

ห้องสมุดคณะเทคโนโลยีการเกษตร พระจอมเกล้าลาดกระบัง



ใบรับรองปัญหาพิเศษ

เรื่อง

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8-15ปี
ในกรุงเทพมหานคร

(Survey of food consumption behavior of 8-15 years old children in Bangkok)

จัดทำโดย

- 1. นายสุพร อุทิศชลานนท์ รหัสนักศึกษา 46041078
- 2. นายมงคล ไทรสังขสิทธิ์จิตร รหัสนักศึกษา 46041068
- 3. นายยอดยุทธ ยอดสกุลเพชร รหัสนักศึกษา 46040235



T096863

๒/๖
๑๕ ๘ ๒๕๖๖
๒๕๕๐

ได้รับการพิจารณาเห็นชอบจาก

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน **96863**
วันเดือนปี..... 5 JUN 2009

.....
๗๑

..... ๒๐ / ๕๓ / ๒๕๕๐

อาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ

()

b. 11779251
i.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สุพร อุทิศชานนท์ มงคล ไทรสังขิตินันท์ ยอดยุทธ ยอดสกุลเพชร 2550
 การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8-15 ปี ในกรุงเทพมหานคร
 ภาควิชาอุตสาหกรรมเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
 อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.ประภาพร ขอไพบูลย์ , จำนวน 38 หน้า

บทคัดย่อ

จากการสำรวจการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8 - 15 ปี ใน กรุงเทพมหานคร โดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างประชากร ด้วยแบบสอบถามที่จัดทำขึ้น และ ดำเนินการสำรวจข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามตามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ตัวอย่างได้แก่

โรงเรียนสตรีศรีนครินทร์บึงเพ็ญ , โรงเรียนมีนบุรี , โรงเรียนพรตพิทยพยัต , โรงเรียนกวดวิชาพัชรวิทย์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการสำรวจ พบว่ามีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค อาหาร คือ อายุ เพศ จำนวนเงินที่ได้รับ คุณลักษณะของอาหาร ในเรื่องอายุนั้นพบว่า เด็กที่มีอายุ ต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน เช่น การบริโภคอาหารมื้อหลักจากการสำรวจพบว่า ที่มีอายุน้อยกว่าจะบริโภคอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ มากกว่าเด็กที่อายุมากกว่า ส่วนเรื่องของเพศ พบว่าผู้หญิงจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีกว่าผู้ชาย ในการเลือกบริโภคอาหารต่างๆ ส่วนเรื่องของ จำนวนเงินที่ได้รับ เด็กที่ได้รับเงินในจำนวนที่มากกว่าก็จะสามารถเลือกซื้ออาหารและบริโภคอาหารได้ มากกว่า ในเรื่องของคุณลักษณะของอาหาร เช่น รสชาติ ปริมาณ คุณค่าทางโภชนาการ สี สัน ราคา สิ่งต่างๆเหล่านี้มีผลต่อการเลือกบริโภคของเด็กๆ

นายสุพร อุทิศชานนท์
 นาย มงคล ไทรสังขิตินันท์

นาย ยอดยุทธ ยอดสกุลเพชร

ลายมือชื่อนักศึกษา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

20 ม.ค. 2550

วัน เดือน ปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

รายงานปัญหาพิเศษฉบับนี้ ที่สามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทางคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ประภาพร ขอไพบุลย์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษที่ได้คอยช่วยเหลือ คอยให้คำปรึกษา แนะนำและได้สละเวลามากมายช่วยเหลือในงานต่างๆ รวมทั้งคอยแก้ไขข้อบกพร่องให้ปัญหาพิเศษได้ เป็นรูปเป็นร่างขึ้น กราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ที่คอยให้กำลังใจสนับสนุนมาโดยตลอด ขอบคุณกลุ่ม ตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือ ขอบคุณเพื่อนๆที่คอยติเตือน และสุดท้ายนี้ขอให้รายงานปัญหาพิเศษฉบับนี้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ได้อ่านและศึกษาต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
สารบัญรูปภาพ	จ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ขอบเขตการศึกษา	2
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 วารสารปริทัศน์	
การบริโภคอาหาร	3
พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของวัยรุ่น	4
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค	4
โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น	5
ความต้องการสารอาหารในวัยรุ่น	6
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น	7
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	8
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการวิจารณ์ผล	10
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	28
เอกสารอ้างอิง	29
ภาคผนวก ก. ตัวอย่างแบบสอบถามสำรวจข้อมูล	30
ภาคผนวก ข. ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ	33

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญรูปภาพ

เรื่อง	หน้า
จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวัน	12
จำนวนเงินที่ใช้ในอาหารแต่ละวัน	13
บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ	14
บริโภคอาหารมีอไคมากที่สุด	15
รสชาติอาหารที่ชอบ	16
วิธีปรุงอาหารที่ชอบ	17
ชนิดของนมที่ชอบ	18
ความถี่ในการดื่มนม	19
ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้	20
ความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม	21
ความถี่ในการบริโภคขนมปังสำเร็จรูป	22
ชนิดของอาหาร fast food ที่ชอบบริโภค	23
ความถี่ในการบริโภคอาหาร fast food	24
ความถี่ในการบริโภคขนมขบเคี้ยว	25
เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร	26
บริโภคอาหารเสริมชนิดใดบ้าง	27

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
จำนวนเด็กใน กทม. ที่ถูกสำรวจ จำนวนทั้งหมด 200 คน	11
จำนวนเงินที่ใช้ซื้ออาหารในแต่ละวัน	33
จำนวนเงินที่ใช้ซื้ออาหารในแต่ละวัน	33
บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ	33
บริโภคอาหารมื้อใดมากที่สุด	34
รสชาติอาหารที่ชอบ	34
วิธีปรุงอาหารที่ชอบ	34
ชนิดของนมที่ชอบ	35
ความถี่ในการดื่มนม	35
การบริโภคผักและผลไม้	35
การดื่มน้ำอัดลม	36
การบริโภคขนมที่สำเร็จรูป	36
การบริโภคอาหาร fast food	36
ความถี่ในการบริโภคอาหาร fast food	37
การบริโภคนมขบเคี้ยว	37
การเลือกซื้ออาหาร	37
เหตุผลในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร	38
การบริโภคอาหารเสริม	38

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมล้วนแต่มีคนเป็นกลไกสำคัญ ถ้าคนมีสุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน หรือขาดสุขนิสัยที่ดี ก็ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพอนามัยของคนจึงเป็นเรื่องสำคัญ และถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็น ในการพัฒนาศักยภาพของคนให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเห็นได้จากแนวคิดหลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540 – 2544) ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และให้คนมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545 – 2549) ที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมาย เพื่อพัฒนาคนให้มีคุณภาพ สุขภาพแข็งแรง ยกระดับคุณภาพชีวิต ลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ โรคนะเร็ง เป็นต้น และสอดคล้องกับแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ที่คณะกรรมการวางแผนโภชนาการได้จัดเตรียมขึ้น ที่จะให้คนมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยเน้นให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเต็มศักยภาพ และผู้ใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดี อายุยืนยาวและเป็นสุข (คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ, 2540) เมื่อประชากรมีคุณภาพแล้ว จะสามารถนำพาประเทศไปสู่ความเจริญ มั่นคง และมั่นคง จึงกล่าวได้ว่า สุขภาพ คือจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทั้งหลาย และเป็นวิถีชีวิตอื่นจะนำบุคคลไปสู่ความสุข ความสำเร็จในชีวิต รวมทั้งนำพาประเทศไปสู่การพัฒนาที่มีคุณภาพแบบยั่งยืนในระยะยาว อาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่จะทำให้มีสุขภาพดี และเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของบุคคลวัยต่างๆ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่า ครบถ้วน และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโตและทำหน้าที่ได้ตามปกติ ผู้ที่มีภาวะโภชนาการดี ย่อมมีร่างกายที่สมบูรณ์ทำให้สามารถประกอบกิจการงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่เกิดโรคต่างๆ ได้ในอนาคต เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขถึงสาเหตุการตายที่สำคัญตั้งแต่ปี 2536 – 2540 พบว่า โรคหัวใจเป็นสาเหตุของการตายอันดับ 1 มาตลอด และมีอัตราสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยในปี 2536 มีอัตราการตาย 58.50 ต่อประชากรแสนคน และในปี 2540 มีอัตราการตาย 72.10 ต่อประชากรแสนคน ส่วนโรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดในสมอง เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญเป็นอันดับ 4 ซึ่งในปี 2540 มีอัตราการตายด้วยโรคนี้นี้ 13.50 ต่อประชากรแสนคน (กระทรวงสาธารณสุข 2542) จากสถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2541 พบว่า สาเหตุการตายของประชากรไทย อันดับแรก คือ โรคหัวใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รองลงมาคือ อุบัติเหตุและการเป็นพิษ อันดับที่ 3 คือ โรคมะเร็งทุกชนิด ส่วนอันดับที่ 4 คือ โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง (กระทรวงสาธารณสุข 2543) ซึ่งสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรกระบบไหลเวียน ส่วนหนึ่งน่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

ในสถานการณ์ปัจจุบันจากการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมอย่างรวดเร็ว รวมทั้งการพัฒนาไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมใหม่ของไทย มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของประชาชน มีการพึ่งพาอาหารจากระบบการค้ามากขึ้น ประกอบกับการถ่ายทอดเทคโนโลยี ถ่ายทอดวัฒนธรรมต่างๆจากต่างประเทศ จึงทำให้การบริโภคอาหารของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงไป จากการปรุงอาหารที่บ้านไปเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้าน อาหารปรุงสำเร็จ อาหารกึ่งสำเร็จรูปและอาหารพร้อมรับประทานมากขึ้น ซึ่งอาหารเหล่านี้มักพบว่าการปรุงประกอบอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ และความไม่เหมาะสมของการใช้วัสดุ หรือภาชนะอุปกรณ์ ทำให้มีการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร

จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของประชากรในประเทศ โดยเฉพาะผู้คนที่อาศัยในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร ที่เคยประกอบอาหารเพื่อรับประทานภายในครัวเรือน เปลี่ยนเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้านมากขึ้น ซึ่งการบริโภคอาหารนอกบ้าน หรือการซื้ออาหารสำเร็จรูป ไม่สามารถประกันความปลอดภัยและคุณภาพของอาหารให้แก่สมาชิกภายในครอบครัวได้ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตทางสมองและทางร่างกาย ซึ่งต้องการอาหารที่มีคุณภาพ ตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทั้งทางด้านสุขภาพและสติปัญญา

ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8-15 ปี ซึ่งใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในโรงเรียน เพื่อศึกษาแนวโน้มการบริโภคอาหารที่แตกต่างของเด็ก ปัจจุบันที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก รวมทั้งทัศนคติในการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มดังกล่าวด้วย

1.2 ขอบเขตการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการสำรวจพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของของเด็กอายุระหว่าง 8-15 ปี ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร

1.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่นำไปแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการของเด็กวัยเรียน ได้
2. เป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

วารสารปริทัศน์

การบริโภคอาหาร

จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย ทำให้ประชาชนในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลภายในครอบครัว แต่ละครอบครัวจะต้องต่อสู้กับชีวิตและความเป็นอยู่ภายในครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี แต่บางครอบครัวอาจขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเองและบุคคลภายในครอบครัว เนื่องจากต้องออกหางาน ทำงานแข่งกับเวลา เพื่อหาเงินมาเลี้ยงบุคคลภายในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้ตนเองมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป

การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไป และไม่รับประทานอาหารเป็นเวลา ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้ จึงทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก แซนด์วิช พาย พิซซ่า ไก่ทอด ไข่กรอก เป็นต้น ส่วนประเภทขนม เช่น โดนัท พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากอาหารเหล่านั้นเป็นอาหารที่มีการเตรียมขึ้นมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที ซึ่งเหมาะกับสภาพสังคมที่เร่งรีบ (สมฤดี วีระพงษ์, 2535) อาหารจานด่วนส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจำพวก แป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วน และจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ และพบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น พบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง มีภาวะโภชนาการที่บกพร่อง ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นมักจะอดอาหารเนื่องจากความเข้าใจผิด พยายามอดอาหารเพื่อรักษาทรงทรงให้มีรูปร่างบอบบาง เหนือเด็ก ทรวดทรงเล็กคล้ายหุ่นนางแบบ และต้องการเลียนแบบเหมือนเพื่อนในกลุ่ม ขณะเดียวกันเมื่อต้องการรับประทานอาหาร ก็จะรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เพื่อต้องการ ประหยัดเวลา ให้อิ่มกับการรีบเร่งในการเดินทางไปเรียน และเพื่อต้องการให้อิ่มนาน ๆ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาล เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน เป็นต้น จากการสำรวจของสมใจ นามิ และคณะ (2535) ซึ่งได้ศึกษาภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 7,437 คน พบว่านักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน และทบวงมหาวิทยาลัย จะเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา โดยนักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาเป็นโรคอ้วนร้อยละ 7.8 นักเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.6 และนักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.8 และนักเรียนชายเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนหญิง

ในกลุ่มเด็กนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ชอบดื่มน้ำอัดลม และสอดคล้องกับรายงานของ อูรูวรรณ เข้มบริสุทธิ และคณะ (2536) พบว่า อิทธิพลที่ส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากเด็กมีแนวโน้มดื่มน้ำอัดลมมากขึ้น และบริโภคอาหารมื้อหลักที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะสัดส่วนพลังงานที่ได้จากไขมันสูง ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยรุ่นจะกินตามอย่างเพื่อน กินตามโฆษณา กินจุกจิก กินไม่เป็นเวลา ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2540- 2541 พบว่าโรคอ้วนและปริมาณไขมันในเส้นเลือดสูง มีอัตราเพิ่มสูง ในกลุ่มอายุ 20-29 ปี จากร้อยละ 2.9 เป็นร้อยละ 20.4

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

1. อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นท่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไป ทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร
2. นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่มีเวลาในการบริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา
3. เมื่ออาหาร เป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจ หรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้เมื่ออาหาร หรือไม่ยอมอาหารได้ เป็นต้น
4. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร ซึ่งทำให้เกิด โรคอ้วน โรคฟันผุ
5. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วนได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค

Martin by Ethel Austin Martin (2514) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค ดังนี้

1. อาหารที่มีในท้องถิ่น หากท้องถิ่นใดมีอาหารบริบูรณ์ คนในท้องถิ่นนั้นย่อมมีโอกาสจะได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ท้องถิ่นใดขาดแคลนอาหาร คนในท้องถิ่นก็จำเป็นต้องกินอย่างจำกัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละครอบครัวจะสามารถซื้ออาหารที่มีขายในท้องตลาดมารับประทานได้มากน้อยเพียงไร และซื้ออาหารจำพวกใดบ้างนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว

3. ความเคยชินในการรับประทานอาหารของครอบครัว การรับประทานอาหารของแต่ละครอบครัวนั้นบางครั้งอาจมีเหตุผลเบื้องหลังที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประจำชาติ หรือความเชื่อของครอบครัวนั้น ๆ รวมทั้งนิสัยที่สืบเนื่องกันมาหลายชั่วคน

4. ขนบธรรมเนียมประเพณี

5. ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือทุกข์ หรืออุ่นววยใจ ความชอบหรือไม่ชอบในอาหาร

6. ปฏิภิกิริยาต่อกลิ่นและรสอาหาร บุคคลแต่ละคน มีปฏิภิกิริยาต่อกลิ่นและรสของอาหารไม่เหมือนกัน

7. อิทธิพลของการศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมรับประทานอาหาร เพราะรู้คุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กอันเป็นวัยที่นิสัยในการรับประทานอาหารกำลังจะเกิดขึ้น

โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น

อาหารมีความสำคัญต่อความเจริญเติบโตของร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นได้รับอาหารครบ 5 หมู่ และสารอาหารที่เหมาะสม จะทำให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดี มีผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นสิ่งที่วัยรุ่นควรปฏิบัติ มีดังนี้คือ (วลัย อินทรมพรรย์, 2530)

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ อย่างน้อยควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ หากงดกินมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น อาหารเช้า เป็นต้น จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับ ไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ได้รับสารอาหาร และพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยการกินอาหารเพียง 2 มื้อ

2. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอเพื่อช่วยให้เจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการไม่ได้ทำให้อ้วน การที่น้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการ และการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินน้ำมัน ไข่ และข้าวจะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย น้ำมันและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงด หรือจำกัดจนเกินไป นอกจากนี้การงดอาหารในมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น มื้อเช้า หรือมื้อกลางวันทำให้กินอาหารในมื้อต่อไปเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกหิว จึงมักไม่ได้ผลในการลดน้ำหนักในการควบคุม

เอเสลารุ่นเป็นเอเสลารุ่นที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของเด็กในวัยเรียน เมื่ออายุได้หกปีเอเสลารุ่นจะเข้ารับการคัดเลือกว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารที่ดี ควรกินอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการควรจำกัดอาหารที่มีพลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ท็อฟฟี่ ช็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีแต่น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ การกินมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วน และฟันผุ นอกจากนี้ก็ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มากเช่นกัน

ความต้องการสารอาหารในวัยรุ่น

ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในวัยรุ่น มีดังนี้คือ

1. ความต้องการพลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ วันหนึ่งควรได้รับประมาณ 2,200-3,000แคลอรี ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวก ข้าว แป้งต่าง ๆ และไขมัน ไข่ นม
2. ความต้องการโปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตจึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอร์โมน และสารอื่น ๆ วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม
3. ความต้องการเกลือแร่ ร่างกายจะต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ความต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่
 - 3.1 แคลเซียม จำเป็นในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูก ฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ
 - 3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิง ซึ่งเริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ จึงควรได้รับเหล็กวันละ 16 มิลลิกรัม จากเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น
 - 3.3 ไอโอดีน วัยรุ่นมีความต้องการไอโอดีนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ซึ่งพบมากในวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ในวัยนี้จึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารให้เป็นประจำ
4. ความต้องการวิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อความเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมาก ได้แก่
 - 4.1 วิตามิน เอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อบุชั้นตาและ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เยื่อผิวหนัง เป็นต้น วิตามินซีได้รับวิตามิน เอ อย่างน้อยวันละ 2500 หน่วยสากล และระดับสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ใบแค

4.2 วิตามิน บีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดวิตามิน บีสอง ทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้งสองข้าง เรียกว่าปากนกกระจอก พบในวัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาดวิตามิน บีสอง วิตามินซีได้รับวันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม ซึ่งได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมถั่วเหลือง ไข่

4.3 วิตามิน ซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามิน ซี ซึ่งจะก่อให้เกิดแผลหายยาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วิตามินซีได้รับวิตามิน ซี ประมาณวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด เป็นต้น

5. น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกาย และเสียเหงื่อมาก จึงควรได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น

1. **อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน** กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น
2. **ความรู้ทางโภชนาการและความเชื่อ** เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ ยังขาดการได้รับข่าวสารทางโภชนาการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
3. **พฤติกรรมการรับประทานอาหารว่าง** เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่รับประทานอาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขยะ ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และพลังงานสูง แต่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ โขก้า ไอศกรีม ขนมเค้ก เป็นต้น และควรมีการเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
4. **บริโภคนิสัยและอัตราการเสี่ยงเกิดโรคเรื้อรัง** เช่น ในการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงทำให้เกิดโรคภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือด และรับประทานเกลือสูงทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด และการรับประทานน้ำตาลมากทำให้ฟันผุ เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

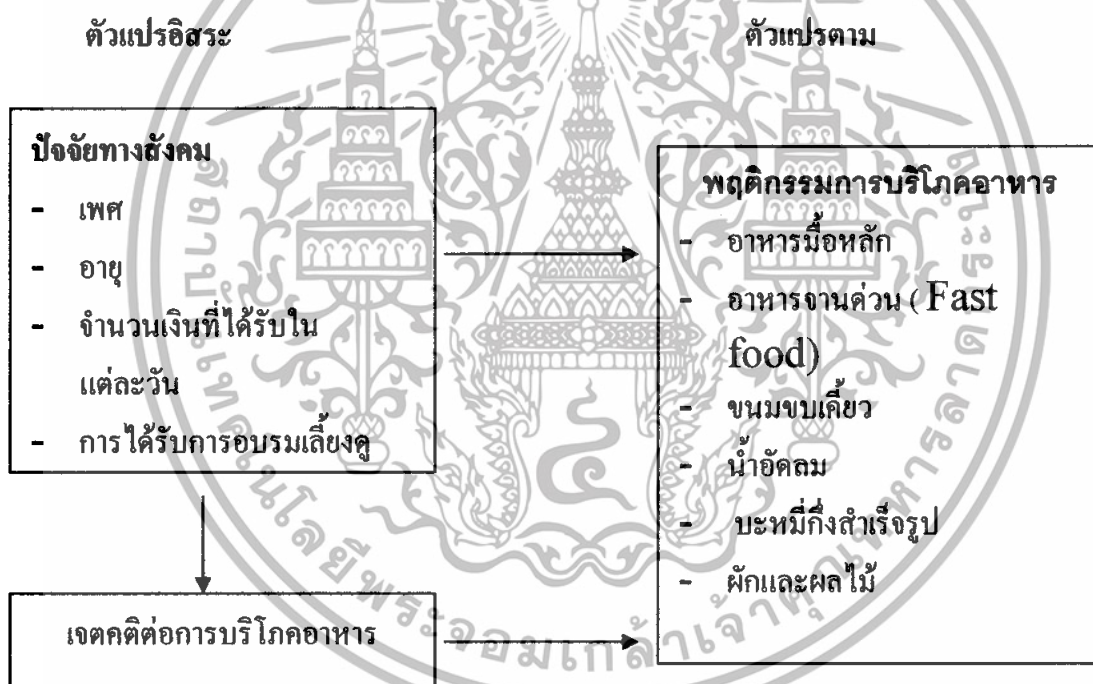
บทที่ 3

วิธีการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาแนวโน้มการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8 – 15 ปี ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8-15 ปี ในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาทัศนคติในการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8-15 ปี ในกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการสำรวจ



สมมติฐานการสำรวจ

1. เด็กหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าเด็กชาย
2. จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวันความสัมพันธ์กับการซื้ออาหาร
3. เด็กยังขาดความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
4. เจตคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการสำรวจพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8-15 ปี ใน กรุงเทพมหานคร โดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างประชากร ด้วยแบบสอบถามที่จัดทำขึ้น ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ กลุ่มผู้บริโภครที่มีอายุระหว่าง 8-15ปี ในกรุงเทพมหานคร

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี โดยสุ่มจากนักเรียนที่มีช่วงอายุดังกล่าวใน 4 โรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 ตัวอย่างได้แก่

1.2.1 โรงเรียนสตรีศรีนครปฐมเพ็ญ

1.2.2 โรงเรียนมีนบุรี

1.2.3. โรงเรียนพรตพิทยพยัต

1.2.4. โรงเรียนกวดวิชาพัชรวิทย์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถาม (Questionnaires) ดังแสดงในภาคผนวก ก.

ซึ่งใน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

2.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

2.2 การบริโภคอาหาร

3.วิธีการสำรวจข้อมูล

3.1 ดำเนินการสำรวจข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามตามกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

3.2 เก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลที่ได้อจากการสำรวจข้อมูล

3.3 วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการสำรวจ

4.การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสำรวจจะนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม

Microsoft Excel

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการวิจารณ์ผล

ข้อมูลของแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

แบ่งข้อมูลการสอบถามออกเป็น 5 ข้อคือ

1. เพศ
2. อายุ
3. ระดับการศึกษา
4. จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวัน
5. จำนวนเงินที่ใช้ซื้ออาหารในแต่ละวัน

ตอนที่ 2 ข้อมูลการบริโภค

แบ่งข้อมูลการสอบถามออกเป็น 14 ข้อคือ

1. บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ
2. บริโภคอาหารมื้อใดมากที่สุด
3. รสชาติของอาหารที่ชอบ
4. วิธีปรุงอาหารที่ชอบ
5. ชนิดของนมที่ชอบ
6. ความถี่ในการดื่มนม
7. ความถี่ในการบริโภคผลไม้
8. ความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม
9. ความถี่ในการบริโภคเบหมีกิ่งสำเร็จรูป
10. ชนิดของอาหาร fast food ที่ชอบ
11. ความถี่ในการบริโภคอาหาร fast food
12. ความถี่ในการบริโภคขนมขบเคี้ยว
13. เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร
14. บริโภคอาหารเสริมชนิดใดบ้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลการสำรวจ

การสำรวจการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8 - 15 ปี ใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน เป็นผู้หญิงและเป็นผู้ชาย อย่างละ 100 คน ได้ข้อมูลดังกล่าวดังนี้

จำนวนเด็กอายุระหว่าง 8 - 15 ปี ใน กทม. ที่ถูกสำรวจ จำนวนทั้งหมด 200 คน แบ่งเป็น

กลุ่มอายุ (ปี)	รวม	เพศ	
		ชาย	หญิง
8-9	23	14	9
10-11	61	31	30
12-13	65	30	35
14-15	51	25	26

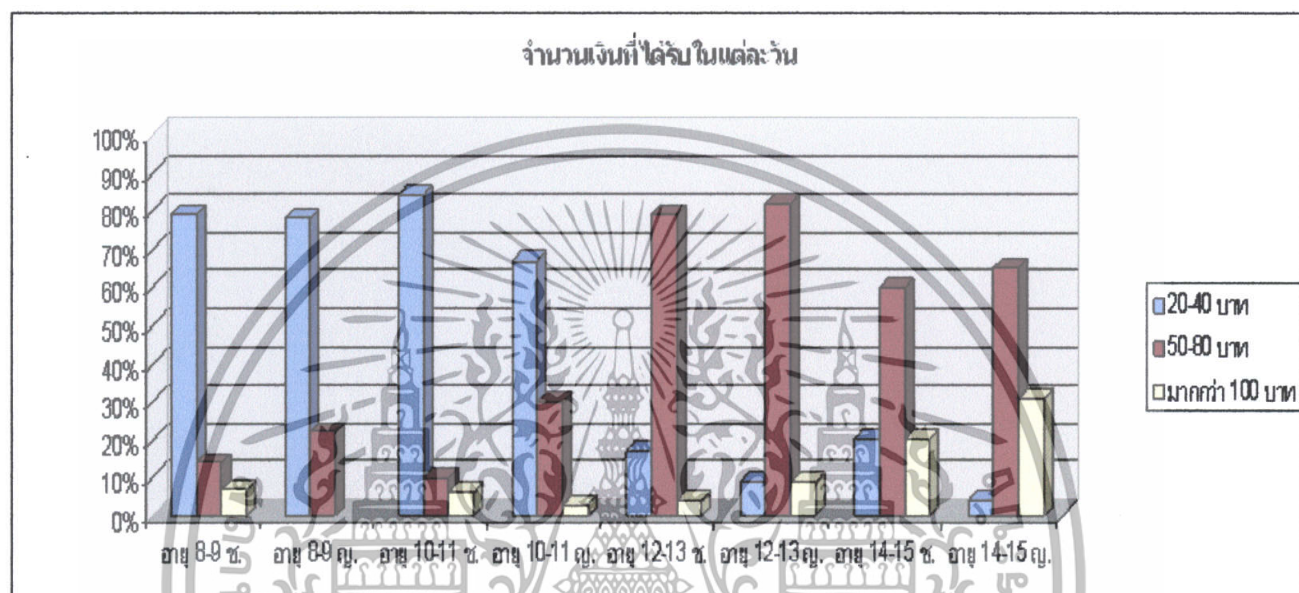


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ

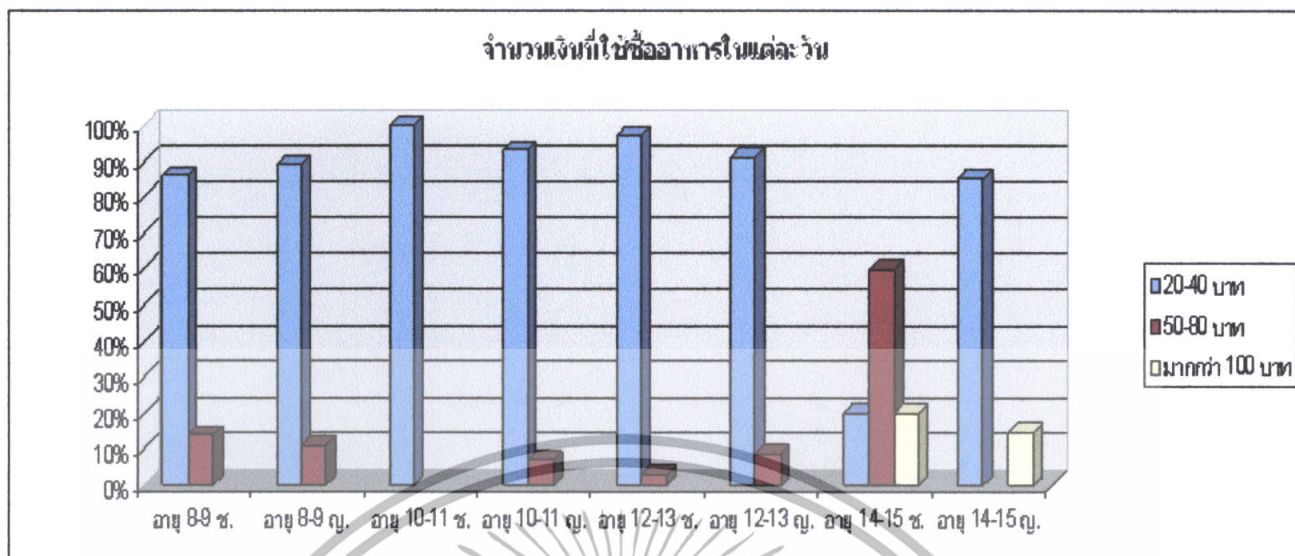
จำนวนเงินที่ได้รับ

เพื่อศึกษาว่าจำนวนเงินมีผลต่อการบริโภคของเด็กไหม เพราะเด็กแต่ละช่วงจะมีการได้รับเงินแตกต่างกันอาจจะมีผลต่อปริมาณการบริโภคได้



จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างเด็กประถมส่วนใหญ่จะได้รับเงินในแต่ละวันจำนวน 20 - 40 บาท ส่วนในกลุ่มตัวอย่างเด็กมัธยมส่วนใหญ่จะได้รับเงิน 50 - 80 บาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



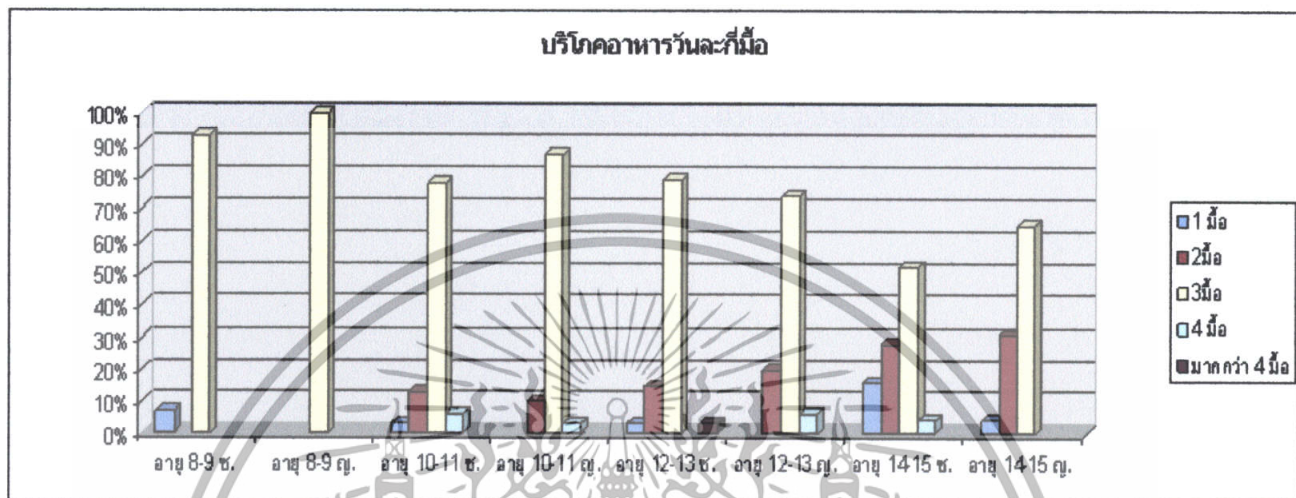
จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะใช้เงินซื้ออาหารจำนวน 20 – 40 บาท นั้น
 หมายความว่าเด็กส่วนใหญ่แม้จะได้เงินมากขึ้น แต่จำนวนที่ใช้เพื่อบริโภคยังคงเท่าเดิม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

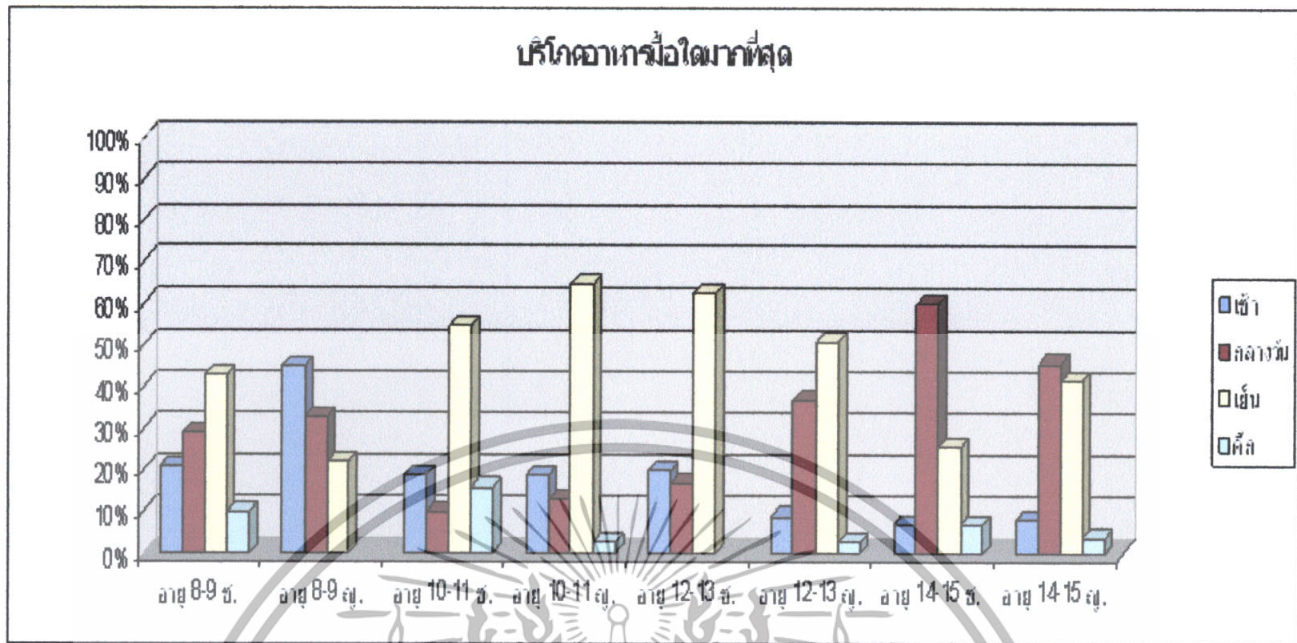
การบริโภคอาหารมือหลัก

เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารมือหลักในแต่ละวันของประชากร เนื่องจากพบว่าอาหารมือหลักที่ผู้บริโภคได้รับในแต่ละวันมีคุณค่าทางโภชนาการและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสะสมพลังงานในร่างกาย ในแต่ละช่วงเวลาที่แตกต่างกัน และเกิดคุณค่ามากกว่ามือว่าง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแป้งและน้ำตาล



จากผลสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคครบทั้ง 3 มือ แต่พบว่าเด็กที่มีอายุมากขึ้นจะมีแนวโน้มในการบริโภคอาหารมือหลักต่ำกว่า 3 มือมากขึ้น และในกลุ่มผู้หญิงจะมีการบริโภคอาหารมือหลักครบทั้ง 3 มือ มากกว่ากลุ่มผู้ชาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



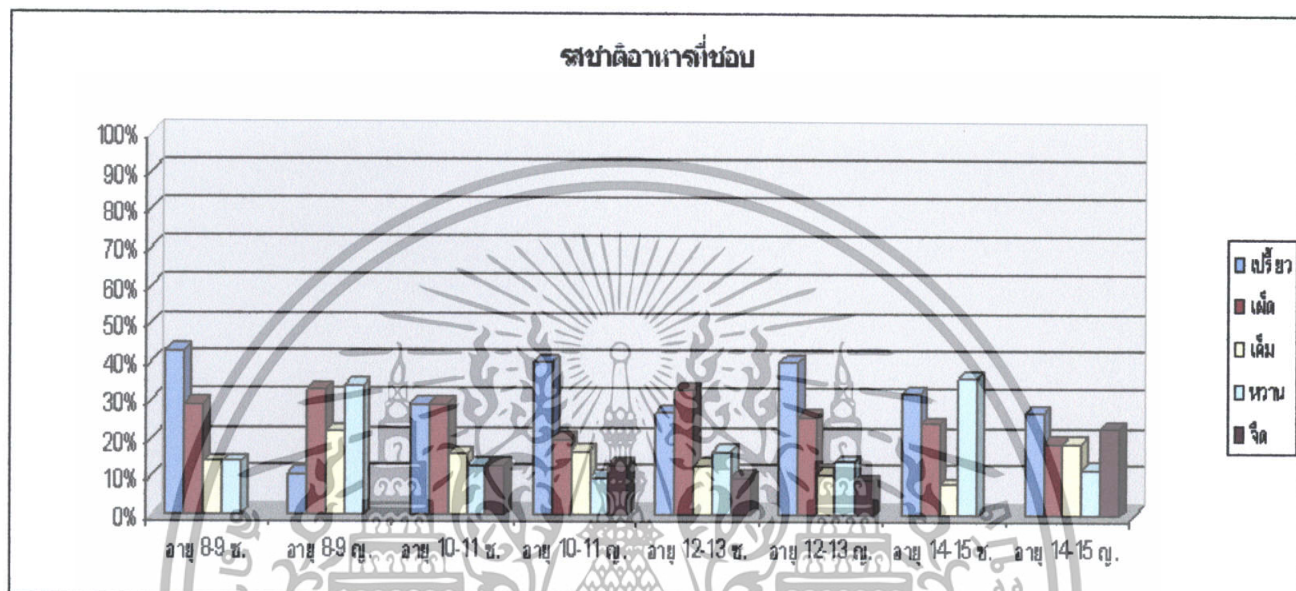
จากผลสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคมือเข็มนมากที่สุด แต่พบว่ากลุ่มเด็กเล็กจะมีการบริโภคอาหารมือเข็มนมากที่สุด แต่เด็กโตจะมีการบริโภคอาหารมือกลางวันมาก ในกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง พบว่าการบริโภคอาหารในแต่ละมือ ไม่แตกต่างกันมากนัก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รสชาติอาหารที่ชอบ

เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากพฤติกรรมการกินอาหารที่มีรสชาติใด รสชาติหนึ่ง อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่น ทานหวานมากๆอาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ทานเค็มมากอาจเกิดโรคกระเพาะ หรือทานเค็มมาก อาจทำให้มีผลต่อไตได้

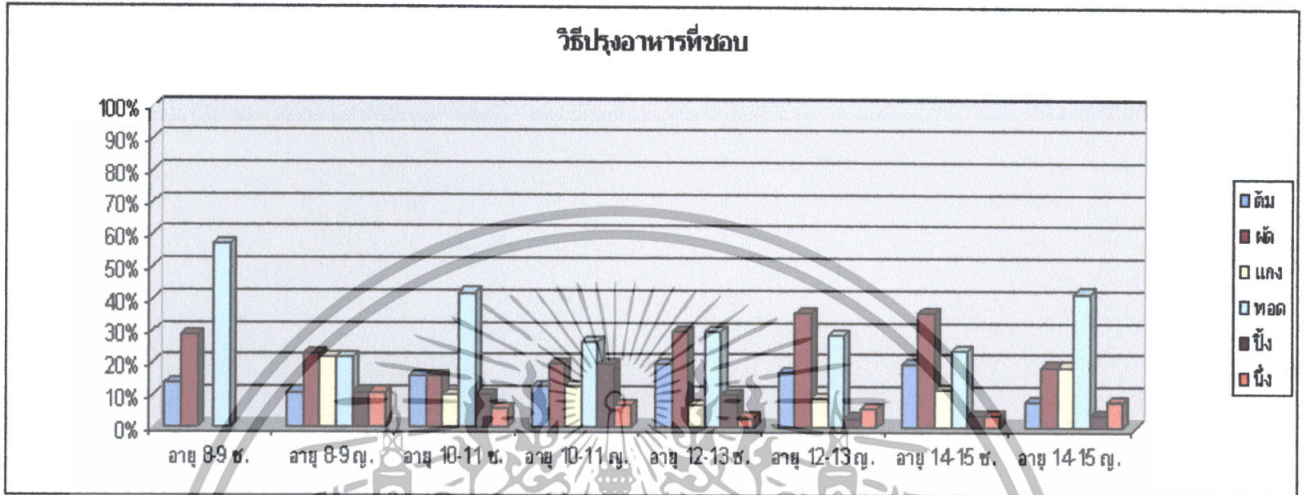


จากผลการสำรวจพบว่า รสชาติที่กลุ่มตัวอย่างชอบมากที่สุดคือรสเปรี้ยว ในกลุ่มตัวอย่างชายส่วนใหญ่จะชอบกินอาหารรสเผ็ด ส่วนกลุ่มผู้หญิงชอบอาหารรสเค็ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีปรุงอาหารที่ชอบ

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร ที่ถูกปรุงด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ เนื่องจากอาหารที่ถูกปรุงด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ จะให้คุณค่าของอาหารต่าง ๆ กัน และอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ละชนิด อาจมีผลต่อสุขภาพได้ เช่น ของทอดจะมีไขมันสูง แยกจะรสเผ็ด หรือของย่างจะมีอนุมูลอิสระมาก

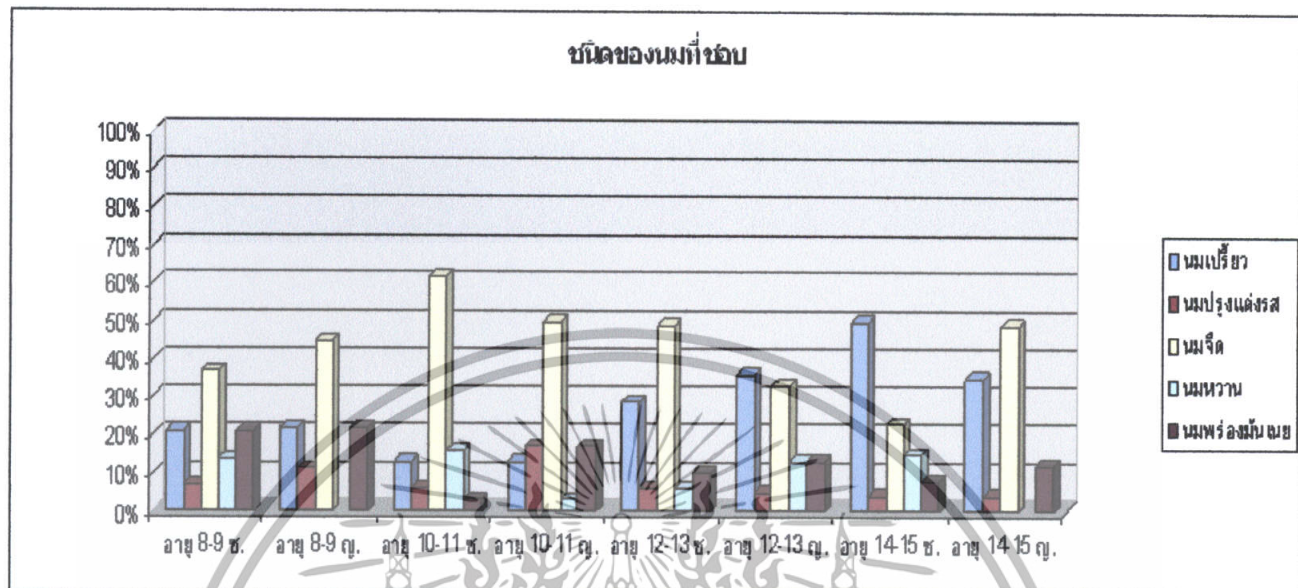


จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารประเภททอดเหมือนกัน กลุ่มตัวอย่างผู้ชายจะชอบบริโภคอาหารประเภทต้ม ส่วนกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจะชอบบริโภคอาหารประเภทแยก และนึ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชนิดของนมที่ชอบ

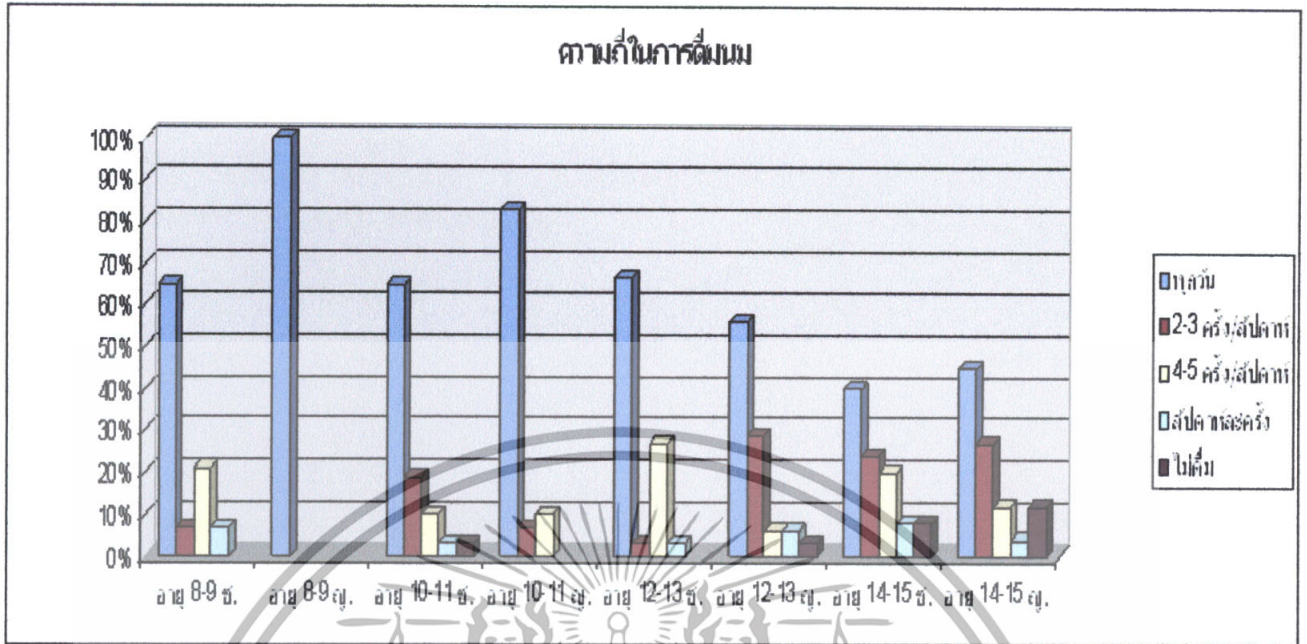
เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกค้มนมชนิดต่างๆ เนื่องจากนมแต่ละชนิดจะให้คุณค่าต่างกันออกไป



จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบค้มนมจืด ในกลุ่มตัวอย่างเด็กโตมีแนวโน้มการค้มนมเปรี้ยวมากขึ้นในกลุ่มตัวอย่างผู้ชายจะชอบค้มนมหวาน ส่วนกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจะชอบค้มนมพร่องมันเนย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

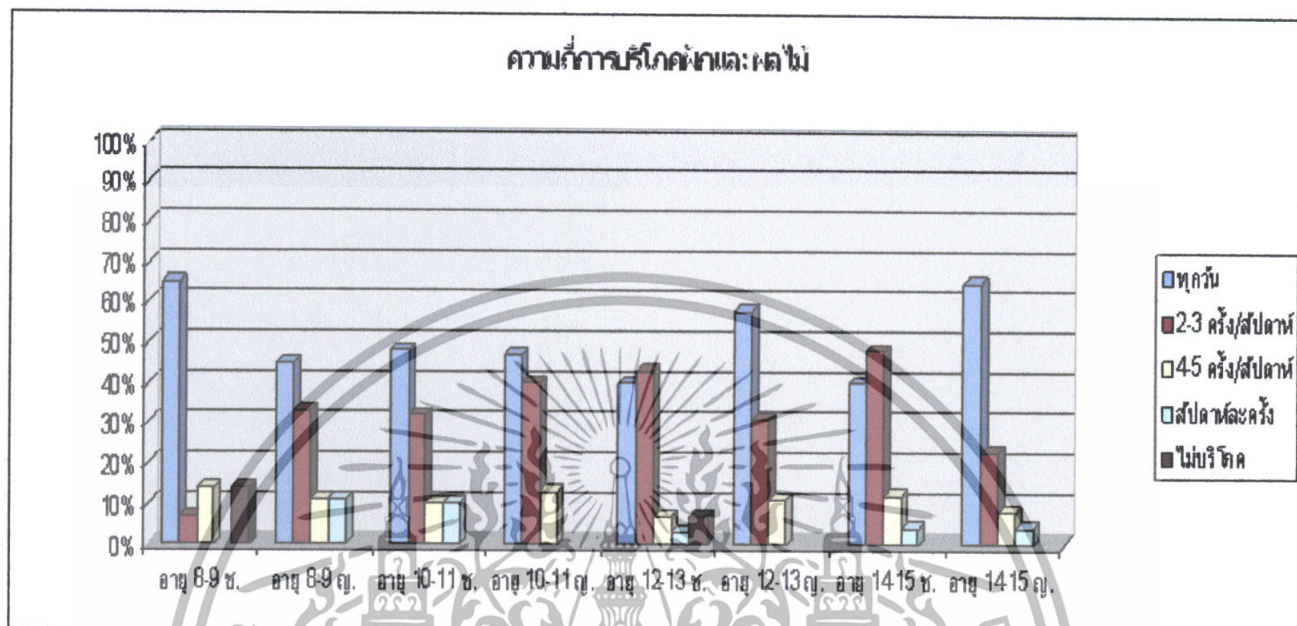


จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มนมทุกวัน ในกลุ่มตัวอย่างเด็กที่โตขึ้นจะมีการดื่มนมลดลง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบริโภคผักและผลไม้

เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลไม้ เนื่องจากผลไม้จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งเกลือแร่และวิตามิน

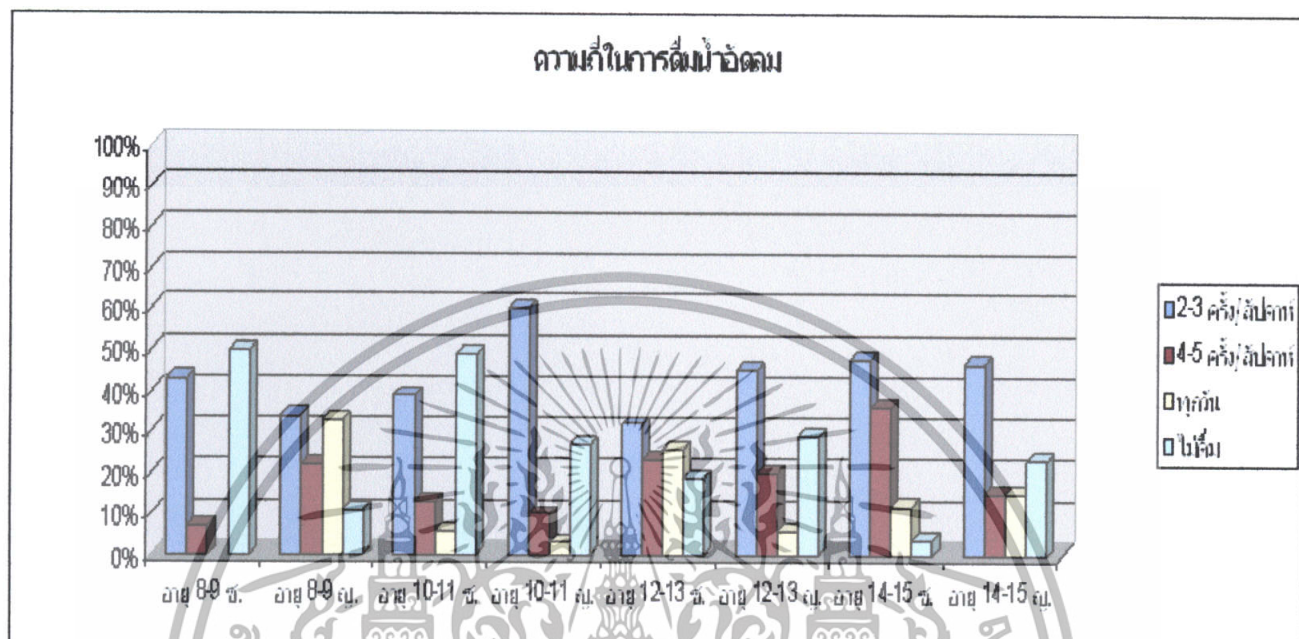


จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคผักและผลไม้ทุกวัน กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจะมีการบริโภคผักและผลไม้มากกว่าผู้ชาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การดื่มน้ำอัดลม

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลม เนื่องจากน้ำอัดลมจะให้ความหวานและกรดในปริมาณมาก ถ้าดื่มน้ำอัดลมมากจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้

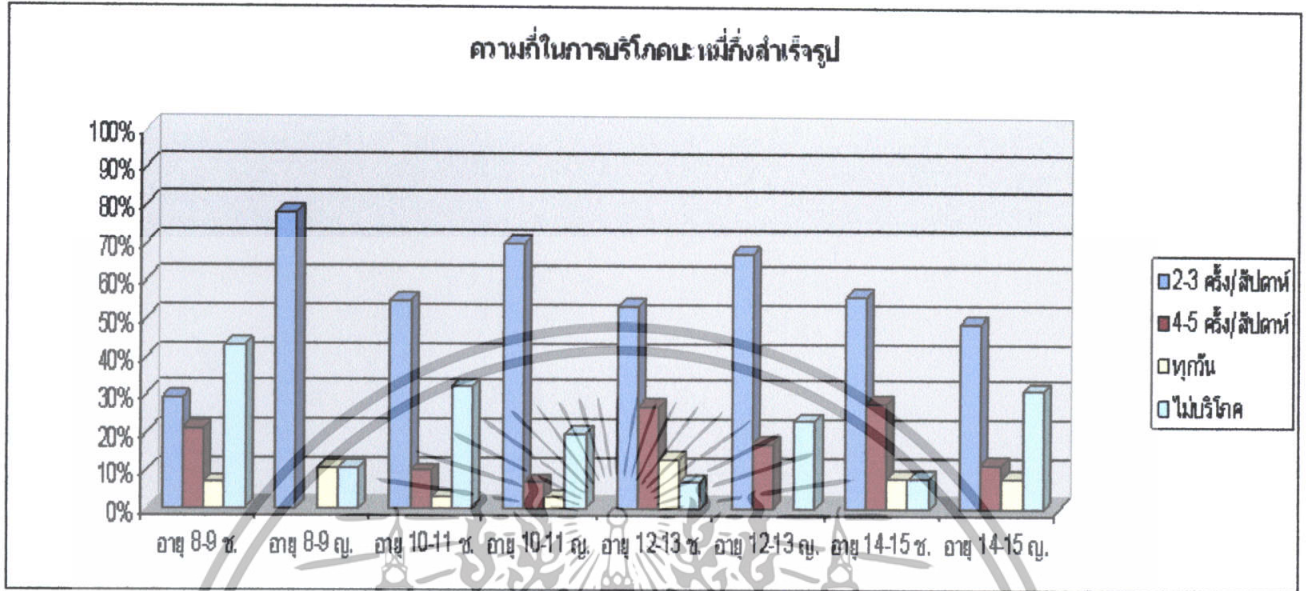


จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะดื่มน้ำอัดลม 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ และมีแนวโน้มในการดื่มน้ำอัดลมเพิ่มสูงขึ้นในเด็กที่โตขึ้น กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจะดื่มน้ำอัดลมน้อยกว่าผู้ชาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบริโภคขนมปังสำเร็จรูป

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมปังสำเร็จรูป



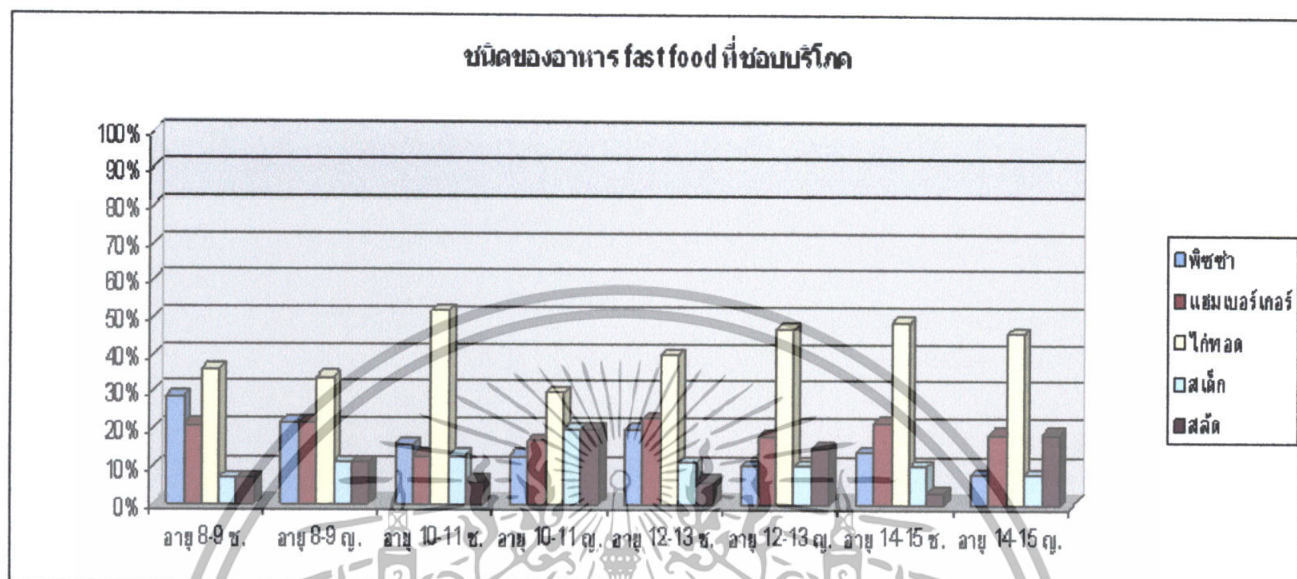
จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคขนมปังสำเร็จรูป 2 – 3 ครั้ง/สัปดาห์ และมีแนวโน้มการบริโภคเพิ่มขึ้นในกลุ่มตัวอย่างเด็กโตที่ขึ้น ในกลุ่มตัวอย่างผู้ชายมีการบริโภคมากกว่าผู้หญิง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

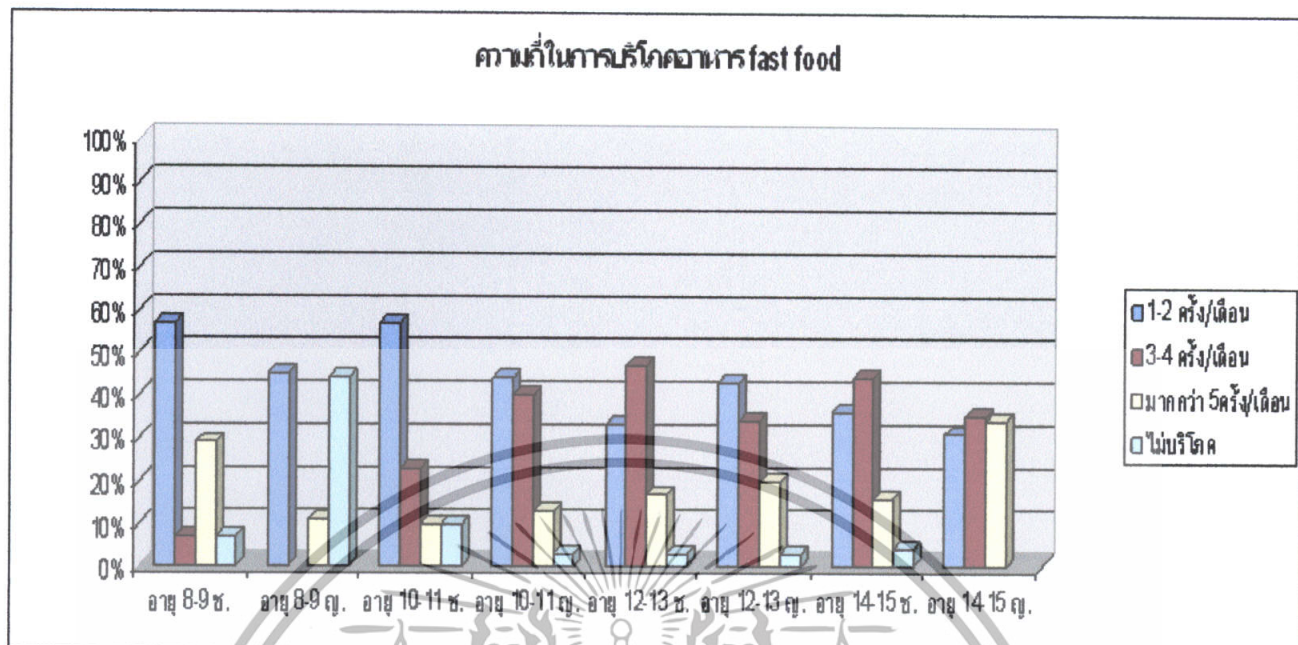
การบริโภคอาหาร fast food

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร fast food อาหาร fast food เป็นอาหารที่มีไขมันในปริมาณสูง ถ้าทานมากจะทำให้อ้วนได้



จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างจะบริโภคไก่ทอดมากที่สุด ในกลุ่มตัวอย่างผู้ชายจะชอบบริโภคพิซซ่า ส่วนในกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจะชอบบริโภคสลัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

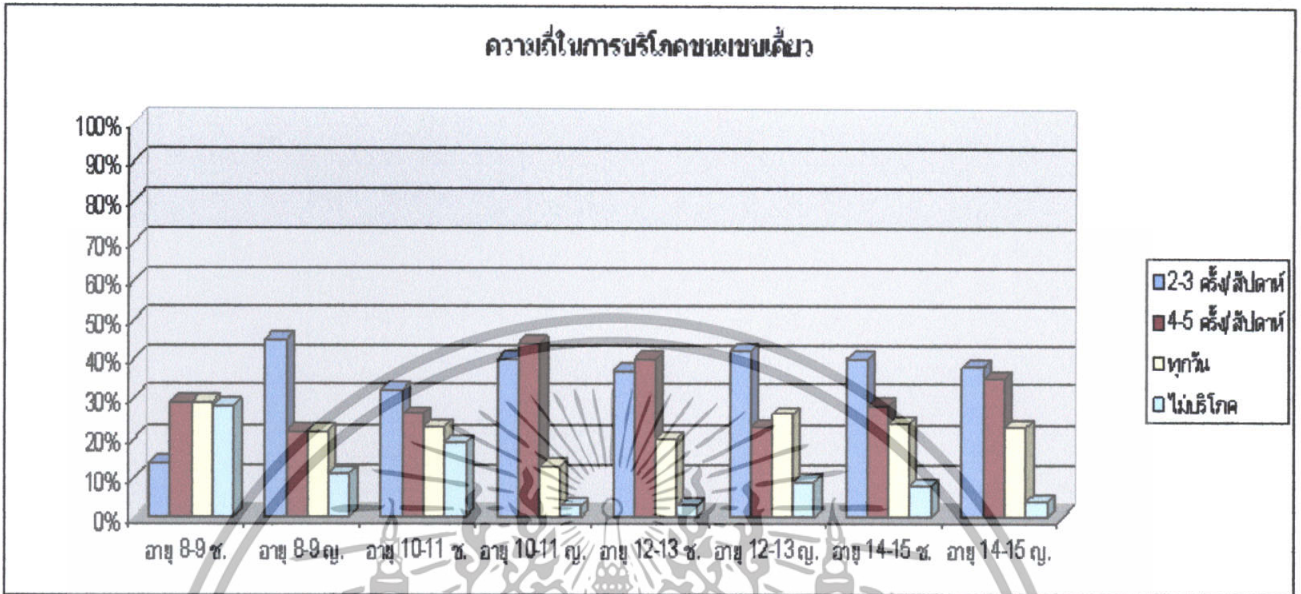


จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคอาหาร fast food 1 - 2 ครั้ง/เดือน แต่มีแนวโน้มในการบริโภคมากขึ้นในกลุ่มเด็กที่โตขึ้น โดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างผู้ชายจะบริโภคอาหาร fast food มากกว่าผู้หญิง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบริโภคขนมขบเคี้ยว

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารขนมขบเคี้ยว ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่าน้อย

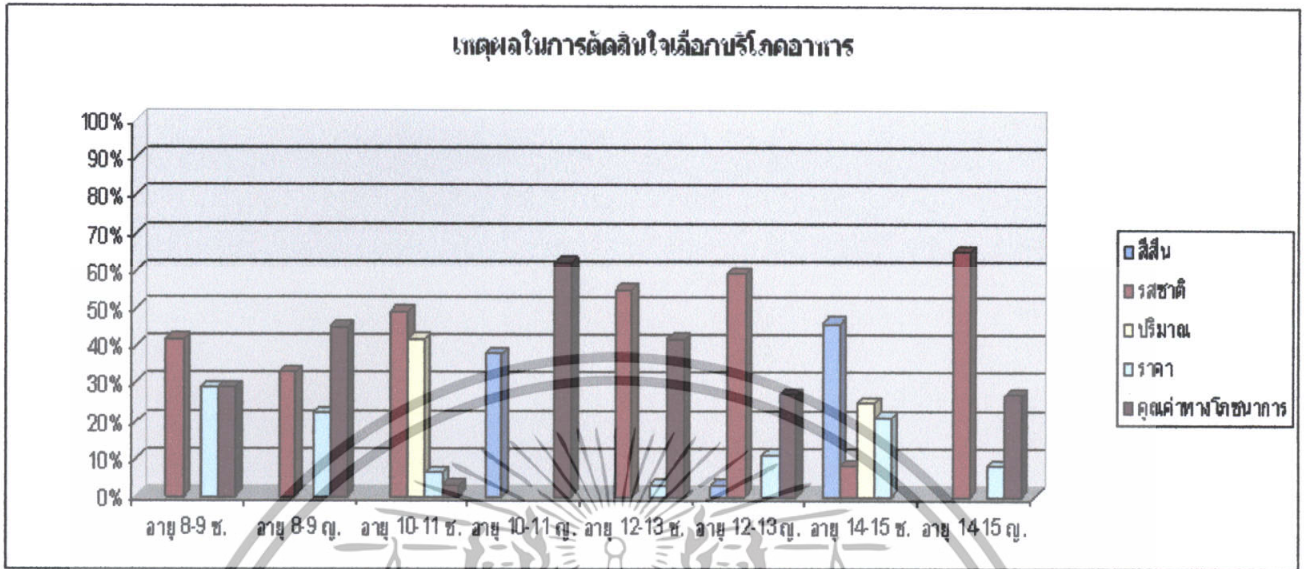


จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคขนมขบเคี้ยว 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงจะบริโภคขนมขบเคี้ยวมากกว่าผู้ชาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเลือกซื้ออาหาร

เพื่อศึกษาเหตุผลในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร

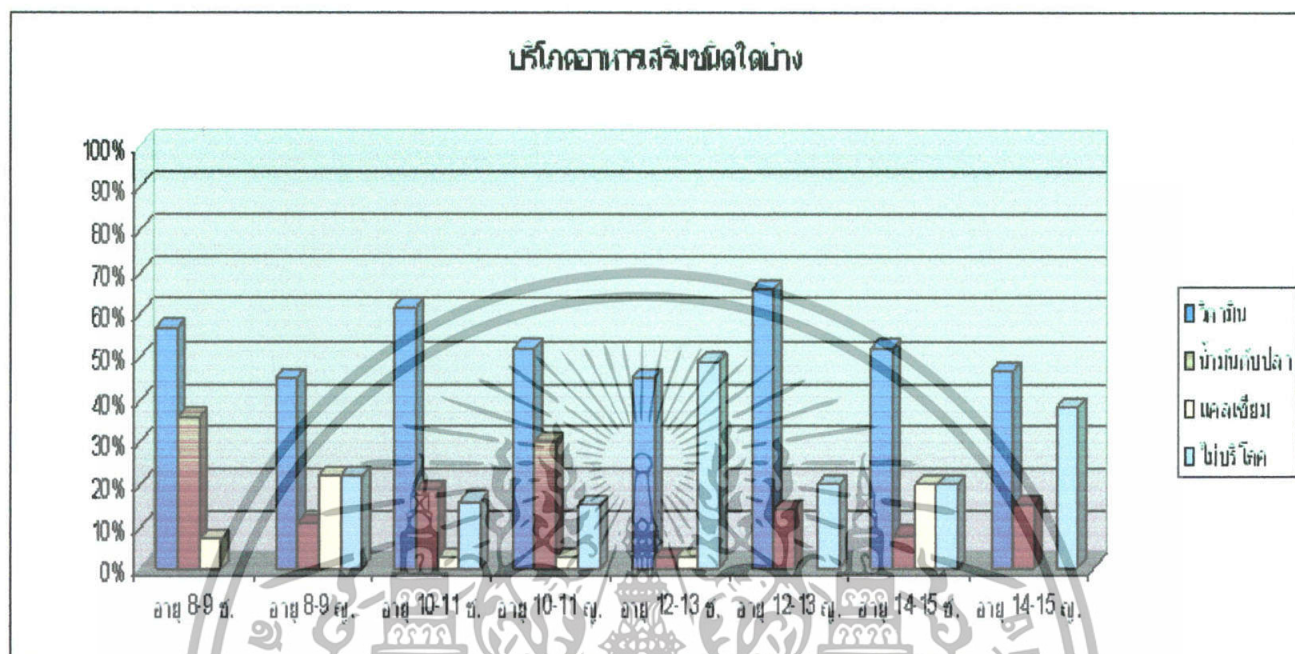


จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารจากรสชาติ ในกลุ่มตัวอย่างผู้ชายส่วนใหญ่จะตัดสินใจเลือกบริโภคจากปริมาณ ส่วนผู้หญิงส่วนใหญ่จะตัดสินใจเลือกบริโภคจากคุณค่าทางโภชนาการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบริโภคอาหารเสริม

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริม โดยอาหารเสริมจะช่วยบำรุงร่างกาย



จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภควิตามินมากที่สุด รองลงมาจะเป็นน้ำมันตับปลา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการสำรวจการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง 8 - 15 ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจพบว่า มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ อายุ เพศ จำนวนเงินที่ได้รับ คุณลักษณะของอาหาร ในเรื่องอายุนั้นพบว่า เด็กที่มีอายุต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน เช่น การบริโภคอาหารมื้อหลักจากการสำรวจพบว่า ที่มีอายุน้อยกว่าจะบริโภคอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ มากกว่าเด็กที่อายุมากกว่า ส่วนเรื่องของเพศ พบว่าผู้หญิงจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่คล้ายผู้ชาย ในการเลือกบริโภคอาหารต่างๆ ส่วนเรื่องของจำนวนเงินที่ได้รับ เด็กที่ได้รับเงินในจำนวนที่มากกว่าก็จะสามารถเลือกซื้ออาหารและบริโภคอาหารได้มากกว่า ในเรื่องของคุณลักษณะของอาหาร เช่น รสชาติ ปริมาณ คุณค่าทางโภชนาการ สี สัน ราคา สิ่งต่างๆเหล่านี้มีผลต่อการเลือกบริโภคของเด็กๆ

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ปกครองควรจะเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารและแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
2. ทางโรงเรียนควรให้ความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
3. เด็ก ๆ ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

Available online at <http://service.nso.go.th/nso/data/02/bph/bph48.pdf>.

Access date November/18/2006

Available online at http://dit.dru.ac.th/home/005/Excellent/wiriyaporn_less-1.doc.

Access date November/18/2006

Available online at <http://203.157.19.192/IT9.doc>.

Access date November/18/2006

Available online at <http://www.thaiedresearch.org/result/result.php?id=4827>

Access date November/18/2006

Available online at <http://eduhealth.moph.go.th/webcontest/001/contest/food.html>

http://eduhealth.moph.go.th/webcontest/001/contest/fl_to_f5.html

2002 Health of people Developed & Designed by NoK and Friends /date December/22/2006

Available online at http://www.nesdb.go.th/plan/menu_new.html - 15k

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540 – 2544)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545 – 2549)

Martin by Ethel Austin Martin. (2541). Nutrition Education in Action A Guido for Teacher
โภชนาการศึกษา แปลโดย ขวลิต รัตกุล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.วลัย อินทร์มพรรย์. (2530).
โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์. หน้า 63 /date January/12/2006

อุรวรรณ เข้มบริสุทธิ และคนอื่น ๆ. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัย
เรียนในกรุงเทพมหานคร. สารศิริราช. 45(5) : 159-169 หน้า/date January/12/2006

สมฤดี วีระพงษ์. (2535). พฤติกรรมการบริโภคอาหารคั่ววนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
ที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรียญญาติพันธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร./date January/12/2006

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามสำรวจข้อมูล

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุระหว่าง8-15ปี ในกรุงเทพมหานคร
 คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมายถูก หรือกรอกข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ

 8-9 ปี 10-11 ปี 12-13 ปี 14-15 ปี

3. ระดับการศึกษา

 ประถม มัธยม

4. จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวัน

 20-40 บาท 50-80 บาท มากกว่า 100 บาท

5. จำนวนเงินที่ใช้ซื้ออาหารในแต่ละวัน

 20-40 บาท 50-80 บาท มากกว่า 100 บาท

ตอนที่ 2 ข้อมูลการบริโภค

1. บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ

 1 มื้อ 2 มื้อ 3 มื้อ 4 มื้อ มากกว่า 4 มื้อ

2. บริโภคอาหารมื้อใดมากที่สุด

 เช้า กลางวัน เย็น ดึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. รสชาติของอาหารที่ชอบ

- เปรี้ยว เผ็ด เค็ม
 หวาน จืด

4. วิธีปรุงอาหารที่ชอบ

- ต้ม ผัด แกง
 ทอด ปิ้ง นึ่ง

5. ชนิดของนมที่ชอบ

- นมเปรี้ยว นมปรุงแต่งรส นมจืด
 นมหวาน นมพร้อมมันเนย

6. ความถี่ในการดื่มนม

- ทุกวัน 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ 4 - 5 ครั้ง/สัปดาห์
 สัปดาห์ละครั้ง ไม่ดื่ม

7. ความถี่ในการบริโภคผลไม้

- ทุกวัน 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ 4 - 5 ครั้ง/สัปดาห์
 สัปดาห์ละครั้ง ไม่บริโภค

8. ความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม

- 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ 4 - 5 ครั้ง/สัปดาห์ ทุกวัน
 ไม่ดื่ม

9. ความถี่ในการบริโภคขนมปังสำเร็จรูป

- 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ 4 - 5 ครั้ง/สัปดาห์ ทุกวัน
 ไม่บริโภค

10. ชนิดของอาหาร fast food ที่ชอบ

- พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด
 สเต็ก สลัด

11. ความถี่ในการบริโภคอาหาร fast food

- 1 - 2 ครั้ง/เดือน 3 - 4 ครั้ง/เดือน มากกว่า 5 ครั้ง/เดือน
 ไม่บริโภค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

12. ความถี่ในการบริโภคขนมขบเคี้ยว

- 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ 4 - 5 ครั้ง/สัปดาห์ ทุกวัน
 ไม่บริโภค

13. เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร

- สีสัณ รสชาติ ปริมาณ
 ราคา คุณค่าทางโภชนาการ

14. บริโภคอาหารเสริมชนิดใดบ้าง

- วิตามิน น้ำมันตับปลา แคลเซียม
 ไม่บริโภค



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก ข.

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ

จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวัน

จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวัน	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
20-40 บาท	11(79%)	7(78%)	26(84%)	20(67%)
50-80 บาท	2 (14%)	2(22%)	3(10%)	9(30%)
มากกว่า 100 บาท	1(7%)		2(6%)	1(3%)
จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวัน	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
20-40 บาท	4(17%)	3(9%)	5(20%)	1(4%)
50-80 บาท	18(79%)	29(82%)	15(60%)	17(65%)
มากกว่า 100 บาท	1(4%)	3(9%)	5(20%)	8(31%)

จำนวนเงินที่ใช้ซื้ออาหารในแต่ละวัน

จำนวนเงินที่ใช้ซื้ออาหารในแต่ละวัน	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
20-40 บาท	12(86%)	8(89%)	31(100%)	28(93%)
50-80 บาท	2(14%)	1(11%)		2(7%)
มากกว่า 100 บาท				
จำนวนเงินที่ใช้ซื้ออาหารในแต่ละวัน	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
20-40 บาท	29(97%)	32(91%)	5(20%)	22(85%)
50-80 บาท	1(3%)	3(9%)	15(60%)	
มากกว่า 100 บาท			5(20%)	4(15%)

บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ

บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
1 มื้อ	1(7%)		1(3%)	
2 มื้อ			4(13%)	3(10%)
3 มื้อ	13(93%)	9(100%)	24(78%)	27(87%)
4 มื้อ			22(6%)	1(3%)
มากกว่า 4 มื้อ				
บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
1 มื้อ	1(3%)		4(16%)	1(4%)
2 มื้อ	6(15%)	7(20%)	7(28%)	8(31%)
3 มื้อ	23(79%)	26(74%)	13(52%)	17(65%)
4 มื้อ		2(6%)	1(4%)	
มากกว่า 4 มื้อ	1(3%)			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บริโภคอาหารมือใดมากที่สุด

บริโภคอาหารมือใดมากที่สุด	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
เช้า	3(21%)	2(45%)	6(19%)	6(19%)
กลางวัน	4(29%)	3(33%)	3(10%)	4(13%)
เย็น	6(43%)	4(22%)	17(55%)	20(65%)
ดึก	1(10%)		5(16%)	1(3%)
บริโภคอาหารมือใดมากที่สุด	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
เช้า	6(20%)	3(9%)	2(7%)	2(8%)
กลางวัน	5(17%)	13(37%)	16(60%)	12(46%)
เย็น	19(63%)	18(51%)	7(26%)	11(42%)
ดึก		1(3%)	2(7%)	1(4%)

รสชาติอาหารที่ชอบ

รสชาติอาหารที่ชอบ	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
เปรี้ยว	6(43%)	1(11%)	9(29%)	12(40%)
เผ็ด	4(29%)	3(33%)	9(29%)	6(20%)
เค็ม	2(14%)	2(22%)	5(16%)	5(17%)
หวาน	2(14%)	3(34%)	4(13%)	3(10%)
จืด			4(13%)	4(13%)
รสชาติอาหารที่ชอบ	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
เปรี้ยว	8(27%)	14(40%)	8(32%)	7(27%)
เผ็ด	10(33%)	9(26%)	6(24%)	5(19%)
เค็ม	4(13%)	4(11%)	2(8%)	5(19%)
หวาน	5(17%)	5(14%)	9(36%)	3(12%)
จืด	3(10%)	3(9%)		6(23%)

วิธีปรุงอาหารที่ชอบ

วิธีปรุงอาหารที่ชอบ	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
ต้ม	2(14%)	1(11%)	5(16%)	4(13%)
ผัด	4(29%)	2(23%)	5(16%)	6(20%)
แกง		2(22%)	3(10%)	4(13%)
ทอด	8(57%)	2(22%)	13(42%)	8(27%)
นึ่ง		1(11%)	3(10%)	6(20%)
นึ่ง		1(11%)	2(6%)	2(7%)
วิธีปรุงอาหารที่ชอบ	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
ต้ม	6(20%)	6(17%)	5(20%)	2(8%)
ผัด	9(30%)	13(36%)	9(36%)	5(19%)
แกง	2(7%)	3(9%)	3(12%)	5(19%)
ทอด	9(30%)	10(29%)	6(24%)	11(42%)
นึ่ง	3(10%)	1(3%)	1(4%)	1(4%)
นึ่ง	1(3%)	2(6%)	1(4%)	2(8%)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชนิดของนมที่ชอบ

ชนิดของนมที่ชอบ	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 น.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 น.
นมเปรี้ยว	3(21%)	2(22%)	4(13%)	4(13%)
นมปรุงแต่งรส	1(7%)	1(11%)	2(6%)	5(17%)
นมจืด	5(37%)	4(45%)	19(62%)	15(50%)
นมหวาน	2(14%)		5(16%)	1(3%)
นมพร้อมมันเนย	3(21%)	2(22%)	1(3%)	5(17%)
ชนิดของนมที่ชอบ	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 น.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 น.
นมเปรี้ยว	9(29%)	14(36%)	13(50%)	9(35%)
นมปรุงแต่งรส	2(6%)	2(5%)	1(4%)	1(4%)
นมจืด	15(49%)	13(33%)	6(23%)	13(49%)
นมหวาน	2(6%)	5(13%)	4(15%)	
นมพร้อมมันเนย	3(10%)	5(13%)	2(8%)	3(12%)

ความถี่ในการดื่มนม

ความถี่ในการดื่มนม	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 น.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 น.
ทุกวัน	9(65%)	9(100%)	20(65%)	25(83%)
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	1(7%)		3(19%)	2(7%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	3(21%)		6(10%)	3(10%)
สัปดาห์ละครั้ง	1(7%)		1(3%)	
ไม่ดื่ม			1(3%)	
ความถี่ในการดื่มนม	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 น.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 น.
ทุกวัน	20(67%)	19(56%)	10(40%)	12(45%)
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	1(3%)	10(29%)	6(24%)	7(27%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	8(27%)	2(6%)	5(20%)	3(12%)
สัปดาห์ละครั้ง	1(3%)	2(6%)	2(8%)	1(4%)
ไม่ดื่ม		1(3%)	2(8%)	3(12%)

ความถี่การบริโภคผักและผลไม้

ความถี่การบริโภคผักและผลไม้	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 น.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 น.
ทุกวัน	9(65%)	4(45%)	15(48%)	14(47%)
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	1(7%)	3(33%)	10(32%)	12(40%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	2(14%)	1(11%)	3(10%)	4(13%)
สัปดาห์ละครั้ง		1(11%)	3(10%)	
ไม่บริโภค	2(14%)			
ความถี่การบริโภคผักและผลไม้	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 น.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 น.
ทุกวัน	12(40%)	20(58%)	10(40%)	17(65%)
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	13(43%)	11(31%)	11(48%)	6(23%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	2(7%)	4(11%)	3(12%)	2(8%)
สัปดาห์ละครั้ง	1(3%)		1(4%)	1(4%)
ไม่บริโภค	2(7%)			

เอกสารนี้เป็นเอกสารต้นฉบับสำหรับการใช้งานในสถานศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ทำซ้ำหรือเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

ไม่ว่ากรณีใดๆก็ตาม ข้าพเจ้าขอสงวนสิทธิ์ในข้อมูลและเนื้อหาข้างต้น และขอแจ้งเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม

ความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	6(43%)	3(34%)	12(39%)	18(60%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	1(7%)	2(22%)	4(13%)	3(10%)
ทุกวัน		3(33%)	2(6%)	1(3%)
ไม่ดื่ม	7(50%)	1(11%)	13(49%)	8(27%)
ความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	10(32%)	16(45%)	12(48%)	12(47%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	7(23%)	7(20%)	9(36%)	4(15%)
ทุกวัน	8(26%)	2(6%)	3(12%)	4(15%)
ไม่ดื่ม	6(19%)	10(29%)	1(4%)	6(23%)

ความถี่ในการบริโภคขนมที่สำเร็จรูป

ความถี่ในการบริโภคขนมที่สำเร็จรูป	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
2-4 ครั้ง/สัปดาห์	4(29%)	7(78%)	17(55%)	21(70%)
3-5 ครั้ง/สัปดาห์	3(21%)		3(10%)	2(7%)
ทุกวัน	1(7%)	1(11%)	1(3%)	1(3%)
ไม่บริโภค	6(43%)	1(11%)	10(32%)	6(20%)
ความถี่ในการบริโภคขนมที่สำเร็จรูป	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	16(53%)	21(67%)	14(56%)	13(49%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	8(27%)	6(17%)	7(28%)	3(12%)
ทุกวัน	4(13%)		2(8%)	2(8%)
ไม่บริโภค	2(7%)	8(23%)	2(8%)	8(31%)

ชนิดของอาหาร fast food ที่ชอบ

ชนิดของอาหาร fast food ที่ชอบ	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 หญิง.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 หญิง.
พิซซ่า	4(29%)	2(22%)	5(16%)	4(13%)
แฮมเบอร์เกอร์	3(21%)	2(22%)	4(13%)	5(17%)
ไก่ทอด	5(36%)	3(34%)	16(52%)	9(30%)
สเต็ก	1(7%)	1(11%)	4(13%)	6(20%)
สลัด	1(7%)	1(11%)	2(6%)	6(20%)
ชนิดของอาหาร fast food ที่ชอบ	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 หญิง.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 หญิง.
พิซซ่า	7(20%)	4(10%)	4(14%)	2(8%)
แฮมเบอร์เกอร์	8(23%)	7(18%)	7(22%)	5(19%)
ไก่ทอด	14(40%)	18(47%)	14(49%)	12(46%)
สเต็ก	4(11%)	4(10%)	3(10%)	2(8%)
สลัด	2(6%)	6(15%)	1(3%)	5(19%)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความถี่ในการบริโภคอาหาร fast food

ความถี่ในการบริโภคอาหาร fast food	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 น.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 น.
1-2 ครั้ง/เดือน	8(57%)	4(45%)	18(57%)	13(44%)
3-4 ครั้ง/เดือน	1(7%)		7(23%)	12(40%)
มากกว่า 5ครั้ง/เดือน	4(29%)	1(11%)	3(10%)	4(13%)
ไม่บริโภค	1(7%)	4(44%)	3(10%)	1(3%)
ความถี่ในการบริโภคอาหาร fast food	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 น.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 น.
1-2 ครั้ง/เดือน	10(33%)	15(43%)	9(36%)	8(31%)
3-4 ครั้ง/เดือน	14(47%)	12(34%)	11(44%)	9(35%)
มากกว่า 5ครั้ง/เดือน	5(17%)	7(20%)	4(16%)	9(34%)
ไม่บริโภค	1(3%)	1(3%)	1(4%)	

ความถี่ในการบริโภคขนมขบเคี้ยว

ความถี่ในการบริโภคขนมขบเคี้ยว	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 น.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 น.
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	2(14%)	4(45%)	10(32%)	12(40%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	4(29%)	2(22%)	8(26%)	13(44%)
ทุกวัน	4(29%)	2(22%)	6(23%)	4(13%)
ไม่บริโภค	4(28%)	1(11%)	7(19%)	1(3%)
ความถี่ในการบริโภคขนมขบเคี้ยว	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 น.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 น.
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	11(37%)	15(42%)	10(40%)	10(38%)
4-5 ครั้ง/สัปดาห์	12(40%)	8(23%)	7(28%)	9(35%)
ทุกวัน	6(20%)	9(26%)	6(24%)	6(23%)
ไม่บริโภค	1(3%)	3(9%)	2(8%)	1(4%)

เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร

เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 น.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 น.
อาหาร				
สีส้ม				12(38%)
รสชาติ	6(42%)	3(33%)	15(49%)	
ปริมาณ			13(42%)	
ราคา	4(29%)	2(22%)	2(6%)	
คุณค่าทางโภชนาการ	4(29%)	4(45%)	1(3%)	20(62%)
เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 น.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 น.
อาหาร				
สีส้ม		1(3%)	11(46%)	
รสชาติ	17(55%)	22(59%)	2(8%)	17(65%)
ปริมาณ			6(25%)	
ราคา	1(3%)	4(11%)	5(21%)	2(8%)
คุณค่าทางโภชนาการ	13(42%)	10(27%)		7(27%)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร

เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 น.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 น.
รส				12(38%)
รสชาติ	6(42%)	3(33%)	15(49%)	
ปริมาณ			13(42%)	
ราคา	4(29%)	2(22%)	2(6%)	
คุณค่าทางโภชนาการ	4(29%)	4(45%)	1(3%)	20(62%)
เหตุผลในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 น.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 น.
รส		1(3%)	11(46%)	
รสชาติ	17(55%)	22(59%)	2(8%)	17(65%)
ปริมาณ			6(25%)	
ราคา	1(3%)	4(11%)	5(21%)	2(8%)
คุณค่าทางโภชนาการ	13(42%)	10(27%)		7(27%)

บริโภคอาหารเสริมชนิดใดบ้าง

บริโภคอาหารเสริมชนิดใดบ้าง	อายุ 8-9 ช.	อายุ 8-9 น.	อายุ 10-11 ช.	อายุ 10-11 น.
วิตามิน	8(57%)	4(45%)	19(62%)	17(52%)
น้ำมันตับปลา	5(36%)	1(11%)	6(19%)	10(30%)
แคลเซียม	1(7%)	2(22%)	1(3%)	1(3%)
ไม่บริโภค		2(22%)	5(16%)	5(15%)
บริโภคอาหารเสริมชนิดใดบ้าง	อายุ 12-13 ช.	อายุ 12-13 น.	อายุ 14-15 ช.	อายุ 14-15 น.
วิตามิน	18(45%)	23(66%)	13(52%)	12(47%)
น้ำมันตับปลา	1(3%)	5(14%)	2(8%)	4(15%)
แคลเซียม	1(3%)		5(20%)	
ไม่บริโภค	20(49%)	7(20%)	5(20%)	10(38%)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้