

การส่งเสริมการบริโภคอาหารเช้าที่มีคุณภาพ โดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสมุทรสงคราม

PROMOTING HEALTHY BREAKFAST CONSUMPTION BY APPLYING SELF-EFFICACY THEORY AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN SAMUTSONGKHRAM PROVINCE

มนัสนันท์ หยกสกุล 5037038 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ภารดี เต็มเจริญ, ศ.ด., สิริประภา กลั่นกลั่น, M.P.S., วาเดือน ปันดี, ศ.ด.

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการบริโภคอาหารเช้ามามากที่สุด การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประเมินประสิทธิผลของการให้โปรแกรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเช้าที่มีคุณภาพ โดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 2 โรงเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 42 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับแบบแผนการรับประทานอาหารเช้า ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลดีของการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณภาพ และการบันทึกอาหารเช้าที่บริโภค 3 วัน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Chi-square test, Paired Sample t-test, Independent Sample t-test และ McNemar's test

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้า การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลดีของการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณภาพสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) สัดส่วนของนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 47.6 เป็นร้อยละ 78.6 พลังงาน โปรตีน แคลเซียม เหล็ก และวิตามินเอที่ได้รับจากอาหารเช้ามีปริมาณเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้ให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเช้าในเด็กวัยรุ่น เพิ่มเติมจากความรู้ที่เด็กได้รับจากชั้นเรียน

คำสำคัญ: อาหารเช้า / การประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง/ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น / โปรแกรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเช้าที่มีคุณภาพ

PROMOTING HEALTHY BREAKFAST CONSUMPTION BY APPLYING SELF-EFFICACY  
THEORY AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN SAMUTSONGKHRAM  
PROVINCE

MANATSANAN YOKSAKUN 5037038 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PARADEE TEMCHAROEN, Dr.P.H.,  
SIRIPRAPA KLUNKLIN, M.P.S., WONGDIAN PANDII, Dr.P.H.

ABSTRACT

Adolescents are the largest group of people who skip breakfast. This quasi-experimental study was performed to examine the effectiveness of the Promoting Healthy Breakfast Consumption Program by applying self-efficacy theory in junior high school students from two schools in Samutsongkhram Province, who were divided into an experimental group (n=42) and a comparison group (n=40). The study was 8 weeks long. Data was collected before and after the experiment, by self-administered questionnaires which included breakfast eating patterns, knowledge on the importance of breakfast, perceived self-efficacy, the expectation of benefits from having a healthy breakfast, and 3-day breakfast consumption records. Statistics for data analysis included Chi-square test, Paired Sample t-test, Independent Sample t-test and McNemar's test.

The results of the intervention showed that the experimental group's mean score of knowledge on the importance of breakfast, perceived self-efficacy, and the expectation of the benefits from having a healthy breakfast was significantly higher than the mean scores prior to the program and also higher than that of the comparison group ( $p<0.001$ ). The percentage of students who consumed breakfast daily increased from 47.6% to 78.6%, and the average amount of nutrients from breakfast including energy, protein, calcium, iron and vitamin A were significantly higher than before the program. The findings suggested that it is important and necessary to encourage the "Promoting Breakfast Consumption Program" to adolescents, in addition to their classroom lessons.

KEY WORDS: BREAKFAST / APPLYING SELF-EFFICACY THEORY / JUNIOR HIGH  
SCHOOL STUDENTS / PROMOTING HEALTHY BREAKFAST  
CONSUMPTION PROGRAM