

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะกล่าวเป็นหัวข้อดังนี้

1. โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (ONE TAMBON ONE PRODUCT : OTOP)
 - 1.1 ความเป็นมา
 - 1.2 ปรัชญา
 - 1.3 วัตถุประสงค์
2. ฉลากโภชนาการ (Nutrition Labeling)
 - 2.1 ความหมายของฉลากโภชนาการ
 - 2.2 รูปแบบฉลากโภชนาการ
 - 2.3 การอ่านฉลากโภชนาการ
 - 2.4 ฉลากโภชนาการในระดับนานาชาติ
3. ทฤษฎีกระบวนการยอมรับของผู้บริโภค
4. การสื่อสาร (Communication)
 - 4.1 ความเป็นมาของการสื่อสาร
 - 4.2 ความหมายของการสื่อสาร
 - 4.3 องค์ประกอบของการสื่อสาร
 - 4.4 การสื่อสารมวลชน (Mass Communication)
 - 4.5 แบบจำลองของการสื่อสาร (Communication Model)
 - 4.6 การสื่อสารวิทยาศาสตร์ (Science Communication)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (ONE TAMBON ONE PRODUCT : OTOP)

1.1 ความเป็นมาของโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ รัฐบาลจัดให้มีโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์เพื่อแก้ปัญหาความยากจนและความว่างงานให้แต่ละชุมชนได้ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการพัฒนาสินค้าโดยรัฐบาลพร้อมที่จะช่วยเหลือในด้านความรู้สมัยใหม่ และการบริหารจัดการเพื่อเชื่อมโยงสินค้าจากชุมชนสู่ตลาดทั้งในประเทศและต่างประเทศด้วยระบบร้านค้าเครือข่ายและอินเทอร์เน็ตเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนกระบวนการพัฒนาท้องถิ่นสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการสร้างรายได้ด้วยการนำทรัพยากรภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์และบริการที่มีคุณภาพ มีจุดเด่นและมูลค่าเพิ่ม เป็นที่ต้องการของตลาดทั้งในและต่างประเทศและได้กำหนดระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยคณะกรรมการอำนวยการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ แห่งชาติ พ.ศ. 2544 ประกาศ ณ วันที่ 7 กันยายน 2544 ขึ้นโดยกำหนดให้มีคณะกรรมการอำนวยการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์แห่งชาติ หรือ กอ.นตผ มีนายปองพล อดิเรกสาร รองนายกรัฐมนตรีเป็นประธานกรรมการ และให้คณะกรรมการ กอ.นตผ มีอำนาจหน้าที่ในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์และแผนแม่บทการดำเนินงาน“หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์” กำหนดมาตรฐานและหลักเกณฑ์การคัดเลือกและขึ้นบัญชีผลิตภัณฑ์ดีเด่นของตำบล รวมทั้งสนับสนุนให้การดำเนินงานเป็นไปตามนโยบาย ยุทธศาสตร์และแผนแม่บทอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ปรัชญาของโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ เป็นแนวทางประการหนึ่งที่จะสร้างความเจริญแก่ชุมชนให้สามารถยกระดับฐานะความเป็นอยู่ของคนในชุมชนให้ดีขึ้น โดยการผลิตหรือจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ให้กลายเป็นสินค้าที่มีคุณภาพ มีจุดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของตนเองที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น สามารถจำหน่ายในตลาดทั้งภายในและต่างประเทศโดยมีหลักการพื้นฐาน 3 ประการคือ (1.) ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่สากล (Local Yet Global) (2.) พึ่งตนเองและคิดอย่างสร้างสรรค์ (Self-Reliance-Creativity) และ (3.) การสร้างทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development) ผลิตภัณฑ์ ไม่ได้หมายถึงตัวสินค้าเพียงอย่างเดียวแต่เป็นกระบวนการทางความคิดรวมถึงการบริการ การดูแลการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การรักษาภูมิปัญญาไทย การท่องเที่ยว ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี การต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ มีจุดเด่นจุดขายที่รู้จักกันแพร่หลายไปทั่วประเทศและทั่วโลก

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ คณะกรรมการอำนวยการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์แห่งชาติ พ.ศ. 2544 การดำเนินงานตามโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการฯ ไว้ดังนี้ (ทักษิณ ชินวัตร, ม.ป.ป.)

1.3.1 เพื่อสร้างงาน สร้างรายได้ แก่ชุมชน

1.3.2 เพื่อสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน ให้สามารถคิดเอง ทำเอง ในการพัฒนาท้องถิ่น

1.3.3 เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น

1.3.4 เพื่อส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

1.3.5 เพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของชุมชน ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์

โดยสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในท้องถิ่น

2. ฉลากโภชนาการ (Nutrition Labeling)

2.1 ความหมายของฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการคือ การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้น ๆ บนฉลากในรูปของชนิดและปริมาณของสารอาหาร โดยอยู่ภายในกรอบ ที่มีรูปแบบเดียวกัน เรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ รวมถึงการใช้ข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น โปรตีนสูง เสริมวิตามินซี เป็นต้น ดังนั้น จึงกล่าวง่าย ๆ ได้ว่า ฉลากโภชนาการคือ ฉลากอาหารปกติทั่วไป ซึ่งต้องมีข้อมูลการแสดงฉลากโดยทั่วไป เช่น ชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิต วันผลิต น้ำหนักสุทธิ ฯลฯ และฉลากนี้มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นในรูปของ "กรอบข้อมูลโภชนาการ" ระบุชนิดสารอาหาร ปริมาณสารอาหารตามรูปแบบเงื่อนไขที่กำหนด โดยอาจมีข้อความกล่าวอ้าง เช่น แคลเซียมสูง เสริมไอโอดีนด้วยหรือไม่ก็ได้

เหตุผลที่ต้องมีการแสดงฉลากโภชนาการ เนื่องจากในยุคปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าการกินมีผลโดยตรงต่อสุขภาพ โรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของคนไทยมีทั้งขาด เช่น ขาดโปรตีน โรคขาดไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคคอเลสเตอรอลสูงในเลือด โรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น การเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของแต่ละคน จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดูแลสุขภาพ ประโยชน์ของฉลากโภชนาการช่วยให้ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโภชนาการของตนได้ เช่น เลือกอาหารที่ระบุว่ามีคอเลสเตอรอลต่ำ หรือ มีโซเดียมต่ำ เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันโดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่า

เมื่อผู้บริโภคสนใจต้องการข้อมูลโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าแทนการแข่งขันกันในเรื่องหีบห่อ สี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่นๆ (หทัยา กองจันทิก, 2546)

2.2 รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องมีลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้ (สำหรับรูปแบบที่นอกเหนือจากนี้ ต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา) โดยข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลาก แบ่งเป็น

2.2.1 ข้อมูลที่บังคับ คือข้อมูลสารอาหารที่มีความสำคัญหลักสำหรับคนไทย ได้แก่

1. ปริมาณพลังงานทั้งหมด และปริมาณพลังงานที่ได้จากไขมัน
2. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน
3. วิตามิน เกลือแร่ โดยเฉพาะที่สำคัญสำหรับภาวะโภชนาการของ

คนไทยปัจจุบัน คือ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เหล็ก

4. สารอาหารที่ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป ได้แก่ โคลเลสเตอรอล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว และน้ำตาล

5. สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โยอาหาร นอกจากนั้น ยังบังคับเพิ่มเติมในกรณีต่อไปนี้ด้วย คือ สารอาหารที่มีการเติมลงในอาหาร (Fortification / Nutrification) และสารอาหารที่มีการกล่าวอ้าง เช่น หากระบุว่า "มีไอโอดีน" ไอโอดีนก็จะกลายเป็นสารอาหารที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการด้วย

2.2.2 ข้อมูลที่ไม่บังคับ (นอกจากที่กำหนดในข้อมูลบังคับ) สามารถใส่ในฉลากได้ เช่น วิตามินเกลือแร่อื่น ๆ สามารถใส่ในฉลากได้ แต่ต้องระบุต่อท้ายจากเหล็กและเรียงจากมากไปหาน้อย สำหรับรูปแบบมาตรฐานของกรอบข้อมูลโภชนาการนั้น ใช้แบบเต็มเป็นหลักดังภาพ 1 โดยอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบตามรูปแบบมาตรฐาน จะได้รับอนุญาตให้เลือกแสดงแบบย่อ ดังภาพ 2

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

		ข้อมูลโภชนาการ			
ส่วนที่ 1	[	หนึ่งหน่วยบริโภค	(.....)		
		จำนวนหน่วยบริโภคต่อ			
ส่วนที่ 2	[	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
		พลังงานทั้งหมด	กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน		
ช่วงที่ 1	]	กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ช่วงที่ 2	[	ไขมันทั้งหมด	ก.	 %	
		ไขมันอิ่มตัว	ก.	 %	
		โคเลสเตอรอล	มก.	 %	
		โปรตีน	ก.	 %	
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	ก.	 %	
		ใยอาหาร	ก.	 %	
		น้ำตาล	ก.	 %	
		โซเดียม	มก.	 %	
ช่วงที่ 3	[	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
		วิตามินเอ	%	วิตามินบี 1	%
		วิตามินบี 2	%	แคลเซียม	%
		เหล็ก	%		
ส่วนที่ 3	[	ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDA) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
		ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
		ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.		
		ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.		
		โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.		
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.		
		ใยอาหาร	25 ก.		
		โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.		
		พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 · โปรตีน = 4 · คาร์โบไฮเดรต = 4			

ภาพ 1 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

(สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กรกฎาคม 2542)

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด ก.	 %
โปรตีน ก.	 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	 %
น้ำตาล ก.	 %
โซเดียม มก.	 %
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ภาพ 2 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

(สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กรกฎาคม 2542)

2.3 การอ่านฉลากโภชนาการ (นิตยา กองจันทิก, 2542)

2.3.1 หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง "กินครั้งละ" นั่นเอง เป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภคกิน ซึ่งเมื่อกินในปริมาณเท่านี้แล้ว จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุอยู่ในช่วงต่อไปของกรอบข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภคต้องแสดงเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก คือ บอกรวมปริมาณที่เห็นได้ง่าย เช่น กระท่อม ชีส ถั่ว ถั่ว เป็นต้น และกำกับด้วยน้ำหนักหรือปริมาตรเป็นระบบเมตริก เช่น "1 กระท่อม (325 มิลลิกรัม)" สำหรับเครื่องดื่มอัดลม "4 ลูก (140 กรัม รวมน้ำเชื่อม)" สำหรับลิ้นจี่ในน้ำเชื่อมเข้มข้นบรรจุกระท่อม ซึ่งปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่จำเป็นต้องเท่ากันเสมอไป ถ้ากินหมดในครั้งเดียว ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคคือ น้ำหนัก หรือ ปริมาตรสุทธิของอาหารนั้น ถ้าต้องแบ่งกิน ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคต้องใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของการกินอาหารประเภทนั้น ค่าเฉลี่ยนี้ เรียกว่า "หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง (Reference Amount)" ผู้ผลิตจะเป็นผู้คำนวณตามเกณฑ์ที่กำหนดในประกาศ ดังนั้นเราอาจเห็นอาหารยี่ห้อเดียวกันแสดงปริมาณการ "กินครั้งละ" ต่างกันสำหรับแต่ละขนาดบรรจุได้ เพราะฉะนั้น สารอาหารที่ได้จากการกินแต่ละครั้งก็จะไม่เท่ากันด้วย ดังนี้

นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุกล่องละ 250 มิลลิลิตร

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุขวดละ 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5

2.3.2 จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึง ห่อนี้ ขวดนี้ กล่องนี้ กินได้กี่ครั้ง ตามตัวอย่างนมพร้อมดื่มข้างต้น ถ้าให้กินหนึ่งครั้งหมดกล่อง คือ 250 มิลลิลิตร จำนวนครั้งที่กินได้ คือ 1 แต่ถ้าเป็นขวดลิตร กินครั้งละ 200 มิลลิลิตรได้ 5 ครั้ง จึงจะหมดขวดเป็นต้น

2.3.3 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ถ้ากินครั้งละ ตามปริมาณที่ระบุจะได้สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณน้ำหนักรับประทานได้และปริมาณนี้คิดเป็นร้อยละเท่าไร ของปริมาณที่เราควรได้รับในวันนี้ อนึ่งสำหรับวิตามินและเกลือแร่ที่ระบุเป็นปริมาณร้อยละที่ต้องการต่อวันเท่านั้น เพราะค่าน้ำหนักจริงมีค่าน้อยมาก ทำให้เข้าใจตัวเลขได้ยาก

2.3.4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่มีในอาหารจากการกินครั้งละ เมื่อคิดเทียบกับที่ควรได้รับแล้วคิดเป็นร้อยละเท่าไร ถ้าอาหารนี้ให้คาร์โบไฮเดรต 8 % ของที่ต้องการต่อวัน หมายความว่าเราต้องกินคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก 92 % สังเกตว่าโปรตีนและน้ำตาล จะแสดงแต่ค่าน้ำหนักเท่านั้น เนื่องจากโปรตีนมีหลากหลายชนิดและคุณภาพแตกต่างกัน การระบุเป็นร้อยละจะทำให้เข้าใจผิดได้จึงกำหนดให้ระบุแต่เพียงน้ำหนักและหน่วยบริโภคสามารถทราบแหล่งของโปรตีนได้จากส่วนประกอบที่แสดงอยู่บนฉลากอยู่แล้ว สำหรับน้ำตาลนั้นแสดงร้อยละเป็นส่วนหนึ่งของคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดแล้ว ปริมาณที่ควรได้รับต่อวันของสารอาหารที่สำคัญบางตัว ได้แก่ ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด โยเกิร์ต โยเกิร์ตได้มีการระบุไว้เป็นข้อมูลให้ผู้บริโภคทราบในตอนท้ายของกรอบข้อมูล โภชนาการแบบเต็ม ข้อมูลนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่สำคัญเท่านั้น บัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes หรือ Thai RDI) ได้กำหนดสารอาหารไว้รวม 34 ชนิดด้วยกัน

2.3.5 ความสำคัญของสารอาหารที่บังคับให้แสดงพลังงาน คนทั่วไปที่ทำงานหนัก

ปานกลาง ต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี ผู้ที่ทำงานหนักมาก เช่น กรรมกร นักกีฬา ต้องการพลังงานมากกว่านี้ หรือผู้ที่ทำงานเบาๆ จะต้องการ พลังงานน้อยกว่านี้ สารอาหารที่ให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ปริมาณสารอาหารทั้งสามที่แนะนำให้บริโภคในหลากหลายโภชนาการนั้น เทียบสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี หากต้องการพลังงานมากหรือน้อยกว่านี้ให้ปรับกินเพิ่มหรือลดลงตามส่วน และไม่ควรงินให้ได้พลังงานจากอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป เช่น กินแต่แป้งจำนวนมากทั้ง 2,000 กิโลแคลอรี แต่ควรงินให้เป็นสัดส่วนดังนี้คือ จากพลังงานทั้งหมดที่ต้องการต่อวัน ควรเป็นพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 60 พลังงานที่ได้จากโปรตีน ร้อยละ 10 และพลังงานที่ได้จากไขมัน ร้อยละ 30 ทั้งนี้ปริมาณไขมันควรเป็นไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 10

2.3.5.1 ไขมัน ไขมันไม่ใช่มีแต่โทษจนต้องคอยหลีกเลี่ยงอย่างที่หลายคนเข้าใจผิด แต่มีประโยชน์ต่อร่างกายคือ นอกจากเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานดังกล่าวแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและช่วยเป็นตัวละลาย และช่วยในการดูดซึมวิตามินชนิดที่ละลายในไขมันและสารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งควรงินไขมันให้หลากหลายต่างชนิดต่างแหล่ง เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันอื่น ๆ สลับกันไป และควรจำกัดปริมาณด้วย

2.3.5.2 โคเลสเตอรอล เป็นไขมันจำเป็นชนิดหนึ่งที่ร่างกายต้องการเพื่อไปสร้าง ส่วนประกอบของเซลล์ประสาทและสมอง สร้างฮอร์โมน เกล็ด และกรดน้ำดีซึ่งช่วยในการย่อยอาหารประเภทไขมัน ร่างกายจะสร้างโคเลสเตอรอลขึ้นเองประมาณ ร้อยละ 80 ของความต้องการของร่างกายโดยตับเป็นผู้สร้าง และได้รับโคเลสเตอรอลจากอาหารในชีวิตประจำวัน เช่น ไข่ ตับ นม เนย ซึ่งการได้รับโคเลสเตอรอลมากเกินไปกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวันแล้วอาจทำให้สะสม และก่อให้เกิดอาการเส้นเลือดตีบตัน ซึ่งจะนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้

2.3.5.3 โปรตีน ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โปรตีนเป็นสารให้พลังงานด้วย เมื่อใดที่ได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอร่างกายจะเผาผลาญโปรตีนแทนคุณภาพของโปรตีนแตกต่างกันตามแหล่งของโปรตีนนั้น โปรตีนคุณภาพดีคือ มีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบ แหล่งโปรตีนที่ดีได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นม ไข่ การสร้างโปรตีนของร่างกายนั้นต้องการกรดอะมิโนที่จำเป็นครบทุกชนิดในปริมาณที่พอเหมาะในเวลาเดียวกันถ้าขาดชนิดใดหรือสัดส่วนไม่พอเหมาะเด็กจะหยุดเจริญเติบโต ผู้ใหญ่จะมีการสลายของเนื้อเยื่อเพื่อนำกรดอะมิโนไปใช้ ซึ่งร่างกายไม่สามารถเก็บสะสมโปรตีนได้นัก ดังนั้นทั้งเด็กและผู้ใหญ่จึงควรงินโปรตีนคุณภาพดีทุกวัน

2.3.5.4 คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลัก หรือเชื้อเพลิงของชีวิตนอกจากนั้น ยังมีความสำคัญในการเผาผลาญไขมันด้วย ไขมันจะเผาไหม้ได้ไม่สมบูรณ์หากมีคาร์โบไฮเดรตไม่พอ โดยจะทำให้เกิดสารพิษขึ้นในเลือดและปัสสาวะ (Ketone bodies) ส่งผลให้ความเป็นกรดต่างของร่างกายเปลี่ยนไป และอวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติจนถึงขั้นหมดสติ (coma) ได้ ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตทุกวันแม้ว่าจะอยู่ในช่วงจำกัดอาหาร หรือควบคุมน้ำหนักก็ตามเพื่อป้องกันสภาวะดังกล่าว

2.3.5.5 โยอาหาร เป็นคาร์โบไฮเดรตอย่างหนึ่งที่ร่างกายย่อยไม่ได้มีมากในผักผลไม้ เมื่อกินโยอาหารจึงมีผลในการเพิ่มปริมาณอุจจาระ ขับถ่ายสะดวกทุกวันอุจจาระไม่คั่งค้าง เป็นการกำจัดสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ เราจึงควรกินผัก ผลไม้เป็นประจำทุกวัน

2.3.5.6 โซเดียม เป็นสารสำคัญในเซลล์ช่วยควบคุมระดับสมดุลของน้ำโดยทำให้เกิดแรงดันออสโมซิส มีส่วนในการควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ถ้าได้รับมากเกินไป ไดจะขับออกทางปัสสาวะ และถ้าได้รับในปริมาณมากเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้นผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิต และโรคไตบางชนิดจึงควรกินอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมต่ำ

2.3.5.7 วิตามินและเกลือแร่

วิตามินเอ มีมากในอาหารประเภทตับ เนย ไข่แดง นม ในพืชไม่พบวิตามินเอแต่พืชสีเหลือง แสด เขียว เช่น มะเขือเทศ ผลไม้ แครอท ฟักทอง จะพบแคโรทีนซึ่งเมื่อคนกินเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ผนังลำไส้เล็ก วิตามินชนิดนี้จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยในการมองเห็นที่ดีและสุขภาพที่ดีของเส้นผม ผิวหนัง ช่วยให้เหงือกและฟันแข็งแรง

วิตามินบี 1 หรือ ไธอะมิน (thiamin) มีมากในอาหารพวกข้าวซ้อมมือ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ร่างกายจำเป็นต้องได้รับวิตามินบี 1 ให้เพียงพอกับปริมาณที่ต้องใช้ในการเผาผลาญสารอาหารที่ให้พลังงานโดยเฉพาะอย่างยิ่งคาร์โบไฮเดรต และวิตามินบี 1 ช่วยเสริมสร้างการทำงานที่ดีของระบบประสาทและกล้ามเนื้อหัวใจ

วิตามินบี 2 พบในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ปลา นม และเนย มีส่วนในการใช้พลังงานของร่างกายทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และ ไขมัน ทำงานร่วมกับร่างกายในการส่งพลังงานไปตามเซลล์ต่าง ๆ จำเป็นต่อสุขภาพที่ดีของผิวหนัง ผม เล็บ

แคลเซียม เป็นเกลือแร่ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน แคลเซียมในเลือดมีบทบาทในการแข็งตัวของเลือด การทำงานของเนื้อเยื่อประสาท ถ้าแคลเซียมในเลือดลดลง

มาก ๆ จะทำให้เกิดอาการชักเกร็ง ถ้าแคลเซียมในเลือดมีปริมาณมากเกินไปจะทำให้ประสาทเกิดอาการเฉื่อยชา และถ้าแคลเซียมในเลือดมีปริมาณที่พอเหมาะมีความสำคัญต่อการเต้นของชีพจรและหัวใจ

เหล็ก ร่างกายต้องการเหล็กในการสร้างเม็ดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฮีโมโกลบินในเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การได้รับเหล็กในปริมาณมากเกินไปจะทำให้ลายตับ ตับอ่อน หัวใจและทำให้อวัยวะอื่น ๆ เกิดการแปรปรวนได้ (หัตถยา กองจันทิก, 2542)

2.4 ฉลากโภชนาการในระดับนานาชาติ

ปัจจุบันประเทศทั่วโลกได้กำหนดให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบนฉลาก เพื่อให้ข้อมูลในการเลือกอย่างเหมาะสมแก่ผู้บริโภค สำหรับในระดับนานาชาตินั้น ในการประชุมสมัชชาระหว่างประเทศว่าด้วยโภชนาการ (International Conference on Nutrition-ICN) เมื่อเดือนธันวาคม 2535 ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ได้ร่วมกันจัดทำปฏิญญาโลกว่าด้วยโภชนาการ และแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการโลก (World Declaration and Plan of Action for Nutrition) ซึ่งได้มีการกำหนดให้มีการจัดให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากอาหาร (Nutrition Labelling) เป็นกลวิธีหนึ่งของแผนในการจัดทำโครงการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศของ FAO/WHO (Codex Alimentarius) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า Codex ซึ่งได้กำหนดหลักเกณฑ์สำหรับประเทศต่าง ๆ เพื่อใช้ในการพิจารณาข้อบังคับการแสดงฉลากโภชนาการ หลักเกณฑ์การแสดงฉลากโภชนาการของ Codex ให้ประเทศต่าง ๆ กำหนดให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและภาวะทางโภชนาการของแต่ละประเทศ และอาหารใดที่มีการกล่าวอ้างคุณค่า คุณประโยชน์ เช่น โปรตีนสูง ไขมันต่ำ ต้องแสดงฉลากโภชนาการประกอบข้อกล่าวอ้างด้วย และสารอาหารที่อนุญาตให้ระบุจะต้องเป็นสารอาหารที่มีการกำหนดค่าความต้องการต่อวันไว้แล้วเท่านั้น คือ อนุญาตเฉพาะสารอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์และความจำเป็นที่จะต้องได้รับในปริมาณที่กำหนดในแต่ละวันได้รับการยอมรับแล้วในหมู่นักโภชนาการทั่วโลก โดยประเทศนั้น ๆ ได้นำมาปรับกำหนดเป็นเกณฑ์เป็นแนวในการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับประชาชนของตนแล้ว (หัตถยา กองจันทิก, 2542)

3. ทฤษฎีกระบวนการยอมรับของผู้บริโภค

กระบวนการยอมรับผลิตภัณฑ์ หมายถึง กระบวนการด้านจิตใจซึ่งแต่ละบุคคลผ่านขั้นตอนจากการได้ยินครั้งแรกเกี่ยวกับนวัตกรรมจนถึงการยอมรับขั้นสุดท้ายหรือหมายถึงการตัดสินใจของบุคคลที่อาจกลายเป็นผู้ใช้ผลิตภัณฑ์เป็นประจำ

นวัตกรรม หรือ นวัตกรรม (Innovation) หมายถึง กระบวนการซึ่งเกิดความคิดสร้างสรรค์และการเปลี่ยนแปลงความคิดนั้นเป็นผลิตภัณฑ์ บริการและวิธีการดำเนินงานหรือหมายถึงสินค้าหรือบริการหรือความคิดใดก็ตามซึ่งเป็นที่รับรู้โดยบุคคลว่าเป็นสิ่งใหม่ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538)

ขั้นตอนของกระบวนการยอมรับของผู้บริโภค (Stage in the adoption process) มีขั้นตอนที่สำคัญของกระบวนการยอมรับ ดังนี้ (โชคชัย วาณิชยเลิศนาสาร, 2541)

3.1 การรับรู้ (Awareness) ในขั้นตอนของกระบวนการยอมรับ ผู้บริโภคจะได้รับข่าวสารผลิตภัณฑ์ใหม่ การเปิดรับข่าวสารที่ลักษณะเป็นกลางโดยที่ยังไม่มีความสนใจเพียงพอที่จะค้นหาข้อมูลผลิตภัณฑ์เพิ่มเติม

3.2 ความสนใจ (Interest) ในขั้นตอนนี้ผู้บริโภคจะพัฒนาความสนใจในผลิตภัณฑ์โดยค้นหาข้อมูลว่าผลิตภัณฑ์จะสามารถให้ประโยชน์แก่เขาอย่างไร

3.3 การประเมินผล (Evaluation) ผู้บริโภคจะหาข้อสรุปเกี่ยวกับข้อมูลโดยพิจารณาว่ามีข้อมูลอื่นอีกหรือไม่ เป็นการแสดงถึงลักษณะการทดลองด้านจิตใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ใหม่ถ้าการประเมินผลเป็นที่พึงพอใจ ผู้บริโภคจะทำการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ แต่ถ้าไม่พอใจจะปฏิเสธผลิตภัณฑ์นั้น

3.4 การทดลอง (Trial) ในขั้นตอนนี้ผู้บริโภคจะทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ ประสพการณ์จากการทดลองใช้จะให้ข้อมูลที่สำคัญที่จะทำให้เกิดการยอมรับหรือปฏิเสธ

3.5 การยอมรับ (Adoption) เป็นขั้นที่ผู้บริโภคตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์อันเนื่องมาจากการประเมินผลการทดลองใช้ที่พึงพอใจในขั้นการทดลอง

4. การสื่อสาร (Communication)

4.1 ความเป็นมาของการสื่อสาร

การสื่อสารเกิดมาพร้อมกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ ใช้การสื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อให้บรรลุผลในการทำงานต่าง ๆ ซึ่งมนุษย์เราอยู่รวมกันเป็นกลุ่มชนเป็นเผ่า เป็นสังคม

เป็นประเทศชาติโดยใช้วิธีการสื่อสารระหว่างกันเพื่อเกิดความเข้าใจ การสื่อสารจึงเป็นเครื่องมือที่มนุษย์ใช้สร้างและพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกัน เกิดความรักและห่วงใยกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการสื่อสารยังทำให้เราไม่พอใจซึ่งกันและกัน เกลียดกันและเป็นศัตรูกันได้ ดังนั้นการสื่อสารจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรตระหนักถึงความสำคัญ สนใจและศึกษาค้นคว้าต่อไป ซึ่งจากการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารมาเป็นเวลานานนับพันปีแล้ว ตั้งแต่ยุคที่อารยธรรมกรีกและโรมัน นักปราชญ์ชาวกรีก คือ อริสโตเติล (Aristotle) ได้ศึกษาเรื่องของศาสตร์ที่เกี่ยวกับการสื่อสารและความสำคัญของการสื่อสารว่า การสื่อสารเป็นช่องทางที่ทำให้มนุษย์บรรลุจุดหมายตามที่ต้องการได้ (ยุบล เบญจรงค์กิจ, 2542)

4.2 ความหมายของการสื่อสาร

การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการของผู้ส่งสาร (Sender) ถ่ายทอดสาร (Message) นั้นไปยังผู้รับสาร (Receiver) เมื่อผู้รับสารได้รับสารและสามารถเข้าใจตรงกับที่ผู้ส่งสารต้องการ แล้วนั้นถือว่าการสื่อสารนั้นประสบผลสำเร็จ (Effective Communication) แต่ถ้าผู้รับสารได้รับสารแล้วไม่สามารถเข้าใจตรงตามความหมายที่ผู้ส่งสารส่งให้นั้นถือว่าไม่ประสบความสำเร็จ เรียกว่า การสื่อสารเกิดความล้มเหลว (Communication Breakdown) หรือเกิดความผิดพลาดในการสื่อสาร (Miscommunication) แต่เราสามารถหลีกเลี่ยงความผิดพลาดในการสื่อสารได้ถ้ารู้วิธีการสื่อสารที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในการสื่อสารได้ (Dennis et al., 1994)

4.3 องค์ประกอบของการสื่อสาร

Wilbur Schramm (1981) ได้อธิบายความหมายของการสื่อสาร ดังนี้ Communication มาจากภาษาละตินว่า communis, common หมายถึง เวลาที่ต้องการสื่อสารระหว่างความคิดนั้น ผู้ส่งสาร (Sender) และผู้รับสาร (Receiver) พยายามปรับความคิดเข้าหากันเพื่อจะได้เข้าใจความหมายของสาร (Message) ได้ตรงกัน และพบว่า การสื่อสารทั่วไปมีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ

1. แหล่งข่าวสาร (Source) ซึ่งอาจเป็นบุคคลคนเดียว (individual) ใช้วิธีการพูด การเขียน การวาดภาพ กิริยาท่าทาง เช่น นักพูด นักเขียน เป็นต้น หรืออาจเป็นการสื่อสารแบบองค์กร (organization) ที่มีแหล่งข่าวสาร ได้แก่ หนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เป็นต้น
2. สาร (Message) เป็นรูปแบบของตัวอักษรที่ถ่ายทอดเรื่องราวในหนังสือ คลื่นวิทยุในอากาศ การโบกมือ หรือสัญญาณต่าง ๆ ที่สามารถแปลความหมายให้เข้าใจได้ถือว่าเป็นสารได้ทั้งสิ้น

3. จุดหมายปลายทาง (Destination) อาจเป็นบุคคลหนึ่งที่กำลังฟัง กำลังดู กำลังอ่าน หรือเป็นกลุ่มคน เช่น กลุ่มผู้สนทนา กลุ่มผู้ฟังบรรยาย กลุ่มผู้ประท้วง หรืออาจเป็นบุคคลจากกลุ่มหนึ่ง ๆ ที่เรียกว่า ผู้รับสารมวลชน (mass audience) เช่น กลุ่มผู้อ่านหนังสือพิมพ์ กลุ่มผู้ฟังรายการวิทยุ กลุ่มผู้ชมภาพยนตร์ หรือกลุ่มผู้ชมรายการวิทยุโทรทัศน์

4.4 การสื่อสารมวลชน (Mass Communication)

การสื่อสารมวลชน หมายถึง การสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับสื่อต่าง ๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฯลฯ และสื่อการกระจายเสียง ได้แก่ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฯลฯ การสื่อสารมวลชนเป็นสื่อที่เกี่ยวข้องกับผู้รับสารจำนวนมาก อยู่ในที่ต่าง ๆ กัน ไม่มีการเผชิญหน้ากันระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร

ความหมายของมวลชน (Mass)

Lazarsfeld และ Kendall ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า มวลชนควรใช้กับสื่อวิทยุกระจายเสียง ซึ่งเหมาะสมมากกว่าสื่ออื่น ๆ เพราะสื่อวิทยุกระจายเสียงสามารถเข้าถึงประชากรผู้รับสารได้ทุกกลุ่ม ทุกเพศทุกวัย ทุกระดับการศึกษา ซึ่งการศึกษาเรื่องนี้เป็นเพียงแสดงให้เห็นว่า การสื่อสารมวลชนอาจมีความแตกต่างจากการสื่อสารแบบอื่น ๆ โดยที่การสื่อสารมวลชนเป็นการส่งสารไปสู่ประชาชนจำนวนมาก ไม่ใช่เจาะจงเฉพาะคนใดคนหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น

Friedson เห็นว่าความหมายของคำว่า มวลชน (mass) ของ Lazarsfeld และ Kendall ยังมีความหมายไม่มากพอ Friedson จึงให้ความหมายของ มวลชน ไว้ดังนี้

1. ผู้รับสารมวลชนมีความแตกต่างกัน เพราะมาจากกลุ่มที่มีความแตกต่างกันในสังคม
2. ผู้รับสารมวลชนจะไม่รู้จักซึ่งกันและกัน
3. ผู้รับสารมวลชนอยู่ในที่ต่าง ๆ กัน ไม่สามารถมีปฏิกริยาโต้ตอบหรือแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ต่อกันได้

4. ไม่มีหัวหน้ากลุ่มในมวลชนและถ้าเป็นองค์กรที่มีความเป็นอิสระมากและ Herbert Blumer ได้ให้ความหมายคำว่ามวลชนไว้ดังนี้ มวลชน ไม่ใช่องค์กรทางสังคม ไม่มีขนบธรรมเนียมประเพณี ไม่มีการกำหนดกฎหมายเกณฑ์ ไม่มีพิธีการ ไม่มีความรู้สึกต่อกัน ไม่มีโครงสร้าง ไม่มีบทบาทหน้าที่ ไม่มีหัวหน้ากลุ่ม แต่มวลชนเป็นเพียงกลุ่มคนซึ่งแยกกันอยู่โดยไม่จำเป็นต้องระบุชื่อว่าเป็นผู้ใด

ความหมายของการสื่อสาร (Communication)

การสื่อสาร หมายถึง การติดต่อสื่อสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง หรือติดต่อไปยังคนอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งการสื่อสารจะไม่คำนึงถึงกระบวนการแต่จะคำนึงถึงสาร (message) ที่ถูกส่งมามากกว่า

คำว่า Communication มีความหมายเหมือนกับคำว่า community ซึ่งมาจากรากศัพท์ภาษาละติน มีความหมายเหมือนกับคำว่า common และ communis ลักษณะที่เหมือนกันนี้ ทำให้เราเข้าใจกระบวนการสื่อสารได้ดังนี้

1. กระบวนการสื่อสารมีคุณลักษณะที่สำคัญคือ เป็นการสื่อสารที่ผู้ที่มีส่วนร่วมในสิ่งที่เหมือนกัน เช่น ประสบการณ์ที่ผ่านมา ค่านิยม และความเชื่อ ซึ่งเป็นลักษณะของชุมชนของแต่ละคน

2. กระบวนการสื่อสารมวลชน ต้องมีการเข้ารหัสความหมายของการสาร (encoding) โดยผู้ส่งสาร และมีการถอดรหัสความหมายของสาร (decoding) โดยผู้รับสารจะทำให้การสื่อสารนั้นประสบความสำเร็จ และภาษาคือสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารเกิดความเข้าใจร่วมกันหรือเหมือนกัน

4.5 แบบจำลองของการสื่อสาร (Communication Model)

แบบจำลองของลาสเวลล์ (Lasswell's Communication Model) เป็นที่รู้จักทั่วไปในรูปแบบของสูตรของลาสเวลล์ (Lasswell formula) ประกอบด้วย Who (ใคร) Say what (พูดอะไร) In which channel? (ในช่องทางไหน) To whom (กับใคร) With what effect? (มีผลอะไร) แบบจำลองของลาสเวลล์เป็นแบบของการสื่อสารทางเดียว (one way communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารที่เกิดจากคนที่เป็นผู้ส่งสารได้พูดบางสิ่งบางอย่างซึ่งเป็นสาร ส่งไปยังผู้ที่เป็นผู้รับสาร และผู้รับสารได้รับแล้วย่อมได้รับผลกระทบจากสารนั้น โดยไม่คำนึงถึงการมีปฏิริยาโต้ตอบ (feedback)

แบบจำลองของเกิรบนเนอร์ (GERBNER'S Model of Communication)

ได้สร้างแบบจำลองขึ้นมา โดยพัฒนาบางส่วนมาจากแบบจำลองของลาสเวลล์ ดังนี้

1. someone (คน ๆ หนึ่ง)
2. perceives an event (รับรู้ หรือเข้าใจในเหตุการณ์)
3. and reacts (และมีปฏิริยา)
4. in a situation (ในสถานการณ์)

5. though some means (โดยผ่านความหมายบางอย่าง)
6. to make available materials (ที่ทำให้เป็นข้อมูล)
7. in some form (ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง)
8. and context (และคำนึงถึงสภาพแวดล้อม)
9. conveying content (เพื่อการถ่ายทอดเนื้อหา)
10. with some consequence (รวมถึงด้วยผลที่เกิดขึ้นภายหลัง)

Gerbner ได้เน้นความเข้าใจและการมีปฏิริยาโต้ตอบโดยผู้รับสาร และผลของการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายหลังด้วย

แบบจำลองของออสกู๊ด - ชแรมม์ (The Osgood - Schramm Circular Model) แบบจำลองนี้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในเรื่องของการมีปฏิริยาโต้ตอบในกระบวนการสื่อสาร ซึ่งมีลักษณะของการสื่อสารสองทาง (two way communication) และได้จุดประกายความสนใจในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับกระบวนการสื่อสารของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้ส่งสารจะเป็นผู้รับสารได้ เมื่อมีปฏิริยาโต้ตอบ (feedback) และการเข้ารหัสสาร (encoding) ซึ่งหมายถึงการเข้ารหัสความหมายของสารที่สามารถเข้าใจได้และส่งไปยังผู้รับสาร ส่วนการถอดรหัสสารที่ผู้ส่งสารเข้ารหัสความหมายไว้ เมื่อผู้รับสารได้รับสารแล้วจะแปลรหัสความหมายของสารนั้นเพื่อให้เข้าใจได้ตามที่ผู้ส่งสารต้องการ

แมคควอล (McQuail) และวินดาห์ล (Windahl) ได้อธิบายให้เห็นความสำคัญของแบบจำลองของออสกู๊ด - ชแรมม์ ไว้ว่าแบบจำลองนี้เป็นแบบจำลองที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนจากการสื่อสารแบบเดิม ๆ ที่เป็นการสื่อสารแบบทางเดียว ซึ่งแบบจำลองนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากในการสื่อสารระหว่างบุคคล แต่ไม่เหมาะสำหรับการสื่อสารที่ไม่มีปฏิริยาโต้ตอบหรืออาจมีบ้าง เช่น การสื่อสารในการสื่อสารมวลชน

4.6 การสื่อสารวิทยาศาสตร์ (Science Communication)

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2530 ให้คำจำกัดความไว้ว่า

การสื่อสาร หมายถึง การนำหนังสือหรือข้อความของฝ่ายหนึ่งส่งไปให้อีกฝ่ายหนึ่งหรือติดต่อกันด้วยหนังสือ

สื่อมวลชน หมายถึง สื่อกลางที่นำข่าวและความรู้ไปสู่มหาชน

สื่อสารมวลชนหรือนิเทศศาสตร์ หมายถึง การติดต่อสื่อสารสู่มหาชนโดยอาศัยเครื่องมือหรือสื่อกลางต่าง ๆ

วิทยาศาสตร์ หมายถึง ความรู้ที่ได้โดยการสังเกตและค้นคว้าจากการประจักษ์ทางธรรมชาติแล้วจัดเข้าระเบียบ มี 3 ประเภท คือ วิทยาศาสตร์กายภาพ วิทยาศาสตร์ชีวภาพ และวิทยาศาสตร์ประยุกต์

วิทยาศาสตร์กายภาพ เป็นวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องราวของสิ่งไม่มีชีวิต เช่น เคมี ฟิสิกส์

วิทยาศาสตร์ชีวภาพ เป็นวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องราวของสิ่งมีชีวิต เช่น พฤกษศาสตร์

วิทยาศาสตร์ประยุกต์ เป็นวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องราวที่มุ่งประโยชน์ในทางปฏิบัติ เช่น แพทย์ศาสตร์

ดังนั้นเมื่อรวมกันแล้ว จึงใช้คำว่า การสื่อสารวิทยาศาสตร์ หรือ วิทยาศาสตร์นิเทศ โดยมีหน้าที่ถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้อง และรายละเอียดที่เป็นจริงสามารถอ้างอิงได้ไปสู่มหาชน การใช้ภาษาสำหรับการสื่อสารวิทยาศาสตร์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ภาษาพูดและภาษาเขียน โดยที่ภาษาเขียนเป็นภาษาที่มีการกลั่นกรองเพิ่มขึ้นจากภาษาพูด มีความสละสลวยและถูกต้องชัดเจน (รุ่งนภา ทัดทำราย, 2546)

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

แสงโสม สีนะวัฒน์ (ม.ป.ป.) ได้ศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านอาหารและโภชนาการของชาติโดยความร่วมมือกับภาคเอกชนสถานการณ์ของปัญหาด้านอาหารและโภชนาการของประเทศ คือ (1.) ปัญหาภาวะการขาดสารอาหารของประชากรกลุ่มเสี่ยง พบว่ายังมีปัญหาการขาดโปรตีน และพลังงาน ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และวิตามินเอ ซึ่งเด็ก 0-5 ปี มีภาวะขาดโปรตีนและพลังงาน (ระดับ 1+2+3) ร้อยละ 8.7 (ไม่รวม กทม.) โดยมีภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุดคือ ร้อยละ 10.8 (2.) ปัญหาภาวะโภชนาการเกินจากวิถีการดำเนินชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปมีผลให้ภาวะโภชนาการของประชาชนเปลี่ยนไปด้วย โดยพบว่าในเขตเมืองมีภาวะโภชนาการเกินมากขึ้น ซึ่งมีผลก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อตามมา เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เก๊าท์ โดยเฉพาะโรคอ้วนพบมากขึ้นตั้งแต่ระดับประถมศึกษามัธยมศึกษาและวัยทำงานจากรายงานปี 2544 พบว่า นักเรียนระดับอนุบาล และประถมศึกษาทั่วประเทศมีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน ร้อยละ 12.3 (3.) ปัญหาการปนเปื้อนสารพิษในอาหาร การปนเปื้อนของสารพิษสามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่กระบวนการเพาะปลูก

เก็บเกี่ยว ขนส่ง การแปรรูป การผลิต การเก็บรักษา โดยมีหลายหน่วยงานที่จะต้องช่วยวางแผน ร่วมกันในการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ซึ่งจากการที่รัฐบาลมีนโยบายที่จะให้ไทยเป็น ครัวของโลก จึงให้ความสำคัญกับเรื่องความปลอดภัยของอาหารมาก รัฐบาลได้กำหนดให้ปี 2547 เป็นปีธรรมาภิบาลความปลอดภัย โดยเน้นที่สารพิษ 6 ชนิด คือ สารเร่งเนื้อแดง สารฟอกขาว สารกันเชื้อรา (กรดซาลิซิลิก) สารฆ่าแมลง (กลุ่มฟอสเฟต, คาร์บาเมต) พอร์มาลีน และบอแรกซ์ ผลจากการรณรงค์และตรวจสอบ พบว่า การปนเปื้อนของสารดังกล่าวลดลงเป็นจำนวนมาก และผู้บริโภคมีความตื่นตัว เรียนรู้ เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัยมากขึ้นแนวทางแก้ไข ปัญหาด้านอาหารและโภชนาการของชาติโดยความร่วมมือกับภาคเอกชน

สง่า ดามาพงษ์ (ม.ป.ป.) ศึกษาบทบาทของนักกำหนดอาหารต่อการส่งเสริม โภชนาการเชิงรุกการส่งเสริมโภชนาการ เป็นการนำเอาความรู้และเทคโนโลยีทางอาหารและ โภชนาการไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานโภชนาการ โดยการเสริมสร้างให้ประชาชนมีศักยภาพ ในการจัดการและดูแลการส่งเสริมภาวะโภชนาการ ตลอดจนการควบคุมและป้องกันภาวะทุพ โภชนาการเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการสุขภาพที่ดี การส่งเสริมโภชนาการสามารถดำเนินงาน ได้ทั้งในสถาบัน องค์กร และในชุมชน และส่งเสริมได้ทั้งในคนที่มีภาวะปกติ และคนที่มีภาวะทุพ โภชนาการรวมทั้งผู้ป่วย ที่ผ่านมาระบบส่งเสริมโภชนาการมักให้ความสำคัญเฉพาะการดำเนินการ ในชุมชน และมุ่งไปที่คนที่มีภาวะปกติ ซึ่งส่วนมากจะดำเนินงานโดยนักโภชนาการชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชนที่ปฏิบัติงานในชุมชนหรือภาคสนาม แต่ถ้าหากจะมองการส่งเสริม โภชนาการในสถาบัน องค์กร โดยเฉพาะในโรงพยาบาลหรือสถานบริการทางการแพทย์และ สาธารณสุขแล้ว แทบจะยังมองไม่เห็นเป็นรูปธรรม ทั้งนี้ เพราะเกิดจากหลายสาเหตุ แต่ที่สำคัญ คือการกำหนดขอบเขตลักษณะงานโภชนาการ ตลอดจนบทบาทของบุคลากรซึ่งรวมถึง นักกำหนดอาหารและนักโภชนาการในสถานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ถูกจำกัด บทบาทให้มีความสำคัญกับการบำบัดผู้ป่วย อาจจะมีกิจกรรมการส่งเสริมโภชนาการอยู่บ้าง แต่ค่อนข้างเบาบางนักกำหนดอาหาร ถูกกำหนดบทบาทหน้าที่หลักในการใช้ความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการ เพื่อช่วยรักษาผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ โดยการดัดแปลงอาหารบริโภคของผู้ป่วย ภาวะปกติให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามสรีรวิทยาขณะเจ็บป่วย ดังนั้น นักกำหนดอาหารจึงมีโอกาสน้อยในการส่งเสริมโภชนาการของคนในภาวะปกติอย่างไรก็ ตาม นักกำหนดอาหารสามารถส่งเสริมโภชนาการในกลุ่มผู้ป่วยไปพร้อม ๆ กับการใช้หลัก โภชนบำบัดในขณะเดียวกันนักกำหนดอาหารก็สามารถส่งเสริมโภชนาการให้กับญาติผู้ป่วย หรือประชาชนที่มาใช้บริการ รวมทั้งบุคลากรของโรงพยาบาลเองก็นับเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญ

ที่จะต้องได้รับการส่งเสริมโภชนาการ การส่งเสริมโภชนาการในกลุ่มคนปกติ นับเป็นการสร้างสุขภาพที่สมบูรณ์และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ อันได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคมะเร็ง โรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและตายที่อยู่ในระดับต้น ๆ ในขณะนี้ ที่สำคัญกำลังสร้างภาระอันหนักหน่วงให้กับสถานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมถึง เป็นการให้นักกำหนดและนักโภชนาการของโรงพยาบาลต้องทำหน้าที่ที่ไม่มีเวลาไปใส่ใจการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มคนปกติ ซึ่งการกำหนดอาหารสามารถจะบูรณาการงานสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการเข้าไปในงานประจำได้ โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังต่อไปนี้

(1.) การส่งเสริมโภชนาการในกลุ่มผู้ป่วย การกำหนดอาหารให้ผู้ป่วย นับว่าเป็นการส่งเสริมโภชนาการในภาวะการเจ็บป่วยเป็นการช่วยในการบำบัดโรค แต่ถ้านักกำหนดอาหารจะประยุกต์องค์ความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการโดยการให้โภชนศึกษาหรือการสื่อสารด้านโภชนาการควบคู่กันไปด้วย นอกจากจะทำให้เป็นการบำบัดโรคอย่างได้ผลดีแล้วยังเท่ากับเป็นการเริ่มต้นสร้างนิสัยหรือพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดีให้กับผู้ป่วย ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคหลังกลับบ้านหรือเมื่อหายป่วยเป็นคนปกติอันเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคซ้ำซ้อน และที่สำคัญผู้ป่วยนำเอาความรู้ที่ได้รับไปบอกเล่าต่อให้คนใกล้เคียง (Change Agents) การให้โภชนศึกษาในภาวะการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงน่าจะเป็นการสร้างจิตสำนึกให้กับผู้ป่วยที่อาการป่วยเกิดจากพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่ไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี เพราะความเจ็บปวดทำให้คนจดจำและเกิดความสำนึกที่จะทำในสิ่งที่แพทย์ พยาบาลและนักกำหนดบอกกล่าววิธีการสื่อสารเพื่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการในกลุ่มผู้ป่วย สามารถทำไปโดยวิธีธรรมชาติให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ซึมซับความรู้โดยไม่รู้ตัว เช่น การให้โภชนศึกษาผ่านสื่อต่าง ๆ ได้แก่ การให้ข้อมูลการกินอาหารเพื่อบำบัดและป้องกันโรคในกระดานรองสำหรับกับข้าว ตัวอย่างเช่น ในกลุ่มของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ข้อมูลชนิดอาหารที่ป้องกันและบำบัดโรคเบาหวาน อาจจะให้โภชนศึกษาไปพร้อมกับหลายๆ สื่อ เช่น ผ่านเสียงตามสายในโรงพยาบาล ผ่านแผ่นพับ ใบปลิว และวิทยุทัศน์ นอกจากนี้ การให้สื่อสารระหว่างกลุ่มผู้ป่วยด้วยกันเอง (Peer Group) นับเป็นสารสื่อสารที่ได้ผล เนื้อหาของการสื่อสารจะต้องตรงกับโรคของผู้ป่วยนั้น ๆ (2.) การส่งเสริมโภชนาการในกลุ่มญาติผู้ป่วย เป็นการให้โภชนศึกษาที่อาจจะยิ่งนักที่เดียวได้หลายตัว เพราะไม่เพียงแต่จะทำให้ญาติผู้ป่วยมีความรู้ในการดูแลผู้ป่วย แล้ว ยังจะทำให้ตัวเขาเองมีความรู้ที่จะไปปรับใช้กับตัวเองได้อีกด้วย ด้วยวัฒนธรรมเครือญาติของคนไทยยังมีความเหนียวแน่น เชื้ออาหาร การมาเฝ้าไข้และการมาเยี่ยม ย่อมเป็นโอกาสอันดีที่นักกำหนดอาหารจะค้นหาวิธีการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการได้เป็นอย่างดี โดยมีวิธีการ

สื่อสารหลากหลายรูปแบบ จัดนิทรรศการ การติดแผ่นภาพโฆษณาในบริเวณห้องผู้ป่วย การแจกแผ่นปลิว และการชมวีดิทัศน์ เป็นต้น เนื้อหาของสื่อก็ต้องสอดคล้องกับโรคของผู้ป่วยนั้น ๆ

(3.) การส่งเสริมโภชนาการในกลุ่มคนปกติ สามารถดำเนินการได้ทั้งในและนอกโรงพยาบาล สำหรับในโรงพยาบาลส่วนมากจะเป็นญาติของผู้ป่วย ซึ่งกล่าวมาแล้ว แต่กลุ่มคนปกติอีกกลุ่มหนึ่งคือ บุคลากรของโรงพยาบาลเองที่มีปัญหาด้านโภชนาการไม่น้อยไปกว่าคนกลุ่มอื่น ๆ การตรวจภาวะสุขภาพและโภชนาการของบุคลากรในโรงพยาบาลพบว่า มีภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคอ้วนจำนวนที่น่าตกใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสะดวกของการดูแลสุขภาพของตนเองทั้งที่มีความรู้และพฤติกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสม โดยปกติบุคคลเหล่านี้พอจะมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการบ้าง แต่ขาดจิตสำนึกต่อการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติบุคลากรหลายคนบอกสอนผู้ป่วยในสิ่งที่ตนเองไม่ได้ปฏิบัติ นักโภชนาการหลายคนป่วยเป็นโรคเบาหวานหรือมีภาวะโภชนาการเกิน ทั้ง ๆ ที่มีหน้าที่ให้โภชนศึกษาผู้ป่วยเบาหวานและคนอ้วนอยู่ทุกวันมีโรงพยาบาลประจำจังหวัดแห่งหนึ่งได้ตระหนักในเรื่องนี้จึงได้ส่งเสริมโภชนาการในบุคลากรของโรงพยาบาลโดยให้ความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเชิญวิทยากรภายนอกมาบรรยายและการเข้าค่าย เป็นต้น (4.) การส่งเสริมโภชนาการในชุมชน มีความเป็นไปได้ค่อนข้างน้อยที่นักกำหนดอาหารจะส่งเสริมโภชนาการนอกโรงพยาบาล หรือในชุมชน แต่น่าจะมีส่วนช่วยและสนับสนุนแก่กลุ่มงานหรือองค์กรอื่น เช่น กลุ่มเวชกรรมสังคมและกลุ่มงานสุขศึกษา ประชาสัมพันธ์ในการส่งเสริมโภชนาการในชุมชน เช่น ประยุกต์องค์ความรู้และประสบการณ์ที่ตนเองได้พบเห็นมาพัฒนาสื่อเพื่อโภชนศึกษาในชุมชน หรือการออกไปสาธิตอาหารผู้ป่วย หรือคนปกติในชุมชนเป็นครั้งคราว หรือแม้แต่การให้โภชนศึกษาในชมรมสร้างสุขภาพ เป็นต้นการส่งเสริมโภชนาการทั้งในชุมชนและสถานบริการทางแพทย์และสาธารณสุข ของนักกำหนดอาหารเท่ากับเป็นการส่งเสริมโภชนาการในเชิงรุก เป็นการลงทุนต่ำแต่ได้ผลคุ้มค่าสูงนับเป็นมิติใหม่ของบทบาทนักกำหนดอาหารในยุคใหม่

จรรยา ยณะสาร (2537) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อต้องการทราบพฤติกรรมการบริโภคขนมของนักเรียน การจำหน่ายขนมในโรงเรียน แหล่งที่มาของขนมที่นักเรียนได้รับประทาน ประชากรที่ศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยศึกษาเชิงคุณภาพ 5 โรงเรียน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ใช้วิธีสัมภาษณ์ครูหรืออาจารย์ใหญ่ ครูอนามัย ครูโภชนาการ นักเรียน สังเกตร้านขายขนมในโรงเรียน ให้นักเรียนเขียนบทความส่งประกวดและศึกษาเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่าโรงเรียนที่

๑/
TX
๒๐๗
๑๕๒๕๐
๑๕๕๐



สำนักหอสมุด

ทำการศึกษาหรือนักเรียนส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่บริเวณใกล้โรงเรียนมาจากครอบครัวยากจน 1.3๗81057
ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างและทำการเกษตร จากผลการสำรวจความคิดเห็นโดยการ 23 พ.ค. ๒๕๖๐
ประจักษ์ถึงความพบว่าเหตุผลของนักเรียนที่ชอบกินขนมเพราะอร่อย รสชาติดี ราคาไม่แพงมี
ประโยชน์ต่อร่างกาย สะอาดปราศจากพิษ ส่วนใหญ่เห็นว่าขนมที่มีสีสดจะน่าจะเป็นโทษแก่ร่างกาย
และคิดว่าขนมบางชนิดเป็นสัญลักษณ์แห่งความสัมพันธ์ในครอบครัว ในขณะที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญ
ต่อความสะอาดและเครื่องหมายประกันคุณภาพ ผู้ปกครองส่วนใหญ่นิยมซื้อขนมที่
ผลิตในท้องถิ่นให้ลูกกิน ในชนบทห่างไกลนักเรียนมีความเห็นว่าขนมบางชนิดเป็นเอกลักษณ์ของ
ไทยโดยเฉพาะขนมพื้นบ้าน นอกจากจะผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติที่ปลอดภัยแล้วยังเป็น
วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำบุญในวันสำคัญทางพุทธศาสนาด้วย นักเรียนร้อยละ 20.0 ได้เงิน
ค่าขนมไปโรงเรียนคนละ 1-2 บาทต่อวัน ร้อยละ 24.7 คนละ 3-4 บาทต่อวัน นิยมซื้อขนมขบ
เคี้ยว ผลิตภัณฑ์จากนมโค ขนมที่ผลิตจากแป้งกับไข่ ขนมที่ทอดด้วยน้ำมันพืช คิดเป็นร้อยละ
34.2, 31.6, 23.3 และ 16.3 ตามลำดับ เคยกินขนมที่มีสีร้อยละ 78.1 เคยซื้อขนมที่มีการแถม
ของเล่น ร้อยละ 77.0 เข้าถึงโฆษณาขนมในสื่อมวลชนร้อยละ 93.3 จากการบันทึกการกินขนม
เป็นเวลา 15 วันติดต่อกัน พบว่าร้อยละ 71.1 ได้กินขนมอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ซื้อในโรงเรียน
เพียงร้อยละ 38.7 ขนมส่วนมากราคาชิ้นละ 1 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.5 และ 2 บาท คิดเป็น
ร้อยละ 21.4 เป็นขนมที่มีสี ร้อยละ 68.0 ส่วนการจัดหาขนมมาจำหน่ายในสหกรณ์โรงเรียน
ขึ้นอยู่กับข้อเสนอของสมาชิก โดยครูผู้รับผิดชอบจะเป็นผู้ไปซื้อจากร้านขายส่งในตลาดหรือจาก
รถเร่ ผู้ผลิตรายย่อยใกล้โรงเรียน ผู้ปกครองที่มาฝากจำหน่าย มูลค่าการจำหน่ายขนมในสหกรณ์
เฉลี่ยวันละ 177.8 บาท จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การดำเนินการคุ้มครองผู้บริโภคเกี่ยวกับ
พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนชั้นประถมในจังหวัดเชียงใหม่ ควรจะเน้นการให้ความรู้เรื่อง
การเลือกซื้อขนมราคา 1-2 บาทที่มีคุณภาพดี ปลอดภัย ถูกต้องตามหลักโภชนาการกำหนด
กลุ่มเป้าหมายที่นักเรียนและจัดกิจกรรมที่เป็นการสนับสนุนการทำขนมไทยและขนมพื้นเมืองใน
โรงเรียน

วิศิษฐ์ ประวีณวงศ์วุฒิและคณะ (2539) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและ
ขนมไส้ของเด็กละแวกชนบทที่พักอาศัยในเขตเมืองในประเทศไทยเพื่อศึกษาแบบแผนพฤติกรรม
การบริโภคอาหารว่าง เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและขนมไส้ของเด็กละแวก
เยาวชนที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน และศึกษาความสัมพันธ์และตัวแปรทำนายพฤติกรรมการบริโภค
อาหารว่างและขนมไส้ของเด็กละแวกชนบทไทย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กและเยาวชนที่พัก
อาศัยอยู่ในเขตเมืองในภูมิภาคทั่วประเทศ จำนวน 13,200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้วิเคราะห์ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางชีวสังคมซึ่งใช้เป็นตัวแปรทำนายกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค ทศนคติ ความรู้ และการได้รับข้อมูลข่าวสารเป็นตัวแปรทำนายที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค และทัศนคติเป็นตัวแปรทำนายที่มีอำนาจสูงที่สุดในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภค โดยทำนายได้ร้อยละ 22.70 ตัวแปรทำนายร่วมได้แก่ ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร จำนวนพี่น้อง แหล่งข้อมูล จำนวนเงินค่าใช้จ่ายและรายได้ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งตัวแปรทำนายทั้งหมดนี้ร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคได้ร้อยละ 25.36

จินดา บุญช่วยเกื้อกูลและคณะ (2540) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การโฆษณาขนมกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การโฆษณาขนมทางโทรทัศน์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นและศึกษาลักษณะการโฆษณาขนมทางโทรทัศน์ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-ป.3) ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง จำนวน 1,800 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และเทปโทรทัศน์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for -MS Windows ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมกรรมการเปิดรับข่าวสารและการรับรู้การโฆษณาขนมทางโทรทัศน์ช่อง 3 มากที่สุดในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ สำหรับในวันเสาร์-อาทิตย์ ดูโทรทัศน์ช่อง 3 ช่อง 7 และช่อง 9 จำนวนใกล้เคียงกัน ขนมที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-ป.3) ดูโฆษณาทางโทรทัศน์แล้วอยากซื้อทานมากที่สุด คือ ขนมประเภทอบกรอบยี่ห้อ ปาปรีก้า การรับรู้โฆษณาขนมทางโทรทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ลักษณะการโฆษณาขนมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นคือ ลักษณะการโฆษณาแบบเปรียบเทียบ ลักษณะการโฆษณาแบบการใช้บุคคลที่เป็นที่รู้จักเป็นผู้โฆษณา ลักษณะการโฆษณาแบบใช้ดนตรีและ ลักษณะการโฆษณาแบบใช้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส

สุนีมาศ โนรี (2540) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบไทยและแบบตะวันตกของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพและโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย โดยได้สุ่มตัวอย่างโรงเรียนละ 150 คน

จำนวน 450 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่านักเรียนรับประทานอาหารแบบไทยในมื้อเช้าประเภทข้าวต้ม ข้าวผัดต่างๆ ร้อยละ 37.5 มื้อกลางวันประเภทบะหมี่, ก๋วยเตี๋ยวและข้าวราดแกงต่างๆ ร้อยละ 47.6 มื้อเย็นประเภทข้าวราดแกง, ข้าวเหนียวกับข้าวพื้นเมือง หมูทอด, น้ำพริก ร้อยละ 34.8 อาหารระหว่างมื้อประเภทลูกชิ้นปิ้ง-ทอด ร้อยละ 36.1 และนักเรียนส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในมื้อเช้าประเภทขนมปังทาเนย, แยม, แซนวิชได้ต่างๆ ร้อยละ 32.4 มื้อกลางวันประเภทไก่ทอด มันฝรั่งทอด ร้อยละ 42.1 มื้อเย็นประเภทมักโรนีหรือสปาเก็ตตี้ น้ำ/ผัด ร้อยละ 32.4 อาหารระหว่างมื้อประเภทขนมปังไส้ต่างๆ, ไส้กรอกทอด ร้อยละ 37.3 การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อถ้าเป็นอาหารจานด่วนแบบไทยรับประทานมื้อละ 1 จานและอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมื้อละ 2 ชิ้น ส่วนมากนิยมไปร้านอาหารในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ในช่วงเวลา 11.00-13.00 น. ค่าใช้จ่ายมื้อละ 20-50 บาทใช้เวลารับประทานครั้งละ 21-30 นาที ส่วนมากไปรับประทานอาหารที่ร้านกับเพื่อน สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเข้าไปรับประทานอาหารในร้านอาหารนั้นคือ ร้านอาหารมีอาหารให้เลือกหลายชนิด อาหารต้องมีคุณค่าและราคาที่เหมาะสม มีรสชาติ สีสันของอาหารน่ารับประทาน สถานที่ตั้งร้านอาหารไปมาสะดวก มีบริการที่รวดเร็วทันใจ มีป้ายราคาติดไว้ชัดเจน เพื่อนฝูง ชักชวนและแนะนำร้านอาหาร ทางร้านมีวัสดุ อุปกรณ์และการตกแต่งร้านสวยงาม เป็นสถานที่เหมาะสมแก่การนัดพบและมีภาพถ่ายของอาหารภายในร้านชวนให้น่ารับประทาน

จินดา บุญช่วยเกื้อกุลและคณะ (2541) ศึกษาการรับรู้และการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของประชาชนในพื้นที่เขตเมืองในประเทศไทยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของประชาชนที่มีลักษณะทางชีวสังคมแตกต่างกัน ศึกษาการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของประชาชนที่มีลักษณะทางชีวสังคมแตกต่างกัน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการกับการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการกับการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารกับการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปในพื้นที่เขตเมืองในประเทศไทย ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 4,832 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) และหาสัมประสิทธิ์-สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ผลการวิจัยพบว่าข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ประชาชนในพื้นที่เขตเมืองมีการรับรู้มากที่สุด คือ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ข้อมูล

บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการรับรู้น้อยที่สุด คือ ข้อมูลโภชนาการ ประชาชนในพื้นที่เขตเมืองในประเทศไทยที่มีลักษณะทางชีวสังคมแตกต่างกันมีการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารแตกต่างกันคือ เพศหญิงมีการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าเพศชาย ประชาชนที่มีอายุ 15-20 ปี และ 21-35 ปี มีการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าประชาชนที่มีอายุ 36-50 ปี อายุ 51-60 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป ประชาชนที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่าและระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าประชาชนที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและประถมศึกษา อาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจมีการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าอาชีพอื่นๆเกือบทุกอาชีพ ประชาชนที่มีรายได้ 15,001-20,000 บาท มีการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าประชาชนที่มีรายได้ 5,000-10,000 บาท และต่ำกว่า 5,000 บาท ประชาชนที่มีภาวะสุขภาพปกติมีการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าประชาชนที่มีภาวะสุขภาพไม่ปกติ ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ประชาชนในพื้นที่เขตเมืองมีการใช้ประโยชน์มากที่สุด คือ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ส่วนข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารอื่นๆ มีการใช้ประโยชน์ใกล้เคียงกัน ประชาชนในพื้นที่เขตเมืองในประเทศไทยที่มีลักษณะทางชีวสังคมแตกต่างกันมีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารแตกต่างกันเกือบทุกตัวแปร คือ เพศหญิงมีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าเพศชาย ประชาชนที่มีอายุ 21-35 ปี มีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าประชาชนที่มีระดับอายุ 36-50 ปี อายุ 15-20 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป ประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่า อาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจมีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าอาชีพอื่นๆเกือบทุกอาชีพ ยกเว้นอาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน ประชาชนที่มีรายได้ 15,001-20,000 บาท 10,001-15,000 บาท และ 5,000-10,000 บาท มีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าประชาชนที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ประชาชนที่มีภาวะสุขภาพปกติและภาวะสุขภาพไม่ปกติ มีการใช้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารไม่แตกต่างกัน ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของประชาชนในพื้นที่เขตเมืองในประเทศไทยมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของประชาชนในพื้นที่เขตเมืองในประเทศไทย มีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 การรับรู้ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของประชาชนในพื้นที่เขตเมืองใน

ประเทศไทยมีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

สุทธิ ดำรงสุภกร (2541) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้อของผู้บริโภคเขตดุสิตที่มีต่ออาหารกระป๋อง บริษัท สันติภาพ (ฮั่วเฟ็ง 1958) จำกัด ใช้ประชากรและกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างจำนวน 398 คนตามตารางของ Herbert Askin and Raymond R. และในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง สุ่มตัวอย่างโดยวิธีไม่คำนึงถึงความน่าจะเป็น (Non-Probability Sampling) ที่เรียกว่าสุ่มโดยสะดวก (Convenience Sampling) เป็นเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งสรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 290 คน คิดเป็นร้อยละ 72.86 อายุของผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในช่วง 20-30 ปี จำนวน 272 คน คิดเป็นร้อยละ 68.34 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 60.30 มีอาชีพทำงานกับบริษัทเอกชนจำนวน 286 คน คิดเป็นร้อยละ 54.77 ส่วนใหญ่จะมีสถานภาพโสด จำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 64.57 และส่วนมากมีขนาดครอบครัว 2-3 คน จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.95

จินดา บุญช่วยเกื้อกุลและคณะ (2542) ศึกษาปัญหาในการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อให้ทราบกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารและชนิดของอาหาร ที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารและทราบปัญหาของผู้ประกอบการในการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้ประกอบการอาหารในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ได้จากการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 64 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มผลิตภัณฑ์ที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากที่สุดคือ ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มอื่นๆ ชนิดของอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมากที่สุดคือ นมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบการ ผลการวิจัยพบว่าผู้ประกอบการส่วนใหญ่ผลิตอาหารในกลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ ผู้ประกอบการส่วนใหญ่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ/การใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขายการระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขายของผู้ผลิตบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ผู้ประกอบการส่วนใหญ่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร และทราบข้อมูลและเห็นด้วยกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) เรื่อง ฉลากโภชนาการ (ที่กำหนดให้อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ / การใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย / การระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขายของผู้ผลิตบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ต้องแสดงข้อมูลโภชนาการ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ประกอบการส่วนใหญ่ มีความเข้าใจในรายละเอียดของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่

182) เรื่อง จลลภาโภชนาการ ซึ่งปัญหาในการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของผู้ประกอบการพบว่า ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการจัดทำบุคคล เพื่อรับผิดชอบการจัดทำฉลากโภชนาการ ปัญหาการประสานงานกับบุคลากรของภาครัฐในการจัดทำฉลากโภชนาการของผู้ประกอบการที่มีปัญหาและไม่มีปัญหามีจำนวนใกล้เคียงกัน งบประมาณการดำเนินการจัดทำฉลากโภชนาการของผู้ประกอบการที่มีปัญหาและไม่มีปัญหามีจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่มีปัญหาด้านบริหารจัดการในการดำเนินการจัดทำฉลากโภชนาการ ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาในการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) เรื่อง จลลภาโภชนาการ แต่มีปัญหาเกี่ยวกับการประสานงานกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่อดำเนินการจัดทำฉลากโภชนาการ ปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ขั้นตอนการขออนุมัติทางเอกสารใช้เวลานาน แต่ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการประสานงานกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อดำเนินการจัดทำฉลากโภชนาการ และมีปัญหาเกี่ยวกับการส่งผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการตรวจวิเคราะห์สารอาหารทางห้องปฏิบัติการ ปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ใช้เวลาในการตรวจวิเคราะห์สารอาหารนาน ผู้ประกอบการมีความคิดเห็นว่าการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ไม่มีผลกระทบต่อยอดขายสินค้า ไม่มีปัญหาด้านวัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับการจัดทำฉลากโภชนาการไม่มีปัญหาในการควบคุมคุณภาพของผลิตภัณฑ์ให้มีการอาหารตามที่แสดงบนฉลากผลิตภัณฑ์ ซึ่งผู้ประกอบการส่วนใหญ่ต้องการให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาส่งสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือการจัดทำฉลากโภชนาการ โดยต้องการให้จัดทำคู่มือการจัดทำฉลากโภชนาการที่ชัดเจนมากที่สุด ปัญหาการแสดงผลข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้ประกอบการแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม คือ ปัญหาด้านการประชาสัมพันธ์ ปัญหาด้านการดำเนินการจัดทำฉลากโภชนาการ ปัญหาด้านการส่งผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ ปัญหาการดำเนินงานตามกรอบข้อมูลโภชนาการ ปัญหาด้านการประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานภาครัฐ ปัญหาด้านบุคลากรในการจัดทำฉลากโภชนาการ และปัญหาด้านการเงิน

ดวงพร แก้วศิริและคณะ (2544) ทำการศึกษาการให้โภชนศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการด้วยตนเองในเด็กวัยเรียนในเขตชนบท เป็นการศึกษาแบบปฏิบัติการในโรงเรียน จำนวน 214 คน แบ่งการศึกษาเป็น 2 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 หาข้อมูลพื้นฐาน ขั้นตอนที่ 2 เป็นการให้โภชนศึกษาด้วยวิธีการบรรยายและกิจกรรมกลุ่ม มีการกระตุ้นด้วยกิจกรรมที่มีการแข่งขันชิงรางวัล จากการดำเนินการศึกษาพบว่า การให้ความรู้ทางด้านโภชนศึกษาในกลุ่มเด็กวัยเรียน ซึ่งมีระดับพื้นฐานความสามารถแตกต่างกัน

ใช้กิจกรรมกลุ่มและวิธีการหลายวิธีการ ช่วยให้เด็กสนใจและรับรู้ความรู้อย่างดี สามารถพัฒนาความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองได้ดี

ศิริประภา กลั่นกลินและคณะ (2544) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาแบบสอบถามความถี่อาหารบริโภคทั้งปริมาณเพื่อประเมินอาหารบริโภคของนักเรียนวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบวิธีการบันทึกอาหารสำหรับบริโภค พบว่าค่าเฉลี่ยของปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับจากการประเมินโดยใช้แบบสอบถามความถี่อาหารบริโภคทั้งปริมาณและจากการบันทึกอาหารบริโภคไม่แตกต่างกัน ได้แก่ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี พบว่าค่าพลังงานและสารอาหารที่ไม่แตกต่างกันนั้นมีเพียงค่าพลังงานและแคลเซียมที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ การใช้แบบสอบถามความถี่อาหารบริโภคทั้งปริมาณในการ ศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นสามารถนำไปใช้ได้ดีในผลของพลังงานและแคลเซียม

กฤษฎี พูนเกษม (2546) ได้ศึกษาการประเมินผลการดำเนินงานโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค และเปรียบเทียบผลการดำเนินงานระหว่างประเภทกลุ่มผลิตภัณฑ์ โดยใช้แนวคิดทฤษฎีระบบเป็นกรอบในการประเมิน ได้แก่ ปัจจัยนำเข้า (Input) กระบวนการ (Process) ผลลัพธ์ (Output) และผลกระทบ (Impact) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ บุคลากรกลุ่มผลิตภัณฑ์ตามโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ จำนวน 385 คน ผลการดำเนินโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับปานกลางและพบว่า ด้านปัจจัยนำเข้า กลุ่มผู้ผลิตได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยได้รับการสนับสนุนด้านการเรียนรู้มากที่สุด ด้านกระบวนการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยดำเนินงานด้านการประสานความร่วมมือและการวางแผนงานในระดับมาก ด้านผลลัพธ์ผลผลิตของกลุ่มและคุณภาพชีวิตของบุคลากรกลุ่มผลิตภัณฑ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านผลกระทบที่ได้จากการดำเนินงานโดยรวมและเป็นรายได้อยู่ในระดับมาก ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดำเนินงานของกลุ่มผลิตภัณฑ์ คือ ขาดเงินทุนหมุนเวียน ขาดความรู้ด้านการบริหารจัดการกลุ่ม เทคนิคการผลิตและการตลาด ขาดเทคโนโลยีสมัยใหม่ ผลิตภัณฑ์คุณภาพต่ำ ต้นทุนการผลิตสูง ตลาดไม่แน่นอน ขายไม่ได้ราคา และไม่มีสถานที่จำหน่ายของกลุ่ม

ภัทราวุธ นาคคุณทรง (2547) ได้ศึกษาแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินธุรกิจหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์กลุ่มแปรรูปอาหารบ้านห้วยเสือเต้น อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ เป็นโครงการที่ที่ดำเนินบนพื้นฐานของแนวนโยบายการพัฒนา

ประเทศที่มุ่งสู่การพัฒนาบนพื้นฐานของเศรษฐกิจชุมชนเพื่อพึ่งพาตนเอง นำไปสู่การพัฒนาชนบท เกิดการสร้างงานสร้างรายได้และนำไปสู่เป้าหมายของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากร และการวางรากฐานที่สำคัญของประเทศและสังคมไทย การดำเนินงานธุรกิจหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ให้ประสบผลสำเร็จ ผู้ประกอบการจะต้องมีการพัฒนาและปรับปรุงการดำเนินงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพอยู่ตลอดเวลา การศึกษานี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพ ธุรกิจหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ กลุ่มแปรรูปอาหารบ้านห้วยเลื้อยเด่น อำเภอ น้ำพอง จังหวัด ขอนแก่น เก็บข้อมูลจากลูกค้า จำนวน 120 ราย และคณะกรรมการ จำนวน 10 ราย พบว่า แนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพ ได้แก่

1. การจัดการการตลาด จัดทำแผนการตลาดโดยสำรวจสินค้าในตลาดปัจจุบัน รวมทั้งนำความต้องการของลูกค้ามาร่วมกำหนดแผนงาน กำหนดเป้าหมายการขายแต่ละช่วงเวลาและทบทวนผลการดำเนินงาน เพื่อหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่อไป
2. การจัดการการผลิต จัดทำแผนการผลิตของกลุ่มในแต่ละปี โดยประเมินผลการผลิตและพยากรณ์ความต้องการของตลาด ซึ่งอาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลการขายในอดีต ปรับปรุงให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กลุ่มกำหนด โดยเน้นการผลิตสินค้าให้มีคุณภาพ ตรงตามมาตรฐานการผลิต
3. การจัดการการเงินและบัญชี จัดทำแผนงบประมาณรายรับรายจ่าย การดำเนินในช่วงระยะเวลา 1 ปีไว้ล่วงหน้า ได้แก่ แผนงบประมาณการขาย และงบประมาณการผลิต ให้มีความสอดคล้องกับความต้องการเพิ่มยอดขายสินค้าในแต่ละปี การตรวจสอบข้อมูล ให้สามารถตรวจสอบได้ง่ายเพื่อให้ทราบถึงแนวโน้มของผลการดำเนินงานว่าประสบผลสำเร็จเพียงใด
4. การจัดการทรัพยากรบุคคล ให้มีการพัฒนาฝีมือให้มีความชำนาญอยู่เสมอ กระตุ้นและส่งเสริมให้สมาชิกแสวงหาความรู้โดยการส่งเข้ารับการฝึกอบรม ศึกษาดูงาน บำรุงขวัญและกำลังใจสมาชิกสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิก เพื่อให้การปฏิบัติงานของกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น สร้างแรงจูงใจโดยการนำผลการประเมินปฏิบัติงานมาพิจารณาตอบแทนร่วมด้วย
5. ส่วนประสมทางการตลาด พัฒนาผลิตภัณฑ์ บรรจุภัณฑ์ให้แตกต่างจากเดิม มีมาตรฐานในการกำหนดราคา เพิ่มช่องทางการจัดจำหน่าย ตกแต่งสถานที่จำหน่าย เพิ่มรูปแบบในการประชาสัมพันธ์และจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายให้ครอบคลุมและทาวถึงลูกค้าจากผล การศึกษานี้ทำให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินธุรกิจหนึ่ง

ตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ กลุ่มแปรรูปอาหารบ้านห้วยเสือเต้น ให้มีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพต่อไป

กรมอนามัย (2548) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยผลการสำรวจภาวะโภชนาการของคน กทม. พบว่า ส่วนใหญ่ยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนมีภาวะอ้วนสูง พร้อมเตรียมจัดการค่าย "กินพอดี ไม่มีอ้วน" เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับความรู้ทางด้านโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองและมีสุขภาพดีต่อไป นายแพทย์สมยศ เจริญศักดิ์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยถึงการสำรวจภาวะโภชนาการของชาว กทม. พบว่าในกลุ่มเด็กวัยเรียน จำนวน 884 คน มีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน และท้วมรวมกันสูงถึงร้อยละ 19.9 ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและมีรสหวานเพิ่มขึ้น รวมทั้งขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ในขณะที่เดียวกันยังพบว่า มีเด็กผอมและค่อนข้างผอมรวมกันร้อยละ 4.5 เด็กรูปร่างเตี้ยร้อยละ 3.7 และเด็กมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กร้อยละ 14.2 กรมอนามัยจึงทำการสำรวจด้านการบริโภคอาหาร พบว่า เด็กได้รับสารอาหารบางชนิดจากการกินอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะได้แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ และวิตามินซี ได้รับเพียง 45-65 ของสารอาหารที่ควรได้รับ ในขณะที่เด็กได้รับพลังงานเฉลี่ยวันละ 1,452 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 89.6 ของปริมาณที่ควรได้รับ แต่เด็กกรุงเทพฯ กลับได้รับโปรตีนมากเกินไปเกินความต้องการถึงร้อยละ 162.7 อีกทั้งยังพบว่าเด็กนักเรียนบริโภคนมเพียง ¾ ถ้วยต่อวัน และมีการบริโภคผักและผลไม้ไม่บ่อยมากรวมกันเพียงวันละ 74 กรัม หรือไม่ถึง 1 ช้อน สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนมีการบริโภคอาหารเข้าทุกวันเพียงร้อยละ 70.9 และจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะในนักเรียนหญิงอายุ 12-14 ปี มีการบริโภคอาหารเข้าทุกวันเพียงร้อยละ 48.1 แต่จะมีการบริโภคขนมขบเคี้ยว ดื่มน้ำอัดลม เกือบทุกวันร้อยละ 32.8 และทุกวันร้อยละ 26 ตามลำดับ ซึ่งจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้เพิ่มสูงขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกัน อีกทั้งยังพบว่า เด็กวัยเรียนนิยมบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกถึงร้อยละ 92.5 โดยส่วนใหญ่กินเป็นบางวันร้อยละ 49.4 กินทุกวันและเกือบทุกวันร้อยละ 7.3 มีเด็กวัยเรียนเพียงร้อยละ 7.5 เท่านั้นที่ไม่กินเลย นอกจากนี้ กรมอนามัยยังได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในกรุงเทพฯ พบว่า กลุ่มคนเหล่านี้มีการบริโภคอาหารเข้าเพียงร้อยละ 59.4 และมีการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปถึงร้อยละ 71.1 บริโภคขนมขบเคี้ยว ร้อยละ 53.9 แต่กลับบริโภคผักทุกวันเพียงร้อยละ 47.1 และมีการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานถึงร้อยละ 67 ส่วนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า มีการดื่มร้อยละ 30.2 และมีแนวโน้ม

การดื่มเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นด้วย ผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการใน กรุงเทพมหานครครั้งนี้ จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อวงการอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ซึ่งกรมอนามัยในฐานะเป็นองค์กรหลักในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของคนไทย จะได้นำข้อมูล การสำรวจไปวางแผนการส่งเสริมโภชนาการ โดยสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชนใน กรุงเทพมหานคร สามารถพัฒนาภาวะโภชนาการของประชากรทุกกลุ่มวัยให้มีสุขภาพดี ซึ่งแนวทางการป้องกันเพื่อให้เด็กเร่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมนั้น ครอบครัวนั้นมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะพ่อ แม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก โดยจะต้องเปลี่ยน ความคิดที่ว่าเด็กอ้วนดูแล้วน่ารัก ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้ว ถ้าหากปล่อยให้อ้วนมาก ๆ จะกลายเป็น ปัญหาเรื้อรังที่แก้ไขได้ยาก ซึ่งแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องสามารถทำได้ด้วยการให้เด็กรับประทาน อาหารมื้อหลักให้ครบทั้ง 3 มื้อ หลากหลายครบ 5 หมู่ เพิ่มผัก ผลไม้รสไม่หวาน ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้วเป็นประจำ พร้อมปรับนิสัยการกิน หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วน ขนมกรุบ กรอบ และน้ำอัดลม มีการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที “ทั้งนี้ บทบาทหน้าที่สำคัญของกรมอนามัยในการควบคุมป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวันเรียน คือ การถ่ายทอดเทคโนโลยีและองค์ความรู้ด้านการควบคุมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจน สนับสนุนด้านวิชาการต่างๆ ให้กับโรงเรียนและหน่วยงานภาคีเครือข่าย สามารถดำเนินกิจกรรม ตามโครงการได้อย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งยังได้จัดกิจกรรมค่าย “กินพอดี ไม่มีอ้วน” ติดต่อกันเป็นปี ที่ 4 ซึ่งกำหนดจัดในระหว่างวันที่ 2-4 พฤษภาคม 2548 นี้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รับความรู้ ทางด้านโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองได้ อย่างเหมาะสม ในรูปแบบกิจกรรมที่น่าสนใจ อาทิ ให้ความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ผ่านห้องเรียนรู้ 6 ห้อง กิจกรรม Walk Rally การออกกำลังกายในน้ำ ตลอดจนการประกอบ อาหารว่างอย่างง่าย ๆ ด้วยตนเอง

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค (2548) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เตือนผู้ปกครองอย่าให้บุตรหลานบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไป เพราะทำให้ขาดสารอาหารที่ จำเป็นก่อให้เกิดโรคอ้วน แนะนำอ่านข้อมูลโภชนาการและส่วนประกอบก่อนซื้ออาหารขบเคี้ยว ก่อน เลือกซื้อขนมให้เด็กรับประทานควรเลือกขนมที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ปลูกฝังให้เด็กกิน ขนมเป็นมื้อ ไม่กินเกินความจำเป็น อย่าหลงเชื่อโฆษณาโดยเฉพาะการแจกแถมของเด็กเล่น ซึ่งไม่มีประโยชน์และอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพของบุตรหลานได้ ภก.มานิตย์ อรุณากร กล่าวว่า จากสถานการณ์ปัจจุบันที่พบว่าเด็กไทยเป็นโรคอ้วน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการบริโภคขนมขบเคี้ยว เกินความจำเป็น พบว่าเด็กหรือเยาวชนอายุ 6-25 ปี ร้อยละ 90 กินขนมขบเคี้ยวสัปดาห์ละ

1-2 วัน ส่วนใหญ่กินหลังโรงเรียนเลิก ได้แก่ มันฝรั่งทอด ลูกอม ข้าวเกรียบกุ้ง และช็อกโกแลต ซึ่งขนมส่วนใหญ่ประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ผงชูรส ดังนั้นผู้ประกอบการควรแนะนำหรือสอน ให้เด็กรับประทานผักและผลไม้ให้มากกว่าบริโภคขนม ให้ความใส่ใจต่อการอธิบายข้อมูลให้เด็ก ทราบว่าเหตุใดจึงไม่ควรกินขนมมากเกินไป ส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายแทนการนั่งดูโทรทัศน์ดู โฆษณาหรือเล่นเกม และสอนให้รู้จักอ่านฉลากโภชนาการดูข้อมูลส่วนประกอบของอาหาร วันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุ ตลอดจนเปรียบเทียบข้อมูลโภชนาการก่อนตัดสินใจเลือกซื้อขนม ทุกครั้ง ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับขนมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค (2548) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ส่งเสริมผู้ปฏิบัติตามกฎหมาย สร้างความมั่นใจให้ผู้บริโภคประกาศให้ผู้ผลิตอาหารสามารถแสดง ฉลากระบุข้อความหรือสร้างเครื่องหมายรับรองระบบประกันคุณภาพอาหารได้ โดยส่งเสริมและ สนับสนุนผู้ผลิตอาหารที่ผ่านเกณฑ์การตรวจประเมินจีเอ็มพี หรือระบบประกันคุณภาพอาหาร หรือระบบวิเคราะห์ อันตรายและจุดวิกฤติ หรือระบบอื่นๆ ตามมาตรฐานสากล โดยออก ประกาศฯ เปิดโอกาสให้ผู้ผลิตอาหารทุกรายสามารถแสดงข้อความหรือเครื่องหมายการรับรองบน ฉลากอาหาร แนะนำผู้บริโภคเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีฉลากรับรองคุณภาพ เพื่อเพิ่มความมั่นใจ ในการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย ศ.ดร.ภักดี โพธิศิริ กล่าวว่า ในการส่งเสริมผู้ผลิตอาหารที่ พัฒนาสถานที่ผลิตให้ได้ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับหลักเกณฑ์วิธีที่ดีในการผลิตนั้น อย. กำหนดหลักเกณฑ์การแสดงข้อความบนฉลากอาหารเกี่ยวกับการได้รับการประเมินสถานที่ เช่น สถานที่ผลิตอาหารซึ่งผ่านเกณฑ์การตรวจประเมินจีเอ็มพีให้สามารถแสดงข้อความ “ผ่านการตรวจประเมินสถานที่ผลิตตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร (GMP)” หรือ “ผ่านการตรวจประเมินสถานที่ผลิต GMP กฎหมาย” หรือ “ผ่านการตรวจ GMP กฎหมาย” หรือแสดงเครื่องหมาย GMP ที่ติดกับโลโก้ อย. ได้ ซึ่งการกำหนดให้ผู้ประกอบการแสดงฉลาก การรับรองดังกล่าว เพื่อเป็นข้อมูลแก่ผู้บริโภคในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารจากผู้ผลิตที่ได้ มาตรฐาน และเพิ่มความมั่นใจในการบริโภคอาหารให้ได้รับความปลอดภัย พร้อมทั้งกระตุ้น ผู้ผลิตอาหารทุกรายให้พัฒนาสถานที่ผลิตให้ได้ตามเกณฑ์จีเอ็มพี เพื่อประโยชน์ในการได้รับ อนุญาตแสดงข้อความการรับรองบนฉลาก ซึ่งเป็นการเพิ่มยอดขายให้กับผลิตภัณฑ์อาหารด้วย

กองโภชนาการ (2548) ได้ศึกษาการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปทุมธานีและ นครปฐม ที่มีผลส่งเสริมหรือยับยั้งการมีสุขภาพที่ดีและเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากลยุทธ์

และงานในการสร้างเสริมพฤติกรรม โดยใช้แบบสอบถามในกลุ่มนักเรียนอายุ 12-18 ปี จำนวน 900 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร้อยละ 85.44) ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 4.33 และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ร้อยละ 10.22 นักเรียนประเมินภาวะโภชนาการของตนเองจากการชั่งน้ำหนักเปรียบเทียบกับ ความสูงการควบคุมน้ำหนักใช้วิธีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมปริมาณอาหาร และอาหาร ที่มีไขมัน แต่ถ้าต้องการลดน้ำหนักจะนิยมใช้วิธีลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ ออกกำลังกายและ ลดอาหารทอดที่มีไขมันมาก และเห็นว่าโทรทัศน์เป็นสื่อในการรับความรู้ และเป็นช่องทางที่เป็น ประโยชน์ในการสื่อสารข่าวสารเรื่องโภชนาการดีที่สุด รองลงมาคือข่าว บทความในหนังสือพิมพ์ และนิตยสาร การสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดีของวัยรุ่น ควรให้ความรู้ทางด้านอาหารและ โภชนาการแก่ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงเด็ก แม่ครัวของโรงเรียน และแม่ค้าที่ขายอาหารให้นักเรียนใน โรงเรียน โดยส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกส่วนกับความต้องการของ ร่างกาย โดยเฉพาะผักและผลไม้

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Allen, Metzger & Morazzani (1998) ศึกษาความเข้าใจและการแปลความหมาย ของข้อมูลทางโภชนาการจากฉลากโภชนาการ เพื่อจำแนกว่าข้อมูลใดทำให้ผู้บริโภคเกิดความ สับสนเกี่ยวกับการเข้าใจความหมายของข้อมูลทางโภชนาการจากฉลากโภชนาการ โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อประเมินผลจากนักเรียนในวิทยาลัยหรือกลุ่มประชากรว่าแต่ละคนมีความเข้าใจ หรือตีความจากข้อมูลโภชนาการจากฉลากอย่างไร แบบสำรวจถูกออกแบบให้มีการทดสอบ เบื้องต้นมีการปรับปรุงและกระจายไปยังอาสาสมัครทั้ง 275 คน ในมหาวิทยาลัย Maryland และ Hood College เป็นผู้หญิง 80 % อายุเฉลี่ย 21.5 ปี ในการสำรวจประกอบด้วยคำถาม เกี่ยวกับข้อมูลประชากร ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ข้อมูลทางสุขภาพและประโยชน์ที่ได้จาก ฉลากโภชนาการ ผลการสำรวจชี้ให้เห็นว่ากลุ่มประชากรมีความเชื่อถือในข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณ ของไขมัน แคลอรีและปริมาณไฟเบอร์ที่มีอยู่ในฉลากโภชนาการ เมื่อมีการกำหนดข้อมูลทาง โภชนาการของอาหารอย่างมีคุณภาพและมีการผลิตอาหารที่ดี จากที่ทำการสำรวจข้อมูล ที่ เผยแพร่ในรายการทั้งหมดในฉลากโภชนาการปริมาณ น้ำหนักของอาหารที่จะได้รับการยอมรับ มากกว่าเปอร์เซ็นต์ของคุณค่าทางอาหารในแต่ละวัน ยังคงมีกลุ่มประชากรถึงร้อยละ 69% ที่ สามารถเลือกผลิตภัณฑ์โดยพิจารณาจากคุณค่าทางโภชนาการซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ ซึ่งผู้ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการสำรวจมีแนวโน้มที่จะมองถึงคุณค่าที่

ได้รับในแต่ละวัน คำนึงถึงปริมาณสูงสุดของการได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและ
พยายามบริโภคในปริมาณที่ต่ำและบ่อยครั้งที่เพิกเฉยต่อการบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมแม้ได้มี
การกำหนดเกี่ยวกับปริมาณสุทธิของสารอาหารในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นก็ตาม

Christine, Alan & Edward (1999) ศึกษาฉลากโภชนาการอาหารในการเปรียบเทียบ
ระหว่างกฎเกณฑ์ของสหรัฐอเมริกา และนโยบายของ Codex ซึ่งฉลากโภชนาการ
มีผลต่ออาหารไม่เพียงแต่ผู้บริโภคและด้านอุตสาหกรรมอาหารแล้วนั้นแต่ในด้านการค้าขาย
ระหว่างประเทศมีผลในทางที่ดีเมื่อข้อมูลโภชนาการของอาหารมีความต้องการในกลุ่มชนบท
โดยการค้าเป็นสิ่งที่มีความสะดวกมากขึ้นเมื่อมีการเปรียบเทียบระหว่างฉลากโภชนาการที่ออกกฎ
โดยสหรัฐอเมริกาและนโยบายนานาชาติที่ถูกกำหนดโดย Codex โดยจำแนกเกี่ยวกับโภชนาการไว้
ไม่เพียงแต่เรื่องที่ร้องเรียนถึงการเข้าร่วมกับนานาชาติที่ต้องการให้เป็นจุดศูนย์รวม แต่ด้านโอกาส
ของความเห็นของนานาชาติที่เพิ่มมากขึ้นของฉลากโภชนาการถึงปัจจัยที่ควรพิจารณาถึงประโยชน์
ของหลักการและนโยบายของ Codex ด้านการออกคำสั่งที่ประกอบด้วยการวิเคราะห์
วิธีดำเนินการ การประกาศถึงข้อมูลโภชนาการ พื้นฐานสำหรับการประกาศ การอ้างอิงและ
รวมทั้งคุณค่าที่ได้ด้วย

Joni et al., (1999) ศึกษาการเรียกร้องสิทธิในฉลากโภชนาการที่เกิดข้อผิดพลาดใน
ห่อขนมปังกรอบและติดตามผลของฉลากโภชนาการและการทำการศึกษาในปี 1990 ซึ่ง
วัตถุประสงค์ในการศึกษารุ่นนี้เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบที่เกิดจากข้อผิดพลาดจากห่อขนมปังกรอบ
และปริมาณความจุที่เกินจำเป็นและติดตามผลการดำเนินการจากฉลากโภชนาการและการ
ทำการศึกษาในปี 1990 (NLEA) วิธีการศึกษาใช้วิธีการสังเกตที่ห้างสรรพสินค้าในปี 1991 และ
1995 ซึ่งเป็นที่แหล่งที่พบห่อบรรจุภัณฑ์ที่มากมาย เพื่อนประเมินด้านสุขภาพของผู้บริโภคเพื่อ
ป้องกันจากโรคหัวใจ ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่เกินความจำเป็นจะถูกบันทึกไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนา
และเป็นเกณฑ์สำหรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ ผลที่ได้จากการศึกษาพบว่าจากการวิเคราะห์ของ
ข้อมูลทั้งส่วนนั้นที่เปรียบเทียบทั้ง 2 ปี แสดงถึงปริมาณที่เกินจำเป็นของผลิตภัณฑ์ในการบรรจุ
จากข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้นน้อยลงในปี 1991 จาก 77% เป็น 49% ในปี 1995

Deborah et al., (2000) ศึกษาการออกแบบ การพัฒนาและการเผยแพร่ข้อมูลการ
ประเมินค่าเกี่ยวกับโภชนาการโดยใช้เทคโนโลยีทางมัลติมีเดียเพื่อเป็นโปรแกรมศึกษาข้อมูล
ทางโภชนาการในวัยผู้ใหญ่ โดยมีพื้นฐานโปรแกรมจากแบบจำลองของ Dick และ Carey
การศึกษาแบ่งเป็น 4 เฟส ประกอบด้วย การวิเคราะห์ข้อมูล การออกแบบ การพัฒนาและการ
ประเมินผล จากอาสาสมัคร 72 คน จาก US Air Force อายุระหว่าง 18-50 ปี มีการสำรวจทาง

E-mail โดยจุดมุ่งหมายของโปรแกรมนี้เพื่อสามารถประยุกต์ใช้กับพีรามิดอาหารเพื่อใช้เลือกอาหารที่จะรับประทานในแต่ละวัน ปริมาณสุทธิ ตัวอย่างและคำถามกับผลตอบรับที่เขียนขึ้นในรูปแบบของเฟสต่าง ๆ คำสั่งในระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งใช้โปรแกรม HyperStudio ที่ประกอบด้วยกลุ่มอาหารหลัก ปริมาณที่เหมาะสมในการบริโภค การปรับเปลี่ยนรายการอาหารและวิตามินกับเกลือแร่ ซึ่งอาสาสมัคร 18 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 22-40 ปี มีการศึกษาขั้นต้นระดับมัธยมศึกษาและโดยเฉลี่ยของอาสาสมัครที่มีการติดต่อสื่อสารมีความรู้ครึ่งหนึ่งของข้อมูลที่ได้รับจากทั้งหมดของหัวข้อการใช้งาน คือแบบทดสอบพื้นฐาน ทดสอบหลังจากศึกษา 2 ครั้งและ embedded test

Amy (2003) ศึกษาฉลากโภชนาการใหม่ในสื่อสิ่งพิมพ์ ผลการวิเคราะห์เป็นผลครอบคลุมที่ได้จากการประเมินจากฉลากโภชนาการใหม่ของสื่อสิ่งพิมพ์ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 1992 ถึง วันที่ 30 สิงหาคม 1993 โดยใช้สื่อสิ่งพิมพ์จากหนังสือพิมพ์ นิตยสารและจดหมายข่าวสุขภาพเป็นกรณีศึกษาโดยแบ่งเป็น หนังสือพิมพ์ 59 บทความ นิตยสาร 16 บทความ และบทความจดหมายข่าวสุขภาพอีก 7 บทความ โดยบทความดังกล่าวจะใช้เป็นตัวอย่างในการประเมินจากเครื่องเข้ารหัสจำนวน 4 เครื่อง ในการฝึกอบรมเป็นการทดสอบเบื้องต้นในการเข้ารหัสสำหรับการสนทนาลักษณะจำนวน 35 ข้อที่ครอบคลุมในฉลากโภชนาการ ร้อยละ 20 ของบทความจะเป็นรหัสจำนวน 2 รหัสซึ่งจะน้อยที่สุดและที่เหลืออีกร้อยละ 80 นั้นน่าเชื่อถือได้ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์นั้น พบว่าบทความสุขภาพจากจดหมายข่าวสุขภาพจะเป็นจุดสำคัญที่ครอบคลุมรายละเอียดมากที่สุด ตามด้วยนิตยสารและหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 17 พบว่าบทความจากหนังสือพิมพ์ได้อธิบายถึงจำนวนผู้ใช้หนังสือพิมพ์รายวันในเวลาที่กำหนด ร้อยละ 86 ของบทความจากจดหมายข่าวสุขภาพ ร้อยละ 56 จากบทความจากนิตยสารที่มีข้อมูลการอ้างอิงในการวิเคราะห์ของบทความนั้น ๆ และร้อยละ 50 ที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลและโรงงานอุตสาหกรรม ในทางตรงข้ามมีส่วนหนึ่งที่ได้รับการสนับสนุนจากวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเพียงร้อยละ 5 เท่านั้นที่ให้การสนับสนุน

Anne, Kathleen & Sara (2003) ศึกษาถึงความรู้,ทัศนคติและพฤติกรรมของนักเรียนในวิทยาลัยเกี่ยวกับการทำฉลากอาหาร รูปแบบการดำเนินการเป็นการบรรยาย ซึ่งข้อมูลที่ได้มาจากการออกแบบสำรวจกับกลุ่มประชากรได้แก่นักเรียน 208 คน มีการศึกษาคำว่าบัญญัติที่มีการศึกษาทั่วไปในห้องเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถิติที่ใช้เพื่อวิเคราะห์คือ t-test ในปี ค.ศ. 1990 National Labeling และการศึกษาถึงบทบาทของฉลากอาหารมีอิทธิพลต่อกลุ่มนักศึกษาในวิทยาลัย นักศึกษาในวิทยาลัยซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายมีความต้องการที่จะได้รับประโยชน์จากฉลากโภชนาการและข้อมูลในฉลากโภชนาการที่เป็นจริง และต้องการเรียกร้องใน

กรณีที่ฉลากโภชนาการไม่ให้ข้อมูลทางโภชนาการตามความเป็นจริงและเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณ
สุทธิ สารอาหารประเภทไขมันและแคลอรีที่มีความเหมาะสมจากอาหารนั้น

Jean and Virginia (2003) ศึกษาข้อบังคับสุดท้ายสำหรับฉลากโภชนาการของผลไม้
ดิบ ผักและปลา ในเดือนสิงหาคม ปี 1996 US Food และองค์การอาหารและยา ได้ปรับปรุง
นโยบายเพื่อความเข้าใจของฉลากโภชนาการในผลไม้ดิบ ผักและปลา นำมาปรับปรุงโดยความ
ร่วมมือของพ่อค้าขายปลีก สำหรับสร้างเป็นนโยบายขึ้น และเป็นฉลากโภชนาการที่ปรับปรุงให้มี
คุณค่ามากขึ้น การดำเนินการที่เป็นคำตอบถึงความต้องการและการศึกษาของฉลากโภชนาการใน
ปี 1990 เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในฉลากโภชนาการที่เห็นพ้องและเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติในฉลาก
โภชนาการของอาหาร ข้อกำหนดมีกฎข้อบังคับที่สำคัญสำหรับนักโภชนาการ สนใจจะศึกษา
โภชนาการเพื่ออะไร ใช้เครื่องมืออะไรในการพัฒนาสำหรับการค้าขายและสำหรับนักโภชนาการ
ใครจะนำไปแนะนำให้ความรู้และการเลือกอาหารของลูกค้านั้นอยู่กับข้อมูลโภชนาการ

Jeanne and Susan (2003) ได้ศึกษาน้ำที่ในการรวบรวมอาหารของสมาคมของ
อเมริกาที่เริ่มถ่ายทอดความรู้เรื่องอาหารและข้อมูลโภชนาการ ซึ่งหน้าที่ในการรวบรวมอาหารของ
สมาคมอาหารของอเมริกานั้นอาหารทั้งหมดสามารถกำหนดรูปแบบการกินที่เป็นประโยชน์ต่อ
ร่างกาย สมาคมอาหารอเมริกามุ่งมั่นที่จะถ่ายทอดความรู้ข่าวสารต่าง ๆ ในการกินให้เป็น
ประโยชน์ต่อร่างกายสู่ประชาชนที่ให้ความสำคัญต่อการรวบรวมอาหารหรือกำหนดแบบแผนใน
การกินอาหาร เมื่อเปรียบเทียบกับอาหาร 1 ชนิดหรืออาหารที่กินในแต่ละมื้อ ถ้าบริโภคอาหารที่
เพียงพอที่เหมาะสมกับร่างกายและร่วมกับการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ อาหารที่รับประทานควร
เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งนโยบายทั้งหมดจะสนับสนุนให้เริ่มรับประทานอาหารเข้ามา
อ้างอิงด้านโภชนาการ พีรามิดอาหาร นโยบายเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับคนอเมริกา ฉลาก
โภชนาการและการมีสุขภาพที่ดีในปี 2010 คุณค่าของอาหารจะต้องมีการกำหนดให้เห็นชัดเจน
ของอาหารทั้งหมด เพราะว่าอาหารถูกแยกประเภทว่าดีหรือไม่ดีซึ่งอาจส่งผลให้พฤติกรรมการกิน
ส่งผลต่อสุขภาพได้ ข้อปฏิบัติในการกินนั้นรวมทั้งรสชาติและอาหารที่ชอบมากกว่าเกี่ยวกับ
โภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก สรีรวิทยา แนวทางในการดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อมและความ
ปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหาร การศึกษาโภชนาการมีผลเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่จะสนับสนุน
ในการเลือกอาหาร ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการได้ถ่ายทอดความรู้และศึกษาโปรแกรมจากทฤษฎี
ที่เป็นประโยชน์และรูปแบบที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมของมนุษย์ การรณรงค์การให้ความรู้จาก
โปรแกรมพร้อมด้วยเครื่องมือต่าง ๆ จะเป็นจุดรวมที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมจากการรวบรวมข้อมูล
ในการเลือกซื้ออาหาร

Sheehan and Parham (2003) จากการศึกษาได้อธิบายถึงผลของพีรามิดอาหารเกี่ยวกับข้อเท็จจริงในฉลากอาหาร และพื้นที่ปฏิบัติงานในการให้ความรู้แก่ผู้บริโภคที่ทำให้สุขภาพดีโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยทำขึ้นมีความสัมพันธ์ต่อการเข้าร่วมโปรแกรม การใช้งานและการประยุกต์ใช้พีรามิดอาหารให้มีประโยชน์และข้อมูลทางโภชนาการ ได้แก่ ฉลากโภชนาการ ตัวอย่างรายการอาหารที่ต้องการในหนึ่งวันเป็นความต้องการเลือกเพื่อการลดน้ำหนัก แบบสอบถามที่ใช้นั้น ทำการสุ่มตัวอย่างของพนักงาน 215 คน ในบริษัทแห่งหนึ่งที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้ จากแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาเพียง 170 คนเท่านั้น การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้ความรู้ทางสถิติคือ Chi-Square และ Fisher's Exact Test คำนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ ($P=0.02, 0.029, 0.03$) จากการศึกษาทั้งหมด 3 ปัจจัยและการทำให้อาหารมีคุณภาพต่อสุขภาพเกิดข้อผิดพลาดในการเลือกอาหารเพื่อการลดน้ำหนักยังไม่มี ความเหมาะสมต่อความต้องการ กลุ่มอาหารที่มีความต้องการเกินความเหมาะสม ได้แก่ เนื้อและกลุ่มอาการประเภทโปรตีน (71%) กลุ่มที่มีความต้องการต่ำกว่ามาตรฐานคือ มีความต้องการขนมปัง ธัญพืชและข้าว (39%) และการดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม (37%) ทั้งกลุ่มได้บริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่ามาตรฐาน และสูงกว่ามาตรฐานจำนวนเท่ากับ (29% และ 18% ;25% และ 39% ตามลำดับ) มีเพียง 5 % ที่ได้รับไขมันและของหวานเกินกว่ามาตรฐานพีรามิดอาหารเกี่ยวกับข้อมูลทางโภชนาการจากฉลากอาหาร

Weaver and Finke (2003) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของข้อมูลบนฉลากโภชนาการในการใช้น้ำตาลและการบริโภคน้ำตาลที่เพิ่มขึ้น ซึ่งการบริโภคน้ำตาลที่เพิ่มขึ้นมีมากขึ้นใน US Diet ซึ่งประชาชนมีการเรียกร้องให้พยายามเปลี่ยนข้อมูลโภชนาการรวมทั้งฉลากโภชนาการอย่างละเอียด โมเดลของการศึกษาในครั้งนี้มีผลจากฉลากโภชนาการที่แพร่หลาย เช่น ความหมายของอัตราส่วนของแคลอรีของน้ำตาลที่เพิ่มมากขึ้นในอาหารจากการสำรวจอย่างต่อเนื่องในปี 1994-1996 ของอาหารนำเข้า ผลของการศึกษาจะแสดงลักษณะสำคัญที่เกี่ยวข้องระหว่างข้อมูลการใช้น้ำตาลเป็นประจำบนฉลากและการปรับปรุงปริมาณของน้ำตาลที่เพิ่มขึ้นเสนอแนะฉลากที่เป็นผลเช่นเดียวกับความเข้าใจของผู้บริโภคในการบริโภคน้ำตาลให้เพียงพอ อย่างไรก็ตาม วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ไม่สามารถแสดงหรือปรับปรุงการนำเข้าที่เป็นไปได้ของผลิตภัณฑ์ถึงความเชื่อถือในการบริโภคน้ำตาลที่เพิ่มขึ้นมาก่อนบนฉลากอาหาร

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่าในการบริโภคอาหารนั้นผู้บริโภคเห็นความสำคัญต่อฉลากโภชนาการจากการสำรวจพฤติกรรมของผู้บริโภค

ส่วนใหญ่ยังมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะเด็กนักเรียนที่มีภาวะโรคอ้วนสูง ซึ่งผล
การสำรวจนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการอาหารและโภชนาการของประเทศไทยที่จะนำข้อมูลที่ได้จาก
การสำรวจไปวางแผนการส่งเสริมโภชนาการ ารณรงค์ พร้อมทั้งจัดทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งสื่อเป็น
ส่วนสำคัญซึ่งทำให้งานวิจัยเกี่ยวกับความเข้าใจและการยอมรับข้อมูลโภชนาการของผู้บริโภคโดย
ผ่านหลากหลายโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวและของหวานในโครงการหนึ่งตำบลหนึ่ง
ผลิตภัณฑ์ที่มีความเป็นไปได้ที่จะศึกษาเพื่อให้ผู้บริโภคปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสม

