

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Surveys Research) ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ของนักเรียน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของนักเรียน ความรู้ และเจตคติการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ของนักเรียน ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 334)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	161	48.20
หญิง	173	51.80
อายุ		
ต่ำกว่าและเท่ากับ 16 ปี	191	57.20
มากกว่า 16 ปี	143	42.80
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3)	166	49.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6)	168	50.20
รายได้ของนักเรียน		
≤ 2,500 บาท	158	47.30
> 2,500 บาท	176	52.70

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงกับเพศชายมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน โดยเพศหญิงมีร้อยละ 51.80 ขณะที่เพศชายมีร้อยละ 48.20 มีอายุต่ำกว่าและเท่ากับ 16 ปี ร้อยละ 57.20 ส่วนอายุมากกว่า 16 ปี ร้อยละ 42.80 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน กล่าวคือ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 49.80 และมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 50.20 ส่วนรายได้ของนักเรียนมากกว่า 2,500 บาท มีจำนวนเกินครึ่งเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 52.70

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบทดสอบถูก

ข้อความ	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	กลุ่มตัวอย่างที่ตอบถูก	
	จำนวน	ร้อยละ
1. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอย่างไร	183	54.80
2. อาหารประเภทใดที่มีเชื้อราพวกแอลฟาที่อกซิน	187	56.00
3. ข้อใดที่ไม่ใช่ประโยชน์ของสารอาหารพวกวิตามิน	126	37.70
4. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่สามารถเลือกบริโภคทดแทนอาหารประเภทใด	81	24.30
5. ข้อใดที่เลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคได้ถูกต้อง	241	72.20
6. ข้อใดเป็นอาหารที่ปลอดภัยต่อร่างกายมากที่สุด	184	55.10
7. การเลือกซื้อและรับประทานอาหารให้สะอาดปลอดภัยควรเลือกอย่างไร	176	52.70
8. น้ำที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย คือน้ำประเภทใด	76	22.80
9. การรับประทานอาหารประเภทแป้ง ย่าง ร่มควันเสี่ยงต่อการเกิดโรคระไร	247	74.00
10. ข้อใดที่มีอาหารครบ 5 หมู่	126	37.70
11. อาหารที่มีไอโอดีนสูงคืออาหารประเภทใด	173	51.80
12. ข้อใดเป็นการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดีของคนไทยที่ไม่ถูกต้อง	209	62.60
13. อาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ เป็นอาหารขยะทั้ง ๆ ที่มีราคาแพง เพราะเหตุใด	145	43.40
14. อาหารที่มีปริมาณเท่ากันและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนมากที่สุด คือข้อใด	88	26.30
15. อาชีพที่ต้องการพลังงานมากที่สุด คือ อาชีพใด	229	68.60
16. สรุทซ์ เป็นโรคเกี่ยวกับตาฝ้า ฟาง เนื่องจากขาดวิตามินชนิดใด	171	51.20
17. สารอาหารที่ให้พลังงานมากที่สุด คือชนิดใด	126	37.70
18. ผลไม้ที่มีสารแคโรทีนและวิตามิน A มาก คือผลไม้ระไร	235	70.40

จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้ เกี่ยวกับการรับประทาน อาหารประเภทแป้ง อย่าง รมควันเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยตอบถูกร้อยละ 74.00 รองลงมา คือ การเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคได้ถูกต้องจะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ โดยตอบถูกร้อยละ 72.20 และผลไม้ที่มีสารแคโรทีนและวิตามิน A มาก คือ มะละกอ โดยตอบถูกร้อยละ 70.40 ส่วนเรื่องที่มีความรู้ น้อยที่สุดคือ น้ำที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคือน้ำประเภทใด ซึ่งความรู้ที่ ถูกต้องคือ น้ำดื่มใต้อากาศ โดยตอบถูกเพียงร้อยละ 22.80 รองลงมา คือ ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่ สามารถเลือกบริโภคทดแทนอาหารประเภทใด ซึ่งความรู้ที่ถูกต้องคือ ถั่วเหลืองสามารถบริโภค แทนโปรตีน โดยตอบถูกเพียงร้อยละ 24.30

2.2 ผลการวิเคราะห์เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อความ	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
	\bar{X}	S.D	ระดับเจตคติ
1. นักเรียนรู้สึกชื่นชมคนที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	4.12	0.75	ดี
2. นักเรียนรู้สึกดีเมื่อเพื่อนชมว่ารูปร่างอ้วน	3.25	1.19	ปานกลาง
3. เรื่องการรับประทานอาหารเป็นเรื่องที่นักเรียนควรใส่ใจ	3.76	1.08	ดี
*4. นักเรียนรู้สึกเป็นคนทันสมัยเมื่อรับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า ไก่ทอด	2.22	1.06	ไม่ดี
5. นักเรียนรับประทานอาหารเพื่อให้อึดท้องเท่านั้น	2.94	1.14	ปานกลาง
*6. อาหารที่ใส่ผงชูรสจะทำให้รสชาติดีขึ้น	2.97	1.17	ปานกลาง
7. การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง	3.92	0.95	ดี
8. ภาชนะบรรจุอาหารสามารถบ่งบอกถึงความสะอาดของอาหาร	3.56	1.04	ปานกลาง
*9. รับประทานวิตามินเสริมจะทำให้ร่างกายแข็งแรงมากกว่ารับประทานอาหารตามปกติ	2.87	1.09	ปานกลาง
*10. ดื่มน้ำผลไม้บรรจุกล่องจะได้คุณค่าทางโภชนาการเท่ากับดื่มน้ำผลไม้สด	3.04	1.08	ปานกลาง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
	\bar{X}	S.D	ระดับ เจตคติ
*11. คนเป็นแผลห้ามรับประทานไข่จะทำให้แผลหายช้า	2.91	1.21	ปานกลาง
*12. วัยรุ่นไม่ควรรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เพราะทำให้อ้วน	3.00	1.15	ปานกลาง
13. นักเรียนมีความเชื่อว่า “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น” หรือ “you are what you eat”	3.89	0.84	ดี
14. สื่อต่าง ๆ มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร	3.91	0.80	ดี
*15. อาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด เหมาะกับวัยรุ่นเพราะให้สารอาหารครบถ้วน	2.99	1.21	ปานกลาง
*16. อาหารประเภทขบเคี้ยว ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหาร ครบถ้วน	3.24	1.20	ปานกลาง
17. นักเรียนพร้อมที่จะแนะนำชักชวนเพื่อนให้รับประทาน อาหารที่มีประโยชน์	3.89	0.99	ดี
18. นักเรียนพร้อมที่จะเป็นแกนนำเรื่องการส่งเสริมการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในโรงเรียน	3.50	0.98	ปานกลาง
*19. นักเรียนคิดว่าตนเองไม่สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการ รับประทานอาหาร	2.97	1.04	ปานกลาง
20. นักเรียนพร้อมที่จะปรับปรุงการรับประทานอาหารของตนเอง ให้ดีขึ้น	3.56	1.07	ปานกลาง
รวม	3.33	0.47	ปานกลาง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.33 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก มีเจตคติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 3.92 และ 3.91 ได้แก่ นักเรียนรู้สึกชื่นชมคนที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และสื่อต่าง ๆ มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 2.22 มีเจตคติอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ นักเรียนรู้สึกเป็นคนทันสมัยเมื่อรับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า ไก่ทอด

2.3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ดังรายละเอียด ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อความ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	1.31	.547	ไม่ดี
2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	2.04	.611	ปานกลาง
3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ	2.34	.716	ดี
*4. งดรับประทานอาหารมือเข้า เพราะไม่มีเวลา	1.96	.703	ปานกลาง
*5. เติมเครื่องปรุง ซิอิ้ว น้ำปลา ก่อนรับประทานอาหาร	1.86	.670	ปานกลาง
6. เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาร้านที่ปิดอาหารจากแมลงวัน และคนขายแต่งกายสะอาดมากกว่าความอร่อย	2.32	.632	ปานกลาง
7. ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร	2.41	.572	ดี
8. รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้	1.99	.745	ปานกลาง
9. อ่านสลากข้างกล่องเพื่อตรวจสอบวันหมดอายุก่อนเลือกซื้อ อาหารมารับประทาน	1.77	.741	ปานกลาง
*10. ดื่มน้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	1.40	.616	ไม่ดี
11. เลือกซื้อผัก/ผลไม้ที่ปลอดสารพิษมารับประทาน	1.69	.718	ปานกลาง
*12. รับประทานอาหารพวกหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง	2.10	.686	ปานกลาง
*13. รับประทานอาหารบะหมี่สำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	2.02	.666	ปานกลาง
*14. รับประทานอาหารนมกรุบกรอบ ลูกอม ช็อคโกแลต	1.62	.687	ปานกลาง
*15. รับประทานอาหารนอกบ้านเพื่อความสะดวกสบาย	1.42	.617	ไม่ดี
16. ดื่มนมที่เหมาะสมตามวัย	1.72	.770	ปานกลาง
*17. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มี ไขมัน เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด	1.39	.584	ไม่ดี
18. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และตรงตามเวลา	1.68	.716	ปานกลาง
*19. รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เฝื่อนจัด หวานจัด	1.42	.612	ไม่ดี
20. รับประทานอาหารซ้ำ ๆ เกียวให้ละเอียดก่อนกลืน	2.04	.611	ปานกลาง
รวม	1.83	0.18	ปานกลาง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 5 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 1.83 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มี 2 ข้อเท่านั้น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 และ 2.34 ได้แก่ การล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 อันดับแรก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.31 1.39 และ 1.40 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ เรื่องการรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมัน เช่น ไข่ทอด ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด และดื่มน้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของนักเรียน ความรู้และเจตคติการบริโภค โดยการทดสอบสมมติฐานตามลำดับดังรายละเอียดในตารางที่ 6 - 11

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกตามเพศ

เพศ	n = 334	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ชาย	161	1.83	0.18	.216	.829
หญิง	173	1.82	0.19		

จากตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ตามตัวแปรเพศ พบว่าเพศชาย มีค่าเฉลี่ย 1.83 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ย 1.82 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่านักเรียนเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกตามอายุ

อายุ	n = 334	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ต่ำกว่าและเท่ากับ 16 ปี	191	1.83	0.19	.734	.464
16 ปีขึ้นไป	143	1.81	0.17		

จากตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ตามตัวแปรอายุ พบว่านักเรียนที่มีอายุต่ำกว่าและเท่ากับ 16 ปี มีค่าเฉลี่ย 1.83 นักเรียนอายุมากกว่า 16 ปี มีค่าเฉลี่ย 1.81 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่านักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 3 นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	n = 334	\bar{X}	S.D.	t	p-value
มัธยมศึกษาตอนต้น (ม. 1- 3)	166	1.83	0.18	.316	.752
มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4 - 6)	168	1.82	0.18		

จากตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ตามตัวแปรระดับการศึกษา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ย 1.83 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ย 1.82 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่านักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 3

สมมติฐานที่ 4 รายได้ของนักเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกตามรายได้ของนักเรียน

รายได้ของนักเรียน	n = 334	\bar{X}	S.D.	t	p-value
มากกว่า 2,500 บาท	158	1.83	0.19	.219	.629
ต่ำกว่าและเท่ากับ 2,500 บาท	176	1.81	0.17		

จากตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ตามตัวแปร รายได้ของนักเรียน พบว่านักเรียนที่มีรายได้มากกว่า 2,500 บาท มีค่าเฉลี่ย 1.83 นักเรียนที่มี รายได้ต่ำกว่าและเท่ากับ 2,500 บาท มีค่าเฉลี่ย 1.81 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่ารายได้ ของนักเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ 4

สมมติฐานที่ 5 นักเรียนที่มีความรู้การบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารแตกต่างกัน

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกตามระดับความรู้

ระดับความรู้	n = 334	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ความรู้มาก (10 – 18 คะแนน)	158	1.82	0.20	.235	.169
รู้น้อย (0 – 9 คะแนน)	176	1.82	0.18		

จากตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ตาม ตัวแปรระดับความรู้ พบว่านักเรียนที่มีความรู้มากและรู้น้อยมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 1.82 เมื่อ ทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่านักเรียนที่มีความรู้การบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารไม่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐาน ที่ 5

สมมติฐานที่ 6 นักเรียนที่มีเจตคติการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกตามระดับเจตคติ

ระดับเจตคติ	n = 334	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ดี	101	1.90	0.19	-4.743	.000
ไม่ดี - ปานกลาง	233	1.80	0.17		

จากตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ตามตัวแปรระดับเจตคติ พบว่า นักเรียนที่มีเจตคติดี มีค่าเฉลี่ย 1.90 นักเรียนที่มีเจตคติไม่ดี - ปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 1.80 เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ t-test พบว่านักเรียนที่มีเจตคติการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงเป็นการยอมรับสมมติฐาน ที่ 6

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง

จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 20 คน สรุปได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาทุกระดับชั้น มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปตามประเด็น ดังนี้

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดหาอาหารมารับประทาน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน 2 ครั้ง สรุปโดยภาพรวมได้ว่า การจัดหาอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่ นักเรียนจะซื้ออาหารรับประทานเองทั้งมือเช้าและมือกลางวัน โดยซื้อจากร้านอาหารในโรงอาหารของโรงเรียน ในช่วงวันเปิดเรียน ทั้งนี้ นักเรียนให้เหตุผลว่ามือเช้าเป็นช่วงเวลาเร่งรีบ ผู้ปกครองไม่มีเวลาและไม่สะดวกในการจัดหาอาหารให้ นอกจากซื้ออาหารที่โรงเรียนแล้ว มีนักเรียนจำนวนหนึ่งนิยมซื้ออาหารมือเช้าจากร้านสะดวกซื้อ (เซเว่น อีเลเว่น) มารับประทานที่โรงเรียน เพราะสะดวกหาซื้อได้ง่ายและเป็นอาหารที่รับประทานง่ายในมือเช้า จากการสนทนากลุ่มพบว่า มีนักเรียนเพียงคนเดียวเท่านั้นที่ผู้ปกครองปรุงประกอบอาหารเองที่บ้าน โดยมือเช้ารับประทานที่บ้าน ส่วนมือกลางวันจะนำอาหารใส่ปั่นโตมารับประทาน

ที่โรงเรียน เนื่องจากมารดาเป็นแม่บ้านจึงมีเวลาในการประกอบอาหาร สำหรับอาหารมือเย็น ส่วนใหญ่ผู้ปกครองเป็นผู้ปรุงประกอบเองที่บ้านทั้งวันเปิดเรียนและวันหยุด แต่มีมือเย็นบางมือที่นักเรียนนิยมรับประทานอาหารจานด่วนตามศูนย์การค้า หรือตามร้านอาหารที่เป็นแหล่งรวมของวัยรุ่น ซึ่งภาพรวมสรุปได้ว่านักเรียนเกือบทั้งหมดซื้ออาหารรับประทานเองในมือเช้าและมือกลางวันจากร้านอาหารที่จำหน่ายในโรงเรียนและร้านสะดวกซื้อ สำหรับมือเย็นส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ผู้ปกครองปรุงประกอบเองที่บ้าน มีบางคนเท่านั้นที่รับประทานนอกบ้าน

3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และใช้ช้อนกลาง มีจำนวนน้อยที่รับประทานกับเพื่อนโดยไม่ใช้ช้อนกลาง เพราะรู้สึกมั่นใจเรื่องความสะอาด ความปลอดภัยและการปนเปื้อนจากเชื้อโรค และฝุ่นละออง

จำนวนมืออาหาร พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนรับประทานอาหารครบ 3 มือ ได้แก่ มือเช้า มือกลางวัน และมือเย็น แต่มีนักเรียนหญิงบางคนรับประทานอาหารเช้าวันละ 2 มือ ได้แก่ มือกลางวัน และมือเย็น โดยตั้งใจลดอาหารมือเช้า เพราะกลัวอ้วน จะดื่มน้ำเปล่าหรือดื่มนมแทนก่อนไปโรงเรียน นอกจากนี้มีนักเรียนจำนวนหนึ่งที่ตื่นสาย ไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้าโดยเกรงว่าจะไปโรงเรียนไม่ทัน จึงลดอาหารเช้าไปโดยปริยาย ส่วนการงดอาหารมือเย็นจะมีนักเรียนจำนวนน้อยและงดเป็นบางวันเท่านั้น สำหรับรสชาติของอาหารนิยมนิยมรับประทานรสจัด เช่น เผ็ด เค็มเปรี้ยว และหวาน

รูปแบบการบริโภคอาหาร ทั้ง 3 มือ สรุปได้ดังนี้

มือเช้า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าประเภทปรุงสำเร็จที่มีจำหน่ายในโรงอาหารของโรงเรียน ซึ่งเป็นอาหารจานเดียวที่นักเรียนนิยมนิยมรับประทาน ได้แก่ ข้าวราดไข่พะโล้ ข้าวแกง ไก่ทอด ข้าวหมกไก่ ขนมปัง และตามด้วยเครื่องดื่มที่มีรสหวานเกือบทุกครั้ง อาทิ ชาเย็น ชาดำเย็น โอวัลตินเย็น และกาแฟเย็น โดยให้เหตุผลว่าอร่อยและชอบดื่มจนเป็นความเคยชิน ทั้งนี้อาหารที่จำหน่ายในโรงอาหารไม่มีความหลากหลาย นักเรียนไม่มีทางเลือกจึงรับประทานอาหารเช้า ๆ เหมือนเดิมทุกวัน ส่วนนักเรียนบางคนที่ซื้ออาหารเช้าจากร้านสะดวกซื้อ มักเป็นขนมปัง และนมกล่องที่มีรสหวาน เพราะสะดวกในการรับประทานและหาซื้อง่าย

สำหรับวันหยุด ประเภทของอาหารที่นักเรียนรับประทานไม่ได้แตกต่างกับวันเปิดเรียนมากนัก แต่จะมีความหลากหลายมากกว่าอาหารในโรงเรียน โดยมือเช้าจะเป็นอาหารปรุงสำเร็จบรรจุกล่องโฟมหรืออาหารถุงที่ผู้ปกครองจัดซื้อให้ อาทิ ขนมปัง ไข่ดาว ไส้กรอก ก๋วยจั๊บ

ข้าวเหนียวหมูทอด หมูปิ้ง ไก่ทอด ข้าวหมกไก่ ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวขาหมู ข้าวต้มโจ๊ก โรตีสัน เป็นต้น และตามด้วยน้ำเต้าหู้ เครื่องดื่มสำเร็จรูป อาทิ ซิเรียลรสหวาน โกโก้รันช์ โอวัลติน

มื้อกลางวัน เป็นอาหารชนิดเดียวกับมื้อเช้าที่มีจำหน่ายในโรงอาหารของโรงเรียน กล่าวคือ จะเน้นรับประทานอาหารประเภทแป้ง และเนื้อสัตว์เป็นหลัก บางครั้งมีผักบ้าง หรืออาจเป็นประเภทก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ก๋วยเตี๋ยวน้ำ กรณีที่นักเรียนนำอาหารใส่ปิ่นโตมารับประทาน ที่โรงเรียนจะเป็นอาหารประเภทข้าว ไก่ทอด หมูทอด ไข่เจียวหรือไข่ดาว ไข่กรอกทอด ทอดมัน เหตุผลที่นักเรียนนิยมรับประทานอาหารประเภทนี้ เพราะเป็นอาหารที่ชอบ รสชาติอร่อย และรับประทานจนเคยชิน

สำหรับวันหยุด ส่วนใหญ่นักเรียนจะรับประทานอาหารที่ผู้ปกครองปรุงประกอบเองที่บ้าน โดยเน้นอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน มักเป็นอาหารประเภททอดมากที่สุด อาทิ ไก่ทอด หมูทอด ไข่เจียว ทอดมัน ไข่กรอกทอด ข้าวผัด ส่วนประเภทแกงมักเป็นแกงเขียวหวาน กรณีที่นักเรียนไปรับประทานอาหารกับเพื่อนนอกบ้านมักเป็นอาหารประเภทจานด่วน อาทิ ไก่ทอด KFC พิซซ่าฮัท แซมเบอร์เกอร์ ขนมหั้ว ขนมห้าง ตามด้วยน้ำอัดลม ไอศกรีม หรือไอศกรีมทอด นอกจากนี้นักเรียนนิยมรับประทานอาหารจานเดียว อาทิ ข้าวราดกะเพราไข่ดาว ข้าวหมูกรอบ ผัดผักโรตีสัน ข้าวผัด ไก่ทอด หลังจากรับประทานอาหารมื้อกลางวันมีนักเรียนบางคนเท่านั้นที่นิยมรับประทานผลไม้ อาทิ มะละกอ ส้ม และฝรั่ง

มื้อเย็น เป็นอาหารที่ผู้ปกครองปรุงประกอบเอง แม้ว่าจะมีอาหารหลากหลาย ครบถ้วนตามหลักโภชนาการบ้าง แต่นักเรียนยังคงเลือกรับประทานอาหารตามที่ตนเองชอบ ซึ่งผู้ปกครองจะทราบว่าบุตรหลานของตนชอบรับประทานอาหารประเภทใด ก็จัดทำให้ตามความต้องการของนักเรียน ส่วนใหญ่นักเรียนมีข้าวเป็นอาหารหลัก และกับข้าวเป็นอาหารประเภททอดมากที่สุด โดยใช้เนื้อไก่ เนื้อหมู และเนื้อวัวมากกว่าเนื้อปลา ตามด้วยน้ำเปล่า กรณีนักเรียนที่อาศัยอยู่หอพักนิยมรับประทานมาต้มยำ หรือซีกลูกชิ้นทอด ข้าวเกรียบสดทอด ยำไข่กรอก ยำลูกชิ้น และยำมะม่วง และตามด้วยน้ำปั่นที่มีรสชาติดหวาน อาทิ น้ำแดงโมปั่น น้ำมะเขือเทศปั่น และน้ำโกโก้ปั่น เป็นต้น

นอกจากนี้ พบว่าวัยรุ่นบางกลุ่มนิยมดื่มเครื่องดื่มบรรจุขวดเพื่อสุขภาพตามโฆษณาจากสื่อโทรทัศน์ อาทิ บิวตี้ ดริง (Beauty Drink) ที่มีสรรพคุณหลากหลาย และน้ำอมิโนแอซิก โดยนักเรียนให้เหตุผลว่าดื่มแล้วทำให้สดชื่น ผิวสวย เป็นยาระบายท้องทำให้ท้องไม่ผูก อีกทั้งยังพบว่า มีนักเรียนหญิงรับประทานอาหารเสริม อาทิ วิตามินซี และวิตามินบำรุงสมอง ซึ่งผู้ปกครองจัดหาให้โดยรับรู้จากผู้ปกครองว่าการรับประทานวิตามินเสริมจะมีผลดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

นอกเหนือจากนี้มีนักเรียนจำนวนไม่มากนักที่งดอาหารมือเย็นแต่จะรับประทานโยเกิร์ต ไมโล นม และซีเรียลแทน

ส่วนอาหารว่างระหว่างมือ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่นิยมรับประทานขนมกรุบกรอบ บรรจุห่อ อาทิ มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวเกรียบฮานามิ โปเต้ ทาโร ปาร์ดี และสาหร่ายอบกรอบ โดยให้เหตุผลว่า อร่อย ชอบรับประทานและรู้สึกเพลิดเพลินเวลาเคี้ยวขนมเหล่านี้

สรุปได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ โดยมือเช้าและมือกลางวัน นักเรียนซื้อรับประทานเอง เพราะมือเช้าผู้ปกครองไม่มีเวลา ส่วนมือเย็นรับประทานอาหารเช้าที่ผู้ปกครองปรุงเองที่บ้าน นักเรียนส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเช้า และรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงสุกแล้ว ประเภทของอาหารที่รับประทานจะคล้าย ๆ กันทั้ง 3 มื้อ โดยเน้นหนักอาหารประเภทแป้ง ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว มาม่า ประเภทโปรตีนชอบรับประทานเนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัวมากกว่า เนื้อปลา ลักษณะของอาหารที่ชอบรับประทานมักปรุงด้วยวิธีการทอดหรือผัดมากกว่านึ่ง ต้ม หรือ ตุ่น นิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวาน ได้แก่ น้ำอัดลม น้ำปั่น หรือน้ำสุขภาพบรรจุขวด ส่วนผัก และผลไม้ นักเรียนรับประทานน้อยมาก อีกทั้งนิยมรับประทานอาหารว่างประเภทกรุบกรอบแบบบรรจุห่อ ซึ่งล้วนเป็นอาหารประเภทแป้ง น้ำมัน ที่ปรุงรสหวานและเค็ม

3.3 ข้อเสนอแนะ

จากการสนทนากลุ่ม นักเรียนมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ด้านผู้ขายอาหาร

3.3.1 ผู้ขายอาหารควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันการปนเปื้อนสู่อาหาร

3.3.2 ผู้ขายอาหารควรใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารแทนการใช้มือ

ด้านอุปกรณ์และภาชนะใส่อาหาร

3.3.3 ภาชนะใส่อาหารขายควรมีฝาปิดหรือมีอุปกรณ์ปกปิดเพื่อป้องกันแมลงวัน ฝุ่นละอองและ การปนเปื้อนของเชื้อโรค

3.3.4 ภาชนะใส่อาหารและเครื่องดื่มควรใช้แก้ว หรือกระเบื้องแทนพลาสติก

3.3.5 หม้อต้มน้ำสำหรับลวกช้อนควรเปลี่ยนน้ำและทำความสะอาดบ่อย ๆ

3.3.6 ควรมีชั้นวางภาชนะใส่อาหารที่ใช้แล้วสูงจากพื้น

ด้านสถานที่

3.3.7 ควรทำความสะอาดพื้นโรงอาหาร โต๊ะอาหารและจุดขายอาหารอย่างสม่ำเสมอ

3.3.8 ควรกั้นบริเวณโรงอาหารให้เป็นสัดส่วนเพื่อป้องกันสุนัขและสัตว์อื่น ๆ

ด้านอื่น ๆ

- 3.3.9 ควรเพิ่มจำนวนร้านขายอาหารมุสลิมมากขึ้นและมีอาหารที่มีประโยชน์
หลากหลายมากขึ้น

Prince of Songkla University
Pattani Campus