

# บทที่ 1

## บทนำ

### ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

การพัฒนาประเทศทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมล้วนแต่มีคนเป็นกลไกสำคัญ สุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียนหรือขาดสุขนิสสัยที่ดี ก็ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ การพัฒนาอนามัยของคนจึงเป็นเรื่องสำคัญและถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการพัฒนาศักยภาพของคนให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 เน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยให้ความสำคัญกับคนในฐานะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคม เพราะเห็นว่าคนเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม หากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้วย่อมจะทำให้สังคมในทุกระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วย และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพไว้ว่า เพื่อให้คนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนไป จุดมุ่งหมายที่สำคัญก็เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตขึ้นพื้นฐานได้ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ โดยทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาโดยที่ประชาชนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานและมีการอบรมปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรมที่ดีต่อตนเองและสังคม ส่วนการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นประชากรจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดี จะส่งผลให้คนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ อันจะนำไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งทางใจและทางกายในการพัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงสมบูรณ์ การบริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม เป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็น หลักโภชนาการเป็นรากฐานสำคัญสำหรับสุขภาพ ผู้ที่ได้รับอาหารไม่เพียงพอไม่ว่าในเป็นปริมาณหรือคุณภาพของอาหารจะประสบปัญหาภาวะด้อยโภชนาการ ส่วนผู้ที่ได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะเกิดภาวะโภชนาการเกิน ปัญหาภาวะด้อยโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน (พุทธชาด นาคเรือง, 2541:45)

กรมอนามัยดำเนินงานโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเมื่อปี พ.ศ.254 ได้จัดทำเกณฑ์การประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โดยวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทำการประเมินส่งเสริมสุขภาพที่สามารถวัดได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น (สถานีอนามัยบ้านกะมียอเอกสารรวบรวมข้อมูลฉบับปรับปรุงปี. พ.ศ.2552)

ในกรณีของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของคนในจังหวัดปัตตานีก็เช่นกัน โดยเฉพาะโรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ซึ่งอยู่ห่างจากอำเภอเมืองประมาณ 11 กิโลเมตร โรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอเป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาใน พ.ศ.2534 นักเรียนนับถือศาสนาอิสลาม 100% นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2535 กระทรวงศึกษาธิการ พร้อมทั้งทางโรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน ตามพระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาในราชกิจจานุเบกษาเล่มที่ 109 ตอนที่ 42 ฉบับวันที่ 8 เมษายน 2535 เพื่อช่วยเหลือเด็กในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะทุพโภชนาการและขาดแคลนอาหารกลางวัน และโครงการอาหารเสริม(นม)ที่ทางโรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอได้ดำเนินไว้ (ที่มา:รวบรวมข้อมูลโรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอปีการศึกษา พ.ศ.2552 )

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นระดับประถมศึกษาในโรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ถูกต้องเหมาะสมตั้งแต่ระยะแรก ทั้งนี้จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคที่ป้องกันได้ เป็นการลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศ อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพดี เพื่อดูแลสุขภาพอนามัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของตนเองและผู้อื่นต่อไป

## เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นพื้นฐานและแนวทางในการศึกษาครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

### 1. เอกสารเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรม

- 1.1 ความหมายพฤติกรรม
- 1.2 รูปแบบพฤติกรรม
- 1.3 แนวคิดโมเดลพฤติกรรมผู้บริโภค
- 1.4 กฎเกณฑ์เกี่ยวกับพฤติกรรม
- 1.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 1.6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

### 2. เอกสารเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ

- 2.1. ความหมายภาวะ โภชนาการ
- 2.2. โภชนาการที่ถูกต้อง
- 2.3. การบริโภคอาหารที่มีโภชนาการน้อย
- 2.4. ปัญหาโภชนาการในวัยเด็ก
- 2.5. การประเมินภาวะ โภชนาการของเด็กวัยเรียน

### 3. เอกสารเกี่ยวกับนักเรียนประถมศึกษา

- 3.1. นิยามทางการศึกษา
- 3.2. ประถมศึกษา
- 3.3. พัฒนาการของเด็กวัยเรียนประถมศึกษา

### 4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 1.1. พฤติกรรม

### ความหมายพฤติกรรม

การให้ความหมายพฤติกรรมมีให้ความหมาย พัชรินทร์ สร้อยทอง ( 2550:14) ได้กล่าว คือ กิริยาของสิ่งมีชีวิตที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าอันเป็นไปอย่างเหมาะสม เพื่อการอยู่รอดของชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ตัวกระตุ้นที่เหมาะสมกับความพร้อมภายในร่างกายของสัตว์ ทำให้สัตว์ปลดปล่อยพฤติกรรมออกมาได้เรียกว่า ตัวกระตุ้นปลดปล่อย (Releasing stimulus) วงจรกระแสประสาทที่ไวต่อตัวกระตุ้นปลดปล่อย เรียกว่า กลไกการปลดปล่อยพฤติกรรม (Releasing mechanism)

อดุลย์ จาตุรงค์กุล ( 2543:5) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกแห่งการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ หรือปฏิกิริยาตอบสนองที่เลือกแล้วการกระทำของบุคคลนั้น ไม่รวมเฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของบุคคลนั้น ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น ค่านิยมที่ยึดถือเป็นหลักการประเมินสิ่งต่าง ๆ ทศนคติหรือเจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆ ความคิดเห็น ความเชื่อ ทัศนคติและสภาพจิตใจที่ถือว่าเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้นว่าเหมาะสมที่สุดในสถานการณ์นั้นๆ

ประสิทธิ์ ทองอุ่น ( 2542: 5 -6) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรม (behavior) หมายถึงการกระทำ หรือการแสดงออกของสัตว์เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น(stimulus) ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากที่ถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง เช่นลูกนกเมื่อได้ยินเสียงแม่ร้องเพลงจะจำเสียงเพลงของแม่ไว้ ต่อมาเมื่อลูกนกเติบโตถึงวัยที่จะร้องเพลงลูกนกก็เรียนรู้ที่จะเทียบเสียงของตัวเองกับเสียงของแม่ที่เคยได้ยินและจดจำให้ลูกนกร้องเพลงของพวกเดียวกันได้

พริยูพา อัมไพรัตน์ (2549: 23) กล่าวว่า ความหมายพฤติกรรม หมายถึงกริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิกิริยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า (Stimulus) หรือสถานการณ์ต่างๆ อาการแสดงออกต่างๆ เหล่านี้ อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้หรือวัดได้

ไพบูลย์ เทวรักษ์ (2537:5-7) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง หมายการศึกษาพฤติกรรมยุคปัจจุบัน ไม่เน้นการแบ่งประเภทของพฤติกรรมนัก แต่ในที่นี่ได้พิจารณาเห็นว่าการแบ่งประเภทของพฤติกรรมจะช่วยให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยานิยมแบ่งพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้โดยชัดเจน แยกได้อีกเป็น 2 ชนิดคือ

1.1. พฤติกรรมที่สังเกตได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น การพูด การหัวเราะ การร้องไห้ การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือแม้แต่การเดินของหัวใจ ซึ่งผู้อื่นสังเกตได้โดยอาศัยประสาทสัมผัส

1.2. พฤติกรรมที่ต้องใช้เครื่องมือหรือการวิเคราะห์เชิงวิทยาศาสตร์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีหรือปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด การทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งไม่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่าหรือประสาทสัมผัสเปล่า

2. พฤติกรรมภายในหรือ “ความในใจ” (covert behavior) เป็นพฤติกรรมที่เจ้าตัวเท่านั้นจึงจะรู้ดี ถ้าไม่บอกใครไม่แสดงออกก็ไม่มีใครรู้ได้ดี เช่น การจำ การรับรู้ การเข้าใจ การได้กลิ่น การได้ยิน การฝัน การหิว การโกรธ ความคิด การตัดสินใจ เจตคติ จินตนาการ พฤติกรรมเหล่านี้ อาจมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่น ขณะใช้ความคิดคลื่นสมองทำงานมากหรือขณะโกรธ ปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดมีมาก ซึ่งวัดได้โดยเครื่องมือ แต่ก็ไม่มีใครรู้ละเอียดลงไปได้ว่าเขาคิดอะไรหรือเขารู้สึกอย่างไร คนรู้ละเอียดคือเจ้าของพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายในมีความสัมพันธ์กัน โดยพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก เช่น คนเราขอมพูดหรือขอมแสดงกิริยาโดยสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดภายใน ถ้าต้องการศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับ “จิตใจ” หรือพฤติกรรมภายในของคน ก็ต้องศึกษาจากส่วนที่สัมผัสได้ชัดเจนคือพฤติกรรมภายนอก ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นความในใจและการจะเข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์แสดงออกอันเป็นพฤติกรรมภายนอกเราก็ต้องศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของการคิด การตัดสินใจ การรับรู้ การรู้สึก ฯลฯ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งจะมีทั้งพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน พฤติกรรมที่เป็นเรื่องของธรรมชาติสรีระ ซึ่งมักเรียกกันว่า “พฤติกรรมแบบเครื่องจักร” และพฤติกรรมที่เป็นเรื่องของประสบการณ์ ซึ่งมักเรียกกันว่า “พฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย” แต่โดยทั่วไปแล้วมักเน้นการศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่เกิดเนื่องจากประสบการณ์เท่านั้น ซึ่งพฤติกรรมนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามระยะเวลาที่ผ่านไปตามความแตกต่างระหว่างบุคคล และสำหรับการศึกษาพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาตนนั้นมุ่งเน้นการพัฒนาจิต ความคิด หรือพฤติกรรมภายในเป็นลำดับแรกเนื่องจากพฤติกรรมภายในเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก

หากคิดคือการปฏิบัติก็มักดีด้วย

จากความหมายสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจ ทั้งภายในและภายนอกเป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการของบุคคล ซึ่งบุคคลอื่นสังเกตและใช้เครื่องมือทดสอบได้

### 1.2.รูปแบบของพฤติกรรม

ถวิน ธาราโกชน (2544:4) ได้ศึกษาทำความเข้าใจคน โดยมุ่งศึกษาที่พฤติกรรมเน้นการสังเกตที่พฤติกรรมภายนอกอินทรีย์ภายใต้สภาพแวดล้อมต่างๆ หมายความว่า พฤติกรรมของคนที่เห็นพฤติกรรมนั้นคือ อินทรีย์ ถูกกระตุ้นเรียกสิ่งเร้าและพฤติกรรมที่แสดงออกเรียกว่าตอบสนอง ซึ่งเขียนให้เห็นเป็นรูปแบบพฤติกรรมได้ว่า



S แทนด้วยสิ่งเร้า

O แทนด้วยอินทรีย์

R แทนด้วยการตอบสนอง

สามารถอธิบายดังนี้

1. สิ่งเร้า หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลหรือมีผลกระทบต่ออินทรีย์

แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1.1. สิ่งเร้าภายนอก คือ สิ่งที่มีอยู่รอบตัวคน ไม่ว่าจะป็นรูปนามธรรมหรือรูปธรรม ซึ่งมีผลกระตุ้นให้เกิดอินทรีย์แสดงพฤติกรรม

1.2. สิ่งเร้าภายใน คือการกระทำอวัยวะต่างๆภายในร่างกายของมนุษย์ที่กระตุ้นอินทรีย์ทำให้เกิดความรู้สึกได้

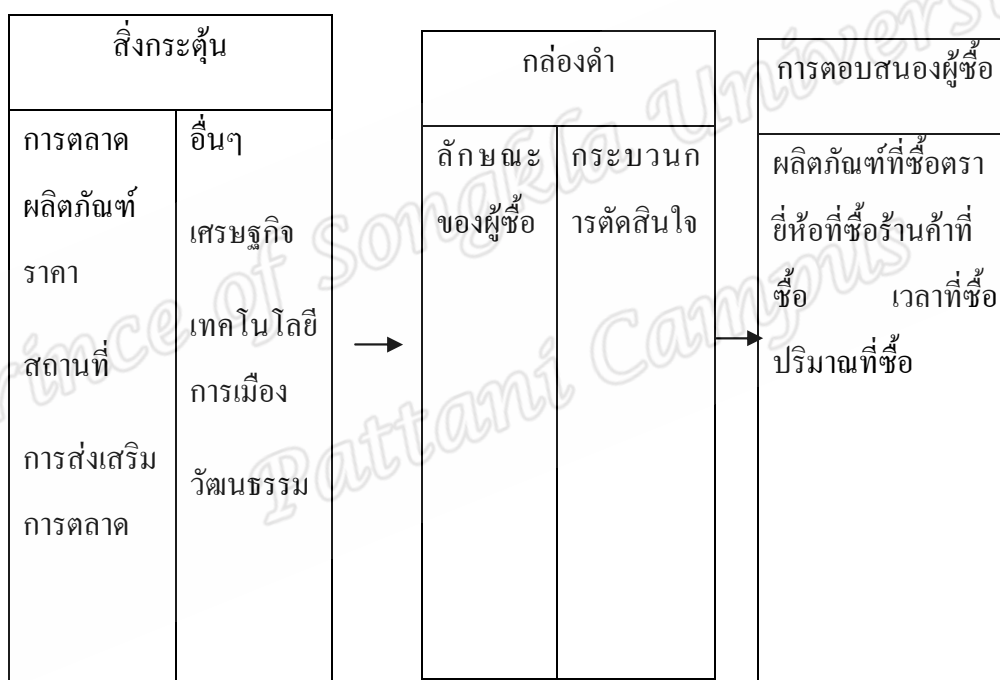
2. อินทรีย์ หมายถึง สิ่งมีชีวิตที่หมายถึงมนุษย์และสัตว์ โดยจะศึกษาลักษณะทั่วไปของสิ่งมีชีวิตซึ่งบางครั้งต้องใช้สัตว์แทนมนุษย์ในการทดลอง

3. การตอบสนอง หมายถึง พฤติกรรมที่อินทรีย์แสดงออกมา เช่นการยิ้มซึ่งเป็นการตอบสนองมีการชมเชยสิ่งเร้า

สรุปได้ว่ารูปแบบพฤติกรรมนั้นจะเน้นหลักในการกำหนด คือ สิ่งเร้า อินทรีย์ การตอบสนอง ซึ่งทั้งหมดจะสอดคล้องกันจึงจะเป็นในรูปแบบของพฤติกรรม

### 1.3. แนวคิดโมเดลพฤติกรรมผู้บริโภค

มัลรัฐ ลีมีไบแสง (2551:6-7) ได้กล่าวว่าโมเดลพฤติกรรมผู้บริโภค (consumer behavior model) เป็นการศึกษาถึงเหตุจูงใจกันไปที่จะทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการเกิดสิ่ง กระตุ้น (stimulus) ที่ทำให้เกิดความต้องการสิ่งกระตุ้นจะผ่านเข้ามาในความคิดของผู้ซื้อ (buyer's black box) ซึ่งเปรียบเสมือนกล่องดำซึ่งผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถคาดคะเนได้ ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อจะได้รับอิทธิพลจากลักษณะต่างๆ ของผู้ซื้อแล้วจะมีการตอบสนองของผู้ซื้อหรือการ ตัดสินใจของผู้ซื้อโดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 โมเดลพฤติกรรมผู้บริโภค



จุดเริ่มต้นของโมเดลนี้มีสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ให้เกิดความต้องการก่อนแล้วทำให้เกิดการตอบสนอง (Response) ดังนั้นโมเดลนี้จึงอาจเรียกว่า S-R Theory โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สิ่งกระตุ้น (Stimulus) สิ่งกระตุ้นอาจขึ้นเองจากภายในร่างกาย (Inside Stimulus) และสิ่งกระตุ้นจากภายนอก (Outside Stimulus) นักการตลาดจะต้องสนใจและจัดสิ่งกระตุ้นภายนอก เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการผลิตภัณฑ์ สิ่งกระตุ้นถือว่าเป็นเหตุจูงใจให้เกิดการซื้อสินค้าซึ่งอาจใช้เหตุจูงใจซื้อทางด้านเหตุผลและใช้เหตุจูงใจให้ซื้อด้านจิตวิทยาก็ได้ สิ่งกระตุ้นภายนอกประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1.1. สิ่งกระตุ้นทางการตลาด (Marketing Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นที่นักการตลาดสามารถควบคุมและจัดให้มีขึ้น เป็นสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix) ประกอบด้วย

1.1.1. สิ่งกระตุ้นด้านผลิตภัณฑ์ (Product) เช่น การออกแบบผลิตภัณฑ์ให้สวยงามเพื่อกระตุ้นความต้องการ

1.1.2. สิ่งกระตุ้นด้านราคา (Price) เช่น การกำหนดราคาสินค้าให้เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์

1.1.3. สิ่งกระตุ้นด้านช่องทางการจัดจำหน่าย (Distribution or Place) เช่น จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์โดยพิจารณาลูกค้าเป้าหมาย

1.1.4. สิ่งกระตุ้นด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) เช่น การโฆษณา สม่่าเสมอการใช้ความพยายามของพนักงานขาย การลด แลก แจก แถม การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลทั่วไปเหล่านี้ถือว่าเป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการซื้อ

1.2. สิ่งกระตุ้นอื่น (Other Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการผู้บริโภคที่อยู่ภายนอกองค์กร ซึ่งองค์กรควบคุมไม่ได้

1.2.1. สิ่งกระตุ้นทางเศรษฐกิจ (Economic) เช่น ภาวะเศรษฐกิจรายได้ของผู้บริโภคเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความต้องการของบุคคล

1.2.2. สิ่งกระตุ้นทางเทคโนโลยี (Technological) เช่น เทคโนโลยีใหม่สามารถกระตุ้นความต้องการซื้อของผู้บริโภคได้มากขึ้น

1.2.3. สิ่งกระตุ้นทางกฎหมายและการเมือง (Law and Political)



เช่น กฎหมายเพิ่มลดภาษีสินค้าใดสินค้าหนึ่ง จะมีอิทธิพลต่อการเพิ่มหรือลดความต้องการของผู้ซื้อ

1.2.4. สิ่งกระตุ้นทางวัฒนธรรม (Culture) เช่นขนบธรรมเนียมประเพณีไทยในเทศกาลต่างๆ จะมีผลกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการซื้อสินค้าในเทศกาลนั้น

2. กล่องดำหรือความรู้สึกลึกลับของผู้ซื้อ (Buyer's Black Box) ความรู้สึกลึกลับของผู้ซื้อเปรียบเสมือนกล่องดำ (Black Box) ซึ่งผู้ผลิตและผู้ขายไม่สามารถทราบได้จึงต้องพยายามค้นหาความรู้สึกลึกลับของผู้ซื้อ ความรู้สึกลึกลับของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะของผู้ซื้อและกระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อ

2.1. ลักษณะของผู้ซื้อ (Buyer Characteristics) ลักษณะของผู้ซื้อที่มีอิทธิพลมาจากปัจจัยต่างๆ คือ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านจิตวิทยา

2.2. กระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อ (Buyer Decision Process) มีขั้นตอนดังนี้

2.2.1. การรับรู้ความต้องการ (Problem Recognition)

2.2.2. การค้นหาข้อมูล (Information Search)

2.2.3. การประเมินผลทางเลือก (Evaluation Of Alternative)

2.2.4. การตัดสินใจซื้อ (Decision)

2.2.5. พฤติกรรมภายหลังการซื้อ (Post Purchase Behavior)

3. การตอบสนองของผู้ซื้อ (Buyer's Response) หรือการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคหรือผู้ซื้อ (Buyer's Purchase Decisions) หมายถึงพฤติกรรมที่มีการแสดงออกมาของผู้ซื้อหลังจากมีสิ่งกระตุ้นผู้บริโภคจะตัดสินใจ (Buyer's Decision) ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

3.1. การเลือกผลิตภัณฑ์ (Product Choice) คือ การที่ผู้บริโภคจะตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์หนึ่งๆ

3.2. การเลือกตราสินค้า (Brand Choice) คือ การที่ผู้บริโภคจะตัดสินใจเลือกซื้อตราสินค้าของผลิตภัณฑ์ประเภทหนึ่งๆ

3.3. การเลือกผู้ขาย (Dealer Choice) คือ การที่ผู้บริโภคจะตัดสินใจเลือกผู้ขายเพื่อซื้อสินค้าหนึ่งๆ ซึ่งผู้บริโภคมักจะคำนึงถึงสถานที่ขาย และการบริการ

3.4. เวลาในการซื้อ (Purchase Timing) คือ การที่ผู้บริโภคจะตัดสินใจเลือกเวลาและระยะเวลาเพื่อซื้อสินค้าหนึ่งๆ

3.5. ปริมาณการซื้อ (Purchase Amount) คือ การที่ผู้บริโภคจะตัดสินใจเลือก ปริมาณสินค้าที่ต้องการซื้อในครั้งหนึ่ง

สรุปได้ว่า โมเดลพฤติกรรมเป็นจุดเริ่มต้นของการทำความเข้าใจกับพฤติกรรมของผู้ซื้อ เป็นสิ่งกระตุ้นและการตอบสนอง โดยขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้นกล่อดำ การตอบสนองของผู้ซื้อเริ่มต้น จากการมีสิ่งกระตุ้นเข้ามากระทบกล่อดำหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ จากสิ่งกระตุ้นดังกล่าว ข้างต้นจะกระทบกล่อดำหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อเป็นขั้นของการตอบสนองของผู้ซื้อ ซึ่งได้ผ่านกระบวนการตัดสินใจซื้อมาแล้ว

#### 1.4. กฎเกณฑ์เกี่ยวกับพฤติกรรม

กฎเกณฑ์ที่เป็นหลักใหญ่ๆเกี่ยวกับพฤติกรรมมีดังนี้คือ

1. พฤติกรรมทุกอย่างต้องมีสาเหตุเป็นลักษณะความคิดแบบวิทยาศาสตร์ว่าไม่มีปรากฏการณ์ใดเกิดขึ้น โดยปราศจากสาเหตุอินทรีย์จะแสดงการตอบสนองเป็นพฤติกรรมอะไร ออกมาก็ต้องมีสิ่งเร้ามากระตุ้นเสมอ สิ่งเร้าที่มากกระตุ้นนั้นทำให้คนเกิดแรงจูงใจ ซึ่งอาจจะเห็นได้ชัด โดยผู้แสดงรู้สึกตัวหรือผู้อื่นอาจสืบสาเหตุได้ง่ายหรืออาจจะมองไม่เห็นไม่ชัดเจน ผู้กระทำก็ไม่รู้สึกตัวว่าทำอย่างไรเพราะแรงจูงใจอะไร หรือผู้อื่นพยายามมาค้นหาแรงจูงใจก็สืบหาต้นตอได้ยาก ปัญหาของการค้นหาสาเหตุของการกระทำของคนก็อยู่ตรงที่ว่า เราไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นแรงจูงใจให้คนแสดงพฤติกรรมนั้นๆ แรงจูงใจมี 2 ลักษณะคือ

แรงจูงใจที่เป็นสิ่งเร้า ที่สามารถทำให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมออกมาได้ว่า เรียกแรงจูงใจ กระตุ้น (Aroused motive) เช่น เวลาหิวข้าวเราก็เดินไปหาอาหารกิน

แรงจูงใจสะสม (Motivational disposition) เป็นแรงจูงใจที่ไม่ได้ทำให้อินทรีย์แสดง พฤติกรรมออกมาทันทีแต่ได้เก็บสะสมเอาไว้ เพราะฉะนั้นในบางครั้งการแสดงพฤติกรรมในครั้ง หนึ่งๆนอกจากจะมีแรงจูงใจกระตุ้นแล้ว ยังมีแรงจูงใจแอบแฝงที่สะสมออกมาด้วย พฤติกรรม ที่ประกอบด้วยแรงจูงใจทั้งสองประเภท อาจจะมีลักษณะเด่นให้สังเกตได้ คือความเข้มข้นของ พฤติกรรมค่อนข้างสูงเนื่องจากแรงผลักดันจากแรงจูงใจสะสม เราอาจอธิบายกรณีไม่ชัดเจนเดียว หรือนำสิ่งหยุดเดียวหรือการกระทำอะไรไม่สมเหตุสมผลก็อธิบายได้ด้วยหลักการของแรงจูงใจนี้ เช่นกัน

2. สาเหตุที่เหมือนกันอาจแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เป็นหลักที่พูดว่าต่างจิตต่างใจ

ตัวอย่างนี้พบได้เสมอในชีวิตประจำวัน คนสองคนไปดูหนังเรื่องเดียวกันออกมามีทัศนคติที่ไม่เหมือนกัน

3. สาเหตุที่แตกต่างกันอาจแสดงพฤติกรรมที่เหมือนกัน เวลาที่เราเห็นคนร้องไห้ นั่นเรายังบอกสรุปไม่ได้ว่า เขาร้องไห้เพราะ ดีใจ เสียใจ ตกใจหรือตื่นเต้น

4. พฤติกรรมต่างที่สะสมกันมานานจนเป็นนิสัยหรือทัศนคติ ถ้าจะทำการเปลี่ยนแปลง ลักษณะนิสัยเหล่านี้ก็ต้องใช้เวลานานเกือบจะเท่ากับระยะเวลาของการสร้างสม เนื่องจากนิสัยเกิดจากการแสดงพฤติกรรมเดียวกันจนซ้ำซากเป็นรูปแบบ เมื่อเกิดเป็นรูปแบบแล้วจะเกิดลักษณะอย่างหนึ่งคือ มีแนวโน้มที่จะคงเอาไว้ยิ่งถ้าผ่านช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงไปแล้ว (เช่น วัชรุ่น) หรือรูปแบบนิสัยนั้นได้ก่อตัวมาเป็นระยะเวลานาน แนวโน้มแห่งการคงตัวยิ่งสูง เพราะฉะนั้นในการเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัย ทัศนคติ หรือวิถีคิดของบุคคลจึงต้องใช้เวลาแห่งการปรับตัว โดยพิจารณาเงื่อนไขอื่นๆ เช่น ช่วงเวลาในการสะสมนิสัย วัชของบุคคลและถ้าเรามีวิธีการที่ดีในการเปลี่ยนแปลงก็อาจช่วยให้ย่นระยะเวลาให้สั้นลง (ถวิล ธาราโกชน , 2544: 4-5)

สรุปได้ว่า กฎเกณฑ์พฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับ การแสดงออกมาในการกระทำของผู้กระทำและการตอบสนอง และพฤติกรรมจะมีการกระทำซ้ำซาก

### 1.5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

#### ความหมาย

พัชรินทร์ ศรี้อยทอง (2550:16) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารการเลือกอาหาร สุนัขนิสัยในการรับประทานอาหารจำนวนมือที่รับประทานอาหารรวมถึงความชอบหรือไม่ชอบรับประทานอาหารบางชนิด

อัญมณี ไวทย์ยางกูร (2544: 25 อ้างใน วิริยาภรณ์ เจริญชีพ, 2551:14) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้และไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานหรือไม่รับประทานอย่างไร จำนวนมือและใช้อุปกรณ์อะไรบ้างในการรับประทานรวมทั้งการปฏิบัติก่อนการรับประทานและขณะรับประทานอาหาร ตลอดจนชนิดของอาหารที่รับประทาน

วิณะ วีระไวทยะ (2541:5) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคหมายถึง การปฏิบัติหรือการ แสดงออกที่ทำอยู่เป็นประจำในการรับประทานอาหารอาจเป็นการแสดงออกด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยในการบริโภคและทางด้าน ความคิดความรู้สึกต่างๆต่อการบริโภค

สว่างเดือน สวัสดิ์ (2549:18) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การแสดงออก ของบุคคล สิ่งทีบุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค รวมถึงการเลือกชนิด อาหารความถี่ในการบริโภครูปแบบในการบริโภค โดยคำนึงถึงผลเสียและประโยชน์ที่เกิดขึ้น กับร่างกาย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การเลือกอาหาร สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทานอาหารรวมถึงความชอบหรือไม่ชอบรับประทานอาหารบางชนิด

#### 1.6.พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

ในช่วงระยะของวัยเด็กตั้งแต่ช่วงอายุ 1 - 12 ปี คือ เด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เด็กเริ่มห่างจากแม่เข้าใจความหมายของ สิ่งที่เป็นนามธรรม มีการใช้สติปัญญาและความมีเหตุผลในการดำรงชีวิต วัยนี้จะมีปัญหาทาง โภชนาการเกิดขึ้น คือ ภาวะขาดสารอาหารและวิตามิน และการได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสมบาง ประเภทรวมทั้งการเลือกบริโภคอาหารไม่ดี โดยเด็กจะชอบบริโภคขนมหวาน ขนมถุงน้ำอัดลมเด็ก บางกลุ่มมอดอาหารบางมื้อ เนื่องจากเล่นเพลดเพลินหรือบริโภคไม่พอเพียงเนื่องจากรีบร้อนต้องทำ กิจกรรมอื่นในช่วงวัยนี้ควรจะสร้างบริโภคนิสัยที่ดีให้เด็ก เพราะจะช่วยให้เด็กรับประทานอาหาร ได้มากและได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเพียงพอ การที่เด็กได้รับสารอาหารที่ เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและความชอบของเด็กทำให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดีมีการ สร้างเสริมอวัยวะและกล้ามเนื้อให้เด็กเจริญเติบโตตามวัย รวมทั้งควบคุมอวัยวะต่างๆ ให้ทำงาน เป็นปกติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะ โภชนาการ

ดังนั้นการได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ดี และมีประสิทธิภาพจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังนี้

## 1. อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หมายถึง เนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อหมูวัวควาย ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง อาหารจำพวกไข่ ได้แก่ ไข่เป็ด ไข่ไก่ อาหารจำพวกนมรวมทั้งน้ำนมจากสัตว์ที่ใช้เป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของนมสด นมผงหรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากนมอาหารจำพวกถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ฯลฯ สารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมู่นี้มีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมาได้แก่ ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ พวกเครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับมีวิตามินและเกลือแร่มากเป็นพิเศษ

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในอวัยวะต่างๆ
2. เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกาย ที่ให้อำนาจในการต้านโรค
3. ให้พลังงาน โปรตีน กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี
4. เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่นระบบการย่อย

อาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ขนมจีนอาหารจำพวกน้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย อาหารจำพวกเผือกมัน ได้แก่ มันเทศ มันสำปะหลัง

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายทำให้ร่างกายมีพลังงานสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืช ผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียว ผักสีเหลือง มีทั้งผักที่เป็นใบ เป็นดอก ผล ต้น ราก หัว ฯลฯ สารอาหารที่ได้จากอาหารหมู่นี้คือ วิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

1. ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานตามปกติ
2. ช่วยให้ร่างกายสดชื่นสมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

3. ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

4. ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผักคือ ให้เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลืองผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่เหล็กอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่นๆ จะมีอยู่บ้างในปริมาณที่ไม่มากนัก แต่ช่วยเสริมให้ได้วิตามินต่างๆ ในอาหารครบถ้วน ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ เช่นเดียวกับอาหารหลักหมู่ที่ 3

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ไขมันไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารเท่านั้น พวกเนื้อสัตว์บางอย่าง เช่น เนื้อหมู ไข่ หรือถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วลิสง ถั่วเหลืองก็มีไขมันอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากพอสมควร ไขมันจากสัตว์ซึ่งเป็นไขมันชนิดอิ่มตัวที่ใช้มากที่สุดคือ น้ำมันหมู นอกจากนี้ยังมีเนย ซึ่งเป็นไขมันจากนมรวมไปถึงพวกไขมันที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย เช่น มันหมู ไข่แดง มันเนย มันไก่ คริมในนมเป็นต้นไขมันจากพืช ซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอยและน้ำมันมะกอกเป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันมากกว่า (อัจฉรา คลวิทยาคุณ, 2550: 9 -16)

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

## 2. อาหารที่มีสารปนเปื้อนและสารปรุงแต่งอาหาร

### 2.1. สีผสมอาหาร

ผู้ผลิตนิยมใส่สีผสมอาหารเพื่อล่อใจผู้ใช้ สีที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นสีที่ได้จากการสังเคราะห์มีทั้งสีที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้และสีที่ใช้ย้อมผ้าอันตรายที่เกิดจากสีนี้เกิดจากตัวของสีเอง ซึ่งเป็นสารเคมีและเกิดจากโลหะหนักที่ปนมากับสี เช่น แคดเมียมหรือตะกั่ว ในกรณีที่เป็นสีที่ใช้ย้อมผ้าแล้วจะมีความบริสุทธิ์ต่ำมีโลหะหนักปนเปื้อนในปริมาณสูง อาจทำให้เกิดมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะและระบบทางเดินอาหาร การใช้สีจึงควรใช้เฉพาะสีที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้ผสมในอาหารตามปริมาณที่กำหนด เพราะหากใส่ในปริมาณมากก็จะก่อให้เกิดอันตรายได้ตามกฎหมายกำหนดสีที่อนุญาตให้ใช้ผสมอาหาร ได้มี 3 ประเภท คือ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2532: 160 – 166)



- สีนทรีที่ได้จากการสังเคราะห์
- สีนทรีที่เป็นสีที่ได้จากสิ่งไม่มีชีวิตในธรรมชาติเช่น ผงถ่านที่ได้จากการเผา
- สีธรรมชาติ ได้จากการสกัดพืช สัตว์เช่น สีเขียวจากใบเตย สีแดงจากกระเจี๊ยบหากการใช้สีธรรมชาติ ไม่สามารถจะทำได้จริงๆ แล้วสีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารก็อาจใช้แทนได้แต่ต้องใช้ในปริมาณน้อยที่สุด

## 2.2 ผงชูรส

เป็นสารปรุงแต่งรสอาหารชนิดหนึ่งซึ่งได้จากการสังเคราะห์ทางเคมีมีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต (Monosodium glutamate) ส่วนใหญ่ผลิตจากแป้งมันสำปะหลังหรือกากน้ำตาลมีลักษณะเป็นผลึกสีขาวค่อนข้างใสรูปคล้ายกระบองหรือกระดู หากบริโภคผงชูรสในปริมาณมากๆ ย่อมทำให้เกิดภาวะต่อร่างกายในการขับออก จึงเป็นปัญหาสำหรับหญิงมีครรภ์เด็กทารกและบุคคลที่มีความบกพร่องของตับ เช่น ผู้ป่วยด้วย โรคตับ ไต ปริมาณของผงชูรสในองค์การอนามัยโลกกำหนดให้บริโภคได้ โดยไม่เกิดอันตรายคือ วันละ 120 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม นั่นคือประมาณ 6 กรัมต่อวันหรือ 1 ช้อนชาพูนต่อวัน สำหรับคนที่มีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ทำให้เกิดอาการแพ้ที่เรียกว่า โรคภัตตาคารจีน (Chinese Restaurant - Syndrome) ซึ่งจะเกิดในผู้ที่มีความไวต่อการแพ้ผงชูรสหรือผู้บริโภคเข้าไปครั้งละมากๆ จะมีอาการร้อนวูบวาบ ชา บริเวณคอใบหน้าและหูมีอาการวิงเวียนอ่อนเพลีย อาเจียน เหงื่อออกมาก วิงเวียนอ่อนเพลีย หัวใจเต้นเร็วและอาจเกิดอัมพาตชั่วคราวบริเวณแขนและขาได้ (วิทยา อยู่สุข, 2544:10)

## 2.3 สารกันบูด

ดินประสิวเป็นวัตถุกันเสียหรือสารกันบูดชนิดหนึ่งที่นิยมใช้ใส่ในอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อแดดเดียว เพราะสามารถทำให้เนื้อนั้นไม่เน่าเสียง่ายและมีสีแดงสดขึ้น แม้กระทั่งในอาหารจำพวกปลาแห้งก็ยังมีผู้นิยมนำไปใส่ปริมาณ การใช้ดินประสิวในอาหารนั้นกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้ใช้ขนาด 0.5 กรัมต่อน้ำหนักอาหาร 1 กิโลกรัมหรือขนาดเท่าเมล็ดพริกไทย แต่มักพบปัญหาการใช้เกินขนาดอยู่เสมอ ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายคือ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่ปกติหายใจไม่ออกและอาจทำให้ชักได้ ปริมาณดินประสิ้วที่มากเกินไปจะทำปฏิกิริยากับสารเคมีที่อยู่ในร่างกายเกิดเป็นสารไนโตรซามีน ซึ่งพบว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นโรคมะเร็งในตับ



## 2.4 สารช่วยกรอบ

น้ำประสานทองหรือบอแรกซ์เป็นสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหาร มีลักษณะเป็นเกล็ดขาวคล้ายผงซักฟอกและใช้ชื่อว่า “ผงกรอบ” นอกจากนี้ยังตรวจพบในส่วนผสมของผงชูรสปลอมอีกด้วย สารชนิดนี้คุณสมบัติทำให้อาหารกรอบกรอบได้ จึงมีคนนิยมนำมาใช้ในอาหารหลายชนิด เช่น ลูกชิ้น หมูยอ หัวไชโป้ว ทับทิมกรอบ กล้วยทอด เป็นต้น แต่เนื่องจากสารนี้เป็นอันตรายต่อร่างกายการบริโภคบ่อยครั้งร่างกายไม่สามารถขับออกได้หมด เกิดการสะสมที่กรวยไต ทำให้ไตอักเสบพิการหรืออาจจะเป็นมะเร็งได้ หากบริโภคในปริมาณมากอาจทำให้ถึงตายได้ปริมาณที่ทำให้ตายพบว่า ในเด็กเล็กๆถ้าบริโภคเข้าไปเพียง 5 –6 กรัมหรือ 1 ช้อนชาพูนต่อครั้งหรือในผู้ใหญ่ถ้าบริโภคเกินกว่า 15 กรัมต่อครั้ง ก็จะทำได้ถึงแก่ความตายได้ (กรมควบคุมมลพิษ.2541: 48 )

## 2.5. ขนมหขบเคี้ยว

กรมควบคุมมลพิษ (2541: 30 ) ได้กล่าวว่าเด็กในวัยเรียนควรหลีกเลี่ยงของกินเล่นหรือขนมหขบเคี้ยว เช่น ฮานามิ ทาโร่ โปเต้ ถั่วเคลือบโอวันติน ปาปริกา ข้าวเกรียบกุ้ง ฯลฯ อาหารเหล่านี้เกือบทั้งหมดเป็นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน ซึ่งจะให้สารคาร์โบไฮเดรตและพลังงานมากเมื่อรับประทานก่อนอาหารจะรู้สึกอึด เพราะได้รับพลังงานสูงทำให้รับประทานอาหารได้น้อย มีผลทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีนและวิตามิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กในการเจริญเติบโตของร่างกายและเสริมสร้างสติปัญญา ของกินเล่นนอกจากเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีสารอื่นที่เจือปนอยู่ที่ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น วัตถุปรุงแต่งกลิ่นรส ได้แก่ ผงกรอบหรือบอแรกซ์ ผงชูรส สารเหล่านี้ เมื่อกินเข้าไปในปริมาณที่มากจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เนื่องจากผงชูรสที่ใส่ในอาหารจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นปลายประสาท โคนลินและลำคอ ทำให้รู้สึกอ่อยขณะเดียวกันผงชูรสก็เกิดอันตรายได้คือ ผงชูรสมีสารในกลุ่มอะมิโนเป็นส่วนประกอบเมื่อสลายตัวจะทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนีย ซึ่งเป็นก๊าซพิษที่ร่างกายต้องกำจัดให้หมดไป เพราะจะทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติและโรคไต ในของกินเล่นยังพบว่ามีส่วนประกอบของเกลือหากกินมานานๆ อาจจะกระทบกระเทือนถึงการทำงานของไตได้ อาจทำให้เป็นโรคไตและโรคความดันโลหิตสูง เพราะไตต้องทำงานหนักของกินเล่นส่วนใหญ่มักจะมีสีน้ำตาล ซึ่งผู้ผลิตมักจะมีการใส่สีผสมลงไปและยังมีการใส่สารกันบูด เพื่อให้ขนมนั้นมีอายุการ

เก็บนํ้าขึ้นสารเหล่านี้มีอันตรายต่อร่างกายดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น นอกจากนี้ยังพบว่ามีการปนเปื้อนในขนมขบเคี้ยวที่เป็นของสำเร็จรูปซึ่งสารเหล่านี้จะสร้างสารเคมีที่มีพิษขึ้น ในขณะที่มันเจริญเติบโตอยู่ในอาหาร คือ สารพิษอะฟลาท็อกซินหากกินสารพิษนี้เข้าไปเป็นจำนวนมากหรือแม้เป็นจำนวนน้อยแต่ได้รับเป็นประจำก็เกิดการสะสมจนทำให้เกิดอาการชัก หายใจลำบาก ตับถูกทำลาย หัวใจ สมอบบวมและเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนจะต้องมีการบริโภคอาหารให้ครบหลักอาหาร 5 หมู่เป็นส่วนที่สำคัญในการพัฒนาของเด็กวัยเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พร้อมทั้งสารอาหารต่างๆรวมทั้งการเลือกบริโภคอาหารไม่ดี ที่มีส่วนประกอบที่ไม่เหมาะสมในการที่จะบริโภคในวัยเรียน

#### 1.6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค

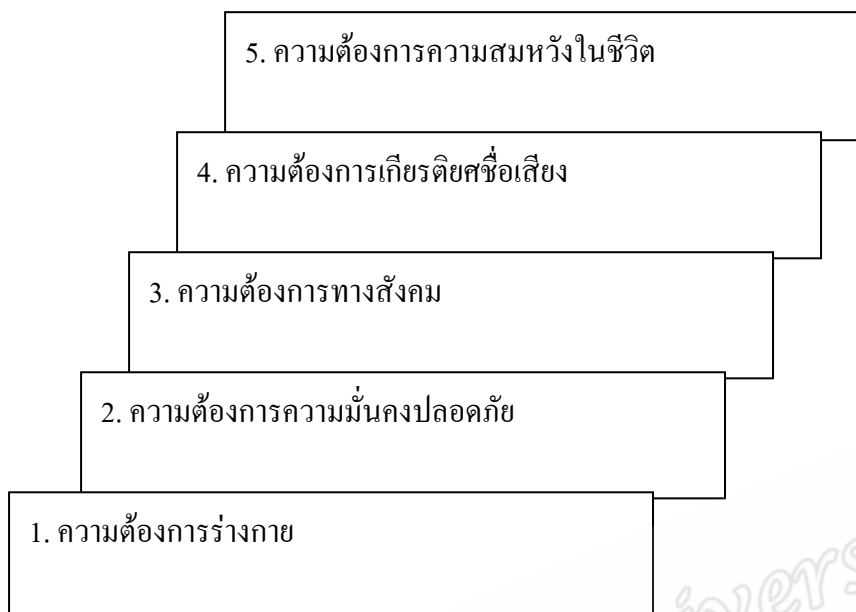
เสรี วงษ์มณฑา (2542อ้างในมาริสา จันทรฉาย, 2552:39-41) กล่าวว่า ตัดสินใจของผู้บริโภคคือต้นเหตุของพฤติกรรมการซื้อผู้บริโภคได้รับอิทธิพลจากแหล่งต่างๆ มากมายทั้งที่มาจากตัวผู้บริโภคเองจากแหล่งภายนอก เมื่อรวมกันเข้าอาจทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อได้ จึงต้องทำความเข้าใจในความเข้าใจในปัจจัยต่างๆ ที่จะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค ซึ่งได้แบ่งเป็นปัจจัยที่มีต่อผลพฤติกรรมของผู้บริโภค 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

##### ปัจจัยภายใน

ความจำเป็นความต้องการและความปรารถนาของมนุษย์ ซึ่งสามารถที่จะใช้แทนกันได้โดยสามารถแบ่งความจำเป็นออกเป็น 2 ประเภท

1. ความต้องการทางด้านปฐมภูมิหรือความต้องการทางชีวภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านทุติยภูมิหรือความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการความรัก ความภูมิใจ ความต้องการเป็นเพื่อนและความต้องการนี้ตามของทฤษฎีอับราฮัม มาสโลว์ ได้นำมาจัดลำดับความต้องการของมนุษย์โดยแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน



### ภาพประกอบที่ 2 ความต้องการตามลำดับขั้นตามทฤษฎีของมาสโลว์

ขั้นที่ 1 ความต้องการร่างกาย (Physiological Needs) คือ ความต้องการปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security Needs) คือ ความต้องการที่จะมีชีวิตที่มั่นคง ปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (social Needs) มนุษย์เมื่อเข้าไปอยู่ในกลุ่มใดก็ต้องการให้ตนเป็นที่รักและยอมรับในกลุ่มที่ตนอยู่

ขั้นที่ 4 ความต้องการความภาคภูมิใจ (Self -Esteem Needs) เป็นความต้องการในลำดับต่อมา ซึ่งความต้องการในขั้นนี้ถ้าได้รับจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจตนเอง

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จส่วนตัว (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงของมนุษย์ ซึ่งน้อยคนที่จะประสบได้ถึงขั้นนี้

มาสโลว์ได้กล่าว เน้นว่าความต้องการต่างๆเหล่านี้ต้องเกิดเป็นลำดับขั้นและจะไม่มีการข้ามขั้น ถ้าขั้นที่ 1 ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการในลำดับขั้นที่ 2-5 ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ การตอบสนองที่ได้รับในแต่ละขั้นไม่จำเป็นต้องได้รับทั้ง 100% แต่ต้องได้รับบ้างเพื่อจะได้เป็นบันไดนำไปสู่การพัฒนาความต้องการในระดับที่สูงขึ้นในลำดับขั้นต่อไป

ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่ผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค

- สภาพทางวัฒนธรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้สภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ ซึ่งเป็นตัวกำหนดความต้องการและสนองความต้องการของบุคคล
- สภาพทางสังคม ของบุคคลมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมของบุคคลได้แก่ ครอบครัว เพื่อนใน โรงเรียนจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อแบบอย่างการใช้ของหรือซื้อของ
- สภาพส่วนบุคคล พฤติกรรมของเด็กจะแตกต่างจากพฤติกรรมของวัยรุ่นและผู้ใหญ่เพราะแต่ละคนแต่ละวัยจะมีกลุ่มของตนเองที่แตกต่างกันไปซึ่งจะมีพฤติกรรมในการซื้อและความต้องการ

## 2. ภาวะโภชนาการ

### 2.1 ความหมาย

ศิราณี โกฎแก้ว(2551:6-7) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง สุขภาพร่างกายที่มีผลเนื่องมาจากการกินอาหาร

นัฐพน สุภาสุข (2549:10) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะโภชนาการที่เกิดจากการบริโภคอาหารและระบบการเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมถึงสามารถความของร่างกายที่นำเอาสารอาหารที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ตลอดจนการเจริญเติบโตของร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง

วิภาดา พุฒิกิตติ (2547:6) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพของร่างกายในส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ซึ่งแบ่งเป็นภาวะโภชนาการที่ไม่ดีและภาวะโภชนาการที่ดี ภาวะทางสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลเนื่องจากการบริโภคอาหารและจากสารอาหารที่บริโภค 2 ประเภท ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการที่ดี (Good Nutritional Status) หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการหรือมีสารอาหารครบถ้วนและปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

2. ภาวะโภชนาการไม่ดี(Bad Nutritional Status)หรือทุพโภชนาการ (Malnutrition) หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่ครบถ้วนหรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความ

ต้องการของร่างกายหรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะแต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีแบ่งเป็น

2.1. ภาวะโภชนาการต่ำ (Under Nutrition) คือ สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดโรคขึ้นได้ เช่น โรคขาดโปรตีน ขาดแคลอรี หรือขาดวิตามิน

2.2. ภาวะโภชนาการเกิน (Over Nutrition) คือ สภาพร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกายเช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคมีวิตามินเอและดีเกินหรือแม้แต่วิตามินบีรวม ซึ่งละลายน้ำง่ายและขับถ่ายออกจากร่างกาย ถ้าให้มากเกินไปอาจเกิดการแพ้ได้สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการไม่ดี มันทนา สะปุ (2551:7) ได้แบ่งไว้ดังนี้

1. สาเหตุที่เกิดจากอาหารคือ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ส่วนร่างกายปกติดีทุกอย่างและสามารถใช้อาหารที่บริโภคเข้าไปได้เต็มที่ สาเหตุที่เกิดจากอาหารมาจากนิสัยการบริโภคที่ไม่ดีหรือมาจากปัจจัยอื่นๆทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้นว่าความยากจนมีความเชื่อผิดๆในเรื่องอาหารภาวะแวดล้อม การสาธารณสุข การศึกษา การขาดความรู้ทางโภชนาการในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยมูลฐาน (Primary cause) ที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

2. สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย คือ การบริโภคอาหารครบถ้วนเพียงพอแต่สภาพแวดล้อมและสภาพร่างกายผิดปกติทำให้อาหารที่บริโภคใช้ประโยชน์ไม่ได้ เกิดภาวะโภชนาการบกพร่องขึ้นในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยรองในการทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (Secondary cause หรือ( Conditioned factors ) สภาพร่างกายที่ผิดปกตินี้อาจมีผลถึง การกินอาหาร การกลืนการย่อย การดูดซึม การขนส่งอาหาร การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสมหรือการขับถ่าย ตลอดจนความต้องการอาหารการเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี ไม่ว่าจะมาจากอาหารหรือจากร่างกายก็ตาม จะทำให้เกิดความผิดปกติในร่างกาย ได้ดังนี้

2.1. เซลล์และเนื้อเยื่อมีสารอาหารนั้นลดต่ำกว่าปกติ แต่ยังไม่แสดงอาการผิดปกติอย่างอื่นหรือยังทำงานได้โดยไม่บกพร่องแต่ถ้าได้รับสารอาหารนั้นเพิ่มขึ้นก็จะสามารถเก็บไว้ในเซลล์และเนื้อเยื่อได้มากขึ้น

2.2. ปริมาณสารอาหารในเลือดหรือปัสสาวะลดต่ำกว่าปกติ

2.3. การทำงานของอวัยวะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น การขาดวิตามินบีหนึ่งเป็นเวลานานพอสมควร จะทำให้คลื่นหัวใจเปลี่ยนแปลงและไม่แสดงอาการของโรคเหน็บชาหรือมองเห็นในที่มืดได้ช้ากว่าคนปกติ แต่ยังไม่แสดงอาการอื่นของการขาดวิตามินอาจมีอาการอื่นๆ ปรากฏที่พอสังเกตได้บ้างว่าร่างกายกำลังจะเป็นโรคขาดสารอาหารเช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียเบื่ออาหาร มีน้ ชิมหรือนอนไม่หลับ มักมีอาการที่แสดงออกทางด้านจิตใจและสมรรถภาพในการทำงานลดลง

2.4. มีอาการแสดงให้เห็นว่าเป็นโรคขาดสารอาหารและรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

สรุปได้ว่าภาวะโภชนาการหมายถึง สภาวะของร่างกายในส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ซึ่งแบ่งเป็นภาวะโภชนาการที่ไม่ดีและภาวะโภชนาการที่ดี

## 2.2. โภชนาการที่ถูกต้อง

โภชนาการที่ถูกต้องตามโภชนบัญญัติจะมี 9 ประการด้วยกัน ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่คือ ในแต่ละวันต้องบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ เนื่องจากร่างกายต้องการสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ แต่ไม่มีอาหารชนิดใดที่ให้สารอาหารครบทุกชนิดในปริมาณที่พอเหมาะกับความ ต้องการของร่างกาย จึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายจึงจะได้ สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอสำหรับความต้องการของร่างกาย

1.2. หมั่นดื่มน้ำหนักตัวคือ น้ำหนักต้องอยู่ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เพราะ น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญในการบอกถึงภาวะสุขภาพของคนว่าดีหรือไม่ดี โดยถ้าน้ำหนัก ตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่ายและประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานด้อยลงกว่าปกติ และหากมีน้ำหนักมากกว่าปกติ หรืออ้วนไปก็จะเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิด ซึ่งเป็น สาเหตุการตายในอันดับต้นๆ ของคนไทย การรักษา น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควบคุมโดยการ ชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง การกินอาหารให้เหมาะสม และการออกกำลังกายอย่าง สม่าเสมอ และต่อเนื่องนาน 20 – 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น การประเมินน้ำหนักตัวว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่นั้นใช้



หลักเกณฑ์ดังนี้ เด็ก ตั้งแต่อายุ 5 - 18 ปี แยกเพศหญิง ชาย ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ หรือค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงผู้ใหญ่ ชาย หญิง อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index BMI) เป็นเกณฑ์อ้างอิงโดยคำนวณจากสูตรดังนี้ดัชนีมวลกาย น้ำหนักตัวเป็น(กิโลกรัม)ส่วนสูงเป็น(เมตร) 2 แล้วนำผลลัพธ์ที่คำนวณได้มาพิจารณาตามค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งจะบอกสถานะของร่างกายดังนี้

ถ้ามีค่าต่ำกว่า 18.5 กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup>	แสดงว่า	ผอมไป
ถ้ามีค่าระหว่าง 18.5–24.9 กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup>	แสดงว่า	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ถ้ามีค่าระหว่าง 25-29.9 กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup>	แสดงว่า	น้ำหนักเกิน
ถ้ามีค่าตั้งแต่ 30 กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ขึ้นไป	แสดงว่า	เป็นโรคอ้วน

2. การกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยให้ สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงาน ในข้าวยังมีวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหาร การบริโภคข้าวควรเลือกข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะมีเส้นใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณสูง โดยอาจบริโภคสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้นขนมปังเผือกและมัน

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งสารอื่นที่จำเป็นต่อร่างกายเช่น เส้นใยอาหารซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ช่วยลดคอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย การบริโภคผักผลไม้เป็นประจำจะไม่ทำให้อ้วน เพราะให้พลังงานต่ำ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ ปัจจุบันมีรายงานระดับโลกเรื่องอาหารและโภชนาการกับการป้องกันโรคมะเร็ง โดย World Cancer Research Fund และ American Institute for Cancer Research ในปี ค.ศ. 1997 แนะนำว่าการบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้และยังมีผลการวิจัยพบว่าสารแคโรทีนและวิตามินซีช่วยป้องกันอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งไม่ให้ทำลายเซลล์ปกติในร่างกาย

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้ สารอาหารโปรตีนแต่ควรเลือกบริโภคชนิดไม่มีไขมันหรือมีในปริมาณน้อย เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกายและควรกินปลาอย่างสม่ำเสมอ ไข่เป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนหาซื้อง่าย



เด็กสามารถบริโภคได้ทุกวันแต่ผู้ใหญ่ไม่ควรบริโภคเกิน สัปดาห์ ละ 2-3 ฝอย ฟองถ้าเม็ดแข็งและผลิตภัณฑ์ถั่วเป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนคุณภาพ

5. คีมนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นแหล่งของแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย น้ำตาลแลคโทส และวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอช่วยในการมองเห็นในที่แสงสลัว และช่วยเพิ่มความต้านทานโรค วิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยในระบบอวัยวะเยื่อต่างๆ ทำหน้าที่ปกติ โดยเฉพาะช่วยป้องกันโรคแผลที่มุมปาก หรือ โรคปากนกกระจอก นมจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ในเด็กปกติคิมนมได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น นมสดธรรมดา นมสดเสริมแคลเซียม นมที่ปรุงแต่งสี กลิ่น และรส เช่น นมรสหวาน นมรสเปรี้ยว แต่ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักก็อาจต้องคิมนมพร่องมันเนย ส่วนผู้ใหญ่โดยเฉพาะสตรีวัยหมดประจำเดือนควรคิมนมเสริมแคลเซียม ถ้ามีน้ำหนักร่างกายมากก็อาจคิมนมพร่องมันเนยเสริมแคลเซียมปัญหาจากการคิมนมที่อาจพบในผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ไม่ได้คิมนมเป็นเวลานาน แล้วกลับมาคิมนม คือเมื่อคิมนมแล้วเกิดอาการท้องเสีย ท้องอืด สาเหตุอาจเกิดจากร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโทส (lactose) ในนม ทำให้เกิดการเปลี่ยนน้ำตาลแลคโทสเป็นกรดแลคติก (lactic acid) สาเหตุเนื่องจากเมื่อไม่ได้คิมนมเป็นเวลานานๆ ร่างกายจะไม่ผลิตเอนไซม์แลคเตส (lactase) สำหรับย่อยน้ำตาลแลคโทส แลคโทสที่ไม่ถูกย่อยจะเปลี่ยนเป็นกรดแลคติกทำให้เกิดอาการผิดปกติดังกล่าวข้างต้น วิธีการแก้ไข คือครั้งแรกๆ ให้คิมนมในปริมาณน้อย เพื่อกระตุ้นให้เกิดการผลิตเอนไซม์แลคเตส เมื่อไม่มีอาการผิดปกติจึงเพิ่มปริมาณการคิมนมต่อครั้งให้มากขึ้น

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันในอาหารมีทั้งชนิดที่ให้กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว กรดไขมันอิ่มตัวพบมากในเนื้อสัตว์ หนัง น้ำมัน และเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ ไข่แดง อาหารทะเลบางชนิด เช่น ปลาหมึก หอยนางรม จะมีคอเลสเตอรอลสูง ถ้าบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลมากจะทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคไขมันในเลือดสูงเป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนน้ำมันจากพืชจะมีปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวจึงแนะนำให้บริโภคไขมันจากพืชแทนไขมันจากสัตว์ไขมันมีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และเค แต่ไม่ควรบริโภคมากเพราะจะทำให้

ให้มีน้ำหนักร่างกายเกินมาตรฐานและเกิดโรคอ้วน ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวาน และเค็มจัด คนไทยส่วนใหญ่นิยมปรุงรสอาหารเพื่อให้มีรสชาติอร่อย โดยเฉพาะปัจจุบันนี้พบว่าคนไทยนิยมบริโภครสหวานมากขึ้นซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน และยังส่งเสริมกลไกในร่างกายให้มีการสร้างไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นจึงควรจำกัดการบริโภคน้ำตาลไม่ให้เกิน วันละ 40-45 กรัม หรือ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ และควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ส่วนรสเค็มในอาหารได้จากการเค็ม น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เกลือแกง อาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม และขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ การบริโภคอาหารที่มีเกลือแกงมากกว่า วันละ 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชาขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและทำให้เกิดอาการบวมน้ำได้

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่บริโภคต้องสะอาดปราศจาก จุลินทรีย์ และสารเคมีที่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น และรสอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ควรบริโภคอาหารที่ปรุงสุกโดยใช้ความร้อนสูง ถ้าต้องบริโภคอาหารนอกบ้านควรพิจารณา อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ มีการปกปิดอาหารเพื่อป้องกันแมลง และฝุ่นละออง บรรจุอยู่ในภาชนะที่สะอาด ผู้สัมผัสอาหารมีสุขลักษณะที่ดี ใช้วัตถุดับ ภาชนะ และอุปกรณ์ที่สะอาดในการปรุง และหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จไม่ใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรง ส่วนที่ใช้ปรุง และเก็บอาหารไม่อยู่ใกล้แหล่งเพาะเชื้อโรค เช่น กองขยะ ตลาดสดขยะมีภาชนะที่มีฝาปิดรองรับ

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำมีโทษต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของสมอง และระบบประสาทช้าลง สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ตลอดจนเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร และถ้าได้มะเร็งหลอดอาหาร และโรคขาดสารอาหาร จึงควรงด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะมีอันตรายมากกว่าที่จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

### 2.3. การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย

อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ท็อฟฟี่ ลูกอม ฯลฯ ซึ่งอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ให้พลังงานอย่างเดียวไม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์หรือมีในอัตราส่วนที่ต่ำ

มาก ทางด้านโภชนาการเรียกอาหารเหล่านี้ว่า อาหารขยะ (Junk Food) ถ้ารับประทานโดยไม่มี การควบคุม จะทำให้เกิดการสะสมของพลังงานส่วนเกิน จนทำให้เกิดภาวะอ้วนได้จากการศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่นิยมรับประทานน้ำหวาน และน้ำอัดลมมากที่สุด

1. การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารที่ให้พลังงานสูงอาหารจานด่วน ได้แก่ มันฝรั่งทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้มักจะมีไขมันและผลไม้เป็นอาหารที่ให้พลังงาน เมื่อเด็กรับประทานจะได้พลังงานเกินกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันและถ้ารับประทานบ่อยๆ หรือรับประทานเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ในปัจจุบัน พบว่า อาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมของผู้บริโภคโดยเฉพาะในเขตเมืองอาหารที่ให้พลังงานสูง ได้แก่ อาหารหวานชนิดต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ผลไม้ บางประเภท เช่น ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก ซึ่งจะให้พลังงานสูงกว่าเมื่อเทียบกับผลไม้อื่น เช่น ส้มเขียวหวาน ชมพู ฝรั่ง นอกจากนี้การรับประทานอาหารทอดเป็นประจำ จะทำให้อ้วนได้รับพลังงานมากเกินไป

2. การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ จำนวนและลักษณะของการบริโภคอาหาร แต่ละมื้อ ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหาร

2.1. จำนวนและลักษณะของการบริโภคอาหารแต่ละมื้อเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต อาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน คืออาหารหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยที่แต่ละมื้อมีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน และได้สัดส่วนเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย แต่ปัจจุบันมีเด็กจำนวนไม่น้อยที่รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ และเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้ามากกว่ามื้ออื่น ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ เนื่องจากมีการใช้พลังงานน้อยลงหลังจากรับประทานอาหารเย็น

2.2. ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหารลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหารที่บุคคลปฏิบัติ ได้แก่ การรับประทานอาหารจุกจิก การรับประทานอาหารสลับกับการดื่มน้ำ การ เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบการรับประทานอาหารอย่างรีบเร่ง ซึ่งจะทำให้ได้รับปริมาณ อาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย

## 2.4. ปัญหาโภชนาการในเด็กวัยเรียน

ปัญหาโภชนาการที่สำคัญในเด็กวัยเรียนจะเป็นภาวะทุพโภชนาการซึ่งจะเป็นทั้งภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ได้แบ่งปัญหาโภชนาการออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. ภาวะโภชนาการต่ำ (Under nutrition or Nutritional Deficiency) เกิดจากการได้รับสารอาหารมาเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ขาดสารอาหารอย่างเดียว หรือมากกว่า 1 อย่าง อาจขาดพลังงานด้วยหรือไม่ก็ได้

2. ภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) เกิดจากการได้รับสารอาหารมากเกินไปจนมีการสะสมพลังงานไว้ในร่างกายในรูปของไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคอ้วน หรือได้รับสารอาหารอื่นที่ขับถ่ายได้ยากในปริมาณที่มากเกินไปจนมีการสะสมในร่างกายทำให้เกิดโทษได้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์, 2541: 507)

สรุปได้ว่าปัญหาโภชนาการของเด็กในแต่ละวัยจะมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน ปัญหาดังกล่าวจะมีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการต่ำและภาวะโภชนาการเกิน

## 2.5. การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

ศิราณี โกฎิแก้ว ( 2551:9-10) ได้กล่าวถึง การประเมินภาวะโภชนาการเป็นการเฝ้าระวังปัญหาโภชนาการที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะในด้านการเจริญเติบโตและภาวะการขาดสารอาหารในเด็กวัยเรียน ซึ่งการประเมินภาวะโภชนาการนี้เป็นกิจกรรมหนึ่งในการรวบรวมข้อมูลที่บอกให้ทราบถึงธรรมชาติและสาเหตุของโรคทางโภชนาการ และปัญหาสุขภาพ การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนจะใช้การประเมินโดยวิธีการวัดสัดส่วนของร่างกายโดยทั่วๆ ไปจะประกอบด้วย การวัดส่วนสูง การชั่งน้ำหนักวัดเส้นรอบวงอวัยวะต่างๆของร่างกาย เช่น เส้นรอบศีรษะ เส้นรอบแขน เส้นรอบขา เส้นรอบสะโพกและรอบเอว วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณกล้ามเนื้อที่ส่วนหน้าของแขน(bicep) กล้ามเนื้อที่ด้านหลังของแขนบน (tricep) กล้ามเนื้อกระดูกสะบัก (sub scapular) และกล้ามเนื้อข้างเอว (supar-iliac) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การวัดส่วนสูง เป็นการบ่งชี้การเจริญเติบโตของร่างกาย โครงสร้างกระดูกร่างกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการวัดส่วนสูงคือ แท่งเหล็กสำหรับวัดส่วนสูงติดกับเครื่องชั่งแบบสปริงชนิดเลื่อนขึ้นลงได้ ซึ่งผู้ถูกวัดส่วนสูงจะต้องถอดรองเท้าและยืนบนพื้นราบ สันเท้าชิดกัน ยึดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ หายใจลึก ๆ หลังตรงและไม่เกร็งอยู่ในท่าที่สบาย ไหล่ไม่ห่อแขนเหยียดตรงข้างศีรษะ

หลัง ก้น และส้นเท้า จะต้องสัมผัสกับไม้วัด ตามองตรงไปข้างหน้าอยู่ในระดับเส้นตรงจากรูหู ส่วนบน (Frankfort plane) เลื่อนไม้วัดที่ใช้ในการวัดส่วนสูงให้ตกลงหรือสัมผัสบนยอดศีรษะพอดี

2. การชั่งน้ำหนัก เป็นวิธีที่นิยมกันมากที่สุดในการประเมินภาวะโภชนาการ เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการวัดและประเมินผล อุปกรณ์ที่ใช้ในการวัดคือ เครื่องชั่งแบบสปริงชนิดละเอียดซึ่งวิธีที่ดีที่สุดในการชั่งน้ำหนักตัว คือควรชั่งในตอนเช้าก่อนรับประทานอาหารเช้า ผู้ถูกชั่งน้ำหนักจะต้องถอดรองเท้า และนำสิ่งของที่พกติดตัว เช่น กระเป๋าตังค์ พวงกุญแจ ฯลฯ ออกจากกระเป๋า เสื้อหรือกระเป๋ากางเกง ถ้าผู้ที่ถูกชั่งน้ำหนักสวมเสื้อผ้าที่มีน้ำหนักมากควรจะต้องถอดออก จากนั้นจึงชั่งน้ำหนัก ควรมีการตรวจสอบเครื่องชั่ง และวิธีการวัดให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อลดค่าความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นให้น้อยที่สุด

3. การวัดเส้นรอบแขน วิธีนี้จะบอกถึงปริมาณของกล้ามเนื้อ ที่ทำได้สะดวกและรวดเร็วเด็กที่มีกล้ามเนื้อน้อยจะมีรอบแขนเล็ก เช่นเด็กที่มีภาวะขาดอาหารที่ยังไม่รุนแรง จะทำให้การสะสมไขมันและโปรตีนลดลง เด็กจะมีเส้นรอบแขนน้อยกว่าปกติในเกณฑ์อายุเดียวกันวิธีการวัดเส้นรอบแขนใช้สายวัดที่ไม่ยืดหรือหดจะทำการวัดตรงจุดกึ่งกลางของแขนซ้ายส่วนบนดังนั้นการวัดความยาวรอบแขนจึงใช้เป็นตัวชี้วัดภาวะทุพโภชนาการได้อีกวิธีหนึ่ง

4. การวัดปริมาณไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อที่ด้านหลังของแขนบน (triceps) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่อยู่กึ่งกลางของแขนส่วนบนบริเวณเดียวกับที่วัดเส้นรอบแขนทางด้านหลังของแขน ในการวัดจะต้องวัดให้ได้เฉพาะผิวหนังและเนื้อเยื่อไขมันเท่านั้น ค่าที่วัดได้จะนำไปเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐาน ซึ่งควรใช้ค่ามาตรฐานเดียวกันสำหรับผู้ที่มีเชื้อชาติและอาศัยอยู่ในท้องถิ่นเดียวกัน โดยกำหนดจุดตัดที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการเกินและอ้วน คือ

อ้วน  $>+3$  SD

เริ่มอ้วน  $>+2$  SD ถึง  $+3$  SD

ท้วม  $>+1.5$  SD ถึง  $+2$  SD

สมส่วน  $<-1.5$  SD ถึง  $+1.5$  SD

ค่อนข้างผอม  $-2$ SD ถึง  $<-1.5$  SD

ผอม  $<-2$  SD

สรุปได้ว่าการประเมินภาวะโภชนาการนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลที่บอกให้ทราบถึงธรรมชาติและสาเหตุของโรคทางโภชนาการ และปัญหาสุขภาพ การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนจะใช้การประเมิน โดยวิธีการวัดสัดส่วนของร่างกายประกอบด้วย การวัดส่วนสูง การชั่งน้ำหนักวัดเส้นรอบวงอวัยวะต่างๆของร่างกายซึ่งอยู่ในภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน

## 2.6 นิยามทางการศึกษา

การศึกษาขั้นพื้นฐานหมายถึง การศึกษาก่อนระดับอุดมศึกษาซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ก่อนประถมศึกษา
2. ระดับประถมศึกษา
3. ระดับมัธยมศึกษา

## 2.7 ประถมศึกษา

ระดับประถมศึกษาหมายถึง การศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถขั้นพื้นฐานในเวลาเรียน 6 ปีโรงเรียนประถมศึกษาเป็นโครงสร้างพื้นฐานทางสังคม (Socialstructure) ที่ทำหน้าที่อบรมทางสังคม (socialization) กระตุ้นพัฒนาการส่วนบุคคลและทางสังคมให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ และยังเป็นสถานที่ที่สามารถส่งเสริมสุขภาพเด็กและสร้างสุขนิสัย ซึ่งส่งผลดีต่อชุมชนและสังคมทั้งในระยะสั้นและยาว โรงเรียนจึงเป็นที่ที่เด็กจะได้ฝึกฝนการอ่านเขียนระเบียบวินัย นิสัยและพฤติกรรมทางสังคมและสุขภาพ ทักษะในการดำเนินชีวิต ประจำวัน รวมทั้งการปลูกฝังทัศนคติต่างๆการลงทุนในเด็กวัยเรียน เป็นการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนทั้งในระยะสั้นและต่อเนื่องไม่สิ้นสุด เนื่องจากสุขภาพของเด็กเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของความพร้อมในด้านพัฒนาการและการเรียนรู้อื่นๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพให้เติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพของชุมชนประเทศและโลก ประกอบกับพื้นที่ส่วนใหญ่ขึ้นในวัยที่เด็กเรียนในระดับประถมศึกษา โรงเรียนจึงเป็นพื้นที่หลัก (setting) ของการดำเนินงาน และเนื่องจากการศึกษาระดับนี้เป็นภาคบังคับเด็ก จึงได้รับประโยชน์จากโครงการอย่างเท่าเทียมไม่ขึ้นกับความแตกต่างทางภูมิศาสตร์ชาติกำเนิดหรือฐานะ([http://arc.nrru.ac.th/be/body/base\\_study.html](http://arc.nrru.ac.th/be/body/base_study.html))

## 2.8 พัฒนาการของเด็กวัยเรียนประถม

วิภาดา พุทธิภักดี ( 2547:67-69) เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี สำหรับเด็กวัยนี้จะมีลักษณะเด่น ก็คือ การเริ่มออกจากบ้านมาสู่หน่วยสังคมอื่น ซึ่งจุดศูนย์กลางสังคมของ



เด็ก ก็คือ โรงเรียน โดยเด็กจะเรียนรู้การเข้าสู่สังคมมากขึ้น รู้จักบทบาทในการเป็นสมาชิกของกลุ่ม เพื่อน ได้เรียนรู้ถึงระบบกฎเกณฑ์ต่างๆมากขึ้น พัฒนาการในเด็กวัยนี้จะเน้นถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางด้านและสังคม เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับอยู่ในสังคม ซึ่งลักษณะพัฒนาการแต่ละด้านของเด็กวัยเรียน

### 1. พัฒนาการทางสังคม

ช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่เด็ก “จับกลุ่ม” กับเพื่อนร่วมวัยที่เป็นเพศเดียวกัน เป็นส่วนมาก การที่เด็กเริ่มสามารถ “จับกลุ่ม” ได้นั้นทำให้เด็กได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ไม่ใช่ บุคคลในครอบครัว รู้จักเคารพกฎเกณฑ์ระเบียบ รู้จักมารยาทสังคม รู้จักนิสัยใจคอของเพื่อนๆ การรวมกลุ่มเพื่อนร่วมวัย มีบทบาทอย่างมาก ต่อการเจริญของเด็กวัยนี้และจะเพิ่มความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเด็กเริ่มเปลี่ยนสังคมบ้านมาสู่สังคมที่โรงเรียน พบว่าการรวมกลุ่มกับเพื่อนวัยหลายๆ คน ให้ความรู้สึกอบอุ่นใจ สนุกสนาน มีความเข้าอกเข้าใจ ความเห็นใจ และเป็นเจ้าของซึ่งกันและกัน กลุ่มเด็กเริ่มมีอิทธิพลต่อเด็กในด้านอารมณ์ ความนึกคิด ทักษะคิด ความมุ่งมั่น ความปรารถนา การประพฤติตนตามบทบาททางเพศ ค่านิยม ฯลฯ การรวมกลุ่มของเด็ก ทำให้เกิดความพยายามหาวิธีปฏิบัติเพื่อให้เพื่อนรับเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งการรวมกลุ่มจะเป็นการรวมกลุ่มอย่างไม่มีรูปแบบกฎเกณฑ์ (unstructure) เด็กที่เข้ากลุ่มจะพยายามประพฤติปฏิบัติตามกลุ่ม เพื่อเป็นสมาชิกของกลุ่ม ให้เพื่อนยอมรับ และการรวมกลุ่มยังเป็นการสร้างนิสัยแข่งขันและการร่วมมือซึ่งติดตัวไปทั้งอย่างรู้ตัวและอย่างไม่รู้ตัว ซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กด้วย

### 2. พัฒนาการทางอารมณ์

เด็กจะรู้จักกลัวสิ่งที่สมเหตุสมผล สามารถใช้เหตุผลมากขึ้น มีความรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่น ในช่วงนี้พัฒนาการทางอารมณ์ คือ การรู้จักควบคุมอารมณ์ การแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม เด็กมีความพร้อมที่จะรับทราบเรื่องอารมณ์ควบคุมอารมณ์ และปลดปล่อยเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นสำหรับการปรับตัวด้านอารมณ์อารมณ์ออกมาอย่างที่สังคมยอมรับตามแก้ไข การเรียนรู้

### 3. พัฒนาการทางความคิด

เนื่องจากวัยนี้เป็นระยะเวลาที่เป็นการ วางรากฐานทางการศึกษา ด้านความรู้พื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดเลข การพัฒนาทักษะที่ประณีตขึ้น การพัฒนาการเหล่านี้ต้องอาศัยเชาวน์



ปัญญาและวิธีการเรียน พัฒนาการทางสติปัญญาจะเกี่ยวเนื่องกันความคิด ตั้งอยู่บนรากฐานของการปรับตัวในการเข้ากลุ่ม อาจกล่าวได้ว่าพัฒนาการทางสังคมและพัฒนาการทางสติปัญญามีอิทธิพลส่งเสริมซึ่งกันและกัน ทางความคิด สติปัญญาของเด็กจะพัฒนาได้เจริญมาก เพราะโดยพื้นฐานทางกาย เด็กสามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล เริ่มเข้าใจแนวคิดเชิงนามธรรมพื้นฐานง่ายๆ เข้าใจแนวคิดเชิงเลขง่ายๆ ความสามารถทางภาษา จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่เริ่มเรียนรู้ในกระบวนการความรู้ความคิดที่จะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

#### 4. พัฒนาการทางกาย

เด็กวัยนี้มีพัฒนาการเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ช้าๆ แต่สม่ำเสมอ เป็นระยะที่เด็กหญิงโตเร็วกว่า เด็กชายวัยเดียวกัน ทั้งในด้านความสูงและน้ำหนัก ลักษณะเช่นนี้ยังคงสืบไปจนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่น รูปร่างเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าลักษณะผู้ใหญ่ ระบบการหมุนเวียนของโลหิตเจริญเติบโตเต็มที่ พันแท่งขึ้นแทนพื้ไขมัน อวัยวะเพศเติบโตช้า เด็กวัยนี้จะไม่อยู่นิ่ง ชอบเล่นและทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ความเร็ว ไม่สู้มีความระมัดระวังนัก จึงประสบอุบัติเหตุง่ายและบ่อย การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อใหญ่ค่อย และประสาทสัมผัสละเอียดอ่อนดีขึ้น การพัฒนาทางสติปัญญาต้องใช้อวัยวะประเภทนี้เป็นสื่อ เด็กสามารถเล่นเกมที่ซับซ้อน และทำกิจกรรมการเล่นชนิดที่สร้างสรรค์ได้ (Creative plays) การเติบโตทางกายและการตระหนักถึงบทบาททางเพศ ทำให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็น เรื่องราวทางกายของเพศตรงข้าม เริ่มสนใจรูปร่างหน้าตา ความเจริญเติบโตแข็งแรงทางกายขึ้นอยู่กับอิทธิพลหลายประการ เช่น พันธุกรรม อาหาร การออกกำลังกาย ความมั่นคงทางอารมณ์ การพักผ่อน ความมีสุขภาพดี เป็นฐานของความเจริญเติบโตด้านอารมณ์สังคมและสติปัญญา

สรุปได้ว่าพัฒนาการของเด็กวัยเรียนหลักสำคัญนั้นอยู่อยู่กับพัฒนาการหลายด้านด้วยกัน พัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางความคิดและพัฒนาการทางกาย พัฒนาการเหล่านี้ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการสมกับวัยของตน

#### 2.9 ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียน

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การบริโภคอาหารอย่างถูกต้องจะทำให้บุคคลนั้นมีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้ง

ทางร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่ถ้าได้รับอาหารไม่ครบถ้วนหรือมีปริมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารต่างๆ ได้ ( สุวิมล ตันท์สุกศิริ , 2551:20-21) ได้อธิบายความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียนไว้ดังนี้

1. พลังงาน เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานสูงการกำหนดความต้องการพลังงานของร่างกายควรพิจารณาจากปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องใช้แต่ละวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ หรือเรียกว่า “พลังงานความต้องการพื้นฐาน”(Basic Metabolic Rate; BMR) เด็กอายุ 7 – 9 ปี ทั้งชายและหญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 10 - 12 ปี (ชาย) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,850 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 10-12 ปี (หญิง) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,700 กิโลแคลอรี

2. โปรตีน โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ สารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อบางชนิด รักษาสมดุลกรด-ด่างสมดุลของน้ำในร่างกายและให้พลังงานได้ ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอความต้องการโปรตีนเป็นกรัมต่อวันของเด็กอายุ 7 – 9 ปี คือ 26 กรัม/วัน เด็กอายุ 10 – 12 ปี (ชาย) คือ 34 กรัม/วัน เด็กอายุ 10-12ปี(หญิง)คือ37 กรัม/วันการบริโภค เพื่อให้ได้ปริมาณโปรตีนจะต้องคำนึงถึงคุณภาพและความสามารถในการย่อยเป็นหลักสำคัญโปรตีนที่มีคุณภาพ ได้แก่ โปรตีนจากไข่ นม ปลา ไก่ และเนื้อสัตว์ ซึ่งจะให้โปรตีนสูง พืชที่มีโปรตีนสูงได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง

3. เกลือแร่และวิตามิน เกลือแร่และวิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด

4. แคลเซียมและฟอสฟอรัส เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน หากมีการขาดแคลเซียมในเด็ก จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เด็กอายุ 1-10 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งเมื่อเทียบกับตามน้ำหนักตัวแล้ว มีความต้องการแคลเซียม 2 หรือ 4 เท่าของผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงควรได้รับแคลเซียมเท่ากับผู้ใหญ่ คือ วันละ 800 มิลลิกรัม เด็กอายุ 10 – 12 ปี ควรได้รับแคลเซียม 1,200

มิลลิกรัม/วัน โดยปกติความต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัสขึ้นอยู่กับอัตราการดูดซึมของแต่ละบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับอาหารบริโภคด้วย เช่น ปริมาณของโปรตีน วิตามินดีและฟอสฟอรัส นมและผลิตภัณฑ์นม ดังนั้นนมจึงเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของแคลเซียม เด็กที่มีข้อจำกัดในการดื่มนมย่อมเสี่ยงต่อการขาดแคลเซียมด้วย

5. วิตามินดี วิตามินดีมีหน้าที่สำคัญสำหรับร่างกาย คือ การควบคุมเมตาบอลิซึมของแคลเซียมและฟอสฟอรัส วิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสผ่านผนังลำไส้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสร้างกระดูกและฟัน ถ้าร่างกายขาดวิตามินดี การสร้างกระดูกจะเสียไปเป็นผลทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็กความต้องการที่แท้จริงของวิตามินดียังไม่ทราบแน่นอน ถึงแม้จะยอมรับว่าส่วนหนึ่งร่างกายสร้างขึ้นได้จากการได้รับแสงแดด เด็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนอาจต้องการวิตามินดีไม่มากนัก หรือเพียง 2.5 ไมโครกรัม ( 100 หน่วยสากล) ก็เพียงพอสำหรับการป้องกันโรคกระดูกอ่อนและช่วยให้มีการดูดซึมของแคลเซียมในลำไส้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการสร้างความเจริญของกระดูกในขณะที่เด็กที่อยู่เขตแสงปานกลาง ความต้องการวิตามินจากอาหารมีมากขึ้นและอาจสูงถึง 10 ไมโครกรัม (400 หน่วยสากล) และการเสริมวิตามินดีในน้ำนมจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ

6. ไอโอดีน คอพอกจากการขาดไอโอดีนหรือคอพอกประจำถิ่นในประเทศไทย มีสาเหตุที่สำคัญจากการขาดธาตุไอโอดีน อาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็ก เรียกว่า Cretinism ซึ่งเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาทรวมทั้งการมีฮอร์โมนไทรอกซินต่ำได้แก่ ปัญญาเสื่อมหูหนวก เป็นใบ้ ขาแข็ง กระดูก ตาเหล่ รูปร่างแคระแกร็น ดังนั้นปริมาณความต้องการไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 7 – 9 ปี และวัย 10 –12 ปี จึงควรเป็น 120 และ 150 ไมโครกรัม ตามลำดับ

7. สังกะสี เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ขาดความอยากอาหาร การรับรสลดน้อยลง และขาดแคลเซียมเข้าข้อกำหนดที่ร่างกายต้องการประมาณวันละ 10 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากแหล่งอาหารที่มีสังกะสีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ดังนั้นเด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทนี้จึงอาจขาดสังกะสีได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะพบในครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางหรือรายได้ต่ำ

สรุปได้ว่าความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียนนั้นเป็นสารอาหารที่สิ่งจำเป็นที่ร่างกายจะเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะซึ่งในวัยเด็ก

ต้องการสารที่เป็นจำพวกพลังงาน โปรตีน เกลือแร่และวิตามิน แคลเซียมและฟอสฟอรัส วิตามินดี ไอโอดีนและสังกะสี

## 2.10 ประวัติโรงเรียน

โรงเรียนชุมชนบ้านกะมิยอ เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ โรงเรียนทำการเปิดทำการสอนครั้งแรกเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2481 ทำการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อาคารเรียนเป็นอาคารเรียนชั่วคราวในปี พ.ศ. 2501 มีนักเรียนจำนวนเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องขยายอาคารเรียน จึงติดต่อขอซื้อที่ดินเพิ่มเติมจากประชาชนในท้องถิ่น และได้ย้ายมาสร้างเป็นอาคารเรียนแบบถาวร 2 ห้องเรียนเป็นเงิน 20,000 บาท จากเงินของประชาชนและค่าซ่อมแซมโรงเรียนเป็นงวดๆ ในปี พ.ศ. 2512 ได้รับอนุญาตให้เปิดสอนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีนักเรียนเพิ่มขึ้นจึงต้องขยายการปลูกสร้างอาคารเรียนเพิ่มเติมอีก แต่เนื่องจากที่ดินของโรงเรียนมีจำนวนจำกัด ดังนั้นจึงมีราษฎร หมู่ที่ 2 ตำบลกะมิยอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี คือ นายสาและ อาบู่ ได้ยกที่ดินของตนเองให้แก่ราชการโดยไม่คิดมูลค่า (คิดเป็นเงิน 18,000 บาท) มีเนื้อที่จำนวน 2 ไร่และต่อมาทางโรงเรียนได้ดำเนินการขอซื้อที่ดินบริเวณใกล้เคียงโรงเรียนเพิ่มเติมอีกจนสามารถสร้างอาคารเรียนได้ 5 ห้องเรียนในปี พ.ศ. 2535 กรรมการศึกษาโรงเรียนและคณะกรรมการของโรงเรียนได้ร่วมการจัดกิจกรรมเพื่อหาเงินมาซื้อที่ดินเพิ่มเติมอีก 1 งาน 69 ตารางวา ราคา 25,000 และซื้อที่ดินถมที่สำหรับสร้างอาคารเรียนตามที่ได้ของบประมาณไว้ คิดเป็นเงินจำนวน 34,390 ซึ่งปัจจุบันโรงเรียนมีเนื้อที่ทั้งหมดจำนวน 6 ไร่ 2 งาน 41 ตารางวา ในปี พ.ศ. 2533 นี้ทางโรงเรียนได้รับงบประมาณสร้างอาคารเรียนแบบ สปช.105/29 จำนวน 4 ห้อง ซึ่งได้สร้างบนที่ดินที่เตรียมไว้ทำให้โรงเรียนมีผังการจัดการและภูมิทัศน์ที่สวยงามมากยิ่งขึ้น ในปี พ.ศ. 2534 สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี ได้พิจารณาคัดเลือกโรงเรียนชุมชนบ้านกะมิยอ สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองปัตตานีเข้าสู่โครงการโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาโรงเรียนได้จัดกิจกรรมการบริการการศึกษาแก่นักเรียน โดยนำนักเรียนไปฝึกประสบการณ์ด้านวิชาชีพให้แก่ นักเรียนที่วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานีและในวิชาชีพบางวิชา ต่อผู้ประกอบวิชาชีพในท้องถิ่นเป็นผู้ฝึกวิชาชีพแก่นักเรียนนอกจากนี้แล้วทางโรงเรียนได้เชิญภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความชำนาญในวิชาชีพทำการสอนนักเรียน โดยใช้เงินอุดหนุนของโรงเรียนเป็นค่าตอบแทน

ปีงบประมาณ 2544 โรงเรียนได้รับคัดเลือกเป็นศูนย์ปฏิรูปการศึกษา และได้รับการจักรวรรเครื่องคอมพิวเตอร์ จำนวน 18 เครื่อง งบประมาณพัฒนาแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียนจำนวน 450,000 บาท ปีงบประมาณ 2545 ได้รับงบประมาณซ่อมแซมอาคารเรียน สปข.105/29 จำนวน 250,000 บาท และแบบ สปข.2/28 จำนวน 1 หลัง ขนาด 3 ชั้น 9 ห้องเรียน เป็นเงิน 3,108,500 บาท งบประมาณสร้างอาคารเรียนใหม่ เป็นอาคารเรียนแบบ สปข. 2/28 จำนวน 1 หลัง ขนาด 3 ชั้น 9 ห้องเรียน เป็นเงิน 3,108,500 บาท ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนเข้ารับการประเมินคุณภาพจากสำนักงานมาตรฐานการศึกษาปีงบประมาณ 2546 ได้รับการบรรจุครูอัตราจ้าง จำนวน 14 อัตรา ปีงบประมาณ 2547 มีข้าราชการครูในสังกัดเข้าร่วมโครงการพัฒนาและบริหารกำลังคนเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง จำนวน 2 ราย ย้ายไปรับราชการต่างจังหวัด 1 ราย และย้ายภายใน เขตการศึกษาเดียวกัน จำนวน 2 ราย ในปีงบประมาณเดียวกันนี้ โรงเรียนได้รับการ บรรจุข้าราชการใหม่ 44 อัตรา ข้าราชการครูย้ายเข้ามา จำนวน 2 อัตรา และได้รับการจักรวรรครูอัตราจ้าง จำนวน 5 อัตรา ปีงบประมาณ 2548 จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานครบทุกช่วงชั้น โรงเรียนได้ร่วม โครงการวิจัยและพัฒนาการบริหารจัดการคุณภาพในการ จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดให้แก่ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้ นักเรียน โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานการอุดมศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปัตตานี เขต 1 ความสำเร็จทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ โรงเรียนได้พยายามพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ โดยได้รับความช่วยเหลือและความร่วมมือเป็นอย่างยิ่งจากบุคลากรของโรงเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาและที่สำคัญที่สุดคือได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองของนักเรียนที่ให้ความไว้วางใจ ส่งบุตรหลานของตนเองเข้ารับการศึกษที่โรงเรียนชุมชนบ้านกะมิยอ โรงเรียนชุมชนบ้านกะมิย ตั้งอยู่ หมู่ที่ ตำบลกะมิยอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี รหัส ไปรษณีย์ 9400 โทรศัพท์ 073-413093 e-mail ongkara@yahoo.com website www.Kameya .gs.th เปิดสอนวิชาสามัญระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ชั้นอนุบาล ชั้นระดับ ประถมศึกษาและระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปัตตานี

#### วิสัยทัศน์

โรงเรียนมีมาตรฐานการศึกษาสืบสานวัฒนธรรม อันล้ำค่าจัดแหล่งเรียนรู้สู่การพัฒนา  
ทรัพยากรมนุษย์

## ปรัชญาโรงเรียน

เรียนดี กีฬาเด่น เน้นวินัย ใฝ่คุณธรรม

## ตีประจำโรงเรียน

สีน้ำเงิน หมายถึง สีของน้ำทะเลกว้างใหญ่ไพศาล คือ แหล่งศึกษาความรู้ที่ไม่สิ้นสุด

สีเหลือง หมายถึง แสงของดวงอาทิตย์ที่คอยให้แสงสว่างกับผู้คนโดยทั่วไป คือ ความรู้

## พันธกิจ

1. จัดการศึกษาทุกระดับให้เด็กในเขตบริการทุกคนอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน
2. พัฒนาคุณภาพการศึกษาโรงเรียนเข้าสู่เกณฑ์มาตรฐาน
3. สนับสนุนและพัฒนการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ
4. สนับสนุนและพัฒนากุศลกรในสังกัดสู่มาตรฐานวิชาชีพ
5. สนับสนุน ประสานงานและแสวงหาความร่วมมือให้ชุมชนและองค์กรท้องถิ่นมีส่วนร่วม

## ร่วมในการจัดการศึกษา

6. ปรับปรุงและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการศึกษา
7. สนับสนุนการบูรณาการจัดการเรียนการสอน โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น
8. พัฒนาการนิเทศ ติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานของบุคลากร
9. สนับสนุนส่งเสริมการจัดการศึกษาสู่ชุมชน องค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
10. ปรับปรุงและพัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศ
11. พัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการของโรงเรียน
12. พัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของบุคลากรและนักเรียนในสังกัด
13. สนับสนุนส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัดทำการวิจัยในชั้นเรียน

## กลยุทธ์

การพัฒนาโรงเรียนสู่ความเป็นเลิศมี 6 กลยุทธ์

1. คุณธรรมนำความรู้ น้อมนำ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ
2. ขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานของประชากรวัยเรียนอย่างกว้างขวาง
3. การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาทุกระดับ
4. กระจายอำนาจและส่งเสริมความเข้มแข็งให้สถานศึกษา



5 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน ภาคเอกชนและท้องถิ่นในการจัดการศึกษา

6 เร่งพัฒนาการศึกษาในเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้

## 2.11 เป้าหมายของโรงเรียนมี 3 ด้าน

### ด้านผู้เรียน

1. นักเรียนมีคุณลักษณะที่มิனிสักรักการอ่าน
2. นักเรียนเป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน
3. นักเรียนรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและอบายมุข
4. นักเรียนใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อในการแสวงหาความรู้
5. นักเรียนต้องรู้จักรักษาสุขภาพอนามัย มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส

### ด้านการเรียนการสอน

1. โรงเรียนมีหลักสูตรสถานศึกษาครบทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้และครบทุกชั้น
2. โรงเรียนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ
3. โรงเรียนมีกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่น
4. บุคลากรต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคลากรแห่งการเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติงานได้เต็มตามศักยภาพ

### ด้านการบริหารและการจัดการ

ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมที่เหมาะสม พึงพอใจในการดำเนินงานของโรงเรียน  
(รวบรวมข้อมูลจาก: โรงเรียนชุมชนบ้านกะมิยอในแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2552)

ทำเนียบผู้บริหาร		
ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ระยะเวลาในการบริหาร
1.	นายสว่าง ศิริธร	ครูใหญ่ 2481-2501
2.	นายจรัส นวลเอียด	ครูใหญ่ 2501-2512
3.	นายเจริญ จิตบรรจง	ครูใหญ่ 2512-2314
4.	นายสมศักดิ์ สารสิทธิ์	ครูใหญ่ 2514
5.	นายสุทิน เล็งจันทร์	ครูใหญ่ 2519
6.	นายถนอม แก้วขาว	ครูใหญ่ 2519-2521
7.	นายวิฑูร บัวลอย	ครูใหญ่ 2521-2523
8.	นายปิ่น นวลละออง	ครูใหญ่ 2523-2525
9.	นายกิจจา ศิรินภากรณ์	ครูใหญ่ 2525-2530
10.	นายลิขสิทธิ์ สมใจ	อจญ 2530-2537
11.	นายเหรียญ เข้มค่านวน	ผอ. 2537-2543
12.	นายจะสะปึง บารู	ผอ. 2543-2549
13.	นายปรีชา มะกะ	ผอ. 2549-ปัจจุบัน

ภาพประกอบที่ 3 ข้อมูลผู้บริหาร

## 2.12 ข้อมูลบุคลากรทางโรงเรียน

มีผู้อำนวยการโรงเรียนชาย 1 คน มีข้าราชการหญิงวุฒิปริญญาโท 2 คน มีข้าราชการวุฒิปริญญาตรีชาย 10 คน ผู้หญิง 15 คน รวม 27 คน พนักงานราชการวุฒิปริญญาตรี ชาย 1 คน หญิง 6 คน รวม 7 คน ครูอัตราจ้างวุฒิปริญญาตรี ชาย 1 คน หญิง 1 คน รวม 2 คน ลูกจ้างประจำ 1 คน รวมทั้งหมด 38 คน

- ครูที่สอนวิชาตรงตามวิชาเอก 21 คน คิดเป็นร้อยละ 63.63
- ครูที่สอนวิชาตรงตามความถนัด 12 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36

## 2.13 ข้อมูลนักเรียน

ปัจจุบันมีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 605 คน นับถือศาสนาอิสลาม 100% จำแนกดังนี้

เป็นนักเรียนในระดับ ชั้นอนุบาล 1, 2 จำนวน 147 คน 4 ห้องเรียน

ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 58 คน 3 ห้องเรียน

ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 จำนวน 400 คน 12 ห้องเรียน

อัตราส่วนครู ต่อ นักเรียน 1 : 17 อัตราส่วนนักเรียนต่อห้อง 29 : 1 สถิติการมาเรียนของนักเรียนโดยเฉลี่ยร้อยละ 93.87 จบการศึกษาในปีผ่านมา 73 คน นักเรียนที่จบการศึกษา ได้เรียนต่อ ร้อยละ 92.86 ดังนี้

-ระดับก่อนประถมศึกษา

จำนวนนักเรียนชาย 76 คน จำนวนนักเรียนหญิง 71 คน รวม 147 คน

-ระดับประถมศึกษา

จำนวนนักเรียนชาย 198 คน จำนวนนักเรียนหญิง 202 คน รวม 400 คน

-ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จำนวนนักเรียนชาย 29 คน จำนวนนักเรียน หญิง 29 คน รวม 58 คน

-จำนวนนักเรียนที่เรียนในโรงเรียน

จำนวนนักเรียนชายทั้งหมด 303 คน

จำนวนนักเรียนหญิงหมด 302 คน

จำนวนนักเรียนรวมทั้งหมด 605 คน

### 3. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

กมลรัฐ ลิ้มไขแสง (2551:บทคัดย่อ) การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคช็อกโกแลตของผู้บริโภคในอำเภอเมืองเชียงใหม่มีการศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี รายได้โดยเฉลี่ยน้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน ผู้บริโภคส่วนใหญ่ นิยมบริโภคช็อกโกแลตชนิดที่มีส่วนผสมของอัลมอนด์มากที่สุด โดยเลือกบริโภคช็อกโกแลตยี่ห้อ FereoRocher (เฟอโรโร่ รอยเซอร์) มากที่สุด รองลงมาคือยี่ห้อ glico (กลูโกะ) ในการตัดสินใจในการเลือกซื้อช็อกโกแลต มีค่าใช้จ่ายในการซื้อช็อกโกแลตแต่ละครั้งคือ 51-100 บาทเหตุผลที่ในการตัดสินใจเลือกซื้อส่วนใหญ่จะเลือกซื้อเพื่อรับประทานเอง มีการซื้อช็อกโกแลตที่ร้านค้าสะดวกซื้อ (7-eleven) โดยซื้ออยู่ 2-3 ยี่ห้อสลับกันไปมา และมีการรับข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ช็อกโกแลตจากวิทยุ หรือโทรทัศน์มากที่สุดด้านปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญ โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับมากด้านสถานที่จัดจำหน่ายและระดับปานกลาง

นงคันุช ประยูรหงษ์ (2547 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า 52 นิสิตที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง และระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน แต่นิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ สร้อยทอง (2550:บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี อยู่ในระดับสูง ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีที่ผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ คือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับการบริโภคของนักเรียนโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01 ปัจจัยภายนอกบุคคลได้แก่

การได้รับคำแนะนำจากบุคคลภายในครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545:บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนหญิงมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารไม่แตกต่างจากนักเรียนชาย รายได้เฉลี่ยของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร

2. นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย รายได้เฉลี่ยของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. ส่วนการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สนธยา มุอำหัด (2544 : 95-96) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัว และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้รับการสนับสนุนทางสังคม และได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุคนธ์ ชูแก้ว (2545 : 76) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุข จังหวัดยะลา พบว่า เพศ อายุ หลักสูตร รายได้ต่อเดือน โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร แต่ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการเลือกบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร

สุบิน สุนันตะ (2551: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษาอำเภอฟาง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนในอำเภอฟาง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมบางอย่างของนักเรียนที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ โดยนักเรียนจะมีการบริโภคอาหารเข้าก่อนมาโรงเรียน บริโภคผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ บริโภค

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโดยทำให้สุกก่อน บริโภคอาหารที่มีเครื่องหมาย อย. และไม่ใช้เงินซื้อขนมเพียงอย่างเดียวพฤติกรรมบริโภคที่นักเรียนปฏิบัติได้ระดับปานกลาง

### วัตถุประสงค์

1. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนชุมชนบ้านกะมิยอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี
2. เปรียบเทียบระดับความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนชุมชนบ้านกะมิยอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

### สมมติฐาน

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาอยู่ในระดับดีมาก
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีระดับความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน

### ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. ได้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนชุมชนบ้านกะมิยอ
2. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการศึกษาที่จะพิจารณาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับโภชนาการการศึกษา
3. ข้อมูลที่ได้มานี้อาจนำไปเพื่อแก้ไขปัญหาและหาแนวทางป้องกันปัญหาโภชนาการของเด็กโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนชุมชนบ้านกะมิยอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี จำนวน 170 คน ซึ่งได้ใช้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตัววิธีของทาโรยามาเน่ ซึ่งมีขนาดกลุ่มตัวอย่าง 119 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบสัดส่วน



## ขอบเขตด้านตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ประกอบด้วย
  - 1.1. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
  - 1.2. เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**พฤติกรรมการบริโภค** หมายถึงการแสดงออกถึงลักษณะและองค์ประกอบต่าง ๆ ของการรับประทานอาหารในวันเรียนและวันหยุดได้แก่ จำนวนมื้อ ลักษณะอาหารที่บริโภค ปริมาณอาหารที่บริโภค และสถานที่บริโภคอาหาร

**ความรู้** หมายถึง การจำได้หรือระลึกได้และเข้าใจสาระสำคัญเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารและโภชนาการอาหารหลัก 5 หมู่ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ อันเป็นความรู้ที่นักเรียนได้มาจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

**เจตคติ** หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อที่มีอารมณ์เป็นส่วนประกอบและเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความพร้อมที่จะปฏิบัติเฉพาะอย่าง

**นักเรียนชั้นประถมศึกษา** หมายถึง นักเรียน โรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6

**โรงเรียนชุมชนบ้านกะมียอ** หมายถึง โรงเรียนที่อยู่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ ศูนย์เครือข่ายเมืองปัตตานีได้เป็นโรงเรียนที่สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองปัตตานีที่เข้าสู่โครงการโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในระดับช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น