

ภาคผนวก

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายประยูทธ สุกก้อนทอง อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
2. นางสาวปรีชา สิทธิกุล อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
3. นางสาวชรีรา ราชสุวรรณินทร์ อาจารย์คณะศิลปศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข
คุณภาพเครื่องมือการวิจัย

คุณภาพเครื่องมือการวิจัย

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่			$\sum R$	IOC
	1	2	3		
1	+1	+1	+1	3	1.0
2	0	+1	+1	2	0.6
3	+1	0	+1	2	0.6
4	+1	+1	+1	3	1.0
5	+1	+1	+1	3	1.0
6	+1	+1	+1	3	1.0
7	+1	+1	0	2	0.6
8	+1	+1	+1	3	1.0
9	+1	+1	+1	3	1.0
10	+1	+1	+1	3	1.0
11	+1	+1	+1	3	1.0
12	+1	+1	+1	3	1.0
13	+1	+1	+1	3	1.0
14	0	+1	+1	2	0.6
15	+1	+1	+1	3	1.0
16	+1	+1	+1	3	1.0
17	+1	+1	+1	3	1.0
18	+1	+1	+1	3	1.0

ตอนที่ 3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่			$\sum R$	IOC
	1	2	3		
1	+1	+1	+1	3	1.0
2	0	+1	+1	2	0.6
3	+1	0	+1	2	0.6
4	+1	+1	+1	3	1.0
5	+1	+1	+1	3	1.0
6	+1	+1	+1	3	1.0
7	+1	+1	0	2	0.6
8	+1	+1	+1	3	1.0
9	0	0	+1	1	0.3*
10	+1	+1	+1	3	1.0
11	+1	+1	+1	3	1.0
12	+1	+1	+1	3	1.0
13	+1	+1	+1	3	1.0
14	0	+1	+1	2	0.6
15	+1	+1	+1	3	1.0
16	+1	+1	+1	3	1.0
17	+1	+1	+1	3	1.0
18	+1	+1	+1	3	1.0
19	+1	+1	+1	3	1.0
20	+1	+1	+1	3	1.0

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์และได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 4 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่			$\sum R$	IOC
	1	2	3		
1	+1	+1	+1	3	1.0
2	-1	+1	+1	1	0.3*
3	+1	+1	+1	3	1.0
4	+1	+1	+1	3	1.0
5	+1	+1	+1	3	1.0
6	+1	+1	+1	3	1.0
7	+1	+1	+1	3	1.0
8	+1	+1	+1	3	1.0
9	+1	+1	+1	3	1.0
10	+1	+1	0	2	0.6
11	+1	+1	+1	3	1.0
12	+1	+1	+1	3	1.0
13	+1	+1	+1	3	1.0
14	+1	+1	+1	3	1.0
15	0	+1	+1	2	0.6
16	+1	+1	+1	3	1.0
17	+1	+1	+1	3	1.0
18	0	+1	+1	2	0.6
19	+1	+1	+1	3	1.0
20	+1	+1	+1	3	1.0

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์และได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 5 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ประเด็นคำถาม	ข้อ ที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ คนที่			$\sum R$	IOC
		1	2	3		
1. ข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับการจัดหา อาหารมารับประทาน	1.1	+1	+1	+1	3	1.0
	1.2	+1	+1	+1	3	1.0
	1.3	+1	+1	+1	3	1.0
	1.4	+1	+1	+1	3	1.0
2 ข้อมูลเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภค อาหาร	2.1	+1	+1	+1	3	1.0
	2.2	+1	+1	+1	3	1.0
	2.3	+1	+1	+1	3	1.0
	2.4	+1	+1	+1	3	1.0
	2.5	+1	+1	+1	3	1.0
	2.6	+1	+1	+1	3	1.0
	2.7	+1	+1	+1	3	1.0
	2.8	+1	+1	+1	3	1.0

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามการวิจัย



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามการวิจัยฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา
2. การตอบแบบสอบถามจะไม่มีภาระบงชี้ชื่อ และรวบรวมข้อมูลเป็นภาพรวม ดังนั้นจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล
3. แบบสอบถามการวิจัยฉบับนี้มีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
4. โปรดตอบข้อคำถามทุกข้อตามสภาพที่เป็นจริง ทั้งนี้เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่เป็นจริงและทำให้ผลการวิจัยเชื่อถือได้

ขอขอบพระคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นางสาวกุลนิตา สายนุ้ย

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() อายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี

() อายุมากกว่า 16 ปี

3. ระดับการศึกษา

() มัธยมศึกษาปีที่ 1

() มัธยมศึกษาปีที่ 2

() มัธยมศึกษาปีที่ 3

() มัธยมศึกษาปีที่ 4

() มัธยมศึกษาปีที่ 5

() มัธยมศึกษาปีที่ 6

4. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง/เดือน

() น้อยกว่า 2,500 บาท/เดือน

() 2,500 – 5,000 บาท/เดือน

() มากกว่า 5,000 บาท/เดือน

() อื่น ๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบทดสอบ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าตัวอักษร ก, ข, ค หรือ ง ที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอย่างไร
 - () ก. บริโภคอาหารตามสะดวก
 - () ข. เลือกบริโภคอาหารตามความนิยมของกลุ่มเพื่อน
 - (/) ค. บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ
 - () ง. บริโภคอาหารราคาถูกตามที่ตนเองชอบเป็นประจำ
2. อาหารประเภทใดที่มีเชื้อราพวกแอสเพอราท็อกซิน
 - () ก. ปลาเค็ม กุนเชียง
 - (/) ข. ถั่วลิสง พริกแห้ง
 - () ค. น้ำปลา ซีอิ๊วขาว
 - () ง. ผักและผลไม้แห้ง
3. ข้อใดที่ไม่ใช่ประโยชน์ของสารอาหารพวกวิตามิน
 - () ก. บำรุงผิวพรรณ
 - () ข. เพิ่มความต้านทานโรค
 - (/) ค. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
 - () ง. ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานตามปกติ
4. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่สามารถเลือกบริโภคทดแทนอาหารประเภทใด
 - () ก. ไขมัน
 - (/) ข. เนื้อสัตว์
 - () ค. ผักและผลไม้ต่าง ๆ
 - () ง. ข้าว
5. ข้อใดที่เลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคได้ถูกต้อง
 - (/) ก. เลือกซื้อโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร
 - () ข. เลือกซื้อตามสะดวก
 - () ค. เลือกซื้ออาหารที่ชอบรับประทาน
 - () ง. เลือกซื้อตามคำโฆษณาทางสื่อต่าง ๆ
6. ข้อใดเป็นอาหารที่ปลอดภัยต่อร่างกายมากที่สุด
 - () ก. มะขามคอง , มะม่วงคอง
 - () ข. ขนมหูกหุบ , ขนมหูกกรอบ
 - () ค. ลูกชิ้นปิ้ง , ปาท่องโก๋
 - (/) ง. มันต้มน้ำ , ก๋วยเตี๋ยว
7. การเลือกซื้อและรับประทานอาหารให้สะอาดปลอดภัย ควรเลือกอย่างไร
 - () ก. เลือกซื้อและรับประทานอาหารที่มีในท้องถิ่น หาได้ง่ายตามฤดูกาล
 - () ข. เลือกซื้อและรับประทานอาหารที่สดใหม่ ๆ มีคุณค่าทางโภชนาการ
 - () ค. เลือกซื้อและรับประทานอาหารที่มีรสชาติถูกใจ น่ารับประทาน
 - (/) ง. เลือกซื้อและรับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค
8. น้ำที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย คือน้ำประเภทใด
 - () ก. น้ำแร่
 - () ข. น้ำอัดลม
 - () ค. น้ำชา
 - (/) ง. น้ำดื่มที่ใสสะอาด

9. การรับประทานอาหารประเภทแป้ง อย่าง รมควัน
เสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร
() ก. อาหารเป็นพิษ () ข. โรคภูมิแพ้
(/) ค. โรคมะเร็ง () ง. โรคปอดอักเสบ
10. ข้อใดที่มีอาหารครบ 5 หมู่
() ก. น้ำพริกปลาทอด แกลงเลี้ยง
() ข. ยำเล็บมือนาง ซุปหน่อไม้ คอหมูย่าง
(/) ค. ข้าวเหนียว ส้มตำ ไข่ย่าง ก๋วยเตี๋ยว
() ง. ต้มยำขาหมู ปลาราดพริก
หมูทอดกระเทียมพริกไทย
11. อาหารที่มีไอโอดีนสูงคืออาหารประเภทใด
() ก. ผัก ผลไม้ () ข. บะหมี่สำเร็จรูป แกลงไก่
(/) ค. ปลาทอด ต้มยำทะเล
() ง. หมูทอด กุนเชียงทอด
12. ข้อใดเป็นการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดีของ
คนไทยที่ไม่ถูกต้อง
() ก. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
(/) ข. กินปลา เนื้อสัตว์ติดมันเพื่อให้ได้ไขมัน
ไขมันเพียงพอ
() ค. กินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย
() ง. กินผัก ผลไม้ ให้มากเป็นประจำ
13. ปัจจุบันเชื่อว่า อาหารจานด่วน (Fast Food)
เช่น แฮมเบอร์เกอร์ เป็นอาหารขยะ ทั้ง ๆ ที่มี
ราคาแพง เพราะเหตุใด
(/) ก. มีไขมันมากและมีเส้นใยน้อย
() ข. มีคาร์โบไฮเดรตและมีเส้นใยมาก
() ค. มีโปรตีนมากและเส้นใยมาก
() ง. มีเส้นใยมากไขมันน้อย
14. อาหารที่มีปริมาณเท่ากันและมีคุณค่าทาง
โภชนาการครบถ้วนมากที่สุด คือข้อใด
() ก. ขนมปัง ไข่ดาว หมูแฮม
() ข. ข้าวผัดรวมมิตร
(/) ค. ขนมจีนน้ำยาพร้อมผัก
() ง. ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อ
15. บุคคลที่ต้องการพลังงานมากที่สุด คือบุคคล
ประเภทใด
() ก. ช่างเสริมสวย
(/) ข. คนงานก่อสร้าง
() ค. พนักงานขับรถ
() ง. ผู้จัดการบริษัทเอกชน
16. สรยุทธ เป็นโรคเกี่ยวกับตาฝ้า ฟาง เนื่องจาก
ขาดวิตามินชนิดใด
(/) ก. วิตามิน A () ข. วิตามิน B
() ค. วิตามิน C () ค. วิตามิน D
17. สารอาหารที่ให้พลังงานมากที่สุด คือชนิดใด
(/) ก. คาร์โบไฮเดรต () ข. โปรตีน
() ค. วิตามินและเกลือแร่ () ง. ไขมัน
18. ผลไม้ที่มีสารแคโรทีนและวิตามิน A มาก
คือผลไม้อะไร
(/) ก. มะละกอ () ข. ฝรั่ง
() ค. ทูเรียน () ง. มะขาม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา
 คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย /
 ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อยที่สุด
1	นักเรียนรู้สึกชื่นชมคนที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ					
2	นักเรียนรู้สึกดีเมื่อเพื่อนชมว่ารูปร่างอ้วน					
3	เรื่องการรับประทานอาหารเป็นเรื่องที่นักเรียนควรใส่ใจ					
4	นักเรียนรู้สึกเป็นคนทันสมัยเมื่อรับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า ไก่ทอด KFC					
5	นักเรียนรับประทานอาหารเพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น					
6	อาหารที่ใส่ผงชูรสจะทำให้รสชาติดีขึ้น					
7	การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง					
8	ภาชนะบรรจุอาหารสามารถบ่งบอกถึงความสะอาดของอาหาร					
9	รับประทานวิตามินเสริมจะทำให้ร่างกายแข็งแรงมากกว่ารับประทานอาหารตามปกติ					
10	ดื่มน้ำผลไม้บรรจุกล่องจะได้คุณค่าทางโภชนาการเท่ากับดื่มน้ำผลไม้สด					
11	คนเป็นแผลห้ามรับประทานไข่จะทำให้แผลหายช้า					
12	วัยรุ่นไม่ควรรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เพราะจะทำให้อ้วน					
13	นักเรียนมีความเชื่อว่า “กินอย่างไรได้อ้วนนั้น” หรือ “you are what you eat”					

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมมารยาท	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
14	สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร					
15	อาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด เหมาะกับวัยรุ่นเพราะให้สารอาหารครบถ้วน					
16	อาหารประเภทขบเคี้ยว ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน					
17	นักเรียนพร้อมที่จะแนะนำชักชวนเพื่อนให้รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์					
18	นักเรียนพร้อมที่จะเป็นแกนนำเรื่องการส่งเสริมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ในโรงเรียน					
19	นักเรียนคิดว่าตนเองไม่สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการรับประทานอาหารเช้า					
20	นักเรียนพร้อมที่จะปรับปรุงการรับประทานอาหารเช้าของตนเองให้ดีขึ้น					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ได้ปฏิบัติสม่ำเสมอเป็นประจำ เช่น ในจำนวน 10 ครั้ง ปฏิบัติทั้ง 10 ครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ได้ปฏิบัติอยู่บ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ เช่น ในจำนวน 10 ครั้ง ปฏิบัติทั้ง 4-6 ครั้ง

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง/ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ได้ปฏิบัติน้อยมากหรือไม่เคยปฏิบัติเลย เช่น

ในจำนวน 10 ครั้ง ปฏิบัติ 1-2 ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	พฤติกรรมกรรมการบริโภค	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง/ ไม่เคย ปฏิบัติเลย
1	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่			
2	ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว			
3	รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ			
4	งดรับประทานอาหารมือเช้า เพราะไม่มีเวลา			
5	เติมเครื่องปรุง ซอ อี๊ว น้ำปลา ก่อนรับประทานอาหาร			
6	เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาวันที่ปิดปิดอาหารจาก แมลงวัน และคนขายแต่งกายสะอาดมากกว่าความอร่อย			
7	ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร			
8	รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้			
9	อ่านสลากข้างกล่องเพื่อตรวจสอบวันหมดอายุก่อน เลือกซื้ออาหารมารับประทาน			
10	ดื่มน้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ			
11	เลือกซื้อผัก/ผลไม้ที่ปลอดสารพิษมารับประทาน			
12	รับประทานอาหารพวกหมักดอง เช่น ผลไม้ดองต่าง ๆ			
13	รับประทานขนมสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก			
14	รับประทานขนมกรุบกรอบ ลูกอม ช็อคโกแลต			
15	รับประทานอาหารนอกบ้านเพื่อความสะดวกสบาย			

ข้อ	พฤติกรรมกรรการบริโภค	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง/ ไม่เคย ปฏิบัติเลย
16	ดื่มนมที่เหมาะสมตามวัย			
17	รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหาร ที่มีไขมัน เช่น แกงกะทิ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด			
18	รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และตรงตามเวลา			
19	รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด			
20	รับประทานอาหารซ้ำ ๆ เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน			

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ตอนที่ 5 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา

ประเด็นที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดหาอาหารมารับประทาน

- 1.1 ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีการจัดหาอาหารรับประทานอย่างไร
- 1.2 อาหารที่ซื้อมารับประทานซื้อจากแหล่งใด

ประเด็นที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- 2.1 ก่อนรับประทานอาหารนักเรียนล้างมือทุกครั้งหรือไม่ ใช้ช้อนกลางหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 2.2 นักเรียนรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ มื้อใดบ้าง กรณีรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ เพราะเหตุใด
- 2.3 รสชาติและลักษณะของอาหารที่นักเรียนชอบรับประทานเป็นอย่างไร
- 2.4 ชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นอาหารชนิดใด ยกตัวอย่างอาหารในแต่ละมื้อ เพราะเหตุใดนักเรียนจึงเลือกรับประทานอาหารประเภทนี้
- 2.5 หลังจากรับประทานอาหารเสร็จในแต่ละมื้อ นักเรียนมักดื่มเครื่องดื่มชนิดใดยกตัวอย่างพร้อมบอกเหตุผล
- 2.6 หลังจากรับประทานอาหารเสร็จในแต่ละมื้อ นักเรียนรับประทานผลไม้, ของหวานหรือขนมอื่น ๆ ตามหรือไม่ ยกตัวอย่างบอกเหตุผล
- 2.7 นักเรียนนิยมรับประทานอาหารระหว่างมื้อหรือไม่ ถ้ารับประทาน ยกตัวอย่างพร้อมบอกเหตุผล
- 2.8 นอกเหนือจากอาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวันแล้ว นักเรียนรับประทานอาหารเสริมอื่นบ้างหรือไม่ ถ้ามีบอกชนิดอาหารเสริมที่รับประทานพร้อมเหตุผล

ประเด็นที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ง
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก จ
บทสัมภาษณ์

Prince of Songkla University
Pattani Campus

บทสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 22 มกราคม 2553 09.00 -11.00 นาฬิกา

ประเด็นที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดหาอาหารรับประทาน

คำถามย่อย 1.1 ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีการจัดหาอาหารรับประทานอย่างไร

1.2 อาหารที่ซื้อมารับประทานซื้อจากแหล่งใด

คนที่	คำตอบ
1	“เมื่อเช้าซื้อกินเองค่ะ ส่วนใหญ่ซื้อกินที่โรงเรียน ต้องจัดการเอง เพราะแม่ต้องทำงาน มือกลางวันกินที่โรงเรียนทุกวันกินประจำสะอาดดี เพราะออกข้างนอกไม่ได้ ส่วนมือเย็นแม่ทำให้กินที่บ้าน วันหยุดเช้าจะซื้อกิน เทียงและเย็นทำกินที่บ้านมากกว่า”
2	“ซื้อกินที่โรงเรียนทั้งมือเช้าและกลางวันทุกวันจนแม่ค้าจำได้ว่ากินอะไร สะดวกดี ง่าย ๆ ส่วนใหญ่มือเช้าที่บ้านจะไม่ทำอาหาร มือเย็นครอบครัวทำอาหารกินเองแต่กินค่าน้อย”
3	“ก็เหมือนกันค่ะซื้อกินเอง มือเช้าทั้งวันหยุดและวันเปิด กลางวันก็กินที่โรงอาหารโรงเรียน มือเย็นที่บ้านทำกินเอง นาน ๆ ครั้งจะไปกินกับเพื่อนหลังเลิกเรียนพิเศษแถว ๆ คุรุ บางทีไปกินที่โคลิเซียม วันหยุดส่วนใหญ่กินที่บ้านเกือบทุกมือ นอกบ้านนาน ๆ ครั้ง”
4	“หน้าโรงเรียนก็มีเซเว่น มือเช้าหากินเองง่าย ๆ จะซื้อมากินที่โรงเรียน ถ้าไม่ทันก็ไม่กิน ถ้าเป็นมือกลางวันกินที่โรงเรียนอยู่แล้วในวันที่เรียน มือเย็นเรียนพิเศษเสร็จ หิวก็ซื้อที่เซเว่นกินรองท้องก่อน เวลาซื้อไม่เคยดูวันหมดอายุ ชอบกินก็ซื้อ กินแล้วไม่เป็นอะไรก็คิดว่าใช้ได้ มือเย็นกินที่บ้านทุกวัน วันหยุดเช้าซื้อกิน เทียงและเย็นส่วนใหญ่ทำกินเอง”
5	“กินที่บ้านทุกมือ แม่ทำให้กินทุกวัน แม่เป็นแม่บ้าน มีเวลาทำอาหารกินเอง มือกลางวันแม่ทำใส่ปั่นโตให้มากินที่โรงเรียน ชอบกินของที่แม่ทำมากกว่าซื้อค่ะ”
6	“มือเช้าซื้อเซเว่น กลางวันกินที่โรงเรียน มือเย็นกินที่บ้าน แต่บางวันไม่หิวมือเย็น”
7	“มือเช้ากินที่บ้านบ้าง มือเที่ยงกินที่โรงเรียน มือเย็นที่บ้านทำให้กิน วันหยุดทำกินเอง”
8	“มือเช้าทุกคนต้องรีบ เพราะพ่อ-แม่ทำงาน แม่ให้เงินหาซื้อกินเอง ซื้อที่เซเว่นถ้าทันก็กิน ไม่ทันก็ไม่กิน สะดวกดีหาซื้อง่าย อยู่ใกล้บ้าน มือกลางวันกินที่โรงเรียน มือเย็นกินที่บ้านบ้าง ออกไปกินกับเพื่อนบ้าง วันหยุดซื้อมือเช้า เทียงและเย็นที่บ้านทำกินเอง”
9	“อยู่หอพักมือเช้าบางวันไม่กิน มือเที่ยงกินที่โรงเรียน มือเย็นซื้อกินที่สนามข้างทุกวัน”
10	“มือเช้าถ้าทันก็กิน มือเที่ยงกินที่โรงเรียนง่าย ๆ มือเย็นกินที่บ้านทุกวัน ถ้าเป็นวันหยุดจะกินนอกบ้านกับครอบครัวบ้างแต่ไม่บ่อย กินที่ตามร้านอาหาร”

ประเด็นที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำถามย่อย 2.1 ก่อนรับประทานอาหารนักเรียนล้างมือทุกครั้งหรือไม่ ใช้ช้อนกลางหรือไม่ เพราะเหตุใด

คนที่	คำตอบ
1	“ล้างมือทุกครั้ง ใช้ช้อนกลางตลอด ที่บ้านจะเน้นมาก จนคิดเป็นนิสัย เพราะรู้สึกมั่นใจ ปลอดภัยจากเชื้อโรค และฝุ่นละออง”
2	“ล้างมือทุกครั้ง ใช้ช้อนกลางเพราะกลัวติดเชื้อโรคเหมือนกัน แต่กินกับเพื่อนสนิทบางทีก็ผลอบ้าง”
3	“เรื่องล้างมือนึกได้ก็ล้าง บางครั้งรีบ ๆ ก็กินเลย แต่ถ้ามือสกปรกจะล้างทันทีก่อนกินข้าว กลัวเหมือนกัน เดี่ยวนี้เชื้อโรคน่ากลัวมาก เวลาเมื่อโรคติดต่อระบาด เราฟังข่าวแล้วทำให้ไม่กล้าใช้ช้อนกลางเสมอ”
4	“ล้างมือบ่อยเหมือนกัน บางทีก็เช็ดกับทิชชูก่อนกิน ใช้ช้อนกลางเสมอ”
5	“ล้างมือตลอดก่อนกินข้าว แม่สอนมากเรื่องการใช้ช้อนกลาง ในอากาศฝุ่นละอองก็เยอะ แต่ละวันมือจับอะไรต่อมิอะไร ไม่ล้างไม่ไหว ปลอดภัยไว้ก่อน ชินแล้วค่ะ”
6	“ไม่ล้างมืออยู่ไม่ได้เลยคะ ต้องล้างก่อนกินทุกครั้ง มั่นใจเวลาหยิบจับอาหารกับมือ รู้สึกว่าฝุ่นละอองเยอะมาก กลัวติดเชื้อโรคเหมือนกัน”
7	“ล้างมือทุกครั้ง ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง กลัวติดเชื้อโรคเหมือนกันถ้าไม่ล้าง ไม่ค่อยมั่นใจ”
8	“ถูกฝึกมาตั้งแต่เด็ก พอจะกินอะไรที่บ้านต้องบอกให้ล้างมือก่อนทุกครั้ง ค่ะ พอไม่ล้างมือรู้สึกแปลก ๆ ใช้ช้อนกลางตลอด”
9	“ส่วนใหญ่ก็ล้างคะ แต่ช้อนกลางจะใช้ตลอด หนูว่าเชื้อโรคติดง่ายจากน้ำลาย”
10	“ก็เหมือน ๆ กันครับ ส่วนใหญ่ล้างมือ ใช้ช้อนกลาง ยิ่งที่บ้านแล้วไม่ได้เลย”

คำถามย่อย 2.2 นักเรียนรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ มื้อใดบ้าง กรณีรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ เพราะเหตุใด

คนที่	คำตอบ
1	“กินเช้าเที่ยง เย็นครบทุกมื้อ ไม่งั้นหิวแยเลย บางมื้อก็กินง่าย ๆ”
2	“กินครบ 3 มื้อ บางทีมีว่างก็กินอีก ไม่นั่นนอน แกรมื้อค่าหรือดึก ๆ อีกมักจะหิว”
3	“กินครบทั้ง 3 มื้อ กลัวหิวเวลาเรียน”
4	“แม่บังคับให้กินทุกมื้อ ยั้งมื้อเช้าต้องกินเลย จึงติดแล้วไม่กินมื้อเช้าไม่ไหว”
5	“กิน 3 มื้อครบตามเวลา จนชินแล้วค่ะ เพราะแม่เตรียมให้กินพร้อมทุกวัน”
6	“กินครบทุกมื้อ แต่ไม่ตรงเวลา มื้อเช้าบางทีกินสายหน่อยช่วงวันหยุด
7	“มื้อเช้าบางครั้งไม่ทัน ตื่นสายรีบ ๆ ก็ไม่กิน กลัวไม่ทันไปโรงเรียน กินมื้อกลางวันเลย”
8	“ตอนเช้ารีบ ตื่นไม่ทัน นอนดึก รีบไปโรงเรียนให้ทันเข้าแถวก่อน พอคาบว่างก็กินที่โรงอาหาร บางทีก็ไม่กิน”
9	“อยู่หอบางวันที่ 3 มื้อวันหยุดบางวันที่เจ็ยจลงมากิน ไม่นั่นนอน มื้อเช้ามักไม่ค่อยหิว”
10	“กินครบ 3 มื้อ แต่จะหนักมือเที่ยงกับมือเย็น ตอนเช้ารีบ ๆ กินได้น้อยแต่ก็กิน”

คำถามย่อย 2.3 รสชาติและลักษณะของอาหาร (สุกๆดิบๆ) ที่นักเรียนชอบรับประทานเป็นอย่างไร

คนที่	คำตอบ
1	“กินรสเข้มข้น เผ็ด เปรี้ยว ๆ ถ้าเป็นต้มยำหรือก๋วยเตี๋ยวชอบเติมน้ำตาลทราย อาหารต้องสุก ไม่กล้ากินกลัวท้องเสีย”
2	“เวลากินจะเน้นหวานและเค็มก่อน เติมพริกบ้างบางครั้ง กินอาหารสุกทุกอย่าง”
3	“ที่บ้านกินหวาน เลยติตรสหวาน อาหารที่กินต้องทำให้สุกก่อน”
4	“ปกติกินรสหวาน เปรี้ยว แต่ที่บ้านทำรสกลาง ๆ ก็กินได้ อาหารต้องทำให้สุกก่อน”
5	“ปรุงบางหากอาหารจัดเกินไป เติมน้ำปลาเล็กน้อย”
6	“ชอบรสแซ่บ ๆ กินได้เยอะ อร่อยดี กินอาหารสุก”
7	“ชอบรสจัด กินข้าวต้องเติมพริกน้ำปลา ถ้าของหวานต้องเข้มข้นกินอร่อยดี”
8	“กินได้ทุกรสชาติ ขึ้นอยู่กับว่าเป็นอะไร ถ้าต้มยำชอบรสเปรี้ยว ๆ เผ็ด ๆ ต้องสุกก่อน”
9	“ถ้าผลไม้ หรือส้มตำชอบเปรี้ยว ๆ แย่กันกินสนุกดี กินได้เยอะ กินอาหารสุก”
10	“กินได้ทุกรสชาติ แต่ถ้ารสจัดกินได้เยอะหน่อย เช่น มาม่าใส่เครื่องปรุงแซ่บ ๆ สุกก่อน”

คำถามย่อย 2.4 ชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นอาหารชนิดใด ยกตัวอย่างอาหารในแต่ละมื้อ
 เพราะเหตุใดนักเรียนจึงเลือกรับประทานอาหารประเภทนี้

คนที่	คำตอบ
1	“เมื่อเช้าถ้ากินที่โรงเรียน จะกินอาหารเดิม ๆ เป็นข้าวราดไข่พะโล้ หรือข้าวแกงกับไก่ทอดบ้าง มื้อเที่ยงบางทีก็กินแบบเดิม เพราะชอบกินไข่พะโล้ มื้อเย็นที่บ้านทำเองทุกวัน จะเน้นให้มีผัก ผักแกงจืดตำลึง ก็กินบ้าง วันหยุดชอบกินข้าวมันไก่ ข้าวเหนียวไก่ทอด เที่ยงและเย็นมีแกงจืดบ้าง ผักผัด แต่ชอบกินตามที่ชอบมากกว่า หากมีหมูหรือไก่ทอดจะกินได้เยอะ”
2	“กินคล้าย ๆ เพื่อน ถ้าวันไปโรงเรียน แต่ถ้าอยู่บ้านแม่จะซื้อข้าวเหนียวหมูทอด ไข่ก่อกองกินคนละกล่อง บางทีก็หมูปิ้ง มื้อเที่ยงและมื้อเย็นส่วนใหญ่กินที่บ้านแม่จะอาหารที่ชอบ มี ไก่-หมูทอด ไข่เจียว ทอดมัน ไข่กรอกทอด แล้วมีน้ำพริกผัดสดเกือบทุกมื้อ แต่ไม่ถนัดกินผัก”
3	“เมื่อเช้าและเที่ยงถ้าไปโรงเรียนชอบกินข้าวหมกไก่ทอด แต่พอเสาร์อาทิตย์กินขนมปังไข่กรอกทอด ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมูชอบมาก มื้อเย็นกินตามที่แม่ทำให้กิน ผักผักบั้งชอบกินแล้วก็ไข่เจียว หมูทอดไม่ค่อยขาด บางวันก็กิน KFC กับเพื่อน”
4	“เมื่อเช้าวันไปเรียนซื้อขนมปังเซเว่น กับนม 1 กล่องรสหวานก็อ้อมแล้ว มื้อเที่ยงชอบกินก๋วยเตี๋ยวราดหน้ามีเจ้าประจำที่โรงเรียน กินเกือบทุกวัน ถ้าวันหยุดตอนเช้ากินก๋วยจั๊บคนละถุง หรือโจ๊กใส่ไข่แต่ไม่กินจิงนะ มื้อเที่ยงแม่ทำข้าวผัดใส่ไข่กับแดงกวางให้กินบ่อย มื้อเย็นที่บ้านชอบทำกินแกงจืดผัก แกงส้ม แต่หนูชอบกินหมูทอด ไข่เจียว ทอดมัน ราดซอสมะเขือเทศ ของทอด ๆ กินอร่อย”
5	“แม่ทำอาหารเองทุกมื้อ เมื่อเช้าก่อนไปโรงเรียนกินข้าวกับไข่ดาว ไข่เจียว ไข่กรอกทอด มื้อเที่ยงข้าว ทอดมัน กุนเชียง หมูทอดสลับกันแต่เป็นของทอดแห้ง ๆ แม่ทำให้ปั่นโดตามที่เราชอบ มื้อเย็นนอกจากของทอด ๆ แล้ว แม่อยากให้กินต้มจืดผักกาด ผักผักร้อน ๆ หนูก็กินได้บ้าง ”
6	“เมื่อเช้ากินข้าวราดไข่พะโล้ที่โรงเรียนเกือบทุกวัน อร่อย มื้อเที่ยงบางทีก็กินแบบเดิมหรือข้าวราดแกงไก่ ถ้าเป็นวันหยุดชอบกินข้าวหมูแดง ข้าวราด กระเพราไข่ดาว มื้อเย็นที่บ้านจะเน้นให้มีผัก ผักแกงจืดเต้าหู้หมูสับ แต่แม่จะทำหมูทอด ไข่เจียว ทอดมันที่ผมชอบมีเกือบทุกวัน”

คำถามย่อย 2.4 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
7	“มือเที่ยงกินที่โรงเรียนจะกินซ้ำ ๆ ข้าวหมกไก่ทอด ข้าวราดแกง ไข่พะโล้ อาหารมีให้เลือกน้อย วันหยุดไปกินไก่ทอด KFC หรือพิซซ่าที่กับครอบครัวที่โคลีเซียมบางวัน บางครั้งไปกินมักกะโรนีกึ่ง มาม่าผัดแห้ง ยามาม่ากับเพื่อน ๆ เป็นอาหารจานเดียว เป็นร้านวัยรุ่นนักเรียน ราคาไม่แพง ”
8	“มือเช้าและกลางวันกินที่โรงเรียนชอบกินก๋วยเตี๋ยวน้ำ วันหยุดมือเช้าเป็นโรตีสี ข้าวหมกไก่ มือเที่ยงแม่ชอบทำแกงมัสมั่น แกงเขียวหวานกินได้ทั้งวัน ช่วงค่ำเน้นกินข้าวเป็นหลัก พ่อทำซุปรเนื้อวัว ผัดเนื้อแดงกะหล่ำดอก แต่เลือกกินแต่เนื้อ”
9	“ตอนเช้าขนมปังกับน้ำ บางวันไม่หิว เที่ยงข้าวหมกไก่ทอดเหมือนเดิมเกือบทุกวัน วันหยุดมือเช้ากินโรตีสี ข้าวเหนียวไก่ทอด มือเที่ยงก๋วยเตี๋ยวน้ำ มือเย็นไม่ค่อยกินข้าว ชอบซื้อแฮมเบอร์เกอร์ ลูกชิ้นทอด ข้าวเกรียบสดทอด ยำใส่กรอก ยำลูกชิ้น มาม่าต้มยำ ส้มตำ ยำมะม่วง รสแซบ ๆ กินเล่นกับเพื่อนที่สนามช้าง”
10	“วันหยุดแม่จะซื้อข้าวเหนียวหมูทอด (กล่องโฟม) กินคนละกล่องอิมแล้ว มือเที่ยงซื้อก๋วยเตี๋ยว หรือข้าวหมูกรอบบ้างและมือเย็นส่วนใหญ่กินที่บ้านแม่จะทำอาหารที่ชอบมีทอดมัน ใส่กรอกทอด หมูทอดจะมีประจำ แล้วมีน้ำพริกผักสด แกงเผ็ดเกือบทุกมือ แต่ไม่ถนัดกินผัก”

คำถามย่อย 2.5 หลังจากรับประทานอาหารเสร็จในแต่ละมื้อ นักเรียนมักดื่มเครื่องดื่มชนิดใด
ยกตัวอย่างพร้อมบอกเหตุผล

คนที่	คำตอบ
1	“กินได้ทุกชนิด แต่ชอบมากคือ ชาดำเย็นหวาน ๆ แต่ถ้าเหนียวมาก ๆ ก็ชอบกิน โค้ก บางครั้งก็เป็นพวกนมเปรี้ยวรสต่าง ๆ ชื่นใจดี ”
2	“กินน้ำเปล่าบ่อยมาก แต่ถ้าซื้อช็อคโกแลตกาแฟเย็นที่เซเว่น เข้มข้นดี”
3	“กินน้ำเปล่าบ้าง แต่ชอบน้ำอัดลมมากกว่า โค้ก หรือเป๊ปซี่ก็ได้ ชอบดื่มจนคิดเป็นความเคยชิน กินเกือบทุกวัน”

คำถามย่อย 2.5 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
4	“มือเขากินน้ำเปล่ากับน้ำเต้าหู้ บางวันกินซีเรียลรสหวาน โกโก้ครั้นช์ มือเที่ยงชอบกินน้ำแดง โมนั้น มะเขือเทศปั่นรสหวาน ะ”
5	“หลังอาหารกินน้ำเปล่าทุกครั้ง มือเที่ยงน้ำผลไม้ปั่นบ้าง หรือนมเปรี้ยวบ้าง เห็นเพื่อนกินแล้วรู้สึกอยากกิน สดชื่นดีกินนมเปรี้ยว แต่ก็กินน้ำเปล่ามากหน่อย”
6	“กินได้ทุกอย่าง แต่ชอบลองกินน้ำเปล่าๆ ที่ออกมาใหม่ดูจากทีวีโฆษณาเป็นพวกบิวตี้ดริง มีหลายแบบให้เลือก เช่น กินแล้วผิวสวย หรือจะกินเพื่อความสดชื่น หรือกินเพื่อระบายท้องทำให้ท้องไม่ผูก”
7	“กินน้ำเปล่าทุกมือ แต่ก็ชื่อน้ำบิวตี้ดริง และอะมิโนแอซิกกินด้วย เห็นเพื่อนกินอยากกินบ้าง เลือกกินแบบผิวสวย และแบบระบายท้อง”
8	“ชอบกินโค้กมาก ที่บ้านบอกให้กินน้อยๆ น้อย แต่ชอบ บางทีก็เป็นชาเย็น ขอให้เป็นน้ำที่มีรสหวาน เพราะติดน้ำรสหวานๆ น้ำเปล่ากินน้อยมาก”
9	“มือเขากินน้ำเปล่า อยู่โรงเรียนกินน้ำหวานๆ มากกว่า กินชาดำเย็น และชาเย็นบ้าง ชอบดื่มน้ำแดง โมนผสมมะเขือเทศปั่นใส่นมสด หวานอร่อย ชื่นใจ”
10	“ชอบกินน้ำอัดลมเกือบทุกชนิด ชาดำเย็นบ้างหลังกินข้าวเที่ยง บางครั้งคำๆ ถ้าหิวก็ออกมาซื้อน้ำอามิโนแอซิกกิน อร่อยดี ตามที่โฆษณابอกว่ามีประโยชน์ ชอบลอง บางทีก็พวกนมเปรี้ยวรสต่าง ๆ กินหลากหลาย”

คำถามย่อย 2.6 หลังจากรับประทานอาหารเสร็จในแต่ละมื้อ นักเรียนรับประทานผลไม้, ของหวานหรือขนมอื่น ๆ ตามหรือไม่ ยกตัวอย่างบอกเหตุผล

คนที่	คำตอบ
1	“เรื่องผลไม้ไม่ต้องพูดถึงเลย แทบจะไม่กินเลย มีบ้างนาน ๆ ครั้ง กินฝรั่ง แต่ถ้าขนมเค้ก ชอบมาก พวกเบเกอรี่ต่าง ๆ กินได้ทุกประเภท”
2	“วันธรรมดาถ้าเป็นมือเที่ยงกินมะละกอ ฝรั่งบ้างที่โรงเรียน แต่มือเย็นบางวันกินข้าวเสร็จจะจีรตไปกินไอติมกับน้อง ชอบมาก ถ้าวันหยุดชอบชวนเพื่อนไปกินที่ร้านละมุน บางทีก็หน้าเทคนิค ไอติมอร่อยมากเจ้าดังเดิมของยะลา”

คำถามย่อย 2.6 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
3	“กินขนมหวานบ้างไม่มาก แต่ชอบกินไอติมทอดมากกว่า เริ่มมีหลายร้านแต่บางร้านไม่อร่อย นิ่มเกินไป ไม่กรอบ”
4	“ส่วนใหญ่ไม่ค่อยกินขนมหวาน แต่เมื่อเย็นบางทีไม่อยากจะกินพวกโยเกิร์ตผสมไมโล นมจืดบ้าง นมรสหวานบ้างแล้วแต่ ก็โอเคแล้ว”
5	“จะต่างกับหนู พอหลังกินข้าวของกินผลไม้บ้าง ชอบมะละกอ เพราะที่บ้านจะมีในตู้เย็นประจำ ชอบกินผลไม้บ้าง ๆ บางวันกินมะละกอกับส้มเยอะมาก ขนมหวานนาน ๆ ครั้งไม่ค่อยกินเท่าไร”
6	“เมื่อเที่ยงอยู่โรงเรียนกินมะละกอ แดงโมบ้าง แต่วันหยุดจะกินไอติม หรือขนมหวานขนมเค้ก”
7	“ไม่ชอบกินขนม หรือผลไม้ จะหนักข้าวมากกว่ากินแล้วอยู่ท้อง ไม่ชอบด้วยแต่ก็รู้ว่าดีประโยชน์ แม่พยายามบอกให้กินแต่ไม่ชอบ”
8	“หลังอาหารกินฝรั่งบ้าง แต่นาน ๆ ครั้ง ชอบกินขนมกินเล่นมากกว่า”
9	“กินผลไม้พวกส้มบ้าง แต่ไม่ค่อยกิน ส่วนใหญ่กินของกินเล่น พวกลูกชิ้นทอด ยำมาม่า ยำมะม่วง ยำไส้กรอกแฉะ ๆ สนามข้าง กินยังงั้นจิ้นแล้ว ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าผลไม้ประโยชน์นะแต่กลับกินน้อย”
10	“กินผลไม้ไม่ค่อยมาก จะมีบ้างก็แดงโมนาน ๆ ครั้ง หรือส้ม ขนมหวานกินเหมือนกันกล้วยขาว ส่วนใหญ่กินพวกน้ำที่มีรสหวาน หรือน้ำชาวดมากกว่า”

คำถามย่อย 2.7 นักเรียนนิยมนับประทานอาหารระหว่างมือหรือไม่ ถ้านับประทาน ยกตัวอย่างพร้อมบอกเหตุผล

คนที่	คำตอบ
1	“วันเปิดเรียนกินพวกถั่วแถ่น้อย เคี้ยวเพลินดี หยุดไม่ได้ กินไปไม่ไป แต่ถ้าวันหยุดที่บ้านชอบซื้อขนมห่อมาตุนไว้ทานเล่น ๆ เป็นพวกโปเต้ ปาร์ตี้รสหวาน ๆ”
2	“ชอบกินมันฝรั่งกรอบ ๆ ปาร์ตี้ กรอบ ๆ เคี้ยวเพลินดีมาก กินแป๊บเดียวหมด ไม่รู้ตัว กินจนอึด”

คำถามย่อย 2.7 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
3	“ชอบสาหร่ายอบกรอบเค้าแก่น้อยรสเผ็ด แซ่บดี เผ็ดไม่มาก แล้วก็ข้าวเกรียบทานามีหอมและรสชาติอร่อย กินมานานแล้วชอบมาก”
4	“กินซ็อกโกเลตบ้าง แต่ไม่บ่อย ชอบกินทาโร เลย์ เคี้ยวหนึบ ๆ ดี”
5	“ไม่ชอบกินอาหารพวกนี้ ดัดฟัน รักษาฟันบ่อย ๆ กลัว”
6	“กินสควิตตี้ พวกปลาหมึกอบกรอบกินเพลินมาก แต่แพงกินบ่อย ๆ ไม่ไหว ชอบขนมที่กรอบ ๆ มันฝรั่งก็ชอบ กรอบ ๆ เค็ม ๆ มัน ๆ อร่อยดี”
7	“ไม่ชอบขนมขบเคี้ยว จี๊เกี้ยวเคี้ยว”
8	“กินบ๊องดำเพื่อนชวน ลองชิมดูพวกเวเฟอร์อร่อยดี มีหลายรส มันฝรั่งแบบเลย์ก็ชอบ กินนะ ทั้งมัน กรอบ เค็ม ๆ อร่อยดี”
9	“กินหลากหลาย ขอให้เป็นขนมห่อกรอบ ๆ ชอบทุกอย่าง ที่สนามช้างมีขาย เพราะบางทีกินลูกชิ้นทอด หรือพวกยำ ๆ แซ่บ ๆ เสริ่ง ก็มีขนมห่อกินเล่นตามบ่อย ๆ ”
10	“ชอบซื้อกินเกือบตลอดเวลาถ้าเป็นเสาร์อาทิตย์ เล่นคอมไปพลางกินไปพลาง หรือไม่ก็ช่วงคูทิวี่ กินหมดเป็นห่อ ๆ ไม่รู้ตัว เพลิดเพลินมาก”

คำถามย่อย 2.8 นอกเหนือจากอาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวันแล้ว นักเรียนรับประทานอาหารเสริมอื่นบ้างหรือไม่ ถ้ามีบอกชนิดอาหารเสริมที่รับประทานพร้อมเหตุผล

คนที่	คำตอบ
4	“หนูกินพวกวิตามินซี และวิตามินบำรุงสมอง เป็นอาหารเสริม กินมานานหลายเดือนแล้ว เพราะแม่บอกให้กิน จะมีผลดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย”
7	“เคยได้กินบ่อย ๆ อยากลองเหมือนกันแต่ไม่ได้กินซักที”

ประเด็นที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

คนที่	คำตอบ
2	“โรงอาหารควรมีรั้วกันเพื่อไม่ให้สุนัขเข้ามา”
3	“แม่ค้าขายข้าวควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกจะได้ป้องกันการปนเปื้อน
5	“ควรทำความสะอาดพื้น โต๊ะกินข้าวและที่ขายของบ่อย ๆ”
7	“ร้านขายอาหารอิสลามควรมีมากกว่านี้”
8	“หม้อลวกซ็อนควรเปลี่ยนน้ำเมื่อมีเศษข้าว และอาหารอื่นหล่นลงไป”

Prince of Songkla University
Pattani Campus

บทสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (กลุ่มที่ 2)

วันที่ 22 มกราคม 2553 14.00 -16.00 นาฬิกา

ประเด็นที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดหาอาหารรับประทาน

คำถามย่อย 1.1 ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีการจัดหาอาหารรับประทานอย่างไร

1.2 อาหารที่ซื้อมารับประทานซื้อจากแหล่งใด

คนที่	คำตอบ
1	“มือเช้าบางวันกินที่บ้านไม่ทันค่ะ จึงซื้อกินที่โรงเรียนช่วงสาย ๆ มือกลางวันกินที่โรงเรียนทุกวัน ห้ามออกข้างนอก ส่วนมือเย็นกินที่บ้าน”
2	“ซื้อกินทั้งมือเช้าและกลางวันทุกวันมีเจ้าประจำ เพราะแม่ค้ำมีน้อยเป็นเจ้าเดิม ๆ อยู่มาหลายปี แม่ค้ำจำหน้าได้แล้ว จะสนิทก็เลยต้องกินกับคนนี้ตลอด ค้ำให้เยอะด้วย พิเศษแต่จ่ายเท่าเดิม ส่วนมือเย็นครอบครัวทำอาหารกินเอง ไม่ค่อยออกไปกินนอกบ้าน เหตุการณ์ไม่ดี”
3	“ตั้งแต่หน้าโรงเรียนมีเซเว่น สะดวกมากมือเช้าก็ง่าย ๆ มือเที่ยงกินที่โรงเรียนทุกวัน มือเย็นกินที่บ้านทุกวัน วันหยุดมือเช้าจะซื้อ มือเที่ยงและเย็นกินนอกบ้านบ้างไม่แน่นอน”
4	“มือเช้ากินที่บ้านแต่ก็ซื้อมาเป็นบางวัน จากแม่ค้ำรถเงินใกล้บ้าน บางวันแม่ทำให้กินมือกลางวันกินโรงเรียน มือเย็นหากินเองบ้างกับเพื่อน แต่ไม่บ่อยนัก”
5	“มือเช้าซื้อกินเซเว่น สะดวกกว่า อยู่หน้าโรงเรียน พอตตอนกลางวันกินที่โรงเรียน มือเย็นกินที่บ้าน แต่บางวันมือเย็นไม่หิว”
6	“มือเช้ากินที่บ้านบ้าง ซื้อเซเว่นบ้าง แล้วแต่สะดวก มือเที่ยงกินที่โรงเรียน มือเย็นที่บ้านทำให้กิน”
7	“มือเช้ากินไม่ทันรีบต่างคนต่างออกจากบ้าน แม่ให้เงินหาซื้อกินเอง ซื้อที่เซเว่นกินง่าย ๆ สะดวกดีหาซื้อง่าย มือกลางวันกินที่โรงเรียน มือเย็นกินกับเพื่อนบ้างที่บ้านบ้าง”
8	“ตอนเช้าที่บ้านขายของไม่มีเวลา พ่อจะให้ตั้งหากินเอง แต่ก็มาซื้อกินที่โรงเรียนทั้งเช้าและเที่ยง สะดวกดี กินเจ้าประจำ มือเย็นกินที่บ้าน วันหยุดซื้อกินมือเช้าเท่านั้น”
9	“มือเช้าซื้อกินทุกวันข้างบ้าน มือเที่ยงกินที่โรงเรียน มือเย็นที่บ้านจะซื้ออาหารถุง ถ้าเป็นวันหยุดจะกินนอกบ้านตามร้านอาหารบ้าง ที่โคลีเซียมบ้าง”
10	“มือเช้าทั้งวันหยุดและวันเปิดซื้อกินเอง กลางวันกินที่โรงเรียน มือเย็นไปกินกับเพื่อนบ้างหลังเลิกเรียนพิเศษ แถวถนนรวมมิตร ้วยุ่นเพียบ แต่ส่วนใหญ่กินกับครอบครัว”

ประเด็นที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำถามย่อย 2.1 ก่อนรับประทานอาหารนักเรียนล้างมือทุกครั้งหรือไม่ ใช้ช้อนกลางหรือไม่ เพราะเหตุใด

คนที่	คำตอบ
1	“ล้างกะ ใช้ช้อนกลางเสมอ กลัวติดเชื้อโรค โรคหวัด 2009 ระบาดด้วย ที่บ้านจะย้ายมา”
2	“ล้างมือบ่อย บางทีก็เช็ดกับผ้าเช็ดหน้า หรือทิชชูก่อนกิน ใช้ช้อนกลางจนติดนิสัย”
3	“ล้างมือทุกครั้งก่อนกินข้าว ใช้ช้อนกลาง กลัวเชื้อโรค ปลอดภัยไว้ก่อน”
4	“ล้างมือทุกครั้งก่อนกินข้าว ทำให้มั่นใจเวลาหยิบจับอาหาร ช้อนกลางบางทีก็ลืมใช้ โคนที่บ้านอุปประจำ”
5	“ล้างมือทุกครั้ง ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ไม่มั่นใจเพราะบางทีเราไม่รู้ว่าใครเป็นอะไร กินร่วมกันกลัวติดเชื้อโรคเหมือนกัน”
6	“ก็ล้างเหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่ล้างนะ ยิ่งช้อนกลางต้องใช้ กลัวติดเชื้อโรค พอฟังข่าวแล้วต้องระวัง กลัวเหมือนกัน”
7	“ล้างมือทุกครั้ง ใช้ช้อนกลางกลัวติดเชื้อโรคเหมือนกัน แม้แต่กินกับเพื่อนสนิทก็ใช้ช้อนกลาง และจะบอกเพื่อนเสมอเรื่องช้อนกลาง”
8	“บางทีก็ลืมล้าง บางครั้งรีบ ๆ ก็กินเลย ช้อนกลางใช้บางครั้ง ”
9	“เรื่องล้างมือจะล้างบ่อยมาก จนมือชา ๆ ก่อนกินข้าวหรือทำอะไรเสร็จรีบล้างทันที มั่นใจเวลาหยิบอะไรกิน วัน ๆ ฝุ่นเยอะมาก ช้อนกลางใช้ตลอด”
10	“เมื่อก่อนไม่ค่อยล้างมือ ตักข้าวแล้วกินเลย ง่าย ๆ แต่พอมีข่าวไข้หวัดใหญ่ 2009 ดูทีวีเห็นป้ายติดเต็มไปหมด ก็กลัว ๆ เหมือนกัน พยายามล้างมือบ่อยขึ้น แต่ช้อนกลางนี้ไม่เคยลืมเลย ติดนิสัยแล้ว”

คำถามย่อย 2.2 นักเรียนรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ มื้อใดบ้าง กรณีรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ เพราะเหตุใด

คนที่	คำตอบ
1	“กินครบทั้ง 3 มื้อ เช้า เที่ยง เย็น มื้อเช้ากลัวหิวเวลาเรียน มื้อเที่ยงและเย็นก็กินเยอะ ”
2	“ที่บ้านชอบบังคับให้กินทั้งเช้าเที่ยงเย็น 3 มื้อ ยิ่งมื้อเช้าต้องกินเลย พอไม่กินมื้อเช้าเหมือนหิว ๆ เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง จะหาว ติดเป็นนิสัยแล้วไม่กินไม่ไหว”

คำถามย่อย 2.2 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
3	“เหมือนเพื่อน ๆ กินครบทั้ง 3 มือ แต่มือเย็นไม่มาก”
4	“กินครบ 3 มือ บางวันมือเขากินไม่ทัน นอนดึก ตื่นสาย”
5	“กินครบทุกมือ แต่ไม่ตรงเวลา มือเย็นที่บ้านจะกินคำเกือบ 2 ทุ่ม แน่นมาก”
6	“ส่วนใหญ่กิน 3 มือ แต่บางวันที่ 2 มือ จะเป็นมือเที่ยงกับเย็นมากกว่า แล้วแต่ไม่แน่นอน มือเช้าไม่ค่อยหิว”
7	“กินเช้า เที่ยง เย็นครบทุกมือ แลนมื้อว่างอีก หาอะไรกินง่าย ๆ บางทีรอบดึกอีกมือ”
8	“กินครบ 3 มือ มีมือว่างด้วย ชอบหาอะไรกินเล่น ๆ ยิ่งวันหยุดกินเล่นได้ทั้งวัน”
9	“มือเช้าไม่ทัน ตื่นสาย กลัวไปโรงเรียนไม่ทัน รวบไปกินมือกกลางวันหนักหน่อยและมือเย็นก็กินปกติ ”
10	“ตอนเช้ารีบ ตื่นไม่ทัน บางทีดูหนังนอนดึก เล่นคอม chat กับเพื่อน ตื่นไม่ค่อยไหว แต่ไปให้ทันเช้าแถวก่อน ไม่งั้นโดน พอสาย ๆ ก็หาอะไรกินที่โรงอาหาร บางทีกินน้ำเปล่าก็ได้แล้ว มือเที่ยงและมือเย็นกินทุกวัน อดไม่ไหว”

คำถามย่อย 2.3 รสชาติและลักษณะของอาหาร (สุกๆดิบๆ) ที่นักเรียนชอบรับประทานเป็นอย่างไร

คนที่	คำตอบ
1	“กินทุกรสชาติ ขึ้นอยู่กับว่าเป็นอะไร ถ้าต้มยำชอบรสเปรี้ยว ๆ เผ็ด ๆ ประงสุดด้วย”
2	“ถ้ากินถ้วยเดียวน้ำชอบกินหวาน เค็ม เผ็ด ครบทุกรส ซดน้ำเกลี้ยงถ้วย ต้องสุก”
3	“ไม่ค่อยกินรสจัดมาก แต่เวลากินข้าวต้มพริกน้ำปลาเล็กน้อย ถ้าเป็นถ้วยเดียวเติมน้ำตาล และปรุงด้วยพริกน้ำส้มแต่ไม่มาก ถ้าอาหารไม่สุกไม่กล้ากินเลย”
4	“ชอบรสเข้มข้น อาหารเผ็ดจะชอบมาก ไม่เลี่ยน พวกแกงต่าง ๆ ต้องรสจัดถึงจะอร่อย อาหารไม่สุกไม่กินเลย กลัวพยาธิ กลัวท้องเสีย”
5	“จะติดอาหารรสหวานมากกว่า ผัดผัด แกง ต้องให้หวานหน่อย ถ้าเป็นขนมหวาน ขนมเล็ก ต้องหวานนำไว้ก่อน พวกเครื่องดื่มก็เหมือนกันแบบชาเย็นถ้าไม่หวานเข้มข้นไม่ยอมกิน ไม่อร่อย อาหารต้องสุกเท่านั้น”

คำถามย่อย 2.3 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
7	“รสชาติที่ชอบขึ้นอยู่กับอาหารแต่ละชนิดมากกว่า ถ้าของคาวชอบกินเค็มหน่อย แต่ถ้าต้มยำต้องออกเปรี้ยวว่าจะอร่อยกว่านะ ขนมนและเครื่องต้มต้องหวานมันแบบเข้มข้น”
8	“ชอบรสชาติกลาง ๆ เพราะที่บ้านไม่กินรสจัด เผ็ดจัดก็ไม่ไหวนะธรรมดาปาก เห็นเพื่อน ๆ กินเผ็ดกันหน้าตาเฉย”
9	“ไม่ว่ากินอะไรต้องเติมน้ำตาลก่อนอันดับแรก จะติตรสหวานมาก ขนาดกินผลไม้ก็ต้องเลือกชนิดหวาน ๆ ก่อน”
10	“ชอบกินอาหารรสจัด ชอบทำพริกน้ำปลาบีบมะนาว เวลากินข้าวผัด เพื่อน ๆ จะยกพริกน้ำปลาให้เลย อาหารที่กินต้องสุกก่อน”

คำถามย่อย 2.4 ชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นอาหารชนิดใด ยกตัวอย่างอาหารในแต่ละมื้อ เพราะเหตุใดนักเรียนจึงเลือกรับประทานอาหารประเภทนี้

คนที่	คำตอบ
1	“มือเช้ากินข้าวที่โรงเรียน เป็นข้าวแกงไก่ กับผัดผัก บางวันก็ข้าวหมกไก่ทอด พอกินได้ไม่แพงมาราคานักเรียน มือเที่ยงข้าวผัด ข้าวราดไข่พะโล้กินที่โรงเรียนเกือบทุกวัน ถ้าเป็นวันหยุดชอบกินข้าวมันไก่มีเจ้าประจำที่บ้านชอบซื้อมาให้กินน้ำราดของเค้าเข้มข้นดี บางทีนี่ก็อะไรไม่ออกก็ข้าวราดกระเพราะไข่ดาว มือเย็นที่บ้านจะเน้นให้มีผัดผัก หรือต้มจืดใส่ผักกาด แล้วแกมหมูทอดบ้าง ไข่เจียวหมูสับ เพราะเค้ารู้ว่าเราชอบกินของทอดแห้ง ๆ”
2	“กินซ้ำ ๆ เหมือนเดิมเกือบทุกวันที่โรงเรียนก็กินได้มันชินแล้ว วันหยุดได้เปลี่ยนบ้างมือเช้ากินโรตีสี ข้าวหมูกรอบ ข้าวหมูแดง มือเที่ยงข้าวหมกไก่ทอดไปอร่อยกว่าที่โรงเรียน มือเย็นที่บ้านผัดผักกินร้อน ๆ แกงกะทิบ้าง ไข่เจียวหมูสับ ปลาทอด แต่ไม่ชอบปลา” “มือเช้าข้าวเหนียวไก่ทอด หรือไม่กี่ขนมปังที่เซเว่น มือเที่ยงก๋วยเตี๋ยวน้ำ ราดหน้า กินที่โรงเรียน มือเย็นส่วนใหญ่กินที่บ้าน เรียนพิเศษเสร็จก็หิวรีบกลับไปกินก่อน เค้าจะเตรียมไว้ให้ของชอบ ๆ พวกหมูทอด ไข่เจียวร้อน ๆ กินผัดผักนึ่งบ้าง”

คำถามย่อย 2.4 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
3	“กินข้าวที่บ้านก่อนไปเรียนแต่ก็เป็นอาหารซื้อบ้าง ทำเองบ้าง กินง่าย ๆ ข้าวกับไข่ดาว ไข่เจียว มือเที่ยงข้าวราดไข่พะโล้ ผัดผัก ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เจ้าประจำ มือเย็นนอกจากของทอด ๆ แล้ว จะมีต้มจืดผักกาด ผัดผัก ก็กินได้บ้าง วันหยุดมักมีอาหารพิเศษ ขนมน้ำ
4	น้ายา สุกี้ แต่ไม่ค่อยชอบเพราะผักมาก แม่จึงต้องทำของที่เรารอบเพื่อไว้ให้ต่างหาก เป็นไส้กรอกทอด ทอดมัน หมูทอดกระเทียมพริกไทย”
5	“ก่อนไปเรียนขนมปังกับน้ำ เที่ยงข้าวราดแกง ไก่ทอด มือเย็นก็กินแบบนี้แหละ ถ้าวันหยุดแม่จะซื้อข้าวเหนียวหมูทอด-ไก่ทอดบ้าง มือเที่ยงซื้อก๋วยเตี๋ยว หรือข้าวหมกไก่ทอด มือเย็นส่วนใหญ่กินที่บ้านจะทำอาหารที่ชอบมี ทอดมัน ไข่เจียว แล้วมีน้ำพริกผักลวก และแกงเกือบทุกมือ แต่ไม่ชอบกินผัก”
6	“มือเช้าขนมปัง เที่ยงถ้าไปโรงเรียนชอบกินข้าวหมกไก่ทอด ก๋วยเตี๋ยวดรizzle วันหยุดบางอาทิตย์ไปกิน ไก่ทอด KFC กับที่บ้าน บางครั้งไปกินกับเพื่อนบ้าง มือเย็นที่บ้านต้องมีผัดผัก แกงเผ็ดทุกวัน และแกงจืด หรือ ไข่เจียวหมูสับ หมูทอด สลับกันของลูก วันหยุดก็จะกินอาหารคล้าย ๆ อย่างนี้แหละ”
7	“มือเช้าขนมปังส่วนใหญ่ก็จะกินอาหารเดิม ๆ มือเที่ยงเป็นข้าวราดไข่พะโล้ หรือข้าวแกงไก่ทอด 1 ช้อน เพราะชอบไก่ทอดเนื้อมันแห้งดี เคี้ยวทอดกรอบกินน่องไก่ มือเย็นที่บ้านจะเน้นให้มีผักบ้าง เช่น ผัดผักนึ่ง คะน้า ถั่วงอกเต้าหู้แต่ไม่ค่อยโปรดเท่าไร ถ้ามีไ้ไหนไปกินกับเพื่อนชอบขำมาว่า ลูกขึ้นซุบแป้งทอดที่สนามช้าง วันหยุดบางมือซื้อมากินที่บ้าน ทำเองบ้างแล้วแต่สะดวก แต่ของที่กินก็ทำเองนี่ไปค่อยมีอะไรใหม่ ๆ นั้”
8	“อาหารแต่ละวันคล้าย ๆ กัน กินง่าย ๆ มือเช้าขนมปังกับน้ำเปล่าที่เซเว่นหน้าโรงเรียน มือเที่ยงก๋วยจั๊บบ้าง ข้าวหมกไก่บ้างและมือเย็นส่วนใหญ่กินที่บ้านมีแกงจืด ผัดผัก ปลาทอด แต่ไม่ชอบกินปลาเหม็นคาว แม่จะทอดไข่เจียว หมูทอด หอยจ๊อตทอด บางทีก็ผัดกระเพราหมูเพิ่มให้ วันหยุดถ้ามีเวลาแม่จะซื้ออาหารมาทำเอง อยากให้ลดอาหารนอกบ้านบ้าง ทำอาหารพวกผักให้กินมากขึ้น แต่ก็กินบ้าง แม่บอกว่าทำเองสะอาดและปลอดภัยกว่า”

คำถามย่อย 2.4 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
9	“อาหารมื้อเช้าและเที่ยงถ้าไปโรงเรียนชอบกินข้าวหมกไก่ทอด ไข่พะโล้ราดข้าวแต่พอเสาร์อาทิตย์มื้อเช้ากินข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู มื้อเย็นที่บ้านชอบทำแกงจืดผัก กินตามที่แม่ทำให้กิน วันหยุดกินร้านอาหารบ้าง สั่งผัดเผ็ด ไข่เจียวหมูสับ ผัดผัก บางทีไปกินกับเพื่อนเป็นอาหารจานเดียว ข้าวผัด ข้าวหมูกรอบ ถ้าที่โคลีเซียมชอบกินพิซซ่า KFC”
10	“มื้อเช้าและเที่ยงกินที่โรงเรียนชอบกินก๋วยเตี๋ยวน้ำ มื้อเย็นซื้อข้างทำข้างไม่แน่นอนถ้าแม่มีเวลา เป็นพวกผัดผัก หมูทอดกระเทียมพริกไทยเพราะทุกคนชอบกินเกือบจะเป็นอาหารประจำบ้าน เสาร์อาทิตย์มื้อเช้าเป็นโรตีสี ข้าวหมกไก่ ก๋วยเตี๋ยว มื้อเที่ยงแม่ชอบทำแกงเขียวหวานกินได้ทั้งวัน ช่วงค่านั้นกินข้าวเป็นหลัก และมีหมูทอดที่ชอบ

คำถามย่อย 2.5 หลังจากรับประทานอาหารเสร็จในแต่ละมื้อ นักเรียนมักดื่มเครื่องดื่มชนิดใด
ยกตัวอย่างพร้อมบอกเหตุผล

คนที่	คำตอบ
1	“กินน้ำเปล่าเป็นปกติอยู่แล้ว แต่อยู่กับเพื่อนที่โรงเรียนชอบกินชาดำเย็น น้ำผลไม้ ใ้มีรสหวาน ๆ อร่อยดี แต่ก็ไม่แน่นอนน้ำเต้าหู้ก็ชอบกินตอนค่ำ ๆ ถ้าพวกน้ำอัดลมก็กินนะเวลาไปกินของกับเพื่อน”
2	“ชอบน้ำอัดลมพวกโค้ก หรือเป๊ปซี่ก็ได้ ชอบดื่มจนติดเป็นความเคยชินกินเกือบทุกวัน แต่อยู่บ้านกินน้ำเปล่าเย็น ๆ เพราะไม่มีใครชอบกิน ผู้ใหญ่เค้ากินน้ำธรรมดามากกว่า เราจึงต้องซื้อกินเองถ้าอยากกิน”
3	“ตอนเช้ากินกินซีเรียลรสหวาน บางทีโกโก้รันช์ หรือนมรสหวานใส่คอนเฟรคกรอบ ๆ ชอบมาก เวลาอยู่โรงเรียนกินพวกชาดำเย็น ชาเย็นเข้มข้นสดชื่นดี พวกน้ำผลไม้ก็ชอบนะพวกน้ำแดงโมบีน มะเขือเทศปั่นรสหวาน ๆ ใส่นมสดที่สนามข้างตอนเย็น ๆ ช่วงที่ไปเดินแอโรบิก”
4	“หลังกินข้าวทุกมื้อจะกินน้ำเปล่าอยู่แล้ว แต่บางครั้งอยากลองกินน้ำที่โฆษณาในทีวีดูบ้าง เคยไปซื้อพวกบิวตี้ดริงกับเพื่อน ๆ มีหลายชนิด สีเขียว ฟรุ๊ต แดง จะเลือกแบบไหนก็ได้ ถ้าท้องผูกก็เลือกให้เลือกแบบระบายท้อง หรือต้องการผิวสวย หรือแบบกินแล้วสดชื่น ราคาขวดละ 20 บาท รสชาติใช้ได้กลมกล่อมดี”

คำถามย่อย 2.5 (ต่อ)

คนที่	คำตอบ
5	“มือเช้าหลังกินขนมปังก็กินน้ำเต้าหู้บ้าง โอวัลตินบ้าง น้ำเปล่ากินตลอดอยู่แล้วแต่ชอบน้ำรสหวาน ๆ หน่อย มือเที่ยงชอบซื้อน้ำผลไม้ หรือชาดำเย็นกินที่โรงเรียน ถ้าอยู่บ้านปกติก็กินน้ำเปล่า นอกจากอยากกินอะไรก็ซื้อกินเอง พวกชาเขียวแซ่เย็นที่เซเว่น จะซื้อมาใส่ตู้เย็นไว้กินตอนกลางคืน”
6	“ชอบกินน้ำอัดลม ชาดำเย็นหลังกินข้าวมือเที่ยง สดชื่นดี ตอนเย็นจะซื้อน้ำมิโนแอซิกที่เซเว่นตุนไว้กินกลางคืน อากาศร้อน ๆ สดชื่นดี ชอบลองกินของใหม่ ๆ ตามที่โฆษณาหรือเห็นเพื่อนกิน อยากกินตาม ดูว่ารสชาติเป็นไง ”
7	“ชอบกิน โค้กมาก บางทีก็เป็นชาเย็น ขอให้เป็นน้ำที่มีรสหวาน เพราะติดน้ำรสหวาน ๆ ค่าน้ำแต่ละวันก็หลายบาท กินน้ำอัดลมมาก ๆ โคนแก้วเหมือนกัน เค้ารู้ว่าเราชอบกินของไม่มีประโยชน์ แต่อยากกินที่เราชอบ”
8	“กินได้ทุกชนิด แต่ถนัดกินน้ำเปลามากกว่าหลังกินข้าวทุกมื้อต้องน้ำเปล่าก่อน ถ้าอยู่กับเพื่อนที่โรงเรียนกินน้ำเปล่าแล้ว บางครั้งก็ซื้อชาดำเย็น น้ำผลไม้ กินต่อ น้ำกล่องที่โฆษณากินเพื่อสุขภาพเคยลองชิมของญาติ รสชาติดีแต่ไม่เคยซื้อกิน ราคาแพงเหมือนกัน กล่องนึงเกือบร้อยบาท นึกออกแล้ว เป็นน้ำทับทิมสด”
9	“ชอบกินชาเย็นรสหวานจัดใส่น้ำแข็งน้อย ๆ เคยลองชิมชาเขียวรสหวานใส่นมสด ไม่ชอบเท่าไร มั่นเอียน ๆ บอกไม่ถูก พวกโค้ก เป๊ปซี่ชอบมาก ขอให้เป็นน้ำที่มีรสหวาน เพราะติดน้ำรสหวาน ๆ กลางคืนก่อนนอนบางทีกินพวกซีเรียลรสหวาน หรือโกโก้ครั้นช์ น้ำเปล่ากินน้อยมาก”
10	“ชอบโค้ก หรือเป๊ปซี่ก็ได้ กินเกือบทุกวัน แต่ไม่กินตอนเช้านะ มือเช้าถ้าไม่กินข้าว บางครั้งก็ไม่ได้กินน้ำไปเรียนเลย แต่มือเที่ยงหลังข้าวเที่ยงกินชาดำเย็น กาแฟเย็นที่โรงเรียน อยู่บ้านกินน้ำเปล่าเย็น ๆ เหมือนกัน เพราะไม่มีน้ำอื่นให้กิน”

คำถามย่อย 2.6 หลังจากรับประทานอาหารเสร็จในแต่ละมื้อ นักเรียนรับประทานผลไม้ของหวานหรือขนมอื่น ๆ ตามหรือไม่ ยกตัวอย่างบอกเหตุผล

คนที่	คำตอบ
1	“อยู่บ้านกินบ้างพวกมะละกอ ฝรั่ง และส้ม อยู่โรงเรียนไม่ค่อยได้กินเท่าไร เลิกเรียนกินไอติมก่อน”
2	“แทบจะไม่กินเลย มีบ้างนาน ๆ ครั้ง กินอุ่น นุ่มหวานดี แต่ถ้าขนมปังกรอบ ๆ จะชอบมากกว่า แยมด้วยไอติมของโปรด”
3	“มือเที่ยงกินมะละกอ ฝรั่งบ้างที่โรงเรียน แต่มือเย็นออกจากโรงเรียนก่อนกลับบ้าน ชอบแวะกินไอติมกะทิร้านเย็นเย็นหน้าเทคนิค อร่อยมาก เข้มข้นราดด้วยสัปรด”
4	“ชอบกินส้มโชกุน รสชาติเข้มข้นดี หลังอาหาร 1 ลูก ที่บ้านมีประจำ บางครั้งมือเย็นจะซื้อมะละกอสัก 2 ชิ้น กินกับเวเฟอร์อ้อมแล้วไม่หิวข้าว วันหยุดหลังกินข้าวเที่ยงชอบไปกินไอติม บางครั้งซื้อมาตุนไว้หลายถ้วย”
5	“ตั้งแต่มีคนขายไอติมทอดไม่ยอมกินไอติมอื่นเลย ชอบมากเคลือบช็อกโกแลตและคาลาเมลด้านนอก กรอบข้างนอกนุ่มข้างใน อร่อยมาก”
6	“มือเย็นบางทีไม่ยอมทานข้าวกินพวกโยเกิร์ต โอวัลติน ชาเขียวรสน้ำผึ้งผสมมะนาวบ้าง พวกนมเปรี้ยวรสสตรอเบอร์รี่ รสผลไม้รวม”
7	“มือเช้าหลังกินข้าวไม่เคยกินผลไม้ แต่มือเที่ยงอยู่โรงเรียนกินพวกแดง โมบ่าง ฝรั่ง บางทีแถมขนมหวานบ้าง แต่นาน ๆ ครั้ง ถ้าเป็นวันหยุดหลังกินข้าวจะชอบหาไอติมกิน”
8	“กินส้มบ้าง แต่ส่วนใหญ่กินข้าวอ้อมแล้วไม่ยอมกินอะไร ไม่เคยกินครบ 5 หมู่เลย เรียนมาแต่ทำไม่ได้หมด”
9	“ความจริงกินผลไม้ได้ทุกอย่าง แต่ที่มีขายประจำ คือ มะละกอ ฝรั่ง ก็จะซื้อกินหลังกินข้าวแต่ไม่ทุกครั้ง ถ้าเป็นพวกขนมหวาน จะกินกล้วยเชื่อม ลอดช่องกะทิใส่น้ำแข็งเย็น ๆ ที่ชอบมากที่สุดคือไอติมไม่เบ้อเลยกินได้วันละหลายถ้วยรสอะไรก็ได้”
10	“ไม่ชอบกินขนม หรือผลไม้ จะเน้นข้าวมากกว่ากินแล้วอยู่ท้อง”

คำถามย่อย 2.7 นักเรียนนิยมรับประทานอาหารระหว่างมื้อหรือไม่ ถ้ารับประทาน ยกตัวอย่าง
พร้อมบอกเหตุผล

คนที่	คำตอบ
1	“ชอบสาหร่ายอบกรอบเคี้ยวแกนน้อยรสเผ็ด กินเพลินดี ข้าวเกรียบ ปาร์ตี้ รสหวานมัน อร่อย กินไม่เบื่อกินมาตลอดตั้งแต่เด็กชอบมาก”
2	“กินซ็อกโกเลตบ้าง แต่ไม่บ่อย ชอบกินปลาหมึกอบกรอบ”
3	“ชอบปลาหมึกอบกรอบกินเพลินมาก มันฝรั่งก็ชอบ กรอบ ๆ เค็ม ๆ มัน ๆ อร่อยดี”
4	“กินบ้างถ้าเพื่อนชวน ส่วนใหญ่เป็นสาหร่ายอบกรอบเคี้ยวแกนน้อย กินเพลินดี”
5	“ช่วงดูทีวี กินไปพลางดูไปพลาง กินหมดเป็นห่อ ๆ ไม่รู้ตัว เพลิดเพลินมาก”
6	“วันเปิดเรียนชอบแอบกินเคี้ยวแกนน้อยกับเพื่อน แต่ถ้าวันหยุดชอบซื้อปาร์ตี้รสหวาน ๆ มันมากิน”
7	“ชอบกินมันฝรั่งกระป๋องแดงอร่อยกว่าสีอื่นนะ ชอบซ็อกโกเลตที่มีอัลมอนด์เหมือนกัน แต่กินมากอ้วน สิวขึ้นด้วย หยุดไม่ได้นะของพวกนี้ของชอบทั้งนั้นเลย”
8	“ชอบซื้อขนมห่อ ๆ กินเกือบตลอดเวลา ถ้าเป็นวันศุกร์เสาร์จะนอนดึกหน่อย แซ่ดกับ เพื่อน ๆ บนเฟซบุ๊ก กินขนมหมดเป็นกระป๋องเลย พวกมันฝรั่งกรอบ หรือเลย์ก็ได้”
9	“กินนาน ๆ ครั้ง เห็นเพื่อนกินก็หิวเหมือนกัน แต่ไม่ค่อยชอบเท่าไร”
10	“ชอบกินมันฝรั่งกรอบกระป๋องแดง เคี้ยวมัน ๆ เพลินดี”

คำถามย่อย 2.8 นอกเหนือจากอาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวันแล้ว นักเรียนรับประทาน
อาหารเสริมอื่นบ้างหรือไม่ ถ้ามีบอกชนิดอาหารเสริมที่รับประทานพร้อมเหตุผล

คนที่	คำตอบ
4	“กินอาหารเสริมพวกวิตามินที่บำรุงสมอง บำรุงร่างกาย 2-3 ชนิด จำชื่อไม่ได้ ที่บ้านซื้อ ให้กิน บอกว่าเรากินอาหารไม่ครบทุกมื้อหรือมักขาดสารอาหารบางอย่าง ก็กินมา เรื่อย ๆ เป็นปีแล้วก็ดีนะ สดชื่นดี ผิวสวยด้วยแม่บอก”

ประเด็นที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

คนที่	คำตอบ
1	“แม่ค้าอาหารควรใช้ที่จับมากกว่าใช้มือจับอาหาร”
2	“แม่ค้าควรมีที่ปิดปาก และคลุมผม ดูสะอาดดี”
3	“จาน ถ้วยชามควรวางบนชั้นมากกว่ากองบนพื้น เพราะโรงอาหารมีสุนัขเข้ามา เพ่นพ่าน รั้วกันไม่มี คิดว่าถ้าทำรั้วกันก็ดี เพราะดูแล้วสกปรก”
4	“หม้ออาหารควรมีฝาปิด หรือใช้พลาสติกใสคลุมก็ได้ ป้องกันแมลงวันตอม ฝุ่นด้วย บางที่ลมพัดแรงฝุ่นฟุ้งเลย จะได้ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรค”
5	“หม้อต้มน้ำลวกซัอนควรเปลี่ยนน้ำบ้าง มีเศษข้าวหล่นลงไป”
6	“ควรทำความสะอาดพื้น โต๊ะกินข้าวและที่ขายของบ่อย ๆ”
7	“ร้านขายอาหารอิสลามควรมีมากกว่านี้”
8	“แก้วน้ำ จานถ้วยถ้วยเดียว หรืออาหารร้อน ๆ ควรใช้กระเบื้อง หรือแก้วแทนพลาสติก ปลอดภัยกว่า”
9	“เห็นด้วยกับเพื่อนว่าโรงอาหารควรสะอาดกว่านี้”
10	“ไม่ควรให้มีสุนัขเข้ามาในโรงอาหาร ทำรั้วกันก็ดีนะ”