



# วิทยานิพนธ์

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน  
ที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

**FACTORS RELATED TO NUTRITIONAL MEAL SETTING  
OF PRE-SCHOOL CHILDREN STUDYING IN PRIVATE  
SCHOOLS IN SAIMAI DISTRICT BANGKOK METROPOLIS**

นางรวีวรรณ แก้วใจ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



## ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)

ปริญญา

คหกรรมศาสตร์

คหกรรมศาสตร์

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษา  
ในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

Factors Related to Nutritional Meal Setting of Pre-School Children studying in  
Private Schools in Saimai District Bangkok Metropolis

นามผู้วิจัย นางรวิวรรณ แก้วใจ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

( รองศาสตราจารย์ช้อบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. )

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

( อาจารย์มาริษา ฤทธิญาณกุล, Ph.D. )

หัวหน้าภาควิชา

( รองศาสตราจารย์ช้อบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย อองคหาญ, M.A. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ๒๓ เดือน พ.ค. พ.ศ. ๕๐

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน  
เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

Factors Related to Nutritional Meal Setting of Pre-School Children studying in Private Schools  
in Saimai District Bangkok Metropolis

โดย

นางรวิวรรณ แก้วใจ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)

พ.ศ. 2550

รวีวรรณ แก้วใจ 2550: ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่  
ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
(คหกรรมศาสตร์) สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์อวยชัย วงศ์ทอง, วท.ม. 77 หน้า

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัย  
เรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อ  
โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม  
จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 433 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และศึกษาความสัมพันธ์  
ของปัจจัยส่วนบุคคลของบิดา มารดากับการจัดอาหาร โดยใช้สถิติไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า บิดา-มารดา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปลาย มีอาชีพรับจ้าง  
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว มากกว่า 15,000 บาท บิดา มารดาส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารด้านอาหารจาก  
โทรทัศน์มากที่สุดมีระดับการรับรู้เป็นประจำ รองลงมา คือ จากหนังสือพิมพ์ มีระดับการรับรู้บ่อยครั้ง

การจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของบิดา มารดากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม  
ในการจัดอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ การจัดให้มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ ไก่/ หมู/ เนื้อ 2 ซ้อนควา/ มี  
การจัดให้มีนมสด/ นมผสม 2 ถ้วย/ วัน และการปรุงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็ม ส่วนการจัดให้มีไข่  
ในอาหารทุกวัน มีผักใบเขียวและผักอื่นๆ ทุกมื้อ และมีผลไม้สดทุกมื้อ มีไขมันจากพืชให้ปริมาณที่น้อย  
ระดับการปฏิบัติบ่อยครั้ง

การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียน  
เอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า 1) การศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับการจัดอาหาร  
เพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 2) การศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับการจัดอาหาร  
เพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 3) รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการจัดอาหาร  
เพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน และ 4) การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารมีความสัมพันธ์กับการจัด  
อาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนที่ระดับนัยสำคัญ .05

รวีวรรณ แก้วใจ  
ลายมือชื่อนิติ

  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

11 'พค' 50

Raviwan Kaewjai 2007: Factors Related to Nutritional Meal Setting of Pre-School Children studying in Private Schools in Saimai District Bangkok Metropolis. Master of Science (Home Economics), Major Field: Home Economics, Department of Home Economics. Thesis Advisor: Associate Professor Obcheuy Wongtong, M.S. 77 pages.

This survey-research was intended to investigate : nutritional meal setting of pre-school children studying in private schools in Saimai district Bangkok metropolis, and factors related to nutritional meal setting of pre-school children studying in private schools in Saimai district Bangkok metropolis by using questionnaires to collect data from 433 persons. Data analysis comprised of percentage, mean and Chi-square a computer program.

The findings revealed that most parents have high school education background and were employment. The family's income was 15,000 baht monthly. and Most parent frequently obtained food information though television media and newspaper media respetidy.

For the nutritional meal setting of pre-school children, there were meat, fish, chicken, pork and beef of 2 tablespoons permeal, 2 cups of the fresh milk or mixed milk per day, and cooking in moderate sweet and salty taste. There were also an egg in food everyday, green vegetables and other vegetables every meal, fresh fruit every meal and regularly use little vegetable oil in cooking.

The correlation between primary factors and nutritional meal setting of pre-school children in private schools in Saimai district Bangkok metropolis showed statistical significance at level .05 for 1) Father's education was correlated with nutritional meal setting; 2) Mother's education was correlated with nutritional meal setting; 3) Family's allowance was correlated with nutritional meal setting; and 4) Parents' information of nutritional were correlated with nutritional meal setting.

Raviwan Kaewjai

Student's signature

Obcheuy Wongtong 11 May 2007

Thesis Advisor's signature

## กิตติกรรมประกาศ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์สุดาวดี เหมทานนท์ ประธานกรรมการสอบ รองศาสตราจารย์อนุกุล พลศิริ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก รองศาสตราจารย์ ออบเชย วงศ์ทอง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ช่วยเหลือในการให้คำปรึกษาแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณ ดร.มาริษา ภูภิญโญกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรัชย์ จิวเจริญกุล อาจารย์ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตรทุกท่าน อันเป็นประโยชน์ยิ่ง คุณค่าหรือประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชา พระคุณและความปรารถนาดี ที่ส่งเสริมให้ผู้วิจัยมีโอกาสได้รับการศึกษา และขอขอบคุณ อาจารย์รัชณี มนุษิพัฒน์พงศ์ นาวาอากาศเอกสุรสิทธิ์ แก้วใจ และอาจารย์โรงเรียนระเบียบศึกษา ทุกท่าน ที่ให้ความสนับสนุนและช่วยเหลือ แนะนำ และเป็นกำลังใจ จนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

รวิวรรณ แก้วใจ

เมษายน 2550

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(4)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
การตรวจเอกสาร	6
อุปกรณ์และวิธีการ	15
อุปกรณ์	15
วิธีการ	15
ผลและวิจารณ์	22
ผล	22
วิจารณ์	57
สรุปและข้อเสนอแนะ	63
สรุป	63
ข้อเสนอแนะ	65
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	67
ภาคผนวก	70
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์	71
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	73

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	อาหารสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี	7
2	ปริมาณอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนต้องการใน 1 วัน	8
3	ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 สัปดาห์สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน	11
4	แสดงขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยตามโรงเรียนที่ศึกษา	16
5	แสดงข้อมูลพื้นฐานของบิดา มารดาเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนเอกชน เขตสายไหม	24
6	แสดงความถี่ในการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการ	26
7	แสดงระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ	27
8	ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของบิดากับการจัดอาหาร เพื่อโภชนาการโดยรวม	29
9	ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของบิดากับการจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ	30
10	ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของมารดากับการจัดอาหาร เพื่อโภชนาการโดยรวม	32
11	ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของมารดากับการจัดอาหาร	33
12	ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของบิดากับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ โดยรวม	36
13	ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของบิดากับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ	37
14	ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของมารดากับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ โดยรวม	39
15	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ โดยรวม	40
16	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ	41
17	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารกับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนโดยรวม	44

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
18	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากหนังสือพิมพ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน	47
19	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากวิทยุกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน	49
20	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน	52
21	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากอินเทอร์เน็ตกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน	55

## สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1            กรอบแนวคิดในการวิจัย

5

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน  
ที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

**Factors Related to Nutritional Meal Setting of Pre-School Children  
studying in Private Schools in Saimai District Bangkok Metropolis**

คำนำ

เมื่อเด็กพ้นวัยทารกที่อายุเกิน 1 ขวบขึ้นไป จนถึงอายุประมาณ 5 ขวบ จัดอยู่ในวัยก่อนเรียน ระยะเวลาการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองจะช้าลงกว่าในระยะทารก แต่ในระยะแรก ๆ ของวัยนี้ การเจริญเติบโตก็ยังคงเป็นไปอย่างรวดเร็ว และจะค่อนข้างช้าลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ดังนั้นเด็กวัยนี้จึงต้องการอาหารที่มีทั้งจำนวนและคุณภาพเพียงพอที่จะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้ดี แต่เด็กวัยนี้มักจะถูกผู้ใหญ่ละเลยหรือมองข้ามไป เนื่องจากแม่มีลูกคนใหม่และตัวเองยังไม่โตพอที่จะเข้าโรงเรียน เวลากินอาหารก็มักจะได้ส่วนแบ่งน้อยกว่าพวกพี่ ๆ หรือไม่รู้จักเลือกอาหาร เด็กในวัยนี้ยังอยู่ในระยะที่อาจเกิดการขาดอาหารไปด้วย (อบเชย, 2546)

การจัดอาหารที่ถูกต้องพอเหมาะกับความต้องการของเด็ก จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโต มีพัฒนาการดีสมวัยทั้งร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม จนถึงอายุ 3-5 ปี เด็กที่ได้อาหารไม่พอเพียงไม่เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพ จะทำให้เกิดการขาดอาหารได้จึงจำเป็นที่บิดามารดาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูเด็ก จะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องในการให้อาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมตามวัยแก่เด็กเพื่อป้องกันการขาดอาหารในเด็กและเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเหมาะสม (กรรณิการ์, 2548)

การเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนจำเป็นต้องได้รับอาหารต่าง ๆ ที่มีคุณภาพในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสม เพราะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็ก ทั้งในขณะที่อยู่ในวัยนี้และระยะต่อไปการขาดอาหารในระยะนี้จะมีผลต่อการพัฒนาร่างกายและสมองมากที่สุด เพราะทำให้เด็กมีสติปัญญา การเรียนรู้ด้อยลง ร่างกายแคระแกรนไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่ายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเด็กอื่น พ่อแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารให้เด็กในวัยนี้อย่างถูกต้องและเพียงพอกับความต้องการตามวัยด้วย

และที่สำคัญต้องมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของเด็กด้วย เพราะในบางครั้งเด็กอาจเบื่ออาหาร หงุดหงิด ปฏิเสธอาหารแปลก ๆ ใหม่ ๆ ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ (อำพร, 2547)

จากความเป็นมาและความสำคัญของการจัดอาหารดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ด้วยเหตุผลของความเหมาะสม 2 ด้าน คือ จำนวนนักเรียน และผู้ปกครองซึ่งมีความแตกต่างกัน ในด้านรายได้ของครอบครัว อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา โดยทำการวิจัยเพื่อให้ผู้ปกครองมีการจัดอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และเด็กก่อนวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีการเจริญเติบโต และการพัฒนาที่เป็นไปตามวัย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการจัดการอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการจัดการอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชนได้
2. เป็นข้อมูลในการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน
3. เป็นข้อมูลสำหรับสถานศึกษาใช้เป็นแนวทางส่งเสริมการให้ความรู้กับผู้ปกครอง ในด้านการจัดการอาหารเพื่อโภชนาการ

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะบิดา, มารดา, บิดาหรือมารดาของนักเรียน อายุ 3 – 5 ปี ในสังกัดโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร จำนวน 2,708 คน และกลุ่มตัวอย่าง เป็นบิดามารดาของนักเรียนอายุ 3 – 5 ปี ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2549 และศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดการอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ที่เกิดจากปัจจัย ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัว และการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดา และมารดา และการจัดการอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ มีผักใบเขียวและผักอื่นๆ ทุกมื้อ มีไขมันจากพืชในปริมาณที่น้อย มีไข่ในอาหารทุกวัน มีนมสด/นมพสม 2 ถ้วย/วัน มีผลไม้สดทุกมื้อ มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ซ้อนคาว/มื้อ และปรุงรสอาหารให้อ่อนหวาน อ่อนเค็ม

## นิยามศัพท์

บิดามารดา หมายถึง บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุ 3 – 5 ปีที่กำลังศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

ระดับการศึกษาของบิดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดที่บิดาได้ศึกษา

ระดับการศึกษาของมารดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดที่มารดาได้ศึกษา

อาชีพของบิดา หมายถึง งานที่บิดาทำที่ใช้เวลาในการทำงานนั้นมากที่สุดและทำรายได้ที่แน่นอนให้แก่ครอบครัว

อาชีพของมารดา หมายถึง งานที่บิดาทำที่ใช้เวลาในการทำงานนั้นมากที่สุดและทำรายได้ที่แน่นอนให้แก่ครอบครัว

รายได้ของครอบครัว หมายถึง รายได้รวมที่คิดเป็นตัวเงินต่อเดือนของบิดา - มารดาหรือผู้ปกครอง โดยยังมีได้หักค่าใช้จ่าย

การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดา หมายถึง บิดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารในเรื่องของคุณค่าของอาหาร ซึ่งอาจทราบได้โดยการแจ้งให้ทราบอย่างเป็นทางการ หรือผ่านทางสื่อต่าง ๆ

การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของมารดา หมายถึง มารดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารในเรื่องของคุณค่าของอาหาร ซึ่งอาจทราบได้โดยการแจ้งให้ทราบอย่างเป็นทางการ หรือผ่านทางสื่อต่าง ๆ

การจัดอาหารเพื่อโภชนาการ หมายถึง การจัดอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์

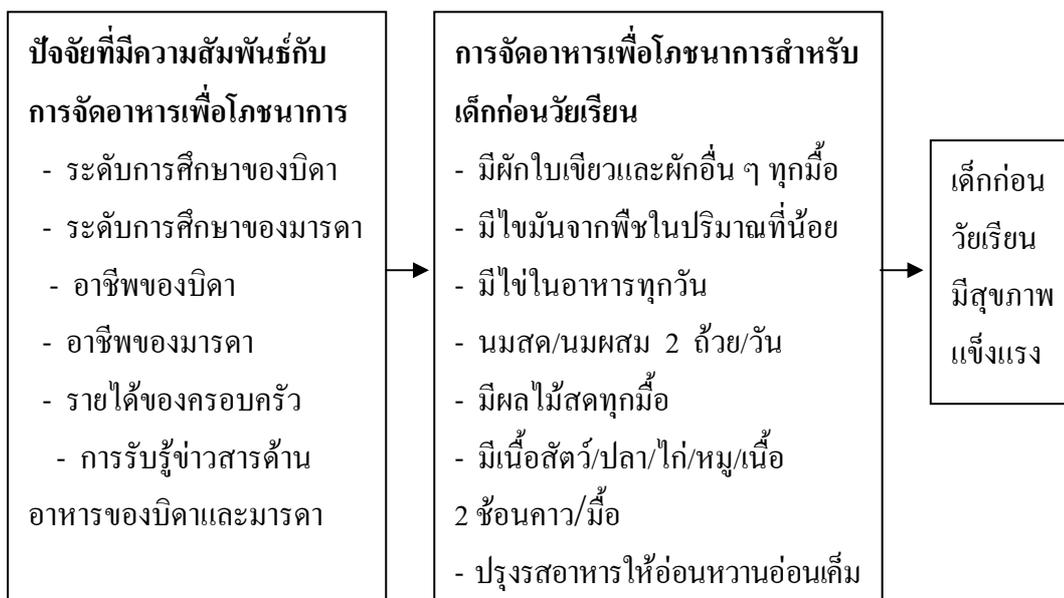
โรงเรียนอนุบาลเอกชน หมายถึง โรงเรียนที่มีบุคคลหรือคณะบุคคลเป็นเจ้าของเปิดสอนในระดับก่อนประถมศึกษา 3 ปี หรือในระดับอนุบาล 1-3 อายุ 3-5 ปี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2549) โดยจัดแบ่งขนาดของโรงเรียนตามจำนวนนักเรียน 3 ประเภท คือ

โรงเรียนขนาดเล็ก	มีจำนวนนักเรียนน้อยกว่า 150 คน
โรงเรียนขนาดกลาง	มีจำนวนนักเรียน 151 - 300 คน
โรงเรียนขนาดใหญ่	มีจำนวนนักเรียนมากกว่า 300 คนขึ้นไป

### สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัว และการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## การตรวจเอกสาร

การวิจัยในหัวข้อปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ได้ตรวจเอกสารในประเด็น การจัดอาหารเพื่อโภชนาการซึ่งครอบคลุมปัจจัยที่มีผลต่อการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการ

1. หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
2. ปริมาณอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับ
3. ความสำคัญของการให้อาหารตามวัย
4. อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
5. แหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อโภชนาการ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

อาหารของเด็กวัยนี้ ควรเป็นอาหารที่ง่าย เคี้ยวง่าย รสไม่จัด สีไม่น่ากิน ปริมาณที่ให้ในแต่ละมื้อควรพอเหมาะกับอายุ และความอยากอาหารของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกโปรตีน เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว กุ้ง เป็ด ไก่ อย่างใดอย่างหนึ่งสลับกันไป ในแต่ละมื้อ บางมื้ออาจจะให้เด็กได้กินอาหารจำพวกเต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ แทนหรือเสริมเพิ่มไปกับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ และที่ควรจะให้ได้ทุกวัน คือ นมสดและไข่

นอกจากจะให้เด็กได้กินข้าวกับเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ แล้ว ยังจำเป็นต้องให้เด็กได้กินผักทุกมื้อด้วย ผักที่มีประโยชน์สูง ได้แก่ ผักที่มีสีเขียวสด เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ฯลฯ และผักที่มีสีแดง สีเหลือง สีแสด เช่น มะเขือเทศสุก ฟักทอง หัวผักกาดเหลือง (แครอท) เป็นต้น ในวันหนึ่ง ๆ ควรให้เด็กได้กินผักอย่างน้อย 1 – 2 ชนิด อาหารจำพวกผักให้ประโยชน์แก่ร่างกายเด็ก บำรุงสุขภาพให้แข็งแรงและให้ใยอาหารที่ช่วยให้เด็กขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก (กองโภชนาการ, 2544)

## ปริมาณอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับ

ปริมาณพลังงานสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 คือ เด็กอายุ 3 – 5 ปี 1,300 กิโลแคลอรี โดยมีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหาร โปรตีนร้อยละ 8 – 10 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 45 – 65 และไขมันร้อยละ 30 – 40 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

### ตารางที่ 1 อาหารสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี

ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	ส่วน*	กรัม	หน่วยครัวเรือน
นมธรรมชาติ	1	240 ซีซี.	1 กล่อง
ข้าว	5	275**	5 ทัพพี
เนื้อสัตว์	1.5	45	3 ช้อนกินข้าว
ผัก		รับประทานได้ตามความต้องการ	
ผลไม้	6	แล้วแต่ชนิดของผลไม้***	
ไขมัน	2	30	6 ช้อนชา

ที่มา : กองโภชนาการ (2546)

\* หมายถึง ส่วนของอาหารในหมวดอาหารแลกเปลี่ยน

\*\* หมายถึง น้ำหนักของข้างสวย

\*\*\* หมายถึง ผลไม้แบบผล 1 ส่วนเท่ากับ ส้มผลกลาง 2 ผล หรือ  
กล้วยน้ำว้า 1 ผล และผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วนเท่ากับ  
8 – 10 ชิ้นคำ เช่น สับปะรด 8 – 10 ชิ้นคำ

## ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนต้องการใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณ	ประเภทอาหาร
หมู่ที่ 1 นม	1-2 แก้ว	นมสด นมผสมหรือนมถั่วเหลือง
ไข่	1 ฟอง	ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ควรทำให้สุกเพราะย่อยง่าย
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	2-3 ช้อนควา	ควรหั่นเป็นชิ้นเล็ก เพื่อสะดวกในการเคี้ยว กินอาหารทะเลและเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
หมู่ที่ 2 ข้าวสุก หรือก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีน	2-4 ทัพพี	ข้าวหุงไม่เหนียวหรือหนึ่ง
หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว	1-2 ทัพพี	ควรเป็นผักสีเขียวเข้มและผักอื่น ๆ ด้วยทุกมื้อ
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ตามฤดูกาล	1 ผลเล็ก/ 1 ช้อน	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนกิน
หมู่ที่ 5 น้ำมันจากสัตว์ และพืช	2-3 ช้อน หวาน	

ที่มา: กรมการ (2548)

เด็กจะต้องได้รับสารอาหารในปริมาณที่พอเพียงทั้งชนิดและปริมาณ ซึ่งพลังงานที่เด็กควรจะได้รับต่อวันนั้นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนและลักษณะกิจกรรมที่ทำ เด็กบางคนค่อนข้างวิ่งเล่นชุนมาก ชอบเล่นกีฬา หรือมี activity มาก ก็จะมีความต้องการพลังงานมากกว่าเด็กที่มี activity น้อยกว่า ทั้งนี้สัดส่วนพลังงานจากอาหารควรได้จากคาร์โบไฮเดรต 50 – 60 % ไขมัน 30-35 % และโปรตีน 10-15 % (กองโภชนาการ, 2546)

สารอาหารพวกวิตามินและแร่ธาตุก็มีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างปกติ เด็กอายุตั้งแต่ 1 ถึง 3 ปี อาจพบว่ามีปัญหาการขาดธาตุเหล็ก เนื่องจากร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กมากขึ้นถ้าเด็กได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กจากพืชผักเท่านั้น อาจมีภาวะการขาดธาตุเหล็กได้ ควรให้เด็กรับประทานเนื้อสัตว์ด้วย (กองโภชนาการ, 2548)

สำหรับแร่ธาตุแคลเซียมซึ่งจำเป็นสำหรับเด็ก พบว่าถ้าเด็กได้รับในปริมาณเพียงพอจะทำให้มีความหนาแน่นของกระดูกมาก ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) ได้เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

### ความสำคัญของการให้อาหารตามวัย

เมื่อเด็กอายุมากกว่า 1 ปี จนถึงอายุ 5 ปี จัดอยู่ในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน โดยเฉพาะในช่วงต้นของวัย เนื่องจากเด็กยังไม่โตพอที่จะเข้าโรงเรียนที่มีผู้ดูแลอย่างถูกต้องและพ่อแม่ต้องไปทำงาน ตลอดจนงานที่จะหาคนดูแลที่ไว้ใจได้ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ลูกได้อาหารเพียงพอ แม่ควรจะต้องเตรียมอาหารไว้ให้ลูกด้วย ซึ่งคงจะเหมือนกับเด็กวัยอื่น ๆ คือ อาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของเด็กจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกาย สมอง และอารมณ์ได้ดี โดยมีข้อปฏิบัติในการจัดอาหารให้เด็ก ดังนี้ (กองโภชนาการ, 2546)

1. จัดอาหารให้เด็กครบ 5 หมู่ และให้มีความหลากหลายเพื่อให้เด็กได้สารอาหารครบถ้วน และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
2. จัดอาหารให้ในปริมาณที่พอเหมาะ และสะดวกแก่การกิน เนื่องจากกระเพาะอาหารของเด็กจะเล็กมากจึงควรแบ่งเป็นมื้ออาหารให้มากขึ้น ขนาดของอาหารควรหั่นให้เล็ก ตัดง่าย
3. การจัดเตรียมอาหารให้เด็ก ควรคำนึงถึงความน่ากิน ทั้งสี กลิ่น รส และคุณค่าของอาหาร เพื่อจูงใจให้เด็กอยากกินอาหาร
4. ไม่ควรวิตกกังวลมากเมื่อเด็กเบื่ออาหาร ควรใช้เวลาเด็กในการกินอาหารก่อน ถ้าไม่กินค่อยแยกอาหารชนิดนั้นออกไป เพื่อให้เด็กปรับตัวในการกินอาหารในมื้อต่อไป ซึ่งดีกว่าการบังคับหรือทำโทษ
5. หัดให้เด็กตักอาหารกินด้วยตนเองตลอดจนให้เด็ก ได้ร่วมโต๊ะกินข้าวกับคนในบ้าน จะทำให้เด็กกินอาหารได้มากขึ้น และยังจูงใจให้เด็กลองกินอาหารชนิดใหม่

กรรมกร (2548) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการให้อาหารตามวัย ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้เด็กเติบโตอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน และเหมาะสม ในช่วง 3 เดือน -3 ปี จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากโดยเฉพาะสมองพบว่าการพัฒนาถึงร้อยละ 80-85 นมแม่อย่างเดียวนั้นมีปริมาณไม่เพียงพอกับการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก จึงจำเป็นต้องเพิ่มให้อาหารเสริมตามวัย
2. เพื่อเสริมสร้างให้ทารกและเด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี และป้องกันการขาดสารอาหาร
3. เป็นการสร้างพฤติกรรมและนิสัยการกินที่ดีของเด็ก พฤติกรรมและนิสัยการกินอาหารที่เหมาะสมในวัยผู้ใหญ่มีพื้นฐานจากการได้รับอาหารอย่างถูกต้องมากตั้งแต่วัยเด็ก
4. เพื่อเสริมระบบการกิน การย่อย การดูดซึม และระบบการขับถ่ายของเด็กเป็นปกติ ในระยะแรก เด็กจะขับถ่ายได้ด้วยการทำงานของลำไส้ในน้ำนม ซึ่งถูกย่อยไม่หมดผ่านไป ในลำไส้ใหญ่ และถูกย่อยต่อโดยแบคทีเรียให้เป็นกรดอ่อน ๆ กรดอ่อน ๆ นี้จะทำให้ลำไส้เกิดการระคายเคืองเกิดการบีบตัว การให้อาหารเสริมตามวัยควรให้อาหารที่มีกาก เพราะกากที่ดูดซึม และย่อยไม่หมดจะกระตุ้นลำไส้ให้เคลื่อนไหวคูดน้ำเข้าหาตัวและทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม

#### อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

อาหารของเด็กก่อนวัยเรียนมีลักษณะเช่นเดียวกับอาหารเด็กวัยทารก แต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น ได้แก่ ข้าวสุก เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ (วันละฟอง) เครื่องในสัตว์ นม ควนได้วันละ 2 ถ้วย ผักใบเขียว และผักอื่น ๆ ผลไม้สด โดยเฉพาะส้ม ไขมัน เช่น น้ำมันพืช

#### อาหารสำหรับเด็กวัย 3 – 5 ปี

เด็กวัยนี้โตพอที่จะกินอาหารร่วมกับสมาชิกอื่นในครอบครัวได้แล้ว แต่ควรจะให้โอกาสเด็กได้ส่วนแบ่งอาหารโปรตีนให้เพียงพอ อย่างน้อยก็ไม่น้อยกว่าที่กำหนดให้เด็กในวัย 1-3 ปี ดังนั้นอาหารที่ควรคำนึงให้มากก็คือ อาหารที่จะให้พลังงานให้เพียงพอ ซึ่งเด็กในวัยนี้ก็มักจะกิน

อาหารได้ปริมาณเพิ่มขึ้นมากตามส่วน แต่ก็ควรเพิ่มอาหารว่างอีกวันละ 1-2 มื้อ หรือนมถั่วเหลือง อีกวันละ 1-2 แก้ว (อบเชย, 2546)

ตารางที่ 3 ตัวอย่างการจัดอาหารใน 1 สัปดาห์สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

วัน	อาหารเช้า	อาหารว่าง	อาหารกลางวัน	อาหารว่าง	อาหารเย็น
อาทิตย์	ข้าวต้มปลา	น้ำสัสนั่น	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ฟักทองแกงบวด	นมสด	ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ตุ๋น ผลไม้
จันทร์	ข้าวสวย แกงจืด แตงกวา	นมสด	ก๋วยเตี๋ยวน้ำหมู สับ วุ้นกะทิ	นมสด	ข้าวสวย ผัดฟักทองกับไข่ แกงจืดตำลึง ผลไม้
อังคาร	ข้าวต้มหมู	ขนม ฟักทอง	ข้าว-ไข่พะโล้ ถั่วเขียวต้มน้ำตา	น้ำเต้าหู้ ทรงเครื่อง	ข้าวสวย หมูทอด แกงจืดฝักรวม ผลไม้
พุธ	ข้าวต้มกุ้ง	ถั่วกวน	ข้าวผัดหมู แกงจืด ตะโก้	นมสด	ข้าวสวย ไข่ลูกเขย แกงจืดบวบ ผลไม้
พฤหัสบดี	ข้าวสวย ไข่ทรงเครื่อง	ขนมกล้วย	บะหมี่น้ำหมูแดง เต้าส่วน	นมสด	ข้าวสวย ฟักตุ๋น ผลไม้
ศุกร์	ข้าวสวย ผัดถั่วงอก	นมสด	ข้าว-ไข่ตุ๋น แกงจืด ผักกาดขาว กล้วยบวชชี	ขนม ถั่วแปบ	ข้าวสวย แกงจืดแตงกวา ปลาทอด ผลไม้
เสาร์	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู	น้ำสัสนั่น	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ ลูกชิ้น กล้วยไข่เชื่อม	น้ำเต้าหู้ ทรงเครื่อง	ข้าวผัดรวมมิตร แกงจืด ผลไม้

ที่มา: วรรณิการ์ (2548)

## แหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

แหล่งข้อมูลมีอิทธิพลต่อการรับรู้ข่าวสารซึ่งแปรเปลี่ยนไปตามช่วงอายุ เช่น ในวัยเด็ก การเลือกคู่มือและการใช้สื่อมักจะเป็นไปตามการตัดสินใจของพ่อแม่ในวัยรุ่นจะลดปริมาณการใช้สื่อในบ้านและหันไปใช้สื่อออนไลน์เพื่อรวมกลุ่มกับเพื่อนในวัยทำงานจะมีการใช้สื่อออนไลน์อีกครั้ง แต่ประเภทของสื่อจะแปรเปลี่ยนไปจากเดิม (สุภาพร, 2541) ซึ่งสื่อต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งข้อมูล แบ่งได้ดังนี้

1. สื่อมวลชน ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ซึ่งในแต่ละสังคมมีโอกาสใช้สื่อมวลชนไม่เท่าเทียมกัน อันเนื่องมาจากสถานะทางเศรษฐกิจ ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ทำให้สมาชิกในครอบครัวสามารถเลือกรับสื่อตามความสนใจของตนเองได้มากขึ้น
2. สื่อบุคคล ได้แก่ เพื่อน คนในครอบครัว ครู-อาจารย์ พนักงานขาย โดยที่สื่อบุคคลจะสามารถชักจูงผู้บริโภคได้มากกว่าสื่อประเภทอื่น ๆ หากผู้ส่งสารมีความรู้ความสามารถในการส่งสารได้อย่างชัดเจนมีบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือ (รุ่งนภา และ นภาพรณ, 2529) สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางการสื่อสารกับพฤติกรรมการซื้อสินค้าจากร้านสะดวกซื้อในเขตกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะร้านเซเว่นอีเลฟเว่น พบว่าบทบาทของพนักงานขาย โดยการพูดจาสุภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อสินค้าที่ร้านเซเว่นอีเลฟเว่น (พนมสิทธิ์, 2538)
3. สื่ออื่น ๆ ได้แก่ อินเทอร์เน็ต งานจัดแสดงสินค้า ป้ายโฆษณา โปสเตอร์ แผ่นพับ ใบปลิวการเปิดรับสื่อต่าง ๆ ย่อมแตกต่างกันไปตามความรู้สึกรู้สึกคิด อุดมการณ์ ทัศนคติ ค่านิยม ความต้องการที่แตกต่างกันออกไป เช่น คนที่มีการศึกษาและความรู้กว้างขวางจะไม่เชื่อสิ่งใดง่าย ๆ ถ้าไม่มีเหตุผลสนับสนุนพอ ดังนั้นการจูงใจผู้บริโภคด้วยสื่อเหล่านี้จะต้องประกอบไปด้วยเนื้อหาสาระ และมีรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ จึงจะสามารถดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคได้ (ปรมะ, 2539)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินอาหาร พลังงานและสารอาหารที่ได้รับกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่าความบ่อยครั้งในการได้รับอาหารหลัก 5 หมู่ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปริมาณไขมัน สำหรับบทบาทของมารดาในการให้คำแนะนำในการเลือกอาหารมีความสัมพันธ์กับปริมาณพลังงานและไขมัน การได้รับอาหารว่างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปริมาณอาหาร โปรตีนและไขมัน ปริมาณพลังงานและสารอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก (ศตวรรษ, 2540) และจากการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในเขตชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่าเด็กก่อนวัยเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ และปัจจัยด้านชีวิตสังคม ได้แก่ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว จำนวนบุตรและภูมิลำเนาเดิม ปัจจัยจิตลักษณะของมารดาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ทักษะคติต่อการเลี้ยงดูเด็ก ความเชื่ออำนาจในตน การมุ่งอนาคตและควบคุมตนในการเลี้ยงดูเด็ก และพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็ก มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน มีตัวแปร 7 ตัวแปร ได้แก่ ทักษะคติต่อการเลี้ยงดูเด็ก พฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็ก การมุ่งอนาคตและควบคุมตนในการเลี้ยงดูเด็ก ความรู้ ศาสนา จำนวนสมาชิกในครอบครัว และภูมิลำเนาเดิม สามารถร่วมทำนายภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนได้ถึงร้อยละ 35.3 และตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุดคือ ตัวแปรทักษะคติต่อการเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งทำนายการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการได้ถึงร้อยละ 20.1 (เอี่ยมพร, 2544)

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยไอโฮโอ พบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Root, 1987) และจากการศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม พบว่า ความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อการบริโภคนิสัย และพบว่าความสามารถในการเลือกบริโภคสามารถทำนายตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้การเรียนรู้ทางสังคมยังช่วยหล่อหลอมลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ (Ward, 1991) ส่วนการศึกษาของ Roberto (2004) พบว่า ทั้งเพศชายและหญิงส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารประเภท นม ชูปลูก ผลไม้ และปลา เพิ่มขึ้นตามระดับการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่ามัธยมปลายกับกลุ่มที่มีการศึกษาดำกว่าประถมปลาย พบว่า การชอบบริโภคไวน์ และสุราลดลง

อย่างมีนัยสำคัญยังพบว่า ในเพศชายการบริโภคอาหารประเภทแป้งและเนื้อสัตว์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญกับรายได้ ขณะที่การบริโภคนมเพิ่มขึ้นตามรายได้ที่สูงขึ้น

## อุปกรณ์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

### อุปกรณ์

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุ 3 – 5 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 2,708 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุ 3 – 5 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร จำนวน 433 คน ซึ่งใช้เป็นตัวแทนของประชากร โดยวิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้ตาราง Determining Sample Size From a Given Population ของ Krejcie and Morgan (1970 อ้างถึงใน สุภาพ, 2544) ที่กำหนดไว้จำนวน 335 คน ทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ซึ่งมีขั้นตอน ในการดำเนินการดังนี้

### วิธีการ

**ขั้นตอนที่ 1** สำรวจจำนวนโรงเรียนทั้งหมดในเขตสายไหม โดยแยกตามขนาดของโรงเรียน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 4 จำนวนโรงเรียนในเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามขนาดของโรงเรียน

แขวง	ขนาดของโรงเรียน			รวม
	ใหญ่	กลาง	เล็ก	
1. แขวงคลองถนน	3	1	1	5
2. แขวงสายไหม	-	1	5	6
3. แขวงออเงิน	-	-	1	1
รวม	3	2	7	12

ที่มา: สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (2549)

**ขั้นตอนที่ 2** สุ่มโรงเรียนตามขนาดของโรงเรียน โดยสุ่ม 1 ใน 3 ของโรงเรียนตามขนาดของโรงเรียน ดังนี้

โรงเรียนขนาดใหญ่	จำนวน 1 โรงเรียน	จากจำนวน 3 โรงเรียน
โรงเรียนขนาดกลาง	จำนวน 1 โรงเรียน	จากจำนวน 2 โรงเรียน
โรงเรียนขนาดเล็ก	จำนวน 2 โรงเรียน	จากจำนวน 7 โรงเรียน

**ขั้นตอนที่ 3** เมื่อได้กลุ่มตัวอย่าง คิดสัดส่วนร้อยละ 50 ของจำนวนนักเรียนแต่ละโรงเรียนในกลุ่มตัวอย่างได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 465 คน ดังนี้

โรงเรียนระบิเียบศึกษา	จำนวน 300 คน	จากจำนวน 600 คน
โรงเรียนอนุบาลวรนาถ	จำนวน 75 คน	จากจำนวน 150 คน
โรงเรียนหงส์ทอง	จำนวน 45 คน	จากจำนวน 90 คน
โรงเรียนอนุบาลปิยะพัฒนา	จำนวน 45 คน	จากจำนวน 90 คน

ได้รับแบบสอบถามกลับคืนทั้งสิ้น 433 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.12

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวน 1 ชุด โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของบิดา มารดาเด็กก่อนวัยเรียนเป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check List) ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัว

**ตอนที่ 2** การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดาและมารดาจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ

**ตอนที่ 3** การปฏิบัติของบิดา มารดาในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้อ มีไขมันจากพืชในปริมาณที่น้อย มีไข่ในอาหารทุกวัน มีนมสด/นมผสม 2 ถ้วย/วัน มีผลไม้สดทุกมื้อ มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ซ้อนควม/มื้อ และปรุงรสอาหารให้อ่อนหวาน อ่อนเค็ม เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ

## การสร้างและทดสอบเครื่องมือ

ดำเนินการสร้างแบบสอบถามดังนี้

1. ศึกษาขั้นตอนและเนื้อหาการสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร วารสาร งานวิจัย บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ รวมทั้งสอบถาม และขอความคิดเห็นจากบุคคลที่มีความรู้
2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามแนวทางที่ได้ศึกษา
3. นำเสนอแบบสอบถามต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ และความเห็นชอบของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้ปกครองของนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 30 คน หลังจากนั้นนำแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) เพื่อหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.97 ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมามีค่าความเชื่อมั่นสูงจึงได้นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. จัดทำหนังสือจากภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้บริหารโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบิดา มารดา เด็กก่อนวัยเรียนซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากอาจารย์ที่ปรึกษาไปทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง คือ บิดา, มารดา, บิดาหรือมารดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุ 3 – 5 ปี ในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
3. รวบรวมและตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้มาทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

## การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

เมื่อดำเนินการสอบถามและรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเสร็จสิ้น ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ประเมินผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของบิดา มารดาเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้ของครอบครัว นำมาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
2. ข้อมูลการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดาและมารดาจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นำมาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดาและมารดาเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

การรับรู้บางครั้ง หมายถึง มีการรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร 1 ครั้ง / สัปดาห์  
 การรับรู้บ่อย หมายถึง มีการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารวันเว้นวัน หรือ 3 ครั้ง / สัปดาห์  
 การรับรู้ประจำ หมายถึง มีการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน

กำหนดคะแนนการรับรู้ ดังนี้

การรับรู้บางครั้ง	คะแนนเท่ากับ	1
การรับรู้บ่อย	คะแนนเท่ากับ	2
การรับรู้ประจำ	คะแนนเท่ากับ	3

ระดับค่าเต็มเฉลี่ยใช้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการอยู่ในระดับใดใช้การจัดระดับช่วงคะแนน โดยวิธี ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วงระดับคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{3-1}{3} \end{aligned}$$

$$= 0.67$$

โดยคะแนนเฉลี่ยที่ได้แปรผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ด้วยการจัดช่วงคะแนน ดังนี้

1.00 – 1.67 หมายถึง การรับรู้บางครั้ง

1.68 – 2.34 หมายถึง การรับรู้บ่อยครั้ง

2.35 – 3.00 หมายถึง การรับรู้ประจำ

3. ข้อมูลการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้อ มีไขมันจากพืชให้ปริมาณที่น้อย มีไขมันอาหารทุกวัน มีนมสด/นมพสม 2 ถ้วย/วัน มีผลไม้สดทุกมื้อ มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ซ้อนขาว/มื้อ และปรุงรสอาหารให้อ่อนหวาน อ่อนเค็ม วิเคราะห์เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อย หมายถึง ปฏิบัติวันเว้นวัน หรือ 3 – 5 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน

กำหนดคะแนนการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ ดังนี้

ปฏิบัติบางครั้ง คะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1

ปฏิบัติบ่อย คะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 2

ปฏิบัติประจำ คะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 3

ระดับค่าเต็มเฉลี่ยใช้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการอยู่ในระดับใดใช้การจัดระดับช่วงคะแนน โดยวิธี ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วงระดับคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{3-1}{3} \end{aligned}$$

$$= 0.67$$

โดยคะแนนเฉลี่ยที่ได้แปรผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ด้วยการจัดช่วงคะแนน ดังนี้

1.00 – 1.67	หมายถึง	ปฏิบัติบางครั้ง
1.68 – 2.34	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
2.35 – 3.00	หมายถึง	ปฏิบัติประจำ

4. ทดสอบสมมติฐานโดยใช้วิธีทางสถิติ ในการศึกษาใช้ไคสแควร์ (Chi-Square) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารกับการจัดอาหาร เพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลและวิจารณ์

### ผล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร โดยปัจจัยที่พิจารณา ได้แก่ การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัว และการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดาและมารดาของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 การรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร

ตอนที่ 3 การจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

ตอนที่ 4 การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ บิดา มารดาของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร จำนวน 433 คน จำแนกตามการศึกษาชั้นสูงสุดของบิดา การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้ของครอบครัว ผลการวิเคราะห์ ดังนี้

**การศึกษาชั้นสูงสุดของบิดา**

บิดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 42.03 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี ระดับอนุปริญญา และระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 26.33 21.02 และ 10.62 ตามลำดับ (ตารางที่ 5)

### การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดา

มารดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ร้อยละ 43.42 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี ระดับอนุปริญญา และระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 29.33 15.94 และ 11.32 ตามลำดับ (ตารางที่ 5)

### อาชีพของบิดา

บิดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ร้อยละ 47.58 มีอาชีพรับจ้าง รองลงมา คือ รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 24.94 ค้าขาย ร้อยละ 23.79 และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 3.70 (ตารางที่ 5)

### อาชีพของมารดา

มารดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 39.72 มีอาชีพรับจ้าง รองลงมา คือ ค้าขาย ร้อยละ 26.10 รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 13.63 และอาชีพอื่นๆ ร้อยละ 20.55 (ตารางที่ 5)

### รายได้ของครอบครัว

ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 50.81 รองลงมาคือ มีรายได้ 10,001 - 15,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 23.33 มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.87 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลพื้นฐานของบิดาหรือมารดาเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนเอกชน เขตสายไหม

(n = 433)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
การศึกษาชั้นสูงสุดของบิดา		
ประถมศึกษาปีที่ 6	46	10.62
มัธยมศึกษาตอนปลาย	182	42.03
ระดับอนุปริญญา	91	21.02
ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า	114	26.33
รวม	433	100.00
การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดา		
ประถมศึกษาปีที่ 6	49	11.32
มัธยมศึกษาตอนปลาย	188	43.42
ระดับอนุปริญญา	69	15.94
ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า	127	29.33
รวม	433	100.00
อาชีพของบิดา		
รับจ้าง	206	47.58
ค้าขาย	103	23.79
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	108	24.94
อื่น ๆ	16	3.70
รวม	433	100.00
อาชีพของมารดา		
รับจ้าง	172	39.72
ค้าขาย	113	26.10
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	59	13.63
อื่น ๆ	89	20.55
รวม	433	100.00

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n = 433)		
ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัว		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	112	25.87
10,001 – 15,000 บาท	101	23.33
มากกว่า 15,000 บาท	220	50.81
รวม	433	100.00

## ตอนที่ 2 การรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร

จากการศึกษาการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดาและมารดาของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า ส่วนใหญ่บิดาและมารดาของเด็กก่อนวัยเรียนรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์เป็นประจำทุกวัน (ร้อยละ 69.05) จากหนังสือพิมพ์บ่อยครั้ง (ร้อยละ 36.03) จากวิทยุและอินเทอร์เน็ตเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 43.42 และ 64.20 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย พบว่า บิดา มารดาส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์มีค่าเฉลี่ยการรับรู้เท่ากับ 2.60 คิดเป็นระดับการรับรู้เป็นประจำ (มีการรับรู้ข่าวสารเป็นประจำทุกวัน) รองลงมาคือ จากหนังสือพิมพ์ และวิทยุ ซึ่งมีระดับการรับรู้บ่อยครั้ง (การรับรู้ข่าวสาร 3 ครั้ง/ สัปดาห์) และรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากอินเทอร์เน็ตในบางครั้ง (การรับรู้ข่าวสาร 1 ครั้ง/ สัปดาห์) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงความถี่ในการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการ

(n = 433)

การรับรู้ข่าวสาร ด้านอาหารและโภชนาการ	ความถี่ในการรับรู้ข่าวสาร			$\bar{X} \pm S.D.$	ระดับ การรับรู้
	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)		
โทรทัศน์	39 (9.01)	95 (21.94)	299 (69.05)	2.60 ± .65	ประจำ
หนังสือพิมพ์	126 (29.10)	156 (36.03)	151 (34.87)	2.06 ± .80	บ่อยครั้ง
วิทยุ	188 (43.42)	133 (30.71)	112 (25.87)	1.82 ± .82	บ่อยครั้ง
อินเทอร์เน็ต	278 (64.20)	89 (20.55)	66 (15.24)	1.51 ± .75	บางครั้ง

## ตอนที่ 3 การจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่า การจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ จัดให้มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ ไก่/ หมู/ เนื้อ 2 ช้อนคาว/ มื้อ (ร้อยละ 63.97) มีนมสด/ นมผสม 2 ถ้วย/ วัน (ร้อยละ 63.97) ปรงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็ม (ร้อยละ 59.58) ส่วนการจัดให้มีไข่ในอาหารทุกวัน (ร้อยละ 53.35) มีผักใบเขียวและผักอื่นๆ ทุกมื้อ (ร้อยละ 44.34) มีผลไม้สดทุกมื้อ (ร้อยละ 52.19) และมีไขมันจากพืชในปริมาณที่น้อย (ร้อยละ 48.50) ส่วนใหญ่ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3 ครั้ง/ สัปดาห์) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า การจัดอาหารของกลุ่มตัวอย่างจัดให้มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ ไก่/ หมู/ เนื้อ 2 ช้อนคาว/ มื้อปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมา คือ มีนมสด/ นมผสม 2 ถ้วย/ วัน และการปรงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็ม ส่วนการจัดให้มีไข่ในอาหารทุกวัน มีผักใบเขียวและผักอื่นๆ ทุกมื้อ มีผลไม้สดทุกมื้อ และมีไขมันจากพืชในปริมาณที่น้อยมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 แสดงระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

(n = 433)

การจัดอาหารเพื่อโภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ			$\bar{X} \pm S.D.$	ระดับการปฏิบัติ
	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)		
มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ	28	128	277		
2 ซ้อนขาว/มீ	(6.47)	(29.56)	(63.97)	2.57 ± .61	ประจำ
มีนมสด/นมผสม 2 ถ้วย/วัน	44	106	283		
	(10.16)	(24.48)	(65.36)	2.55 ± .67	ประจำ
ปรุงรสอาหารให้อ่อนหวาน	60	115	258		
อ่อนเค็ม	(13.86)	(26.56)	(59.58)	2.46 ± .73	ประจำ
มีไข่ในอาหารทุกวัน	48	231	154		
	(11.09)	(53.35)	(35.57)	2.24 ± .64	บ่อยครั้ง
มีผักใบเขียวและผักอื่นๆ ทุกมื้อ	83	192	159		
	(19.17)	(44.34)	(36.72)	2.18 ± .73	บ่อยครั้ง
มีผลไม้สดทุกมื้อ	81	226	126		
	(18.71)	(52.19)	(29.10)	2.11 ± .68	บ่อยครั้ง
มีไขมันจากพืชในปริมาณที่	109	210	114		
น้อย	(25.17)	(48.50)	(26.33)	2.01 ± .72	บ่อยครั้ง

## ตอนที่ 4 การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

สมมติฐานการวิจัย : การศึกษาชั้นสูงสุดของบิดา การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัวและการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการของบิดา มารดามีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งปัจจัยที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ การศึกษาชั้นสูงสุดของบิดา การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัวและการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการของบิดา มารดา ทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square) เพื่อทำการทดสอบซึ่งกำหนดสมมติฐานว่าง (Null Hypothesis) ดังนี้

1. การศึกษาชั้นสูงสุดของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
2. การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
3. อาชีพของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
4. อาชีพของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
5. รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
6. การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

**สมมติฐานที่ 1** การศึกษาชั้นสูงสุดของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

จากการศึกษา พบว่า บิดาของกลุ่มตัวอย่างเด็กก่อนวัยเรียนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่าส่วนใหญ่มักมีการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กเป็นประจำ (ร้อยละ 63.2) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจำแนกตามระดับการศึกษาของบิดา พบว่าบิดาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่ามีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ รองลงมาคือ ระดับ อนุปริญญา มัธยมศึกษาตอนปลาย และประถมศึกษา (ตารางที่ 7) หรืออาจกล่าวได้ว่าบิดาที่มีระดับ การศึกษาสูงมีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ และจากการทดสอบ ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ พบว่า ค่าไคสแควร์เท่ากับ 19.397 และ P-value เท่ากับ 0.004 แสดงว่าระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาชั้นสูงสุดของบิดากับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ โดยรวม

(n = 433)

การศึกษาชั้นสูงสุด ของบิดา	ระดับการปฏิบัติ			$\bar{X} \pm S.D.$	$\chi^2$	P
	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
ประถมศึกษา	6 (13.0)	23 (50.0)	17 (37.0)	2.19 ± .49	19.397	0.004**
มัธยมศึกษาตอนปลาย	13 (7.1)	81 (44.5)	88 (48.4)	2.27 ± .42		
ระดับอนุปริญญา	4 (4.4)	51 (56.0)	36 (39.6)	2.28 ± .38		
ระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่า	4 (4.0)	38 (33.3)	72 (63.2)	2.42 ± .42		

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของบิดากับรูปแบบการจัดอาหาร เพื่อโฆษณาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อโฆษณาการที่ดีสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 7 ข้อ มี 2 ข้อที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาชั้นสูงสุดของบิดา คือ

การจัดให้มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้ออาหารของบิดา มารดาของเด็กก่อนวัยเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาชั้นสูงสุดของบิดาที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดให้มีผลไม้สดในทุกมื้ออาหารสำหรับเด็กของบิดา มารดาของเด็กก่อนวัยเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาชั้นสูงสุดของบิดาที่ระดับนัยสำคัญ .05 ตามลำดับ (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของบิดากับการจัดอาหารเพื่อโฆษณาการ

(n = 433)

การจัดอาหาร	เพื่อ	การศึกษา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
			บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
โฆษณาการ	ของเด็กก่อน	ของบิดา	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
วัยเรียน			(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
มีผักใบเขียว	และผักอื่นๆ	ประถมศึกษา	14	17	15	46	17.561	.007*
ทุกมื้อ		มัธยมศึกษา	38	85	59	182		
		ระดับ	14	49	28	91		
		อนุปริญญา	(15.4)	(53.8)	(30.8)	(100.0)		
		ปริญญาตรี/	16	41	57	114		
		สูงกว่า	(14.0)	(36.0)	(50.0)	(100.0)		
		รวม	82	192	159	433		
			(18.94)	(44.34)	(36.72)	(100.0)		

ตารางที่ 9 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร สำหรับเด็ก ก่อนวัยเรียน	การศึกษา ชั้นสูงสุด ของบิดา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
มีผลไม้สด ทุกมื้อ	ประถมศึกษา	13 (28.3)	20 (43.5)	13 (28.3)	46 (100.0)	14.904	.021*
	มัธยมศึกษา	36 (19.8)	98 (53.8)	48 (26.4)	182 (100.0)		
	ระดับ อนุปริญญา	15 (16.5)	57 (62.6)	19 (20.9)	91 (100.0)		
	ปริญญาตรี/ สูงกว่า	17 (14.9)	51 (44.7)	46 (40.4)	114 (100.0)		
	รวม	81 (18.7)	226 (52.2)	126 (29.1)	433 (100.0)		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**สมมติฐานที่ 2** การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

จากการศึกษา พบว่า มารดาของกลุ่มตัวอย่างเด็กก่อนวัยเรียนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กเป็นประจำ (ร้อยละ 59.8) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจำแนกตามระดับการศึกษาของมารดา พบว่ามารดาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการรองลงมาคือ ระดับอนุปริญญา มัธยมศึกษาตอนปลาย และประถมศึกษา (ตารางที่ 9) หรืออาจกล่าวได้ว่ามารดาที่มีระดับการศึกษาสูงมีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ดี และจากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ พบว่า ค่าไคสแควร์เท่ากับ 19.469 และ

P-value เท่ากับ 0.003 แสดงว่าระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติในการ  
จัดอาหารเพื่อโภชนาการ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของมารดากับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการ  
โดยรวม

(n = 433)

การศึกษาชั้นสูงสุด ของมารดา	ระดับการปฏิบัติ			$\bar{X} \pm S.D.$	$\chi^2$	P
	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ประถมศึกษา	8 (16.3)	25 (51.0)	16 (32.7)	2.12 ± .51	19.469	0.003*
มัธยมศึกษาตอนปลาย	12 (6.4)	90 (47.9)	86 (45.7)	2.26 ± .40		
ระดับอนุปริญญา	4 (5.8)	30 (43.5)	35 (50.7)	2.34 ± .40		
ระดับปริญญาตรีหรือ สูงกว่า	3 (2.4)	48 (37.8)	76 (59.8)	2.41 ± .41		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของมารดา กับรูปแบบการจัดอาหาร  
เพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการที่ดีสำหรับ  
เด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 7 ข้อ มี 5 ข้อที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาระดับสูงสุดของบิดา คือ

การจัดให้มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้ออาหารมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาชั้นสูงสุด  
ของมารดาที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดให้มีไขมันจากพืชให้ปริมาณที่น้อยในอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์  
กับระดับการศึกษาชั้นสูงสุดของมารดาที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดให้ มีไข่ในอาหารทุกวันมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาชั้นสูงสุดของมารดา  
ที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดให้ มีนมสด/ นมผสม 2 ถ้วย/ วันมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาชั้นสูงสุดของ  
มารดาที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดผลไม้สดในทุกรื้ออาหารมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาชั้นสูงสุดของมารดาที่  
ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับสูงสุดของมารดากับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

(n = 433)

การจัดอาหาร	เพื่อ	การศึกษา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P	
			บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ				
โภชนาการ	ของเด็กก่อน	วัยเรียน	จำนวน	จำนวน	จำนวน				
		มารดา	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)				
มีผักใบเขียว	และผักอื่นๆ	ประถมศึกษา	16	19	14	49	16.248	.012*	
			(32.7)	(38.8)	(28.6)	(100.0)			
ทุกมื้อ	ระดับ	มัธยมศึกษา	37	93	58	188	69	(100.0)	
			(19.7)	(49.5)	(30.9)	(100.0)			
		อนุปริญญา	13	29	27	69			(100.0)
		ปริญญาตรี/	16	51	60	127			(100.0)
	สูงกว่า		(12.6)	(40.2)	(47.2)	(100.0)			
	รวม		82	192	159	433			
			(18.9)	(44.3)	(36.7)	(100.0)			

ตารางที่ 11 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร	การศึกษา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
เพื่อ	ชั้นสูงสุดของ	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
โภชนาการ	มารดา	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
ของเด็กก่อน							
วัยเรียน							
มีไขมันจาก	ประถมศึกษา	17	21	11	49	16.064	.013*
พืชในปริมาณ		(34.7)	(42.9)	(22.4)	(100.0)		
ที่น้อย	มัธยมศึกษา	53	91	44	188		
		(28.2)	(48.4)	(23.4)	(100.0)		
	ระดับ	18	39	12	69		
	อนุปริญญา	(26.1)	(56.5)	(17.4)	(100.0)		
	ปริญญาตรี/	21	59	47	127		
	สูงกว่า	(16.5)	(46.5)	(37.0)	(100.0)		
	รวม	109	210	114	433		
		(25.2)	(48.5)	(26.3)	(100.0)		
มีไขมันในอาหาร	ประถมศึกษา	13	22	14	49	17.291	.008*
ทุกวัน		(26.5)	(44.9)	(28.6)	(100.0)		
	มัธยมศึกษา	22	98	68	188		
		(11.7)	(52.1)	(36.2)	(100.0)		
	ระดับ	4	36	29	69		
	อนุปริญญา	(5.8)	(52.2)	(42.0)	(100.0)		
	ปริญญาตรี/	9	75	43	127		
	สูงกว่า	(7.1)	(59.1)	(33.9)	(100.0)		
	รวม	48	231	154	433		
		(11.1)	(53.3)	(35.6)	(100.0)		

ตารางที่ 11 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร	เพื่อ	การศึกษา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P	
			บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ				
โภชนาการ	ของเด็ก่อน	ชั้นสูงสุดของ	จำนวน	จำนวน	จำนวน				
วัยเรียน		มารดา	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)				
มีนมสด/ นมผสม 2 ถ้วย/วัน	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	8	11	30	49	13.102	.041*	
			(16.3)	(22.4)	(61.2)	(100.0)			
			26	51	111	188			
			(13.8)	(27.1)	(59.0)	(100.0)			
			ระดับ	4	16	49			69
			อนุปริญญา	(5.8)	(23.2)	(71.0)			(100.0)
			ปริญญาตรี/สูงกว่า	6	28	93			127
(4.7)	(22.0)	(73.2)	(100.0)						
รวม	44	106	283	433					
			(10.2)	(24.5)	(65.4)	(100.0)			
มีผลไม้สดทุกมื้อ	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	13	29	7	49	14.122	.028*	
			(26.5)	(59.2)	(14.3)	(100.0)			
			41	97	50	188			
			(21.8)	(51.6)	(26.6)	(100.0)			
			ระดับ	7	34	28			69
			อนุปริญญา	(10.1)	(49.3)	(40.6)			(100.0)
			ปริญญาตรี/สูงกว่า	20	66	41			127
(15.7)	(52.0)	(32.3)	(100.0)						
รวม	81	226	126	433					
			(18.7)	(52.2)	(29.1)	(100.0)			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**สมมติฐานที่ 3** อาชีพของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

จากการศึกษา พบว่า บิดาของกลุ่มตัวอย่างเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ อื่นๆ และอาชีพรับจ้างส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 57.4, 56.3 และ 48.1 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการจำแนกตามอาชีพของบิดา พบว่า บิดาที่รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจมีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการมากที่สุด รองลงมาคือ อื่น ๆ รับจ้าง และค้าขาย (ตารางที่ 12) และจากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ พบว่า ค่าไคสแควร์เท่ากับ 10.330 และ P-value เท่ากับ 0.209 แสดงว่าอาชีพของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ระดับนัยสำคัญ .05 หรืออาจกล่าวได้ว่าจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาไม่สามารถสรุปได้ว่าอาชีพของบิดามีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ (ตารางที่ 12)

**ตารางที่ 12** ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของบิดากับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการโดยรวม

(n = 433)

อาชีพของบิดา	ระดับการปฏิบัติ			$\bar{X} \pm S.D.$	$\chi^2$	P
	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
รับจ้าง	18 (8.7)	89 (43.2)	99 (48.1)	2.28 ± .45	10.865	0.209
ค้าขาย	6 (5.8)	54 (52.4)	43 (41.7)	2.23 ± .39		
รับราชการหรือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2 (1.9)	44 (40.7)	62 (57.4)	2.38 ± .37		
อื่นๆ	1 (6.3)	6 (37.5)	9 (56.3)	2.39 ± .53		

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของบิดากับรูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจำนวน 7 ข้อ มี 2 ข้อที่มีความสัมพันธ์กับอาชีพของบิดา คือ

การจัดให้มีผลไม้สดในทุกมื้ออาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับอาชีพของบิดาที่ระดับนัยสำคัญ .05

การปรุงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็มมีความสัมพันธ์กับอาชีพของบิดาที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของบิดากับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	อาชีพของ บิดา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
มีผลไม้สด ทุกมื้อ	รับจ้าง	41 (19.9)	113 (54.9)	52 (25.2)	206 (100.0)	21.894	.005*
	ค้าขาย	15 (14.6)	64 (62.1)	24 (23.3)	103 (100.0)		
	รับราชการ/ พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	17 (21.0)	33 (40.7)	31 (38.3)	81 (100.0)		
	อื่นๆ	6 (37.5)	5 (31.3)	5 (31.3)	16 (100.0)		
	รวม	81 (18.7)	226 (52.2)	126 (29.1)	433 (100.0)		

ตารางที่ 13 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	อาชีพของ บิดา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
ปรุงรสอาหาร ให้อ่อนหวาน	รับจ้าง	33 (16.0)	51 (24.8)	122 (59.2)	206 (100.0)	20.042	.010*
		12 (11.7)	40 (38.8)	51 (49.5)	103 (100.0)		
อ่อนเค็ม	ค้าขาย	12 (11.1)	23 (21.3)	73 (67.6)	108 (100.0)		
		3 (18.8)	1 (6.3)	12 (75.0)	16 (100.0)		
	รับราชการ/ พนักงาน รัฐวิสาหกิจ อื่นๆ	60 (13.9)	115 (26.6)	258 (59.6)	433 (100.0)		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**สมมติฐานที่ 4** อาชีพของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

จากการศึกษา พบว่า มารดาของกลุ่มตัวอย่างเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ อื่น ๆ และรับจ้างส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 59.3, 49.4 และ 48.8 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการจำแนกตามอาชีพของมารดา พบว่า มารดาที่ประกอบอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการมากที่สุด รองลงมา คือ อื่น ๆ ค้าขาย และรับจ้าง (ตารางที่ 14) และจากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ พบว่า ค่าไคสแควร์ เท่ากับ 13.754 และ P-value เท่ากับ 0.088 แสดงว่าอาชีพของ

มารดาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของมารดากับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการโดยรวม

(n = 433)

อาชีพของมารดา	ระดับการปฏิบัติ			$\bar{X} \pm S.D.$	$\chi^2$	P
	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
รับจ้าง	17 (9.9)	71 (41.3)	84 (48.8)	2.26 ± .47	13.754	.088
ค้าขาย	4 (3.5)	59 (52.2)	50 (44.2)	2.28 ± .39		
รับราชการหรือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	3 (5.1)	21 (35.6)	35 (59.3)	2.37 ± .39		
อื่นๆ	3 (3.4)	42 (47.2)	44 (49.4)	2.37 ± .37		

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของมารดากับรูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 7 ข้อ พบว่าการปฏิบัติทั้ง 7 ข้อไม่มีความสัมพันธ์กับอาชีพของมารดาที่ระดับนัยสำคัญ .05

**สมมติฐานที่ 5** รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

จากการศึกษา พบว่า ครอบครัวของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือนส่วนใหญ่มีการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเป็นประจำ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการจำแนกตามรายได้ของครอบครัว พบว่า ครอบครัวที่มีรายได้ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือนมีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการมากที่สุด รองลงมา คือ มีรายได้มากกว่า 15,001 บาทต่อเดือนและต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน (ตารางที่ 15)

และจากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ พบว่า ค่าไคสแควร์เท่ากับ 17.242 และ P-value เท่ากับ 0.002 แสดงว่ารายได้ต่อเดือนของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติในการจัดหาอาหารเพื่อโภชนาการที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนของครอบครัวกับการจัดหาอาหารเพื่อโภชนาการโดยรวม

(n = 433)

รายได้ต่อเดือนของครอบครัว	ระดับการปฏิบัติ			$\bar{X} \pm S.D.$	$\chi^2$	P
	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต่ำกว่า 10,000 บาท	15 (13.4)	54 (48.2)	43 (38.4)	2.17 ± .479	17.242	.002*
10,001 – 15,000 บาท	2 (2.0)	44 (43.6)	55 (54.5)	2.37 ± .335		
มากกว่า 15,001 บาท	10 (4.5)	95 (43.2)	115 (52.3)	2.34 ± .413		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนของครอบครัวกับรูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 7 ข้อ มี 5 ข้อที่มีความสัมพันธ์กับรายได้ของครอบครัว คือ

การจัดให้มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้อ มีความสัมพันธ์กับรายได้ต่อเดือนของครอบครัวที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดให้มีไข่ในอาหารทุกวัน มีความสัมพันธ์กับรายได้ต่อเดือนของครอบครัวที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดให้มีนมสด/ นมผสม 2 ถ้วย/ วัน มีความสัมพันธ์กับรายได้ต่อเดือนของครอบครัว  
ที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดให้มีผลไม้สดในทุกมื้ออาหารมีความสัมพันธ์กับรายได้ต่อเดือนของครอบครัว  
ที่ระดับนัยสำคัญ .05

การจัดให้มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ ไก่/ หมู/ เนื้อ 2 ซ้อนขาว/ มื้อ มีความสัมพันธ์กับรายได้ต่อเดือน  
ของครอบครัวที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนของครอบครัวกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อ	การศึกษาชั้น สูงสุดของ มารดา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
โภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน							
มีผักใบเขียว	ต่ำกว่า	33	39	40	112	14.276	.006*
และผักอื่นๆ	10,000 บาท	(29.5)	(34.8)	(35.7)	(100.0)		
ทุกมื้อ	10,001 –	11	48	42	101		
	15,000 บาท	(10.9)	(47.5)	(41.6)	(100.0)		
	มากกว่า	38	105	77	220		
	15,001 บาท	(17.3)	(47.7)	(35.0)	(100.0)		
	รวม	82	192	159	433		
		(18.9)	(44.3)	(36.7)	(100.0)		

ตารางที่ 16 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร	เพื่อ	การศึกษาชั้น	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
			บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
โภชนาการ	สูงสุดของ	มารดา	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
ของเด็กก่อน			(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
วัยเรียน								
มีไข่ในอาหาร ทุกวัน	ต่ำกว่า		22	54	36	112	11.327	.023*
	10,000 บาท		(19.6)	(48.2)	(32.1)	(100.0)		
	10,001 –		8	57	36	101		
	15,000 บาท		(7.9)	(56.4)	(35.6)	(100.0)		
	มากกว่า		18	120	82	220		
	15,001 บาท		(8.2)	(54.5)	(37.3)	(100.0)		
	รวม		48	231	154	433		
			(11.1)	(53.3)	(35.6)	(100.0)		
มีนมสด/ นม ผสม 2 ถ้วย/ วัน	ต่ำกว่า		20	35	57	112	16.698	.002*
	10,000 บาท		(17.9)	(31.3)	(50.9)	(100.0)		
	10,001 –		7	21	73	101		
	15,000 บาท		(6.9)	(20.8)	(72.3)	(100.0)		
	มากกว่า		17	50	153	220		
	15,001 บาท		(7.7)	(22.7)	(69.5)	(100.0)		
	รวม		44	106	283	433		
			(10.2)	(24.5)	(65.4)	(100.0)		
มีผลไม้สด ทุกมื้อ	ต่ำกว่า		34	50	28	112	13.950	.007*
	10,000 บาท		(30.4)	(44.6)	(25.0)	(100.0)		
	10,001 –		17	54	30	101		
	15,000 บาท		(16.8)	(53.5)	(29.7)	(100.0)		
	มากกว่า		30	122	68	220		
	15,001 บาท		(13.6)	(55.5)	(30.9)	(100.0)		
	รวม		81	226	126	433		
			(18.7)	(52.2)	(29.1)	(100.0)		

ตารางที่ 16 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อ	การศึกษาชั้น สูงสุดของ มารดา	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
โภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน							
มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ไก่/หมู/ เนื้อ 2 ซ้อน คาว/มือ	ต่ำกว่า 10,000 บาท 10,001 – 15,000 บาท มากกว่า 15,001 บาท รวม	13 (11.6) 1 (1.0) 14 (6.4) 28 (6.5)	34 (30.4) 29 (28.7) 65 (29.5) 128 (29.6)	65 (58.0) 71 (70.3) 141 (64.1) 277 (64.0)	112 (100.0) 101 (100.0) 220 (100.0) 433 (100.0)	10.563	.032*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**สมมติฐานที่ 6** การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการของบิดา มารดาไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

จากการศึกษา พบว่า บิดา มารดาของกลุ่มตัวอย่างเด็กก่อนวัยเรียนที่มีการรับรู้ด้านอาหารเป็นประจำ(การรับรู้ข่าวสารเป็นประจำทุกวัน) ส่วนใหญ่มีการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 74.2 ส่วนกลุ่มที่มีการรับรู้ด้านอาหารบ่อยครั้ง(3 ครั้ง/ สัปดาห์) และบางครั้ง(1 ครั้ง/ สัปดาห์) มีการจัดอาหารเพื่อโภชนาการในระดับบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.7 และ 52.9 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจำแนกตามระดับความถี่ในการรับรู้ด้านอาหาร พบว่า กลุ่มที่มีการรับรู้ด้านอาหารเป็นประจำมีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเป็นประจำ รองลงมา คือ บ่อยครั้ง และบางครั้ง (ตารางที่ 17) หรืออาจกล่าวได้ว่าบิดา มารดาที่มีการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารเป็นประจำจะมีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ และจากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ พบว่า ค่าไคสแควร์เท่ากับ 78.655 และ P-value เท่ากับ

0.000 แสดงว่าระดับการรับรู้ด้านอาหารมีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ด้านอาหารกับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการ  
เด็กก่อนวัยเรียน โดยรวม

(n = 433)

การรับรู้	ระดับการปฏิบัติ			$\bar{X} \pm S.D.$	$\chi^2$	P
	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
บางครั้ง	20 (19.6)	54 (52.9)	28 (27.5)	2.03 ± .49	78.655	0.000*
บ่อยครั้ง	6 (2.8)	109 (51.7)	96 (45.5)	2.29 ± .34		
ประจำ	1 (0.8)	30 (25.0)	89 (74.2)	2.55 ± .34		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ด้านอาหารของบิดา มารดากับรูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเมื่อจำแนกการรับรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ ดังนี้

การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากหนังสือพิมพ์พบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีความสัมพันธ์กับความถี่บ่อยในการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากหนังสือพิมพ์ที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากหนังสือพิมพ์กับการจัดอาหาร  
เพื่อโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

(n = 433)

การจัดอาหาร	การรับรู้	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
เพื่อ	ข่าวสารจาก	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
โภชนาการ	หนังสือพิมพ์	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
ของเด็กก่อน							
วัยเรียน							
มีผักใบเขียว	รับรู้บางครั้ง	45	49	32	126	42.827	.000*
และผักอื่นๆ		(35.7)	(38.9)	(25.4)	(100.0)		
ทุกมื้อ	รับรู้บ่อยครั้ง	24	80	52	156		
		(15.4)	(51.3)	(33.3)	(100.0)		
	รับรู้ประจำ	13	63	75	151		
		(8.6)	(41.7)	(49.7)	(100.0)		
	รวม	82	192	159	433		
		(18.9)	(44.3)	(36.7)	(100.0)		
มีไขมัน	รับรู้บางครั้ง	40	65	21	126	23.038	.000*
จากพืช		(31.7)	(51.6)	(16.7)	(100.0)		
ในปริมาณ	รับรู้บ่อยครั้ง	44	78	34	156		
ที่น้อย		(28.2)	(50.0)	(21.8)	(100.0)		
	รับรู้ประจำ	25	67	59	151		
		(16.6)	(44.4)	(39.1)	(100.0)		
	รวม	109	210	114	433		
		(25.2)	(48.5)	(26.3)	(100.0)		

ตารางที่ 18 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร	การรับรู้	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
เพื่อ	ข่าวสารจาก	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
โภชนาการ	หนังสือพิมพ์	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
ของเด็กก่อน	วัยเรียน						
มีไขใน	รับรู้บางครั้ง	25	64	37	126	20.676	.000*
อาหารทุกวัน		(19.8)	(50.8)	(29.4)	(100.0)		
	รับรู้บ่อยครั้ง	13	94	49	156		
		(8.3)	(60.3)	(31.4)	(100.0)		
	รับรู้ประจำ	10	73	68	151		
		(6.6)	(48.3)	(45.0)	(100.0)		
	รวม	48	231	154	433		
		(11.1)	(53.3)	(35.6)	(100.0)		
มีนมสด/ นม	รับรู้บางครั้ง	20	31	75	126	17.434	.002*
ผสม 2 ถ้วย/		(15.9)	(24.6)	(59.5)	(100.0)		
วัน	รับรู้บ่อยครั้ง	16	48	92	156		
		(10.3)	(30.8)	(59.0)	(100.0)		
	รับรู้ประจำ	8	27	116	151		
		(5.3)	(17.9)	(76.8)	(100.0)		
	รวม	44	106	283	433		
		(10.2)	(24.5)	(65.4)	(100.0)		

ตารางที่ 18 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร	การรับรู้	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
เพื่อ	ข่าวสารจาก	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
โภชนาการ	หนังสือพิมพ์	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
ของเด็กก่อน	วัยเรียน						
มีผลไม้สด ทุกมือ	รับรู้บางครั้ง	41 (32.5)	61 (48.4)	24 (19.0)	126 (100.0)	45.019	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	24 (15.4)	98 (62.8)	34 (21.8)	156 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	16 (10.6)	67 (44.4)	68 (45.0)	151 (100.0)		
	รวม	81 (18.7)	226 (52.2)	126 (29.1)	433 (100.0)		
มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ไก่/ หมู/เนื้อ 2 ชิ้นคาว/มือ	รับรู้บางครั้ง	19 (15.1)	38 (30.2)	69 (54.8)	126 (100.0)	33.629	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	6 (3.8)	58 (37.2)	92 (59.0)	156 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	3 (2.0)	32 (21.2)	116 (76.8)	151 (100.0)		
	รวม	28 (6.5)	128 (29.6)	277 (64.0)	433 (100.0)		

ตารางที่ 18 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อ	การรับรู้	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
โภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	ข่าวสารจาก หนังสือพิมพ์	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ปรุงรส	รับรู้บางครั้ง	33	34	59	126	31.110	.000*
อาหารให้		(26.2)	(27.0)	(46.8)	(100.0)		
อ่อนหวาน	รับรู้บ่อยครั้ง	17	49	90	156		
อ่อนเค็ม		(10.9)	(31.4)	(57.7)	(100.0)		
	รับรู้ประจำ	10	32	109	151		
		(6.6)	(21.2)	(72.2)	(100.0)		
	รวม	60	115	258	433		
		(13.9)	(26.6)	(59.6)	(100.0)		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากวิทยุพบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีความสัมพันธ์กับความถี่บ่อยในการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากวิทยุที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากวิทยุกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	การรับรู้ ข่าวสารจาก วิทยุ	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
มีผักใบเขียวและ ผักอื่นๆ ทุกมื้อ	รับรู้บางครั้ง	55 (29.3)	81 (43.1)	52 (27.7)	188 (100.0)	52.704	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	18 (13.5)	76 (57.1)	39 (29.3)	133 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	9 (8.0)	35 (31.3)	68 (60.7)	112 (100.0)		
	รวม	82 (18.9)	192 (44.3)	159 (36.7)	433 (100.0)		
มีไขมันจากพืช ในปริมาณที่น้อย	รับรู้บางครั้ง	70 (37.2)	83 (44.1)	35 (18.6)	188 (100.0)	52.265	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	26 (19.5)	81 (60.9)	26 (19.5)	133 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	13 (11.6)	46 (41.1)	53 (47.3)	112 (100.0)		
	รวม	109 (25.2)	210 (48.5)	114 (26.3)	433 (100.0)		
มีไข่ในอาหารทุก วัน	รับรู้บางครั้ง	32 (17.0)	95 (50.5)	61 (32.4)	188 (100.0)	34.422	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	10 (7.5)	90 (67.7)	33 (24.8)	133 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	6 (5.4)	46 (41.1)	60 (53.6)	112 (100.0)		
	รวม	48 1(1.1)	231 (53.3)	154 (35.6)	433 (100.0)		

ตารางที่ 19 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	การรับรู้ ข่าวสารจาก วิทยุ	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
มีนมสด/ นม ผสม 2 ถ้วย/ วัน	รับรู้บางครั้ง	30 (16.0)	45 (23.9)	113 (60.1)	188 (100.0)	15.367	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	10 (7.5)	37 (27.8)	86 (64.7)	133 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	4 (3.6)	24 (21.4)	84 (75.0)	112 (100.0)		
	รวม	44 (10.2)	106 (24.5)	283 (65.4)	433 (100.0)		
มีผลไม้สด ทุกมื้อ	รับรู้บางครั้ง	48 (25.5)	99 (52.7)	41 (21.8)	188 (100.0)	28.137	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	17 (12.8)	82 (61.7)	34 (25.6)	133 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	16 (14.3)	45 (40.2)	51 (45.5)	112 (100.0)		
	รวม	81 (18.7)	226 (52.2)	126 (29.1)	433 (100.0)		
มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ ไก่/ หมู/ เนื้อ 2 ช้อนคา/ มื้อ	รับรู้บางครั้ง	19 (10.1)	57 (30.3)	112 (59.6)	188 (100.0)	10.959	.027*
	รับรู้บ่อยครั้ง	6 (4.5)	44 (33.1)	83 (62.4)	133 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	3 (2.7)	27 (24.1)	82 (73.2)	112 (100.0)		
	รวม	28 (6.5)	128 (29.6)	277 (64.0)	433 (100.0)		

ตารางที่ 19 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อนวัย เรียน	การรับรู้ ข่าวสารจาก วิทยุ	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
ปรุงรสอาหารให้ อ่อนหวานอ่อน เค็ม	รับรู้บางครั้ง	38 (20.2)	45 (23.9)	105 (55.9)	188 (100.0)	21.025	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	13 (9.8)	48 (36.1)	72 (54.1)	133 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	9 (8.0)	22 (19.6)	81 (72.3)	112 (100.0)		
	รวม	60 (13.9)	115 (26.6)	258 (59.6)	433 (100.0)		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์พบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ  
สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีความสัมพันธ์กับความถี่บ่อยในการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์  
ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	โทรทัศน์	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
มีผักใบเขียว และผักอื่นๆ ทุกมื้อ	รับรู้บางครั้ง	19 (48.7)	12 (30.8)	8 (20.5)	39 (100.0)	33.279	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	24 (25.3)	43 (45.3)	28 (29.5)	95 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	39 (13.0)	137 (45.8)	123 (41.1)	299 (100.0)		
	รวม	82 (18.9)	192 (44.3)	159 (36.7)	433 (100.0)		
มีไขมันจากพืช ในปริมาณที่ น้อย	รับรู้บางครั้ง	17 (43.6)	18 (46.2)	4 (10.3)	39 (100.0)	12.568	.014*
	รับรู้บ่อยครั้ง	22 (23.2)	52 (54.7)	21 (22.1)	95 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	70 (23.4)	140 (46.8)	89 (29.8)	299 (100.0)		
	รวม	109 (25.2)	210 (48.5)	114 (26.3)	433 (100.0)		
มีไขมันในอาหาร ทุกวัน	รับรู้บางครั้ง	17 (43.6)	10 (25.6)	12 (30.8)	39 (100.0)	52.632	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	8 (8.4)	62 (65.3)	25 (26.3)	95 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	23 (7.7)	159 (53.2)	117 (39.1)	299 (100.0)		
	รวม	48 (11.1)	231 (53.3)	154 (35.6)	433 (100.0)		

ตารางที่ 20 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อนวัย เรียน	โทรทัศน์	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
มีนมสด/ นม ผสม 2 ถ้วย/ วัน	รับรู้บางครั้ง	10 (25.6)	10 (25.6)	19 (48.7)	39 (100.0)	29.101	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	14 (14.7)	34 (35.8)	47 (49.5)	95 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	20 (6.7)	62 (20.7)	217 (72.6)	299 (100.0)		
	รวม	44 (10.2)	106 (24.5)	283 (65.4)	433 (100.0)		
มีผลไม้สด ทุกมื้อ	รับรู้บางครั้ง	15 (38.5)	17 (43.6)	7 (17.9)	39 (100.0)	19.398	.001*
	รับรู้บ่อยครั้ง	25 (26.3)	42 (44.2)	28 (29.5)	95 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	41 (13.7)	167 (55.9)	91 (30.4)	299 (100.0)		
	รวม	81 (18.7)	226 (52.2)	126 (29.1)	433 (100.0)		
มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ ไก่/ หมู/ เนื้อ 2 ช้อนควา/ มื้อ	รับรู้บางครั้ง	13 (33.3)	9 (23.1)	17 (43.6)	39 (100.0)	74.576	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	7 (7.4)	45 (47.4)	43 (45.3)	95 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	8 (2.7)	74 (24.7)	217 (72.6)	299 (100.0)		
	รวม	28 (6.5)	128 (29.6)	277 (64.0)	433 (100.0)		

ตารางที่ 20 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อ	โทรทัศน์	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
โภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	รับรู้บางครั้ง	17 (43.6)	8 (20.5)	14 (35.9)	39 (100.0)	40.930	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	12 (12.6)	36 (37.9)	47 (49.5)	95 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	31 (10.4)	71 (23.7)	197 (65.9)	299 (100.0)		
	รวม	60 (13.9)	115 (26.6)	258 (59.6)	433 (100.0)		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากอินเทอร์เน็ตพบว่า รูปแบบการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีความสัมพันธ์กับความถี่บ่อยในการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากอินเทอร์เน็ตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากอินเทอร์เน็ตกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	อินเทอร์เน็ต	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
มีผักใบเขียว และผักอื่นๆ ทุกมื้อ	รับรู้บางครั้ง	63 (22.7)	132 (47.5)	83 (29.9)	278 (100.0)	22.387	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	13 (14.6)	39 (43.8)	37 (41.6)	89 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	6 (9.1)	21 (31.8)	39 (59.1)	66 (100.0)		
	รวม	82 (18.9)	192 (44.3)	159 (36.7)	433 (100.0)		
มีไขมันจาก พืชในปริมาณ ที่น้อย	รับรู้บางครั้ง	81 (29.1)	137 (49.3)	60 (21.6)	278 (100.0)	16.497	.002*
	รับรู้บ่อยครั้ง	18 (20.2)	46 (51.7)	25 (28.1)	89 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	10 (15.2)	27 (40.9)	29 (43.9)	66 (100.0)		
	รวม	109 (25.2)	210 (48.5)	114 (26.3)	433 (100.0)		
มีไขมันในอาหาร ทุกวัน	รับรู้บางครั้ง	37 (13.3)	152 (54.7)	89 (32.0)	278 (100.0)	18.490	.001*
	รับรู้บ่อยครั้ง	4 (4.5)	56 (62.9)	29 (32.6)	89 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	7 (10.6)	23 (34.8)	36 (54.5)	66 (100.0)		
	รวม	48 (11.1)	231 (53.3)	154 (35.6)	433 (100.0)		

ตารางที่ 21 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อโภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน	อินเทอร์เน็ต	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)			
มีนมสด/ นม ผสม 2 ถ้วย/ วัน	รับรู้บางครั้ง	37 (13.3)	68 (24.5)	173 (62.2)	278 (100.0)	11.866	.018*
	รับรู้บ่อยครั้ง	2 (2.2)	26 (29.2)	61 (68.5)	89 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	5 (7.6)	12 (18.2)	49 (74.2)	66 (100.0)		
	รวม	44 (10.2)	106 (24.5)	283 (65.4)	433 (100.0)		
มีผลไม้สด ทุกมื้อ	รับรู้บางครั้ง	65 (23.4)	147 (52.9)	66 (23.7)	278 (100.0)	21.926	.000*
	รับรู้บ่อยครั้ง	8 (9.0)	52 (58.4)	29 (32.6)	89 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	8 (12.1)	27 (40.9)	31 (47.0)	66 (100.0)		
	รวม	81 (18.7)	226 (52.2)	126 (29.1)	433 (100.0)		
มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ไก่/ หมู/ เนื้อ 2 ซ้อน ควา/ มื้อ	รับรู้บางครั้ง	24 (8.6)	84 (30.2)	170 (61.2)	278 (100.0)	17.404	.002*
	รับรู้บ่อยครั้ง	3 (3.4)	34 (38.2)	52 (58.4)	89 (100.0)		
	รับรู้ประจำ	1 (1.5)	10 (15.2)	55 (83.3)	66 (100.0)		
	รวม	28 (6.5)	128 (29.6)	277 (64.0)	433 (100.0)		

ตารางที่ 21 (ต่อ)

(n = 433)

การจัดอาหาร เพื่อ	อินเทอร์เน็ต	ระดับการปฏิบัติ			รวม	$\chi^2$	P
		บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ			
โภชนาการ ของเด็กก่อน วัยเรียน		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ปรุงรสอาหาร ให้อ่อนหวาน	รับรู้บางครั้ง	50 (18.0)	76 (27.3)	152 (54.7)	278 (100.0)	15.565	.004*
	รับรู้บ่อยครั้ง	8 (9.0)	25 (28.1)	56 (62.9)	89 (100.0)		
รับรู้ประจำ		2 (3.0)	14 (21.2)	50 (75.8)	66 (100.0)		
รวม		60 (13.9)	115 (26.6)	258 (59.6)	433 (100.0)		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### วิจารณ์

การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร มีข้อวิจารณ์ดังนี้

#### การจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

การจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานครครอบคลุมถึงการจัดอาหาร 7 ด้าน คือ จัดให้มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้อ จัดให้มีไขมันจากพืชในปริมาณที่น้อย จัดให้มีไข่ในอาหารทุกวัน จัดให้มีนมสด/นมผสม 2 ถ้วย/วัน จัดให้มีผลไม้สดทุกมื้อ จัดให้มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ช้อนควา/มื้อ และปรุงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็ม

### การจัดให้มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้อ

จากการศึกษาพบว่า บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 44.34 จัดให้มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้อ ปฏิบัติ 3 – 5 ครั้ง / สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก แนะนำอาหารที่จะช่วยป้องกันโรคจะต้องมีผักผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัมขึ้นไป การกินอาหารที่ประกอบด้วยผักผลไม้มากกว่าครึ่งของปริมาณอาหารที่กินหรือ 500 กรัมต่อวัน และลดอาหารไขมันสัตว์ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ ผัก เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ผัก ยังให้ใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายสะดวก ผิวพรรณสวยงาม และนำโคเลสเตอรอล และสารพิษที่ ก่อให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิด ออกจากร่างกาย ทำให้ช่วยลดการสะสมเหล่านี้ การกินผักเป็นประจำและกินอย่างหลากหลายจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน และไขมันอุดตัน เพราะผักให้พลังงานต่ำ และยังมีส่วนช่วยในการควบคุมระดับไขมันในเลือด รวมทั้งช่วยป้องกันโรคหัวใจ ที่เกิดจากเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจอุดตันได้ ที่สำคัญอีกประการ คือ สารพฤกษเคมี เช่น แคลโรทีนอยด์ ฟาโวนอย แอนโทไซยานิน อัลลิซิน เป็นต้น วิตามินซี และใยอาหารในผัก ยังมีบทบาทสำคัญในการป้องกัน หรือลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งอีกด้วย พืชผักสีต่าง ๆ เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุหลายชนิด ที่จำเป็นโดยเฉพาะกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน ที่ต้องการ วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างร่างกายทุกระบบให้ทำงานได้ตามปกติ ควรให้เด็กได้กินผักอย่างน้อย 1 – 2 ชนิด อาหารจำพวกผักให้ประโยชน์แก่ร่างกายเด็ก บำรุงสุขภาพให้แข็งแรงและให้ใยอาหารที่ช่วยให้เด็กขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก (กองโภชนาการ, 2544) ส่วนผู้ใหญ่การกินผักในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้

การส่งเสริมให้เด็กกินผัก ต้องเริ่มที่ครอบครัว โดยมี พ่อ-แม่ เป็นต้นแบบอย่างที่ดี หมั่นใส่ใจให้ความรู้เรื่องผักแก่ลูก และที่สำคัญต้องจัดเมนูผัก ผลไม้ให้ลูกกินทุกมื้อ

### การจัดให้มีไขมันจากพืชให้ปริมาณที่น้อย

จากการศึกษาพบว่า บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 48.50 ปฏิบัติ 3 – 5 ครั้ง / สัปดาห์ ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่น และช่วยการดูดซึม วิตามินที่ละลายในไขมัน คือวิตามิน เอ ดี อี และเค ไขมันและน้ำมันจากพืชและจากสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้น ให้กรดไขมัน ที่จำเป็นแก่ร่างกาย และทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ปัจจุบันคนไทยกินไขมัน

มากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคตจึง ควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน ที่ได้จากอาหารทั้งหมด ผลของการได้รับไขมันมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง และถ้าได้รับไขมันน้อยเกินไป ก็อาจทำให้ผิวหนังบางลง ตกสะเก็ด ถ้ามีบาดแผลจะหายยาก

ไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว การได้รับกรดไขมันอิ่มตัว และ โคลเลสเตอรอลมาก เกินไป จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่าง แทนการทอด หรือผัดจะลดปริมาณไขมันในอาหาร การรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะ ปริมาณไขมันอิ่มตัวและ โคลเลสเตอรอล รู้จักการประกอบ อาหารไม่ให้ มีไขมันมาก จะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหาร ได้เหมาะสม และ เป็นผลดีต่อสุขภาพ (กองโภชนาการ, 2547)

### การจัดให้มีไขมันในอาหารทุกวัน

จากการศึกษาพบว่า บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 53.35 จัดให้มีไขมันในอาหารทุกวัน ปฏิบัติ 3 – 5 ครั้ง / สัปดาห์ ในการบริโภคไข่ เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปจนถึงวัยรุ่นบริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟอง ไขมันในอาหารโปรตีนที่สำคัญ มีประโยชน์ต่อร่างกายสูง เหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต โปรตีนในไข่เป็นโปรตีนชนิดสมบูรณ์ จึงใช้เป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบกับโปรตีนในอาหารชนิดอื่น ๆ และโปรตีนในไข่ประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็น ซึ่งเป็นโปรตีนพื้นฐานที่ร่างกายต้องการและไม่สามารถสร้างขึ้นมาได้ จึงต้องรับจากอาหาร ในไข่เป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายและนำไปใช้ประโยชน์ได้ดี ฉะนั้นเด็กจึงควรบริโภคไข่ เพราะ โปรตีนจะสร้างเสริมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย ได้มีการกำหนดให้ร่างกายควรได้รับโคเลสเตอรอลจากอาหารไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน โคลเลสเตอรอลที่มีในไข่จะอยู่เฉพาะในไข่แดง ไข่ขาวไม่มีโคเลสเตอรอล ในไข่แดงยังมีเลซิธิน (Lecithin) ซึ่งจะไปช่วยอิมัลซิฟายไขมัน ทำให้ไขมันแตกตัวเป็นอนุภาคเล็ก ๆ และไหลเวียนไปกับกระแสเลือด ป้องกันการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด เลซิธินยังเป็นสารที่ช่วยบำรุงประสาท และสมอง ไข่ เป็นอาหารที่ให้โปรตีน ช่วยสร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนสึกหรอ หากร่างกายได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายเติบโตช้าลง เจ็บป่วย แต่ในทางกลับกัน การได้รับโปรตีนมากเกินไปความต้องการของร่างกาย จะส่งผลเสียทำให้ไตต้องทำงานหนักเพราะต้องขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย (กรมอนามัย, 2548)

### การจัดให้มีนมสด/นมผสม 2 ถ้วย/วัน

จากการศึกษาพบว่า บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 65.36 จัดให้มีนมสด/นมผสม 2 ถ้วย/วัน ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการสำรวจภาวะอาหาร และโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว ทุกวันร้อยละ 62.8 โดยเป็นเด็กในเขตเมืองร้อยละ 63.8 และเด็กในเขตชนบท ร้อยละ 62.5

นมมีสารอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งประกอบไปด้วย โปรตีน วิตามิน แคลเซียม คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ร่างกายสามารถนำสารอาหารจากน้ำนมไปใช้ประโยชน์ในการเจริญเติบโต ช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ที่สำคัญอย่างยิ่งคือนมมีแร่ธาตุ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยสร้างกระดูกและฟัน นมจึงถือว่ามีค่าอย่างยิ่งต่อพัฒนาร่างกายและสมองของเด็ก นม 1 แก้ว จะให้แคลเซียมประมาณ 1/3 ของปริมาณที่ต้องการต่อวัน ดังนั้นหากเด็กดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว จะได้แคลเซียมประมาณ 500-700 มิลลิกรัม/วัน การดื่มนมไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน เนื่องจากในนมสดจะมีไขมันเพียง 3.8% หรือประมาณ 1 ช้อนชาต่อนม 1 ขวดใหญ่ ซึ่งถือว่าน้อยมากเมื่อเทียบกับอาหารชนิดอื่น ผู้ที่เป็นโรคอ้วน ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารมัน อาหารจุกจิก

### การจัดให้มีผลไม้สดทุกมื้อ

จากการศึกษาพบว่า บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 52.19 ปฏิบัติ 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ รายงานการสำรวจภาวะอาหาร และโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนกินผลไม้ ร้อยละ 37.2 เป็นเด็กในเขตเมือง ร้อยละ 40.9 เขตชนบท ร้อยละ 36.3 ผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็น ต่อร่างกายที่นำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น โยอาหารช่วยในการขับถ่าย และนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อโรคมะเร็ง บางชนิด ออกจากร่างกายทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น นอกจากนี้ ผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้น หากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมัน อุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงข้ามกลับลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ จากผลการวิจัยล่าสุด พบว่าสารแคโรทีน และวิตามินซีในผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท ประเทศไทยมีผลไม้สดตลอดทั้งปี จึงควรส่งเสริม ให้กินเป็นประจำ ทุกๆ วัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียนที่ร่างกายต้องการวิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อใช้ในย

การเจริญเติบโตและ เสริมสร้างให้ร่างกาย ทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ (มดิชน, 2541) เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และแข็งแรงจึงควรกินผลไม้ เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังกินอาหาร แต่ละมือ และกินเป็นอาหารว่างและควรกินพืช ผักผลไม้ ตามฤดูกาล

### การจัดให้มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ซ่อนควา/มือ

จากการศึกษาพบว่า บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 63.97 จัดให้มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ซ่อนควา/มือ ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน เด็กก่อนวัยเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวมากกว่า 15,000 บาท มีการจัดอาหารให้มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ซ่อนควา/มือ ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน ในสัดส่วนที่สูงกว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำกว่า 15,000 บาท ซึ่งอาจส่งผลให้มีการตัดสินใจเลือกจัดอาหารให้มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ซ่อนควา/มือ ได้ทุกวัน และเนื่องจากปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลด ปริมาณ ไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย จะได้ แคลเซียม ซึ่งทำให้ กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็น โรคขาดสารไอโอดีน เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกาย แต่การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่ เพียง แต่จะทำให้ร่างกายได้รับ โปรตีน อย่างเพียงพอ เท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมัน ในร่างกายและ โลหิต ซึ่งจะนำไปสู่ การมีสุขภาพที่ดี (มดิชน, 2541)

### การปรุงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็ม

จากการศึกษาพบว่า บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 59.58 จัดให้การปรุงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็ม ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน แม้จะไม่มีการศึกษา หรือข้อมูลเฉพาะเจาะจง เกี่ยวกับสถานการณ์การกินหวานของเด็กไทย ในปัจจุบันเด็กไทยรุ่นใหม่ มีแนวโน้มการบริโภคน้ำตาลมาก หรือมีอาการ "ติดหวาน" เกิดขึ้นแล้ว ยิ่งไปกว่านั้น เด็กจะยังคงอยู่ในท่ามกลางแรงกระตุ้นของการตลาด และสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริม ให้มีการกินหวานมากขึ้นด้วย จากการสำรวจการจำหน่ายผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม ทั้งชนิดยูเอชที และพาสเจอร์ไรส์ โดยบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ในช่วงเดือนกันยายน 2543-สิงหาคม 2544 พบว่า นมรสหวาน และรสอื่นๆ ที่เติมน้ำตาลมียอดขายรวม มากที่สุด ถึงร้อยละ 39 รองลงมา คือนมเปรี้ยว และน้อยที่สุดคือ นมรสจืด ร้อยละ 36.6 และ 24.3 ตามลำดับ นอกจากนี้แล้ว อาหารสำเร็จรูป น้ำอัดลม ขนม ยา และ

เวชภัณฑ์สำหรับเด็ก ฯลฯ ก็ล้วนแล้วแต่มีส่วนป้อนน้ำตาล ปริมาณมากมายให้แก่เด็กในทุกๆ วัน ปกติของชีวิต ทั้งนี้โดยที่ส่วนใหญ่แล้ว พ่อแม่ผู้ปกครองเองก็มี ส่วนส่งเสริมอยู่ด้วย เพราะมัก มุ่งเน้นในเรื่องของรสชาติ ที่ถูกปาก และเป็นไปตามความเคยชิน ซึ่งเป็นการทำร้ายสุขภาพของลูก ในระยะยาว )ปิยะดา (2545 ,และการกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะ รสหวานจัด และเค็มจัดไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะ พลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกิน จะ สะสมทำให้อ้วนได้ และในเด็กก่อนวัยเรียนอาจทำ ให้เกิดฟันผุขึ้นได้ เกลือโซเดียมหรือเกลือแคง เป็นสารที่ให้ความเค็มในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ้วขาวและเกลือ ถ้าได้เกลือแคงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความ ดันโลหิตสูง (มติชน, 2541)

## สรุปและข้อเสนอแนะ

### สรุป

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุ 3 – 5 ปีที่กำลังศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร จำนวน 465 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากวิธีการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน โดยได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 433 ชุดคิดเป็นร้อยละ 93.12 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามมี 3 ตอน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร และการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ คือ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

### ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษาพบว่า บิดา มารดาเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกือบครึ่งมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา (ร้อยละ 42.03 และ 43.42 ตามลำดับ) บิดาและมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 47.58 และ 39.72 ตามลำดับ) รายได้ต่อเดือนของครอบครัวมากกว่า 15,000 บาท (ร้อยละ 50.81)

### ผลการวิเคราะห์การรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร

บิดาและมารดาของเด็กก่อนวัยเรียนรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์ มีการรับรู้เป็นประจำ (มีการรับรู้ข่าวสารเป็นประจำทุกวัน) มากที่สุด รองลงมา คือ จากหนังสือพิมพ์ และวิทยุ มีการรับรู้บ่อยครั้ง (การรับรู้ข่าวสาร 3 ครั้ง/ สัปดาห์) และรับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากอินเทอร์เน็ต เป็นบางครั้ง (การรับรู้ข่าวสาร 1 ครั้ง/ สัปดาห์)

## ผลการวิเคราะห์การจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

การจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนที่บิดา มารดาในกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ จัดให้มีเนื้อสัตว์/ ปลา/ ไก่/ หมู/ เนื้อ 2 ช้อนควา/ มื้อ (ร้อยละ 63.97) มีนมสด/ นมผสม 2 ถ้วย/ วัน (ร้อยละ 63.97) ประุงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็ม (ร้อยละ 59.58) ส่วนการจัดให้มีไข่ในอาหารทุกวัน(ร้อยละ 53.35) มีผักใบเขียวและผักอื่นๆ ทุกมื้อ(ร้อยละ 44.34) มีผลไม้สดทุกมื้อ(ร้อยละ 52.19) และมีไขมันจากพืชในปริมาณที่น้อย(ร้อยละ 48.50) ส่วนใหญ่ปฏิบัติบ่อยครั้ง(3 ครั้ง/ สัปดาห์)

## ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา รายได้ของครอบครัว และการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารของบิดา มารดาที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบความสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**การศึกษาของบิดา** จากการศึกษาพบว่า การศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ ดังนี้ บิดาของกลุ่มตัวอย่างเด็กก่อนวัยเรียนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าส่วนใหญ่มีการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเป็นประจำ(ร้อยละ 63.2) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจำแนกตามระดับการศึกษาของบิดา พบว่า บิดาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการมากที่สุด รองลงมา คือ ระดับอนุปริญญา มัธยมศึกษาตอนปลาย และประถมศึกษา หรืออาจกล่าวได้ว่าบิดาที่มีระดับการศึกษาสูงมีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเป็นประจำ

**การศึกษาของมารดา** จากการศึกษาพบว่า การศึกษาของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ ดังนี้ มารดาของกลุ่มตัวอย่างเด็กก่อนวัยเรียนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเป็นประจำ(ร้อยละ 59.8) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจำแนกตามระดับการศึกษาของมารดา พบว่า มารดาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการมากที่สุด รองลงมา คือ ระดับอนุปริญญา มัธยมศึกษาตอนปลาย และประถมศึกษา หรืออาจกล่าวได้ว่ามารดาที่มีระดับการศึกษาสูงมีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการเป็นประจำ

**รายได้ของครอบครัว** จากการศึกษาพบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการ ดังนี้ ครอบครัวที่มีรายได้ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือนมีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อโภชนาการมากที่สุด รองลงมา คือ มีรายได้มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือนและต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน

**การรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร** จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารมีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการ ดังนี้ บิดา มารดาของกลุ่มตัวอย่างเด็กก่อนวัยเรียนที่มีการรับรู้ด้านอาหารเป็นประจำ(การรับรู้ข่าวสารเป็นประจำทุกวัน) ส่วนใหญ่มีการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กเป็นประจำ (ร้อยละ 74.2) ส่วนกลุ่มที่มีการรับรู้ด้านอาหารบ่อยครั้ง (3 ครั้ง/สัปดาห์) และบางครั้ง(1 ครั้ง/ สัปดาห์) มีการจัดอาหารเพื่อโภชนาการในระดับบ่อยครั้ง (ร้อยละ 51.7 และ 52.9)

ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างอาชีพของบิดาและมารดากับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ครั้งนี้มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### ข้อเสนอแนะทั่วไป

บิดา มารดามีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมกรบริโภค ดังนั้นการสร้างนิสัยกรบริโภคที่ถูกต้องในครอบครัวจะส่งผลต่อลักษณะนิสัยกรบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียน ผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนควรให้ความสำคัญต่อการจัดอาหารตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะการจัดอาหารให้มีผักและผลไม้สดทุกมื้อเป็นประจำ ช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กก่อนวัยเรียน เช่น โรคท้องผูก โรคอ้วน ฯลฯ และการจัดอาหารให้มีไขมันจากพืชในปริมาณที่น้อย ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่น และช่วยการดูดซึม วิตามินที่ละลายในไขมัน คือวิตามิน เอ ดี อี และเค ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคตจึง ควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงาน ที่ได้จากอาหารทั้งหมด ไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว การได้รับกรด

ไขมันอิ่มตัว และ โคลเลสเตอรอลมาก เกินไป จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่าง แทนการทอด หรือผัดจะลดปริมาณ ไขมันในอาหาร การรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะ ปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล รู้จักการประกอบ อาหารไม่ให้ มีไขมันมาก จะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหาร ได้เหมาะสม และ เป็นผลดีต่อสุขภาพ

### ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาปัญหาอุปสรรคในการรับประทานอาหารของเด็กในวัยเรียน
2. การศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารของเด็กวัยเรียน เช่น ปัจจัยทางด้านสื่อ การโฆษณาและเผยแพร่ข่าวสารด้านอาหารของภาครัฐและภาคเอกชน

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. ตำรับอาหารเด็กวัยก่อนเรียน.  
กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.

\_\_\_\_\_. 2546. กินตามวัย ให้พอดี. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร.

\_\_\_\_\_. 2548. รายงานการสำรวจภาวะอาหาร และโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5  
พ.ศ. 2546. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับ ประจำวันและ แนว  
ทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,  
กรุงเทพมหานคร.

\_\_\_\_\_. 2548. การบริโภคไข่. แหล่งที่มา <http://nutrition.anamai.moph.go.th/egg.mht>.  
4 พฤษภาคม 2548.

กรรมธิการ วิจิตรสุคนธ์. 2548. คู่มือฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ชุมชน เรื่องการเลี้ยงดูเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี.  
สถาบันเด็ก มุลินธิเด็ก, กรุงเทพมหานคร.

ปรมะ สตะเวทิน. 2539. การสื่อสารมวลชน. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

ปิยะดา ประเสริฐสม. 2545. การรณรงค์เพื่อการลดการบริโภคน้ำตาลในเด็ก. สำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร.

มดิชน, หนังสือพิมพ์. 2541. เปิดโภชนาบัญญัติ สธ. รณรงค์ เปิบเพื่อสุขภาพทั่วประเทศ. แหล่งที่มา  
[http://www.elib-online.com/doctors/food\\_health.html](http://www.elib-online.com/doctors/food_health.html). 17 - 20 สิงหาคม 2541.

รุ่งนภา พิตรปรีชา. 2529. หลักและทฤษฎีการสื่อสาร หน่วยที่ 1-7. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย  
สุโขทัยธรรมมาธิราช, กรุงเทพมหานคร.

สุภาพร ปาละลักษณ์. 2541. พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคสินค้าไทยของสตรีวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน. 2549. สถิติการศึกษาเอกชน ปีการศึกษา 2549. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพมหานคร.

สุภาพ นิตราภรณ์. 2544 "Table for Determining Sample size From a Given Population". เอกสารประกอบการสอนวิชาการระเบียบวิธีวิจัยคหกรรมศาสตร์ศึกษา. ภาควิชาอาชีพศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา) อ้างถึง R.V. Krejcie และ D.w. Morgan. 1970. Educational and Psychological Measurement. Durham: N.C.

ศรัทธา เกิดประเสริฐ. 2540. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินอาหาร พลังงานและสารอาหารที่ได้รับกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อบเชย วงศ์ทอง. 2546. โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

เอี่ยมพร จันทร์ทอง. 2544. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในเขตชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อำพร แจ่มผล, อบเชย วงศ์ทอง, สุจิตตา เรืองรัมย์, ทิพวรรณ ดวงปัญญา, 2549. โครงการจัดทำตำรับมาตรฐานอาหารกลางวัน สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์, คณะเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.

อำนวยการ. 2540. การเปิดรับข่าวสาร ประโยชน์จากข่าวสารกับการซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยต่างประเทศในภาวะเศรษฐกิจของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

Roberto, R.F. 2004. "Faculty of Nutrition and Food Sciences". **Educational and economic deyerminants of food intake in Portuguese adults .** (December 2004)

Root, D.B. 1987. "The Rela Trionship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Patterns Among OHIO Sophomores and Seniors". **Dissertation Abstracts International.** 48 (September): 569-A.

Ward, S.E. 1991. "Charecterzing Adolescent Eating Behaviors with Bandura's Social Learning Theory". **Dissertation Abstracts International.** 51(June): 4030-A.

**ภาคผนวก**

**ภาคผนวก ก**

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์



ที่ ศธ 0513.10201/วท.ม.พิเศษ

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์  
คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
50 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร  
กรุงเทพฯ 10900

23 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์

เรียน .....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วย นางรวีวรรณ แก้วใจ นิสิตปริญญาโท (ภาคพิเศษ) ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

1. รศ. อบเชย วงศ์ทอง ประธานกรรมการ
2. ดร.มาริษา ภูักัญญาญกุล กรรมการ สาขาวิชาการ

ในการนี้ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ จึงใคร่ขออนุญาตให้ นางรวีวรรณ แก้วใจ ได้เก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 27 พฤศจิกายน 2549 ถึงวันที่ 5 ธันวาคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ อบเชย วงศ์ทอง)  
หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์

โทร 02-579-5334, 02-942-8682

โทรสาร 02-940-6687

ภาคผนวก ข  
แบบสอบถาม

## แบบสอบถามโครงการวิจัย

### เรื่อง

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษา ในโรงเรียนเอกชน

เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

---

ขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถามโครงการวิจัย เพื่อประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตปริญญาโท สาขาเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ข้อมูลทุกอย่างจะนำมาใช้ประโยชน์เพื่องานวิจัย ไม่มีการเปิดเผยชื่อผู้ตอบแบบสอบถามเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับ การรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับ การจัดอาหารเพื่อโภชนาการ

ขอขอบคุณผู้ปกครองทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

รวิวรรณ แก้วใจ

นิสิตปริญญาโท สาขาพัฒนาการครอบครัวและเด็ก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## แบบสอบถาม

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน  
เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

---

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมคำลงในช่องว่างและเขียนเครื่องหมาย  $\surd$  ลงใน ( ) ที่เป็นจริง

1. การศึกษาชั้นสูงสุดของบิดา
  - ( ) ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6
  - ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6
  - ( ) ระดับอนุปริญญา
  - ( ) ระดับปริญญาตรี – สูงกว่าปริญญาตรี
  
2. การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดา
  - ( ) ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 6
  - ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6
  - ( ) ระดับอนุปริญญา
  - ( ) ระดับปริญญาตรี - สูงกว่าปริญญาตรี
  
3. อาชีพของบิดา
  - ( ) รับจ้าง
  - ( ) ค้าขาย
  - ( ) รับราชการ - พนักงานรัฐวิสาหกิจ
  - ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ .....
  
4. อาชีพของมารดา
  - ( ) รับจ้าง
  - ( ) ค้าขาย
  - ( ) รับราชการ - พนักงานรัฐวิสาหกิจ
  - ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ .....

5. รายได้ของครอบครัว (บาท/เดือน)

- ( ) ต่ำกว่า 10,000 บาท  
 ( ) 10,001 – 15,000 บาท  
 ( ) มากกว่า 15,000 บาท

**ตอนที่ 2** การรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของท่านให้ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ

การรับรู้ข่าวสารบางครั้ง หมายถึง การรับรู้ข่าวสาร 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์

การรับรู้ข่าวสารบ่อยครั้ง หมายถึง การรับรู้ข่าวสาร 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์

การรับรู้ข่าวสารประจำ หมายถึง การรับรู้ข่าวสารเป็นประจำทุกวัน

การรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร	การรับรู้ข่าวสารด้านอาหาร		
	การรับรู้ข่าวสาร บางครั้ง (การรับรู้ข่าวสาร 1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	การรับรู้ข่าวสาร บ่อยครั้ง (การรับรู้ข่าวสาร 3 - 5 ครั้ง/สัปดาห์)	การรับรู้ข่าวสาร ประจำ (การรับรู้ข่าวสาร เป็นประจำทุกวัน)
1. หนังสือพิมพ์			
2. วิทยุ			
3. โทรทัศน์			
4. อินเทอร์เน็ต			
5. อื่น ๆ โปรดระบุ .....			

**ตอนที่ 3** การจัดหาอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของท่านให้ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

การจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียน	การจัดอาหารเพื่อ โภชนาการสำหรับ เด็กก่อนวัยเรียน		
	ปฏิบัติบางครั้ง (ปฏิบัติ 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ปฏิบัติ 3-5 ครั้ง/ สัปดาห์)	ปฏิบัติประจำ (ปฏิบัติเป็นประจำ ทุกวัน)
1. มีผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ทุกมื้อ			
2. มีไขมันจากพืชให้ปริมาณที่น้อย			
3. มีไข่ในอาหารทุกวัน			
4. มีนมสด/นมผสม 2 ถ้วย/วัน			
5. มีผลไม้สดทุกมื้อ			
6. มีเนื้อสัตว์/ปลา/ไก่/หมู/เนื้อ 2 ช้อนควา/มือ			
7. ประุงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็ม			