

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จากการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอดังนี้

- 2.1 แนวคิดบริโภคนิสัย
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบริโภคนิสัยของนักเรียน
- 2.3 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพื้นที่ศึกษา

2.1 แนวคิดบริโภคนิสัย

บริโภคนิสัย เป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัว ความสนใจ ความพยายามของผู้เลี้ยงดูทำให้เด็กได้รับประทานอาหารหลากหลายชนิด และในขณะเดียวกันการรับรู้เกี่ยวกับรสชาติของอาหาร นับว่าเป็นประสบการณ์พื้นฐานที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการรับประทานอาหารต่อไป เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ได้รับจากชั้นเรียน สื่อมวลชน และจากอื่น ๆ เริ่มเข้ามามีบทบาทต่อการเลือกรับประทานอาหาร บริโภคนิสัยจากที่เรียนรู้จะติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่ นอกจากบริโภคนิสัยจะมีภูมิลำเนาจากครอบครัวเป็นปัจจัยเดิมแล้ว ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสำคัญยังต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร คือ ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม ปัจจัยเหล่านี้จะสนับสนุนให้คนเรียนรู้เรื่องอาหาร การเลือกและคำนึงต่ออาหาร จึงนับว่ากระบวนการสร้างนิสัยเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ซึ่งถ้าได้เรียนรู้มาอย่างเหมาะสมและถูกต้องจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงข้ามถ้าหากรับรู้มาอย่างผิด ๆ ก็จะมีผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน

Robinson และ Weigley (1978) อธิบายว่าบริโภคนิสัยเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน เป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิด โดยได้รับอิทธิพลมาจากครอบครัว สังคม เศรษฐฐานะ สภาพภูมิศาสตร์และสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ค่านิยมของสังคม ในบางสังคมเพศชายจะรับประทานอาหารก่อนสมาชิกอื่นภายในบ้าน ส่วนที่เหลือจากสำรับจึงจะ ไปถึง เด็กและสตรี อาหารที่ดีที่สุดในวันสำหรับแขกผู้มาเยือนหรือ

เพศชายในแต่ละครอบครัว เพราะฉะนั้นปริมาณและคุณค่าอาหารที่สมาชิกในครอบครัวได้รับจึงลดหลั่นกันลงมาตามความสำคัญของสมาชิกแต่ละคน เด็กซึ่งกำลังเจริญเติบโตและพัฒนามีครรภ์ในสังคมดังกล่าวจะได้รับคุณค่าอาหารน้อยกว่าเท่าที่ควร นอกจากนั้นสังคมยังมีส่วนสำคัญต่อชีวิตประจำวันมาก นับตั้งแต่วันฉลองวันเกิด วันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น ประเพณีการเลี้ยงอาหารไม่เพียงแต่ระงับความหิว แต่เพื่อให้เกิดความพอใจ เสริมสร้างความผูกพันร่วมกัน ความภักดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และกระชับฐานะและบทบาททางสังคมของคนในระดับต่าง ๆ ที่มาร่วมรับประทานอาหาร

2. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยก่อให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับโรค ขาดการประกอบกิจกรรม ความว่าเหวที่ถูกต้องทั้งนี้ได้รับประทานอาหารแต่เพียงลำพัง และทำให้ความอยากอาหารลดลง ตลอดจนทำให้บริโภคนิสัยเปลี่ยนแปลง

3. ภาวะทางจิตใจและอารมณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือความกังวลใจอาจมีส่วนทำให้เกิดความชอบและไม่ชอบอาหารชนิดนั้น ๆ ไปตลอดชีวิต เช่น การแสดงความรักขณะป้อนอาหาร การถูกดุหรือเยินยอขณะรับประทานอาหารแก่เด็กจะฝังใจเด็กไปนาน นอกจากนั้นภาวะวิกฤติของบุคคล เช่น การสูญเสียคนรัก ธุรกรรมการค้าล้มเหลว และภัยพิบัติต่าง ๆ ยังมีผลต่อบริโภคนิสัยอีกด้วย กล่าวคือถึงแม้ว่าอาหารจะอร่อยและน่ารับประทานเพียงใดถ้าจิตใจของคนไม่อยู่ในสภาพที่พร้อมจะรับประทานเขาก็จะไม่รับประทานอาหารนั้น

4. อาหารที่มีในท้องถิ่น ชนิดและปริมาณของอาหารที่มีในท้องถิ่นนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดต่อการกินของประชาชน เช่น ถิ่นใดมีการปลูกพืชหรือข้าวชนิดใดเป็นประจำมาแต่สมัยโบราณ คนในถิ่นนั้นก็จะมีนิสัยในการรับประทานอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น และไม่รับประทานอาหารที่ตนไม่เคยรู้จัก

5. ขนาดของครอบครัว จำนวนคนที่อยู่ในครอบครัวก็มีผลกระทบต่อนิสัยเกี่ยวกับอาหารการกินในครอบครัวเช่นกัน กล่าวคือ ครอบครัวใหญ่ที่มีสมาชิกในครอบครัวมาก ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ย่อมสูงและคุณภาพอาหารย่อมต่ำลงด้วย

ต่อมาปี ค.ศ. 1981 Fleck ให้ความหมายของบริโภคนิสัยว่าเป็นวิธีการปฏิบัติที่บุคคลหรือกลุ่มคนใช้ในการเลือกบริโภคและใช้อาหารที่มีอยู่ โดยได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมดังนี้

1. ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยเป็นอย่างมาก เนื่องจากเด็กได้รับการปลูกฝังเรื่องอาหารมาจากบิดาและมารดาของตน เมื่อ

เติบโตขึ้นยังได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตลอดจนความจำเจต่ออาหารที่มีอยู่ จึงก่อให้เกิดการเรียนรู้ ความเชื่อ ทศนคติ ความเคยชินต่ออาหารและกลายเป็นนิสัยไปในที่สุด เมื่อคนส่วนใหญ่ในท้องถิ่นมีนิสัยการกินไปในทำนองเดียวกันจะก่อให้เกิดชนบทรูปร่าง ประเพณีและวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งเป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้

2. กลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลต่อเด็กมากและมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักศึกษาหรือคณาจารย์ชมชอบอาหารประเภทไหน เด็กเหล่านั้นพยายามเลียนแบบอย่าง เป็นต้น

3. ครอบครัว มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยมากโดยเฉพาะในเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้แก่เด็กรวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร แต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ชนบทรูปร่าง ประเพณี และวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กจะได้รับทั้งเหตุผลและการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับหรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น

4. ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหารเช่น เบี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นการรับรสสัมผัสของลิ้นซึ่งแต่ละคนจะแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือเด็กจะมีปุ่มรับรสสัมผัสประมาณ 9,000 และจะน้อยลงตามลำดับ เมื่ออายุมากขึ้นจะมีปุ่มรับรสสัมผัสประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ เหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงแตกต่างกัน

5. สื่อมวลชน มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้า โดยเฉพาะเด็กจะนิยมซื้อสินค้าตามที่โฆษณาทางโทรทัศน์ นอกจากนี้สื่อสารมวลชนยังมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยอีกด้วย

6. ภาวะเงินเฟ้อ ทำให้บริโภคนิสัยเปลี่ยนไปโดยรับประทานอาหารอย่างจำกัด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพงขึ้นทำให้ปริมาณการบริโภคลดลง รวมทั้งวิกฤติการณ์น้ำมันก็มีผลต่อบริโภคนิสัยด้วย

7. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย โดยเฉพาะการผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นมีราคาถูกกว่าอาหารที่ต้องนำมาจากทางไกล เพราะหาได้ง่ายกว่า อาหารบางชนิดแม้จะผลิตได้ในท้องถิ่นนั้น แต่คนในท้องถิ่นอาจไม่รับประทานก็ได้ เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่นในราคาแพงกว่า นอกจากนี้ฤดูกาลก็มีผลกระทบต่อแรงจูงใจต่อการเลือกอาหาร เช่น ผลไม้ที่ออกมิตฤกษกาลจะมีราคาถูกกว่าปกติ

8. อิทธิพลทางการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาคิดจะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้อย่างใด

ประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดี แต่ขาดความรู้ด้านโภชนาการก็สามารถหาเอกสารเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าอาหารอาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ และอาจช่วยให้เปลี่ยนนิสัยในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วย โดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของครอบครัวมาก เพราะเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องอาหารภายในบ้านทั้งหมด

9. ศาสนา ความเคร่งในศาสนา มักจะมีความสำคัญต่อบริโภคนิสัยของมนุษย์เป็นจำนวนมาก เช่น ผู้ที่ถือศาสนาอิสลามจะมีข้อห้ามและข้อแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหลายอย่างที่สำคัญ ได้แก่ การห้ามเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามรับประทานหมู แต่รับประทานเนื้อแพะและแกะแทนเนื้อหมูในเทศกาลสำคัญ

10. ความต้องการอาหารของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันตามอายุ เพศ อาชีพ และภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น เด็กต้องการอาหารมากเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และผู้ทำงานหนักต้องการอาหารมากกว่าผู้ทำงานโดยใช้สมอง นอกจากนี้การรับประทานอาหารแต่ละอย่างก็ยังขึ้นอยู่กับอายุและเพศอีกด้วย เช่น นมเป็นเครื่องดื่มสำหรับเด็ก เครื่องดื่มสำหรับผู้ใหญ่คือกาแฟ อาหารสำหรับเพศหญิง ได้แก่ สลัด ผลไม้ ผัก อาหารสำหรับเพศชาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ และมะเขือเทศ

ในปี ค.ศ. 1982 Sanjur ได้เสนอแนวคิดบริโภคนิสัยไว้ 4 โมเดล โดยโมเดลที่ 3 และ 4 ดัดแปลงมาจากของบุคคลอื่น โมเดลทั้ง 4 มีดังนี้ 1) โมเดลแบบหลายมิติ (A Multidimensional Code for Studying of Food Habits) 2) โมเดลการวิเคราะห์โครงสร้างของพฤติกรรมบริโภคอาหารในเด็ก (A Multidisciplinary Analysis of Children's Food Consumption Behavior) 3) โมเดลความสามารถในการหาอาหารมาได้อย่าง Wenkam (Wenkam's Model of Physical and Cultural Availability of Foods) และ 4) โมเดลการจูงใจของ Lewin (Lewin's Motivation Model) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. โมเดลแบบหลายมิติ (A Multidimensional Code for Studying Food Habits)

บริโภคนิสัยเป็นแบบแผนของการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นตัวกำหนดปริมาณสารอาหารที่ได้รับ (Recommended Dietary Allowances, RDA) โดยอธิบายถึงกิจกรรมของ

บริโภคเฉลี่ยไว้ 3 มิติ ที่มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันคือ การบริโภคอาหาร (Food consumption) ความชอบอาหาร (Food preference) และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (Food ideology) นอกจากนี้ยังอธิบายว่าการศึกษาริโภคนิสัยควรพิจารณาถึงลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม (Sociocultural parameters) ด้วย

1.1 การบริโภคอาหาร (Food consumption) การบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความต้องการอาหาร นักเศรษฐศาสตร์ใช้คำว่า การบริโภคอาหารในความหมายของการแสดงถึงกำลังการซื้ออาหาร ส่วนโภชนาการใช้ในความหมายของการย่อยอาหาร เมื่อหลายปีที่ผ่านมาการสำรวจเกี่ยวกับอาหารมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของครอบครัว ในเวลาต่อมาเริ่มให้ความสนใจต่อการบริโภคอาหารในระดับบุคคลมากขึ้น ซึ่งการสำรวจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของบุคคลจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับชนิดของอาหารที่รับประทานและจำนวนของอาหารที่รับประทาน การสำรวจการบริโภคอาหารมีวิธีการศึกษา 5 วิธี คือ

1.1.1 การสัมภาษณ์ย้อนหลังถึงอาหารที่บริโภค (Food recall) เป็นวิธีการที่ให้ผู้ถูกระลึกถึงอาหารที่ตนบริโภคเมื่อวานนี้ แล้วบอกแก่ผู้สัมภาษณ์ วิธีการระลึกถึงอาหารที่บริโภคที่นิยมที่สุด คือ การสัมภาษณ์ถึงอาหารที่บริโภคในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง (24 hour recall) ซึ่งจะ เป็นวิธีการศึกษาที่วัดในเชิงปริมาณ หรือวัดจำนวนครั้งที่เสิร์ฟ บางครั้งต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการคาดคะเนปริมาณอาหาร และมีอาหารจริงประกอบการประเมินจำนวนอาหารที่รับประทาน เป็นวิธีการที่ใช้ในการเก็บข้อมูลบริโภคินัยที่มีราคาถูก ง่ายต่อการเก็บข้อมูล แต่ถ้าใช้รูปภาพเกี่ยวกับอาหารแทนที่จะใช้อาหารจริงหรืออุปกรณ์จริง จะทำให้ข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพมากกว่า วิธีนี้สามารถใช้ได้กับไม่รู้หนังสือ แต่มีข้อจำกัดคือบุคคลที่ถูกสัมภาษณ์หรือผู้ให้ข้อมูลต้อง ไม่มีปัญหาด้านความจำ เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลที่ไม่เป็นตัวแทนที่ดี

1.1.2 การบันทึกอาหารที่บริโภค (Food record) เป็นวิธีการประเมินการได้รับอาหารของบุคคล โดยการชั่งน้ำหนักอาหารในช่วงเวลาหนึ่ง วิธีการนี้ต้องบันทึกอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ ทั้งอาหารมื้อหลักและอาหารว่าง ปกตินิยมใช้การบันทึกอาหาร 3-7 วัน มีการคำนวณสารอาหารที่ร่างกายได้รับจากอาหารที่วางอยู่บนโต๊ะ ซึ่งวิธีนี้ใช้ในการศึกษาภาวะโภชนาการ รวมถึงการศึกษานิสัยเกี่ยวกับอาหารของบุคคล ความถูกต้องของวิธีการนี้ขึ้นกับความถูกต้องของการบันทึกอาหาร และความสามารถในการคาดคะเนปริมาณสารอาหาร วิธีนี้ใช้เวลาในการศึกษานานและผู้บันทึกต้อง เต็มใจในการบันทึก รวมทั้งต้อง เป็นผู้อ่านออกเขียนได้

1.1.3 ประวัติการได้รับอาหาร (Diet history) เป็นวิธีการที่ผู้เก็บ

ข้อมูลต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีเกี่ยวกับการบันทึกข้อมูลทั้งชนิด และปริมาณอาหารที่รับประทาน เป็นวิธีการศึกษาบริโภคนิสัยที่ใช้เวลานาน สำหรับหญิงตั้งครรภ์หรือเด็กจะใช้วิธีการศึกษาแบบนี้เพื่อประเมินความก้าวหน้าและพัฒนาการเกี่ยวกับอาหารได้ นอกจากนี้ยังใช้ในการศึกษาเชิงระบาดวิทยาเกี่ยวกับนิสัยในอดีตและความชอบอาหาร และใช้ศึกษาแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอาหาร

1.1.4 การชั่งน้ำหนักของอาหารที่รับประทาน (Weighed intake) เป็นวิธีการศึกษาที่มีการชั่งปริมาณอาหารที่บุคคลรับประทานทั้งหมดในช่วงเวลาที่กำหนด ต้องมีการชั่งอาหารที่บ้านหรือสถานที่ทำงานหรือโรงเรียน ซึ่งโดยบุคคลที่ได้รับการฝึกหรือผู้วิจัย ปริมาณอาหารที่ได้รับจะขึ้นกับการชั่งน้ำหนัก เป็นวิธีการที่มีความเชื่อถือที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูงที่สุดและขั้นตอนยุ่งยากมาก นอกจากนี้การบริโภคต้องตรงเวลา สถานการณ์ต้องเหมาะสมแก่การชั่งน้ำหนักอาหาร วิธีนี้ต้องมีระดับของความเต็มใจสูงมากในการมีส่วนร่วมสำหรับการศึกษา และเป็นวิธีที่ใช้จ่ายสูงมาก

1.1.5 ความถี่ของการรับประทานอาหาร (Food frequency) เป็นวิธีการที่ระลึกถึงอาหารที่รับประทานในอดีต เกี่ยวกับจำนวนครั้งที่รับประทานอาหารแต่ละชนิดต่อวัน สัปดาห์ เดือน หรือช่วงเวลาที่กำหนด บันทึกโดยผู้สัมภาษณ์หรือตอบด้วยตนเองในแบบสอบถามก็ได้ ซึ่งวิธีนี้อาจใช้เทคนิคของการสัมภาษณ์ย้อนหลังถึงอาหารที่บริโภคในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง (24 hour recall) หรือประวัติการได้รับอาหาร (Dietary history) ก็ได้ โดยจะเน้นการควบคุมคุณภาพของข้อมูล เป็นวิธีการที่ใช้ในการประเมินสารอาหารเฉพาะที่ต้องการ จะไม่ใช้ในการที่ต้องการรายละเอียดของการรับประทานอาหาร

Sanjur ได้ศึกษาการบริโภคอาหาร โดยศึกษาในกลุ่มแม่และเด็กเล็ก ใช้การสัมภาษณ์ย้อนหลังถึงอาหารที่บริโภคในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง (24 hour recall) เพื่อประเมินคุณภาพของการได้รับอาหาร ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารของมารดามีความเกี่ยวข้องกับอาหารแสลงและอาหารหมักดองไม่เป็นเพียงหมักเดียวที่ไม่รับประทาน นอกจากนี้ Sanjur ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเครื่องมือสำหรับการประเมินความถี่ของการรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ รับประทานวันละครั้งหรือมากกว่า 1 ครั้ง รับประทานสัปดาห์ละหลายครั้ง รับประทานสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รับประทานเดือนละครั้ง และไม่เคยรับประทานหรือรับประทานเป็นบางครั้ง

1.2 ความชอบอาหาร (Food preferences) Sanjur ให้คำนิยามความชอบ

อาหาร หมายถึง ระดับของความรู้สึกที่บุคคลมีต่ออาหารชนิดต่าง ๆ แบ่งเป็น 2 อย่างคือชอบและไม่ชอบ ความชอบอาหารเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลทำให้มีการบริโภคอาหารต่อไป แต่ละบุคคลมีข้อจำกัดเกี่ยวกับความชอบอาหารที่บุคคลไม่เคยชิมรสมาก่อนและแตกต่างกันไปตามเพศ เพศหญิงมีความชอบอาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม และขม อาหารชนิดใดที่คุ้นเคยจะได้รับการยอมรับมากกว่าอาหารชนิดที่ไม่คุ้นเคย และเพศหญิงมีความคุ้นเคยอาหารมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ยังกล่าวถึงข้อเสนอแนะของ Bryan และ Lowenberg (1958) เกี่ยวกับความชอบอาหารในเด็กว่าเกี่ยวข้องกับบรรทัดฐาน ลักษณะ ความร้อน ซึ่งในผู้ใหญ่จะรวมถึง กลิ่น รูปร่าง วิธีการเตรียม ความสะดวกในการรับประทาน การย่อย การคุ้นเคย และเกี่ยวข้องกับอาหารอื่น ๆ ด้วย Sanjur ประเมินความชอบอาหารโดยศึกษาในนักเรียนเกี่ยวกับหมวดอาหารที่ชอบหรือไม่ชอบหรือไม่เคยรับประทาน รวมทั้งเหตุผลที่ไม่รับประทานอาหารที่กำหนด ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมีการยอมรับและชอบอาหารหมวดเนื้อสัตว์ นม ไอศกรีมมาก ส่วนหมวดผัก เช่น พริกแดง น้ำเต้า บลอคเคอร์และกะหล่ำปลี เป็นหมวดอาหารที่เด็กไม่ชอบ นอกจากนี้ Sanjur ได้กล่าวถึงการศึกษาที่สนับสนุนการประเมินความชอบอาหารในนักเรียนของวิทยาลัย 20 แห่ง ซึ่งพบว่าอาหารที่ชอบมากที่สุดของนักเรียน ได้แก่ สดัด กล้วย กล้วยทอด นม เค้ก มันฝรั่งทอด ไอศกรีม และสตรอเบอร์รี่ เป็นต้น อาหารที่ไม่ชอบ ได้แก่ คัสซูล กล้วยทอด เนื้อเค็ม สตู มะเขือเทศ เป็นต้น และอาหารหมวดผักชอบน้อยที่สุด

1.3 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (Food ideology) Sanjur ให้คำนิยามความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร หมายถึง ทศนคติ ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณีและข้อห้ามต่าง ๆ ที่มีผลต่อการรับประทานอาหาร ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับอาหารตรวจสอบได้จากความคิดเห็นเฉพาะของบุคคลที่มีต่ออาหาร นอกจากนี้ Sanjur ยังได้กล่าวว่าในแต่ละสังคมจะมีข้อกำหนดว่าอะไรบ้างที่ถือว่าเป็นอาหาร อะไรบ้างที่ไม่ถือว่าเป็นอาหาร และอาหารเหล่านั้นสามารถแยกประเภทตามแนวคิดของ Jelliffe (1969 อ้างถึงใน Sanjur, 1982) ดังต่อไปนี้

1.3.1 อาหารตามหลักประเพณี (Cultural super-foods) ข้าวเป็นอาหารหลักของคนในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อาหารหลักมีความสำคัญในแง่โภชนาการและกิจกรรมทางประเพณีต่าง ๆ อาหารหลักของคนในอเมริกากลาง คือ ข้าวโพด และอาหารหลักของคนในประเทศแถบยุโรปตอนเหนือคือข้าวสาลี อาหารหลักเป็นอาหารที่มีโปรตีน แคลอรี และคุณค่าอาหารอื่น ๆ สูง

1.3.2 อาหารแห่งเกียรติยศ (Prestige foods or status foods)

ในทุกสังคมและวัฒนธรรมจะมีอาหารประเภทที่ถือว่าเป็นอาหารของคนชั้นสูง หรือความมีหน้ามีตา หรืออาหารเฉพาะพิธีสำคัญ ๆ เท่านั้น ไม่ได้รับประทานเป็นอาหารประจำวัน เช่น ไก่กังว จะมีการรับประทานเฉพาะวันชอบคุณพระ เจ้าหรือในเทศกาลคริสต์มาส อาหารประเภทนั้นจะเป็นอาหารที่มีราคาแพงและหายาก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทโปรตีน

1.3.3 อาหารที่แบ่งตามแนวคิดของร่างกาย (Body-image foods)

ในแต่ละสังคมจะมีแนวคิดและความเชื่อพื้นบ้านเกี่ยวกับร่างกายของคน ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดด้านการแพทย์สมัยใหม่โดยสิ้นเชิง เช่น คนเรามีส่วนประกอบอะไรบ้าง ส่วนประกอบเหล่านั้นมีหน้าที่อย่างไร เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของร่างกายนี้มีผลเชื่อมโยงถึงความเชื่อพื้นบ้านในเรื่องสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บ อาหารแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ร้อน กับเย็น ซึ่งการแบ่งคุณลักษณะของอาหารดังกล่าวเป็นไปตามแนวทางเดียวกับการแบ่งธาตุในร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเชื่อเกี่ยวกับความสมดุลของธาตุทั้งสี่ โดยเฉพาะธาตุไฟและธาตุน้ำ เมื่อใดที่ธาตุไฟและธาตุน้ำไม่สมดุลกันร่างกายจะเจ็บป่วย อาหารจึงถูกจัดตามคุณสมบัตินี้เพื่อใช้จัดความไม่สมดุลที่เกิดขึ้น ความเชื่อในคุณสมบัติภายในของอาหารพบในหลาย ๆ แห่ง โดยเฉพาะในประเทศแถบลาตินอเมริกา

1.3.4 อาหารที่แบ่งตามสภาวะร่างกายและสังคม (Physiological group foods)

อาหารบางชนิดถูกจำกัดไว้สำหรับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น อาหารบางชนิดก็ได้รับการส่งเสริมให้รับประทานเฉพาะบางกลุ่ม

นอกจากนี้ Sanjur ได้กล่าวว่าการศึกษาริโภคนิสัยของบุคคลต้องพิจารณาเกี่ยวกับลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม (Sociocultural parameters) ของบุคคลด้วย เนื่องจากลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของบุคคล โดยให้คำนิยามว่า สังคม หมายถึง ประชาชนหรือบุคคล วัฒนธรรม หมายถึง พฤติกรรมของประชาชนหรือบุคคล ที่ผ่านมามีการใช้คำว่าสังคมและวัฒนธรรมปนกันหรือแทนกันบ่อย ต่อมานักสังคมศาสตร์ได้ใช้คำว่าสังคมวัฒนธรรม ซึ่งหมายถึงสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย จากการศึกษาของ Sanjur เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยและลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมโดยศึกษาในเด็กเล็ก ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมประกอบด้วย อายุของมารดา นิสัยการอ่านหนังสือของมารดา การได้รับอาหารของมารดา การศึกษาของมารดา สภาพการทำงานของมารดา ภูมิลำเนาเดิมของมารดา ขนาดของครอบครัว การศึกษาของมารดา การให้นมบุตร ผลการศึกษาพบว่าบริโภคนิสัยของเด็กมีความสัมพันธ์กับลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ สภาพการทำงานของมารดา อายุของมารดา

นิสัยการอ่านหนังสือและขนาดของครอบครัว Sanjur อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับครอบครัวว่ามีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารมากโดยเฉพาะในเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้แก่เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ บัซ (2519) ที่อธิบายคำว่าลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม จะรวมถึงขนาดของครอบครัวใหญ่หรือเล็ก อาชีพ การศึกษาของหัวหน้าครอบครัวหรือผู้มียศได้มาเลี้ยงครอบครัว และระบบเกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ นอกจากนี้ สุกางค์และคณะ (2529) ได้กล่าวสนับสนุนว่าลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมประกอบด้วย การศึกษาของหัวหน้าครอบครัว การศึกษาของหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตรและมารดาเด็ก ความรู้เพิ่มเติมด้านอนามัยและอาหารสำหรับเด็ก ข้อห้ามและคำสอนเกี่ยวกับการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ฐานะของครอบครัว ทักษะของผู้บริโภคต่ออาหารที่บริโภค การทำอาหารในโอกาสพิเศษ เหตุผลในการเลือกอาหารบริโภค การกินอาหารเหมือนหรือแตกต่างกับเพื่อนบ้าน การทำอาหารซ้ำกับเพื่อนบ้าน เพศของผู้ทำอาหาร ความสำคัญของการเตรียมอาหาร เหตุผลที่แบ่งอาหารให้กับพี่น้องหรือเพื่อนบ้าน และการกินอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว

2. โมเดลการวิเคราะห์โครงสร้างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็ก

(A Multidisciplinary Analysis of Children's Food Behavior)

การวิจัยเกี่ยวกับบริโภคนิสัยเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ตามวัฒนธรรมของกลุ่มที่ศึกษา เป็นแบบแผนที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ในโมเดลนี้ Sanjur ได้นำแนวคิดของ Lund และ Bruk มาอธิบายบริโภคนิสัย โดยกล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเริ่มต้นมาจากการจูงใจ ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิต ได้แก่ การรับรู้ ความจำ การตัดสินใจและความคิด ความชัดเจนของกระบวนการนี้อยู่ที่การตัดสินใจ จุดสำคัญของโมเดลคือการอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ที่ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อม 2 แหล่ง คือสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน และสิ่งแวดล้อมที่บ้านและครอบครัว การจูงใจและความรู้ความเข้าใจเป็นศูนย์กลางของการแสดงพฤติกรรมการบริโภค มีตัวแปรมากมายที่มีความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและความรู้ความเข้าใจทั้งทางตรงและทางอ้อม ความต้องการที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการจูงใจคือ 1) ความต้องการอาหารทางชีววิทยา ซึ่งความต้องการด้านนี้จะแตกต่างกันไปตามเพศ อายุ ความสูง น้ำหนัก ภาวะสุขภาพและการเผาผลาญอาหาร 2) ความต้องการอาหารทางจิตใจ เป็นการป้องกันตนเองที่ขึ้นกับระดับความสนใจของผู้ปกครองต่อการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ความถี่ของ

การสนับสนุนหรือการลงโทษเกี่ยวกับการรับประทานอาหารทั้งชนิดและปริมาณอาหาร 3) ความต้องการอาหารทางสังคมจะสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์กับสภาพสังคมของครอบครัว ซึ่งความต้องการด้านนี้ขึ้นกับความถี่ของการรับประทานอาหารร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวหรือกับเพื่อน เรื่องที่สนทนาในขณะที่รับประทานอาหาร นอกจากนี้ยังมีตัวแปรอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์ทางตรงกับความรู้ ความเข้าใจ และสัมพันธ์ทางอ้อมกับการจุใจคือ ความรู้ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของเด็ก ที่ศรัทธาและการให้คุณค่าของอาหารในเด็ก สำหรับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการจุใจและความรู้ ความเข้าใจของเด็ก คือสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรด้านสังคมที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้โภชนาศาสตร์ในเด็ก และมีผลต่อความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับอาหารของครู ตัวแปรด้านสังคม ได้แก่ ปัจจัยหรือสถานการณ์ที่เอื้อต่อความสะอาดในโรงเรียน ประสิทธิภาพของการบริหารของผู้นำ ศักยภาพของครู อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้สอน จำนวนนักเรียนในชั้น ความสัมพันธ์ของผู้บริหารและผู้บริหารโรงเรียน สำหรับสิ่งแวดล้อมที่บ้านและครอบครัวนั้นประกอบด้วย โครงสร้างและการจัดระบบของครอบครัว ตำแหน่งอยู่ ประวัติการอพยพของครอบครัว และสภาพภาพ

3. โมเดลความสามารถในการหาอาหารมาได้ของ Wenkam (Wenkam's Model of Physical) and Cultural Availability of Foods)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในมุมมองทางนิเวศวิทยา จะอธิบายความเกี่ยวข้องระหว่างบริโภคนิสัยกับความสามารถในการหาอาหารมาได้ตามธรรมชาติ และวัฒนธรรมอาหาร ความสำคัญของอาหารที่หาได้ตามธรรมชาติอยู่ที่ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ระดับของเทคโนโลยี แรงผลักดันทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีผลต่อการผลิตอาหาร การส่งวนอาหาร การกระจายอาหาร การเตรียมอาหารและวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ความเป็นไปได้ของการกระจายอาหารในสังคม การขนส่ง การเก็บรักษา และการตลาด ที่จะนำอาหารไปถึงผู้บริโภค มีความแตกต่างกันทั้งในระดับครอบครัวจนถึงระดับชาติ สำหรับวัฒนธรรมอาหารได้แก่ สภาพทางสังคม ลักษณะทางกายภาพ บทบาทของสังคมหรือพิธีกรรมต่าง ๆ มารยาทในการรับประทานอาหารและการแบ่งปันอาหาร ในโมเดลนี้อธิบายถึงอำนาจที่มีผลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัย โดยบอกถึงแนวทางที่ดีระหว่างอาหารที่หาได้ตามธรรมชาติและวัฒนธรรมอาหาร ปัจจัยทั่วไปและปัจจัยเฉพาะบุคลิกภาพของบุคคลที่อยู่ในชนบท สิ่งที่มีอิทธิพลต่อ ๆ กันมาและความเป็นอยู่ของประชาชนในชุมชนเมืองเขตอุตสาหกรรมโดยนำแนวคิดจากการศึกษาของ Wenkam มาอธิบายว่าสิ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

บริโภคนิสัย ได้แก่ การให้ความหมายเกี่ยวกับอาหารของสมาชิกในแต่ละสังคมที่แตกต่างกันไป และที่น่าสนใจคือ ความสามารถในการหาอาหารมาได้ตามธรรมชาติและวัฒนธรรมอาหาร เป็นไปตามลักษณะทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรมมีความสำคัญต่อบริโภคนิสัยและ เป็นตัวกำหนดแบบแผนการบริโภคอาหาร ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมีผลต่อความรู้ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ทัศนคติและการให้คุณค่าของอาหาร และลักษณะการรับประทานอาหารมีอย่างต่าง ๆ ของครอบครัว

สำหรับโมเดลนี้ Sanjur ได้อธิบายเกี่ยวกับข้อดีว่าเป็นการทำนายการยอมรับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ซึ่งมีการใช้อย่างกว้างขวาง มีความเฉพาะ แต่มีข้อบกพร่องที่เขาเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่มีความสำคัญและมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็ก ได้แก่ ราคาสินค้า ความสามารถในการหาอาหารของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ซึ่งตัวแปรดังกล่าวไม่มีในโมเดลนี้

4. โมเดลการจูงใจของ Lewin (Lewin's Motivation Model)

บริโภคนิสัยเป็นผลมาจากความต้องการความพึงพอใจทางสังคม โดยที่บุคคลมองว่าอาหารเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่ง การให้คุณค่าของอาหารมีความแตกต่างกันไปตามเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และช่วงเวลา มีปัจจัยหลายอย่างที่มีความซับซ้อนกันมาก การถ่ายทอดเกี่ยวกับอาหารและความชอบอาหารในเด็กเป็นผลมาจากประสบการณ์ ปัญหาทางเทคโนโลยี ความสามารถในการหาอาหารมาได้ของครอบครัว และภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว Sanjur นำแนวคิดการจูงใจของ Lewin มาอธิบายเพื่อตอบคำถามว่าทำไมคนถึงรับประทานอาหารนั้น ๆ ในโมเดลจะกล่าวถึงข้อตกลงเบื้องต้นและภาวะเศรษฐกิจและสังคมโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) ทฤษฎีช่องทาง (Channel Theory) สามารถอธิบายแรงผลักดันที่มีผลต่อบริโภคนิสัยของบุคคล โดยกล่าวถึงช่องทางการเคลื่อนที่ของอาหารจากแหล่งของอาหารมาถึงผู้บริโภค ซึ่งแต่ละช่องทางมีขั้นตอนแตกต่างกัน 2) อำนาจการดูแลช่องทางของอาหาร อำนาจของจิตใจมีผลต่อการเคลื่อนที่ของอาหาร ซึ่งแต่ละขั้นตอนของแต่ละช่องทางมีความแตกต่างกัน อำนาจของจิตใจจะมีผลต่อการป้องกันการเข้ามาของอาหารและการเลือกอาหาร การรับประทานอาหารเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับระดับสติปัญญาและอารมณ์ของบุคคล แต่ละบุคคลมีการตัดสินใจเลือกอาหารด้วยปัจจัย 4 ประการ คือ รสชาติ สุขภาพ สถานภาพทางสังคม และราคาของอาหาร

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบริโภคนิสัยของนักเรียน

2.2.1 การบริโภคอาหาร

Dugdale และ Lovell (1981) ศึกษาบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียนในเมืองบิสเบน ประเทศออสเตรเลีย โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับความถี่ของการรับประทานอาหารภายใน 1 วัน ผลการศึกษาพบกลุ่มอาหารที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 อายุ 11-12 ปี รับประทานอาหารวันละ 1-2 ครั้ง พบมากที่สุดคือ เนื้อสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมาคือ นม และอาหารมัน คิดเป็นร้อยละ 71.0 และ 71.0 ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทานอาหารวันละมากกว่า 2 ครั้งพบมากที่สุดคือ ข้าว รองลงมาคือ ผักและผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 77.9 และ 35.9 สอดคล้องกับการศึกษาของ อนุกุล (2534) ศึกษาพฤติกรรมการเลือกกินอาหารกลางวันของนักเรียนในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 300 คน ให้นักเรียนบันทึกชนิด ปริมาณ รายละเอียดของอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทานที่โรงเรียนเมื่อพักช่วงเช้าและมือพักช่วงกลางวัน โดยให้บอกอาหารที่รับประทานที่ผ่านมาแล้ว 24 ชั่วโมงบันทึก 3 วัน ผลการศึกษาพบอาหารที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 รับประทานทุกวัน ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ผักที่ปรุงสุก เช่น คัม ผัก แกง เป็นต้น นมสด และ ไข่ คิดเป็นร้อยละ 94.0, 75.0, 64.0, 46.0 และ 30.0 ตามลำดับ ชนิดของอาหารที่รับประทาน 2-3 วันต่อครั้ง ได้แก่ อาหารทะเล ลูกชิ้น บะหมี่และก๋วยเตี๋ยว และนักเรียนดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชาเย็น และกาแฟเย็น คิดเป็นร้อยละ 10.0 และรับประทานขนมไส้สัและบะหมี่สำเร็จดิบ ๆ คิดเป็นร้อยละ 50.0 นอกจากนี้ Fanslow และคณะ (1982) ศึกษาเรื่องการประเมินการได้รับอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายของประเทศสหรัฐอเมริกา โดยอธิบายถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่า ประกอบด้วยชนิดของอาหารที่รับประทานและความถี่ของการรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ใน 24 ชั่วโมง โดยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 - 6 บันทึกอาหารที่รับประทานเมื่อเช้า มือกลางวัน มือเย็น และอาหารว่าง ผลการศึกษาพบว่า มือเช้านักเรียนรับประทานข้าวเย็นที่เหลือจากวันก่อนมากที่สุด รองลงมา คือ น้ำส้ม นม ชนมปัง และไข่ คิดเป็นร้อยละ 61.0, 53.0, 52.0, 48.0 และ 40.0 ตามลำดับ มือกลางวันนักเรียนรับประทานชนมปังมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมา คือ นม แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งอบ คิดเป็นร้อยละ 39.0, 34.0 และ 34.0 ตามลำดับ มือเย็นนักเรียนรับประทานมันฝรั่งมากที่สุด รองลงมาคือ เนื้อไก่ และ นม คิดเป็นร้อยละ 43.0, 41.0 และ 37.0 ส่วนอาหารว่างนักเรียนรับประทานทอฟฟี่มากที่สุด รองลงมาคือ คูกี้ ไอศกรีม และแอปเปิล คิดเป็นร้อยละ 28.0, 24.0, 24.0 และ 24.0

ตามลำดับ

ต่อมา Temcharoen และคณะ (1988) ศึกษาผลกระทบของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต่อสภาวะโภชนาการและการเจ็บป่วยของเด็กวัยเรียนระยะแรก ผลการศึกษาพบความถี่ของการรับประทานอาหารเป็นดังนี้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครราชสีมา รับประทานสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือมากกว่า พบมากที่สุดคือ ไข่ รองลงมาคือ ผักและปลา คิดเป็นร้อยละ 93.7, 73.4 และ 72.3 ตามลำดับ นอกจากนี้ การดีและคณะ (2529) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเมื่อเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อายุ 10-14 ปี บันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทานเป็นเวลา 3 วัน คือ วันเปิดเรียน 2 วัน วันปิดเรียน 1 วัน พร้อมกับแจกถ้วยพลาสติก 2 ขนาด เพื่อช่วยในการคาดคะเนปริมาณอาหาร ผลการศึกษาพบนิสัยการบริโภคอาหารเข้าไม่เหมาะสมของนักเรียน คือ การรับประทานอาหารเช้าเป็นบางวัน หรือการไม่รับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 35.0

สำหรับชนิดของอาหารที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในเมืองบิสเบน ประเทศออสเตรเลีย ไม่รับประทานมากที่สุด คือ มันเทศ คิดเป็นร้อยละ 77.2 รองลงมาคือ ชอคโกแลต ไอศกรีม และกาแฟ คิดเป็นร้อยละ 72.4, 71.0 และ 70.4 ตามลำดับ (Dugdale และ Lovell, 1981) นอกจากนี้ Temcharoen และคณะ (1988) ศึกษาพบชนิดอาหารที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของจังหวัดนครราชสีมาไม่เคยรับประทานหรือรับประทานนาน ๆ ครั้ง คือ เนื้อสัตว์ ผลไม้ และกุ้ง คิดเป็นร้อยละ 70.2, 34.6 และ 32.1 ตามลำดับ

สำหรับวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการบริโภคอาหารมีหลายวิธี แต่การบันทึกอาหารด้วยตนเองเป็นวิธีการที่ถูกต้องมากกว่าวิธีอื่น ซึ่ง Baranoski และคณะ (1986) ได้ศึกษาเรื่องความถูกต้องของการบันทึกอาหารด้วยตนเอง เพื่อประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยใช้ความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ วิธีการศึกษาใช้การสังเกตและการบันทึกด้วยตนเอง ผลการศึกษาพบการบันทึกด้วยตนเองเกี่ยวกับความถี่ของการรับประทานอาหารมีความถูกต้องมากกว่าการบันทึกโดยการสังเกต สอดคล้องกับการศึกษาของ Simons-Morton และ Baranowski (1991) ที่ศึกษาเรื่องการประเมินการปฏิบัติด้านอาหารของเด็กอายุ 10-12 ปี โดยการสังเกตและบันทึกเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทาน การสังเกตอาจใช้มือใด่มือหนึ่งหรือทุกมือ และบันทึกทันทีภายหลังการสังเกต โดยบันทึกเกี่ยวกับชนิดอาหาร ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน ลักษณะการซื้อและการเตรียมอาหาร จำนวนครั้งที่เสิร์ฟ และจำนวนอาหารที่

เหลือ ผลการศึกษาพบการสังเกตใช้เวลามาก สิ่งยั่วยุที่ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นธรรมชาติ แต่การสังเกต มีความสำคัญต่อการประเมินการได้รับอาหารในเด็กเล็ก ได้มีผู้นำวิธีการบันทึกอาหารมาศึกษากับนักเรียน ได้แก่ การดี และคณะ (2529) อนุกุล (2534) และ Fanslow และคณะ (1982) ดังรายละเอียดที่กล่าวไปแล้วข้างต้น

2.2.2 ความชอบอาหาร

Birch และ Sullivan (1991) อธิบายว่า ความชอบอาหาร หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกหลังจากชิมอาหาร การวัดความชอบอาหารในเด็ก จะใช้การคืนแทนความรู้สึก พฤติกรรมที่ให้เลือกแสดงความรู้สึกต่ออาหารมี 3 ลักษณะ คือ ถ้าชอบอาหารชนิดใดก็ให้เลือกการคืนที่ใบหน้ายิ้ม ถ้าไม่ชอบอาหารชนิดใดให้เลือกการคืนที่ใบหน้าบึ้ง ถ้าไม่มีความรู้สึกว่าจะชอบหรือไม่ชอบให้เลือกการคืนที่ใบหน้าเฉย ๆ ผลการศึกษาพบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความชอบอาหารในเด็ก ได้แก่ การหาอาหารมาได้ของผู้ปกครอง ระบบการย่อย ฤดูของการรับประทานอาหาร ซึ่งผลของการศึกษาพบว่า มีคิตที่มีผลต่อความชอบอาหารในเด็กคือ ความหวาน และความคื่นเคย ความชอบอาหารจะเป็นตัวทำนายแบบแผนของการบริโภค เพราะความชอบมีผลโดยตรงต่อการได้รับอาหารในเด็ก นอกจากนี้เพลินใจและคณะ (2532) ศึกษาทัศนคติต่ออาหารกลางวันของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1,025 คน ผลการศึกษาพบว่า ความชอบอาหารหมวดเนื้อสัตว์ ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วมีคื่นนี้ กึ่งเป็นอาหารที่นักเรียนชอบรับประทานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.2 รองลงมาคือ เนื้อวัว/ลูกชิ้น เบ็ด/ไก่ และไข่ไก่/ไข่เบ็ด/ไข่นกกระทา คิดเป็นร้อยละ 66.7, 62.6 และ 54.2 ตามลำดับ สำหรับชนิดอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ที่พบว่าไม่ชอบ มากที่สุดได้แก่ เครื่องในสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 50.6 โดยให้เหตุผลว่ามีกลิ่นเหม็น สำหรับอาหารหมวดผัก พบนักเรียนส่วนใหญ่ชอบผักมีใบเช่น ผักบุ้ง ตำลึง เห็ด กะหล่ำปลี และผักกาดขาว คิดเป็นร้อยละ 68.6, 57.3, 56.2, 54.0 และ 53.2 Pilgrim (1957) อ้างถึงใน Sanjur, 1982) ได้ศึกษาการยอมรับผักของนักเรียนหญิงในวิทยาลัย 54 คน ผลการศึกษาพบ ผักที่ยอมรับมากที่สุดได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วลันเตา ข้าวโพด มันฝรั่ง และถั่วต่าง ๆ นอกจากนี้ เพลินใจและคณะ (2532) ศึกษาผักที่นักเรียนไม่ชอบมากที่สุดคือ มะเขือยาว คิดเป็นร้อยละ 50.6 เหตุผลเพราะรูปแบบในการปรุง ถั่วปรุงนานจะเละ ไม่น่ารับประทาน รองลงมาคือ หัวผักกาด ถั่วแขก และใบกะเพรา/ใบโหระพา คิดเป็นร้อยละ

39.0, 34.0 และ 32.9 ตามลำดับ โดยให้เหตุผลว่า ถั่วแขก ถั่วบุ้ง ไม่สุกจะมีกลิ่นเหม็น เขียว หัวผักกาด ใบกะเพรา/ใบโหระพา เป็นผักที่มีกลิ่นแรง สำหรับอาหารหมักผลไม้ที่นักเรียนส่วนใหญ่ชอบมาก ได้แก่ เงาะ มังคุด สับปะรด คิดเป็นร้อยละ 80.4, 80.2 และ 71.6 ตามลำดับ ส่วนมะละกอบริโภคเป็นผลไม้ที่ไม่ชอบรับประทานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.6 อาหารหวานพบนักเรียนชอบขนมใส่น้ำแข็งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.1 เนื่องจากกลางวันอากาศร้อน น้ำแข็งหรือขนมเย็น ๆ ช่วยคลายร้อนทำให้สดชื่นได้ ส่วนขนมใส่กะทิไม่ชอบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.2

2.3 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพื้นที่ศึกษา

จังหวัดพิษณุโลก เป็นจังหวัดใหญ่อยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ลักษณะภูมิประเทศ มีภูเขาและที่ราบสลับป่าไม้ในเขตตะวันออกของจังหวัด นอกนั้นเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำที่สำคัญ 2 สาย คือ แม่น้ำน่านและแม่น้ำยม มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดอุตรดิตถ์และประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวทางทิศเหนือ จังหวัดเพชรบูรณ์และจังหวัดเลยทางทิศตะวันออก จังหวัดสุโขทัยและจังหวัดกำแพงเพชรทางทิศตะวันตก และจังหวัดพิจิตรทางทิศใต้ แบ่งการปกครองออกเป็น 9 อำเภอ คือ อำเภอเมืองพิษณุโลก อำเภอบางระกำ อำเภอพรหมพิราม อำเภอวังทอง อำเภอทับคล้อ อำเภอเนินมะปราง อำเภอชาติตระการ อำเภอวัดโบสถ์ อำเภอวังทอง อำเภอพรหมพิราม อำเภอบางระกำ อำเภอทับคล้อ อำเภอเนินมะปราง มีเนื้อที่ 8,658 ตารางกิโลเมตร พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นป่าไม้มากที่สุด รองลงมาเป็นที่นา พืชไร่สวนผลไม้ ที่อยู่อาศัย และสวนผักและไม้ดอก ตามลำดับ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เนื่องจากลักษณะทางภูมิประเทศที่มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่าน ภูมิอากาศที่ไม่ร้อนและหนาวจนเกินไปและมีฝนตกตามฤดูกาล ทำให้เป็นแหล่งเพาะปลูกที่สำคัญ ผลผลิตทางเกษตรกรรมที่สำคัญได้แก่ ข้าว เนื่องจากคนในท้องถิ่นบริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก จึงนิยมปลูกข้าวเจ้ามากกว่าข้าวเหนียว ข้าวเจ้า สามารถปลูกได้ปีละ 2 ครั้ง ปลูกเพื่อบริโภคในครอบครัว ที่เหลือจะจำหน่าย สำหรับพืชไร่อื่น ๆ ที่ปลูก ได้แก่ ข้าวโพด ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง อ้อย มันสำปะหลัง และฝ้าย เป็นต้น การปลูกพืชผัก จะปลูกตามฤดูกาลและที่นิยมปลูก ได้แก่ ผักลิ้นเียว ชะอม ตำลึง พริก ถั่วพู พักทอง เป็นต้น ผักดังกล่าวปลูกไม่ห่างจากตลาดมากนัก เพื่อใช้รถบรรทุกขนส่งไปจำหน่ายได้ทันเวลา สำหรับพืชผักตามฤดูกาลชนิดอื่น ๆ ประชาชนสามารถหาซื้อได้ เนื่องจากแหล่งเพาะปลูกเป็นจังหวัดใกล้เคียง เช่น จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยปกติจะนำผักต่าง ๆ มาจำหน่ายในจังหวัดพิษณุโลก เป็นประจำ ส่วนผลไม้ที่ปลูก ได้แก่ มะม่วง มะละกอ

ขนุน ชมพู น้อยหน่า และฝรั่ง ผลไม้ตามฤดูกาลชนิดอื่น ๆ ประชาชนสามารถหาซื้อได้ เนื่องจากการคมนาคมสะดวกและแหล่งเพาะปลูกเป็นจังหวัดใกล้เคียง เช่น จังหวัดอุดรธานี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการเลี้ยงสัตว์เพื่อใช้เป็นอาหารและ ไร่ไถ้งงาน แม้ว่านโยบายของรัฐมุ่งจะยกฐานะทางเศรษฐกิจของชาวเกษตรกรเหล่านี้ก็ตาม แต่ในทางปฏิบัติเขาไม่สามารถต่อสู้เพื่อให้ได้ราคาของผลผลิตเป็นไปอย่างยุติธรรม ในรายที่ไม่มีที่ทำกินหรือมีที่ดินขนาดเล็ก อาชีพรับจ้างและค้าขายจะกลายเป็นอาชีพของคนเหล่านี้ สำหรับโอกาสที่จะได้งานรับจ้างขึ้นกับระดับการศึกษาและความสะดวกทางด้านคมนาคมมาก สำหรับปริมาณอาหารที่หามาได้ จะขึ้นอยู่กับฤดูกาล และกำลังการซื้อของแต่ละครอบครัว การรับรู้ข่าวสารได้ทางสิ่งพิมพ์ วิทยุหรือแม้แต่โทรทัศน์ สำหรับความรู้ด้านเกษตร โภชนาการและสาธารณสุขมักได้รับมาจากแหล่งข่าว เช่น เจ้าหน้าที่ของรัฐ เพื่อนบ้าน หรือญาติ สำหรับการประกอบพิธีต่าง ๆ เช่น การแต่งงาน งานบวช ขึ้นปีใหม่ เทศกาลตรุษสงกรานต์ เทศกาลสารทไทย ประเพณีทำบุญสลากภัตรข้าวหลาม และสลากภัตรมะม่วง เป็นต้น จะมีพิธีสงฆ์ และเรื่องอาหารเข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ อาหารที่นำมาประกอบพิธีโดยทั่วไปจะเตรียมจากอาหารที่หาได้ง่ายในชุมชน (จินตนา, 2529)

เนื่องจากจังหวัดพิษณุโลกมีความสำคัญทางด้านประวัติศาสตร์มานาน ตั้งแต่สมัยสุโขทัย จนถึงปัจจุบัน และเป็นเมืองพระราชสมภพของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ซึ่งในอดีตเคยเป็นเมืองราชธานีฝ่ายเหนือของเมืองแถบลุ่มแม่น้ำยมและน่าน มีพระมหากษัตริย์ปกครองติดต่อกันมาหลายพระองค์ ซึ่งทำให้ได้รับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับอาหารจากภาคกลาง นอกจากนี้ยังมีโบราณสถานที่สำคัญหลายแห่ง อีกทั้งเป็นจังหวัดที่มีความงามในด้านทิวทัศน์ธรรมชาติอยู่มากมาย และการคมนาคมขนส่งสะดวก จึงดึงดูดนักท่องเที่ยวจากต่างถิ่นและต่างชาติเข้ามามากขึ้น ทำให้เกิดรายได้แก่ท้องถิ่นและเป็นผลพลอยได้ทางเศรษฐกิจอื่น ๆ ที่สำคัญคือ อาหารที่มีชื่อของจังหวัด ได้แก่ กล้ายดากบางกระทุ่ม แหนมและหมุยสุพรรณ น้ำปลาบางระกำ เป็นต้น

กล้ายดากบางกระทุ่ม ในอดีตที่อำเภอบางกระทุ่มมีการปลูกกล้ายมาก ผลผลิตออกมารับประทานและจำหน่ายไม่หมดทำให้ของเสีย ต่อมาเมื่อผู้คิดแปลงกล้ายสุกเป็นกล้ายดากเพื่อเก็บไว้รับประทานได้นาน และจำหน่ายได้ราคาดีกว่าเดิม ซึ่งขั้นตอนการผลิตมีการพัฒนามาเรื่อย ๆ และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป และกลายเป็นสินค้าที่มีชื่อเสียงของจังหวัด แต่ในปัจจุบันต้นกล้ายมีปริมาณลดลง จึงรับซื้อกล้ายจากจังหวัดใกล้เคียง เช่น จังหวัดกำแพงเพชร เป็นต้น ดังนั้นกล้ายจึงมีราคาแพงขึ้น โดยเฉพาะกล้ายดาก แหนมและหมุย มีโรงงานผลิตตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง

เป็นอุตสาหกรรมภายในครอบครัว ที่เป็นผลิตภัณฑ์ทำมาจากเนื้อหมู และเนื้อไก่ ดังนั้นจึงมีราคาแพง อาหารชนิดนี้นับว่าเป็นอาหารที่มีชื่อของจังหวัดอีกอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีน้ำปลาบางระกำ น้ำปลาที่อำเภอบางระกำ ทำมาจากปลาสร้อยในแม่น้ำยม รสชาติจะไม่หอมหวาน เพราะไม่ได้ใส่สารปรุงรสโดยทั่วไป เป็นน้ำปลาแท้ ๆ ซึ่งไม่มีสารเจือปนอื่น ๆ (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพิษณุโลก, 2536) สำหรับอาหารที่เป็นสินค้ามีชื่อของจังหวัดดังกล่าว มักจะมีราคาแพง เพราะมีขั้นตอนการทำมากขึ้น และจุดประสงค์เพื่อขายนักท่องเที่ยว

เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ความสำคัญทางประวัติศาสตร์ดังกล่าวข้างต้น จังหวัดพิษณุโลก ยังเป็นแหล่งการศึกษาของภาคเหนือตอนล่าง และมีความเจริญด้านเศรษฐกิจและสังคม จึงมีคนต่างถิ่นอพยพเข้ามาอยู่ในจังหวัดนี้ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นจังหวัดในภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของประเทศ ทำให้ได้รับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี โดยเฉพาะด้านอาหารและการดำเนินชีวิตหลากหลาย สำหรับอาหารบางอย่างที่เป็นของภาคเหนือ ซึ่งนิยมทำสุกมาก ๆ เนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทานมากคือ เนื้อหมู เนื้อไก่ และเนื้อปลา ตามลำดับ นอกจากนี้มีน้ำพริกหนุ่มที่รับประทานกับผักต่าง ๆ เช่น ชะอม มะเขือดอก แด หับลี เป็นต้น บางอย่างที่เป็นของภาคกลาง เช่น แกงกะทิ ผัดน้ำมัน ขนมหวานึ่งที่ทำจากไข่ ขนมหุ้ง ลูกชุบ น้ำพริกจิ้มผักต่าง ๆ ผักที่นิยมได้แก่ ผักกะเจด แดงกวา มะเขือ ถั่วพู ชะอม ถั่วฝักยาว บวบ พักทอง พัก เป็นต้น และรสชาติจะไม่หนักโปรสใครสหนึ่ง จะคลุกเคล้ากันไปตามชนิดต่าง ๆ ของอาหาร นอกจากนี้มักใช้เครื่องปรุงแต่ง กลิ่น รส เช่น เครื่องเทศ กะทิ เป็นส่วนประกอบของอาหาร อาหารบางอย่างที่เป็นของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่รับประทาน ได้แก่ ปลา กบ ปูนา เป็ด หมู เนื้อ หอย ชนิดอาหารดังกล่าวนำมาทำลาบ และก้อย รับประทานกับผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น หน่อไม้ราก เห็ด ชนิดต่าง ๆ (นลิน, 2537) ในช่วงเก็บข้อมูลคือเดือนมิถุนายน - สิงหาคม ผักตามฤดูกาลมีดังนี้ เห็ดเผาะ หน่อไม้ ชะอม มะเขือยาว แดงกวา คื่นหีว ดอกกุยช่าย ผักบุ้ง ผักหวาน ข้าวอ่อน สายบัว มะขามอ่อน ตำลึง ผักกะเจด มะระ พักทอง หับลีและผลไม้ตามฤดูกาล มีดังนี้ กะท้อน มังคุด ทุเรียน เงาะ มะละกอ สับปะรด ระกำ ขนุน ส้มเขียวหวาน หน้อยหน้า ฝรั่ง ลำไย ส้มโอ แดงไทย ลางสาด กล้วยไข่ (บุบผา และคณะ, 2526 ; อุดม, ม.ป.ป.)

ในด้านความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนั้น ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อของคนในพื้นที่ศึกษา โดยจินตนา (2529) ศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนล่างที่จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของทารกและเด็กวัยก่อนเรียนในภาวะเจ็บป่วยและปกติ มี

ดังนี้ ในสภาวะที่ร่างกายปกติ ห้ามรับประทานของเผ็ด บลาร้า โดยไม่ทราบสาเหตุ ห้ามรับประทานปลาทุ ปลากระบอง เพราะทำให้เป็นชาง ห้ามรับประทานของดองทุกชนิด เพราะทำให้ท้องเสีย ในขณะที่เจ็บป่วย มีไข้จะห้ามรับประทานน้อยหน่า ฝรั่ง กล้ายสุก และของดองทุกชนิด เพราะจะทำให้มีไข้สูง ห้ามรับประทานข้าวเหนียว ของหวานทุกชนิดและเห็ดทุกชนิด เพราะจะทำให้มีอาการหนักขึ้น มีไข้สูงห้ามรับประทานของเย็น เช่น น้ำแข็ง เพราะจะทำให้ชัก ในขณะที่ท้องเสียจะห้ามรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว อาหารหมักดอง ของหวานทุกชนิด กล้ายน้ำว่าสุก ไข่ และข้าวต้ม เพราะจะทำให้ถ่ายอุจจาระมากขึ้น ในขณะที่เป็นไข้หวัดจะห้ามรับประทานของหวาน ข้าวเหนียว แดงไทย แดงโม มะละกอ ฝรั่ง ลำไย กล้ายสุก โดยไม่ทราบเหตุผล ห้ามรับประทานไอศกรีม และน้ำแข็ง เพราะจะทำให้บวมน้ำ น้ำมูกไม่แห้ง ในขณะที่เป็นไข้เลือดออก จะห้ามรับประทานน้อยหน่าและของหวานทุกชนิด เพราะจะทำให้อาการเป็นมากขึ้นในขณะที่ออกหัด จะห้ามรับประทานข้าวเหนียว ขนมหวานและน้ำแข็งเพราะทำให้หัดหลบใน ห้ามรับประทานเนื้อควาย และไข่ เพราะจะทำให้คัน ในขณะที่มีแผลสดห้ามรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะยม มะขาม ส้ม และมะนาว เพราะจะทำให้แผลหายยากและเน่าเปื่อย ซึ่งความเชื่อต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดกันมาแต่บรรพบุรุษ