

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

4.1 ผลการวิจัย

4.1.1 ลักษณะทางประชากรและสังคม

การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 211 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 54.4 อายุ 10-12 ปี คิดเป็นร้อยละ 87.7 นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 96.2 บิดาและมารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 54.5 และ 67.8 ตามลำดับ บิดาประกอบอาชีพรับจ้างหรือลูกจ้าง และมารดาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 43.1 และ 41.2 ตามลำดับ สำหรับรายได้ของครอบครัวต่อเดือน พบมากที่สุดคือ 3,001-6,000 บาท รองลงมาคือ น้อยกว่า 3,001 บาท คิดเป็นร้อยละ 29.4 และ 21.3 นักเรียนได้รับเงินค่าอาหารมาโรงเรียนน้อยกว่า 11 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 48.4 นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.6) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยกว่า 6 คน ส่วนใหญ่นักเรียนอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 75.4 และมีนักเรียนส่วนน้อยอาศัยอยู่กับคนอื่นที่ไม่ใช่บิดาหรือมารดา ได้แก่ ปู่-ย่า ตา-ยาย น้ำ ลุง-ป้า และพระภิกษุที่วัด คิดเป็นร้อยละ 12.3 ครอบครัวมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่จังหวัดพิษณุโลก คิดเป็นร้อยละ 66.8 ส่วนต่างจังหวัดที่พบเป็นจังหวัดที่อยู่ในภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก-เฉียงเหนือ และภาคอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 20.9, 8.1, 1.8 และ 2.4 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	96	45.5
หญิง	115	54.5

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
< 10 ปี	5	2.4
10-12 ปี	185	87.7
> 12 ปี	21	9.9
ศาสนา		
พุทธ	203	96.2
อิสลาม	1	0.5
คริสต์	7	3.3
อื่น ๆ	-	-
ระดับการศึกษาของบิดา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	5	2.4
ประถมศึกษา	115	54.5
มัธยมศึกษา	64	30.3
อาชีวศึกษา	12	5.7
อุดมศึกษา	15	7.1
อื่น ๆ	-	-
ระดับการศึกษาของมารดา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	11	5.2
ประถมศึกษา	143	67.8
มัธยมศึกษา	33	15.6
อาชีวศึกษา	16	7.6
อุดมศึกษา	6	2.8
ปริญญาโท	2	1.0
อาชีพของบิดา		
เกษตรกรรม	8	3.8
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	49	23.2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียน จำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน	ร้อยละ
รับจ้าง/ลูกจ้าง	91	43.1
รับราชการ	54	25.6
รัฐวิสาหกิจ	2	1.0
ถึงแก่กรรม/ไม่มีอาชีพ	7	3.3
อาชีพของมารดา		
เกษตรกรรวม	8	3.8
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	87	41.2
รับจ้าง/ลูกจ้าง	82	38.9
รับราชการ	9	4.3
รัฐวิสาหกิจ	3	1.4
แม่บ้าน	22	10.4
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
น้อยกว่า 3,001 บาท	45	21.3
3,001- 6,000 บาท	62	29.4
6,001- 9,000 บาท	43	20.4
9,001-12,000 บาท	25	11.8
มากกว่า 12,000 บาท	36	17.1
จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียนต่อวัน		
น้อยกว่า 6 บาท	28	13.3
6 -10 บาท	74	35.1
11-15 บาท	53	25.1
16-20 บาท	32	15.1
มากกว่า 20 บาท	24	11.4
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
น้อยกว่า 6 คน	149	70.6
6 คน ขึ้นไป	62	29.4

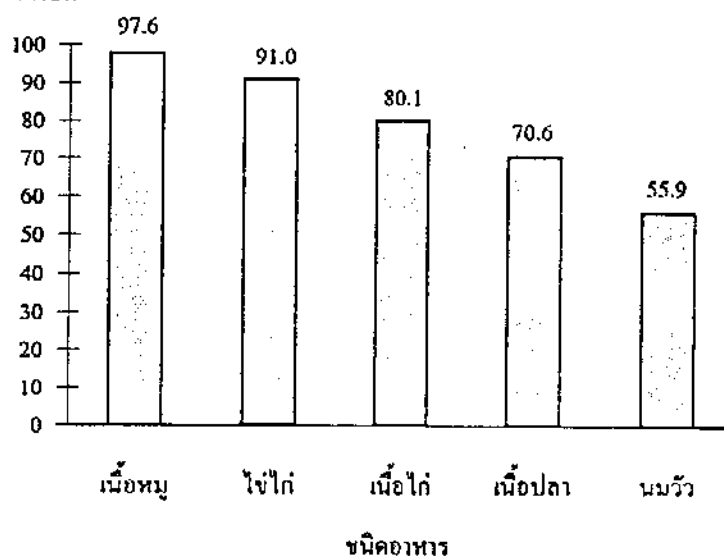
ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ปกครองของนักเรียน		
บิดา มารดา	159	75.4
บิดา	5	2.4
มารดา	21	9.9
อื่นๆ	26	12.3
ภูมิลำเนาเดิมของครอบครัว		
- พืชผลโลก	141	66.8
- ต่างจังหวัด	70	33.2

4.1.2 การบริโภคอาหารของนักเรียน

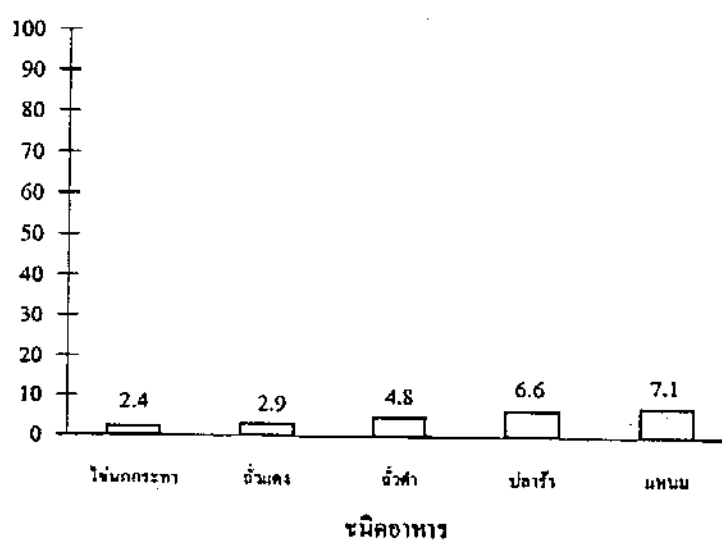
นักเรียนบริโภคอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดและผลิตภัณฑ์รวมทั้งหมด 32 ชนิด ได้แก่ เนื้อหมู ลูกชิ้นหมู กุนเชียง ไส้กรอกหมู หมูยอ แหนม หมูหยอง เครื่องในสัตว์ เนื้อวัว ลูกชิ้นเนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อปลา ลูกชิ้นปลา ปลาร้า กุ้ง หอย บู ปลาหมึก ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นกกระทา นมวัว นำนมถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เต้าหู้ เต้าเจี้ยว ไอศกรีม และวุ้นเส้น ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทาน พบมากที่สุดคือ เนื้อหมู ไข่ไก่ เนื้อไก่ เนื้อปลา และนมวัว คิดเป็นร้อยละ 97.6, 91.0, 80.1, 70.6 และ 55.9 ตามลำดับ ดังรูปที่ 1 และตารางที่ 2 สำหรับชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน พบมากที่สุด คือ ไข่นกกระทา ถั่วแดง ถั่วดำ ปลาร้า และแหนม ดังรูปที่ 2 และตารางที่ 2

ร้อยละของนักเรียน



รูปที่ 1 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภคมากที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์

ร้อยละของนักเรียน



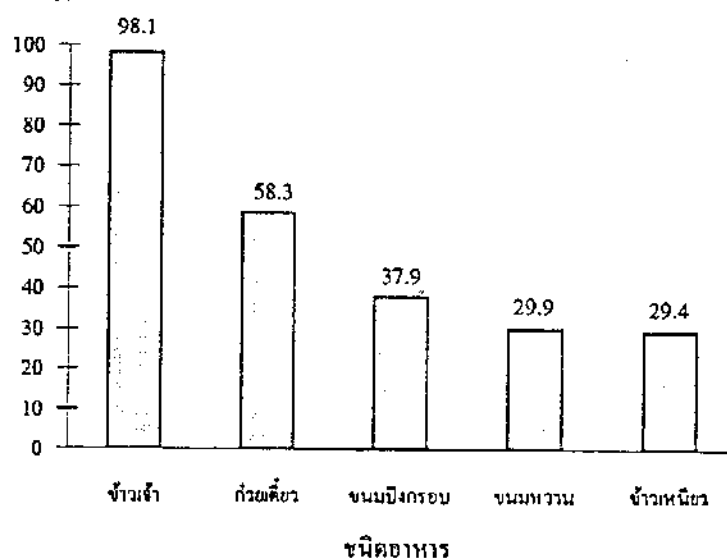
รูปที่ 2 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภคน้อยที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์

ตารางที่ 2 ร้อยละของนักเรียนที่รับประทานบ่อยครั้งและรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคย
รับประทานมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดเนื้อสัตว์ ไช้ หมู ถั่วเมล็ดและผลิตภัณฑ์

ชนิดอาหาร	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง/ ไม่เคย
เนื้อหมู	97.6	2.4
ไข่ไก่	91.0	9.0
เนื้อไก่	80.1	19.9
เนื้อปลา	70.6	29.4
นมวัว	55.9	44.1
แทน	7.1	92.9
ปลาจำ	6.6	93.4
ถั่วดำ	4.8	95.2
ถั่วแดง	2.9	97.1
ไขมันกระทา	2.4	97.6

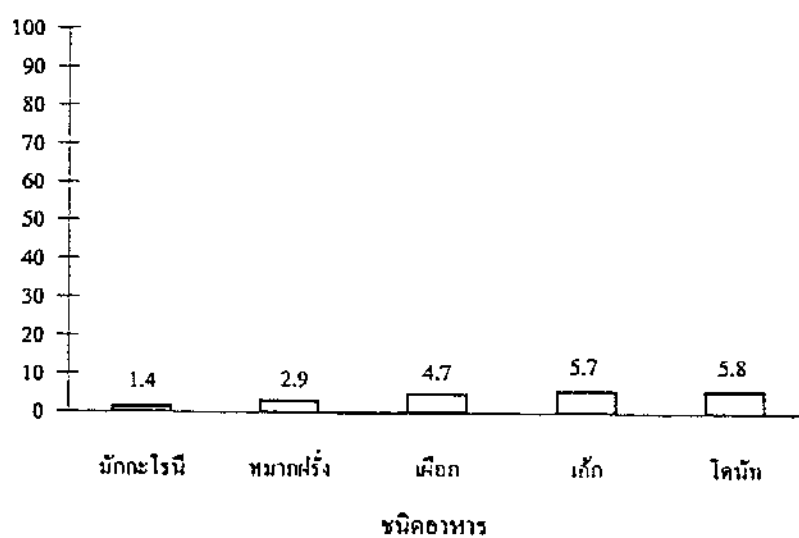
นักเรียนบริโภคอาหารในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มันและผลิตภัณฑ์ทั้งหมด 24 ชนิด ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวคั่ว โจ๊ก ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วเขียว ขนุนจีน มะพร้าว มะพร้าวสำเร็จ มักรังโรน กุ้ง ขนุนปังมีไส้ ขนุนปังกรอบ ข้าวเกรียบ แค้ คุกกี้ โดนัท มัน เผือก มันสำปะหลัง ขนุนหวาน ลูกอม และหมากฝรั่ง ดังรายละเอียดในตารางที่ 2 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ ข้าวเจ้า ถั่วเขียว ขนุนปังกรอบ ขนุนหวาน และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 98.1, 58.3, 37.9, 29.9 และ 29.4 ตามลำดับ ดังรูปที่ 3 และตารางที่ 3 สำหรับชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทานที่พบมากที่สุดคือ มักรังโรน หมากฝรั่ง เผือก แค้ และโดนัท ดังรูปที่ 4 และตารางที่ 3

ร้อยละของนักเรียน



รูปที่ 3 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภคมากที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์

ร้อยละของนักเรียน



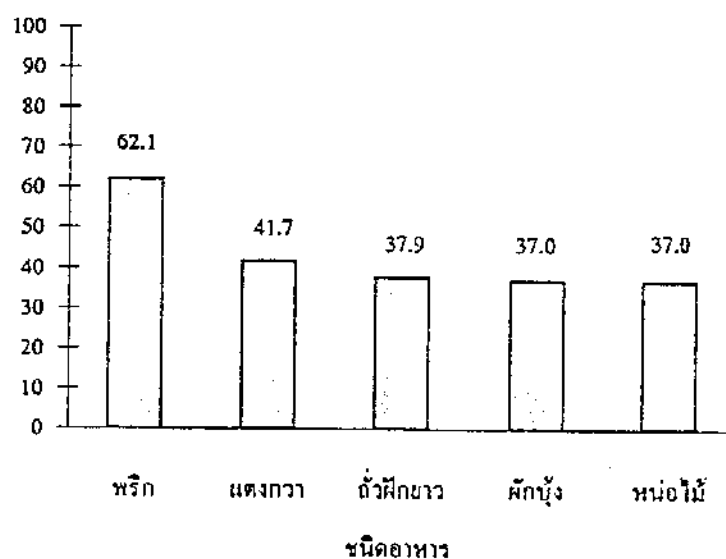
รูปที่ 4 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภคน้อยที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์

ตารางที่ 3 ร้อยละของนักเรียนที่รับประทานบ่อยครั้งและรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทานมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้และผลิตภัณฑ์

ชนิดอาหาร	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง/ ไม่เคย
ข้าวเจ้า	98.1	1.9
ก๋วยเตี๋ยว	58.3	41.7
ขนมปังกรอบ	37.9	62.1
ขนมหวาน	29.9	70.1
ข้าวเหนียว	29.4	70.6
โดนัท	5.8	94.2
เค้ก	5.7	94.3
เฟือง	4.7	95.3
หมากฝรั่ง	2.9	97.1
มักกะโรนี	1.4	98.6

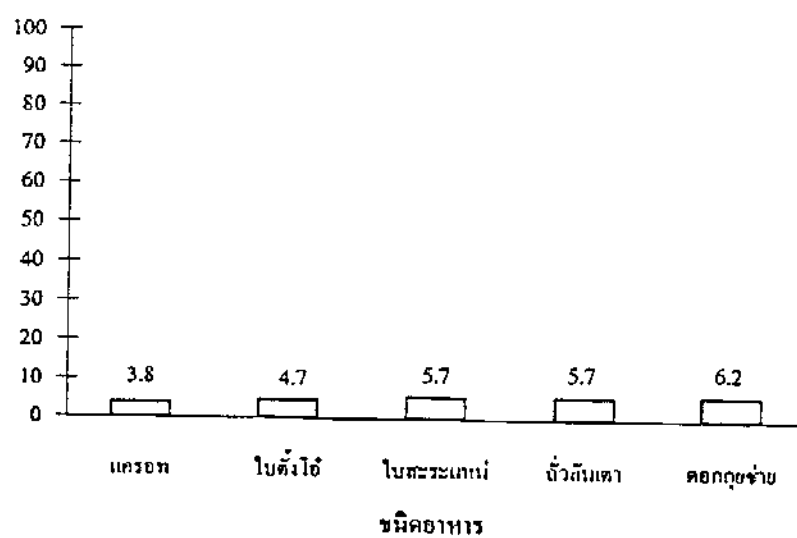
นักเรียนบริโภคอาหารในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ รวมทั้งหมด 34 ชนิด ได้แก่ กระบี่ ผักบุ้ง ตำลึง ดอกกุยช่าย ผักกาด ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง มะระ ใบกะเพรา ใบโหระพา ใบสะระแหน่ ใบมะกรูด หอม กระเทียม ต้นหอม ใบผักชี พักทอง ฟักเขียว แตงกวา หัวผักกาด ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ถั่วงอก เห็ด หน่อไม้ มะเขือ มะเขือเทศ แครอท พริก ใบตั้งโอ้ กะหล่ำปลี บวบ และชะอม ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทาน พบมากที่สุดคือ พริก แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง และหน่อไม้ คิดเป็นร้อยละ 62.1, 41.7, 37.9, 37.0 และ 37.0 ตามลำดับ ดังรูปที่ 5 และตารางที่ 4 สำหรับชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน พบมากที่สุดคือ แครอท ใบตั้งโอ้ ใบสะระแหน่ ถั่วลันเตา และดอกกุยช่าย ดังรูปที่ 6 และตารางที่ 4

ร้อยละของนักเรียน



รูปที่ 5 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภคมากที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ

ร้อยละของนักเรียน



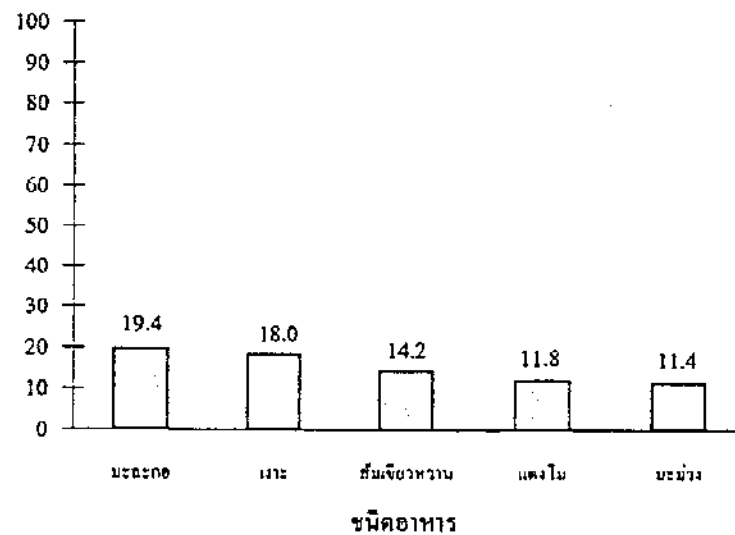
รูปที่ 6 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภคน้อยที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ

ตารางที่ 4 ร้อยละของนักเรียนที่รับประทานบ่อยครั้งและรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคย
รับประทานมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่างๆ

ชนิดอาหาร	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง/ ไม่เคย
พริก	62.1	37.9
แตงกวา	41.7	58.3
ถั่วฝักยาว	37.9	62.1
ผักบุ้ง	37.0	63.0
หน่อไม้	37.0	63.0
ดอกกุยช่าย	6.2	93.8
ถั่วงอก	5.7	94.3
ใบสาระแน	5.7	94.3
ใบตอง	4.7	95.3
แครอท	3.8	96.2

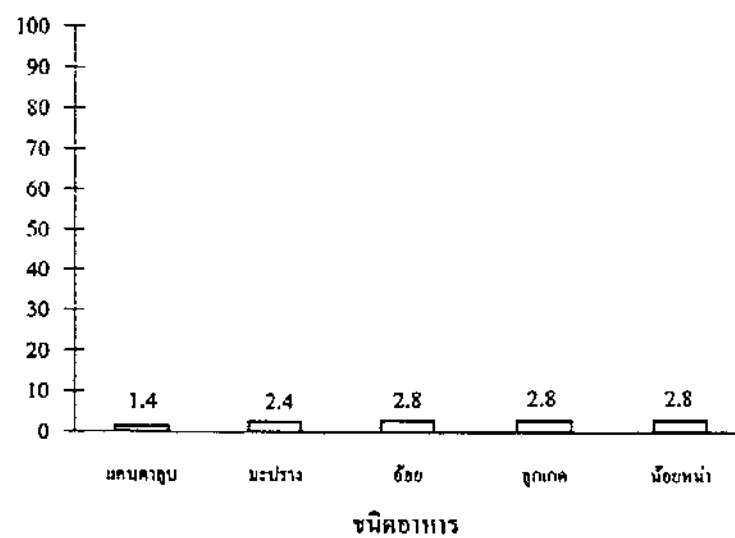
นักเรียนบริโภคอาหารหมวดผลไม้ต่างๆ รวมทั้งหมด 27 ชนิด ได้แก่ มะละกอ แอปเปิล ขนุน มังคุด อ้อย กล้วย มะพร้าว ลูกเกด ละมุด เงาะ ชมพู แคนตาลูป แตงโม แตงไทย กล้วยน้ำว้า องุ่น ทูเรียน ลิ้นจี่ ส้มเขียวหวาน ส้มโอ ฝรั่ง สับปะรด มะกอก มะขาม มะปราง มะม่วง และ พุทรา ดังรายละเอียดในตารางที่ 4 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทาน พบมากที่สุดคือ มะละกอ เงาะ ส้มเขียวหวาน แตงโม และมะม่วง คิดเป็นร้อยละ 19.4, 18.0, 14.2, 11.8 และ 11.4 ตามลำดับ ดังรูปที่ 7 และตารางที่ 5 สำหรับชนิดอาหารที่นักเรียน รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน พบมากที่สุดคือ แคนตาลูป มะปราง อ้อย ลูกเกด และกล้วยน้ำว้า ดังรูปที่ 8 และตารางที่ 5

ร้อยละของนักเรียน



รูปที่ 7 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภคมากที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดผลไม้ต่าง ๆ

ร้อยละของนักเรียน



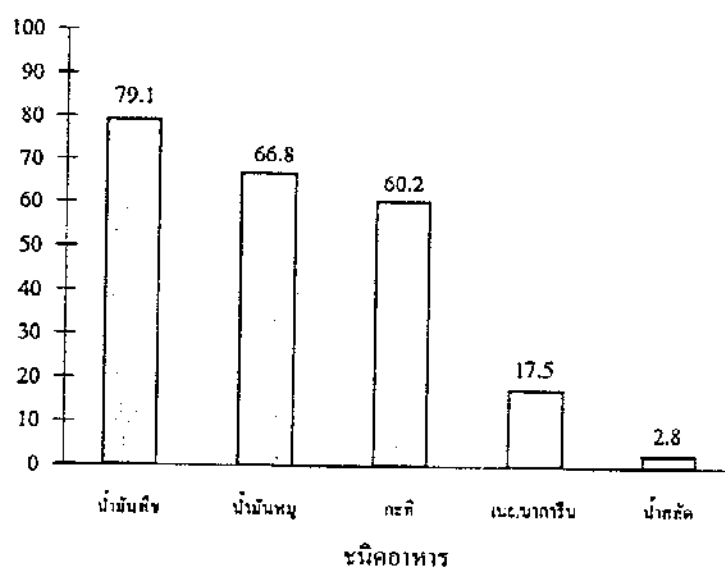
รูปที่ 8 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภคน้อยที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดผลไม้ต่าง ๆ

ตารางที่ 5 ร้อยละของนักเรียนที่รับประทานบ่อยครั้งและรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคย
รับประทาน มากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดผลไม้ต่าง ๆ

ชนิดอาหาร	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง/ ไม่เคย
มะละกอ	19.4	80.6
เงาะ	18.0	82.0
ส้มเขียวหวาน	14.2	85.8
แตงโม	11.8	88.2
มะม่วง	11.4	88.6
น้อยหน่า	2.8	97.2
ลูกเกด	2.8	97.2
ฮ้อย	2.8	97.2
มะปราง	2.4	97.6
แคนตาลูป	1.4	98.6

นักเรียนบริโภคอาหารในหมวดไขมันจากสัตว์และพืชรวมทั้งหมด 5 ชนิด ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันพืช กะทิ เนยหรือมาการีน และน้ำสลัด ดังรายละเอียดในตารางที่ 5 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานพบมากที่สุดคือ น้ำมันพืช น้ำมันหมู และกะทิ คิดเป็นร้อยละ 79.1, 66.8 และ 60.2 ตามลำดับ สำหรับชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยรับประทาน พบมากที่สุดคือ น้ำสลัด และเนยหรือมาการีน ดังรูปที่ 9 และตารางที่ 6

ร้อยละของนักเรียน



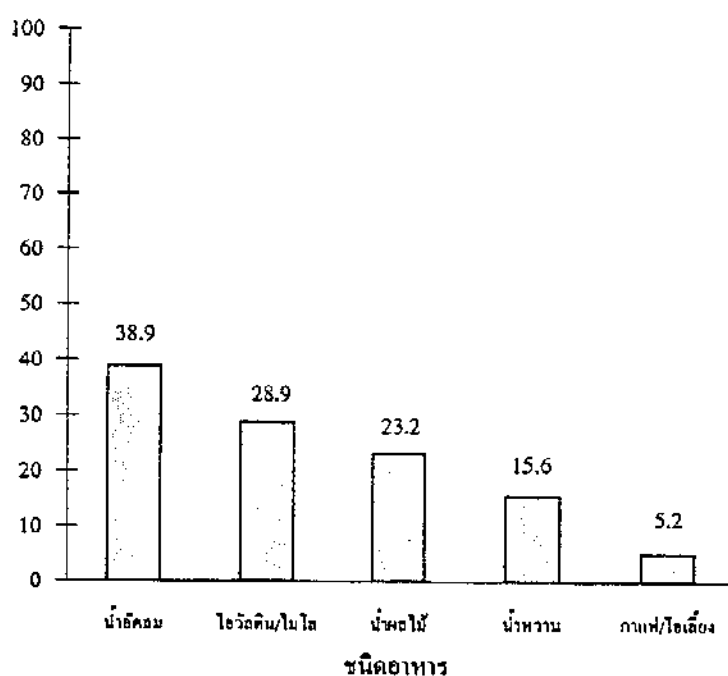
รูปที่ 9 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภค ในหมวดไขมันจากสัตว์ และพืช

ตารางที่ 6 ร้อยละของนักเรียนที่รับประทานบ่อยครั้งและรับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยรับประทาน ในหมวดไขมันจากสัตว์และพืช

ชนิดอาหาร	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง/ ไม่เคย
น้ำมันพืช	79.1	20.9
น้ำมันหมู	66.8	33.2
กะทิ	60.2	39.8
เนย/มาการีน	17.5	82.5
น้ำสลัด	2.8	97.2

สำหรับอาหารในหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่นักเรียนบริโภคมี 5 ชนิด ได้แก่ โอวัลตินหรือไมโล กาแฟหรือโอเลี้ยง น้ำผลไม้ น้ำอัดลม และน้ำหวาน ดังรายละเอียดในตารางที่ 6 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานพบมากที่สุด คือ น้ำอัดลม โอวัลตินหรือไมโล และน้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 38.9, 28.9 และ 23.2 ตามลำดับ สำหรับชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยรับประทาน พบมากที่สุดคือ กาแฟหรือโอเลี้ยง และน้ำหวาน ดังรายละเอียดในรูปที่ 10 และตารางที่ 7

ร้อยละของนักเรียน



รูปที่ 10 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามชนิดอาหารที่บริโภค ในหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ

ตารางที่ 7 ร้อยละของนักเรียนที่รับประทานบ่อยครั้งและรับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยรับประทาน ในหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ

ชนิดอาหาร	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง/ไม่เคย
น้ำอัดลม	38.9	61.1
ไอวอลล์/ไมโล	28.9	71.1
น้ำผลไม้	23.2	76.8
น้ำหวาน	15.6	84.4
กาแฟ/โอเลี้ยง	5.2	94.8

4.1.3 ความชอบอาหารของนักเรียน

อาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไช้ เนม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์ที่นักเรียนรับประทาน มี 32 ชนิด ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนชอบ พบมากที่สุด คือ ไส้กรอก เนื้อหมู ไช้ไก่ เนื้อไก่ และหมูยอ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติที่สุด ร่องลงมาคือกลิ่นหอม ส่วนอาหารชนิดอื่น ๆ พบชอบและเหตุผลที่ชอบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 7 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนไม่ชอบพบมากที่สุดคือ ปลาร้า เต้าเจี้ยว เครื่องในสัตว์ เต้าหู้ และแหนม เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะรสชาติที่สุด ร่องลงมาคือ กลิ่น ยกเว้นปลาร้าและเครื่องในสัตว์ที่พบว่าไม่ชอบเพราะกลิ่นมากที่สุด ร่องลงมาคือ รส ส่วนอาหารชนิดอื่นพบไม่ชอบ และเหตุผลที่ไม่ชอบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 8 ในภาคผนวก ค.

ตารางที่ 8 ร้อยละของนักเรียนที่ชอบและเหตุผลที่ชอบอาหารมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์

ชนิดอาหาร	ชอบ	เหตุผลที่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
ไอศกรีม	98.6	92.8	53.8	55.8	28.4	0.5
เนื้อหมู	92.4	88.7	8.7	41.5	26.2	13.3
ไข่ไก่	92.4	87.7	25.6	47.7	31.8	5.1
เนื้อไก่	90.0	88.4	23.7	47.9	23.7	5.8
หมูยอ	88.6	88.8	17.8	45.5	25.7	4.8

ตารางที่ 9 ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ชอบและเหตุผลที่ไม่ชอบอาหารมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์

ชนิดอาหาร	ไม่ชอบ	เหตุผลที่ไม่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
ปลาร้า	77.3	46.0	30.7	86.5	18.4	3.7
เต้าเจี้ยว	68.7	67.6	31.1	64.1	17.9	3.5
เครื่องในสัตว์	63.0	52.9	34.8	58.7	26.8	4.4
เต้าหู้	59.2	80.8	22.4	54.4	15.2	4.8
เนย	55.5	58.1	27.4	54.7	14.5	10.3

อาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มันและผลิตภัณฑ์ ที่นักเรียนรับประทานมี 24 ชนิด ดังรายละเอียดในตารางที่ 2 ภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนชอบ พบมากที่สุดคือ ข้าวเจ้า ก๋วยเตี๋ยว คุกกี้ ข้าวต้ม และขนมปังกรอบ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสอร่อยมากที่สุด รองลงมาคือมีกลิ่นหอม ยกเว้นคุกกี้ ที่พบชอบเพราะสีสวยมากที่สุด รองลงมาคือ รสหวาน และมีกลิ่นหอม ตามลำดับ ส่วนอาหารชนิดอื่น ๆ พบชอบ และเหตุผลที่ชอบดังรายละเอียดในตารางที่ 9 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนไม่ชอบพบมากที่สุดคือ ลูกอม มันสำปะหลัง เผือก หนากฝรั่ง และมักกะโรนี เหตุผลที่ไม่ชอบเป็นเพราะรสมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ยกเว้นลูกอมไม่ชอบเพราะสีมากที่สุด รองลงมาคือ รสหวาน และกลิ่นตามลำดับ ส่วนอาหารชนิดอื่น ๆ พบไม่ชอบ และเหตุผลที่ไม่ชอบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 10 ในภาคผนวก ค.

ตารางที่ 10 ร้อยละของนักเรียนที่ชอบและเหตุผลที่ชอบอาหารมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มันและผลิตภัณฑ์

ชนิดอาหาร	ชอบ	เหตุผลที่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
ข้าวเจ้า	96.2	76.9	28.1	51.7	29.6	6.4
ก๋วยเตี๋ยว	95.3	91.1	32.3	64.2	26.9	2.5
คุกกี้	90.0	89.0	89.5	60.0	27.9	2.6
ข้าวต้ม	89.1	79.1	32.5	64.4	30.9	2.1
ขนมปังกรอบ	86.7	88.0	33.2	50.3	28.4	3.3

ตารางที่ 11 ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ชอบและเหตุผลที่ไม่ชอบอาหารมากที่สุด 5 อันดับแรกในหมวดแป้ง น้ำตาล เผือก มันและผลิตภัณฑ์

ชนิดอาหาร	ไม่ชอบ	เหตุผลที่ไม่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
ลูกอม	52.6	55.0	57.7	38.7	18.0	16.2
มันสำปะหลัง	46.4	73.5	40.8	56.1	22.5	1.0
เผือก	42.2	60.7	42.7	46.1	23.6	-
หมากฝรั่ง	41.2	51.7	42.5	37.9	24.1	17.2
มักกะ โรนี	40.3	64.7	35.3	57.7	29.4	9.4

อาหารหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ ที่นักเรียนรับประทาน มี 34 ชนิด ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนชอบ พบมากที่สุดคือ ผักบุ้ง ตำลึง แดงกวา ชะอม และถั่วงอก เหตุผลที่ชอบเพราะรสมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ส่วนอาหารชนิดอื่นพบชอบและเหตุผลที่ชอบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 11 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนไม่ชอบพบมากที่สุด คือ มะระ ใบสะระแหน่ ใบตั้งไฉ้ แครอท และดอกกุยช่าย เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะรสมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ส่วนอาหารชนิดอื่นพบไม่ชอบและเหตุผลที่ไม่ชอบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 12 ในภาคผนวก ค.

ตารางที่ 12 ร้อยละของนักเรียนที่ชอบและเหตุผลที่ชอบอาหารมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ

ชนิดอาหาร	ชอบ	เหตุผลที่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
ผักบุ้ง	86.7	86.3	37.2	42.1	25.7	4.4
ตำลึง	83.9	89.8	36.2	42.4	24.3	3.4
แตงกวา	82.5	87.4	39.1	40.8	27.6	2.3
ชะอม	82.0	89.6	36.4	56.7	28.9	1.7
ถั่วฝักยาว	79.6	85.1	35.7	46.4	25.0	2.4

ตารางที่ 13 ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ชอบและเหตุผลที่ไม่ชอบอาหารมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ

ชนิดอาหาร	ไม่ชอบ	เหตุผลที่ไม่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
มะระ	79.6	89.8	28.0	43.5	19.6	2.4
ใบสาระแน	72.0	65.1	30.3	65.1	18.4	4.0
ใบคัง ไร่	67.3	71.1	35.9	53.5	19.0	9.9
แคระอห	62.6	75.8	39.4	47.0	20.5	6.8
ดอกกัญช่าย	60.2	67.7	35.4	60.6	18.9	7.9

อาหารหมวดผลไม้ต่าง ๆ ที่นักเรียนรับประทาน มี 27 ชนิด ดังรายละเอียดในตารางที่ 4 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนชอบ พบมากที่สุดคือ มังคุด เงาะ แอปเปิล มะม่วง และกล้วย เหตุผลที่ชอบเพราะมีรสหวานมากที่สุด รองลงมาคือมีกลิ่นหอม ส่วนอาหารชนิดอื่น พบชอบและเหตุผลที่ชอบ ดังรายละเอียด ในตารางที่ 13 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนไม่ชอบพบมากที่สุดคือ แคนตาลูป มะกอก แดงไทย ลูกเกด และพุทรา เหตุผลที่ไม่ชอบ เป็นเพราะรสมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ตามลำดับ ส่วนอาหารชนิดอื่น ๆ พบไม่ชอบและเหตุผลที่ไม่ชอบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 14 ในภาคผนวก ค.

ตารางที่ 14 ร้อยละของนักเรียนที่ชอบและเหตุผลที่ชอบอาหารมากที่สุด 5 อันดับแรก ในหมวดผลไม้ต่าง ๆ

ชนิดอาหาร	ชอบ	เหตุผลที่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
มังคุด	95.7	92.1	40.6	47.5	26.2	1.0
เงาะ	95.3	92.5	39.3	46.8	1.0	1.0
แอปเปิล	91.9	92.3	45.9	52.1	26.8	2.6
มะม่วง	91.9	92.8	38.1	47.9	25.8	1.0
กล้วย	90.5	88.5	40.3	48.7	26.2	0.5

ตารางที่ 15 ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ชอบและ เหตุผลที่ไม่ชอบอาหารมากที่สุด 5 อันดับแรก
ในหมวดผลไม้ต่าง ๆ

ชนิดอาหาร	ไม่ชอบ	เหตุผลที่ไม่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
แคนตาลูป	47.4	65.0	40.0	51.0	16.0	13.0
มะกอก	31.8	83.6	32.8	44.8	16.4	1.5
แตง ไทย	28.9	75.4	41.0	59.0	11.5	3.3
ลูกเกด	28.0	67.8	33.9	42.4	13.6	13.6
พุทรา	26.1	67.3	41.8	52.7	21.8	5.5

อาหารหมวดไขมันจากสัตว์และพืชที่นักเรียนรับประทาน มี 5 ชนิด ดังรายละเอียดใน
ตารางที่ 5 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนชอบพบบ่อยที่สุดคือ กะทิ เนย หรือมาการีน
น้ำมันพืช และน้ำสลัด เหตุผลที่ชอบเพราะมีรสอร่อย ร่องลงมาคือมีกลิ่นหอม ดังรายละเอียดใน
ตารางที่ 16 ชนิดอาหารที่นักเรียนไม่ชอบ พบบ่อยที่สุดคือ น้ำมันหมู เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะรส
มากที่สุด ร่องลงมาคือกลิ่น ดังรายละเอียดในตารางที่ 17

ตารางที่ 16 ร้อยละของนักเรียนที่ชอบและเหตุผลที่ชอบอาหาร ในหมวดไขมันจากสัตว์และพืช

ชนิดอาหาร	ชอบ	เหตุผลที่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
กะทิ	77.3	81.6	35.6	49.7	25.2	2.5
เนย/มาการีน	77.3	84.1	44.8	54.6	24.5	1.2
น้ำมันพืช	66.4	77.1	37.1	55.0	22.9	2.9
น้ำตาล	58.3	91.1	44.7	56.9	24.4	1.6
น้ำมันหมู	46.0	76.3	33.0	62.9	23.7	2.1

ตารางที่ 17 ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ชอบและเหตุผลที่ไม่ชอบอาหาร ในหมวดไขมันจากสัตว์และพืช

ชนิดอาหาร	ไม่ชอบ	เหตุผลที่ไม่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
น้ำมันหมู	54.0	69.3	25.4	62.3	18.4	2.6
น้ำตาล	41.7	72.7	38.6	51.1	20.5	8.0
น้ำมันพืช	33.6	70.4	25.4	63.4	12.7	-
เนย/มาการีน	22.7	77.1	27.1	52.1	18.8	2.1
กะทิ	22.7	79.2	35.4	50.0	18.8	2.1

อาหารหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่นักเรียนรับประทาน มี 5 ชนิด ดังรายละเอียดในตารางที่ 6 ในภาคผนวก ค. ชนิดอาหารที่นักเรียนชอบ พบมากที่สุดคือ โอวัลตินหรือไมโล น้ำผลไม้ น้ำอัดลม และน้ำหวาน เหตุผลที่ชอบเพราะมีรสหวาน ร่องลงมากก็มีกลิ่นหอม ดังรายละเอียดในตารางที่ 18 ชนิดอาหารที่นักเรียนไม่ชอบพบมากที่สุดคือ กาแฟหรือไอเลียง เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะมีรสขมและกลิ่นไม่หอม ดังรายละเอียดในตารางที่ 19

ตารางที่ 18 ร้อยละของนักเรียนที่ชอบและเหตุผลที่ชอบอาหาร ในหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ

ชนิดอาหาร	ชอบ	เหตุผลที่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายในการรับประทาน	อื่นๆ
โอวัลติน/ไมโล	93.8	93.4	43.4	59.6	27.8	3.0
น้ำผลไม้	92.9	89.3	45.9	54.6	26.5	2.0
น้ำอัดลม	80.1	91.7	43.2	45.0	26.0	2.4
น้ำหวาน	79.1	92.2	46.7	51.5	28.1	1.8
กาแฟ/ไอเลียง	31.8	91.1	46.3	68.7	35.8	-

ตารางที่ 19 ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ชอบและเหตุผลที่ไม่ชอบอาหาร ในหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ

ชนิดอาหาร	ไม่ชอบ	เหตุผลที่ไม่ชอบ				
		รส	สี	กลิ่น	ความยากง่ายใน การรับประทาน	อื่นๆ
กาแฟ/ไอเลียง	68.2	70.1	37.5	54.9	17.4	6.3
น้ำหวาน	20.9	70.5	38.6	45.5	13.6	2.3
น้ำอัดลม	19.9	57.1	54.8	42.9	23.8	7.1
น้ำผลไม้	7.1	80.0	46.7	66.7	6.7	-
ไอวัลคิน/ไมโล	6.2	84.6	38.5	53.9	-	-

4.1.4 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของนักเรียน

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไช้ นม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์ นักเรียนเชื่อมากที่สุดคือ การรับประทานเนื้อสัตว์ ตับ จะช่วยบำรุงกำลัง รองลงมาคือ การรับประทานไข่จะมีแคลเซียมทำให้แผลอักเสบ บวม และการรับประทานนม จะป้องกันฟันผุ คิดเป็นร้อยละ 83.9, 72.5 และ 54.5 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อที่นักเรียนไม่เชื่อมากที่สุดคือ การรับประทานเนื้อดิบ เลือดดิบจะบำรุงกำลังดี รองลงมาคือ การรับประทานผักขาวมาก ๆ จะทำให้เป็นซาง และการรับประทานปลาชิว จะทำให้เกิดอาการไอ คิดเป็นร้อยละ 86.3, 79.6 และ 79.1 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ร้อยละของนักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด
และผลิตภัณฑ์

ความเชื่อ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
1. การรับประทานไก่ดำ จะเป็นยา รักษาโรค	52.6	47.4
2. การรับประทานเนื้อดิบ เลือดดิบ จะบำรุงกำลังดี	13.7	86.3
3. การรับประทานเนื้อสัตว์ ดิบ จะช่วยบำรุงกำลัง	83.9	16.1
4. การรับประทานเบ็ดเตล็ด จะทำ ให้เป็นโรคเรื้อน	22.3	77.7
5. การรับประทานปลาหลายๆ จะทำ ให้เป็นชาง	37.0	63.0
6. การรับประทานปลาชิว จะทำ ให้เกิดอาการ ไอ	20.9	79.1
7. การรับประทานปลาไหล จะทำ ให้เลือดกำเดาออกง่าย	25.1	74.9
8. การรับประทานกับข้าวหลายๆ จะ ทำให้เป็นชาง	20.4	79.6
9. การรับประทานลูกชิ้นขณะมีไข้จะ ทำให้ชัก	45.5	54.5
10. การรับประทานไข่ ขณะมีแผล ผ่าตัดจะทำให้แผลอักเสบ บวม	72.5	27.5
11. การรับประทานนม จะป้องกัน ทันผุ	54.5	45.5

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ นักเรียนเชื่อมากที่สุดคือ การรับประทานผงชูรสมากจะทำให้ผมร่วง รองลงมาคือ การรับประทานข้าวเหนียวขณะมีแผลจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง และการรับประทานของหวานขณะเป็นอีสุกอีใส จะทำให้ชัก คิดเป็นร้อยละ 81.5, 58.8 และ 55.5 ส่วนความเชื่อที่นักเรียนไม่เชื่อมากที่สุดคือ การรับประทานผักจะทำให้เป็นโรคเรื้อน รองลงมาคือ การรับประทานน้ำตาลมากจะทำให้ตัวบวม และการรับประทานของหวานขณะออกหัดจะทำให้หัดหลบในและ เป็นฝีที่ท้อง คิดเป็นร้อยละ 85.8, 69.7 และ 54.0 ดังรายละเอียดในตารางที่ 21

ตารางที่ 21 ร้อยละของนักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์

ความเชื่อ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
1. การรับประทานข้าวเหนียวขณะมีแผลจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง	58.8	41.2
2. การรับประทานขนมจีน ขณะเจ็บป่วยจะทำให้ชัก	49.3	50.7
3. การรับประทานน้ำตาลมากจะทำให้ตัวบวม	30.3	69.7
4. การรับประทานของหวานขณะเป็นอีสุกอีใส จะทำให้ชัก	55.5	44.5
5. การรับประทานของหวาน ขณะออกหัดจะทำให้หัดหลบในและ เป็นฝีที่ท้อง	46.0	54.0
6. การรับประทานผักจะทำให้เป็นโรคเรื้อน	14.2	85.8
7. การรับประทานผงชูรสมากจะทำให้ผมร่วง	81.5	18.5

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมักผักใบเขียว และผักชนิดต่าง ๆ นักเรียนเชื่อมากที่สุดคือ การรับประทานมะเขือเทศจะทำให้ผิวสวย รองลงมาคือ การรับประทานผักสีเขียวจะช่วยบำรุงเลือด และการรับประทานผักสีเขียวจะป้องกันพิษ คิดเป็นร้อยละ 87.2, 85.3 และ 73.0 สำหรับความเชื่อที่นักเรียนไม่เชื่อมากที่สุดคือการรับประทานผักตำลึงขมจะเจ็บป่วยจะทำให้มีอาการมากขึ้น รองลงมาคือการรับประทานอาหารเผ็ดจะทำให้ตาเป็นเกล็ด และการรับประทานเมล็ดมะเขือจะทำให้เป็นไส้ติ่งอักเสบ คิดเป็นร้อยละ 78.7, 62.1 และ 61.1 ดังรายละเอียดในตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ร้อยละของนักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมักผักใบเขียวและผักชนิดต่างๆ

ความเชื่อ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
1. การรับประทานผักสีเขียว จะช่วยบำรุงเลือด	85.3	14.7
2. การรับประทานผักสีเขียว จะป้องกันพิษ	73.0	27.0
3. การรับประทานผักบุ้ง จะทำให้ตาหวาน	55.0	45.0
4. การรับประทานผักตำลึงขม จะเจ็บป่วย จะทำให้มีอาการมากขึ้น	21.3	78.7
5. การรับประทานแตงกวาร่วมกับการรับประทานยา ขดจะเป็นอีสุกอีใสจะทำให้ยาออกฤทธิ์ไม่ดี	55.5	44.5
6. การรับประทานมะเขือเทศ จะทำให้ผิวสวย	87.2	12.8
7. การรับประทานเมล็ดมะเขือ จะทำให้เป็นไส้ติ่งอักเสบ	38.9	61.1
8. การรับประทานหอม กระเทียมจะทำให้มีกลิ่นตัว	40.8	59.2

ตารางที่ 22 ร้อยละของนักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ (ต่อ)

ความเชื่อ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
9. การรับประทานพริกมากๆ จะทำให้สายตาสั้น	50.7	49.3
10. การรับประทานอาหารเผ็ด จะทำให้ตาเป็นเกล็ด	37.9	62.1

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมวดผลไม้ต่าง ๆ นักเรียนเชื่อมากที่สุด คือ การรับประทานสับปะรดมากๆ จะทำให้ลิ้นแตก รองลงมาคือการรับประทานเมล็ดยี่หว้า จะทำให้เป็นไส้ติ่งอักเสบ และการรับประทานผลไม้ จะป้องกันหัด คิดเป็นร้อยละ 80.1, 77.7 และ 73.0 ตามลำดับ สำหรับความเชื่อที่นักเรียนไม่เชื่อมากที่สุดคือ การรับประทานเงาะขณะเป็นตาแดงจะทำให้มีอาการมากขึ้น รองลงมาคือการรับประทานกล้วยขณะตัวร้อนจะทำให้ชักได้และการรับประทานแดงไม่ร่วมกับการรับประทานยาจะทำให้ยาออกฤทธิ์ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 62.1, 59.2 และ 55.5 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 23

ตารางที่ 23 ร้อยละของนักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมวดผลไม้ต่าง ๆ

ความเชื่อ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
1. การรับประทานผลไม้ จะป้องกันหัด	73.0	27.0
2. การรับประทานแดง ไม่ร่วมกับการรับประทานยา จะทำให้ยาออกฤทธิ์ไม่ดี	44.5	55.5
3. การรับประทานเงาะ ขณะเป็นตาแดง จะทำให้มีอาการมากขึ้น	37.9	62.1
4. การรับประทานกล้วยขณะตัวร้อน จะทำให้ชักได้	40.8	59.2

ตารางที่ 23 ร้อยละของนักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมวดผลไม้ต่าง ๆ (ต่อ)

ความเชื่อ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
5. การรับประทานทุเรียนขณะมีไข้ จะทำให้มีอาการมากขึ้น	72.0	28.0
6. การรับประทานทุเรียนมากๆ จะทำให้เด็กตาและมีขี้ตาได้	72.0	28.0
7. การรับประทานสับปะรดมากๆ จะทำให้ลิ้นแตก	80.1	19.9
8. การรับประทานฝรั่งขณะมีไข้ตัวร้อน จะทำให้ไข้สูงมากขึ้น	56.4	43.6
9. การรับประทานฝรั่ง ขณะเป็นไข้ เลือดออกจะทำให้ชัก	50.7	49.3
10. การรับประทานเมล็ดฝรั่ง จะทำให้เป็นไส้ติ่งอักเสบ	77.7	22.3
11. การรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวขณะมีแผลจะทำให้แผลเป็นหนอง	57.3	42.7

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมักไขมันจากสัต์และพืช ส่วนใหญ่นักเรียนไม่เชื่อว่ารับประทานของทอดหรือมัน ๆ ขณะมีอาการไอจะทำให้ไอมากขึ้นคิดเป็นร้อยละ 98.6 ดังรายละเอียดในตารางที่ 24

ตารางที่ 24 ร้อยละของนักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหมักไขมันจากสัต์และพืช

ความเชื่อ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
1. การรับประทานของทอดหรือมัน ๆ ขณะมีอาการไอ จะทำให้ไอมากขึ้น	1.4	98.6

4.2 การอภิปรายผล

4.2.1 การบริโภคอาหาร

อาหารหมักเนื้อสัตว์ ไช้ นม กัวเมิลด์ และผลิตภัณฑ์ ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ เนื้อหมู รองลงมาคือ ไช้ไก่ เนื้อไก่ เนื้อปลา และนมวัว การที่นักเรียนรับประทานอาหารชนิดดังกล่าวบ่อยครั้ง อาจเป็นเพราะอาหารชนิดดังกล่าวเป็นแหล่งโปรตีนที่ครบครันสามารถหาซื้อได้ทุกฤดูกาล และ/หรือเป็นอาหารที่มีในท้องถิ่น ซึ่งนำมาประกอบเป็นอาหารคาวได้หลายวิธีหลายอย่างและรับประทานกับข้าวเจ้า นอกจากนี้พบนักเรียนชอบอาหารดังกล่าวมาก โดยให้เหตุผลว่าชอบเพราะรสชาติที่สุด รองลงมาคือ กลิ่น และส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าในภาวะปกติไม่มีอาหารแสลง โดยเชื่อว่าการรับประทานอาหารต่อไปนี้จะแล้วมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น เนื้อสัตว์ ตับ จะบำรุงกำลังดี นมจะป้องกันฟันผุ และไก่ดำจะเป็นยารักษาโรค ไม่เชื่อว่าการรับประทานอาหารต่อไปนี้จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เนื้อดิบ เลือดดิบจะบำรุงกำลังดี กับข้าวมาก ๆ จะทำให้เป็นซาง ปลาช่อนจะทำให้เกิดอาการไอ ปลาไหลจะทำให้เลือดกำเดาออกง่าย ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทานมากที่สุดคือ ไช้หนักระทาว รองลงมาคือ กัวแดง กัวดำ ปลาร้า และແໝ່ນ นักเรียนไม่ชอบอาหารชนิดดังกล่าว คิดเป็นร้อยละ 11.8, 43.1, 23.6, 77.3 และ 55.5 เหตุผลเพราะ

รสมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ยกเว้นปลาร้าไม่ชอบเพราะกลิ่น รองลงมาคือ รส การที่นักเรียนรับประทานอาหารชนิดดังกล่าวมานาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยรับประทาน อาจเป็นเพราะไม่ชอบอาหารชนิดนั้น หรืออาจเป็นเพราะในเขตท้องที่เก็บข้อมูลอาหารชนิดดังกล่าวมีจำนวนไม่มาก และมีข้อจำกัดในการนำมาประกอบอาหารซึ่งส่วนใหญ่นำมาประกอบเป็นอาหารหวานทำให้ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดดังกล่าวลดลง ยกเว้นปลาร้าและแหหมที่พบนักเรียนไม่ชอบมาก

อาหารหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มันและผลิตภัณฑ์ ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ ข้าวเจ้า รองลงมาคือกล้วยเดี่ยว ขนมปังกรอบ ขนมหวาน และข้าวเหนียว นักเรียนรับประทานอาหารชนิดดังกล่าวบ่อยครั้ง เนื่องจากข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักที่คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกับกับข้าว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ ไข่ และผักชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสะดวกต่อการเตรียมและรับประทาน มีจำหน่ายในราคาที่เหมาะกับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่พบส่วนใหญ่สามารถซื้อมาประกอบอาหารได้ ทุกโรงเรียนจะขายข้าวราดแกงและกล้วยเดี่ยวเป็นอาหารกลางวัน จากการบันทึกรายการอาหารที่รับประทานพบว่า ถ้านักเรียนคนใดไม่รับประทานข้าวราดแกง ส่วนใหญ่จะรับประทานกล้วยเดี่ยว และบางวันที่เป็นวันหยุดมีนักเรียนบางคนรับประทานกล้วยเดี่ยว นอกจากนี้พบนักเรียนรับประทานอาหารน้อยกว่า 3 มื้อต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 59.8 โดยให้เหตุผลว่า บางมื้อที่ไม่รับประทานเพราะ ไม่มีเงินซื้อ เนื่องจากครอบครัวยากจน หรือทำเงินหาย ไม่มีอาหาร และนักเรียนไม่สนใจต่อการรับประทานอาหาร โดยบอกว่า เล่นหรือดูโทรทัศน์เพลิน แสดงว่ายังมีนักเรียนอีกจำนวนมากที่มีการบริโภคไม่ถูกต้อง ซึ่งการดีและคณะ (2529) กล่าวว่า การงดรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม สำหรับเด็กวัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต และมีกิจกรรมค่อนข้างสูงน่าจะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการและภาวะสุขภาพของนักเรียน สำหรับชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานมาก พบชอบมากด้วย โดยให้เหตุผลว่าชอบเพราะรสมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ชนิดอาหารที่รับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยรับประทาน พบมากที่สุดคือ มักกะโรนี รองลงมาคือแฮมฝรั่ง เผือก แค็ก และโคئنัท แต่พบว่านักเรียนชอบอาหารชนิดดังกล่าวมาก เหตุผลเพราะรสมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ถึงแม้ว่าจะชอบมากและมีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารดังกล่าวแล้วจะไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพคือ ไม่เชื่อว่าการรับประทานเผือกจะทำให้เป็นโรคเรื้อน แต่เนื่องจากในเขตท้องที่ที่เก็บข้อมูล อาหารชนิดดังกล่าวมีจำนวนไม่มาก บางชนิดไม่ใช่อาหารประจำท้องถิ่น จะจำหน่ายในราคาแพง เช่น มักกะโรนี แค็ก และโคئنัท และบางชนิดรับประทานเป็นของหวานเช่น แค็ก โคئنัท เผือก จึงทำให้ความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดดังกล่าวลดลง นอกจากนี้ยังมีข้อ

จำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคมเช่น รายได้ของครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 6,001 บาท ทำให้บริโภคน้อย

อาหารหมักผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ พริก รองลงมาคือแตงกวา ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง และหน่อไม้ การที่นักเรียนรับประทานอาหารชนิดดังกล่าวบ่อยครั้ง เนื่องจากผักชนิดดังกล่าวเป็นผักประจำท้องถิ่นและเป็นผักตามฤดูกาล เช่น แตงกวา ผักบุ้ง หน่อไม้ (บุญส่งและคณะ, 2526) จึงมีผลทำให้ผักชนิดดังกล่าวมีปริมาณมากสามารถหาซื้อได้ในราคาไม่แพง นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญและถั่วฝักยาวเป็นแหล่งโปรตีนที่สามารถนำมาประกอบเป็น อาหารควาโดยการผัด แฉง หรือรับประทานกับ น้ำพริก ซึ่งเป็นอาหารประจำท้องถิ่น (นลิน, 2537) จากการบันทึกรายการอาหารที่นักเรียนรับประทานพบว่าการประกอบอาหารไม่ว่าจะเป็น ผัด ต้ม แฉง จะนิยมใส่พริกเพื่อปรุงแต่งให้รสดีขึ้น และอาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประเภทเดียวกับที่ผู้ใหญ่รับประทาน อาจเป็นเพราะลักษณะทางประชากรและสังคม ได้แก่ รายได้ของครอบครัวที่พบว่าประมาณกว่าครึ่งหนึ่งของนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้น้อยกว่า 6,001 บาทต่อเดือน รายได้ของบิดาและมารดาจากการประกอบอาชีพที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เช่น รับจ้าง หรือลูกจ้าง ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว จึง ไม่มีเวลาในการประกอบอาหารได้เองทุกมื้อ ต้องซื้ออาหารสำเร็จมาจากตลาด ประกอบกับบิดาและมารดาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาจึงมีข้อจำกัดเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่ซื้อหรือประกอบเองตามชนิดที่ตนเองชอบโดยไม่ได้นึกถึงความต้องการของสารอาหารที่เหมาะสมกับวัยและความชอบของนักเรียนที่พบว่าไม่ชอบพริก คิดเป็นร้อยละ 55.5 เพราะมีรสเผ็ด นอกจากนี้พบนักเรียนชอบอาหารชนิดดังกล่าวโดยเฉพาะผักมีใบ เหตุผลที่ชอบผักดังกล่าวเพราะรสมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพลินใจและคณะ (2532) ที่พบนักเรียนชั้นประถมศึกษา ชอบรับประทานผักมีใบ เช่น ผักบุ้ง คิดเป็นร้อยละ 68.6 และพบนักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารดังกล่าวจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ผักสีเขียวจะบำรุงเลือด และป้องกันทันผุ ผักบุ้งจะทำให้ตาหวานและในภาวะเจ็บป่วย เช่น การรับประทานแตงกวาร่วมกับยาขณะเป็นไข้สูก้อไอส์จะทำให้ยาออกฤทธิ์ไม่ดี ไม่เชื่อว่ารับประทานแล้วจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น อาหารรสเผ็ดจะทำให้ตาเป็นเกล็ด พริกมาก ๆ จะทำให้สายตาสั้น ชนิดอาหารที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทานพบมากที่สุดคือ แครอท ใบคิงโด้ว ใบสะระแหน่ ถั่วลิสงคั่ว และดอกกุยช่าย เนื่องจากในช่วงเก็บข้อมูลผักตามฤดูกาลคือดอกกุยช่ายซึ่งมีจำหน่ายปริมาณมาก แต่ไม่ใช่ผักประจำท้องถิ่นจึงมีราคาแพง

ส่วนผักชนิดอื่นมีจำหน่ายน้อยและราคาแพง (บุญส่ง และคณะ, 2526) ด้วยข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคม ได้แก่ รายได้ของครอบครัว ที่พบส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 6,001 บาท ดังนั้นการประกอบอาหารหรือซื้ออาหารสำเร็จจะนิยมใช้ผักตามฤดูกาลเพื่อให้ได้ปริมาณอาหารมากเพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้พบนักเรียนไม่ชอบผักชนิดดังกล่าว เหตุผลเพราะรสมากที่สุด ร่องลงมาคือกลิ่น ยกเว้นถั่วลิสงเคี้ยวที่พบว่าชอบ สำหรับความเชื่อพบนักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า การรับประทานอาหารแล้วประโยชน์แก่ต่อสุขภาพ เช่น ผักใบเขียวจะบำรุงเลือดและป้องกันพิษ

อาหารหมวดผลไม้ต่าง ๆ ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ มะละกอ เงาะ ส้มเขียวหวาน แตงโม และมะม่วง การที่นักเรียนรับประทานอาหารชนิดดังกล่าวบ่อยครั้ง เนื่องจากในช่วงเก็บข้อมูล ผลไม้ตามฤดูกาล ได้แก่ เงาะ มะละกอ ส้มเขียวหวาน (บุญส่งและคณะ, 2526) จึงมีปริมาณมาก ครอบครัวสามารถหาได้จากการปลูกหรือซื้อได้ในราคาถูก นอกจากนี้พบนักเรียนชอบอาหารชนิดดังกล่าวมาก เหตุผลที่ชอบเพราะรส ร่องลงมาคือกลิ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพลินใจและคณะ (2532) ที่พบนักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานเงาะ คิดเป็นร้อยละ 80.4 นักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าการรับประทานผลไม้แล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น จะป้องกันพิษ มีนักเรียนบางส่วนไม่เชื่อว่าในขณะที่เจ็บป่วย รับประทานอาหารบางอย่างแล้วเกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวขณะมีแผลจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง เนื่องจากมีข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคม ที่พบส่วนใหญ่บิดาและมารดาของนักเรียนประกอบอาชีพที่มีรายได้น้อยกว่า 6,001 บาทต่อเดือน และบางครอบครัวมีจำนวนสมาชิกมากกว่า 6 คน ประกอบกับอาหารหมวดนี้มีราคาแพง ถึงแม้ว่าบางชนิดจะเป็นผลไม้ตามฤดูกาลแต่ไม่ใช่ผลไม้ประจำท้องถิ่น เช่น เงาะ ส้มเขียวหวาน ดังนั้นจึงพบว่านักเรียนรับประทานน้อยกว่าหมวดอื่น ชนิดของผลไม้ที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน พบมากที่สุดคือ แคนตาลูป มะปราง อ้อย ลูกเกดและน้อยหน่า แต่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ชอบอาหารชนิดดังกล่าวมาก เหตุผลเพราะรสมากที่สุด ร่องลงมาคือกลิ่น เนื่องจากในช่วงเก็บข้อมูลผลไม้ตามฤดูกาลคือ น้อยหน่า ส่วนชนิดอื่นจะพบว่ามีข้อจำกัดเกี่ยวกับฤดูกาล คือไม่ใช่ผลไม้ตามฤดูกาล และ/หรือไม่ใช่ผลไม้ประจำท้องถิ่น เช่น แคนตาลูป ลูกเกด มะปรางและอ้อย ดังนั้นจึงมีปริมาณน้อยและราคาแพง (ธนาคารกสิกรไทย, 2527 ; ธงชัย, ม.บ.บ.) นอกจากนี้พบข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคมที่พบว่าบิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพที่มีรายได้น้อยกว่า 6,001 บาทต่อเดือน แต่อาหารหมวดผลไม้เป็นแหล่งวิตามินและเกลือ

แร่ที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมาก แม้ว่าร่างกายจะต้องการวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณเล็กน้อย แต่ถ้าขาดมีผลต่อร่างกายมาก ดังนั้นถ้าผู้รับผิดชอบในการซื้ออาหาร โดยทั่วไปคือบิดาและมารดา มีความรู้ดังกล่าวจะซื้อผลไม้เพื่อให้บุคคลในครอบครัวได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็น แต่เนื่องจากบิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา อาจมีข้อจำกัดเกี่ยวกับความรู้ด้านนี้และเห็นความสำคัญของการรับประทานผลไม้ดังกล่าวน้อยถึงแม้ว่าจะเป็นผลไม้ตามฤดูกาล (พัทธา, 2530 ; วศิณา, 2530 และ Toulaiatos, *et al.*, 1984) นักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าการรับประทานผลไม้บางชนิดจะเกิดประโยชน์ เช่น ผลไม้ป้องกันหัด และ ไม่เชื่อว่าผลไม้รสเปรี้ยวรับประทานในขณะมีแผลจะทำให้แผลเป็นหนอง

อาหารหมวดไขมันจากสัตว์และพืช ชนิดอาหารที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ น้ำมันพืช รองลงมาคือน้ำมันหมูและกะทิ จากแบบบันทึกรายการอาหารที่รับประทาน พบอาหารที่ประกอบเองหรือซื้อสำเร็จส่วนใหญ่เป็นประเภทผัด ทอด และแกงกะทิ ซึ่งเป็นอาหารที่มีไขมันท้องถิ่น นอกจากนั้นนักเรียนและสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารชนิดเดียวกัน เนื่องจากมีข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคม ที่พบบิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพที่มีรายได้น้อย และมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่จังหวัดพิษณุโลก ดังนั้นนักเรียนจึงมีโอกาสรับประทานอาหารชนิดดังกล่าวมาก นอกจากนั้นพบนักเรียนส่วนใหญ่ชอบอาหารชนิดดังกล่าวมาก ยกเว้นน้ำมันหมูที่พบนักเรียนไม่ชอบ คิดเป็นร้อยละ 54.0 สำหรับเหตุผลที่ชอบเพราะรสชาติที่สุด รองลงมาคือกลิ่น และพบนักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าในขณะเจ็บป่วยไม่จำเป็นต้องงดอาหาร ชนิดอาหารในหมวดนี้ที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทานพบมากที่สุดคือน้ำสลัด รองลงมาคือเนยหรือมาการีน เนื่องจากอาหารชนิดดังกล่าวเป็นส่วนประกอบอาหารของชาวตะวันตก ที่นำมาประกอบอาหารว่างจึงมีราคาแพง และมีข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคมที่พบส่วนใหญ่บิดาและมารดาของนักเรียนจบการศึกษาระดับประถมศึกษา จะมีความรู้ด้านโภชนาการจำกัด ต้องออกไปทำงานนอกบ้านและมีรายได้น้อยจึง ไม่มีเวลาที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อนำอาหารชนิดดังกล่าวมาประกอบอาหารสำหรับรับประทาน นอกจากนี้อาหารชนิดดังกล่าวมีราคาแพง

อาหารในหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ ชนิดของเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่นักเรียนรับประทานพบมากที่สุดคือน้ำอัดลม โอวัลตินหรือไมโล และน้ำผลไม้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอนุกุล (2534) ที่พบนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง ดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมทุกวัน นอกจากนั้นพบนักเรียนชอบอาหารชนิดดังกล่าวมาก เหตุผลเพราะรสชาติที่สุด รองลงมาคือกลิ่น และ

อาหารชนิดดังกล่าวสามารถหาซื้อได้ตามร้านค้าทั่วไป และโรงเรียนมีจำหน่าย น้ำอัดลมส่วนใหญ่ ประกอบด้วยน้ำตาล ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งรส สี กลิ่น และอาจมีสารกระตุ้นประสาท เล็กน้อย ถ้าดื่มเป็นประจำจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ (บุญสมและสำอองค์, 2532) จากการบันทึกรายการอาหารที่บริโภคพบนักเรียนบางคนดื่มน้ำอัดลมในตอนกลางวันส่วนไอ้วัลดินหรือไมโล ดื่มในตอนเช้ามักมาโรงเรียน ซึ่งบางคนดื่มหลังรับประทานข้าวเช้า ชนิดของเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน พบมากที่สุดคือกาแฟหรือโอเลี้ยง รองลงมาคือน้ำหวาน เนื่องจากพบนักเรียนส่วนใหญ่ไม่ชอบกาแฟหรือโอเลี้ยง เหตุผลเพราะมีรสขมมากที่สุด รองลงมาคือกลิ่น แต่พบนักเรียนชอบน้ำหวานมาก เหตุผลเพราะรสหวาน และมีกลิ่นหอม แต่ น้ำหวานจะมีจำหน่ายมากเฉพาะในช่วงฤดูร้อน ในฤดูอื่นจะมีจำหน่ายน้อยเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เก็บข้อมูลในช่วงฤดูฝน ดังนั้นจึงพบจำนวนนักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยรับประทานหรือรับประทาน น้ำหวานนาน ๆ ครั้ง

4.2.2 ความชอบอาหาร

ชนิดอาหารที่ชอบบริโภคมากที่สุด ไข่ นม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์ พบมากที่สุด คือ ไอศกรีม รองลงมาคือ เนื้อหมู ไข่ไก่ เนื้อไก่ และหมูยอ เหตุผลที่ชอบเพราะ รสชาติที่สุด รองลงมาคือกลิ่น ถึงแม้ว่านักเรียนจะชอบไอศกรีมและหมูยอมาก แต่พบว่ารับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน เป็นเพราะ ไอศกรีมเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมและจัดเป็นอาหารหวาน ส่วนหมูยอเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ และจัดเป็นอาหารที่มีชื่อของจังหวัดพิษณุโลก แต่อาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจะมีขึ้นตอนทำมากและมีราคาแพง นอกจากนี้พบมีข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคมดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในการบริโภคอาหารหมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์ ทำให้นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทานอาหารที่ชอบมาก ส่วนเนื้อหมู ไข่ไก่ เนื้อไก่ พบว่ารับประทานมากด้วยเหตุผลที่ว่าเป็นอาหารที่มีมากในท้องถิ่น และนิยมนำมาประกอบเป็นอาหารคาว รับประทานกับข้าวเจ้า ชนิดอาหารที่ไม่ชอบพบมากที่สุดคือ ปลา ร้า รองลงมาคือ เต้าเจี้ยว เครื่องในสัตว์ เต้าหู้ และเนื้อวัว เหตุผลที่ไม่ชอบ เพราะกลิ่นและสี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเพลินใจและคณะ (2532) ที่พบนักเรียนไม่ชอบ เครื่องในสัตว์มากที่สุด โดยให้เหตุผลว่าเพราะมีกลิ่นเหม็น นอกจากนี้พบนักเรียนรับประทาน นาน ๆ ครั้งหรือไม่รับประทานอาหารชนิดที่ไม่ชอบมากด้วย

ชนิดอาหารที่ชอบในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ พบชอบมากที่สุดคือ ข้าวเจ้า รองลงมาคือกล้วย เต้าหู้ ข้าวต้ม และขนมปังกรอบ เหตุผลที่ชอบมากที่สุดคือรส รองลงมาคือกลิ่นหอม สีสวย ชนิดอาหารที่ชอบมากที่สุดกล่าว พบนักเรียนรับประทานมากด้วย เนื่องจากส่วนใหญ่อาหารชนิดดังกล่าวจัดเป็นอาหารคาวที่รับประทานเป็นอาหารหลักและสามารถหาซื้อได้ง่าย อีกเหตุผลหนึ่งที่พบว่านักเรียนชอบคือรับประทานง่ายและรับประทานเป็นประจำ ชนิดอาหารที่ไม่ชอบพบมากที่สุดคือลูกอม รองลงมาคือ มันสำปะหลัง ผัก หนามฝรั่ง และมักกะโรนี เหตุผลที่ไม่ชอบมากที่สุดแล้วแต่ชนิด บางชนิดคือสี รส และกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบมากพบว่านักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทานด้วย ชนิดอาหารที่ไม่ชอบมาก เช่น ลูกอม และหนามฝรั่ง เป็นชนิดที่ควรสนับสนุน เนื่องจากอาหารชนิดดังกล่าวจะให้ปริมาณของน้ำตาลมาก ถ้ารับประทานบ่อยแล้วไม่มีการปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ดื่มน้ำตาม บ้วนปาก หรือแปรงฟันหลังรับประทานอาหารชนิดดังกล่าว จะเป็นการส่งเสริมให้เกิดฟันผุได้ ซึ่งอาการฟันผุพบได้มากในเด็กวัยนี้ และถ้ารับประทานมาก ๆ ร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณหนึ่งจะมีผลทำให้ความหิวอาหารลดลง

ชนิดอาหารที่ชอบในหมวด ผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ พบชอบมากที่สุดคือ ผักบุ้ง รองลงมาคือ ตำลึง แดงกวา ชะอม และถั่วฝักยาว เหตุผลที่ชอบมากที่สุดคือรส รองลงมาคือกลิ่น สอดคล้องกับการศึกษาของเพลินใจและคณะ (2532) ที่พบนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชอบรับประทานผักมีใบเป็นอาหารกลางวัน เช่น ผักบุ้ง และตำลึง คิดเป็นร้อยละ 68.0 และ 57.3 นอกจากนี้พบมีผักบางชนิดที่ชอบมากและรับประทานมากด้วย เช่น แดงกวาและผักบุ้ง อาหารบางชนิดชอบมากแต่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน ซึ่งในชนิดดังกล่าว ผักประจำท้องถิ่น ได้แก่ ตำลึง ชะอม และถั่วฝักยาว ในขณะที่เก็บข้อมูลผักตามฤดูกาล ได้แก่ ตำลึงและชะอม ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องเวลาในการเก็บข้อมูลมีผลต่อปริมาณของอาหารที่มี นอกจากนี้พบว่ามีข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคม ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดาและมารดาของนักเรียนที่พบส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษา จึงมีข้อจำกัดในด้านความรู้ทางโภชนาการ ประกอบอาชีพที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านทำให้ไม่มีเวลาสนใจต่อการได้รับอาหารของนักเรียน และประกอบอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารน้อย โดยเฉพาะสารอาหารในผัก นอกจากนี้พบนักเรียนส่วนใหญ่ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 6,001 บาท ทำให้มีข้อจำกัดในการซื้ออาหารซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ส่วนผักจะนิยมซื้อผักตามฤดูกาล อาจมีเหตุผลอื่นที่พบว่าชนิดของผักที่นักเรียนชอบมากเป็นผัก

ประจำท้องถิ่นและเป็นผักตามฤดูกาล แต่พบนักเรียนรับประทานนานๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน เช่น ตำลึง และชะอม ซึ่งในส่วนนี้ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานผักชนิดที่ชอบให้เหมาะสมตามฤดูกาล เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็น ชนิดอาหารที่ไม่ชอบพบบ่อยที่สุดคือ มะระ รองลงมาคือ ใบสะระแหน่ ใบดั่ง ใ้ว แครอท และดอกกุยช่าย เหตุผลที่ไม่ชอบมากที่สุดคือ รส รองลงมาคือกลิ่น นอกจากนี้พบผักชนิดดังกล่าวนี้นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน ทั้ง ๆ ที่บางชนิดเป็นผักตามฤดูกาล และมีปริมาณมาก เช่น ดอกกุยช่าย มะระ เป็นต้น ซึ่งในส่วนนี้น่าจะมีการส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานผักที่ไม่ชอบและเป็นผักตามฤดูกาล เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นแก่ร่างกายต่อไป โดยการประสานงานกับครู และผู้ปกครองของนักเรียน ในการจัดโครงการอาหารกลางวันควรตัดแปลงอาหารให้มีรสชาติและกลิ่นที่น่ารับประทาน

ชนิดอาหารที่ชอบในหมวดผลไม้ต่าง ๆ พบชนิดที่ชอบมากที่สุดคือ มังคุด เงาะ แอปเปิ้ล มะม่วง และกล้วย เหตุผลที่ชอบมากที่สุดคือ รสหวาน รองลงมาคือกลิ่นหอม บางชนิดที่ชอบพบบ่อยว่ารับประทานมาก ได้แก่ เงาะ แต่บางชนิดชอบมาก และเป็นผลไม้ตามฤดูกาล เช่น มังคุด กล้วย ซึ่งในช่วงเก็บข้อมูลมีปริมาณมาก แต่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่รับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยรับประทานเนื่องจากมังคุดไม่ใช่ผลไม้ประจำท้องถิ่น ถึงแม้ว่าจะเป็นผลไม้ตามฤดูกาล แต่พบว่ามีราคาแพง สำหรับกล้วยเป็นผลไม้ประจำท้องถิ่นแต่ที่จังหวัดพิษณุโลกนำกล้วยน้ำว้ามาตัดแปลงเป็นกล้วยตากซึ่งเป็นอาหารที่มีชื่อของจังหวัดและขายในราคาแพง นอกจากนี้พบข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคมได้แก่ รายได้ของครอบครัวที่พบส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 6,001 บาทต่อเดือน จึงมีข้อจำกัดในการซื้อผลไม้ที่มีราคาแพง ชนิดของผลไม้ที่ไม่ชอบพบบ่อยที่สุดคือแคนตาลูป รองลงมาคือมะกอก แดงไทย ลูกเกด และพุทรา เหตุผลที่ไม่ชอบมากที่สุดคือ รสเปรี้ยว รองลงมาคือกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบพบบ่อยนักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน และมีผลไม้บางชนิด เช่น แดงไทย ซึ่งเป็นผลไม้ตามฤดูกาล จะมีปริมาณมาก ราคาถูกจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานผลไม้ตามฤดูกาล และ/หรือเป็นผลไม้ประจำท้องถิ่นทั้งชนิดที่ชอบมากและไม่ชอบมาก

ชนิดอาหารที่ชอบในหมวดไขมันจากสัตว์และพืช พบชนิดที่ชอบมากที่สุดคือ กะทิ รองลงมาคือ เนยหรือมาการีน น้ำมันพืช และน้ำสลัด เหตุผลที่ชอบมากที่สุดคือรส รองลงมาคือกลิ่นหอม ชนิดที่ชอบมากมีบางชนิดรับประทานมาก เช่น กะทิ และน้ำมันพืช จากแบบบันทึกรายการอาหารที่รับประทาน นักเรียนได้รับกะทิจากอาหารประเภท แกง ต้ม และขนมหวาน

สำหรับเนยหรือมาการีน พบว่าชอบมากแต่นักเรียนรับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน เนื่องจากเนยหรือมาการีนและน้ำสลัดไม่ใช่ส่วนประกอบอาหารของคนในท้องถิ่น มีราคาแพง และมีข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคม ได้แก่ รายได้ของครอบครัวที่ไม่เอื้อต่อการซื้ออาหาร เช่น เนยหรือมาการีนและน้ำสลัด แต่สามารถหาอาหารชนิดอื่นที่มีราคาถูกมาใช้แทนได้ เช่น น้ำมันพืช น้ำมันหมู เป็นต้น ชนิดอาหารที่ไม่ชอบพมากที่สุดคือ น้ำมันหมู เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะรสชาติที่สุด ร่องลงมาคือกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบมากพบบางชนิดรับประทานมาก เช่น น้ำมันหมู เนื่องจากมีข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคมได้แก่ อาชีพของบิดามารดาที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน และมีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่า 6,001 บาท มีผลทำให้นักเรียนและสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารชนิดเดียวกัน ซึ่งอาหารส่วนใหญ่ที่ประกอบเองหรือซื้อสำเร็จเป็นอาหารประเภทผัดและทอด

ชนิดอาหารที่ชอบในหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ พบมากที่สุดคือ โอวัลตินหรือไมโล ร่องลงมาคือน้ำผลไม้ น้ำอัดลม และน้ำหวาน เหตุผลที่ชอบมากที่สุดเพราะรส ร่องลงมาคือกลิ่น ชนิดที่ชอบมากพบว่ารับประทานมากด้วย ชนิดที่ไม่ชอบพมากที่สุดคือ กาแฟหรือโอเลี้ยง เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะมีรสขม และกลิ่นไม่หอม นอกจากนี้ยังพบนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานกาแฟหรือโอเลี้ยงนานๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมและสมควรสนับสนุนต่อไป

4.2.3 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ ไช้ นม ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์ พบความเชื่อที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและนักเรียนส่วนใหญ่เชื่อมากที่สุด ซึ่งเป็นความเชื่อที่ควรได้รับการสนับสนุนต่อไป คือ

1) ไม่เชื่อว่าการรับประทานเนื้อดิบ เลือดดิบ จะบำรุงกำลังดี คิดเป็นร้อยละ 86.3 เนื่องจากเนื้อหรือเลือดให้สารโปรตีนและเกลือแร่ ซึ่งช่วยสร้างเลือดและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่เนื้อดิบ เลือดดิบ ย่อยยากกว่าเนื้อสุก เลือดสุก แต่จะให้โทษถ้าเนื้อนั้นมีพยาธิ (บุญสม และสำออง, 2532)

2) เชื่อว่าการรับประทานเนื้อสัตว์ ดิบ จะช่วยบำรุงกำลังดี คิดเป็นร้อยละ 83.9 เนื่องจากเนื้อสัตว์ ดิบ ให้สารโปรตีน และเกลือแร่ที่สำคัญ จำเป็นแก่ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างเลือด และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ (ค่าน, 2534)

3) ไม่เชื่อว่าการรับประทานกับข้าวมาก ๆ จะทำให้เป็นชาง คิดเป็นร้อยละ

79.6 เนื่องจากโรคซางเป็นโรคขาดโปรตีน แต่กับข้าวส่วนใหญ่เป็นแหล่งโปรตีนสูง ดังนั้นการรับประทานกับข้าวมาก ๆ จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนสูงด้วย

4) ไม่เชื่อว่าการรับประทานปลาชิว จะทำให้เกิดอาการไอ คิดเป็นร้อยละ

79.1 นอกจากปลาชิวเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ ช่วยสร้างน้ำย่อย ฮอร์โมน และสารภูมิคุ้มกันโรค ให้แก่ร่างกาย รักษาสมดุลของน้ำในหลอดเลือด เนื้อเยื่อต่าง ๆ และความเป็นกรดต่างของร่างกาย (บุญสมและสำออง, 2532) ดังนั้นการรับประทานปลาชิวจึงทำให้ได้โปรตีนและป้องกันโรค

5) เชื่อว่าการรับประทานนมจะป้องกันหัด คิดเป็นร้อยละ 54.5 สาเหตุที่หัดยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เป็นโรคความเสื่อมของร่างกาย คือ การสูญเสียแคลเซียมจากเคลือบฟันทำให้เกิดฟันผุ (กมลวรรณ, 2535) การดื่มนมทำให้ร่างกายได้รับเกลือแร่ที่สำคัญคือแคลเซียม ซึ่งมีประโยชน์ในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน ดังนั้นความเชื่อดังกล่าวจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียน

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในหมวด ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และผลิตภัณฑ์ พบความเชื่อที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและพบมากที่สุด ซึ่งเป็นความเชื่อที่ควรได้รับการสนับสนุนต่อไป คือ

1) ไม่เชื่อว่าการรับประทานเผือกจะทำให้เป็นโรคเรื้อน คิดเป็นร้อยละ 85.8 เนื่องจากโรคเรื้อนเกิดจากเชื้อโรคเรื้อนและติดต่อทางผิวหนัง แต่ในเผือกไม่มีเชื้อโรคเรื้อน (ค้วน, 2534)

2) เชื่อว่าการรับประทานผงชูรสมากจะทำให้ผมร่วง คิดเป็นร้อยละ 81.5 เนื่องจากสาเหตุประการหนึ่งของผมร่วงคือ ร่างกายได้รับผลิตภัณฑ์ของกรดบอริก ซึ่งจะไปทำลายรากผมทำให้ผมร่วง (สโรช, 2535) ปัจจุบันผงชูรสที่เป็นที่นิยมมากแต่ราคาแพง จึงมีการปลอมผงชูรสขึ้น โดยใส่สารเคมีที่เป็นพิษแก่ร่างกาย ที่สำคัญคือ บอแรก ซึ่งเป็นสารต้องห้ามและเป็นผลิตภัณฑ์ของกรดบอริกที่ไปทำลายรากผมทำให้ผมร่วง (ค้วน, 2534)

3) ไม่เชื่อว่าการรับประทานของหวานขณะออกหัดจะทำให้หัดหลบนินและ เป็นผิที่ทอง คิดเป็นร้อยละ 54.0 เนื่องจากหัดเป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่มีอาการสำคัญคือ มีไข้ต่ำ ๆ มีผื่นขึ้น ซึ่งในระยะมีผื่นขึ้น ค่อมน้ำเหลืองในท้องอาจโต ทำให้เกิดอาการปวดท้อง พยาธิสภาพที่ใส่คิ่งอาจนำไปสู่ภาวะไส้ติ่งอักเสบ ในระยะนี้อาจเข้าใจผิดคิดว่าหัดหลบนินและ เป็นผิที่ทอง (กวี, 2532) การรับประทานของหวานอย่างน้อยร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหาร ทำให้

อาการดีขึ้น

นอกจากนี้พบความเชื่อที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่เป็นความเชื่อที่ควรได้รับการแก้ไขคือ ไม่เชื่อว่าการรับประทานน้ำตาลจะทำให้บวม คิดเป็นร้อยละ 69.7 เนื่องจากน้ำตาลจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายนำโปรตีนไปใช้ได้อย่างเต็มที่ และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของตับอีกด้วย แต่หลังจากรับประทานน้ำตาลหรืออาหารที่มีรสหวานควรดื่มน้ำตาม บ้วนปาก หรือแปรงฟัน เพื่อป้องกันฟันผุ

นอกจากนี้พบความเชื่อที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพที่ควรได้รับการแก้ไขต่อไป คือ

1) เชื่อว่าการรับประทานข้าวเหนียวขณะมีแผลจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง คิดเป็นร้อยละ 58.8 แผลอักเสบเป็นหนองเพราะมีการติดเชื้อ ขณะมีแผลร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพื่อให้แผลหายเร็ว ข้าวเหนียวเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2535)

2) เชื่อว่าการรับประทานของหวานขณะเป็นอีสุกอีใสจะทำให้ชัก คิดเป็นร้อยละ 55.5 เนื่องจากโรคอีสุกอีใสเป็นโรคติดต่อเกิดจากเชื้อไวรัส มีอาการแทรกซ้อนที่สำคัญคือที่ระบบประสาท โดยผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่าย มีการเปลี่ยนแปลงการรู้สึกตัว อาจชักและหมดสติได้ (กวี, 2532) การรับประทานของหวานทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่ทำให้มีอาการดีขึ้น

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ พบความเชื่อที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และพบมากที่สุด ซึ่งเป็นความเชื่อที่ควรได้รับการสนับสนุนต่อไป คือ

1) เชื่อว่าการรับประทานมะเขือเทศ จะทำให้ผิวสวย คิดเป็นร้อยละ 87.2 เนื่องจากมะเขือเทศ จะมีวิตามินซึ่งร่างกายต้องการนำไปบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดี โดยร่วมกับอาหารอื่น เมื่อสุขภาพดี การไหลเวียนโลหิตดี แก้มจะแดง ผิวพรรณผ่องใส (คว้น, 2534)

2) เชื่อว่าการรับประทานผักสีเขียวจะช่วยบำรุงเลือดและป้องกันฟันผุ คิดเป็นร้อยละ 85.3 และ 73.0 เนื่องจากในผักใบเขียวที่รับประทานไป ผล และทั้งลำต้น ใบ ตัณอ่อน ล้วนแต่อุดมด้วยวิตามิน และเกลือแร่หลายชนิด (สมทรง, 2533) ที่ช่วยในการเจริญเติบโต สร้างและซ่อมแซมโครงสร้างของร่างกาย เช่น กระดูก ฟัน เลือด เป็นต้น ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย (บุษสมและสำออง, 2532) นอกจากนี้การเคี้ยวผักจะช่วยทำความสะอาดฟัน เป็นการบริหารเหงือกและรอบฟัน ทำให้

กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้ดีอีกด้วย (ค้วน, 2534 ; ศรีนวลและคณะ, 2537)

3) ไม่เชื่อว่าการรับประทานดัลลิ่งขณะเจ็บป่วย จะทำให้มีอาการมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 78.7 เนื่องจากผักดัลลิ่งเป็นผักสีเขียวที่รับประทานใบ อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด ซึ่งในขณะที่เจ็บป่วยร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ ดังนั้นการรับประทานดัลลิ่งจึงน่าจะช่วยให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้น

นอกจากนี้พบมีความเชื่อที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และนักเรียนมีความเชื่อมากที่สุด ซึ่งเป็นความเชื่อที่ควรได้รับการแก้ไขต่อไปคือ

1) ไม่เชื่อว่าการรับประทานอาหารเผ็ดจะทำให้ตาเป็นเกล็ด คิดเป็นร้อยละ 62.1 ตาเป็นเกล็ดเป็นอาการของโรคขาดวิตามิน เอ. แม้ว่าพริกจะเป็นผักที่พบว่ามีวิตามิน เอ. สูง และการรับประทานพริกหรืออาหารรสเผ็ด จะมีประโยชน์ที่ช่วยให้อาหารมีรสชาติและรับประทานอาหารได้มากขึ้น แต่อาจได้รับอันตรายได้ถ้ารับประทานเป็นประจำติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะเกิดการระคายเคืองของอวัยวะต่าง ๆ ในระบบทางเดินอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารไม่สามารถย่อยอาหารได้เต็มที่ เกิดอาการท้องอืด จุกเสียด คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง เป็นต้น นอกจากนี้ลำไส้ยังไม่สามารถดูดซึมสารอาหารไปเลี้ยง ร่างกายได้เต็มที่ ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ (บุญสมและสำออง, 2532)

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในหมวดผลไม้ต่าง ๆ พบความเชื่อที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และพบมากที่สุด ซึ่งเป็นความเชื่อที่ควรได้รับการสนับสนุนต่อไป คือ

1) เชื่อว่าการรับประทานสับปะรดมาก ๆ จะทำให้ลิ้นแตก คิดเป็นร้อยละ 80.1 เนื่องจากในสับปะรดมีเอนไซม์ที่สามารถ ย่อยเนื้อที่แข็งและเหนียวให้อ่อนนุ่มได้ นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 1 และบี 6 ซึ่งมีคุณสมบัติรักษาโรคข้ออักเสบ น้ำตาลในผลไม้ช่วยรักษาท้องและล้างของเสียในร่างกาย ดังนั้นถ้ารับประทานมาก ๆ ทำให้ลิ้นแตกได้ (วรวัฒน์, 2533)

2) เชื่อว่าการรับประทานผลไม้จะป้องกันฟันผุ คิดเป็นร้อยละ 73.0 การรับประทานอาหารธรรมชาติที่เต็มไปด้วยสารอาหารเป็นประจำ เช่น ผลไม้ ฟันจะแข็งแรง ผลไม้สดเวลาเคี้ยวจะช่วยทำความสะอาดฟัน เป็นการบริหารเหงือกและรอบ ๆ ฟัน ทำให้กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้ดี (ค้วน, 2534)

3) ไม่เชื่อว่าการรับประทานเงาะขณะเป็นตาแดงจะทำให้มีอาการมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 62.1 เนื่องจากโรคตาแดงเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส เงาะเป็นผลไม้ที่มีรสหวาน นิยมรับประทานสดจะแก้ท้องร่วงอย่างรุนแรงได้ดี แต่เมล็ดมีพิษทำให้ปวดท้อง เวียน

ศิริระ มีชัย คลื่นไส้ อาเจียน (ราวธน์, 2533) ดังนั้นในช่วงเป็นคาแดงร่างกายต้องการสารอาหาร การรับประทานเงาะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญจึงน่าจะทำให้อาการดีขึ้น (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2535)

4) ไม่เชื่อว่าการรับประทานกล้วยขณะตัวร้อน จะทำให้ชัก คิดเป็นร้อยละ 59.2 ในขณะตัวร้อนมีไข้ ร่างกายสูญเสียพลังงานและน้ำ การรับประทานอาหาร จึงมีความจำเป็นมาก แต่อาการตัวร้อนถ้าไม่ได้รับการดูแลจะทำให้มีอาการมากขึ้น ใช้สูงมากๆ จะทำให้ชักได้

5) ไม่เชื่อว่าการรับประทานแดงไม่ร่วมกับยาจะทำให้ยาออกฤทธิ์ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 55.5 ในขณะที่เจ็บป่วยร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ การรับประทานแดงไม่ทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญและได้รับน้ำ ทำให้มีอาการดี และมีผลทำให้การออกฤทธิ์ของยาได้ดี

นอกจากนี้พบความเชื่อที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่เป็นความเชื่อที่ควรได้รับการแก้ไขคือ เชื่อว่าการรับประทานเมล็ดฝรั่งจะทำให้เป็นไส้ติ่งอักเสบ คิดเป็นร้อยละ 77.7 สาเหตุของโรคไส้ติ่งอักเสบเกิดจากมีเศษอาหารตกลงไปในไส้ติ่ง ไม่จำเป็นต้องเป็นเมล็ดฝรั่งเสมอ แต่อาจเป็นเหตุให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้ (ค้ำน, 2534)

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในหมวดไขมันจากสัตว์และพืช พบความเชื่อที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และนักเรียนมีความเชื่อมากที่สุด ซึ่งเป็นความเชื่อที่ควรได้รับการแก้ไขต่อไปคือ ไม่เชื่อว่าการรับประทานของทอดหรือมัน ๆ ขณะมีอาการไอจะทำให้ไอบอกขึ้น คิดเป็นร้อยละ 98.6 ในขณะที่มีอาการไอ การรับประทานของทอดหรือมัน ๆ จะทำให้มีการระคายเคืองและไอบอกขึ้น