

โปรแกรมการสอนการเลือกอาหารบริโภคที่มีน้ำตาลและไขมัน ตามสีสัญญาณไฟจราจรของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (TEACHING PROGRAM OF SUGAR AND FAT FOODS SELECTION BY LINKING TO THE SIGNALS ON A TRAFFICLIGHT AMONG GRADE FIVE STUDENTS)

จีระภา คล้ายเพชร 4736270 PHPH/M

วท.ม (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาโภชนาวิทยา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ภารดี เต็มเจริญ ศ.ด., พัทธราณี ภวัตกุล ปร.ด., สุปรียา ต้นสกุล ค.ด.

บทคัดย่อ

การบริโภคน้ำตาลและไขมันในปริมาณมากของกลุ่มเด็กวัยเรียน จะนำไปสู่การเกิดโรคฟันผุ โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การนำหลักการสีของสัญญาณไฟจราจรมาใช้ จะช่วยให้นักเรียนรู้จักอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง โดยผู้สอนจะจัดให้อาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูงอยู่ในกลุ่มสีแดง และอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันต่ำอยู่ในกลุ่มสีเขียว

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการจัดโปรแกรมการสอนการเลือกอาหารบริโภคที่มีน้ำตาลและไขมันตามสีสัญญาณไฟจราจร โดยใช้แนวคิดทฤษฎีประมวลสารสนเทศและกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ต่อความรู้ เจตคติ และการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมัน จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนในสังกัดเทศบาลเมืองเพชรบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 52 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ และติดตามผลในกลุ่มทดลองต่ออีก 4 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความรู้ เจตคติและแบบบันทึกความถี่อาหารบริโภค วิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent-Sample t-test และ Repeated measurement

ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมัน เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการจัดจำแนกอาหาร ตามสีสัญญาณไฟจราจร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมัน ลดลงจากหลังการทดลอง แต่ยังสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้ปกครอง ครู และผู้จำหน่ายอาหารภายในโรงเรียน ควรมีส่วนร่วมในการสร้างปัจจัยเอื้อที่ส่งเสริมการเลือกอาหารบริโภคที่ดีต่อสุขภาพแก่นักเรียน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความคงอยู่ของพฤติกรรมการเลือกอาหารบริโภคที่เหมาะสมต่อไป

TEACHING PROGRAM OF SUGAR AND FAT FOODS SELECTION BY
LINKING TO THE SIGNALS ON A TRAFFICLIGHT AMONG GRADE FIVE
STUDENTS

JEERAPA KHLAIPHET 4736270 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION

THESIS ADVISORS: PARADEE TEMCHAROEN, Dr.P.H.,
PATCHARANEE PAVADHGUL, Ph.D., SUPREYA TANSAKUL, Ph.D.

ABSTRACT

The excess consumption of sugar and fat among school children can lead to caries, obesity and non-communicable diseases. By using the concept of a traffic light, students will know which foods are high in sugar and fat. In other words, the teacher will associate foods that are rich in sugar and fat with a red light and foods that are low in sugar and fat will be associated with a green light.

This quasi-experimental research aimed to evaluate the effectiveness of the “Traffic Light Diet” teaching program through the application of the Information Processing Theory and Participatory Learning Process on knowledge, attitudes, and sugar and fat foods consumption behavior. The samples were fifth grade students from schools in the Muang Phetchaburi province. The experimental group had 52 cases, and the control group had 32 cases. The duration of the study consisted of 4 weeks of interventions and 4 weeks of follow-up with the experimental group. Data were collected using questionnaires and sugary and fatty foods frequency questionnaires. Statistical analysis was performed by using mean, standard deviation, Independent-Sample t-test and repeated measurement.

The results of this study indicated that, after the experiment, the experimental group had a mean score of knowledge, attitudes, and sugary and fatty foods consumption behavior significantly higher than before the experiment and also significantly higher than the control group ($p < 0.05$). In the follow-up period the results showed that the experimental group had a mean score of knowledge concerning the categories of sugary and fatty foods by using “Traffic Light Diet” information, sugary and fatty foods consumption behavior lower than after the experiment but significantly higher than before the experiment ($p < 0.05$).

The research finding suggested that parents, teacher and food seller in school should be participated in providing healthy food choices for school children, that will support could maintain appropriate food selection behavior.

KEY WORDS: TEACHING PROGRAM / SUGARS / FATS / TRAFFIC LIGHT DIET

171 pp.