

## การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน AN ENHANCEMENT OF A CHANGE IN CONSUMPTION BEHAVIOR OF SCHOOL-CHILDREN

สุขุม พันธุ์รุ่งรงค์, พิมปวรรณ บุญยแสน  
Sukhoom Punnarong, Pimonpun Boonyasana

คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Faculty of Economics, Chiang Mai University.

### บทคัดย่อ

ในปัจจุบันปัญหาโภชนาการของเด็กวัยเรียนมีเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม งานวิจัยนี้จึงได้ศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียนในการเลือกรับประทานอาหาร และสร้างแนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในวัยเรียน เพื่อให้เด็กวัยเรียนเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ โดยจะศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,192 คน จาก 4 โรงเรียน เครื่องมือวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS ด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ร้อยละ และค่าไคสแควร์ (Chi-Square test) และนำผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 66 คน จาก 2 โรงเรียน เป็นต้นแบบในการศึกษาทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การไม่รับประทานผัก ผลไม้ การรับประทานอาหารที่มีรสจัด อาหารสำเร็จรูป การรับประทานขนมที่ไม่มีประโยชน์ และเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง เป็นต้น

การทดสอบความสัมพันธ์พบว่า เด็กวัยเรียนทุกระดับชั้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารลอกเลียนแบบกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภท หมู ไก่ ปลา หรือเนื้อ และการดื่มนม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหาร 5 หมู่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.10 การได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.10 เจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก การบริโภคอาหารที่สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และการดื่มนม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 เท่ากัน และมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ คือ ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีพฤติกรรมการบริโภคหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าในการรับประทานอาหาร

ผักเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.00 การรับประทานผลไม้เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.19 การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.19 การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปบรรจุถุงพลาสติกลดลงร้อยละ 0.81 การรับประทานอาหารที่มีรสจัดลดลงร้อยละ 0.78 และการรับประทานลูกอม ลูกกวาดลดลงร้อยละ 0.39 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีพฤติกรรมการบริโภคหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าในการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปบรรจุถุงพลาสติก ลดลงร้อยละ 0.77 การรับประทานลูกอม ลูกกวาด ลดลงร้อยละ 2.26 การดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง ลดลงร้อยละ 1.44 และดื่มน้ำอัดลม ลดลงร้อยละ 0.71

**คำสำคัญ:** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม, การบริโภค, เด็กวัยเรียน

## Abstract

Problem concerning child and adolescence nutrition are growing at present due to many factors that lead to improper eating habits among school-children. This research, thus, aimed to examine the consumption behavior in terms of food choices among school-children and then develop the guidelines to encourage their behavioral change proper and healthy diets for their age. The study covered 1,192 samples of 4<sup>th</sup>-12<sup>th</sup> grade school-children from four schools in Chiang Mai City. The research quantitative analysis was preformed upon the result of descriptive statistics and Chi-square Test .The results of this ex-ante study were used as background for the design of a pilot project on generating changes in eating habits among school-children, 66 samples of two sample groups, 5<sup>th</sup> graders and 10<sup>th</sup> graders of two schools in Chiang Mai City.

The ex-ante study found most school-children had many improper eating behavior such as negligence of balanced diets, refusal to eat vegetables and fruits, preference for spicy and ready-made foods, eating junk snacks, and drinking no-health-benefit beverage like soda pop, tea, coffee, Oishi drinks and iced black coffee.

Hypothesis testing using Chi-square test revealed the following results:

The school-children in all grades have a demonstration effect in eating behavior with the level of significance 0.05. There exist the relationship between household income and a good eating behavior such as pork or chicken or fish or meat and milk drinking at the level of significance 0.05 and has a relationship with a balanced diet food at the level of significance 0.10, respectively. A good care from parents can be explained the eating behavior of balanced diet food at 0.10 level of significance. A good attitude in health has a relationship with eating behavior of vegetable, clean food, balanced diet food, and drinking milk at 0.001 level of significance and has a relationship with three meals eating a day at 0.05 level of significance.

The test comparing the school-children before and after attending the program to change consumption behavior revealed that the 4<sup>th</sup>-6<sup>th</sup> grade school-children had changed their eating behavior after attended the program in term of greater consumption of vegetable by 4% and of

fruits by 2.19%, better nutritional balance by 2.19%, cutting down on ready-made take-home food in plastic bags by 0.81%, cutting down spicy food by 0.78% and candy by 0.39. The 1<sup>st</sup>-6<sup>th</sup> grade school-children cutting down on ready-made take-home food in plastic bags by 0.77%, cutting down candy by 2.26%, less consumption of tea, coffee, Oishi drinks and iced black coffee by 1.44%, and fizzy soft drink by 0.71%.

**Keywords:** A change in behavior, Consumption, School-children

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ค่านิยม การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ส่งผลกระทบต่อ พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน โดยเด็กวัยเรียน ทั่วประเทศได้รับปริมาณสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ ขาดโปรตีนและแคลอรี ร้อยละ 20-30 [1] ซึ่งส่งผล ทำให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วย ขาดเรียน ขาดสมาธิในการเรียน เกิดผลเสียทางการศึกษา ซึ่งปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องนี้ เป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย ดังนั้นการศึกษา วิจัยในครั้งนี้นจึงเป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภค เพื่อส่งเสริมและปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของนักเรียน ในระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษา ปีที่ 1-6 ในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้นักเรียนเลือก รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยและเป็น ประโยชน์และเหมาะสมกับวัย อันนำไปสู่สุขภาพที่ดี และจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคให้กับนักเรียนในโรงเรียนต้นแบบ เพื่อ เป็นตัวอย่างในการศึกษาสำหรับโรงเรียนอื่นๆ ต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

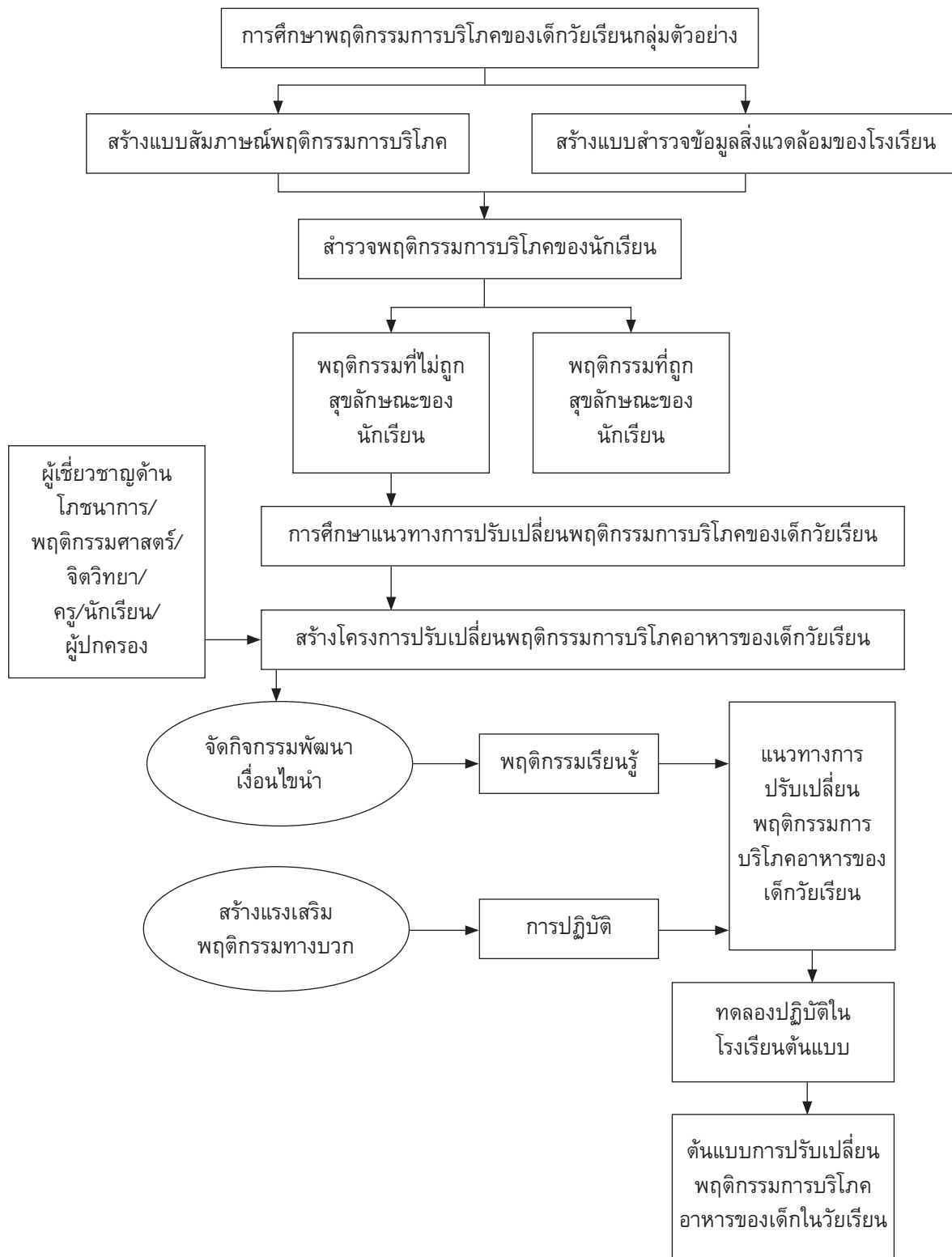
1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของเด็ก วัยเรียนในการเลือกรับประทานอาหาร
2. เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของเด็กในวัยเรียน ในการเลือกรับประทานอาหารที่ เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับวัย

3. เพื่อสร้างโครงการส่งเสริมการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน

4. เพื่อศึกษาผลของการทดลองโครงการ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของ เด็กวัยเรียน

## อุปกรณ์และวิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของเด็ก วัยเรียนในการเลือกรับประทานอาหาร และการ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในวัยเรียน ในการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และ เหมาะสมมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเพื่อการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน

## วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในวัยเรียน ในการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับวัย โดยเริ่มต้นด้วยการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน ในการเลือกรับประทานอาหาร จากการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ และนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ พร้อมทั้งผลการวิเคราะห์ปัญหา และจุดเสี่ยงที่ควรได้รับการแก้ไขปรับปรุง และจุดแข็งที่ควรได้รับการส่งเสริม มากำหนดแนวทางการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน และนำแนวทางการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในวัยเรียนในการเลือกรับประทานอาหารนั้น จะทดลองปฏิบัติในโรงเรียนนำร่องคือ ระดับประถมศึกษา ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ และระดับมัธยมศึกษา ได้แก่ โรงเรียนสาริตถมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษานี้ได้นำแนวความคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของ Badura และ B.F. Skinner [2] มาปรับและทดลองใช้เป็นต้นแบบหรือแนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กวัยเรียน โดยแบ่งกระบวนการออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

### ขั้นตอนที่ 1 กระบวนการพัฒนาเงื่อนไขนำหรือพัฒนาองค์ความรู้

เพื่อปรับพื้นฐานความรู้ในการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะให้กับนักเรียน ทั้งในพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะที่พบจากการวิจัย และพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะอื่นๆ ซึ่งในกระบวนการนี้จะทำการทดลองถ่ายทอดโดยใช้สื่อ อุปกรณ์ และเครื่องมือต่างๆ เพื่อหารูปแบบของการถ่ายทอดที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาซึ่งมีวุฒิภาวะสูงกว่า

## ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการสร้างแรงเสริม

### พฤติกรรมทางบวก

เมื่อทราบแนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ของนักเรียนระดับประถมศึกษา และมีชมศึกษาแล้ว ในการสร้างแนวทางให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น จะดำเนินการทดลองใช้กิจกรรมต่างๆ เพื่อหารูปแบบของกิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนในระดับการศึกษาแตกต่างกันเพื่อให้พฤติกรรมมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น จากนั้นใช้แบบสัมภาษณ์เชิงคุณภาพเพื่อสัมภาษณ์พฤติกรรมนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง ใช้ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และวัดผลการเปลี่ยนแปลง โดยแบบสัมภาษณ์นักเรียน และระดมความคิดเห็นร่วมกับกลุ่มนักเรียน ครู ผู้ปกครอง นักปรับพฤติกรรม นักโภชนาการ นักจิตวิทยา เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคมาสร้างต้นแบบสำหรับการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค และทำการทดลองปฏิบัติต้นแบบดังกล่าว กับโรงเรียนนำร่อง โดยมีการศึกษาและเปรียบเทียบผลจากการใช้ต้นแบบการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ทั้งก่อนและหลังการทดลองปฏิบัติ จากแบบสัมภาษณ์เชิงคุณภาพเพื่อสัมภาษณ์พฤติกรรมนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในขั้นตอนของการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียนในการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ คือ

กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 1,192 คน ได้แก่

- นักเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 จากโรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ จำนวน 284 คน (จากจำนวนประชากร 978 คน) และโรงเรียนพุทธิโสภณ จำนวน 295 คน (จากจำนวนประชากร 677 คน)

- นักเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 300 คน (จากจำนวนประชากร 1,188 คน) และโรงเรียนหอพระ จำนวน 313 คน (จากจำนวนประชากร 1,434 คน)

**กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง** โครงการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในวัยเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รวมจำนวน 66 คน

### สมมติฐานที่ใช้ในการศึกษา

1. เด็กวัยเรียนทุกระดับชั้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะลอกเลียนแบบกัน
2. รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. การได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
4. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
5. เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังการเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ

### ผลการวิจัย

#### 1. พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน

##### 1.1 นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6

นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าร่วมกับครอบครัว มากกว่าร้อยละ 84.80 มีการรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ โดยรับประทานนมสด โอวัลติน ไมโล ในมื้อเช้า คิดเป็นร้อยละ 39.76 ของรายการอาหารทั้งหมด และมื้อกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 33.19 และมื้อเย็นนักเรียนรับประทานข้าวสวยและกับข้าวอาหารไทย เช่น อาหารประเภทแกง ผัด ทอด ยำ

น้ำพริก คิดเป็นร้อยละ 27.89 ตามลำดับ ในการรับประทานอาหารเช้า เพื่อบำรุงร่างกาย ส่วนใหญ่เลือกบริโภคนม โยเกิร์ต นมเปรี้ยว และผลไม้ น้ำผลไม้เพื่อเป็นบำรุงร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 61.94 และ 27.99 จากจำนวนผู้บริโภคอาหารเช้าๆ เพื่อบำรุงร่างกาย ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารประเภทหมู ไก่ ปลา หรือเนื้อ และดื่มนมเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 65.80 และ 69.08 ตามลำดับ โดยรับประทานอาหารเช้าประเภทผัก ผลไม้ และรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ เป็นบางครั้งเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 75.30, 53.20 และ 63.39 ตามลำดับ

พฤติกรรมที่ถูกสุขลักษณะของนักเรียนส่วนใหญ่ ได้แก่ การล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดก่อนรับประทาน และการล้างมือก่อนรับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 84.28 และ 69.26 ตามลำดับ และในพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะซึ่งนักเรียนปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือไม่เคยปฏิบัติ ได้แก่ การไม่ออกกำลังกายและการอดอาหารหรือทานยาลดความอ้วนเพื่อลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 62.87 และ 98.45 ตามลำดับ

#### 1.2 พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

นักเรียนรับประทานอาหารเช้าร่วมกับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 63.30 รับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ โดยจะรับประทานข้าวสวยและกับข้าวอาหารไทย เช่น อาหารประเภทแกง ผัด ทอด ยำ น้ำพริก ในมื้อเช้า คิดเป็นร้อยละ 39.32 กลางวัน คิดเป็นร้อยละ 60.30 และมื้อเย็นคิดเป็นร้อยละ 53.68 ในการรับประทานอาหารเช้าๆ เพื่อบำรุงร่างกาย ส่วนใหญ่เลือกบริโภคนม โยเกิร์ต นมเปรี้ยว และผลไม้ น้ำผลไม้เพื่อบำรุงร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 78.52 และ 17.58 จากจำนวนผู้บริโภคอาหารเช้าๆ เพื่อบำรุงร่างกาย ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทาน

อาหารประเภทหมู ไก่ ปลา หรือเนื้อ และต้มนม เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 73.57 และ 55.79 โดยรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ และรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เป็นบางครั้งเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 62.15, 54.65 และ 56.77 ตามลำดับ

พฤติกรรมที่ถูกสุขลักษณะของนักเรียนส่วนใหญ่ ได้แก่ การล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดก่อนรับประทาน และการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 78.79 และ 60.03 และในพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะซึ่งนักเรียนปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือไม่เคยปฏิบัติ ได้แก่ การไม่ออกกำลังกาย และการอดอาหารหรือทานยาลดความอ้วน เพื่อลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 70.31 และ 98.69 ตามลำดับ

การทดสอบความสัมพันธ์พบว่า เมื่อจำแนกระดับการศึกษาออกเป็น 3 ระดับ คือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า เด็กวัยเรียนทุกระดับชั้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารลอกเลียนแบบกัน ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.03 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 นอกจากนี้ยังพบอีกว่า พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร

และขนมของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจและความสะดวกซื้อ คือ การเลือกซื้อเพราะมีของแถม ส่วนลด หาซื้อได้ง่าย สะดวก การเลือกซื้อตามความเคยชิน อยากรับประทาน ราคาถูก และมีสีสัน น่ารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 38.42 รองลงมา คือ เลือกซื้อเพราะอาหารสะอาด ถูกสุขลักษณะ มีประโยชน์ และได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา คิดเป็นร้อยละ 28.78

ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เมื่อจำแนกระดับรายได้ต่อเดือนออกเป็น 3 ระดับ คือ รายได้ต่ำ (ต่ำกว่า 15,000 บาท) รายได้ปานกลาง (15,001-30,000 บาท) และ รายได้สูง (มากกว่า 30,000 บาท) พบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทหมู ไก่ ปลา หรือเนื้อ และการต้มนม ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.03 และ 0.02 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 และมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหาร 5 หมู่ ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.06 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.10 ดังตาราง

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภค

ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภค	Pearson Chi-Square Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)*
พฤติกรรมการบริโภคประเภทผัก	0.11	2	0.95
พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทหมู ไก่ ปลา หรือเนื้อ	7.41	2	0.03*
พฤติกรรมการบริโภคผลไม้	1.31	2	0.52
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่สะอาด	1.07	2	0.59
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร 5 หมู่	5.51	2	0.06*
พฤติกรรมการการต้มนม	7.63	2	0.02*
พฤติกรรมการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	2.99	2	0.22

ที่มา: จากการศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครองกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เมื่อจำแนกระดับความใกล้ชิดเป็น 3 ระดับ คือ ระดับน้อย (อยู่กับบุตรน้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน) ปานกลาง (อยู่กับบุตร 3-6 ชั่วโมงต่อวัน)

และระดับมาก (อยู่กับบุตร มากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน) พบว่าการได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.07 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.10 ดังตาราง

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรมการบริโภค

ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรมการบริโภค	Pearson Chi-Square Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)*
พฤติกรรมการบริโภคประเภทผัก	2.30	2	0.32
พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทหมู ไก่ ปลา หรือเนื้อ	0.18	2	0.91
พฤติกรรมการบริโภคผลไม้	0.25	2	0.88
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่สะอาด	1.85	2	0.40
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร 5 หมู่	5.21	2	0.07*
พฤติกรรมการการดื่มนม	0.80	2	0.67
พฤติกรรมการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	1.77	2	0.41

ที่มา: จากการศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เมื่อจำแนกระดับเจตคติ เป็น 3 ระดับคือ เจตคติที่ดีมาก ปานกลาง และน้อย พบว่า เจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก การบริโภคอาหารที่สะอาด

อาหารครบ 5 หมู่ และการดื่มนม ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.00 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 เท่ากัน และมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.01 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 ดังตาราง

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภค

ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภค	Pearson Chi-Square Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)*
พฤติกรรมการบริโภคประเภทผัก	29.43	2	0.00*
พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทหมู ไก่ ปลา หรือเนื้อ	0.29	2	0.86
พฤติกรรมการบริโภคผลไม้	2.41	2	0.30
พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่สะอาด	30.05	2	0.00*
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร 5 หมู่	54.76	2	0.00*
พฤติกรรมการการดื่มนม	18.93	2	0.00*
พฤติกรรมการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	9.93	2	0.01*

ที่มา: จากการศึกษา



## 2. การส่งเสริมการปรับพฤติกรรม

### 2.1 เป้าหมาย

จากพฤติกรรมการบริโภคดังกล่าวของนักเรียน ได้นำพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมมาตั้งเป็นเป้าหมายในการส่งเสริมการปรับพฤติกรรมดังนี้

#### นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6

เป้าหมายที่ 1 นักเรียนรับประทานผักเพิ่มขึ้น

เป้าหมายที่ 2 นักเรียนรับประทานผลไม้เพิ่มขึ้น

เป้าหมายที่ 3 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ เพิ่มขึ้น

เป้าหมายที่ 4 นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ เพิ่มขึ้น

เป้าหมายที่ 5 นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจืดลดลง

เป้าหมายที่ 6 นักเรียนรับประทานลูกอม ลูกกวาดลดลง

เป้าหมายที่ 7 นักเรียนดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยงลดลง

เป้าหมายที่ 8 นักเรียนดื่มน้ำอัดมลดลง

#### นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

เป้าหมายที่ 1 นักเรียนรับประทานผักเพิ่มขึ้น

เป้าหมายที่ 2 นักเรียนรับประทานผลไม้เพิ่มขึ้น

เป้าหมายที่ 3 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ เพิ่มขึ้น

เป้าหมายที่ 4 นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีรสจืดลดลง

เป้าหมายที่ 5 นักเรียนรับประทานลูกอม ลูกกวาดลดลง

เป้าหมายที่ 6 นักเรียนดื่มเครื่องดื่ม

ประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยงลดลง

เป้าหมายที่ 7 นักเรียนดื่มน้ำอัดมลดลง

### 2.2 การทดลอง

ในการสร้างแนวทางการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ได้ดำเนินการในโรงเรียนทดลองในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาอย่างละ 1 โรงเรียนคือ โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นการนำผลจากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคมาหาแนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการอภิปรายร่วมกับกลุ่มนักเรียน ครู ผู้ปกครอง นักปรับพฤติกรรม นักโภชนาการ นักจิตวิทยา และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้กับโรงเรียนต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคใช้เป็นตัวอย่างในการศึกษาสำหรับโรงเรียนอื่นๆ ต่อไป

### 2.3 กระบวนการในการทดลอง

แนวทางที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคในการศึกษาวิจัยนี้ ได้ใช้กระบวนการ 2 กระบวนการ

กระบวนการแรก คือ การพัฒนาเงื่อนไขนำหรือพัฒนาองค์ความรู้ให้เหมาะสมกับวัย โดยถ่ายทอดความรู้เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหาร ใช้น้ำ อุปกรณ์ และเครื่องมือต่างๆ ที่นักเรียนให้ความสนใจและเกิดความใส่ใจ ได้แก่ การจัดบอร์ดการประกวดคำขวัญ กิจกรรมเล่นเกมชิงรางวัล และการแข่งขันตอบปัญหา เนื่องจากลักษณะของกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์และมีส่วนร่วม ซึ่งพบว่าในกิจกรรมการจัดบอร์ดและกิจกรรมประกวดคำขวัญ ได้ส่งเสริมให้นักเรียนใช้ความคิดของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในส่วนของกิจกรรมเล่นเกมชิงรางวัลสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่นักเรียน และ

กิจกรรมแข่งขันตอบปัญหาจะช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการหาข้อมูลเตรียมตัวแข่งขัน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะต้องมีแรงกระตุ้นเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจมากขึ้น

**กระบวนการที่สอง** ซึ่งกระทำควบคู่กัน คือ การสร้างแรงเสริมพฤติกรรมทางบวก เพื่อให้เกิดพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กิจกรรมเพื่อนเตือนเพื่อน เพื่อให้นักเรียนได้ช่วยกันสังเกตพฤติกรรมและตักเตือนเพื่อน

### 3. ผลการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน

#### 3.1 นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6

ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมมากขึ้นในสัปดาห์ที่ 1-3 แต่ในสัปดาห์สุดท้าย พฤติกรรม

การบริโภคที่เหมาะสมของนักเรียนของนักเรียนลดลงต่ำกว่าสัปดาห์ที่ 3 เนื่องจากนักเรียนยังคงมีความต้องการบริโภคอาหารที่ตนอยากบริโภคอยู่ เช่น น้ำอัดลม ขนม เป็นต้น และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองพบว่า พฤติกรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ คือ จากเป้าหมาย 8 เป้าหมาย พบว่าเป็นไปตามเป้าหมายจำนวน 6 เป้าหมาย โดยนักเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานผักเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.00 การรับประทานผลไม้เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.19 การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.19 การรับประทานอาหารสำเร็จรูปบรรจุถุงพลาสติกลดลงร้อยละ 0.81 การรับประทานอาหารที่มีรสจัดลดลงร้อยละ 0.78 และการรับประทานลูกอม ลูกกวาดลดลงร้อยละ 0.39 ดังตาราง

**ตารางที่ 4** ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6

พฤติกรรม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
	จำนวนผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)	จำนวนผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)	จำนวนผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)	จำนวนผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
พฤติกรรมที่เหมาะสม	35 (76.09)	37 (80.43)	41 (89.13)	39 (84.78)
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	11 (23.91)	9 (19.57)	5 (10.87)	7 (15.22)
<b>รวม</b>	<b>46 (100.00)</b>	<b>46 (100.00)</b>	<b>46 (100.00)</b>	<b>46 (100.00)</b>

ที่มา : จากการจัดกิจกรรม

ผลการทดสอบพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการพบว่า ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการในการบริโภคผัก ผลไม้ อาหารครบ 5 หมู่ การลดการบริโภคอาหารบรรจุถุงพลาสติก อาหารรสจัด และลูกอม ลูกกวาด

ตารางที่ 5 อัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษา ปีที่ 4-6

เป้าหมายทดลอง	ก่อนการทดลอง การรับประทาน เฉลี่ย (ครั้ง/สัปดาห์)	หลังการทดลอง การรับประทาน เฉลี่ย (ครั้ง/สัปดาห์)	อัตราการ เปลี่ยนแปลง (%)
เป้าหมาย ที่ 1 การรับประทานผัก	9.55	9.93	+4.00
เป้าหมาย ที่ 2 การรับประทานผลไม้	6.04	6.17	+2.19
เป้าหมาย ที่ 3 การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	6.04	6.17	+2.19
เป้าหมาย ที่ 4 การรับประทานอาหารสำเร็จรูปบรรจุ ถุงพลาสติก	1.40	1.39	-0.81
เป้าหมาย ที่ 5 การรับประทานอาหารที่มีรสจัด	1.25	1.24	-0.78
เป้าหมาย ที่ 6 การรับประทานลูกอม ลูกกวาด	1.00	1.00	-0.39
เป้าหมาย ที่ 7 การดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง	0.93	0.93	+0.13*
เป้าหมาย ที่ 8 การดื่มน้ำอัดลม	1.39	1.39	+0.13*

ที่มา: จากการจัดกิจกรรม

หมายเหตุ: \*ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย

### 3.2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่

1-6

ผลการทดลอง พบว่านักเรียนมีพฤติกรรม  
การบริโภคที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 2 เพียง  
1 คน โดยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีการ  
เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเป้าหมาย จำนวน 4 เป้าหมาย

จาก 7 เป้าหมาย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและ  
หลังการทดลองพบว่า มีการรับประทานอาหารสำเร็จรูป  
บรรจุถุงพลาสติก ลดลงร้อยละ 0.77 การรับประทาน  
ลูกอม ลูกกวาด ลดลงร้อยละ 2.26 การดื่มเครื่องดื่ม  
ประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง ลดลงร้อยละ 1.44  
และดื่มน้ำอัดลม ลดลงร้อยละ 0.71 ดังตาราง

ตารางที่ 6 ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

พฤติกรรม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2
	จำนวนผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)	จำนวนผู้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
พฤติกรรมที่เหมาะสม	19 (95.00)	18 (90.00)
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	1 (5.00)	2 (10.00)
รวม	20 (100.00)	20 (100.00)

ที่มา: จากการจัดกิจกรรม

ผลการทดสอบพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการพบว่า ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังเข้าร่วมโครงการ

ถูกสุขลักษณะกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการในการลดการบริโภคอาหารบรรจุถุงพลาสติก การบริโภคลูกอม ลูกกวาด เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง และน้ำอัดลม

ตารางที่ 7 อัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

เป้าหมายทดลอง	ก่อนการทดลอง การรับประทาน เฉลี่ย (ครั้ง/สัปดาห์)	หลังการทดลอง การรับประทาน เฉลี่ย (ครั้ง/สัปดาห์)	อัตราการ เปลี่ยนแปลง (%)
เป้าหมาย ที่ 1 การรับประทานผัก	10.91	10.84	-0.60*
เป้าหมาย ที่ 2 การรับประทานผลไม้	6.97	6.95	-0.33*
เป้าหมาย ที่ 3 การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	6.97	6.95	-0.33*
เป้าหมาย ที่ 4 การรับประทานอาหารสำเร็จรูป บรรจุถุงพลาสติก	2.81	2.79	-0.77
เป้าหมาย ที่ 5 การรับประทานลูกอม ลูกกวาด	1.72	1.68	-2.26
เป้าหมาย ที่ 6 การดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง	1.01	1.00	-1.44
เป้าหมาย ที่ 7 การดื่มน้ำอัดลม	0.75	0.74	-0.71

ที่มา: จากการจัดกิจกรรม

หมายเหตุ: \*ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย

สรุปพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการพบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเป็นไปตามเป้าหมาย ร้อยละ 75 คือ มีพฤติกรรมการรับประทานผักเพิ่มขึ้น รับประทานผลไม้เพิ่มขึ้น รับประทานอาหารครบ 5 หมู่เพิ่มขึ้น รับประทานอาหารสำเร็จรูปบรรจุถุงพลาสติกลดลง รับประทานอาหารที่มีรสจัดลดลง และรับประทานลูกอม ลูกกวาดลดลง และไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 2 เป้าหมายในพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง และพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลม และสำหรับผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนระดับ

มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเป้าหมายร้อยละ 57.14 คือ นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัดลดลง รับประทานลูกอม ลูกกวาดลดลง ดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยงลดลง และดื่มน้ำอัดลมลดลง และไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 3 เป้าหมาย ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคผัก พฤติกรรมการบริโภคผลไม้ และการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

### สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่

การไม่รับประทานผัก ผลไม้ การรับประทานอาหารที่มีรสจัด อาหารสำเร็จรูป การรับประทานขนมที่ไม่มีประโยชน์ และเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง เป็นต้น โดยผลการทดสอบสมมติฐาน ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 90 พบว่า

การทดสอบความสัมพันธ์ พบว่าเด็กวัยเรียนทุกระดับชั้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารลอกเลียนแบบกัน ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.03 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05

รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทหมู ไก่ ปลา หรือเนื้อ และการดื่มนม ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.03 และ 0.02 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหาร 5 หมู่ ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.06 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.10

การได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.07 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.10

เจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก การบริโภคอาหารที่สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และการดื่มนม ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.00 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 เท่ากัน และมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ด้วยค่า Chi-Square Sig 0.01 ที่ระดับนัยสำคัญ

ทางสถิติ ที่ 0.05

เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ คือ ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีพฤติกรรมการบริโภคหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าในการรับประทานผักเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.00 การรับประทานผลไม้เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.19 การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.19 การรับประทานอาหารสำเร็จรูปบรรจุถุงพลาสติกลดลงร้อยละ 0.81 การรับประทานอาหารที่มีรสจัดลดลงร้อยละ 0.78 และการรับประทานลูกอม ลูกกวาดลดลงร้อยละ 0.39 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีพฤติกรรมการบริโภคหลังเข้าร่วมโครงการถูกสุขลักษณะกว่าในการรับประทานอาหารสำเร็จรูปบรรจุถุงพลาสติกลดลงร้อยละ 0.77 การรับประทานลูกอม ลูกกวาดลดลงร้อยละ 2.26 การดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โออิชิ โอเลี้ยง ลดลงร้อยละ 1.44 และดื่มน้ำอัดลม ลดลงร้อยละ 0.71

ข้อเสนอแนะในการวิจัย คือ ในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมของเด็กวัยเรียนนั้น ต้องอาศัยระยะเวลา และดำเนินกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ถึงประโยชน์และโทษของการรับประทานอาหาร และควรได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ และผู้ปกครองในการช่วยส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนอย่างจริงจังโดยสอดแทรกในกิจกรรมของนักเรียน

## เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมอนามัย. (2533). *การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ: กองโภชนาการ กรมฯ.
- [2] สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.