

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรีในครั้งนี้ขอเสนอสรุปการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ เป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
 2. อภิปรายผลการวิจัย
 3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

สรุปการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรีมีวัตถุประสงค์เพื่อลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียน โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนามีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาการลดพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวได้ถ้าได้รับการเสริมพลัง (empowerment) ที่เหมาะสม ดังนั้นจึงใช้การวิจัยและพัฒนา (research and development : R&D) แบ่งการวิจัยเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการพัฒนา ระยะที่ 2 แสวงหาแนวทางและวิธีการและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และระยะที่ 3 นำแนวทางที่ได้ไปพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) เป็นการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนา ตลอดจนการปฏิบัติการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรี

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้เป็นการสร้างโอกาสให้มีผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนทุกคนมาร่วมกันเรียนรู้และปฏิบัติการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม การวิจัยมุ่งศึกษา 3 ด้าน คือด้านความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวของนักเรียน เจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนและพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียน เป็นกรอบการวิจัยซึ่งผลการวิจัยนำเสนอความสำคัญ ดังนี้

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงามจังหวัดสระบุรี

1.1 ความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวของนักเรียน พบว่านักเรียนส่วนมากมีความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวในระดับต่ำและระดับปานกลาง

1.2 เจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยว พบว่านักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับเจตคติในระดับค่อนข้างดีและในระดับดี

1.3 พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียน พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ดังนี้

1.3.1 นักเรียนร้อยละ 45.8 รับประทานขนมขบเคี้ยวทุกวัน

1.3.2 นักเรียนให้รางวัลตนเองด้วยขนมขบเคี้ยวทุกครั้งร้อยละ 37.5

1.3.3 นักเรียนซื้อขนมขบเคี้ยวตามเพื่อน ๆ ในบางครั้งร้อยละ 66.7

1.3.4 นักเรียนซื้อขนมขบเคี้ยวยี่ห้อใหม่ๆ ที่เห็นตามสื่อโฆษณาต่างๆ ในบางครั้งร้อยละ 70.8

1.4 ปัญหาที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือสาเหตุจากตัวนักเรียนเอง สาเหตุจากผู้ปกครองและสาเหตุจากโรงเรียน

1.4.1 ด้านนักเรียน พบว่านักเรียนขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวโดยเฉพาะความรู้ที่เกี่ยวกับอันตรายหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวในปริมาณมากเกินไป

1.4.2 ด้านผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองนักเรียนยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอันตรายที่แฝงมากับขนมขบเคี้ยว จึงไม่ใส่ใจต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนและเห็นว่าการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนไม่เป็นปัญหา

1.4.3 ด้านโรงเรียน พบว่าโรงเรียนขาดสื่อความรู้ที่แสดงถึงโทษหรืออันตรายจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไปและคณะครูขาดความต่อเนื่องในการให้คำแนะนำที่ถูกต้องต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยว

1.5 ความต้องการการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว พบว่าความต้องการการพัฒนาของนักเรียน ผู้ปกครองและโรงเรียนดังนี้

1.5.1 ด้านนักเรียนต้องการสื่อความรู้ที่แสดงถึงโทษหรืออันตรายจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไปและกิจกรรมเสริมที่ให้ความรู้แก่นักเรียน

1.5.2 ด้านผู้ปกครองต้องการให้นักเรียนได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับขนมขบเคี้ยว โดยต้องการให้ทางโรงเรียนจัดหาสื่อความรู้ที่เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวเพื่อให้นักเรียนสามารถค้นคว้าหาความรู้ได้และให้ทางโรงเรียนจัดหาขนมขบเคี้ยวที่มีคุณภาพและปลอดภัยมาจำหน่ายที่โรงเรียน

1.5.3 ด้านโรงเรียนความต้องการสื่อความรู้ที่แสดงถึงโทษหรืออันตรายจากชนมขบเคี้ยวเพื่อให้นักเรียนศึกษาและการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในการร่วมกันแก้ไขปัญหาการรับประทานชนมขบเคี้ยวของนักเรียนโดยเฉพาะความมีส่วนร่วมจากผู้ปกครองนักเรียน

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการลดพฤติกรรมบริโภคชนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรีพบว่าการพัฒนาต้องอาศัยความร่วมมือที่ดีจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายโดยเฉพาะผู้ปกครองและโรงเรียนดังนี้

2.1 ด้านนักเรียน

2.1.1 แนวทางการพัฒนาคือเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชนมขบเคี้ยว โดยเฉพาะความรู้ที่เกี่ยวกับโทษหรือผลกระทบหรืออันตรายที่เกิดจากการรับประทานชนมขบเคี้ยวมากเกินไปและเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการบริโภคชนมขบเคี้ยว

2.1.2 กิจกรรมการพัฒนาคือให้ความรู้เกี่ยวกับชนมขบเคี้ยวโดยผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการสัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์และให้ความรู้โดยเสียงตามสายของโรงเรียนช่วงพักกลางวันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือทุกวันจันทร์และวันพุธเป็นเวลา 4 สัปดาห์จัดทำสื่อแสดงผลกระทบหรือโทษจากการรับประทานชนมขบเคี้ยวมากเกินไป

2.2 ด้านผู้ปกครองนักเรียน

2.2.1 แนวทางการพัฒนาคือให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโทษหรืออันตรายที่แฝงมากับชนมขบเคี้ยวและสภาพปัจจุบันของการรับประทานชนมขบเคี้ยวของนักเรียนและสร้างความร่วมมือจากผู้ปกครองในการให้คำแนะนำ ดักเตือนและช่วยสอดส่องการบริโภคชนมขบเคี้ยวในปริมาณมากเกินไปของนักเรียน

2.2.2 กิจกรรมการพัฒนาคือจัดประชุมกลุ่มผู้ปกครอง 1 ครั้งเพื่อให้ความรู้ถึงโทษ อันตรายผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคชนมขบเคี้ยวในปริมาณมากเกินไปจากผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและผู้วิจัยออกเยี่ยมบ้านนักเรียนในรายที่มีปัญหาและพบปะพูดคุยกับผู้ปกครองในช่วงที่มารอรับนักเรียนกลับบ้านเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับชนมขบเคี้ยวแก่ผู้ปกครองนักเรียนและสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครองนักเรียนในการพัฒนา

2.3 ด้านโรงเรียน

2.3.1 แนวทางการพัฒนาคือจัดหาสื่อความรู้ที่แสดงถึงผลกระทบที่เกิดจากรับประทานชนมขบเคี้ยวและสร้างความร่วมมือจากคณะครู

2.3.1 กิจกรรมการพัฒนาคือจัดป้ายนิเทศแสดงโทษหรือผลกระทบที่เกิดจากการรับประทานชนมขบเคี้ยวในปริมาณมากเกินไปและประชุมชี้แจงคณะครูเพื่อสร้างความร่วมมือในการให้คำแนะนำในการบริโภคชนมขบเคี้ยวแก่นักเรียน

2.4 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในเชิงปริมาณ ได้แก่ ร้อยละของความรู้ต่อขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้น ค่าเฉลี่ยเจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในด้านบวกเพิ่มขึ้นด้านลบลดลง ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในเชิงคุณภาพ เป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนจากการสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกต ได้แก่ นักเรียนตระหนักถึงโทษและอันตรายจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไป และโรงเรียนมีสื่อให้ความรู้ถึงโทษหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวในปริมาณมากเกินไป คณะครูตระหนักถึงอันตรายจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวของนักเรียนผู้ปกครองให้ความสำคัญต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนมากขึ้นและตระหนักถึงโทษหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไป

3. การพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรี ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้จากระยะที่ 2 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เมื่อครบกระบวนการพัฒนาผู้วิจัยเก็บมูลหลังการพัฒนาเพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการพัฒนา ซึ่งผลการพัฒนาการลดพฤติกรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงามมีดังนี้

3.1 ด้านนักเรียน

3.1.1 หลังการพัฒนาพบว่านักเรียนส่วนมากมีระดับความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูงตรงตามดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา

3.1.2 หลังการพัฒนาพบว่านักเรียนมีค่าเฉลี่ยของเจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้นส่วนมากอยู่ในระดับดีตรงตามดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา

3.1.3 หลังการพัฒนาพบว่านักเรียนมีระดับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในด้านบวกเพิ่มขึ้นและมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวในด้านลบลดลงตรงตามดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา

3.2 ด้านผู้ปกครองนักเรียน หลังการพัฒนาพบว่าผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการรับประทานขนมขบเคี้ยวของนักเรียนและใส่ใจต่อการรับประทานขนมขบเคี้ยวของนักเรียนเพิ่มมากขึ้น มีผู้ปกครองบางส่วนมีความรู้ความเข้าใจถึงโทษหรืออันตรายจากสารปรุงรสต่างๆ ในขนมขบเคี้ยวและตระหนักถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากนักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยวในปริมาณที่มากเกินไป

3.3 ด้านโรงเรียน หลังการพัฒนาพบว่าผู้อำนวยการโรงเรียนและคณะครูตระหนักถึงโทษและอันตรายที่เกิดขึ้นจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวของนักเรียนและโรงเรียนมีสื่อที่แสดงถึงผลกระทบจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวที่มากเกินไป อีกทั้งมีการเปลี่ยนแปลงขนมขบเคี้ยวที่จำหน่ายในสหกรณ์ของโรงเรียนโดยให้คัดเลือกขนมขบเคี้ยวที่จะมาจำหน่ายใน

โรงเรียนและให้จดจำนายขนมخبเดียวที่เห็นว่ามีประโยชน์น้อยซึ่งได้แก่ขนมخبเดียวจำพวก น้ำตาลอัดเม็ดทั้งหลาย

อภิปรายผล

จากการวิจัยและพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมخبเดียวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญดังนี้

1. สภาพปัจจุบันของการบริโภคขนมخبเดียวของนักเรียนพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ร้อยละ 45.8 รับประทานขนมخبเดียวทุกวัน มีนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 รับประทานขนมخبเดียวเกือบทุกวันร้อยละ 33.3 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรภรณ์ สนิตกุล (2538, หน้า 48) พบว่ากลุ่มตัวอย่างอายุ 7 – 15 ปี ทั้งหมด 150 คนนั้นเกินครึ่งหนึ่งรับประทานขนมخبเดียวทุกวัน ส่วนประเภทของขนมخبเดียวที่นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชอบรับประทานมากที่สุดได้แก่ขนมخبเดียวประเภทมันฝรั่งทอดและประเภทแป้งปิ้งรอส ร้อยละ 41 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์ (2539, หน้า 31) ที่พบว่าสินค้าประเภทขนมخبเดียวที่นักเรียนนิยมซื้อสูงสุดคือขนมخبเดียวที่ทำมาจากแป้ง มันฝรั่งและข้าวโพดร้อยละ 57 รองลงมาคือหมากฝรั่งและปลาเส้นปิ้งรอส เมื่อดูปัจจัยที่นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม ให้ความสนใจซื้อขนมخبเดียวมารับประทานพบว่านักเรียนซื้อขนมخبเดียวมารับประทานมากที่สุดเพราะรสชาติของขนมที่อร่อยถูกปากร้อยละ 70.8 รองลงมาสามารถหาซื้อได้ง่ายและสามารถรับประทานได้สะดวกร้อยละ 58.3 ซึ่งตรงกับการศึกษาของจินตนา กฤษณาเวศน์ (2544, หน้า 35) ที่พบว่าเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างเลือกซื้อขนมخبเดียว 3 อันดับแรกคือรสชาติของขนมخبเดียว การรับประทานที่สะดวกและการโฆษณาทางสื่อต่างๆ จากสภาพปัจจุบันของการบริโภคขนมخبเดียวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงามที่กล่าวมาเมื่อศึกษาถึงความรู้เกี่ยวกับขนมخبเดียวและเจตคติต่อการบริโภคขนมخبเดียวพบว่านักเรียนส่วนมากมีระดับความรู้เกี่ยวกับขนมخبเดียวในระดับต่ำ มีระดับเจตคติต่อการบริโภคขนมخبเดียวในระดับค่อนข้างดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคขนมخبเดียวของนักเรียนนั้นยังเป็นปัญหาอยู่ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของวรรณฤดี แก้วแกมแซ (2544, หน้า 104) ว่าความรู้ เจตคติและพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด หากขาดความรู้และขาดเจตคติที่ดีย่อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีด้วย

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมخبเดียวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงามอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรีคือการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับขนมخبเดียวต่อกลุ่มเป้าหมายและเสริมสร้างความร่วมมือจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาทั้งผู้ปกครองและโรงเรียนโดยเลือกแนวทางที่มีความเหมาะสมและสามารถขยายผลได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว (2551) พบว่า สาเหตุ

หนึ่งที่ทำให้เด็กบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไปเพราะพ่อแม่หรือคนเลี้ยงดูขาดความรู้เรื่องโภชนาการอาหารและขาดความรู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไป ซึ่งแนวทางการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่ได้นั้นเกิดจากที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องร่วมกันพิจารณาและหาข้อสรุปร่วมกันซึ่งตรงกับความเห็นของสายสมร ทองรักษ (2548, หน้า 36) ว่า “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจำเป็นต้องเกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับชุมชน ผ่านการวิพากษ์จากมุมมองต่างๆของผู้มีส่วนได้เสียในชุมชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่นๆ (strategic partner) มีการพิจารณาใคร่ครวญและต่อรอง (trade off) โดยใช้ข้อมูลประสบการณ์ การศึกษาเบื้องต้นของทุกฝ่ายร่วมกันจนกระทั่งเกิดความยินยอมร่วมกัน (consensus) ว่าสิ่งนั้นเป็นปัญหาที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

3. ผลการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงามโดยแนวทางที่กำหนดขึ้นจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายโดยเน้นกระบวนการเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับโทษและอันตรายจากขนมขบเคี้ยวและการเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวเพื่อลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ไม่เหมาะสม หลังการพัฒนาพบว่านักเรียนส่วนมากมีระดับความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวในระดับสูง มีเจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวส่วนมากในระดับดีและมีระดับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวด้านบวกเพิ่มขึ้น และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวด้านลดลง ตรงกับข้อเสนอของมณฑา ชรรมสาธิต (2546, หน้า 54) ที่ว่า “ความรู้ เจตคติและพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อกัน ถ้านักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวจะมีเจตคติที่ดีต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ถูกต้องตามมา

ข้อเสนอแนะ

จากการพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยเพื่อการปฏิบัติ

1.1 สถานศึกษา ที่จัดให้มีการจำหน่ายอาหารหรือขนมในสถานศึกษานั้นควรมีการควบคุมดังนี้

1.1.1 การควบคุมร้านค้าโดยเน้นการจำหน่ายขนมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และวัยของนักเรียนมากกว่าขนมที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่นหมากฝรั่ง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ

1.1.2 สถานศึกษาควรจัดหาสื่อความรู้ที่แสดงถึงโทษหรือผลกระทบต่อร่างกายที่เกิดจากสารปรุงแต่งรสของขนมขบเคี้ยว

1.1.3 ควรมีการสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวทั้งวิธีการเลือกซื้อ และโทษหรือผลเสียของการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่มากเกินไปในช่วงพักกลางวัน หรือมี

กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษหรือผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไป โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการนำเสนอ

1.2 ผู้ปกครอง ควรเอาใจใส่ดูแลการรับประทานขนมขบเคี้ยวของนักเรียน ตลอดจนควรให้คำแนะนำในการเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวที่มีประโยชน์มารับประทาน พร้อมทั้งตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำหรือบริโภคมากเกินไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยและพัฒนาการลดพฤติกรรมด้านการบริโภคน้ำอัดลมน้ำหวาน ที่เป็นปัญหาของนักเรียน

2.2 ควรมีการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดอื่นเพื่อนำผลการศึกษาพัฒนามาเปรียบเทียบ

2.3 ควรมีการศึกษานวทางการพัฒนาที่หลากหลายเพื่อพัฒนาการลดพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป