ลักษณะทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

จำนวนพี่น้อง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับวารงคณา (2537) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า จำนวนพี่น้อง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ แสดงให้เห็นว่า จำนวนพี่น้องมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการ

รายได้ของครอบครัวต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับลลิตา (2545) ได้ศึกษาเรื่อง สถิติวิเคราะห์พฤติกรรมบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน และสอดคล้องกับกัลยา (2541) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ รายได้ของครอบครัว

เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับวารางคณา (2537) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ส่วนลลิตา (2545) ได้ศึกษาเรื่อง สถิติวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน

ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนมีการศึกษาสูง พฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่านักเรียนที่มีการศึกษาน้อยกว่า

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

การศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคม ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคม การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี รวมทั้งศึกษาตัวแปรร่วมที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 317 คน ได้มาโดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 309 คน คิดเป็นร้อยละ 97.48 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ความตรงของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน หาค่าความเชื่อมั่นในแบบวัดความรู้ โดยวิธีของ Kuder Richardson (KR 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกด้วย t-test ยอมรับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการหาค่าความเชื่อมั่นในแบบวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80, .84, .77, .67 และ .75 ตามลำดับ เริ่มดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ตั้งแต่เดือนเมษายน 2549 – มีนาคม 2550 ผลการวิจัยได้ดังนี้

ลักษณะประชากรที่ศึกษา

ลักษณะทางชีวสังคมของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขต อำเภอนองปรี จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า มีอายุระหว่าง 10 – 11 ปี ร้อยละ 60.19 รองลงมาคืออายุ 12 ปี และ 12 ปีขึ้นไป ร้อยละ 29.45 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.46 และเพศชาย ร้อยละ 48.54 กำลังศึกษาอยู่ระดับ ประถมศึกษาที่ 6 ร้อยละ 35.92 รองลงมาคือประถมศึกษาที่ 5 ร้อยละ 32.36 ส่วนใหญ่มีพี่น้อง จำนวน 2 – 3 คน ร้อยละ 70.87 รองลงมา คือ มีพี่น้องจำนวน 1 คน ร้อยละ 15.86 มีสมาชิก ในครอบครัว จำนวน 2 – 4 คน ร้อยละ 46.60 รองลงมา คือ 6 คนขึ้นไป ร้อยละ 27.51 รายได้ของ ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 62.78 รองลงมา คือ 5,000 บาท – 10,000 บาท ร้อยละ 24.60 และนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100

ลักษณะตัวแปรที่ศึกษา

ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย พบว่า เด็กนักเรียนระดับ ประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอนองปรี จังหวัดกาญจนบุรี มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกายในระดับใกล้เคียงกัน คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 36.89 รองลงมาคือ มีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 33.66 และมีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 29.45 ตามลำดับ

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย พบว่าเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอนองปรี จังหวัดกาญจนบุรี มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.39 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.72 และระดับสูง ร้อยละ 25.89 ตามลำดับ

การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย พบว่า เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอนองปรี จังหวัดกาญจนบุรี มีการรับรู้ ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.83 รองลงมาคือ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 31.72 และระดับต่ำ ร้อยละ 29.45 ตามลำดับ

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมพบว่า เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี มีการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.72 รองลงมา คือ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 30.74 และระดับสูง ร้อยละ 26.5 ตามลำดับ

พฤติกรรมกรเลียงคูของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี มีพฤติกรรมกรเลียงคูอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.75 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 29.24 และระดับดี ร้อยละ 27.91 ตามลำดับ

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรออกกำลังกาย พบว่า เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.63 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 30.42 และระดับต่ำ ร้อยละ 23.95 ตามลำดับ และพฤติกรรมกรออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 44.01 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 28.16 และระดับดี ร้อยละ 27.83 ตามลำดับ

ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 75.08 รองลงมา คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 12.95 และภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 11.97 ตามลำดับ

สรุปผลตามสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ จำนวนพี่น้อง รายได้ของครอบครัวต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกายของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 , 0.01 และ 0.001 ส่วนรายได้ของครอบครัวต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกายของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น ขอมรับสมมติฐานเพียงบางส่วน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังนั้น ขอมรับสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.001 ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน ดังนั้น ขอมรับสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังนั้น ขอมรับสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 5 พบว่า พฤติกรรม การเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังนั้น ขอมรับสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 6 พบว่า ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี ได้แก่ เพศ และจำนวนพี่น้อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.001 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัว ต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น ขอมรับสมมติฐานเพียงบางส่วน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 7 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขต อำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ดังนั้น ยอมรับสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 8 พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ดังนั้น ไม่ยอมรับสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 9 พบว่า พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น ยอมรับสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 10 ได้ว่า มีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี กล่าวคือ มีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง และความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ รวบรวมร้อยละ 12.50 โดยตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุดคือ พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง ซึ่งทำนายได้ร้อยละ 10.40 ส่วนมีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง และความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ รวบรวมร้อยละ 24.90 โดยตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุด คือ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งทำนายได้ร้อยละ 18.40 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ตัวแปรอิสระหลายตัวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ดีกว่าตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งเป็นตัวเดียว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

1. จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย การรับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง โดยนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ร่วมทำนาย พบว่า ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด คือ พฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง ส่วนตัวแปรที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงสุด ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาดังกล่าว สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนโยบาย แนวทางปฏิบัติ และแบบแผนการดำเนินงานสุขศึกษาให้แก่เด็กนักเรียน และบิดามารดาผู้ปกครอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป การดำเนินนโยบาย จึงควรมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าว โดยเฉพาะพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลใกล้ชิด และการได้รับข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อจากแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีผลทำให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้มากที่สุด ดังนั้นควรกำหนดรูปแบบการดำเนินงานสุขศึกษาที่จะส่งเสริมให้เด็กนักเรียนได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้องของบิดามารดา ผู้ปกครอง เพื่อสนับสนุนให้เด็กนักเรียนมีความมั่นใจในการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการ และมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม และส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กนักเรียน

2. จากผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และการออกกำลังกาย การรับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากข้อค้นพบ สามารถนำไปกำหนดนโยบาย

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยพิจารณาปัจจัยดังกล่าวประกอบการดำเนินงาน

3. จากผลการศึกษา พบว่า เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ผู้บริหารโรงเรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล องค์การบริหารส่วนตำบลตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญโดยการกำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างถูกต้องเหมาะสม และต่อเนื่องตลอดไป เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายให้ดียิ่งขึ้น

4. จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดังกล่าว นำไปเป็นข้อมูลในการสนับสนุนการกำหนดนโยบายในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. จากผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น ควรส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดียิ่งขึ้น ทำได้ดังนี้

1.1 การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูของบิดา มารดา ผู้ปกครอง ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี เช่น วันเปิดภาคการศึกษา ควรให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูบุตรหลาน เพื่อให้บิดามารดา ผู้ปกครอง เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงดู

1.2 ติดตามเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อสำรวจและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ และควรมีการพัฒนาส่งเสริมแรงสนับสนุนทางสังคม เช่น การประกวดเด็กภาวะโภชนาการดี การมอบใบประกาศแก่ผู้เลี้ยงดู เป็นต้น เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

1.3 จากผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย พร้อมทั้งเป็นตัวแปรร่วมในการทำนายการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้น ควรเพิ่มความรู้ในเรื่อง อาหาร ภาวะโภชนาการ แก่ตัวเด็กและบิดามารดา ผู้ปกครอง โดยการให้ความรู้เสริมระหว่างที่บิดามารดา ผู้ปกครองมารอรับ – ส่ง นักเรียนที่โรงเรียน

2. สนับสนุน ประสานงานและการมีส่วนร่วมของภาครัฐ เอกชน ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ในการส่งเสริมการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ ตลอดจนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน

3. สำรวจภาวะโภชนาการของเด็กทั้งหมด เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายต่อไป

4. สนับสนุนการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย หากนักเรียนได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดี จะส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีเพียงบางส่วน ดังนั้น ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องหรือส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายในเด็กนักเรียนในเขตเมืองกับชนบท

3. ควรมีการใช้เครื่องมือเชิงรุก เช่น การสัมภาษณ์ การติดตามเยี่ยมบ้าน โดยไม่ใช่แบบสอบถาม

4. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่จะส่งผลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ เช่น อาหารกลางวัน การจัดอาหารเสริมของโรงเรียน เป็นต้น

5. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดา ผู้ปกครอง ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กมลพรรณ เมฆวรรุติ และ อัมพร ชัยศิริรัตน์. 2544. **คลินิกคนอ้วน**. อัลฟ่าพับลิชซิ่ง, กรุงเทพฯ.
- กมลลา วัฒนา ยิ่งเจริญชัย. 2541. **ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2539. **รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538**. นนทบุรี
- _____. 2540. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. เอกสารวิชาการ, กรุงเทพฯ.
- _____. 2548. **ผลการสำรวจภาวะโภชนาการของชาวกทม.** รายละเอียดการแถลงข่าว ณ ห้องสมบูรณ วัชรโรทัย อาคาร 1 ชั้น 2 กรมอนามัย, นนทบุรี.
- กัญญา ศิริภากรกาญจน์. 2540. **พฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กัลยา ศรีมหันต์. 2541. **ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2542. **คู่มือการชั่งน้ำหนักวัดสัดส่วนเด็ก สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข**. กรมอนามัย, นนทบุรี.
- ควีน ขาวหนู. 2534. **โภชนศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. อักษราพิพัฒน์, กรุงเทพฯ.

- จินดา บุญช่วยเกื้อกูล. 2537. โภชนาการสาธารณสุข. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์. ทัศนวิจารณ์ ภู่อารีย์. 2537. โภชนาการมนุษย์. คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- เทวี รัควาณิช. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บริโภคนิสัย และการปฏิบัติ
กิจวัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2545. สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. 2541. จิตวิทยาสังคมทางการสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชา
สังคมวิทยาการแพทย์ หน่วยที่ 9 – 15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, กรุงเทพฯ.
- ประพิมพ์พร สมณาแซง. 2530. การประเมินสถานะโภชนาการในชุมชน. ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ประยงค์ จินดาวงศ์. 2538. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 1 – 7.
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, กรุงเทพฯ.
- ปราณีต ผ่องแผ้ว. 2539. โภชนศาสตร์ชุมชน ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่าง
รวดเร็ว. ลิฟวิ่ง ทรานส์ มีเดีย, กรุงเทพฯ.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และ ภมร เสนาฤทธิ์. 2545. โภชนาการ และการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 6.
ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, กรุงเทพฯ.
- พุทธชาติ นาคเรือง. 2541. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มัลลิกา มัติโก. 2530. การดูแลสุขภาพของตนเอง: ทิศทางสังคมและวัฒนธรรม. สำนักพิมพ์
แสงแดดจำกัด, กรุงเทพฯ.
- ลลิตา แจ่มจรัส. 2545. สถิติวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษา
ตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรางคณา บุตรศรี. 2537. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วลัย อินทร์พรชัย. 2530. โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. พิมพ์ครั้งที่ 2. แสงทิวการพิมพ์,
กรุงเทพฯ.
- วิชัย ดันไพจิตร. 2530. โภชนาการเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์อักษรสมัย, กรุงเทพฯ.
- วิชิต คณิงสุขเกษม. 2535. หูดอ้วนเสียที. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- วินัส ลิฬหกุล, สุภาณี พุทธเดชาคุ้ม และ ถนอมขวัญ ทวีบุญ. 2545. โภชนศาสตร์ทาง
การพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. บุญศิริการพิมพ์จำกัด, กรุงเทพฯ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. 2545. วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 5.
สำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. ภาควิชาสัตยศาสตร์ออร์โธปีดิกส์
และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศรีสว่าง มุกต์ชนะอนันต์. 2534. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน
ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล. 2540. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านพฤติกรรม การปฏิบัติเพื่อสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมทรง รักย์เผ่า และ สรวงศ์กัญจน์ ดวงคำสวัสดิ์. 2540. กระบวนการดำเนินงานสุขศึกษา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรณี: การพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในชุมชน. โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2542. โภชนาศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สิริวัฒน์ อายุวัฒน์. 2539. ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุดาวรรณ ชันชมิตร. 2538. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง. ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2537. หลักโภชนาการปัจจุบัน. พิมพ์ครั้งที่ 6. บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, กรุงเทพฯ.

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองปรือ. 2549. รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน.

อบเชย วงศ์ทอง. 2542. โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

อรวิรินทร์ ไทรกิจ. 2537. อาหารกับโรค. สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์, กรุงเทพฯ.

เอี่ยมพร จันทร์ทอง. 2544. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Barrera, M. 1987. **Social support in the adjustment of pregnant adolescents:** assessment issue. pp, 69 – 96. In Social networks and Social support. Sa – GE publication, London.

Becker, M.H. and L.A. maiman. 1975. Socaibehavior determinants of compliance with health and medical care recommendations. **Medical Care** 13: 10 – 24.

Cobb, S. 1976. Social support as moderator of life stress. **Psychosomatic Medicine.** 38: 300.

Foster, P. 1992. **The World Food Problem: Trackling The causes of Under Nutrition in the World.** Admintine, London

Jelliffe, D.B. 1966. **The Assessment of the Nutritional Status of the Community.** WHO, Geneva. Monograph Series No. 53: 12.

Pender, N.J. 1996. **Health Promotion in Nursing Praticce.** 3rd. Appleton and Lange, Stamford Connecticut.

Pilisuk, M. 1982. Delivery of social support: The social innovaction. **American Journal Orthoppsychioatry** 52: 20 – 30.

Rosenstock, I. M. 1974. The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. **Health Education Quarterly** 11(2): 1 – 47.

UNICEF. 1985. **Growth Monitoring of Pre-school Children : Practical Consideration for Primary Health Care Project.** Automated Graphic System White Plains, USA.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

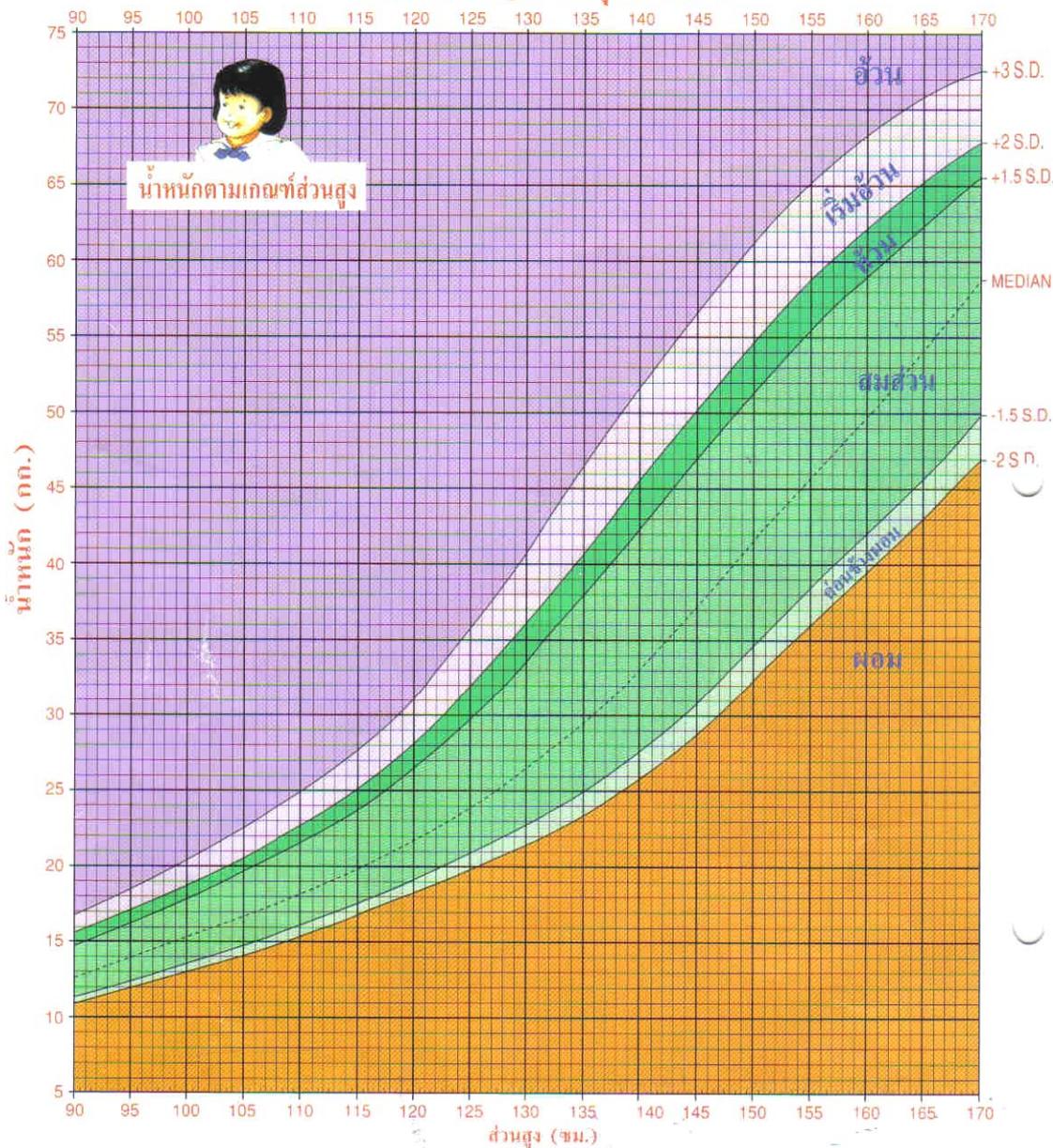
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

1. อาจารย์สง่า ดามาพงศ์
นักวิชาการสาธารณสุข 9
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์
ภาควิชาโภชนวิทยา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ดร.มาริษา ภูภิญโญกุล
ภาควิชาคหกรรม
คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

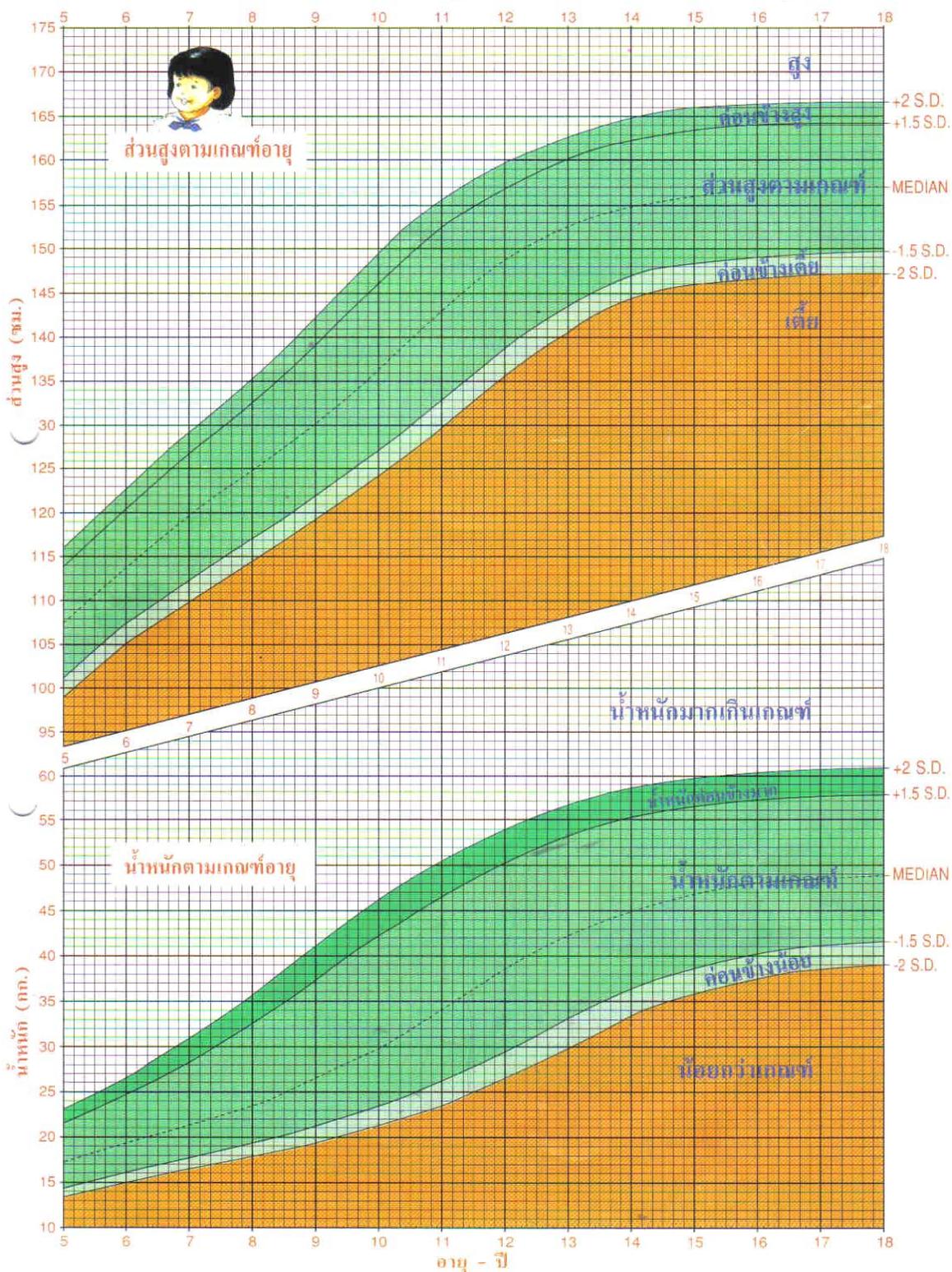
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



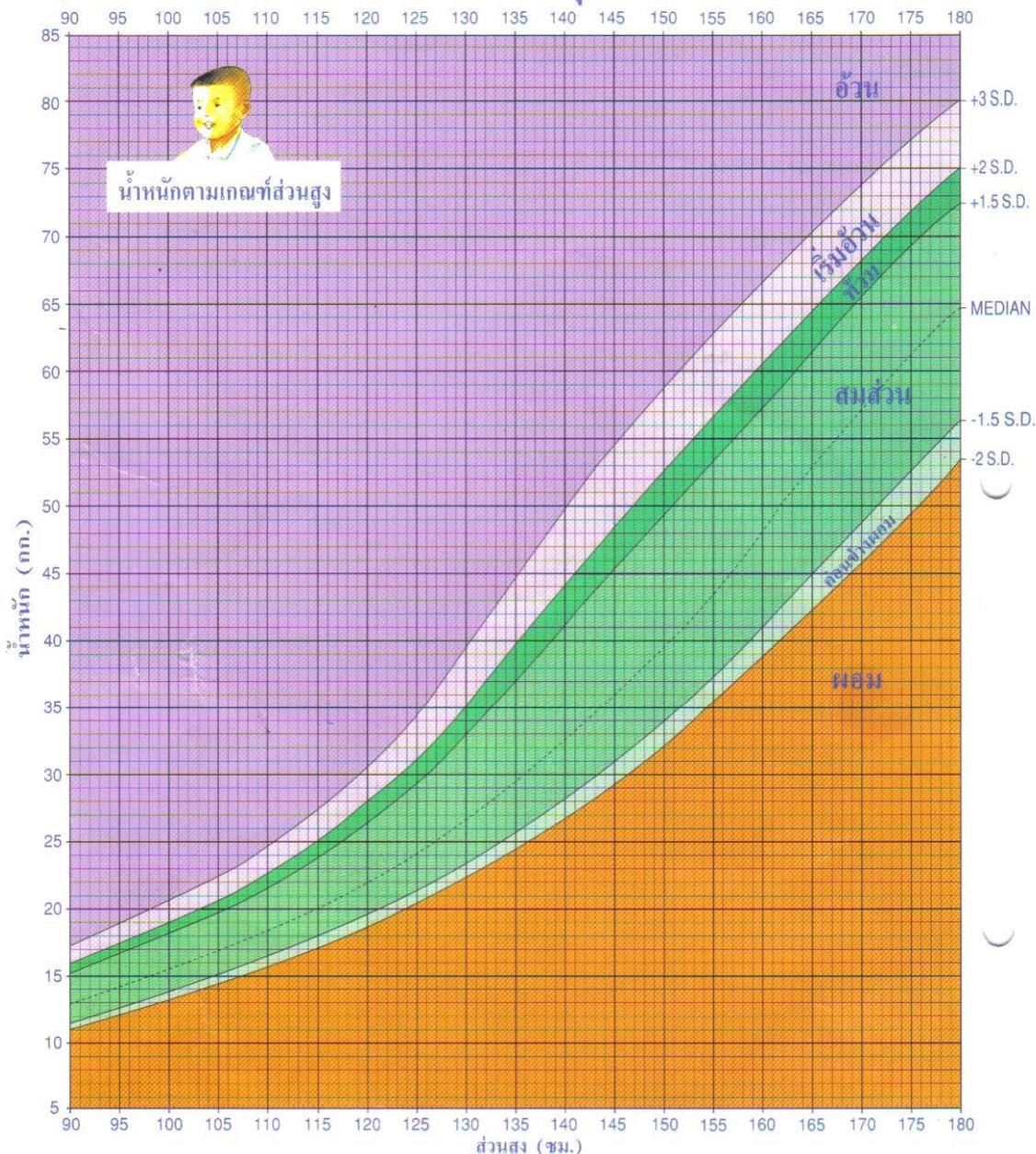
การแปลผลจากกราฟ		
<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นไม่มีจุดป็นหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าต่ำกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเรื้อรัง อ้วน หรืออ้วนได้ทันที</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่สัมพันธ์ว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลาจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงร่าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้นน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้</p>
<p>หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของนักเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ทั้งนี้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p>		

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 10 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :
อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ
จังหวัดกาญจนบุรี

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี มีทั้งหมด 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน แบ่งเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ อาหาร และการออกกำลังกาย จำนวน 46 ข้อ

ตอนที่ 2 การรับรู้การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการไม่ออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง จำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 31 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค และการออกกำลังกาย จำนวน 45 ข้อ

ชุดที่ 2 แบบสอบถามผู้ปกครอง ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง จำนวน 23 ข้อ

2. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายของเด็กนักเรียน คำถามต้องการทราบความรู้ ความคิดเห็นของท่านตามสภาพความเป็นจริง คำตอบที่ได้จากส่วนอื่นที่นอกจากข้อความรู้เป็นคำตอบที่ไม่มีข้อถูกหรือผิด ขอให้ท่านตอบด้วยความสบายใจ เพราะคำตอบที่ได้จะเป็นความลับ ไม่มีผลกระทบต่อตัวท่าน

3. แบบสอบถามนักเรียน มีทั้งหมด 12 หน้า

4. แบบสอบถามผู้ปกครอง มีทั้งหมด 1 หน้า ขอความร่วมมือให้นักเรียนได้กรูณนำไปมอบให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามชุดนี้ด้วย และนำกลับมาส่งอาจารย์ประจำชั้น โดยเร็วที่สุด

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ
อรรถชัย วงษ์จู้

แบบสอบถามนักเรียน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม เป็นข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 7 ข้อ
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง
และขอความกรุณาท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

1. ท่านเกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
อายุ.....ปี.....เดือน
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่.....
5. ท่านมีพี่น้องรวมตัวท่าน จำนวน.....คน
6. สมาชิกในครอบครัว จำนวน.....คน
7. รายได้ของครอบครัว.....บาท/เดือน

ระดับภาวะโภชนาการ(สำหรับผู้วิจัย)

() เกิน () ปกติ () ต่ำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรม
การออกกำลังกายของเด็กนักเรียน แบ่งเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ อาหาร และการออกกำลังกาย
จำนวน 46 ข้อ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง โดยท่านต้องเลือกตอบ
เพียงคำตอบเดียวและขอให้ตอบทุกข้อคำถาม

ใช่ หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นถูกต้อง
ไม่ใช่ หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้องหรือผิด
ไม่ทราบ หมายความว่า ท่านไม่ทราบจริงๆว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด

ข้อที่	ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1	ภาวะ โภชนาการ หมายถึง สภาวะสุขภาพที่มีผลเนื่องมาจากการกินอาหาร			
2	ภาวะโภชนาการ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ โภชนาการปกติกับโภชนาการผิดปกติ			
3	โภชนาการปกติหรือโภชนาการที่ดี หมายถึง สภาพร่างกายได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย			
4	คนที่มีโภชนาการดี คือคนที่มีการเจริญเติบโตของน้ำหนักและส่วนสูงสัมพันธ์กับอายุ			
5	เส้นผม เป็นมัน ไม่หยาบ ไม่แตกปลายเป็นลักษณะของคนที่มีโภชนาการดีอย่างหนึ่ง			
6	ภาวะ โภชนาการไม่ดี เกิดจากการที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย			
7	ภาวะโภชนาการผิดปกติ คือ การขาดสารอาหาร และการได้รับสารอาหารอย่างมากเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งสังเกตได้จากมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ หรืออ้วน			
8	การขาดสารอาหารจะทำให้มีภาวะความต้านทานโรคต่ำด้วย			

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
9	ถ้าร่างกายได้รับอาหารน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ จะทำให้ขาดโปรตีน พลังงาน และขาดวิตามินหรือแร่ธาตุ			
10	ภาวะโภชนาการเกิน คือสภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารเกินกว่าร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานไว้จนทำให้อ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ			
11	คนที่เป็นโรคอ้วน คือ คนที่มีภาวะโภชนาการเกิน			
12	คนที่มีความโภชนาการต่ำ เนื่องมาจากการขาดสารอาหาร จะเห็นได้ได้ว่าเป็นคนผอม			
13	การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนที่นิยมใช้ คือ การชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง			
14	โปรตีนช่วยในเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย			
15	สารอาหารโปรตีนได้จาก เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่ว นม เป็นต้น			
16	เราสามารถรับประทานนมแทนเนื้อสัตว์ได้ เพราะนมให้โปรตีนเหมือนกัน			
17	เด็กวัย 6 – 12 ปีต้องรับประทาน ไข่ วันละ 1 ฟอง อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 - 5 ฟอง เพื่อให้ได้โปรตีนเพียงพอ			
18	นมยิ่งดื่มมากเท่าใดก็ยิ่งดี เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ			
19	อาหารที่ให้สารคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นต้น			
20	ข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย			
21	ผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ เป็นอาหารที่ให้แร่ธาตุ วิตามินและใยอาหาร			
22	วิตามินซี พบมากในผัก และผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว			
23	ผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ได้แก่ กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่			
24	อาหารประเภทไขมัน เราสามารถหาได้จาก สัตว์ และพืช			

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
25	กะทิ ให้สารอาหารประเภทไขมันซึ่งเป็นไขมันจากพืช			
26	หากรับประทานกะทิเป็นประจำจะทำให้อ้วนได้			
27	ข้าว ผัก ผักคะน้ากับหมู ไข่ดาว และส้ม เป็นรายการอาหาร ที่ให้คุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่			
28	สาเหตุสำคัญของการได้รับอาหารไม่เพียงพอในเด็กวัย 6 – 12 ปี คือ การหว่านเล่นกับเพื่อน			
29	เด็กวัยเรียนมีความต้องการโปรตีนสูงกว่าผู้ใหญ่เพราะ เด็กวัยนี้ยังมีการเจริญเติบโตเพื่อนำไปสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ			
30	หากร่างกายขาดวิตามินและแร่ธาตุ จะทำให้การเจริญเติบโต ช้าและพัฒนาการทางสมองไม่เป็นไปตามวัย			
31	แคลเซียมได้มาจาก นม ปลาตัวเล็กตัวน้อย เป็นต้น			
32	แคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ให้แข็งแรง			
33	เด็กวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้			
34	นมถั่วเหลืองมีคุณค่าทางโภชนาการเช่นเดียวกับนมวัว			
35	โรคคอพอกเกิดจากการได้รับสารไอโอดีนมากเกินไป			
36	การออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะ ท่าทางต่าง ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวและคลายตัว			
37	การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น			
38	การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วน			
39	การออกกำลังกายแบบแอโรบิค คือ การออกกำลังกาย ที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดในระยะเวลาสั้น พอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย คือการเพิ่ม จำนวนออกซิเจนให้มากที่สุดในเวลาจำกัด			
40	การวิ่งเหยาะๆ วิ่งอยู่กับที่ ขี่จักรยาน เป็นการออกกำลังกาย แบบแอโรบิคอย่างหนึ่ง			
41	กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายแต่ไม่ใช่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค			

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
42	การอบอุ่นร่างกาย ทำเพื่อเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย			
43	ระยะเวลาการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ควรใช้เวลาประมาณ 10 -30 นาที			
44	ระยยะผ่อนคลายร่างกายควรใช้ระยะเวลา ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อต่อ			
45	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอระบบไหลเวียนเลือดจะดีขึ้น			
46	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้ไขมันสะสมในร่างกายลดน้อยลง			

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดการรับรู้การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการไม่ออกกำลังกายจำนวน 20 ข้อ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยท่านต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอให้ตอบทุกข้อความ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งข้อความ
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านค่อนข้างมาก
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงเล็กน้อยจนถึงปานกลาง
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านอย่างมากหรือทั้งข้อความ

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ได้แก่ ลูกอมของหมักคองจะทำให้เกิดการขาดสารอาหาร				
2	การรับประทานอาหารไม่ถูกต้องจนมีภาวะโภชนาการเกิน จะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูงได้				
3	คนอ้วนจะทำให้มีโอกาสป่วยเป็นเบาหวานได้มากกว่าคนปกติ				

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
4	คนอ้วนจะทำให้มีโอกาสป่วยเป็นโรคหัวใจได้มากกว่าคนปกติ				
5	การกินจุบกินจิบก็สามารถทำให้เกิดภาวะอ้วนได้เช่นกัน				
6	การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา จะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร หรืออ้วนได้				
7	การรับประทานอาหารที่ชอบเป็นประจำ เพียงอย่างเดียว จะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร ได้				
8	การรับประทานอาหารทุก ๆ คีบ ๆ จะทำให้มีโอกาสดูได้รับเชื้อโรคในระบบทางเดินอาหาร และพยาธิได้				
9	การรับประทานทอफी ลูกกวาด ดั้งเม นมข้นหวานเป็นประจำ จะ ทำให้อ้วนได้				
10	การรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป เพียงอย่างเดียวเป็นประจำ จะทำให้มีโอกาเป็นโรคขาดสารอาหารได้สูง				
11	การรับประทานอาหารที่ทำจากกะทิปริมาณมากเป็นประจำจะทำให้มีโอกาเป็นโรคอ้วนได้สูง				
12	การรับประทานอาหารประเภทฟาสฟู๊ด เช่น ไก่ทอด เคเอฟซี เป็นประจำ มีโอกาเป็นโรคอ้วนได้สูง				
13	ถ้าดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ จะทำให้อ้วน				
14	การรับประทานนมหวานเป็นประจำจะทำให้อ้วน				
15	การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ มีโอกาอ้วนและเป็นมะเร็งได้สูง				
16	การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนเช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะทำใหเกิดการเจริญเติบโตช้า				
17	การไม่ออกกำลังกาย จะทำให้มีโอกาอ้วนได้				

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
18	ถ้าไม่อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บได้				
19	การออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายสูง				
20	การไม่สวมใส่รองเท้ากีฬาในการออกกำลังกาย จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย
อย่างถูกต้อง จำนวน 25 ข้อ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่าน
มากที่สุด โดยท่านต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอให้ตอบทุกข้อคำถาม

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งข้อความ
จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านค่อนข้างมาก
ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงเล็กน้อย
จนถึงปานกลาง
ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านอย่างมาก
หรือทั้งข้อความ

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
1	อาหารจำพวกโปรตีนมีประโยชน์ในการช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย				
2	การรับประทานนมเป็นประจำ วันละ 1 แก้ว จะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน				
3	ถ้ารับประทานผักและผลไม้ จะช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน				

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
4	ถ้ารับประทานผักและผลไม้แล้ว คากใยของผัก และผลไม้ จะช่วยระบายท้องขับถ่ายสะดวก				
5	การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด เพื่อป้องกันไม่ให้อ้วนได้				
6	การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด จะช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในอนาคตได้				
7	การหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน เพราะ ถ้ารับประทานเป็นประจำ มีโอกาสทำให้เกิดโรคอ้วน มะเร็งได้				
8	การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทไขมัน จากสัตว์จะช่วยป้องกันไม่ให้อ้วน				
9	การรับประทานน้ำพริก ผักจิ้ม เป็นประจำ จะช่วย ให้ไม่อ้วนได้				
10	การรับประทานอาหารที่สะอาด สุก ปราศจากการ ปนเปื้อน จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิ และโรคมะเร็งบางประเภท				
11	การหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็น โรคขาดสารอาหาร				
12	ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี				
13	ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมี ประสิทธิภาพ				
14	ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกาย กระชับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง				
15	ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจ แข็งแรงขึ้น				

ข้อที่	ข้อความถาม	จริง ที่สุด	จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
16	ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดโอกาสเสี่ยง การเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด				
17	ถ้าออกกำลังกาย ร่างกายจะขับถ่ายของเสียออกทางเหงื่อ				
18	ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยทำให้ปอดมีการทำงาน ที่ดีขึ้น				
19	ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ไขมันในร่างกาย สลายได้อย่างรวดเร็ว				
20	ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ของร่างกาย				
21	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดอัตรา การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้				
22	การออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถช่วยป้องกัน โรคความดันโลหิตสูงได้				
23	การออกกำลังกายจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลด ความเครียดได้				
24	การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยให้รูปร่างและสัดส่วน ดีขึ้นทรงตัวดีขึ้น				
25	ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 31 ข้อ

คำชี้แจง ในแต่ละข้อคำถามจะมีคำตอบที่ตรงกับที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง และการได้รับข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อจากแหล่งต่างๆ มีคำตอบอยู่ 4 ระดับ คือ **จริงที่สุด** **จริง** **ไม่จริง** **ไม่จริงเลย** โดยให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อคำถามที่ท่านได้รับมากที่สุด โดยท่านต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอให้ตอบทุกข้อคำถาม

ข้อที่	ข้อคำถาม	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ผู้ปกครองของนักเรียนจัดเตรียมอาหารให้นักเรียนไปรับประทานที่โรงเรียน				
2	ผู้ปกครองของนักเรียนสอนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่นักเรียน				
3	ผู้ปกครองของนักเรียนสอบถามการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ				
4	ผู้ปกครองของนักเรียนคอยบอกให้นักเรียนรับประทานอาหารให้ตรงเวลา				
5	ผู้ปกครองของนักเรียนแนะนำให้นักเรียนล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร				
6	บิดา มารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียนมักกล่าวชมเมื่อนักเรียนรับประทานอาหารผักและผลไม้				
7	บิดามารดาหรือผู้ปกครองสนับสนุนนักเรียนในเรื่องการออกกำลังกาย				
8	ผู้ปกครองของนักเรียนมักให้เงินนักเรียนไปซื้อขนมตามใจชอบ				
9	ผู้ปกครองของนักเรียนมักห้ามนักเรียนดูโทรทัศน์ขณะรับประทานอาหาร				
10	ผู้ปกครองพานักเรียนไปออกกำลังกายเสมอ				
11	ผู้ปกครองซื้ออุปกรณ์กีฬาที่นักเรียนชอบให้นักเรียน				

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
12	ผู้ปกครองของนักเรียนสนับสนุนให้นักเรียนเล่นวิดีโอเกมสัปดาห์ละครั้ง				
13	คุณครูมักให้คำแนะนำนักเรียนว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะทำให้มีความสุขที่ดี				
14	คุณครูของนักเรียนสอนเกี่ยวกับวิชาอาหารภาวะโภชนาการ				
15	คุณครูของนักเรียนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของนักเรียน				
16	คุณครูสอนวิธีการออกกำลังกายแก่นักเรียน				
17	คุณครูมักให้คำแนะนำนักเรียนว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความสุขที่ดี				
18	ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนมีการแบ่งปันอาหารกันรับประทาน				
19	ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนนิยมรับประทานผัก ทำให้นักเรียนรับประทานผักด้วย				
20	ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชกชวานกันดื่มน้ำอัดลม				
21	ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชกชวานกันซื้อของกินที่มีของแถม				
22	ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนมักชกชวานไปเล่นวิดีโอเกม				
23	เมื่อเพื่อนนักเรียนเล่นกีฬา นักเรียนมักเล่นด้วย				
24	ข้อมูลข่าวสารทางโทรทัศน์ วิทยุ และสื่ออื่นๆ ทางสุขภาพ ทำให้นักเรียนบริโภคอาหารที่มีประโยชน์				
25	สื่อและวิธีการสอนของครูในชั้นเรียน ทำให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์				
26	ถ้ามีเงิน นักเรียนมักจะนำไปซื้อขนมรับประทาน				
27	ในหมู่บ้านของนักเรียนมีร้านค้าขายน้ำอัดลม				
28	โรงเรียนของนักเรียนมีอุปกรณ์กีฬาไว้ให้สำหรับการเล่นกีฬา				

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
29	โรงเรียนมีสื่อการสอนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาทิเช่น โปสเตอร์ ลูกฟุตบอล ลูกวอลเลย์บอล เป็นต้น				
30	โรงเรียนมีขนมกรุบกรอบ และน้ำอัดลมขาย				
31	รายการกีฬาทางโทรทัศน์ วิทย์ ทำให้นักเรียนทราบถึง วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภค และการออกกำลังกาย จำนวน 45 ข้อ

คำชี้แจง ในแต่ละข้อความจะมีคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมกรบริโภค และการออกกำลังกาย มี
คำตอบอยู่ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติมาก ปฏิบัติ ปฏิบัติน้อย ไม่ปฏิบัติเลย โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่
ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตัวของท่านมากที่สุด และขอให้ตอบให้ครบทุกข้อความ

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ เลย
1	นักเรียนรับประทานอาหารแบบรีบกินเพราะ ต้องการไปเล่นกับเพื่อน				
2	นักเรียนรับประทานอาหารแบบกินจุบกินจิบ				
3	ในวันหยุดนักเรียนนอนตื่นสาย จึงทำให้ รับประทานอาหารเช้าไม่ตรงเวลา				
4	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลา				
5	นักเรียนเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ นักเรียนชอบเท่านั้น				
6	นักเรียนรับประทานอาหารมากกว่าปกติ หากมีอาหารที่นักเรียนชอบ				
7	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าแบบข้าวค่าน้ำคำ จึงทำให้รับประทานได้น้อย				
8	นักเรียนชอบรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ				

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ เลย
9	นักเรียนดื่มน้ำอัดลม				
10	นักเรียนรับประทานเฟรนช์ฟราย มันทอด				
11	นักเรียนรับประทานก๋วยเตี๋ยว ขนมหุ้น				
12	นักเรียนรับประทานหมูทอด ไก่ทอด				
13	นักเรียนรับประทานน้ำพริก ผักจิ้ม				
14	นักเรียนรับประทานอาหารครบ 3 มื้อหลัก				
15	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด				
16	เวลารับประทานอาหารนักเรียนชอบใส่น้ำตาล เพื่อเพิ่มรสในการกิน				
17	เมื่อเพื่อนรับประทานขนมนักเรียนมักจะ รับประทานตามเพื่อน				
18	นักเรียนมักเลือกซื้อขนมที่มีห่อสีฉูดฉาดสวยงามไป รับประทาน				
19	นักเรียนรับประทานไก่ทอด เคเอฟซี ฮอทดอก				
20	นักเรียนรับประทานอาหารจำพวกกระดูกอ่อน ปลาตัวเล็กเป็นประจำ				
21	นักเรียนรับประทาน ไข่ วันละ 1 ฟอง อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 - 5 ฟอง				
22	นักเรียนดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว				
23	นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น เลย์ ฮานา มิ เทสโต้ ปาปิโก้ ในระหว่างมื้ออาหาร				
24	นักเรียนรับประทานผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย ฝรั่ง				
25	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสม เช่น แกงกะทิ				
26	นักเรียนรับประทานไอศกรีม เค้ก ขนมหุ้น ในระหว่างมื้ออาหาร				

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ เลย
27	นักเรียนรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หนังไก่				
28	นักเรียนรับประทานอาหารทะเล ได้แก่ ปลาหมึก กุ้ง หอย				
29	นักเรียนออกกำลังกายเริ่มการเคลื่อนไหวช้า ไปหาเร็ว				
30	นักเรียนเลือกเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง				
31	ขณะออกกำลังกายนักเรียนจะสวมเสื้อผ้าที่รัดกุม เพื่อความกระชับกระฉ่งในการออกกำลังกาย				
32	นักเรียนจะหยุดออกกำลังกายเมื่อรู้สึกเหนื่อย				
33	ก่อนออกกำลังกายนักเรียนจะมีการอบอุ่น ร่างกาย				
34	ก่อนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนักเรียน จะมีการผ่อนคลายร่างกายเสมอ เพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ				
35	นักเรียนใช้เวลาในการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที				
36	นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
37	นักเรียนดื่มน้ำทันทีหลังการออกกำลังกาย				
38	เมื่อมีอาการบาดเจ็บหลังจากการออกกำลังกาย นักเรียนจะหยุดออกกำลังกายจนกว่าจะหาย จากการบาดเจ็บ				
39	นักเรียนมักเล่นกีฬากับเพื่อนๆ หลังจาก รับประทานอาหารกลางวันแล้ว				
40	นักเรียนมักมีอาการเหนื่อย หอบ หลังจาก เล่นกีฬา				

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ เลย
41	หากมีเวลาว่างนักเรียนมักดูโทรทัศน์มากกว่า ออกกำลังกาย				
42	นักเรียนเล่นเกมส้อมากกว่าออกกำลังกาย				
43	หากมีเวลาว่างนักเรียนมักเล่นกีฬาที่ชอบ				
44	นักเรียนไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจาก ต้องช่วยทางบ้านทำงาน				
45	นักเรียนชอบนอนหลับมากกว่าออกกำลังกาย				

แบบสอบถามบิดามารดา ผู้ปกครอง

คำชี้แจง แบบสอบถามเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร จำนวน 23 ข้อ ในแต่ละข้อคำถามจะมีคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมการบริโภค และการออกกำลังกาย มีคำตอบอยู่ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปฏิบัติ น้อย ไม่ปฏิบัติเลย โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงในการปฏิบัติตัวของท่านมากที่สุด และขอให้ตอบให้ครบทุกข้อคำถาม

ข้อที่	ข้อคำถาม	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ เลย
1	ท่านให้บุตรหลานได้รับประทานผักผลไม้ ในทุกมื้ออาหาร				
2	ท่านให้บุตรหลานได้ดื่มนม อย่างน้อย วันละ 1 แก้ว				
3	ท่านมักทำอาหารประเภทะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ให้บุตรหลานรับประทาน				
4	ท่านเติมผงชูรสในอาหารในการประกอบอาหาร เป็นส่วนใหญ่				
5	ท่านทำอาหารให้บุตรหลานรับประทานเอง ทุกมื้อ				
6	ท่านให้บุตรหลานดื่มน้ำวันละ 4 – 6 แก้ว				
7	ท่านตรวจสอบน้ำหนักตัวและส่วนสูงของเด็ก				
8	ท่านให้บุตรหลานรับประทานอาหารตามความ สะดวกของท่านเป็นหลัก				
9	ท่านมักเลือกซื้อขนมตามความต้องการของเด็ก				
10	ท่านให้บุตรหลานหาอาหารมือเข้า รับประทานเอง				
11	ในแต่ละมื้อท่านจะจัดอาหารครบ 5 หมู่ ให้เด็กรับประทาน				
12	ท่านให้เด็กล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง				

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ เลย
13	ท่านซื้อน้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยวเก็บไว้ที่บ้าน				
14	ท่านมักปล่อยให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่ชอบ				
15	ท่านรับประทานผักและผลไม้ให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง				
16	ท่านมักเลือกอาหารให้เด็กตามคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ และครู				
17	ท่านมักพาเด็กไปรับประทานอาหารเช้า ฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอดเคเอฟซี				
18	ท่านส่งเสริมให้เด็กชมรายการกีฬาจากโทรทัศน์				
19	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ				
20	ท่านสนับสนุนให้เด็กเล่นกีฬาตามที่เด็กชอบ				
21	ท่านพาเด็กไปออกกำลังกายเล่นกีฬาร่วมกันกับท่านเมื่อมีเวลาว่าง				
22	ท่านเลือกซื้ออุปกรณ์กีฬาแทนของเล่นอื่นๆ ให้เด็ก				
23	ท่านแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงหากมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธี				

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นายอรรถชัย วงษ์จู้
วัน เดือน ปี ที่เกิด	27 พฤศจิกายน 2521
สถานที่เกิด	จังหวัดกาญจนบุรี
ประวัติการศึกษา	สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าพนักงานสาธารณสุข 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถานีอนามัยบ้านโป่งช้าง อำเภอนองปรีอ จังหวัดกาญจนบุรี