

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. การอภิปรายผล
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนมาก
เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 36.3 เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 57.2
และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 42.8 ผู้ปกครองนักเรียนส่วนมากมีการศึกษาระดับต่ำกว่า
ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 44.1 การประกอบอาชีพค้าขายและธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ
38.9 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 45.1
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 2.17, SD = 0.170$)
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 75.0) ($\bar{X} = 0.74,$
 $SD = 0.434$)
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศ
ระดับชั้น ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ยกเว้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครอง มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ที่ผู้ปกครอง มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 75.0) แต่ก็มีจำนวนถึงร้อยละ 25.0 ที่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงพร โคมินทร์เดชา (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.6) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากและดี การศึกษาของ มาตรฤดี ชุณหะวัณจิต (2548) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ซึ่งจากการศึกษาของ มาตรฤดี ชุณหะวัณจิต (2548) ยังสรุปไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมที่สังเกตได้หรือไม่ได้ ตามลักษณะหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร ชนิดอาหารที่รับประทาน ความรู้ทางโภชนาการ และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ตลอดจนความบ่อยครั้งของการบริโภคอาหาร ข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า นักเรียนบางส่วนยังมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งอาจนำไปสู่การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับการสร้างสุขภาพที่ดีได้ทั้งนี้เพราะ PRECEDE-

PROCEED model ของ Green and Kreuter (1991, p. 38) กล่าวว่า ปัจจัยนำหรือปัจจัยโน้มน้าว (predisposing factors) เป็นปัจจัยในตัวบุคคลที่เป็นพื้นฐานและมีอิทธิพลด้านแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม การรับรู้ของบุคคล หรือประชาชน ส่วนสาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความรู้ในระดับน้อยนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจมาจากหลายประการ ดังนี้

1.1 การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารยังไม่มากพอหรือไม่มี การประชาสัมพันธ์ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกลุ่มเป้าหมายเกิดการรับรู้ และอาจเป็นเพราะการเผยแพร่ ข้อมูลข่าวสารสู่สังคมไทยยังมีข้อจำกัดอยู่มากในการดำเนินการ

1.2 นักเรียนไม่ให้ความสนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามทฤษฎีการเรียนรู้ (learning theory) (Bloom, 1956, p.7-8) ในส่วนของพฤติกรรมด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึก ความชอบ (affective-domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ การให้คุณค่า การรับการเปลี่ยนค่านิยม เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือพิเศษในการวัดพฤติกรรม ซึ่งแนวคิดแสดงให้เห็นว่า คนเราต้องการ ข้อมูลใด ๆ นั้น ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาคิดห หรือมีความสนใจอยู่ก่อนแล้ว ฉะนั้น ถึงแม้จะมีวิธีการให้ความรู้ที่ดีก็อาจไม่ได้ผลกับบุคคลกลุ่มนี้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นอาจมีส่วนทำให้นักเรียนบางส่วนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับน้อยได้ และจากการวิเคราะห์ความรู้เป็นรายข้อ พบว่า นักเรียน เข้าใจคิดว่า “น้ำตาลแลคโตสจากนมสดเป็นสารอาหารที่เชื่อได้ว่าช่วยต้านทานการเกิด โรคมะเร็ง” “มันเทศสามารถรับประทานแทนเนื้อสัตว์ได้” “การรับประทานอาหาร ประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณมากจะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปของโปรตีน” “การรับประทาน อาหารที่มีรสหวานจัดจะมีอันตรายต่อสุขภาพเนื่องจากทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ขาดเลือด” ดังนั้น ในการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ทางโภชนาการแก่เด็กวัยเรียนและ วัยรุ่นจึงควรเน้นย้ำเรื่องเหล่านี้ด้วย

2. ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย-รามคำแหงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็น เพราะนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ใน ระดับมาก และพบว่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาตรฤดี ชุณหะวัณ (2548) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ ที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าถูกต้องในระดับดี การศึกษาของ สถิตาพร สุขนรมัต (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าถูกต้องในระดับดี ส่วนการศึกษาของ ดวงพร โหมรินทร์เดชา (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.3) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง การศึกษาของ คำปุ่น วรรณวงษ์ (2552) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดยโสธร พบว่า ผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดี

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าหลายประการซึ่งไม่ค่อยดี ที่ชี้ให้เห็นว่า หากนักเรียนมีพฤติกรรมดังกล่าวในลักษณะบ่อยครั้งหรือเป็นประจำและไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว อาจส่งผลสุขภาพร่างกายของนักเรียนได้ ผู้วิจัยจึงนำพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าดังกล่าวมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

2.1 การละเว้นการบริโภคอาหารเข้า พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง คือ ละเว้นการบริโภคอาหารเข้า ซึ่งอาหารเข้าจัดเป็นอาหารมือสำคัญ เพราะในช่วงกลางคืนพลังงานที่จำเป็นต่อหน้าที่สำคัญ ๆ ของร่างกายถูกนำไปใช้จนหมดสิ้นแล้ว ดังนั้นในวันรุ่งขึ้นร่างกายจำเป็นต้องหามาสะสมอีก อาหารเข้าจึงสมควรเป็นอาหารที่สมบูรณ์ถูกต้อง ตามหลักการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ (1) บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว (2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (3) กินพืชผักให้มาก ๆ และกินผลไม้เป็นประจำ (4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ (5) ดื่มนม

ให้เหมาะสมตามวัย (6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร (7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด (8) กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน (9) จดหรือลดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2547, หน้า 6-10) ซึ่งการงดอาหารบางมื้อ กินอาหาร ไม่เป็นเวลา เด็กวัยเรียนมักงดอาหารมื้อเช้า ซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน อาจจะเป็นการประกอบอาชีพของบิดามารดา หรือความเคยชินมาตั้งแต่เด็กที่เป็นนิสัย โดยส่วนตัว การตื่นสายเนื่องจากนอนดึกทำให้ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า และมักจะรวม ไปรับประทานมื้อเดียวในมื้อกลางวัน บางคนอดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติ เป็นประจำทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้ การรับประทานอาหาร ไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหารมักรับประทานอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารบางอย่างไม่ถูกใจ ก็อาจไม่รับประทานหันไปรับประทานอาหารที่ถูกใจ แต่ไม่มีประโยชน์แทน (อบเชย วงศ์ทอง, 2546, หน้า 91) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนีย์ โยคะกุล (2542) ศึกษาเรื่อง *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน* พบว่า พฤติกรรมที่นิสิตต้องปรับปรุง คือ เรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคล การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา การไม่รับประทานอาหารเช้า ดื่มน้ำอัดลม และ การรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ดังนั้นโรงเรียน ควรส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารเช้า และผู้ปกครองควรให้ ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนให้มากขึ้น

2.2 ประเภทของอาหารเช้าที่บริโภค เช่น ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ อาหารฟาสต์ฟู้ด บะหมี่สำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน อาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง อาหารแช่แข็ง แทนข้าวในมื้อเช้า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการบริโภคอาหารตามแฟชัน เนื่องจากอิทธิพล วัฒนธรรมทางด้านอาหารของชาวตะวันตกได้แพร่เข้ามาในลักษณะการบริโภคอย่างรีบเร่ง หรืออาหารจานด่วน (fast food) อาหารเหล่านี้มีองค์ประกอบของแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เช่น โดนัท ขนมเค้ก พิซซ่า สเต็ก และแฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น ซึ่งอาหารประเภทนี้กำลัง เป็นที่นิยมของนักเรียนเป็นอย่างมาก เพราะสามารถรับประทานได้รวดเร็วซึ่งอาจก่อให้เกิด ภาวะโรคอ้วนต่อเด็กนักเรียนในวัยเด็ก ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการและ สุขภาพตามมา จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างๆเหล่านี้แสดงว่า วัยรุ่นไทยมีอัตรา การเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพด้วยปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือดมากขึ้นทุกวัน

(อบเชย วงศ์ทอง, 2546, หน้า 89-90) ดังนั้น โรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารเข้าที่ถูกต้อง และผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับการเลือกประเภทของอาหารเข้าให้นักเรียนบริโภคด้วย ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนเป็นผู้จัดหาอาหารเข้าให้นักเรียน

2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น นักเรียนดื่มน้ำอัดลม หลังรับประทานอาหารเช้าทุกครั้ง การรับประทานอาหารประเภทหมักดอง อาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนม ปลาสาม ลาบ ก้อย อาหารที่เหลือค้างคืน และอาหารที่หมักดอง เช่น ขนมหั้ว เป็นต้น ทั้งนี้นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากการมีกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษา และสังคมทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อน มากกว่าบิดามารดา ซึ่งจากการศึกษาของ วิธิ แจ่มระทึก (2541) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการรับประทานอาหารจานด่วนตามห้างสรรพสินค้ามากที่สุด โดยเฉพาะห้างสรรพสินค้าที่อยู่ใกล้โรงเรียน เนื่องจากวัยรุ่นจะต้องใช้ร้านอาหารจานด่วนเป็นที่พบปะสังสรรค์ หลังเลิกเรียน ส่วนการชอบดื่มน้ำอัดลม นักเรียนนิยมดื่มน้ำอัดลมกันมาก เพราะเป็นสิ่งที่ทันสมัย การดื่มน้ำอัดลมจะได้รับประโยชน์จากน้ำตาล ซึ่งให้พลังงานอย่างเดียว ถ้าบริโภคเป็นประจำทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ (อนุกุล พลศิริ, 2545, หน้า 13) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นเป็นการรับสื่อสิ่งแวดลอมจากภายนอกที่ผิด ๆ และมีผลกระทบต่อกรบริโภคอาหารจนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมลง

3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จําแนกเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า

3.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนเพศชายและเพศหญิงต่างจําเป็นที่จะต้องบริโภคอาหารเข้าเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้ จึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ อนุกุล

พลศิริ (2545) พบว่า เพศชายมีทัศนคติในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศหญิง ส่วนความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาของ มาตรฤดี ชุณหบัณฑิต (2548) ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ พบว่า ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง สถานภาพส่วนบุคคล (เพศ คณะวิชา อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน จากการศึกษาของ อรุณช อุคมประสิทธิ์ (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมด้านความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ อายุและระดับชั้นการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมด้านความปลอดภัยในการบริโภคอาหารของนักเรียน

3.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปกครองทุกระดับการศึกษาต่างก็ต้องการให้บุตรหลานของตนได้ บริโภคอาหารที่มีประโยชน์เช่นเดียวกัน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในช่วง วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มักตามใจตัวเองในเรื่องกิน และชอบกินอาหารตามความนิยมของเพื่อน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของ วิธิ แจ่มระทิก (2541) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จานด่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการรับประทานอาหารจานด่วน ตามห้างสรรพสินค้ามากที่สุด และการศึกษาของ อนุกุล พลศิริ (2545) พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของบิดามารดา และผู้ปกครองไม่มีผลต่อความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็น เพราะผู้ปกครองที่ประกอบทุกอาชีพต่างก็ต้องการให้บุตรหลานของตนได้บริโภคอาหาร ที่มีประโยชน์เช่นเดียวกัน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัย ที่มักตามใจตัวเองในเรื่องกิน และชอบกินอาหารตามความนิยมของเพื่อน นิสัยการบริโภค อาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา และ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิธิ

แจ่มระทึก (2541) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการรับประทานอาหารจานด่วนตาม ห้างสรรพสินค้ามากที่สุด การศึกษาของ อนุกุล พลศิริ (2545) พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของบิดามารดา และผู้ปกครองไม่มีผลต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค อาหาร การศึกษาของ จีราวรรณ สิทธิภักดี (2547) ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามขนาดของครอบครัว และอาชีพผู้ปกครอง ไม่แตกต่างกัน การศึกษาของ มาตรฤดี ชูณหะวัณ (2548) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัย- อาชีวศึกษาเอี่ยมละออ พบว่า ความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารเข้าของครอบครัว ในวันทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพส่วนบุคคล (เพศ คณะ วิชา อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ นักเรียน

3.4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 3) โรงเรียนสาธิต-มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า นักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าดีกว่า นักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท และรายได้ 15,001-50,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 เริ่มโตขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากขึ้น มีวุฒิภาวะมากขึ้น ประกอบกับการที่ผู้ปกครองที่รายได้ต่อเดือนสูง ทำให้มีโอกาสเลือกบริโภคอาหาร ได้ถูกต้องมากขึ้น

ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษา ปีที่ 2) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มักตามใจตัวเองในเรื่องกิน และชอบกินอาหารตามความนิยมของเพื่อน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิธิ แจ่มระทึก (2541) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการรับประทานอาหารจานด่วนตามห้างสรรพสินค้ามากที่สุด การศึกษาของ อนุกุล พลศิริ (2545) พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของบิดามารดา และผู้ปกครองไม่มีผลต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การศึกษาของ มาตรฤดี ชุณหะวัณ (2548) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัย-อาชีวศึกษาเอี่ยมละออ พบว่า ความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารเข้าของครอบครัว ในวันทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพส่วนบุคคล (เพศ คณะ วิชา อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

3.5 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าดีกว่านักเรียนที่มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนจะถูกต้องมากน้อยเพียงใดนั้น เกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ความรู้จะก่อให้เกิดความเชื่อ ทักษะที่ดี เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติ และก่อให้เกิดความสามารถในการตัดสินใจ หรือเลือกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ดี นั่นคือ ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีมีแนวโน้มของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ดีตามไปด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ มาตรฤดี ชุณหะวัณ (2548) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ ดวงพร โมนินทร์เคชา (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ผกผันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ อรณัฐ อุดมประสิทธิ์ (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมด้านความปลอดภัยในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้และทัศนคติด้านความปลอดภัยในการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมด้านความปลอดภัยในการบริโภคอาหารของนักเรียน การศึกษาของ สุปรียา จินดา (2552) ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 พบว่า ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.6 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ระดับชั้นต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระดับชั้นของนักเรียนเพียงอย่างเดียวไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบอื่นด้วย เช่น ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร รายได้ของผู้ปกครอง เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ อนุกุล พลศิริ (2545) พบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษาของนักเรียนไม่มีผลต่อความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การศึกษาของ อรณัฐ อุดมประสิทธิ์ (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมด้านความปลอดภัยในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ อายุ และระดับชั้นการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมด้านความปลอดภัยในการบริโภคอาหารของนักเรียน

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างบางกลุ่มยังบริโภคอาหารไม่ถูกต้องเท่าที่ควร ซึ่งผู้ปกครองควรจะต้องให้ความสำคัญและควรดูแลถึงการบริโภค โดยเฉพาะอาหารเข้า ซึ่งการบริโภคอาหารเข้าเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุก ๆ คนควรจะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้ดีกว่าเดิม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการต่อไป ดังนี้

1. ผลการศึกษาด้านพฤติกรรมและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้า ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น ควรมีการประชาสัมพันธ์ทางโภชนาการแก่เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น โดยการจัดกิจกรรมและโครงการทั้งในด้านการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาความรู้ และเพิ่มทักษะในการปฏิบัติให้นักเรียนบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากขึ้น
2. โรงเรียนควรส่งเสริมให้มีการสร้างองค์ความรู้และเผยแพร่องค์ความรู้ให้นักเรียนบริโภคอาหารเข้าให้มากขึ้น โดยการจัดหาร้านขายอาหารเข้าให้เหมาะสมต่อโภชนาการกับนักเรียน
3. ผู้ปกครองและโรงเรียน ควรส่งเสริมให้เด็กนักเรียนได้มีโอกาสบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ให้มากขึ้น พร้อมทั้งให้ความรู้ถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพ และร่างกายที่แข็งแรง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า เช่น อิทธิพลของสื่อโฆษณา การได้เงินมาโรงเรียน สภาพแวดล้อมในโรงเรียน วิธีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นไทยยุคใหม่ เหตุผลในการเลือกและไม่เลือกบริโภค เพื่อเป็นข้อมูลให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งเสริมเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง
2. ควรทำการศึกษาพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เปรียบเทียบผลเพื่อเป็นแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียน ซึ่งจะมีผลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการอย่างมากทั้งในระดับครอบครัว และระดับประเทศได้อย่างถูกต้อง

3. ควรมีการศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

4. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในมืออื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อเป็นข้อมูลให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำโครงการส่งเสริมแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง