

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโดยผู้ศึกษาค้นคว้าสนใจศึกษาในแง่การดำเนินงานและปัญหาอันจะก่อให้เกิดประสิทธิผลตามความมุ่งหวังของสถานศึกษา ซึ่งคณะผู้ศึกษาค้นคว้าจะได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเรียงตามลำดับ ดังนี้

1) แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ปัจจัยนำ

ตอนที่ 2 ปัจจัยเอื้อ

ตอนที่ 3 ปัจจัยเสริม

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2) แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	11	44.0
หญิง	14	56.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0 และเป็นเพศชาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
6-7 ปี	6	24.0
8-9 ปี	19	76.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ 8-9 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 76.0 และอายุ 6-7 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	จำนวน	ร้อยละ
25-32 ก.ก.	3	12.0
36-45 ก.ก.	17	68.0
46-55 ก.ก.	3	12.0
มากกว่า 56 ก.ก.	2	8.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีน้ำหนัก 36-45 ก.ก. จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมาได้แก่ น้ำหนัก 25-32 ก.ก., น้ำหนัก 46-55 ก.ก. เท่ากัน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 และมากกว่าน้ำหนัก 56 ก.ก. จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามส่วนสูง

ส่วนสูง	จำนวน	ร้อยละ
121-130 ซม.	14	56.0
131-140 ซม.	9	36.0
141-150 ซม.	2	8.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีส่วนสูง 121-130 ซม. จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาได้แก่ ส่วนสูง 131-140 ซม. จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 และส่วนสูง 141-150 ซม. จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามศาสนา

	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	23	92.0
คริสต์	2	8.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีศาสนาพุทธ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 92.0 และศาสนาคริสต์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการนักเรียนเป็นบุตรคนที่ และจำนวนพี่น้อง

นักเรียนเป็นบุตรคนที่ และจำนวนพี่น้อง	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียนเป็นบุตรคนที่		
1	17	68.0
2	3	12.0
3	3	12.0
4	2	8.0
จำนวนพี่น้อง		
2	3	12.0
3	2	8.0
4	2	8.0
6	1	4.0
ไม่มีพี่น้อง	17	68.0

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมาเป็นบุตรคนที่ 2 และ 3 เท่ากัน จำนวน 3 คน และจำนวนพี่น้อง ไม่มีพี่น้อง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 และ จำนวนพี่น้อง 2 คน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว

จำนวนสมาชิกในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
3	5	20.0
4	6	24.0
5	6	24.0
6	3	12.0
7	1	4.0
10	2	8.0
11	2	8.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีสมาชิกครอบครัว 4 และ 5 คน เท่ากัน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 รองลงมาได้แก่ 3 คน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน

สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	จำนวน	ร้อยละ
พ่อ	16	64.0
แม่	7	28.0
พี่	1	4.0
น้อง	4	16.0
ปู่	3	12.0
ย่า	3	12.0
ตา	5	20.0
ยาย	7	28.0
ลุง	2	8.0
ป้า	4	16.0
น้า	6	24.0
อา	5	20.0

หมายเหตุ : ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 8 พบว่า สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนส่วนใหญ่ได้แก่ พ่อ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 รองลงมาได้แก่ แม่และยาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 และน้า จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการได้รับเงินไปใช้จ่ายในโรงเรียน

การได้รับเงินไปใช้จ่ายในโรงเรียน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 10 บาทต่อวัน	3	12.0
จำนวน 11-20 บาทต่อวัน	7	28.0
จำนวน 21-30 บาทต่อวัน	6	24.0
จำนวน 31-40 บาทต่อวัน	4	16.0
จำนวน 41-50 บาทต่อวัน	3	12.0
จำนวน 51 บาทต่อวัน	2	8.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินจำนวน 11-20 บาทต่อวัน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 รองลงมาได้แก่ จำนวน 21-30 บาทต่อวัน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และจำนวน 31-40 บาทต่อวัน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการแบ่งเงินใช้เป็นค่าอาหารที่โรงเรียน

การแบ่งเงินใช้เป็นค่าอาหารที่โรงเรียน	จำนวน	ร้อยละ
จำนวน 11-20 บาทต่อวัน	23	92.0
จำนวน 21-30 บาทต่อวัน	2	8.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการแบ่งเงินใช้เป็นค่าอาหารที่โรงเรียนจำนวน 11-20 บาทต่อวัน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 92.0 และจำนวน 21-30 บาทต่อวัน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามนำเงินที่เหลือจากค่าอาหารไปใช้อย่างไร

นำเงินที่เหลือจากค่าอาหารไปใช้อย่างไร	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อน้ำอัดลม	1	4.0
ซื้อลูกอม หมากฝรั่ง	1	4.0
ซื้อขนมกรุบกรอบ	5	20.0
ซื้อไอศกรีม	16	64.0
ซื้อของทอด	1	4.0
เก็บไว้	1	4.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ให้นำเงินที่เหลือไปใช้ในการซื้อไอศกรีม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 และซื้อขนมกรุบกรอบจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามรับประทานอาหารมื้อใดมากที่สุด

รับประทานอาหารมื้อใดมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
มื้อเช้า	3	12.0
มื้อกลางวัน	5	20.0
มื้อเย็น	17	68.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อเย็นมากที่สุด จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามรับประทานอาหารกี่มื้อต่อ 1 วัน

รับประทานอาหารกี่มื้อต่อ 1 วัน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 มื้อ	2	8.0
วันละ 3 มื้อ	15	60.0
มากกว่า 3 มื้อ	8	32.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานวันละ 3 มื้อต่อวัน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า

พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า	จำนวน	ร้อยละ
ทุกวัน	18	72.0
บางครั้ง	7	28.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 14 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารเช้าของนักเรียนคืออะไร

อาหารเช้าของนักเรียนคืออะไร	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวเหนียวหมูปิ้ง	13	52.0
นม	16	64.0
น้ำเต้าหู้	4	16.0
ไก่ทอด/หมูทอด	11	44.0
ขนมปัง	14	56.0
ข้าวต้ม/โจ๊ก	10	40.0
กล้วยเตี๋ย/บะหมี่	4	16.0

หมายเหตุ : ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 15 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าเป็นนม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 และขนมปัง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56.0

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามกรอบครัวรับประทานอาหารเช้าเวลาใด

รับประทานอาหารเช้าเวลาใด	จำนวน	ร้อยละ
ก่อน 18.00 น.	8	32.0
18.01-19.00 น.	10	40.0
19.01-20.00 น.	2	8.0
หลัง 20.01 น.	4	16.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 16 พบว่า กรอบครัวนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า เวลา 18.01-19.00 น. จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามชอบรับประทานอาหารประเภทใด

ชอบรับประทานอาหารประเภทใด	จำนวน	ร้อยละ
อาหารไทย	19	76.0
อาหารจีน	15	60.0
อาหารฟาส์ฟู้ด	18	72.0
ขนมขบเคี้ยว	17	68.0
ขนมหวานไทย	13	52.0
ไอศกรีม	20	80.0

หมายเหตุ : ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 17 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานไอศกรีมมากที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 และอาหารไทย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 76.0

ตาราง 18 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารที่ชอบมักมีรสใดน้ำ

อาหารที่ชอบมักมีรสใดน้ำ	จำนวน	ร้อยละ
รสหวาน	5	20.0
รสเค็ม	1	4.0
ทุกรส	11	44.0
รสเผ็ด	8	32.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 18 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ชอบอาหารที่ชอบ ชอบทุกรสน้ำ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 และรสเผ็ด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0

ตาราง 19 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามรับประทานอิมแล้วอาหารที่เหลือทำอะไร

รับประทานอิมแล้วอาหารที่เหลือทำอะไร	จำนวน	ร้อยละ
เสียดายจึงรับประทานให้หมด	11	44.0
เก็บไว้รับประทานมื้อต่อไป	3	12.0
เททิ้งขยะ	5	20.0
ให้ผู้อื่นรับประทานแทน	3	12.0
เทให้สัตว์เลี้ยงในบ้าน	3	12.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 19 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เมื่อรับประทานอิมแล้วจะเสียดายจึงรับประทานให้หมด จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 และเททิ้งขยะ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

ตาราง 20 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเลือกบริโภคอาหารตามคำแนะนำจาก ใครมากที่สุด

บริโภคอาหารตามคำแนะนำจากใครมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
เลือกด้วยตนเอง	14	56.0
เลือกตามผู้ปกครอง	7	28.0
เลือกตามโฆษณา	3	12.0
เลือกตามเพื่อน	1	4.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 20 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารด้วยตนเอง จำนวน 14 คน คิดเป็น ร้อยละ 56.0 และเลือกตามผู้ปกครอง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

ตาราง 21 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการซื้อสินค้าอะไรจากร้านค้า

การซื้อสินค้าอะไรจากร้านค้า	จำนวน	ร้อยละ
มันฝรั่งทอด ขนมกรุบกรอบ	12	48.0
ปลาหมึกชนิดต่าง ๆ	9	36.0
ขนมปังสอไสชนิดต่าง ๆ	13	52.0
ซ็อกโกแลต	20	80.0
น้ำอัดลม, น้ำหวาน	16	64.0
ลูกอม หมากฝรั่ง	13	52.0
ขนมปังกรอบ คุกกี้	17	68.0
ถั่วชนิดต่าง ๆ ข้าวโพด	10	40.0
ไอศกรีม	20	80.0

หมายเหตุ : ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 21 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่จะซื้อไอศกรีม และซ็อกโกแลต จากร้านค้า จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 และขนมปังกรอบ คุกกี้ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0

ตาราง 22 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามสาเหตุใดที่นักเรียนซื้อขนมมาบริโภค

สาเหตุใดที่นักเรียนซื้อขนมมาบริโภค	จำนวน	ร้อยละ
อร่อย	18	72.0
หิว/กระหาย	14	56.0
เห็นโฆษณา	4	16.0
ผู้ปกครองซื้อให้	10	40.0
เห็นว่ามีประโยชน์	14	56.0
ซื้อหาได้สะดวก	5	20.0
อยากได้ของแถม	7	28.0
เห็นเพื่อนกิน/เพื่อนชวน	3	12.0

หมายเหตุ : ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 22 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีสาเหตุซื้อขนมมาบริโภคคืออร่อย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 และหิว/กระหาย เห็นว่ามีประโยชน์ จำนวน 14 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 56.0

ตาราง 23 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเกินมาตรฐาน

การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเกินมาตรฐาน	จำนวน	ร้อยละ
สถานศึกษา	5	20.0
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	7	28.0
โทรทัศน์	22	88.0
วิทยุ	10	40.0
แผ่นพับ	4	16.0
วารสาร นิตยสาร	7	28.0
หนังสือพิมพ์	11	44.0

หมายเหตุ : ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 23 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเกินมาตรฐานจากโทรทัศน์ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 88.0 และหนังสือพิมพ์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0

ตาราง 24 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน
นักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร

เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน นักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร	จำนวน	ร้อยละ
รูปร่างพอดี	17	68.0
รูปร่างผอมเกินไป	3	12.0
รูปร่างอ้วนเกินไป	5	20.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 24 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน นักเรียนมีรูปร่างพอดี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 และรูปร่างอ้วนเกินไป จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

ตาราง 25 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเคยชั่งน้ำหนัก

เคยชั่งน้ำหนัก	จำนวน	ร้อยละ
เคย (ระบุจำนวนครั้งต่อเดือน)		
1	5	20.0
2	2	8.0
3	2	8.0
4	1	4.0
5	3	12.0
7	1	4.0
10	3	12.0
27	1	4.0
ไม่เคย	7	28.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 25 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เคยชั่งน้ำหนัก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 และชั่งน้ำหนักจำนวน 1 ครั้งต่อเดือน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และไม่เคยชั่งน้ำหนัก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

ตาราง 26 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเริ่มอ่านเมื่อใด

เริ่มอ่านเมื่อใด	จำนวน	ร้อยละ
แรกเกิด-3 ปี	5	20.0
4-6 ปี	3	12.0
7-9 ปี	2	8.0
ไม่เคยอ่าน	15	60.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 26 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยอ่าน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และแรกเกิด-3 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

ตาราง 27 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเคยลดความอ่านหรือไม่

เคยลดความอ่านหรือไม่	จำนวน	ร้อยละ
เคย	13	52.0
ไม่เคย	12	48.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 27 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เคยลดความอ่าน จำนวน 13 คน จำนวน 52.0 และทำการลดด้วยออกกำลังกาย และไม่เคยลดความอ่าน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0

ตาราง 28 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเวลาว่างนักเรียนทำกิจกรรมประเภทใด

เวลาว่างนักเรียนทำกิจกรรมประเภทใด	จำนวน	ร้อยละ
นอนพักผ่อน	7	28.0
ดูโทรทัศน์		
1 ชั่วโมง	2	8.0
2 ชั่วโมง	3	12.0
4 ชั่วโมง	1	4.0
10 นาที	2	8.0
ออกกำลังกาย		
3 ชั่วโมง	1	4.0
6 ชั่วโมง	2	8.0
12 นาที	1	4.0
30 นาที	2	8.0
อ่านหนังสือการ์ตูน/หนังสืออ่านเล่น	8	32.0
เล่นเกมคอมพิวเตอร์		
1 ชั่วโมง	6	24.0
2 ชั่วโมง	3	12.0
3 ชั่วโมง	4	16.0
5 ชั่วโมง	5	20.0
8 ชั่วโมง	1	4.0

หมายเหตุ : ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 28 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ทำกิจกรรมนอนพักผ่อน จำนวน 7 คน
ดูโทรทัศน์ จำนวน 8 คน อ่านหนังสือการ์ตูน/หนังสืออ่านเล่น จำนวน 8 คน และเล่นเกม
คอมพิวเตอร์ 19 คน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 1 ปัจจัยนำ

ตาราง 29 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารหมายถึงอะไร

อาหารหมายถึงอะไร	จำนวน	ร้อยละ
สิ่งที่เรานำมาบริโภค	1	4.0
สิ่งที่มีประโยชน์ต่อนักเรียน	9	36.0
สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว	7	28.0
สิ่งที่เรานำมาบริโภคโดยเกิดประโยชน์และไม่มีโทษหรือพิษต่อร่างกาย	8	32.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 29 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ให้อาหารหมายถึงสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0

ตาราง 30 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร	จำนวน	ร้อยละ
ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามปกติ	12	48.0
ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานได้ดียิ่งขึ้น	6	24.0
ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามความต้องการของสภาพจิตใจ	3	12.0
ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามความต้องการของสภาพร่างกาย	4	16.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 30 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อาหารมีความสำคัญคือช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามปกติ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0

ตาราง 31 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามถั่วเหลืองมีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด

ถั่วเหลืองมีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
ไขมัน	3	12.0
คาร์โบไฮเดรต	5	20.0
วิตามิน	1	4.0
โปรตีน	15	60.0
เกลือแร่	1	4.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 31 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ว่าถั่วเหลืองมีสารอาหารประเภทโปรตีน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0

ตาราง 32 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารใดมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด

อาหารใดมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
เต้าหู้	7	28.0
ข้าวโพด	4	16.0
เนื้อปลา	7	28.0
นม	7	28.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 32 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ว่าเต้าหู้ เนื้อปลา และนมมีคาร์โบไฮเดรตเท่ากัน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0

ตาราง 33 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการรับประทานพืชผักและแฮมเบอร์เกอร์
มากอยากทราบอาหารทั้งสองมีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด

การรับประทานพืชผักและแฮมเบอร์เกอร์มากอยากทราบอาหาร ทั้งสองมีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
ไขมัน	16	64.0
โปรตีน	4	16.0
คาร์โบไฮเดรต	5	20.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 33 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่บอกว่าพืชผักและแฮมเบอร์เกอร์อาหารทั้งสอง
ประเภทให้ไขมันมากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0

ตาราง 34 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอะไรเป็นสาเหตุการเกิดโรคอ้วนมากที่สุด

สาเหตุการเกิดโรคอ้วนมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
พันธุกรรม	2	8.0
ขาดการออกกำลังกาย	13	52.0
โรคประจำตัว	1	4.0
บริโภคอาหารไม่ถูกต้อง	9	36.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 34 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ให้สาเหตุการเกิดโรคอ้วนมากที่สุดคือ การขาด
การออกกำลังกาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0

ตาราง 35 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารในข้อใดให้พลังงานมากที่สุด

อาหารในข้อใดให้พลังงานมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
ผัดผัก	17	68.0
ข้าวขาหมู	1	4.0
ก๋วยเตี๋ยว	3	12.0
พิซซ่า	1	4.0
ขนมจีน	3	12.0
รวม	25	100.0

จากตารางที่ 35 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ตอบว่าอาหารผัดผักให้พลังงานมากที่สุด จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0

ตาราง 36 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการรับประทานมันฝรั่งทอดเป็นประจำ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

การรับประทานมันฝรั่งทอดเป็นประจำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร	จำนวน	ร้อยละ
มี เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย	5	20.0
มี เพราะมีสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย	5	20.0
ไม่มี เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบถ้วน	13	52.0
ไม่มี เพราะทำให้อวัยวะของร่างกายผลิตน้ำย่อยมากเกินไป	2	8.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 36 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ตอบว่ารับประทานมันฝรั่งทอดไม่มีประโยชน์ เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบถ้วน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0

ตาราง 37 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเสี่ยงการเกิดโรคใด

การมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเสี่ยงการเกิดโรคใด	จำนวน	ร้อยละ
โรคไต		
โรคเบาหวาน	3	12.0
โรคหัวใจและหลอดเลือด	6	24.0
โรคพยาธิใบไม้	4	16.0
โรคกระเพาะอาหาร	12	48.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 37 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่บอกว่าการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเสี่ยงการเกิดโรคกระเพาะอาหาร จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0

ตาราง 38 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเลือกรับประทานอาหารชนิดใด

การทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเลือกรับประทานอาหารชนิดใด	จำนวน	ร้อยละ
ผักผลไม้สด ไขมันต่ำ ไข่ขาว ฝรั่ง น้ำ	15	60.0
พืชผัก ขนบปรุงกระเทียม น้ำอัดลม	1	4.0
ข้าวเหนียว หนุ่ย น้ำส้มคั้น	3	12.0
สเปกเก็ต ไข่ทอด สลัดผัก	6	24.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 38 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ว่าการทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเลือกรับประทานอาหารผักผลไม้สด ไขมันต่ำ ไข่ขาว ฝรั่ง น้ำ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0

ตาราง 39 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการที่มีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนงาม ควรปฏิบัติอย่างไร

การที่มีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนงามควรปฏิบัติอย่างไร	จำนวน	ร้อยละ
อดอาหาร	1	4.0
งดอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ	1	4.0
ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย	23	92.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 39 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ว่าการที่มีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนงาม ควรควบคุมอาหารและออกกำลังกาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 92.0

ตาราง 40 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามไม่อ่านต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

ไม่อ่านต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน	20	80.0
ปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง	3	12.0
รับประทานมาก ๆ แต่กับไม่ต้องทานข้าว	2	8.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 40 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่การไม่อ่านต้องรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0

ตาราง 41 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอยากลดน้ำหนักต้องทำกิจกรรมต่อไปนี้

อยากลดน้ำหนักต้องทำกิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาอ่าน	10	40.0
ซื้ออุปกรณ์กีฬามาใช้ที่บ้าน	7	28.0
ทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน	2	8.0
ชมการสาธิตการเดินแอโรบิกในวีซีดี	6	24.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 41 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อยากลดน้ำหนักต้องซื้อหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาอ่าน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0

ตาราง 42 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน	จำนวน	ร้อยละ
ว่ายน้ำ	7	28.0
ฟุตบอล	4	16.0
เดินแอโรบิก	8	32.0
วิ่งจ็อกกิ้ง	6	24.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 42 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเหมาะสมสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0

ตาราง 43 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความคิดเห็นของนักเรียน

ทัศนคติ	ระดับความคิดเห็น			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1) คนอ้วนเป็นคนที่มียารมณ์ดีร่าเริง	6 (24.0)	15 (10.0)	1 (4.0)	3 (12.0)
2) คนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	8 (32.0)	9 (36.0)	6 (24.0)	2 (8.0)
3) คนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น	5 (20.0)	8 (32.0)	5 (20.0)	7 (20.0)
4) คนอ้วนทักทำอะไรเรื่องซ้ำ	2 (8.0)	4 (16.0)	8 (32.0)	11 (44.0)
5) คนอ้วนมีอุปสรรคในการทำงาน	6 (24.0)	2 (8.0)	13 (52.0)	4 (16.0)
6) คนอ้วนคือคนที่กินดีอยู่ดี	4 (16.0)	9 (36.0)	5 (20.0)	7 (28.0)
7) คนอ้วนเป็นคนที่มียาทองมากมาย	13 (52.0)	9 (36.0)	2 (8.0)	1 (4.0)
8) คนอ้วนเป็นคนที่มียาส่งราศี	13 (52.0)	9 (36.0)	3 (12.0)	-
9) คนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุง่ายกว่าคนอื่น	5 (20.0)	2 (8.0)	5 (20.0)	13 (52.0)
10) คนอ้วนเป็นคนที่มียาสุขภาพร่างกายสมบูรณ์	17 (68.0)	4 (16.0)	1 (4.0)	3 (12.0)

จากตาราง 43 พบว่า 1) นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มียารมณ์ดีร่าเริง 2) นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี 3) นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น 4) นักเรียนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนทักทำอะไรเรื่องซ้ำ 5) นักเรียนไม่เห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนมีอุปสรรคในการทำงาน 6) นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนคือคนที่กินดีอยู่ดี 7) นักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มียาทองมากมาย 8) นักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มียาส่งราศี 9) นักเรียนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุง่ายกว่าคนอื่น และ 10) นักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มียาสุขภาพร่างกายสมบูรณ์

ตอนที่ 2 ปัจจัยเอื้อ

ตาราง 44 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ

ปัจจัยเอื้อ	ระดับความคิดเห็น	
	ใช่	ไม่ใช่
1) มีร้านขายขนมหวานใกล้บ้าน	7 (28.0)	18 (72.0)
2) มีร้านขายน้ำอัดลมน้ำหวานใกล้บ้าน	5 (20.0)	20 (80.0)
3) มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด มาขายใกล้บ้าน	10 (40.0)	15 (60.0)
4) มีร้านขายอาหารจานด่วนใกล้บ้าน	12 (48.0)	13 (52.0)
5) มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท ใกล้บ้าน	6 (24.0)	19 (76.0)
6) มีสนามเด็กเล่นใกล้บ้าน	14 (56.0)	11 (44.0)
7) มีอุปกรณ์เด็กเล่นใกล้บ้าน	22 (88.0)	3 (12.0)
8) ที่บ้านมีบริเวณสนามสำหรับวิ่งเล่น	19 (76.0)	6 (24.0)
9) มีร้านขายไอศกรีม หรือมีตู้แช่ไอศกรีมขายในโรงเรียน	25 (100.0)	-
10) มีร้านขายขนมขบเคี้ยว ลูกกวาดในโรงเรียน	24 (96.0)	1 (4.0)
11) มีร้านขายขนมหวานในโรงเรียน	25 (100.0)	-
12) มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียน	24 (96.0)	1 (4.0)

ตาราง 44 (ต่อ)

ปัจจัยเอื้อ	ระดับความคิดเห็น	
	ใช่	ไม่ใช่
13) มีร้านขายเกี่ยวทอด ลูกชิ้นทอด สอทอดก ไก่ทอดมันฝรั่งทอด ในโรงเรียน	25 (100.0)	-
14) ที่โรงเรียนมีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมหลังเลิกเรียน	25 (100.0)	-
15) ที่โรงเรียนมีสระว่ายน้ำให้บริการทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด	23 (92.0)	2 (8.0)
16) ที่โรงเรียนมีสนามเด็กเล่น	25 (100.0)	-
17) ที่โรงเรียนมีสถานที่เล่นกีฬาอย่างเพียงพอ	24 (96.0)	1 (4.0)
18) เมื่อมีเงินเหลือนั้นจะซื้อไอศกรีม	10 (40.0)	15 (60.0)
19) เมื่อมีเงินเหลือนั้นจะซื้อขนมมากิน	9 (36.0)	16 (64.0)
20) เมื่อมีเงินเหลือนั้นจะซื้อสอทอดทอดมากิน	8 (32.0)	17 (68.0)

จากตาราง 44 พบว่า 1) ไม่มีร้านขายขนมหวานใกล้บ้านของนักเรียน 2) ไม่มีร้านขายน้ำอัดลมหวานใกล้บ้านของนักเรียน 3) ไม่มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด มาขายใกล้บ้านของนักเรียน 4) ไม่มีร้านขายอาหารจานด่วนใกล้บ้านของนักเรียน 5) ไม่มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท ใกล้บ้านของนักเรียน 6) มีสนามเด็กเล่นใกล้บ้านของนักเรียน 7) มีอุปกรณ์เด็กเล่นใกล้บ้านของนักเรียน 8) ที่บ้านของนักเรียน มีบริเวณสนามสำหรับวิ่งเล่น 9) มีร้านขายไอศกรีม หรือมีตู้แช่ไอศกรีมขายในโรงเรียนของนักเรียน 10) มีร้านขายขนมขบเคี้ยว ลูกกวาดในโรงเรียนของนักเรียน 11) มีร้านขายขนมหวานในโรงเรียนของนักเรียน 12) มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียนของนักเรียน 13) มีร้านขายเกี่ยวทอด ลูกชิ้นทอด สอทอดก ไก่ทอดมันฝรั่งทอดในโรงเรียนของนักเรียน 14) ที่โรงเรียนของนักเรียน มีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมหลังเลิกเรียน 15) ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสระว่ายน้ำให้บริการทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด 16) ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสนามเด็กเล่น 17) ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสถานที่เล่นกีฬาอย่างเพียงพอ 18) เมื่อมีเงินเหลือนั้นจะไม่ซื้อไอศกรีม 19) เมื่อมีเงินเหลือนั้นจะไม่ซื้อขนมมากิน และ 20) เมื่อมีเงินเหลือนั้นจะไม่ซื้อสอทอดทอดมากิน

ตอนที่ 3 ปัจจัยเสริม

ตาราง 45 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยเสริม

ปัจจัยเสริม	ระดับความคิดเห็น			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1) เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมมากินหลังเลิกเรียน	15 (60.0)	5 (20.0)	2 (8.0)	3 (12.0)
2) เพื่อนมักชวนฉันเดินเล่นที่สนามเสมอ	8 (32.0)	12 (48.0)	2 (8.0)	3 (12.0)
3) เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน	19 (76.0)	1 (4.0)	2 (8.0)	3 (12.0)
4) เพื่อนมักชวนฉันกินอาหารหลังเลิกเรียน	6 (24.0)	7 (28.0)	2 (8.0)	10 (40.0)
5) เพื่อนบอกให้ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยว	15 (60.0)	5 (20.0)	-	5 (20.0)
6) เพื่อนชวนฉันไปว่ายน้ำในวันหยุด	17 (68.0)	2 (8.0)	2 (8.0)	4 (16.0)
7) เพื่อนบอกฉันให้ออกกำลังกายเสมอ	20 (80.0)	1 (4.0)	3 (12.0)	1 (4.0)
8) ผู้ปกครองปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืช	10 (40.0)	4 (16.0)	3 (12.0)	3 (32.0)
9) ผู้ปกครองจัดผลไม้สดให้รับประทานทุกวัน	4 (16.0)	7 (28.0)	3 (12.0)	11 (44.0)
10) ผู้ปกครองปรุงอาหารที่มีผักหลายชนิดทุกครั้ง	3 (12.0)	11 (44.0)	2 (8.0)	9 (36.0)
11) ผู้ปกครองไม่ซื้อน้ำอัดลมไว้ประจำที่บ้าน	16 (64.0)	6 (24.0)	2 (8.0)	1 (4.0)
12) ผู้ปกครองให้ฉันมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้าน	10 (40.0)	5 (20.0)	4 (16.0)	6 (24.0)

ตาราง 45 (ต่อ)

ปัจจัยเสริม	ระดับความคิดเห็น			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
13) ผู้ปกครองชวนฉันออกกำลังกายทุกวัน	8 (32.0)	4 (16.0)	3 (12.0)	10 (40.0)
14) ผู้ปกครองมักซื้อพืชผักมารับประทานที่บ้าน	8 (32.0)	10 (40.0)	2 (8.0)	5 (20.0)
15) ผู้ปกครองมักพาฉันไปกินของฟาสต์ฟู้ด	4 (16.0)	9 (36.0)	6 (24.0)	6 (24.0)
16) ผู้ปกครองพาฉันไปกินไอศกรีมทุกวันหยุด	10 (40.0)	8 (32.0)	5 (20.0)	2 (8.0)
17) ครูให้รางวัลแก่นักเรียนที่ทำดีด้วยขนมหรือลูกอม	4 (16.0)	-	4 (16.0)	17 (68.0)
18) ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน	16 (64.0)	1 (4.0)	4 (16.0)	4 (16.0)
19) ครูบอกให้ฉันรับประทานสลัดผักและสลัดผลไม้	21 (84.0)	1 (4.0)	1 (4.0)	2 (8.0)
20) ครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำอัดลมน้ำหวาน	22 (88.0)	1 (4.0)	-	2 (8.0)
21) ครูชวนฉันเดินแอโรบิกหลังเลิกเรียนเสมอ	25 (100.0)	-	-	-
22) ครูให้ฉันเตรียมขนมมากินที่โรงเรียน	1 (4.0)	16 (76.0)	4 (16.0)	1 (4.0)
23) ครูแนะนำให้ฉันเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์	12 (48.0)	2 (8.0)	2 (8.0)	9 (36.0)
24) ฉันซื้อขนมมากินเพราะขึ้นชอโฆษณาที่มีดาราดังแสดง	9 (36.0)	5 (20.0)	0	11 (44.0)
25) มีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ	7 (28.0)	5 (20.0)	1 (4.0)	9 (36.0)

ตาราง 45 (ต่อ)

ปัจจัยเสริม	ระดับความคิดเห็น			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
26) มีร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านสื่อต่าง ๆ	10 (40.0)	5 (20.0)	1 (4.0)	9 (36.0)
27) มีโฆษณาเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักผ่านทางสื่อต่าง ๆ	6 (24.0)	5 (20.0)	1 (4.0)	13 (52.0)
28) มีโฆษณาของอุปกรณ์กำลังกายผ่านทางสื่อต่าง ๆ	5 (20.0)	8 (32.0)	3 (12.0)	9 (36.0)
29) มีผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องเป็นนักกีฬา	11 (44.0)	6 (24.0)	3 (12.0)	5 (20.0)
30) ผู้ปกครองชวนกันไปดูการแข่งขันกีฬา	7 (28.0)	5 (20.0)	5 (20.0)	8 (32.0)

จากตาราง 45 พบว่า 1) เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมมากินหลังเลิกเรียนเป็นประจำ 2) เพื่อนมักชวนฉันเดินเล่นที่สนามเสมอบ่อยครั้ง 3) เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานเป็นประจำ 4) เพื่อนมักไม่เคยชวนฉันกินอาหารหลังเลิกเรียน 5) เพื่อนบอกให้ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ 6) เพื่อนชวนฉันไปว่ายน้ำในวันหยุดเป็นประจำ 7) เพื่อนบอกฉันให้ออกกำลังกายเสมอเป็นประจำ 8) ผู้ปกครองปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืชเป็นประจำ 9) ผู้ปกครองไม่เคยจัดผลไม้สดให้รับประทานทุกวัน 10) ผู้ปกครองปรุงอาหารบ่อยครั้งที่มีผักหลายชนิดทุกครั้ง 11) ผู้ปกครองไม่ซื้อน้ำอัดลมไว้ประจำที่บ้านเป็นประจำ 12) ผู้ปกครองให้ฉันมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ 13) ผู้ปกครองไม่เคยชวนฉันออกกำลังกายทุกวัน 14) ผู้ปกครองมักซื้อพืชผักมารับประทานที่บ้านบ่อยครั้ง 15) ผู้ปกครองมักพาฉันไปกินของฟาสต์ฟู้ดบ่อยครั้ง 16) ผู้ปกครองพาฉันไปกินไอศกรีมทุกวันหยุดเป็นประจำ 17) ครูไม่เคยให้รางวัลแก่นักเรียนที่ทำดีด้วยขนมหรือลูกอม 18) ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวานเป็นประจำ 19) ครูบอกให้ฉันรับประทานสลัดผักและสลัดผลไม้เป็นประจำ 20) ครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานเป็นประจำ 21) ครูชวนฉันเดินแอโรบิกหลังเลิกเรียนเสมอเป็นประจำ 22) ครูให้ฉันเตรียมขนมมากินที่โรงเรียนบ่อยครั้ง 23) ครูแนะนำให้ฉันเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์เป็นประจำ 24) ฉันซื้อขนมมากินเพราะฉันชอบโฆษณาที่มีดาราดังแสดงเป็นประจำ 25) ไม่เคยมีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้านเป็นประจำ 26) มีร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านสื่อต่าง ๆเป็นประจำ 27) ไม่เคยมีโฆษณาเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักผ่านทางสื่อต่าง ๆ 28) ไม่เคยมีโฆษณาของอุปกรณ์กำลังกายผ่านทางสื่อต่าง ๆ 29) มีผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องเป็นนักกีฬา 30) ผู้ปกครองไม่เคยชวนฉันไปดูการแข่งขันกีฬา

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตาราง 46 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ระดับความคิดเห็น			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1) ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยวขนมกรุบกรอบ	1 (4.0)	8 (32.0)	5 (20.0)	11 (44.0)
2) ฉันรับประทานอาหารจานด่วน	3 (12.0)	16 (64.0)	3 (12.0)	3 (12.0)
3) ฉันรับประทานเบหมิถึงสำเร็จรูป	5 (20.0)	5 (20.0)	7 (28.0)	8 (32.0)
4) ฉันรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานเกินไป	1 (4.0)	10 (40.0)	5 (20.0)	9 (36.0)
5) ฉันรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ	2 (8.0)	8 (32.0)	5 (20.0)	10 (40.0)
6) ฉันรับประทานข้าวขาหมู ข้าวมันไก่	2 (8.0)	7 (28.0)	7 (28.0)	9 (36.0)
7) ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ	6 (24.0)	9 (36.0)	6 (24.0)	4 (16.0)
8) ฉันรับประทานอาหารผักชุบแป้งทอด	12 (48.0)	7 (28.0)	4 (16.0)	2 (8.0)
9) ฉันรับประทานอาหารประเภทผักทุกวัน	4 (16.0)	9 (36.0)	5 (20.0)	7 (28.0)
10) ฉันดื่มน้ำอัดลม	3 (12.0)	11 (44.0)	5 (20.0)	6 (24.0)
11) ฉันดื่มนมรสหวานทุกครั้ง	5 (20.0)	9 (36.0)	5 (20.0)	8 (32.0)

ตาราง 46 (ต่อ)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ระดับความคิดเห็น			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
12) ฉันรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ	6 (24.0)	9 (36.0)	5 (20.0)	5 (20.0)
13) ฉันดื่มน้ำเปล่า/น้ำบรรจุขวด	1 (4.0)	1 (4.0)	4 (16.0)	19 (76.0)
14) ฉันรับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อ	3 (12.0)	3 (12.0)	1 (4.0)	18 (72.0)
15) ฉันรับประทานอาหารมือเย็นปริมาณมากกว่ามืออื่น	3 (12.0)	5 (20.0)	3 (12.0)	14 (56.0)
16) ฉันรับประทานอาหารได้อีกแม้ว่าจะรู้สึกอิ่มแล้ว	8 (32.0)	5 (20.0)	3 (12.0)	9 (36.0)
17) ฉันเช็ดผักที่มีในอาหารทิ้ง	10 (40.0)	5 (20.0)	1 (4.0)	9 (36.0)
18) ฉันรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง	7 (28.0)	7 (28.0)	2 (8.0)	9 (36.0)
19) ฉันอ่านฉลากโภชนาการก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยว	12 (48.0)	7 (28.0)	2 (8.0)	4 (16.0)
20) ฉันรับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ	12 (48.0)	8 (32.0)	2 (8.0)	3 (12.0)
21) ฉันรับประทานอาหารคำโต	9 (36.0)	3 (12.0)	3 (12.0)	10 (40.0)
22) ฉันรับประทานอาหารมื้อละ 2 จานขึ้นไป	7 (28.0)	8 (32.0)	5 (20.0)	5 (20.0)

จากตาราง 46 พบว่า 1) ฉันไม่เคยรับประทานขนมขบเคี้ยวขนมกรุบกรอบ 2) ฉันรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยครั้ง 3) ฉันไม่เคยรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 4) ฉันรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานเกินไปบ่อยครั้ง 5) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ

6) ฉันไม่เคยรับประทานข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ 7) ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ บ่อยครั้ง 8) ฉันรับประทานอาหารผักหุบเป้งทอดเป็นประจำ 9) ฉันรับประทานอาหารประเภทผัก ทุกวันบ่อยครั้ง 10) ฉันดื่มน้ำอัดลมบ่อยครั้ง 11) ฉันดื่มนมรสหวานทุกครั้งบ่อยครั้ง 12) ฉัน รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิบ่อยครั้ง 13) ฉันไม่เคยดื่มน้ำเปล่า/น้ำบรรจุขวด 14) ฉัน ไม่เคยรับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อ 15) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารมื้อเย็นปริมาณมากกว่า มื้ออื่น 16) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารได้อีกแม้ว่าจะรู้สึกอิ่มแล้ว 17) ฉันเขี่ยผักที่มีในอาหาร ทั้งเป็นประจำ 18) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง 19) ฉันอ่านฉลากโภชนาการ ก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ 20) ฉันรับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ เป็นประจำ 21) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารคำโต และ 22) ฉันรับประทานอาหารมื้อละ 2 จาน ขึ้นไปบ่อยครั้ง

แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองนักเรียน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตาราง 47 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามความสัมพันธ์กับนักเรียน

ความสัมพันธ์กับนักเรียน	จำนวน	ร้อยละ
บิดา	4	16.0
มารดา	20	80.0
ญาติ	1	4.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 47 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่เป็นมารดาของนักเรียน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 และบิดา จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0

ตาราง 48 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ 21-30 ปี	8	32.0
อายุ 31-40 ปี	17	68.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 48 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ 31-40 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 และอายุ 21-30 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0

ตาราง 49 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดบิดา

ระดับการศึกษาสูงสุดบิดา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	2	8.0
ปริญญาตรี	16	64.0
ปริญญาโท	6	24.0
ปริญญาเอก	1	4.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 49 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนที่เป็นบิดามีระดับการศึกษาสูงสุด คือ ปริญญาตรี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 และปริญญาโท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0

ตาราง 50 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดมารดา

ระดับการศึกษาสูงสุดมารดา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3	12.0
ปริญญาตรี	18	72.0
ปริญญาโท	4	16.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 50 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนที่เป็นมารดามีระดับการศึกษาสูงสุด คือ ปริญญาตรี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 และปริญญาโท จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0

ตาราง 51 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามรายได้บิดาและมารดาารวมกัน

รายได้บิดาและมารดาารวมกัน	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า 30,001 บาทขึ้นไป	25	100.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 51 พบว่า รายได้บิดาและมารดาารวมกันมีมากกว่า 30,001 บาทขึ้นไป จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0

ตาราง 52 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอาชีพบิดา

อาชีพบิดา	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานบริษัท ห้างร้านเอกชน	2	8.0
รับราชการ	2	8.0
ธุรกิจส่วนตัว	21	84.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 52 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนบิดาส่วนใหญ่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 84.0

ตาราง 53 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอาชีพมารดา

อาชีพมารดา	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน	3	12.0
ธุรกิจส่วนตัว	22	88.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 53 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 88.0

ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

ตาราง 54 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามลักษณะอาหารมือเช้าส่วนใหญ่

ลักษณะมือเช้าส่วนใหญ่	จำนวน	ร้อยละ
ปรุงอาหารรับประทานเอง	24	96.0
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	1	4.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 54 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่มีลักษณะอาหารมือเช้าโดยการปรุงอาหารรับประทานเอง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 96.0

ตาราง 55 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามลักษณะอาหารมือเย็นส่วนใหญ่

ลักษณะอาหารมือเย็นส่วนใหญ่	จำนวน	ร้อยละ
ปรุงอาหารรับประทานเอง	22	88.0
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	3	12.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 55 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่มีลักษณะอาหารมือเย็นโดยการปรุงอาหารรับประทานเอง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 88.0

ตาราง 56 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเช้าส่วนใหญ่

วันหยุดลักษณะอาหารมื้อเช้าส่วนใหญ่	จำนวน	ร้อยละ
ปรุงอาหารรับประทานเอง	24	96.0
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	1	4.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 56 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ในวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเช้าส่วนใหญ่โดยปรุงอาหารรับประทานเอง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 96.0

ตาราง 57 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเย็นส่วนใหญ่

วันหยุดลักษณะอาหารมื้อเย็นส่วนใหญ่	จำนวน	ร้อยละ
ปรุงอาหารรับประทานเอง	11	44.0
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	1	4.0
รับประทานอาหารที่ร้านอาหารนอกบ้าน	13	52.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 57 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ในวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเย็นส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ร้านอาหารนอกบ้าน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0

ตาราง 58 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามรับประทานอาหารชนิดใด

รับประทานอาหารชนิดใด	จำนวน	ร้อยละ
อาหารไทย	21	84.0
อาหารจีน	15	60.0
อาหารจานด่วนอเมริกัน	11	44.0
อาหารจานด่วนอิตาลี	16	64.0
ขนมหวานไทย	4	16.0
ขนมขบเคี้ยวบรรจุถุงต่าง ๆ	11	44.0

หมายเหตุ : ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 58 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ชอบทานอาหารไทย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 84.0 และอาหารจานด่วนอิตาลี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0

ตาราง 59 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามชอบอาหารรสใดนำ

ชอบอาหารรสใดนำ	จำนวน	ร้อยละ
หวาน	17	68.0
ทุรกรส	8	32.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 59 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ชอบอาหารรสหวาน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 และทุรกรส จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0

ตาราง 60 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอาหารมือใดที่รับประทานมากที่สุด

อาหารมือใดที่รับประทานมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
มือกลางวัน	1	4.0
มือเย็น	24	96.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 60 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารมือเย็นมากที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 96.0

ตาราง 61 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอาหารไม่หมดจานท่านทำอย่างไร

อาหารไม่หมดจานท่านทำอย่างไร	จำนวน	ร้อยละ
เสียดายพยายามรับประทานให้หมด	16	64.0
ให้คนอื่นช่วยรับประทานต่อ	1	4.0
เก็บไว้รับประทานต่อในมื้ออื่น	5	20.0
ทิ้งไป	3	12.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 61 พบว่า อาหารไม่หมดจาน ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่จะเสียดายพยายามรับประทานให้หมด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0

ตาราง 62 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามการปรุงอาหารใช้น้ำมันชนิดใด

การปรุงอาหารใช้น้ำมันชนิดใด	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันพืช	25	100.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 62 พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่การปรุงอาหารใช้น้ำมันพืช จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0

ตาราง 63 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามจัดอาหารอย่างไร

จัดอาหารอย่างไร	จำนวน	ร้อยละ
เน้นเนื้อหมู ไก่ วัว	5	20.0
มีทั้งเนื้อ และผักผลไม้	20	80.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 63 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่จะจัดอาหารที่มีทั้งเนื้อ และผักผลไม้ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0

ตาราง 64 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามกิจกรรมในช่วงเวลาว่างส่วนใหญ่
ปฏิบัติอะไร

กิจกรรมในช่วงเวลาว่างส่วนใหญ่ปฏิบัติอะไร	จำนวน	ร้อยละ
นอนพักผ่อน	5	20.0
ดูโทรทัศน์	5	20.0
อ่านหนังสือ	8	32.0
ทำความสะอาดบ้าน	4	16.0
ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า	3	12.0
รวม	25	100.0

จากตาราง 64 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ทำกิจกรรมในช่วงเวลาคือการอ่าน
หนังสือ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0