

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

การประชาสัมพันธ์เพื่อรณรงค์ “คิดก่อนพาลูกหลานทานอาหารขยะ”
PUBLICATION CAMPAIGN FOR
“PARENT TO PREVENT CHILDREN EAT JUNK FOOD”



T105927



นางสาว พัชรินทร์ บุญสมชัย

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิตศศิลป์ ภาควิชานิตศศิลป์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2551

เลขหมู่.....

เลขทะเบียน 105927

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่ภายนอก

วันเดือนปี - 8 ส.ค. 2552

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การประชาสัมพันธ์เพื่อรณรงค์ “คิดก่อนพาลูกหลานทานอาหารขยะ”

PUBLICATION CAMPAIGN FOR “PARENT TO PREVENT CHILDREN EAT JUNK FOOD”



คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิสิตศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....วันที่ 8 เมษายน 2552
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เสริมสุข เขียรสุนทร)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์เสริมสุข เขียรสุนทร ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และให้คำแนะนำดีๆเกี่ยวกับงานเสมอมา

ขอบคุณอาจารย์วิทยา หรรวารีวงศ์ศิลป์ ที่สละเวลาให้คำปรึกษาแม้จะติดัน นอกเวลาทำการ ครูก็ยังให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำที่ดีเสมอมา ช่วยดู ช่วยปรับ ช่วยเกลา ช่วยวิจารณ์ ช่วยชี้ทางออก ให้งานออกมาเป็นรูปเป็นร่างจนกระทั่งอาทิตย์สุดท้ายของการทำงาน

ขอบคุณอาจารย์พรรณศรี ชูอารยประทีป, อาจารย์เสาวภา พงษ์คุณากร สำหรับคำแนะนำ คำติชม คำโต้แย้ง ทุกๆความคิดเห็น ช่วยชี้ทางให้งานออกมาดีขึ้น

ขอบคุณอาจารย์ไพบุลย์ ตระกูลใจดี เป็นอย่างยิ่ง ที่เปิดทางให้โอกาสเข้าประกวดในโครงการต่างๆ ทำให้รู้ตัวเองว่าอยากได้อะไร ชอบอะไร ถนัดอะไร

ขอบคุณพี่มัท ชิน 15, พี่โบว์, พี่อ้อม, พี่บี, พี่ตาล ชิน 22, และพี่ๆน้องๆ อีกหลายคนที่ไม่ได้กล่าวถึง สำหรับคำแนะนำดีๆเกี่ยวกับศิลปนิพนธ์ คอยให้คำปรึกษา คอยเป็นกำลังใจ ถามความคืบหน้า รวมถึง เป็นที่ระบาย เวลาไปบ่น ขอขอบคุณมากๆ

ขอบคุณเพื่อนๆชั้น 23 ที่อยู่ด้วยกันมาตลอดสี่ปี แม้แต่คำคืนที่ปั่นงาน ก็ยังออนเอ็มเจอกันอยู่ทุกวัน ขอขอบคุณทุกคำแนะนำ ขอขอบคุณทุกกำลังใจ ทุกความช่วยเหลือ

ขอบคุณพี่นุ้ย พี่สาว กับกำลังใจ คำแนะนำ อีกหลายๆเรื่อง ขอขอบคุณที่เข้าใจ และฟังเรื่องอะไรหลายๆอย่าง ขอขอบคุณมาก

ที่ขาดไม่ได้ ขอขอบคุณคุณพ่อ คุณแม่ ที่คอยเป็นห่วง คอยเตือนให้ทำงาน เป็นธุระในหลายๆเรื่อง ขอขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือตลอดมา โดยเฉพาะเรื่องเงิน! ขอขอบคุณที่เข้าใจ ขอขอบคุณสำหรับกำลังใจ และมารับมาส่งบ่อยๆ ขอขอบคุณจริงๆค่ะ

ขอบคุณเครื่อง VAIO ที่ไปไหนมาไหนด้วยกัน ใช้งานทั้งวันทั้งคืนก็ไม่รวน ให้งานสำเร็จและผ่านไปได้ด้วยดี

สุดท้าย ขอขอบคุณร้านเบสท์ ปรีนติ้ง พี่กุงและพี่ตี๋ ที่เปิดบริการปรินงานนอกเวลาทำการ ให้พวกเรานะคะ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพประกอบ	จ

บทที่

1	บทนำ.....	1
	ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
	วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
	ขอบเขตของโครงการ	1
	ลักษณะของโครงการ	2
	แนวทางการบรรลุเป้าหมาย	2
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
2	การศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูล.....	4
	ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารขยะ	4
	ผลกระทบที่เกิดจากการทานอาหารขยะ.....	5
	ศึกษากลวิธีในการนำเสนอภาพ	11
	ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการโฆษณาประชาสัมพันธ์	15
	ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสื่อ	16
	เชิงอรรถท้ายบทที่ 2	20
3	การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล	21
	วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารขยะ	21
	วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมาย	27
	วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ	27
	วิเคราะห์สื่อประชาสัมพันธ์ที่เหมาะสม	31
	วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวความคิด	33

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	หน้า	
4	ขั้นตอนการออกแบบ	35
	แนวคิดในการออกแบบ	35
	แบบร่างครั้งที่ 1 แนวความคิดที่ 1	35
	แบบร่างครั้งที่ 1 แนวความคิดที่ 2	45
	แบบร่างครั้งที่ 1 แนวความคิดที่ 3	48
	สรุปแนวความคิดแบบร่างครั้งที่ 1	50
	แบบร่างครั้งที่ 2 แนวความคิดที่ 1	51
	สรุปแนวความคิดแบบร่างครั้งที่ 2	56
	แนวความคิดใหม่	57
	สรุปแนวความคิดใหม่	61
	ผลงานจริง	61
5	บทสรุปและข้อเสนอแนะ	72
	บทสรุป	72
	ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา	72
	ข้อเสนอแนะ	73
	บรรณานุกรม	74
	ประวัติผู้เขียน	75

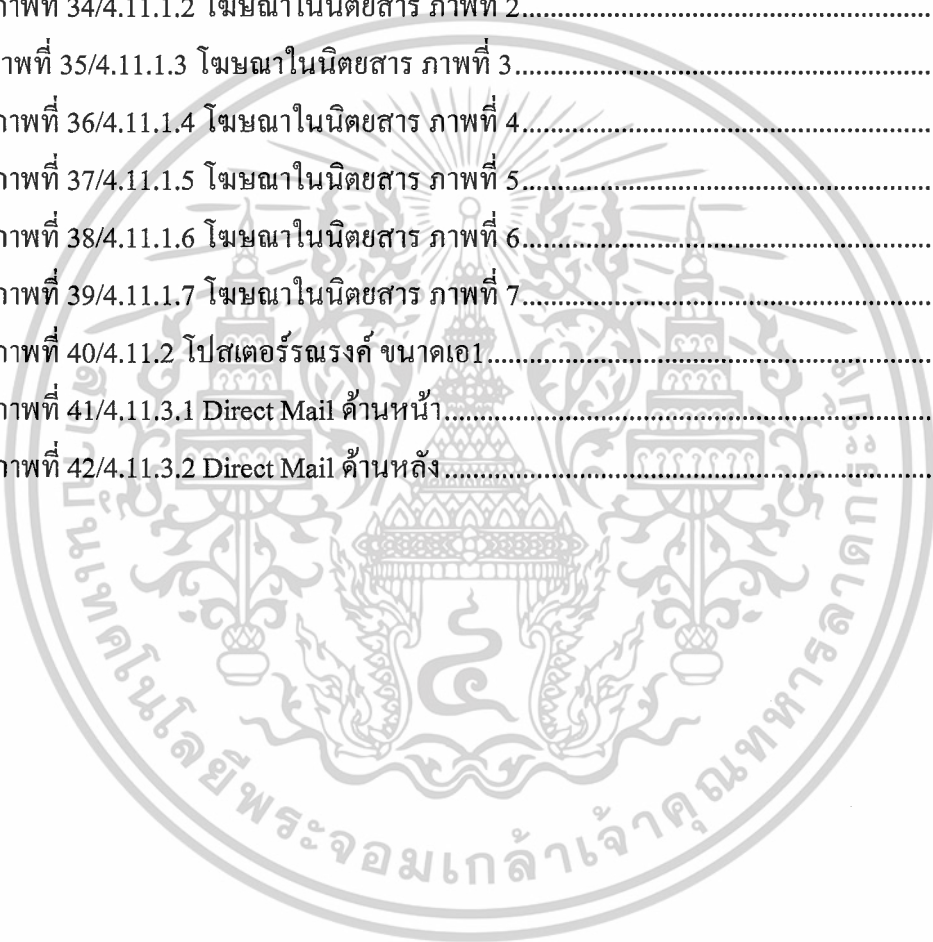
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1 ปกนิตยสาร Ad Busters	12
2 ภาพตัวอย่างงาน Ad Busters	12
3 ภาพตัวอย่างงาน Ad Busters	12
4 ภาพตัวอย่างงาน Ad Busters	13
5 ภาพตัวอย่างงาน Ad Busters	13
6 ภาพตัวอย่างงาน Ceci n'est pas une pipe	14
7 ภาพที่ 7/4.2.1 แบบร่างภาพที่ 1 ไอเดียแนวทางที่ 1	36
8 ภาพที่ 8/4.2.2 แบบร่างภาพที่ 2 ไอเดียแนวทางที่ 1	37
9 ภาพที่ 9/4.2.3 แบบร่างภาพที่ 3 ไอเดียแนวทางที่ 1	38
10 ภาพที่ 10/4.2.4 แบบร่างภาพที่ 4 ไอเดียแนวทางที่ 1	39
11 ภาพที่ 11/4.2.5 แบบร่างภาพที่ 5 ไอเดียแนวทางที่ 1	40
12 ภาพที่ 12/4.2.6 แบบร่างภาพที่ 6 ไอเดียแนวทางที่ 1	41
13 ภาพที่ 13/4.2.7 แบบร่างภาพที่ 7 ไอเดียแนวทางที่ 1	42
14 ภาพที่ 14/4.2.8 แบบร่างภาพที่ 8 ไอเดียแนวทางที่ 1	43
15 ภาพที่ 15/4.2.9 แบบร่างภาพที่ 9 ไอเดียแนวทางที่ 1	44
16 ภาพที่ 16/4.2.10 แบบร่างภาพที่ 10 ไอเดียแนวทางที่ 1	45
17 ภาพที่ 17/4.3.1 แบบร่างภาพที่ 1 ไอเดียแนวทางที่ 2	46
18 ภาพที่ 18/4.3.2 แบบร่างภาพที่ 2 ไอเดียแนวทางที่ 2	47
19 ภาพที่ 19/4.3.3 แบบร่างภาพที่ 3 ไอเดียแนวทางที่ 2	48
20 ภาพที่ 20/4.4.1 แบบร่างภาพที่ 1 ไอเดียแนวทางที่ 3	49
21 ภาพที่ 21/4.4.2 แบบร่างภาพที่ 2 ไอเดียแนวทางที่ 3	50
22 ภาพที่ 22/4.6.1 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 1	51
23 ภาพที่ 23/4.6.2 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 2	52
24 ภาพที่ 24/4.6.3 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 3	53
25 ภาพที่ 25/4.6.4 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 4	54
26 ภาพที่ 26/4.6.5 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 5	55
27 ภาพที่ 27/4.6.6 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 6	56

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

28	ภาพที่ 28/4.8.1 แนวทางใหม่แบบกราฟฟิก ภาพที่ 1	57
29	ภาพที่ 29/4.8.2 แนวทางใหม่แบบกราฟฟิก ภาพที่ 2	58
30	ภาพที่ 30/4.8.3 แนวทางใหม่แบบกราฟฟิก ภาพที่ 3	59
31	ภาพที่ 31/4.8.3 แนวทางใหม่แบบกราฟฟิก ภาพที่ 3	60
32	ภาพที่ 32/4.8.4 แนวทางใหม่แบบกราฟฟิก ภาพที่ 4	61
33	ภาพที่ 33/4.11.1.1 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 1	62
34	ภาพที่ 34/4.11.1.2 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 2	63
35	ภาพที่ 35/4.11.1.3 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 3	64
36	ภาพที่ 36/4.11.1.4 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 4	65
37	ภาพที่ 37/4.11.1.5 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 5	66
38	ภาพที่ 38/4.11.1.6 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 6	67
39	ภาพที่ 39/4.11.1.7 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 7	68
40	ภาพที่ 40/4.11.2 โปสเตอร์รณรงค์ ขนาดเอ1	69
41	ภาพที่ 41/4.11.3.1 Direct Mail ด้านหน้า	70
42	ภาพที่ 42/4.11.3.2 Direct Mail ด้านหลัง	71



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

เนื่องจากคนส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารFast Food(อาหารจานด่วน)ที่ขายอยู่ทั่วไป ซึ่งสะดวกรวดเร็ว แต่กลับไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาเช่น โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคกระดูกพรุน ก่อนวัย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเด็กและวัยรุ่นที่ชอบรับประทานอาหารขยะจำพวกนี้ ด้วยความนิยมตามแฟชั่น นำสมัย

ข้าพเจ้าจึงต้องการออกสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อรณรงค์ให้ผู้ปกครองห่วงใยถึงสุขภาพของบุตรหลาน ด้วยการเป็นตัวอย่างที่ดี ไม่สนับสนุนให้ทานอาหารขยะ และไม่พาบุตรหลานเข้าร้านอาหารจังก์ฟู้ด เพื่อสร้างค่านิยมที่ดีเรื่องสุขภาพแก่เด็กๆ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อรณรงค์ให้ผู้ปกครองห่วงใยสุขภาพของบุตรหลาน ไม่สนับสนุนให้ทานอาหารขยะเพื่อสร้างค่านิยมที่ดีเรื่องสุขภาพแก่เด็กๆ

1.2.2 เพื่อศึกษาการใช้ภาพในการสื่อสารกับการรณรงค์ด้วยสื่อโฆษณา

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 โปสเตอร์ขนาด A1	1 ชิ้น
1.3.2 โฆษณาในนิตยสาร	7 ชิ้น
1.3.3 Direct Mail	1 ชิ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4 ลักษณะของโครงการ

แนวทางในการทำศิลปะนิพนธ์ครั้งนี้ จะเป็นการออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ด้วยภาพเชิงเปรียบเทียบระหว่างอาหารขยะ กับ อาหารมือหลัก เพื่อให้ผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มเป้าหมายเห็นถึงความแตกต่างว่าไม่คุ้มค่ากับการสนับสนุนให้ลูกทานอาหารขยะ ให้ลูกทานอาหารขยะเหมือนกับให้ลูกทานขยะ ทานสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์กับร่างกาย

1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1.5.1 ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูล

- เรื่องอาหารขยะ
- ข้อดี ข้อเสีย ผลกระทบที่เกิดจากการทานอาหารขยะ
- เรื่องการออกแบบสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์
- กลุ่มเป้าหมาย

1.5.2 ศึกษาทลวิธีการนำเสนอภาพในงาน

1.5.3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบ

- วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารขยะ
- วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์
- วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมาย
- หาแนวทางในการออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย

1.5.4 ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์

- ความคิดหลัก (Big idea)
- แบบร่างครั้งที่ 1 (Sketch 1)
- แบบร่างครั้งที่ 2 (Sketch 2)

1.5.5 ปรับปรุง และพัฒนางานจนได้งานที่สมบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อกลุ่มเป้าหมายเห็นสื่อประชาสัมพันธ์รณรงค์ของข้าพเจ้า น่าจะเกิดความคิดที่จะกลับมาตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของลูกๆ ไม่พา หรือ ไม่ส่งเสริมให้เด็กๆทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอีก ก็จะทำให้เยาวชนของไทยมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคตามมาได้

สื่อรณรงค์นี้สามารถทำให้ผู้ประกอบการที่ไม่อยากทำร้ายบุตรหลานด้วยการส่งเสริมให้ทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการ ได้เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพที่ดีของเด็ก และทำให้ข้าพเจ้าได้นำความรู้ที่ได้เรียนมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขสำหรับการนำไปใช้ประกอบอาชีพในอนาคต



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

การค้นคว้ารวบรวมข้อมูล

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารขยะ

อาหารขยะ หรือที่เรียกติดปากว่าอาหาร Junk Food เป็นศัพท์แสลงของอาหารที่มีสารอาหารจำกัด อาหารไร้ประโยชน์ อาหารที่นักโภชนาการไม่แนะนำ (มีอีกชื่อเรียกคือ Empty Calorie) อาหารขยะประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ เช่น น้ำตาล ไขมัน แป้ง และมีส่วนประกอบโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ น้อยมาก ไม่ควรทานเป็นมื้อหลัก เพราะจะทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง อาหารขยะที่รู้จักเป็นอย่างดีเช่น ขนมขบเคี้ยวชนิดต่างๆ ลูกอม หมากฝรั่ง ขนมหวานทุกชนิด เฟรนช์ฟรายด์ แฮมเบอร์เกอร์ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารจานด่วนบางชนิด ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปผู้คนกับการใช้ชีวิตอยู่บนความเร่งรัดของเวลา ทำให้ไม่มีเวลาเลือกอาหาร ไม่อยากเสียเวลาปรุงอาหารรับประทานเอง อย่างน้อยมื้อหนึ่งในแต่ละวันหลายคนเลือก Junk Food เป็นทางเลือก ขอมเสียเงินจำนวนที่มากกว่าซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทดแทนส่วนที่ขาด นับว่าไม่คุ้มค่ากับคุณประโยชน์ที่ได้รับมาจากสารอาหารเหล่านั้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้โรคต่างๆเกิดขึ้นตามมาด้วย หากทานอาหารขยะเหล่านี้เป็นประจำ

2.1.1 เหตุผลที่คนตัดสินใจเลือกทานอาหารขยะ

- เป็นอาหารที่ทานได้ง่าย สะดวก และรวดเร็ว
- รูปร่างหน้าตาของอาหารน่าทาน
- ดู in trend (นำสมัย) บริโภคนิยม
- อยากทาน ทานเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ อาหารมื้อพิเศษ
- มีโปรโมชันอาหารเป็นชุด ลดราคา มีของแถม มีcupongสมนาคุณ
- ชื่อรายการอาหารชวนให้ลิ้มลอง บริการดี ได้บรรยากาศ
- รสชาติเป็นสากล ถูกปากทุกเพศทุกวัย
- มีโฆษณาจูงใจ บรรจุภัณฑ์เก๋ไก๋ ดึงดูดใจเด็กและวัยรุ่น
- เกิดจากความเคยชิน อิมท้องเหมือนกัน หาซื้อได้ทั่วไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.2 สิ่งแฝงมากับการทานอาหารขยะ

ส่วนประกอบในอาหารขยะ ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยแป้ง หรือคาร์โบไฮเดรตรวมทั้งไขมันในปริมาณที่มากกว่าสารอาหารประเภท โปรตีน หรือ วิตามิน ซึ่งการที่เราได้รับสารอาหารต่างๆเหล่านี้ในปริมาณที่ไม่สมดุลกับปริมาณที่ร่างกายต้องการ หรือหนักไปทางสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งแทน ย่อมทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง สุขภาพร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง เสื่อมโทรมลง ตัวอย่างเช่น

ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fats) อาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด มักจะใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวทอด เนื่องจากมีราคาถูก สามารถทนต่อความร้อนหรืออุณหภูมิสูงในน้ำมันทอดได้ดี การทานอาหารขยะ เราจะได้รับไขมันมากกว่าที่ร่างกายต้องการสำหรับ 1 มื้อ ถ้าทานบ่อยเกินไปอาจมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้น

เกลือ (Salt/Sodium) โดยทั่วไปร่างกายของเราต้องการเพียงเล็กน้อยใน 1 วัน แต่อาหารขยะ จะมีปริมาณโซเดียมเป็นส่วนผสมในสัดส่วนที่สูงมาก ถ้าทานเข้าไปในปริมาณมาก จะทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น และเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้ ปริมาณโซเดียมที่มากที่สุดต่อ 1 วันที่เราต้องการเพียงแค่ว่าประมาณ 2,500 มก.เท่านั้น

น้ำตาล (Sugar) น้ำอัดลม ลูกอม โดนัท ขนมจำพวกนี้จะมีระดับน้ำตาลในปริมาณสูงมาก การที่เราบริโภคเข้าไปในปริมาณมากย่อมส่งผลเสียโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว อาจทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังเป็นต้นเหตุของการเกิดฟันผุอีกด้วย

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย แต่หากเราทานเข้าไปมากเกินไปเกินความต้องการใน 1 มื้อ ส่วนที่เหลือร่างกายจะเก็บสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โรคอ้วน รวมถึงโรคอื่นๆอาจตามมาอีกมาก ได้แก่

โรคอ้วน สาเหตุเกิดจากการที่ร่างกายได้รับปริมาณสารอาหารจำพวก แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกินความจำเป็น หรือทานอาหารที่ให้พลังงานสูงบ่อย เมื่อกินเข้าไปร่างกายจะสะสมสิ่งเหล่านี้ไว้ในรูปไขมันอยู่ในร่างกาย ทำให้น้ำหนักเกิน

โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด เกิดจากร่างกายได้รับกรดไขมันและโคเลสเตอรอล มากเกินไปจนทำให้ไปเกาะอยู่ตามผนังเส้นเลือด หลอดเลือดฝอย ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจตามมา

โรคเบาหวาน เกิดจากร่างกายได้รับน้ำตาล และคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป ทำให้น้ำตาลซึมเข้าสู่กระแสโลหิตมากขึ้น ไขมันหน้าท้องมากขึ้นเกิดการต้านอินซูลิน ส่งผลให้มีการสะสมกลูโคสในร่างกาย ทำให้เป็นเบาหวาน ทำลายหลอดเลือดในจอตา ตาบอดแทรกซ้อนได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โรคมะเร็งบางชนิด สารก่อมะเร็ง *อะคลีตาไมต์* เกิดขึ้นมากเมื่อสารอาหารพวกแป้ง เช่น ข้าว มันฝรั่ง ถูกทอด ย่าง หรืออบด้วยความร้อนสูง แต่ถ้าใช้วิธีต้มจะไม่พบสารก่อมะเร็งนี้ อะคลีตาไมต์ เป็นสารที่ไม่มีสี ละลายน้ำ มีฤทธิ์ทำลายระบบประสาทและก่อมะเร็งได้ ในอาหารจะต้องมีสาร อะคลีตาไมต์ ระดับความเข้มข้นไม่เกิน 1 ไมโครกรัม ต่อน้ำดื่ม 1 ลิตร และให้มีได้ไม่เกิน 0.1 ไมโครกรัมต่อลิตร ในแผ่นมันทอดกรอบจำนวนน้อยๆ แค่ 0.5 กรัม แต่ในเฟรนช์ฟรายด์เพียงแค่ 2 กรัม มีอะคลีตาไมต์ ถึง 0.5 ไมโครกรัม ในแผ่นมันฝรั่งทอดกรอบ 1 ถุง อาจจะมีมากถึง 500 เท่าของระดับที่องค์การอนามัยโลกอนุญาตในน้ำดื่ม ได้มีการทำการทดลองวิจัยอาหารสำเร็จรูปที่มีขายในตลาดเป็นร้อยยี่ห้อ พบว่ามีสารก่อมะเร็งแต่ขณะนี้ยังไม่ห้ามขาย แต่เดือนอุตสาหกรรมอาหารเหล่านั้น ให้จัดการเฝ้าระวังลดจำนวนสารก่อมะเร็งด้วยตนเอง ส่วนมะเร็งที่อาจเกิดขึ้นจากการทานอาหารขบะได้แก่ โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อปมูรังไข่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งของเซลล์ไต เป็นต้น ซึ่ง โรคมะเร็งเหล่านี้คือโรคมะเร็งที่ฟิงพาสอร์โมนเพศและระบบทางเดินอาหารเป็นหลัก จึงทำให้เมื่อเกิดโรคอ้วนขึ้น โรคมะเร็งต่างๆ จึงอาจตามมาเกิดกับร่างกายได้เช่นกัน รวมทั้งการทานของทอดบ่อยๆ น้ำมันที่ใช้ทอดซ้ำๆ อาจมีสารก่อมะเร็ง ได้ ยิ่งเพิ่มอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายขึ้น

โรคนิ้วในถุงน้ำดี มีปัจจัยเสี่ยงมาจากการเกิดโรคอ้วน คนอ้วนมักมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคนิ้วในถุงน้ำดีได้ง่ายกว่าคนที่น้ำหนักปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีไขมันสะสมในช่องท้อง จะยิ่งเอื้อต่อการเกิดโรคนิ้วในถุงน้ำดีแบบเรื้อรังได้อีกด้วย

โรคหัวใจ การที่ร่างกายมีโคเลสเตอรอลสะสมในหลอดเลือด หรือพอกหนาที่ผนังหลอดเลือด จะทำให้หัวใจต้องทำงานหนักด้วยการสูบฉีดเลือดหนักขึ้นเพื่อให้เลือดสามารถผ่านไขมันที่เกาะตามผนังไปได้ หากขวางกั้นระบบไหลเวียนเลือดมากจะทำให้สมอง และอวัยวะขาดเลือด อาจทำให้หัวใจวาย และหลอดเลือดสมองตีบตันได้

โรคกระดูกพรุน/โรคข้อกระดูกอักเสบ เกิดจากการทานอาหารที่ไม่ได้สารอาหารครบถ้วน หรือเป็นพวกกรด น้ำตาล เข้าไปกีด ทำลาย ทำให้กระดูกพรุน รวมถึงฟันผุได้ รวมถึงน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ส่งผลให้ข้อเข่าและสะโพกกล้า กระดูกอ่อนอาจเสื่อมสภาพได้

โรคกล้ามเนื้อตาเสื่อมก่อนวัย การทานอาหารจำพวกขนมอบเคี้ยว ที่มีไขมันสูงจำพวกเฟรนช์ฟรายด์ คุกกี้ มันฝรั่งทอดกรอบ จะทำให้มีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการทำให้กล้ามเนื้อตาเสื่อมก่อนอายุขัย อาจเป็นเหตุให้ตาบอดหรือสูญเสียการมองเห็น ได้

มีการเจริญเติบโตเร็ว รวมถึง แก่เร็ว หากทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตปริมาณมากจะทำให้อินซูลินสูงขึ้น หากอินซูลินอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่ถ้าอินซูลินมากเกินไป จะทำให้ไปยับยั้งฮอร์โมน ทำให้แก่เร็วขึ้น หากทานไปทอดที่ถูกเลี้ยงมาด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กรรมวิธีฉีดสารเร่งฮอร์โมน อาจมีฮอร์โมนหลงเหลืออยู่ในไถ่นั้นๆ ทำให้สารเร่งเหล่านี้ไปเร่งทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไวกว่าอายุ

โรคตับ โรคไต การทานอาหารที่มีโซเดียม มีความเค็มเป็นจำนวนมากหรืออาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ย่อมทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ ไตต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อปรับสมดุลให้ร่างกายคงที่ เมื่อไตทำงานหนักก็มักเป็นสาเหตุให้เกิดโรคไต อาจร้ายแรงถึงขั้นไตวายเฉียบพลันหากไขมนไปสะสมในตับอาจเกิดโรคตับแข็งได้

อาหารขยะ ไม่ควรรับประทานบ่อยจนเกินไป ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย ถูกหลักโภชนาการ รวมทั้งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่เสมอ

2.1.4 เด็กกับอาหารขยะ

2.1.4.1 การโฆษณาที่พุ่งเป้าไปที่เด็ก

การโฆษณาเกี่ยวกับอาหารขยะผู้ผลิตสื่อได้พุ่งเป้าหมายไปที่เด็กมากกว่า 20 ขึ้นต่อวัน สองในสามเป็น โฆษณาถูกกวาด และอาหารประเภทโภชนาการต่ำหรืออาหารขยะ จากการศึกษาข้อมูลพบว่า เด็กในวัย 8-12 ปี จะดูโฆษณาเหล่านี้เฉลี่ย 21 ขึ้นต่อวัน หรือกว่า 7,600 ขึ้นต่อปี เด็กวัยรุ่นจะดูน้อยลงเป็น 17 ขึ้นต่อวัน หรือกว่า 6,000 ขึ้นต่อปี แต่มีเด็กจำนวนหนึ่งที่ดูโฆษณาน้อยขึ้นกว่านั้นด้วยเหตุผลที่ว่าได้ดูทีวีในเครือข่าย PBS หรือ Disney ซึ่งจำกัดโฆษณาหรือไม่มีเลย ซึ่งทำให้เด็กในวัย 2-7 ปี ได้ดูโฆษณาเหล่านี้เพียง 12 ขึ้นต่อวัน หรือ 4,400 ขึ้นต่อปี และ 34% ของโฆษณานั้นเป็นพวกถูกกวาดและอาหารขบเคี้ยวพวก snacks ต่างๆ 28% เป็นซีเรียล 10% เป็นอาหารจานด่วน และมีโฆษณาสินค้านมสดเพียงแค่ 4% ขณะที่ 1% เป็นน้ำผลไม้ ซึ่งนับเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการผลิตสื่อที่หลอกล่อ ชักจูงให้เด็กเกิดความสนใจ และนำไปสู่การทานอาหารขยะของเด็กตามมา ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ทราบดีว่ายิ่งรับประทานมากเท่าไรก็ยิ่งเกิดผลเสียต่อสุขภาพมากขึ้นเท่านั้น แต่นับวันอาหารประเภทนี้กลับเข้ามามีบทบาทในมื้ออาหารของเด็ก แม้กระทั่งมีอาหารในโรงเรียน หากพ่อแม่ ไม่ตระหนักหรือปล่อยปละละเลย จะทำให้ลูกได้รับสารอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์กับร่างกาย พ่อแม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการทานอาหารแต่ละมื้อของลูกอยู่เสมอ เพื่อเป็นเกราะป้องกันสุขภาพให้กับลูก

2.1.4.2 อาหารขยะกับปัญหาเด็ก

ปัญหาเด็กอ้วน เป็นปัญหาที่กำลังคุกคามสังคมบริโศคนิยมในทุกประเทศ จากการศึกษาของศูนย์ควบคุมโรค สหรัฐอเมริกาพบว่า 20% ของนักเรียนเกรด 3 และ 21% ของนักเรียนเกรด 6 ในมหาวิทยาลัยนิวยอร์กมีน้ำหนักเกินหรืออ้วน โดยในเขตยากจนรอบนครนิวยอร์กมีประชาชน 15% เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ปัญหาเด็กอ้วนในแถบเอเชียพบในประเทศอุตสาหกรรมใหม่ทั่วภูมิภาค สิงคโปร์เป็นประเทศหนึ่งที่ตระหนักถึงปัญหานี้ว่า ปัญหาความอ้วนในเด็กนอกจากทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากมายแล้ว *ความอ้วนยังคู่กับอาการขาดน้อย* รัฐบาลสิงคโปร์ทำการศึกษาผลการสอบของนักเรียนชั้นประถมปลายตั้งแต่ปี 1992-1993 พบว่าเด็กเรียนเก่งระดับที่ ๑ มีเพียงร้อยละ 4-7 เท่านั้นที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ขณะที่เด็กกลุ่มที่อยู่ท้ายแถวมีอัตราถึงร้อยละ 15-19 ที่มีปัญหาน้ำหนักเกิน ผลวิจัยชิ้นนี้พิสูจน์อย่างเด่นชัดในข้อสรุปที่ว่า *เด็กยังอ้วนยังมีโอกาสขาดน้อย* แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าใครที่มีลูกอ้วนจะเรียนหนังสือไม่เก่ง ถ้าจับลูกไปรีดน้ำหนักลง จะทำให้สติปัญญาดี แต่การปล่อยให้เด็กอ้วนเอาอ้วนเอาจะมีผลทำให้เด็กไม่กระปรี้กระเปร่า สติปัญญาทึบ และ *ไม่มีความมั่นใจในตัวเองอีกด้วย* ในประเทศไทยปัญหาเด็กอ้วนแพร่ระบาดมานานกว่า 10 ปี นับวันสถานการณ์จะเลวร้ายลงกว่าเดิม นักวิชาการคนแรกๆ ที่กล่าวเตือนปัญหาเด็กไทยกำลังอ้วนขึ้น คือ พญ. ถัดดา เหมาะสุวรรณ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ทำการวิจัยที่โรงเรียนเทศบาลที่หาดใหญ่ ในนักเรียน 1,373 คน พบว่าเด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน 11.5% ขณะที่เด็กกรุงเทพฯ มีน้ำหนักเกิน 14% ซึ่งสถิตินี้สูงกว่าเด็กญี่ปุ่นเสียอีก ถ้าศึกษาเปรียบเทียบความอ้วนของพ่อแม่เด็กด้วย จะพบว่า ถ้าทั้งพ่อแม่ผอม จะมีลูกอ้วนเพียง 2.6% ขณะที่พ่ออ้วนแม่อ้วนจะมีโอกาสมีลูกอ้วนถึง 23.3% ทำให้เกิดข้อสงสัยว่า เด็กๆ เหล่านี้ อ้วนจากพันธุกรรมหรือสิ่งแวดล้อมอันได้แก่วิถีการกินอยู่ในบ้าน เมื่อศึกษาเปรียบเทียบรายได้ของครอบครัวกับความอ้วนพบว่า ครอบครัวยิ่งมีรายได้สูงเด็กยิ่งอ้วน ทำให้เชื่อว่าความอ้วนของเด็กมาจากความเคยชินในบ้านที่พ่อแม่สร้างขึ้นมามากกว่า เมื่อสังคมเมืองมีแบบแผนชีวิตที่เปลี่ยนไป เด็กในเมืองกลับถึงบ้านจะมีโทรทัศน์ วิดีโอ เกมกดเป็นพื้เลี้ยง พฤติกรรมของเด็กไทยจะคู่วิวไป กินขนมไป เป็นประเภทอาหารสูง อาหารว่างพวกแป้ง ขนมอบกรอบบรรจุถุง บะหมี่สำเร็จรูป และน้ำอัดลม เกิดปัญหาเด็กอ้วนเพิ่มขึ้น เมื่อเด็กอ้วนก็จะโตเป็นผู้ใหญ่อ้วน ก่อปัญหาความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันเลือดสูง เบาหวาน และเกิดโรคข้อเสื่อมก่อนวัยอันสมควร¹

2.1.5 ตัวอย่างประเภทของอาหารขยะกับพลังงานที่ได้รับ

ประเภทอาหาร	แคลอรี	ไขมัน(ก.)	โคเลสเตอรอล(มก.)
แฮมเบอร์เกอร์	260	11	14
เบอร์เกอร์หมู	270	10	30
เบอร์เกอร์ไก่เปปเปอร์	300	11	51
ชีสเบอร์เกอร์	260	14	50
ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์	440	25	69
บีกแมค	500	25	75
ซามูไรเบอร์เกอร์หมู	400	24	46
แมคฟิช	330	15	35
แมคไก่	280	12	49
ไก่ทอด 2 ชิ้น (ปีก, น่อง)	490	32	298
เม็คนักเก็ต (6 ชิ้น)	290	18	60
เฟรนช์ฟรายส์ กลาง	360	18	78
เม็คสลัดเช็กเกอร์	30	0	0

2.1.6 ไอศกรีมก็เป็นอาหารขยะ

ไอศกรีมบางยี่ห้อ บางผู้ผลิต ใช้ไขมันที่เหลือจากโรงฆ่าสัตว์แทน ใส่วนผสมสังเคราะห์ จากสารเคมีต่าง ๆ ดังนี้

1. ไดเอทิลกลูโคล (diethyl gluco l) สารเคมีราคาถูก ใช้ดีไขมันให้กระจาย แทนการใช้ไขมัน เป็นสารกันเยือกแข็ง ที่ใช้กันน้ำแข็งละลาย (anti freeze) และผสมในน้ำยากัดสี
2. อัลดีไฮด์ - ซี 71 (aldehyde-C71) ใช้สร้างกลิ่น เชอร์รี่ให้ไอศกรีม เป็นของเหลวติดไฟง่าย และยังสามารถใช้ทำสีอะทิลีน พลาสติกและยาง
3. ไพเพอร์อัล (piperoral) ใช้แทนกลิ่นวานิลลาเป็นสารเคมีที่ใช้ฆ่าเหาและหมัด
4. อีทิลอะซิเตท (ethyl acetate) ใช้สร้างกลิ่นและรสสับปะรด ใช้เป็นตัวทำความสะอาด

หนังและผ้าทอ กลิ่นของสารเคมีตัวนี้ ทำให้เกิด โรคปอดเรื้อรัง ตับ และหัวใจผิดปกติ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. บิวทิลอัลดีไฮด์ (butyraldehyde) ใช้สร้างกลิ่นรสเมล็ดในผลไม้เปลือกแข็ง เป็นสารประกอบสำคัญในกาวยาง

6. แอนนิล อะซิเตท (anyle acetate) ใช้สร้างกลิ่นรสกล้วยหอมเป็นสารทำลายใช้ล้างไขมัน

7. เบนซิล อะซิเตท (benzyle acetate) ใช้สร้างกลิ่นและรสสตรอเบอร์รี่

2.1.7 รู้จักอาหารขยะจากภาพยนตร์

ภาพยนตร์เรื่อง Super size me ได้รับรางวัลจากการประกวดภาพยนตร์หลายรางวัล แต่ที่คุ้นหูคือรางวัลผู้กำกับยอดเยี่ยมจากงาน Sundance film festival เป็นหนึ่งถึงสารคดี ที่มีชายบ้าบิ่นคนหนึ่งต้องการรู้ว่า ถ้าทานจังก์ฟู้ด มากๆ จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้อย่างไร เปิดเรื่องด้วยภาพเด็กๆ กำลังทำกิจกรรมกันอยู่ เล่าบรรยายถึงการแพร่ระบาดของอาหารขยะที่มีอยู่ทั่วทุกหัวถนนตามด้วยการนำเสนอข้อมูลเชิงสถิติว่า ขณะนี้คนอเมริกันมีปัญหาเรื่องความอ้วนและน้ำหนักเกินจำนวนมาก เกือบโยงไปถึงพฤติกรรมกรรมกรบริโภคที่เปลี่ยนไป และอาหารฟาสต์ฟู้ดก็ตกเป็นผู้ต้องสงสัยอันดับต้นๆ ข้อมูลที่น่าสนใจที่หนึ่งได้นำเสนอคือ มีคนที่เป็นโรคอ้วนหลายคนที่ได้ฟ้องร้องดำเนินคดีกับบริษัทอาหารฟาสต์ฟู้ดยักษ์ใหญ่หลายคดี เพราะถือว่าบริษัทดังกล่าว บ่อนทำลายสุขภาพรวมไปถึงการครอบงำทางสุขภาพของเด็กๆ ทั่วโลกอีกด้วย ไม่เว้นแม้แต่ในโรงเรียนของรัฐ แต่ฟ้องที่ไรก็แพ้คดีบริษัทพวกนี้ทุกครั้ง (อาจเพราะมีข้อมูลไม่ชัดเจนว่า อาหารพวกนี้เป็นต้นเหตุของสุขภาพที่แย่ง)

ชายคนนี้จึงอาสาเป็นฮีโร่ ทำการทดลองกับตนเองให้เห็นชัดๆ ว่าทานอาหารขยะ แล้วจะมีผลเสียอะไรบ้าง โดยบังคับให้ตัวเองกินแต่อาหารจังก์ฟู้ดเป็นเวลา 30 วัน ที่ยิ่งกว่านั้น ก่อนเริ่มทดลองเขาไปตรวจร่างกาย เจาะเลือด วัดความดัน ซึ่งน้ำหนักกับแพทย์ถึง 3 คน เก็บเป็นข้อมูลไว้ หลังจากทานครบ 30 วันก็ตรวจซ้ำอีกที เพื่อดูผลที่เปลี่ยนแปลงต่อร่างกายของเขา ผลการทดลองคือสุขภาพร่างกายเขาเปลี่ยนไป เริ่มมีโรคต่างๆแทรกซ้อน น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น แนะนำให้ผู้ปกครองดูเป็นอย่างยิ่ง คุณจะตกใจกับสิ่งที่ได้เห็นว่ากรกระทำของเขาเข้าขั้นเสี่ยงชีวิตเลยทีเดียว!

1 ลักษณะการเล่าเรื่องเป็นแบบมุมมองของคนทั่วไป ไป ดังนั้น การใช้ภาษาในการสื่อสารจึงง่าย ในขณะที่มีการนำเสนอข้อมูลทางการแพทย์ในระดับที่เข้าใจได้และเป็นจริง

2 ในระหว่างที่ดำเนินเรื่อง มีการตัดแทรกบทสัมภาษณ์และความคิดเห็นในแง่ต่างๆ ที่ทั้งเสียดีและขบขัน ประสานอเมริกันอารมณ์ดี แต่ให้ข้อมูลที่เป็นบริบททางสังคมผลักดันให้ปัญหาดังกล่าวที่ไม่ได้รับการยอมรับมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3 จากข้อมูลในภาพยนตร์ จะพบว่าการตลาดมีผลอย่างมาก ที่ทำให้คนเลือกที่จะกินหรือไม่กินอาหารประเภทนี้ ไม่ใช่แค่การแข่งขันตั้งสาขาของร้านอาหารประเภทนี้ เพื่อให้มีความสะดวกในการเดินเข้าร้านเท่านั้น แต่รวมไปถึงการปลูกฝังแนวความคิด จะเรียกกันว่าเป็นรอยจารึกหรือ Imprint ทางความคิดสำหรับเด็กๆ ไปให้ช้อยส์ต่อยี่ห้อสินค้า

4 ได้รับการยอมรับจากสาธารณชนชาวอเมริกันว่า อย่างน้อยสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ บริษัทจิ้งค์ฟู้ดในอเมริกาถึงกับต้องเปลี่ยนชื่อเมนูของตัวเองที่ไปพ้องกับชื่อนั่งเสียใหม่ (แม้ว่าทางบริษัทดังกล่าวจะออกมาปฏิเสธว่าเป็นเหตุผลด้านการตลาดมากกว่า)

5 คุณจะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงจากการบริโภคอาหาร Junk food ในแบบที่เห็นกันจะจะ จนแม้แต่หมอที่ไปตรวจยังต้องยอมรับว่า คาดไม่ถึงว่ามันจะรุนแรงขนาดนี้ ข้อมูลที่น่าเสนอถือว่าอยู่ในระดับที่แน่นเลยทีเดียว³

2.2 Ad buster/Culture jamming (การปั่นป่วนทางวัฒนธรรม)

Culture Jamming หรือ การปั่นป่วนทางวัฒนธรรม เป็นกิจกรรมของขบวนการสังคมนิยมที่พบเห็นได้บ่อยและแพร่หลายในหลายๆ ประเทศคือ การนำเอาภาพที่คนทั่วไปรู้จักกันดีมาเปลี่ยนแปลงแก้ไขเพื่อสื่อสารความหมายที่แตกต่างไปจากเดิม โดยที่ความหมายนั้นมักเป็นการต่อต้านคัดค้านหรือวิพากษ์วิจารณ์ความหมายในภาพดั้งเดิมภาพโฆษณาและตราสินค้าที่ถูกนำมาปั่นป่วนทางวัฒนธรรม มักเป็นภาพและตราของสินค้า หรือบริษัทข้ามชาติเช่น สตาร์บัคส์ แมคโดนัลด์ ไนกี้ บริษัทฮัลลิเบอร์ตัน เป็นต้น

มีก่อกวนขัดขวางกระแสการโฆษณาชวนเชื่อของสังคมนิยมโลก เปลี่ยนการสื่อสารของสื่อจากการสื่อสารทางเดียวให้กลายเป็นการสื่อสารสองทาง สร้างพื้นที่อิสระทางวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อสะกิดให้ผู้บริโภคหยุดคิด ตั้งคำถาม และในขั้นสูงสุดคือเปลี่ยนแปลงบทบาทของตัวเองจากการเป็นผู้บริโภคกลับไปสู่การเป็นพลเมืองที่ตระหนักถึงปัญหาสังคมและหาทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้น การปั่นป่วนทางวัฒนธรรม จึงเป็นการสื่อสารทางการเมืองรูปแบบหนึ่ง ซึ่งต้องการเปิดโปงให้สาธารณชนรับรู้ความเป็นจริงที่บรรษัทพยายามปิดกั้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการขาดความรับผิดชอบของบรรษัท การบริโภคสิ้นเกิน อาหารขยะ การทำลายสิ่งแวดล้อม โรงงานนรก ฯลฯ

2.2.1 ตัวอย่างภาพของปฏิบัติการ ป่วนทางวัฒนธรรม



ภาพที่ 1 ภาพตัวอย่างงาน Ad busters

ที่มา : Culture Jamming [ออนไลน์], สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก

<http://www.adbusters.org>



ภาพที่ 2, 3 ภาพตัวอย่างงาน Ad busters

ที่มา : Culture Jamming [ออนไลน์], สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก

<http://www.adbusters.org>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4, 5 ภาพตัวอย่างงาน Ad busters

ที่มา : Culture Jamming [ออนไลน์], สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก

<http://www.adbusters.org>

จะเห็นว่า Ad busters ได้ทำการรณรงค์ให้คนอเมริกันเห็นโทษของการทานอาหารขยะ อยู่เช่นกัน มิได้เพิกเฉยหรือปล่อยให้อาหารขยะเข้ามาบ่อนทำลายสุขภาพของพวกเขา แต่อย่างไรก็ตามคนที่ออกมาเรียกร้อง หรือมาทำการวิพากษ์วิจารณ์แบบนี้ก็ยังมีจำนวนน้อยมาก ๆ เมื่อเทียบกับร้านอาหารขยะที่ผุดขึ้นมากมายตามหัวถนนทุกมุมเมือง⁴

2.3 การนำเสนอภาพแบบลัทธิเซอร์เรียลลิสม์ (Surrealism)

ศิลปะแนวเซอร์เรียลลิสม์ มีความหมายว่า เหนือความจริง ถ่ายทอดเรื่องราวเหนือธรรมชาติ ถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ในความฝันออกมา เซอร์เรียลลิสม์ วัฒนาการมาจากพวกดาตาอิดส์ในเรื่องราวของการมองความจริงอันพิสดาร ศิลปินมองว่า โลกความเป็นจริงที่เห็นอยู่เป็นภาพมายาทั้งหมดเป็นการเคลื่อนไหวของศิลปะแบบหนึ่ง ที่มีความคิดฟุ้งตามทฤษฎีของซิกมันด์ ฟรอยด์ ที่ว่า มนุษย์ทุกคนอยู่ภายใต้อิทธิพลของจิตไร้สำนึก ซึ่งเราฝังความอยากอันมิได้ชัดเจนเอาไว้ จนเกิดทำให้รู้สึกถึงความป่าเถื่อนยังมิได้หายไปจากมนุษย์ หากแต่หลบอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ งานเซอร์เรียลลิสม์มีความสำคัญอยู่ที่ การแสดงออกของจิตไร้สำนึกอย่างอิสระ ปราศจากการควบคุมของเหตุผล มีความฝัน อารมณ์ จินตนาการ ค่อนข้างโน้มเอียงไปในทางกามวิสัย หลักการของเซอร์เรียลลิสม์ คือ จินตนาการเป็นส่วนสำคัญของการแสดงออก จินตนาการคือจิตไร้สำนึก และจิตไร้สำนึกเป็นภาวะของความฝัน ที่มีขบวนการต่อเนื่องกันนำไปสู่การสร้างสรรคงานศิลปะได้ สิ่งที่เราเห็นจากโลก เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภายนอกขณะต้น เป็นเพียงปรากฏการณ์ทางการแทรกแซง ความงามของพวกเขาคือความมหัศจรรย์ ความมหัศจรรย์เพียงอย่างเดียวที่สามารถสร้างศิลปะให้สมบูรณ์ได้

ลัทธิเซอร์เรียลลิสม์ มีลักษณะในการแสดงออกทางศิลปะสองด้าน คือ

1. ด้านเรื่องราว

1. เป็นเรื่องราวในอดีตมีความหมายต่อศิลปิน เช่น ความผิดหวัง ความรัก ความหยิ่งผยอง ความกลัว
2. เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น การแนะนำสั่งสอนในทางลบ คล้ายกับกลุ่มคาคา

2. ด้านรูปทรงและวิธีการ

1. ศิลปินแสดงออกด้วยสีที่มีความเข้มปานกลาง ให้ความรู้สึกนุ่มนวลบนผิวหน้า ด้วยการเกลี่ยให้กลมกลืน
2. ศิลปินแสดงออกด้วยวัสดุอื่น ปนกับวัสดุที่ศิลปินผู้นั้นถนัด เช่น ทราเยปนกับสีน้ำมัน กระจกสี ปนกับสีน้ำมัน
3. ศิลปินพยายามจะซ่อนสิ่งที่ต้องการแสดงออกด้วยเทคนิคของการเขียน เช่น เขียนวัตถุบนกระจกใส หรือเขียนความชัดเจนของสิ่งของคลุมเรื่องที่ต้องการแสดง
4. ศิลปินพยายามสร้างสรรค์ แสงเงา และสีขึ้นเอง⁵



ภาพที่ 6 ตัวอย่างงาน Ceci n'est pas une pipe (This is not a pipe) แสดงให้เห็นความหลอกลวง ความเป็นมายาในโลกแห่งความจริง

ที่มา : [Surrealisms](#) [ออนไลน์], สืบค้น 13 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก

http://www.matichon.co.th/prachachat/prachachat_detail.php

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากภาพนี้จะเห็นว่าภาพที่เห็นเป็นไปปีที่ถูกวาดขึ้นมาอย่างสมจริง เหมือนความจริงทุกประการ แต่ความเหมือนจริงในภาพนี้เองทำให้พบว่า นี่..ไม่ใช่ไปปีของจริง ที่สามารถจับต้องได้จึงกลายเป็นภาพที่ได้รับการกล่าวขานถึงลัทธินี้มากที่สุด จากแนวคิดภาพดังกล่าวทำให้การทำโครงการนี้ของข้าพเจ้าได้นำมามีส่วนช่วยในการออกแบบให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการรับรู้ที่จะไม่สนับสนุนให้เด็กทานอาหารขยะ

2.4 การโฆษณา

โฆษณา เป็นการประกาศสินค้าหรือบริการที่ต้องการให้ประชาชนโดยทั่วไปทราบ จุดมุ่งหมายเพื่อให้คนทั่วไปรู้จักสินค้าหรือการบริการนั้น ในอดีตการเริ่มต้นของการโฆษณาจะเป็นลักษณะของการร้องป่าวประกาศเชิญชวน ปัจจุบันการโฆษณาทำได้ตามสื่อต่างๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ สื่อวิทยุ เป็นต้น โดยเจ้าของกิจการจะว่าจ้างบริษัทรับทำโฆษณา เพื่อทำการโฆษณาสินค้าและบริการในสื่อต่างๆ เช่น ป้ายโฆษณากลางแจ้งตามถนนสายหลัก ซึ่งเป็นสื่อที่ช่วยประหยัดงบประมาณได้และสามารถตอกย้ำตราสินค้าได้อีกทางหนึ่ง

2.4.1 ประเภทของการโฆษณา

การโฆษณาผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Advertising)

- การโฆษณาทางโทรทัศน์ (Television Advertising)
- การโฆษณาทางวิทยุ (Radio Advertising)
- การโฆษณาทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Online Advertising)

การโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์

- การโฆษณาทางหนังสือพิมพ์ (Newspaper Advertising)
- การโฆษณาทางนิตยสาร (Magazine Advertising)

การโฆษณานอกสถานที่ ป้ายโฆษณาและสื่อเคลื่อนที่ (Out - of home Advertising)

- การโฆษณาโดยใช้ป้ายโฆษณา (Outdoor Advertising)
- การโฆษณาเคลื่อนที่ (Transit Advertising)

การโฆษณาโดยใช้จดหมายตรง (Direct Mail Advertising)

การโฆษณาโดยใช้สมุดโทรศัพท์ (Directories Advertising)

การโฆษณาโดยการจัดแสดงสินค้า (Display Advertising)

สื่ออื่นๆ เช่น โรงภาพยนตร์ วีดีโอ ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5 การประชาสัมพันธ์

คือ การเสริมสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดี ระหว่างองค์กรหรือสถาบันกับกลุ่มประชาชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อหวังผลในความร่วมมือและสนับสนุนจากประชาชน

2.6 ธรรมรงค์

คือ การชี้แจง บอกรู้จัก ชักจูง และกระตุ้นให้คนเกิดความคิดในสิ่งที่ต้องการธรรมรงค์ เพื่อจะได้บรรลุจุดประสงค์ที่ต้องการ ให้คนคิด หรือเชื่อในสิ่งนั้น และอาจเกิดการตอบสนองในเรื่องที่ต้องการได้

2.7 สื่อที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์โครงการ

2.7.1 สื่อโฆษณาเบื้องต้น

1. สื่อสิ่งพิมพ์ (Printed media advertising)
 - 1.1 หนังสือพิมพ์ (Newspaper)
 - 1.2 นิตยสาร (Magazine)
 - 1.3 สื่อทางไปรษณีย์ (Mail-order media)
 - 1.4 สมุดโทรศัพท์หน้าเหลือง (Directories)
2. สื่อกระจายภาพและเสียง (Broadcast media advertising)
 - 2.1 โทรทัศน์ (Television)
 - 2.2 วิทยุ (Radio)
 - 2.3 ภาพยนตร์ (Cinema)
 - 2.4 อินเทอร์เน็ต (Internet)
3. สื่ออื่นๆ (Other media advertising)
 - 3.1 สื่อกลางแจ้ง (Outdoor media)
 - 3.2 สื่อทางยานพาหนะ (Transit media)
 - 3.3 สื่อโฆษณา ณ จุดซื้อ (Point of purchase)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.2 สื่อโฆษณาที่เลือกใช้

2.7.2.1 นิตยสาร Magazine

นิตยสารเป็นสิ่งพิมพ์ที่รวมเนื้อหาสาระประเภทต่างๆเข้าไว้ด้วยกัน มีความน่าสนใจ หลากหลายเรื่อง แต่เป็นเรื่องประเภทเดียวกัน ทำให้สามารถเลือกกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้ ตรงกับ กลุ่มเป้าหมายของสินค้า และจัดพิมพ์ออกมาเป็นเล่มวางตลาดเป็นรายคาบ (Periodical Publication) คือรายสัปดาห์ รายปักษ์ รายเดือน เป็นต้น

ประเภทนิตยสาร

สมาคมโฆษณาธุรกิจแห่งประเทศไทยจำแนกประเภทของนิตยสารที่มีวางจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด มีจำนวนมากกว่า 15 ประเภท เช่น

1. นิตยสารการเมือง
2. นิตยสารกีฬา
3. นิตยสารสำหรับเด็ก
4. นิตยสารทางการถ่ายภาพและภาพพิมพ์
5. นิตยสารการท่องเที่ยว
6. นิตยสารทางธุรกิจและทางการโฆษณา
7. นิตยสารบันเทิง
8. นิตยสารบ้าน
9. นิตยสารผู้หญิง
10. นิตยสารผู้ชาย
11. นิตยสารรถ
12. นิตยสารทางศิลป-วัฒนธรรม
13. นิตยสารเศรษฐกิจ
14. นิตยสารสุขภาพ
15. นิตยสารครอบครัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.2.2 สื่อทางไปรษณีย์ Mail-order advertising

เอ็ดเวิร์ด เอ็น เมเยอร์ (Edward N. Mayer) นักโฆษณาทางไปรษณีย์ ของสหรัฐอเมริกา ให้ข้อคิดเป็นหลักการของการดำเนินการโฆษณาทางไปรษณีย์ไว้ว่า ถึงแม้ชิ้นงานโฆษณาทางไปรษณีย์ของคุณจะเลิศสักเพียงใดก็ตาม ข้อความและคำโฆษณายอดเยี่ยม รูปแบบการจัดภาพในงานศิลปกรรมของคุณก็เป็นสิ่งที่พึงพอใจ ศิลปะการพิมพ์ก็สามารถชนะการประกวดได้รางวัลยอดเยี่ยม แสตมป์ของคุณก็เป็นแสตมป์รุ่นใหม่หายากและเหมาะแก่การเก็บเป็นของที่ระลึก แต่ถ้าชิ้นงานโฆษณาทางไปรษณีย์นั้นส่งไปยังบุคคลที่ไม่เหมาะสมกับสินค้าของคุณ และเขาไม่สามารถซื้อสินค้าของคุณได้ ความพยายามทั้งหมดของคุณก็คือ ความล้มเหลว ซึ่งกลับกลายเป็นการสูญเสียที่แพงยิ่ง

ตัวอย่างสื่อทางไปรษณีย์ (Mail-order advertising)

1. จดหมายขาย Sales Letters เป็นรูปแบบการโฆษณาที่ใช้ข้อความตัวอักษรเป็นหลัก มีลักษณะคล้ายจดหมายสำคัญทางราชการ หากมีการเซ็นชื่อผู้ส่งด้วยลายเซ็นของตัวเองแล้ว ยิ่งทำให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกที่ดี
2. ไปรษณียบัตร Postcards สามารถใช้ไปรษณียบัตรพิมพ์ข้อความโฆษณาที่เตรียมไว้ หรือใช้วิธีการพิมพ์ไปรษณียบัตรขึ้นมาใหม่ แล้วส่งให้ลูกค้าเป้าหมาย ข้อความโฆษณาจะเป็นข้อความที่สั้นๆ
3. ใบปลิว Leaflets เป็นใบโฆษณาเล็กๆ แนบมากับจดหมาย นำมาเสริมเพราะใบปลิวสามารถพิมพ์รูปแบบการโฆษณาได้สวยงาม และมีเนื้อหาที่น่าสนใจ
4. แผ่นพับ Folder or Brochure มีลักษณะคล้ายใบปลิวผสมจุลสาร บางครั้งสามารถพับให้เป็นตัวซองจดหมายได้ในตัว
5. จุลสาร Booklets มีลักษณะคล้ายหนังสือเล่มบางๆ เล็กๆ มีเนื้อหาหลายหน้ากระดาษ บรรจุข่าวสารรายละเอียดได้อย่างครบถ้วน แม้จุลสารจะมีค่าใช้จ่ายที่สูงแต่ก็ให้ผลทางด้านความรู้สึกที่คุ้มค่า
6. แคตตาล็อก Catalogs เป็นเอกสารหนังสือที่อธิบายรายละเอียดของสินค้าที่สมบูรณ์ที่สุด จะมีภาพสินค้า ขนาด น้าหนัก สี และรหัสสินค้า เพื่อใช้อ้างอิงในการสั่งซื้อได้ทันทีโดยไม่ต้องไปดูสินค้าจริง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7.2.3 สื่อกลางแจ้ง Outdoor media

เป็นสื่อโฆษณาที่สามารถแสดงเครื่องหมายการค้า สัญลักษณ์การค้า ชื่อผลิตภัณฑ์ คำขวัญ บรรจุภัณฑ์ ความเคลื่อนไหว และแสงสีในเวลากลางวันได้ด้วยรูปและขนาดที่ใหญ่มาก สามารถทำให้เกิดความสะดุดตาสะดุดใจ เรียกร้องความสนใจจากประชาชนที่ผ่านไปมาได้เป็นอย่างดี เช่นป้ายโฆษณาตามทางแยก ตามแนวถนนทางออกนอกเมือง บนหลังคาตึกสูง ผนังตึกด้านนอกตึก

ประเภทของสื่อโฆษณากลางแจ้ง

1. ป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ Billboard
2. ป้ายโฆษณาทางเท้า Cut out
3. โปสเตอร์ Poster
4. ป้ายผ้า Banner
5. ป้ายอิเล็กทรอนิกส์ Tri Vision
6. สื่ออาคาร Tower Vision



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เชิงอรรถท้ายบทที่ 2

¹ นพ.บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล. อาหารขยะก่อปัญหาเด็กอ้วน [ออนไลน์], สืบค้น 6 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.balavi.co.th>

² พรรณมณี ชูเชาวน์. ไอศกรีมอาหารขยะ [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก http://techno.obec.go.th/news@classroom/article_detail.php

³ กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์. ธรรมชาติบำบัด [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaipost.net/print.asp?news>

⁴ ภัทวดี วีระภาสพงษ์ โพสต์ในกลุ่ม คอสมินิสต์ออนไลน์ .Culture Jamming [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก <http://culturejam.wordpress.com>

⁵ พ.ญ.นภาพร ลิ้มปีพยากร. คอสมิน อีมอาร์มส์ศิลป์ [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?>

บทที่ 3

การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารขยะ

3.1.1 คนทานอาหารขยะ เพราะ?

- ตามแฟชั่น / คิดว่าเท่ / บริโภคนิยม / in trend / ดูทันสมัย
- เปลี่ยนบรรยากาศ / เบื่ออาหารเดิมๆ
- สะดวก / รวดเร็ว / ไม่มีเวลามาก
- อร่อย / รสชาติถูกปากทุกคน
- หน้าตาของอาหารน่าทาน
- โปรโมชันอาหารเป็นชุด
- คู่อินเตอร์
- อิ่มท้องเหมือนกัน
- บริการส่งถึงบ้าน
- สั่งง่าย(ซีรूपเอา)
- ไม่รู้จะทานอะไร / คຸ້นเคย บ่อยๆ / เคยชิน
- โฆษณาจูงใจ
- เมนูแปลกใหม่ ชวนให้ลิ้มลอง (ต่างจากกับข้าวที่ทานทุกวัน)
- ชี้อัฒคทำอาหารทานเอง
- ทานได้ทุกที่ ทุกเวลา
- มีของสะสม
- บรรจุกัฒคเก้เก้ คึงคุด
- มีขายเก้ลื้อนท้าว โลก
- ชี้อรยการอาหารที่ชวนให้ลิ้มลอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1.2 ข้อเสียของอาหารขยะ

- ราคาแพง
- ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- ประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล และไขมัน / มีโซเดียมในปริมาณสูง
- ผักไม่สด / เศษเนื้อ
- ฟันผุ / ถ่ายไม่สะดวก (ท้องผูก) / ร่างกายเจริญเติบโตไว / แก่ไว
- โรคไขมันในเลือดสูง / โรคอ้วน / โรคเบาหวาน / โรคหัวใจ / โรคไต / โรคตับ / โรคมะเร็ง / โรคข้อกระดูกอักเสบ / อัมพฤกษ์ - อัมพาต
- ภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง
- มีสารเร่งฮอร์โมนในเนื้อสัตว์ / GMO.
- แคลลอรี่สูง แต่ไม่มีประโยชน์ (Empty Calories)
- การมองเห็นแย่ง (กล้ามเนื้อตาเสื่อมไว)
- ใช้น้ำมันซ้ำ
- พลังงานสูงมาก แต่โปรตีนน้อยมาก

3.1.3 ผลกระทบจากการทานอาหารขยะ

- โรคไขมันส่วนเกินในเส้นเลือด
- โรคอ้วน (ไม่กระปรี้กระเปร่า ปัญญาทึบ ไม่มีความมั่นใจตนเอง) ทำให้ฉลาดน้อย
- โรคเบาหวาน
- กล้ามเนื้อตามเสื่อมก่อนอายุไข
- โรคหัวใจ
- โรคไต
- โรคตับ
- โรคข้อเสื่อมก่อนวัย
- โรคกระดูกอักเสบ
- ผิวหนังหยาบกร้าน
- อัมพฤกษ์ อัมพาต
- มีสารก่อมะเร็ง (อะคลีตาไมด์)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1.4 สิ่งแฝงมาในอาหารขยะ

ทานแป้ง/คาร์โบไฮเดรต

ได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ทำให้กลายเป็นอินซูลิน (ฮอร์โมนในร่างกายสูงขึ้น) ถ้าทานพอดีจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้แก่เร็ว(แป้งขัดสีเส้นใย วิตามิน ออก น้ำตาลฟอกขาว ผงชูรส)

เฟรนช์ฟรายน์

สารฟอสฟอรัส → น้ำมันที่ดูดซับไว้มาก → ไขมัน → แป้งในคราวเดียวกัน

อาหารฟาสต์ฟู้ด/อาหารจานด่วน เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่าย รวดเร็ว ราคาไม่แพง แต่ได้สิ่งที่ไม่พึงประสงค์ คือ

- ไขมันอิ่มตัว : ในน้ำมันจะมีไขมันอิ่มตัว ทำให้โคเลสเตอรอลเพิ่ม
- เกลือ : 1 วันคนเราต้องการ โซเดียม 2,500 มก. ถ้ามากกว่านี้อาจทำให้เกิดโรคหัวใจได้
- น้ำตาล : ทำให้น้ำหนักเพิ่ม อ้วน เกิดโรคเบาหวาน ฟันผุ
- น้ำอัดลม : อ้วน ทำให้กระดูกพรุน
- Carbohydrate: เหลือจะสะสมเป็นไขมันเกิดโรคอ้วนได้

HFSS (High in fat salt and sugar) : อาหารประเภทไขมันสูง เค็มจัด และหวานจัด

3.1.5 ส่วนประกอบในอาหารขยะ

- แป้ง
- น้ำตาล
- ไขมัน
- เกลือ
- โยอาหาร (น้อยมาก)
- เครื่องเทศ
- เศษเนื้อ
- วิตามิน (น้อยมาก)
- ซีส
- ผักไม่สด

3.1.6 ตัวอย่างอาหารฟาสต์ฟู๊ดและอาหารขยะ

- ขนมขบเคี้ยวทุกชนิด
- ดูกอม
- แฮมเบอร์เกอร์
- เฟรนช์ฟรายน์
- โดนัท
- น้ำอัดลม
- พิซซ่า
- ไอศกรีม
- หมากฝรั่ง
- อาหารทอด
- อาหารจานด่วนทุกชนิด
- สเปกเกตุตี้
- ไก่ทอด
- นักเก็ต
- คูกี้
- มาม่า / ไวไว
- มันฝรั่งอบกรอบ
- ฮอตดอก
- ชีส / เนย / มากาซีน
- พาย / เค้ก
- ช็อกโกแลต
- แป้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1.7 สถานที่ที่สามารถพบเจออาหารขยะได้

- Mc Donal / Mc café
- KFC.
- Berger King
- Chester Grill
- Swensense
- S&P
- Mr. Donut / Daddy Dough / Dunkin Doughnut
- Pizza Hut / The Pizza

3.1.8 วิธีการปรุงอาหารขยะ

- ทอด - อบ
- ผัด - ย่าง

3.1.9 ใครทานอาหารขยะบ้าง?

คนที่ทานอาหารขยะ (ตามช่วงอายุ)	ไม่รวมคนที่ไม่ทานเลย (100%)	รวมคนที่ทานทั้งหมด (100%)
เด็กอายุ 6-12 ปี	58.6%	53.6%
วัยรุ่น 13-18 ปี	23.2%	22.3%
ผู้ใหญ่ 19-40 ปี	12.3%	10.4%
ผู้สูงอายุ 41-60 ปี	4.5%	3.6%
วัยชรา 61-80 ปี	1.4%	0.9%
ไม่ทานเลย	-	9.2%

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนคนที่ทานอาหารขยะเป็นเปอร์เซ็นต์

3.1.10 วิธีทานอาหารขยะ

- มือ
- ช้อน-ส้อม ตัก
- มีคัตต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1.11 คนเข้าร้านอาหารขยะเพราะ?

- เห็นง่าย
- ไปนั่งรอเพื่อน
- ทำงาน / ฆ่าเวลาในการรอ
- นัดพบง่าย
- คู่กันเคย
- บริการดี
- สะดวกสบาย
- แอร์เย็น
- เข้าเป็นประจำ
- อยากทานอาหารขยะ
- ชวนกันกิน

3.1.12 ผลสำรวจนักเรียน 1,373 คน

มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน	11.5 %
ในกรุงเทพฯ มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน	14 %
หากพ่อแม่ผอม ลูกจะอ้วนเพียง	2.6 %
หากพ่อแม่อ้วน ลูกจะอ้วนถึง	23.3 %

ตารางที่ 2 แสดงผลสำรวจคนที่มือน้ำหนักเกินมาตรฐาน

ยิ่งรายได้ของพ่อแม่สูง เด็กยิ่งอ้วน เนื่องจากความเคยชินในบ้าน ที่มีพ่อแม่เป็นตัวอย่าง

3.1.13 อื่นๆ

- สีที่สื่อถึงอาหารขยะ สีแดง สีเหลือง
- Lucky meal!
- Happy meal!

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการประชาสัมพันธ์โครงการ

- ผู้ปกครองทั่วไป เพศชาย/หญิง
- มีอายุระหว่าง 35-45 ปี
- มีรายได้ระหว่าง 15,000-25,000 บาท ขึ้นไป
- มีครอบครัว มีบุตรหรือหลานแล้ว วัยประมาณ 6 -12 ปี
- อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯและปริมณฑล
- มีนิสัยชอบเดินห้างสรรพสินค้า รักครอบครัว รักสุขภาพ

ต้องการให้กลุ่มเป้าหมายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการหันมาใส่ใจแม่รายละเอียดย่อยๆเกี่ยวกับการทานอาหารของเด็ก เพื่อให้เด็กมีสุขภาพดีด้วยการทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ป้องกันโรคต่างๆที่อาจเกิดขึ้นตามมาในอนาคต

3.3 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ

3.3.1 วิเคราะห์ตามหลักโฆษณา

What do we sale?

เพื่อรณรงค์ให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของเด็ก และไม่สนับสนุนให้เด็กทานอาหารขยะ

Who is the target group?

ผู้ปกครองทั่วไป เพศชาย/หญิง มีอายุระหว่าง 35-45 ปี มีรายได้ระหว่าง 15,000-25,000 บาท ขึ้นไป มีครอบครัวมีบุตรหรือหลานอายุประมาณ 6-12 ปี อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯและปริมณฑล มีนิสัยชอบเดินห้างสรรพสินค้า รักครอบครัว รักสุขภาพ

Compelling selling point?

ตระหนักถึงคุณประโยชน์ของอาหารที่ท่านเข้าไป

How should we support the selling point?

คุณค่าความมีประโยชน์ที่น้อยมากจากอาหารขยะกับการสนับสนุนหรือไม่ของผู้ปกครอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

What is the brand personality?

เชิงเลียนแบบ ล้อเลียน ร้านอาหารขยะ ดูแล้วให้สื่อถึงอาหารขยะ

What is the media opportunity?

ใช้สื่อเป็นตัวช่วย สนับสนุนความถี่ที่เกิดขึ้นให้คนเกิดการจดจำและเกิดการสะกิดใจ จนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เทคนิคการนำเสนอผลงาน

- Product as a hero
- Comparative Advertising

ประเด็นในการสร้างภาพโฆษณา

- Compositions
- From eye to brain

3.3.2 วิเคราะห์กระบวนการสื่อสาร



3.3.3 วิเคราะห์เพื่อนำไปสู่กระบวนการออกแบบ

Topic: Junk food

Concept: Junk food not be a great meal!

Theme: Junk & food (มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์)

Mood & Tone: → Mood: เปรียบเทียบ เชิงล้อเลียน

→ Tone: ใช้ภาพในการสื่อสารเป็นหลัก ให้เข้าใจง่าย อาหารขยะดู
ไม่น่าทานแต่อาหารมีอหลักน่าทานกว่ามากๆ

Design (Present): วรรณคดีให้เห็นถึงทพ โภชนาการของอาหารขยะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตเห็นนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3.4 วิเคราะห์ตามหลักโฆษณา

Who → who: สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ พุดกับ ผู้ปกครองที่ถูกหลอกหลอนชอบทานอาหารขยะ

How to present: ธรรมชาติให้เห็นความสำคัญของโทษในอาหารขยะ เตือนผู้ปกครองเด็กไม่ให้สนับสนุนเด็กทานอาหารขยะ

Visual Impact: เปรียบเทียบ / ล้อเลียน / โฆษณาอาหารขยะ

Key message: Junk not food! (ให้ทานอาหารขยะได้ แต่ไม่ให้ทานเป็นหรือแทนอาหารมื้อหลัก)

Target: ผู้ปกครองทั่วไป เพศชาย/หญิง มีอายุระหว่าง 35-45 ปี มีรายได้ระหว่าง 15,000-25,000 บาท ขึ้นไป มีครอบครัวมีบุตรหรือหลานอายุประมาณ 6-12 ปี อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล มีนิสัยชอบเดินห้างสรรพสินค้า รักครอบครัว รักสุขภาพ

Objective: เพื่อรณรงค์ให้ผู้ปกครองหันมาใส่ใจสุขภาพของเด็กด้วยการเห็นความสำคัญของโทษจากอาหารขยะ และไม่สนับสนุนให้เด็กทานอาหารขยะ

Major selling point: รณรงค์เรื่องสุขภาพกับอาหารที่ไม่มีประโยชน์กับพ่อแม่ลูก

Advertising concept: Junk food not be a great meal!

Brand Image: เป็นภาพเชิงเปรียบเทียบ / คุณค่าไม่คุ้มกับประโยชน์จากการกิน

Brand Personality: คิด...ก่อนตัดสินใจสนับสนุนเด็ก

Inherent Drama: อาหาร+ขยะ = ไร้ประโยชน์

Product Positioning: ต้องการให้คนตระหนักถึงการทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

Rational appeal: อาหารขยะ ไม่มีประโยชน์ โรคตามมามากมาย สุขภาพเสื่อมก่อนวัย ป้องกันไว้ดีกว่าแก้

Emotional appeal: ทำให้รู้สึกว่ามันไม่ควรกินสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์เข้าไป ไม่สนับสนุนการกินอาหารขยะของเด็กๆ ให้เลือกสิ่งที่มีประโยชน์ให้แก่ว่างกาย

Technique:

- Comparative
- Product as a hero

3.3.5 วิเคราะห์เพิ่มเติม

Marketing Problem: ร้านอาหารขยะมีกลิ่นทั่วไป เด็กไทยนิยมบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ส่งผลเสียต่อร่างกาย พ่อแม่หากปล่อยปะละเลย ไม่ให้ความสำคัญเรื่องการทำงานของเด็ก

Communication Objective: ธรรงค์เล็กพาลูกหลานทานอาหารขยะ

Target group: ผู้ปกครองทั่วไป เพศชาย/หญิง มีอายุระหว่าง 35-45 ปี มีรายได้ระหว่าง 15,000-25,000 บาท ขึ้นไป มีครอบครัวมีบุตรหรือหลานอายุประมาณ 6-12 ปี อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯและปริมณฑล มีนิสัยชอบเดินห้างสรรพสินค้า รักครอบครัว รักสุขภาพ

Competitor: อาหารขยะทั่วไป เช่นแมคโดนัลด์ เคเอฟซี ขนมหกัธยารต่างๆ เป็นต้น

Presentation benefit & rationally support: ประโยชน์ของอาหารที่ทาน ให้เล็งเห็นความสำคัญ ของความไม่มีประโยชน์ของสินค้าต่อการใช้ชีวิตประจำวันในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารให้ลูก

Product character: เปรียบเทียบสิ่งที่มีประโยชน์กับสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย

Other demand: ต้องการให้เด็กมีค่านิยมที่เปลี่ยนไป รับสุขภาพมากขึ้น

Unique selling point: สนับสนุนให้ผู้ใหญ่ห่วงใยสุขภาพเด็ก

Brand Image: สะกิดใจให้คิด ห่วงใยสุขภาพเด็กมากขึ้น

Product Position: ให้รู้สึกที่ไม่ควรกินสิ่งที่ไม่ดีเข้าไป ไม่สนับสนุนการกินอาหารขยะของเด็กๆ ให้เลือกสิ่งที่มีประโยชน์ให้แก่ร่างกาย

3.4 วิเคราะห์สื่อ

3.4.1 Magazine ads.

นิตยสารเป็นสิ่งพิมพ์ที่รวมเนื้อหาสาระประเภทต่างๆเข้าไว้ด้วยกัน ที่มีความน่าสนใจหลายๆเรื่อง แต่เป็นเรื่องประเภทเดียวกัน ทำให้สามารถเลือกกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้ ตรงกับกลุ่มเป้าหมายของสินค้า และจัดพิมพ์ออกมาเป็นเล่มวางตลาดเป็นรายคาบ (Periodical Publication)คือรายสัปดาห์ รายปักษ์ รายเดือน เป็นต้น

ข้อดี

1. เป็นสื่อที่สามารถเจาะจงกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย
2. สื่อมีอายุยาวนาน ทำให้โฆษณาผ่านตาผู้บริโภคบ่อยครั้ง
3. สื่อมีคุณภาพ เพราะกระดาษมีคุณภาพ และการพิมพ์มีคุณภาพสูง
4. มีจำนวนผู้อ่านต่อฉบับสูง
5. การอ่านนิตยสารมักจะอ่านในเวลาว่าง ทำให้โอกาสของการอ่านโฆษณามีมาก
6. เข้าถึงผู้บริโภคได้ในวงกว้าง

ข้อเสีย

1. ระยะเวลาในการวางแผนจำหน่ายไม่ตรงเวลาทำให้ข่าวสารเกิดความล่าช้า
2. นิตยสารสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้เฉพาะกลุ่มเท่านั้น
3. ภาพไม่มีการเคลื่อนไหว

3.4.2 Direct mail

คือสื่อโฆษณาที่อาศัยการสื่อทางไปรษณีย์ ดำเนินการเป็นการเคลื่อนไหวทางการตลาดรูปแบบใหม่ โดยมีจุดมุ่งหมายส่งข่าวสารข้อมูลให้ผู้โฆษณาต้องการสื่อให้แก่กลุ่มคนเฉพาะกลุ่ม กลุ่มหนึ่งสื่อโฆษณาทางไปรษณีย์อยู่ในรูปของจดหมาย แผ่นพับ ใบปลิว แคตตาล็อก จุลสาร โบรชัวร์ แผ่นการ์ด ฯลฯ สื่อโฆษณานชนิดนี้ มีความสำคัญมากในปัจจุบัน ได้รับความสนใจจากกลุ่มเป้าหมาย เหตุผลที่เป็นเช่นนี้ก็คือ

- แม่บ้านต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น
- คนต้องการเวลาพักผ่อนมากขึ้น
- หาที่จอดรถยาก เวลาออกไปซื้อเอง
- ไม่อยากเหนื่อยที่ไปซื้อของเองแล้วยังต้องยกเองอีก
- ในวันหยุด ร้านค้า ห้างสรรพสินค้ามีคนมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อดี

1. เจาะกลุ่มเป้าหมายได้ดีที่สุด สามารถเลือกกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการเข้าถึง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ไม่มีคู่แข่งหรือสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ มาแย่งความสนใจ
3. ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง คือ มีลักษณะเป็นส่วนตัว
4. ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่โฆษณา
5. มีสิ่งโฆษณาสามารถควบคุมการดำเนินการทุกสิ่ง เกี่ยวกับโฆษณาได้ เช่น คุณภาพ ระยะเวลา เวลาส่ง เป็นต้น
6. คนมีเวลาในการอ่านรายละเอียดเยอะ

ข้อเสีย

1. หารายชื่อผู้ที่เหมาะสมได้ยาก
2. ชื่อที่อยู่ลำตั้ยได้ง่าย ทำให้โอกาสที่จะส่งไปไม่ถึงกลุ่มเป้าหมาย
3. ผู้รับไม่ค่อยสนใจและโยนทิ้งโดยไม่ได้อ่าน

3.4.3 สื่อกลางแจ้ง Outdoor media

เป็นสื่อโฆษณาที่สามารถแสดงเครื่องหมายการค้า สัญลักษณ์การค้า ชื่อผลิตภัณฑ์ คำขวัญ บรรจุภัณฑ์ ความเคลื่อนไหว และแสงสีในเวลากลางคืนได้ด้วยรูปและขนาดใหญ่มาก สามารถทำให้เกิดความสะดุดตาสะดุดใจ เรียกร้องความสนใจจากประชาชนที่ผ่านไปมาได้เป็นอย่างดี เช่น ป้ายโฆษณาตามทางแยก ตามแนวถนนทางออกนอกเมือง บนหลังคาตึกสูง ผนังตึกด้านนอกตึก

ประเภทของสื่อโฆษณากลางแจ้ง

1. ป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ Billboard
2. ป้ายโฆษณาทางเท้า Cut out
3. โปสเตอร์ Poster
4. ป้ายผ้า Banner
5. ป้ายอิเล็กทรอนิกส์ Tri Vision
6. สื่ออาคาร Tower Vision

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ป้ายโปสเตอร์ (Poster Billboard)

เป็นป้ายโฆษณาที่พิมพ์ลงในกระดาษแผ่นใหญ่หลายๆ แผ่นนำไปปิดทับเรียงต่อกันบนโครงของแผ่นป้ายที่ทำไว้โดยเฉพาะ ขนาดของป้ายโปสเตอร์ที่นิยมใช้กันมากคือ ขนาด 24 แผ่น (Sheets) แผ่นละประมาณ 28 x 41 นิ้ว วางเรียงต่อกันบนโครงของแผ่นป้ายขนาด 12 x 25 ฟุต จะใช้กระดาษ 24 แผ่นพอดี แต่ในปัจจุบันเทคนิคการพิมพ์ได้พัฒนาจนสามารถพิมพ์โปสเตอร์ขนาด 24 แผ่น ให้เหลือเพียง 10 แผ่น เท่านั้น สำหรับโครงขนาด 12 x 25 ฟุต เท่าเดิม

ข้อดี

1. เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ในวงกว้าง
2. อัตราค่าโฆษณาต่อหัวต่ำ
3. ชื่อความโฆษณาฝ่ายสายตากลุ่มเป้าหมายได้บ่อยครั้ง
4. สื่อมีอายุยาวนาน เนื่องด้วยใช้วัสดุที่ถาวร

ข้อเสีย

1. ใช้ชื่อความโฆษณาได้ไม่มาก เพราะกลุ่มเป้าหมายจับยานพาหนะด้วยความรวดเร็ว
2. ไม่สามารถเจาะจงกลุ่มเป้าหมายที่รับข่าวสารได้

3.5 วิเคราะห์แนวคิดในการออกแบบ

3.5.1 แนวความคิดที่ 1 ใช้ภาพเปรียบเทียบกัน

แนวความคิดนี้ต้องการเปรียบเทียบโดยตรงระหว่างอาหารขยะกับอาหารมื้อหลัก อาหารแบบไหนที่น่าทานกว่า คุ่มค่า มีประโยชน์มากกว่ากัน อาจมีสิ่งหนึ่งที่ไว้อย่างหนึ่งเพื่อใช้เป็นหลักในการเปรียบเทียบให้ผู้ปกครองเห็น น่าจะทำให้ผู้ปกครองสามารถเห็นภาพแล้วเกิดความรู้สึกตระหนักถึงลูกๆของเขาได้ ว่าสิ่งที่ให้ลูกทานนั้น ไม่คุ้มค่า

3.5.2 แนวความคิดที่ 2 ใช้การล้อเลียนกับพวกเมนูของอาหารจังก์ฟู้ด

แนวความคิดนี้ต้องการให้คนเห็นภาพแล้วคิดว่าเป็นเมนูของอาหารขยะ แต่จริงๆแล้วเป็นการเลียนแบบ ล้อเลียนโฆษณาสินค้าเฉยๆ แต่เราจะโจมตีให้ออกมาในรูปแบบที่ว่าอาหารขยะนั้นไม่ใช่อะไร ทำไม่ถึงแพง และใช้ภาพถ่ายได้คัทเป็นหลัก เพื่อสื่อสารกับผู้ปกครอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5.3 แนวความคิดที่ 3 ใช้การกลับสถานการณ์

แนวความคิดนี้คือการนำอาหารขยะมาจัดเรียง จัดวางเลียนแบบการรับประทานอาหารมื้อหลัก เช่น มื้ออาหารกลางวัน มื้อเช้า มื้อเย็น เพื่อต้องการบอกว่าสังคมเปลี่ยนแปลงไปเป็นการทานอาหารขยะแทน คู้มค่าแล้วหรือ ทำไมไม่ลองเสียเวลาสักนิด ทำอาหารให้ลูกทานได้ประโยชน์มากกว่า

สรุป คาดว่าแนวคิดแรก น่าจะเหมาะสมกับการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปกครองมากที่สุด และน่าจะได้ใจความที่ต้องการบอกมากกว่าแนวคิดอื่น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ขั้นตอนการออกแบบ

4.1 แนวความคิดในการออกแบบ

หลังจากที่ได้ทำการวิเคราะห์แนวทางในการออกแบบที่เลือกคือการใช้ภาพถ่ายเปรียบเทียบกัน ออกมาเป็นภาพ สามแนวทางใหญ่ๆคือ

- 1 ใช้ภาพเปรียบเทียบกัน โดยตรงระหว่างอาหารขยะและอาหารมือหลัก
- 2 ใช้การล้อเลียนกับพวกเมนูของอาหารจังก์ฟู้ด
- 3 ใช้การกลับสถานการณ์ระหว่างมืออาหารหลักเป็นเมนูอาหารขยะ

จากแนวความคิดทั้งสามแบบ จะมีข้อความ หรือ ตัวความคิดหลักที่ข้าพเจ้าต้องการสื่อถึงผู้ปกครอง คือ “ความคุ้มค่านับเทียบไม่ได้กับของจริง (อาหารมือหลัก)” คือเป็นการบอกเพื่อเตือนสติให้ตระหนักว่าสิ่งที่กำลังสนับสนุนลูกให้ทานอาหารขยะนั้นมันคุ้มค่าแล้วหรือ กับสิ่งที่ลูกคุณจะได้กลับมาจากอาหารขยะเหล่านี้ ต้องการให้เห็นภาพจากการเปรียบเทียบกัน เมื่อพบว่าประโยชน์ที่ได้รับกับเงินที่สูญหายไปไม่คุ้มค่านับจะสนับสนุนอีกหรือ? เป็นการเปิดประเด็นให้เกิดคำถาม เกิดหุคคิด ขึ้นว่า คุ้ม.....จริงๆหรือ?? ด้วยการถ่ายภาพ ใดคัทเป็นหลัก มีค่าประกอบเล็กน้อย เพื่อให้ภาพที่ออกมาสื่อสารกับคนดูด้วยตัวของมันเอง

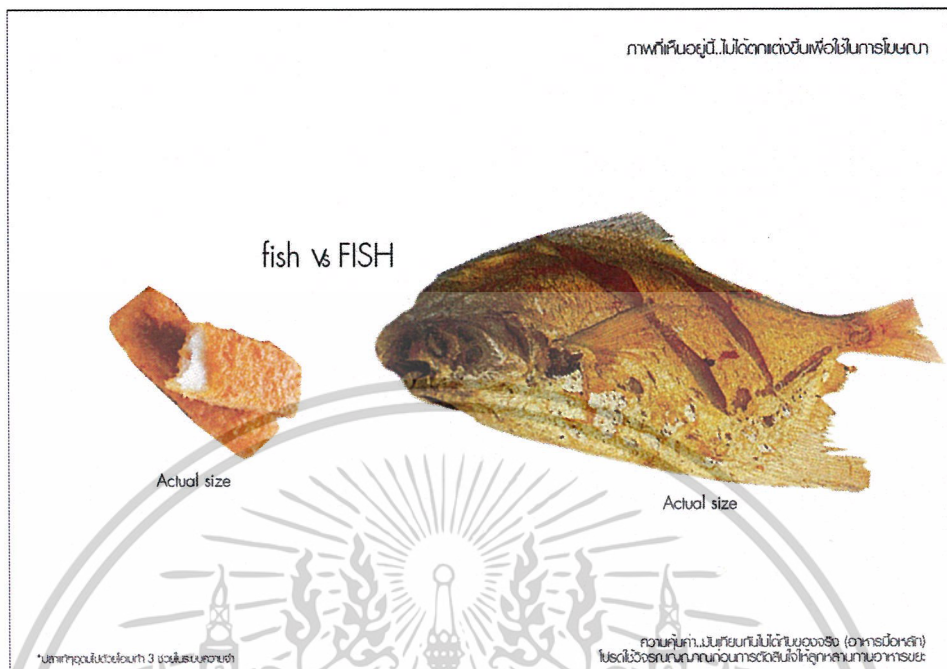
4.2 ลักษณะแบบร่างครั้งที่ 1 กับแนวความคิดที่ 1

พอสรุปไอเดียได้คร่าวๆ ว่าไม่ได้ห้ามให้ทาน แต่ไม่สนับสนุนให้เด็กทานอาหารขยะ เป็นหรือแทนอาหารมือหลัก ข้าพเจ้าก็ร่างออกมาเป็นไอเดียให้พอเห็นภาพว่าต้องการบอกลักษณะอย่างไรก่อน เพื่อตรวจสอบว่า สามารถทำออกมาได้จริงอย่างที่บรีฟไว้หรือไม่

แนวทาง → เปรียบเทียบ

เทคนิคที่ใช้ ภาพถ่าย → รีทัช(Retouch)+ ใดคัท (Di-cut)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 7/4.2.1 แบบร่างภาพที่ 1 ของไอเดียแนวทางที่ 1

เป็นการเปรียบเทียบระหว่าง ปลาสดที่เป็นอาหารขยะกับปลาทั้งตัว ว่าในราคาที่เท่ากัน สามารถซื้อสดได้แค่ 2-3 ชิ้น แต่ถ้าซื้ออาหารจริงๆ คุณจะได้ปลาทั้งตัวที่มีคุณค่าทางสารอาหาร และคุณประโยชน์ที่มากกว่าด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 10/4.2.4 แบบร่างภาพที่ 4 ของไอเดียแนวทางที่ 1

ต้องการบอกว่าคาร์โบไฮเดรตที่ลูกคุณทานเข้าไปจากแป้งขนมปังนั้น คุณค่าทางสารอาหารยังเทียบไม่เท่ากับข้าวสวยหนึ่งกำ ค่ำหรือที่จะให้ลูกทานอาหารขยะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 11/4.2.5 แบบร่างภาพที่ 5 ของไอเดียแนวทางที่1

ต้องการบอกว่าราคาที่จ่ายเท่ากัน เราอาจจะทานมันฝรั่งสดๆ ได้เต็มๆ หัว ไม่ได้ทานแค่ไม่กี่ชิ้น แถมยัง ได้คุณค่าทางสารอาหารมากกว่ามันฝรั่งทอดกรอบอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่สิบอยู่ดี..ไม่ได้ตกใจขึ้นเพื่อไปสมัครเรียน

คุ้มค่า..แล้วหรือ?



*ในภาพประมาณ 18cm (1ฟุต) เส้นผ่าศูนย์กลาง 220 เซนติเมตร ปริมาณบรรจุภัณฑ์ประมาณ 2400 กรัม. ภาพถ่ายโดยสำนักข่าวไทยทีวีสีช่อง 11
 ความคุ้มค่า..มันเทียบกันได้(กับอาหารบิวเฟ่ต์) โปรดใช้วิจารณญาณก่อนการตัดสินใจใช้สุขภาพท่านอาหาระยะ

ภาพที่ 12/4.2.6 แบบร่างภาพที่ 6 ของไอเดียแนวทางที่1

สิ่งที่จะบอกคือ ถ้าเราลองนำเฟรนช์ฟรายด์ที่ซื้อมานับว่าได้สักกี่ชิ้น คุณอาจจะพบว่ามันก็แพงไม่ใช่เล่น ในราคาและจำนวนชิ้นที่ไม่แตกต่างกันมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 13/4.2.7 แบบร่างภาพที่ 7 ของไอเดียแนวทางที่ 1

สิ่งที่จะบอกคือในราคาที่จ่ายเท่ากัน ลูกคุณอาจทานอาหารขยะได้เพียงแค่เสี้ยวหนึ่งเท่านั้น แต่สามารถทานอาหารมือหลักได้ทั้งมือ และคุณค่าก็มากกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ค้นอยู่ดี..ไม่ได้ตกแต่งขึ้นเพื่อใช้ในกรณีเช่น

ราคาใกล้เคียงแต่ปริมาณยังห่างไกล



ภาพที่ 14/4.2.8 แบบร่างภาพที่ 8 ของไอเดียแนวทางที่1

ภาพนี้จะเป็นการเปรียบเทียบตามจำนวนว่าราคาใกล้เคียงกัน คุณซื้อแฮมเบอร์เกอร์ให้ ถูกได้หนึ่งชุด แต่สามารถซื้อข้าวพร้อมกันได้หลายชุดวางซ้อนๆกันเพื่อเลียนแบบแฮมเบอร์เกอร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่เห็นอยู่..ไม่ได้เกิดขึ้นเพื่อใช้ในกรณีชนบท

คิดว่าคุณ..จริงๆหรือ?



Chickenburger 49 บาท

ส่วนประกอบโดยปกติ

*การถ่ายภาพประกอบในหนังสือเล่มที่ 1 นี้จัดทำขึ้นโดยอาศัยข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษา

ความคุ้มค่าขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่เลือก (ในอาหารที่เลือก)
โปรดใช้วิจารณญาณก่อนการตัดสินใจเลือกอาหารที่รับประทาน

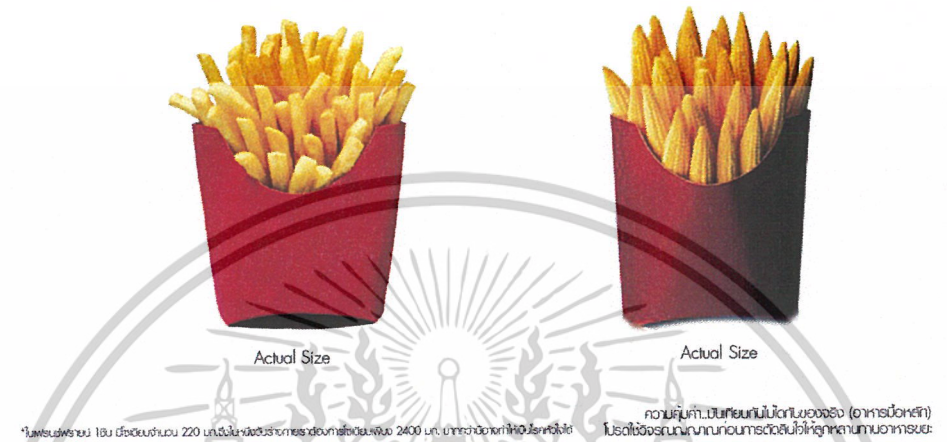
ภาพที่ 15/4.2.9 แบบร่างภาพที่ 9 ของไอเดียแนวทางที่ 1

สิ่งที่ต้องการบอกคือหากเราแยกชิ้นส่วนของแฮมเบอร์เกอร์ออกมา อาจจะพบว่าจริงๆแล้ว มันมีน้อยมากๆ สำหรับการทานในครั้งหนึ่ง ซึ่งไม่นับว่า อาจจะได้ผักไม่สด เศษเนื้อ มารับประทาน อีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ศูนย์เจดี.ไม่ได้อัดเข้จนพื่อไม่มรในจน

เลือกได้...ว่่าอะไรเหมาะกบเด็ก



ภาพที่ 16/4.2.10 แบบร่างภาพที่ 10 ของไอเดียแนวทางที่ 1

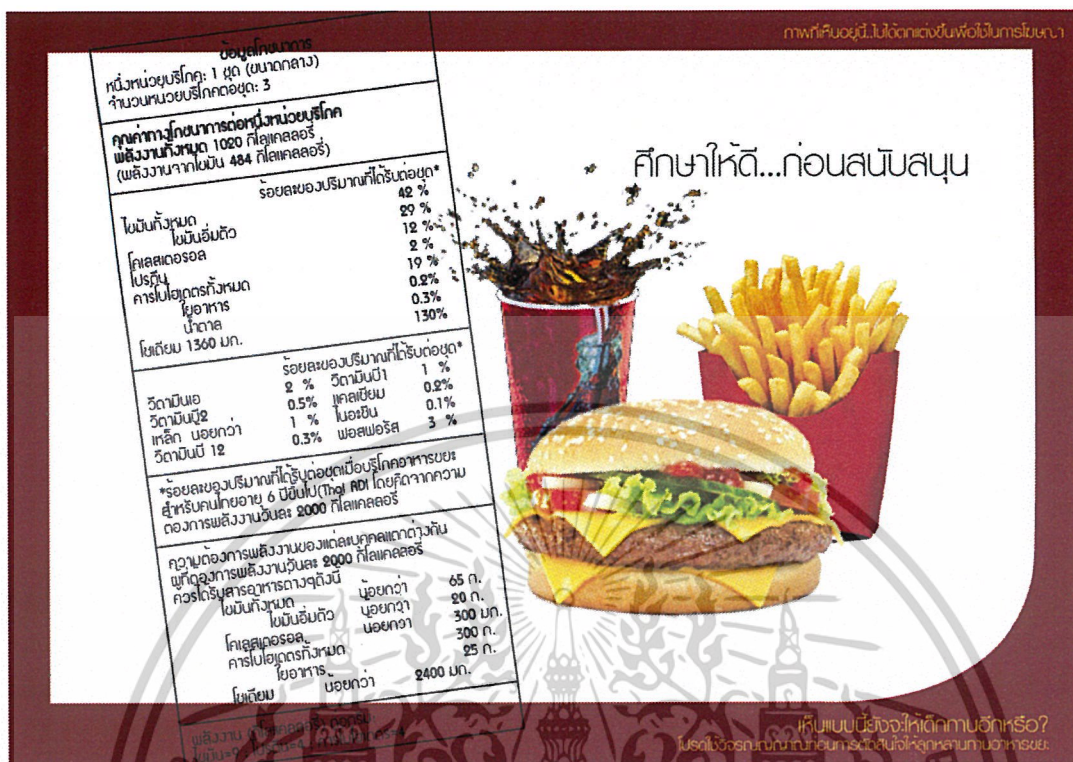
สิ่งที่ต้องการบอกคือถ้ารูปลักษณะที่คล้ายคลึงกัน สีสันทึ่คล้ายกัน แต่คุณประโยชน์ของอาหารขะกับของจริงไม่เท่ากัน ผู้ปกครองก็สามารถเลือกสิ่งดีๆให้ลูกทานได้ ขึ้นอยู่ที่คุณว่าจะเลือกอะไรให้เด็ก เหมือนกับบอกเป็นนัยๆว่าสุขภาพของพวกเขา คุณก็มีส่วนช่วยกำหนด

4.3 ลักษณะแบบร่างครั้งที่ 1 กับแนวความคิดที่ 2

แนวทางนี้ รูปแบบของงานจะออกมาในเชิง สื่อเลียนเมนู ของร้านอาหารขะด้วยสีที่สื่อถึงอาหารขะ และการจัดวางที่คล้ายคลึงกัน โดยที่ไม่ได้ใส่โลโก้ แต่สามารถทำให้คนเข้าใจสิ่งที่เราต้องการจะสื่อได้ จึงสรุปได้ออกมาเป็นไอเดียคร่าวๆ

แนวทาง → เปรียบเทียบ
 เทคนิคที่ใช้ ภาพถ่าย → รีทัช(Retouch)+ ใดคัท (Di-cut)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 17/4.3.1 แบบร่างภาพที่ 1 ของไอเดียแนวทางที่ 2

เป็นภาพที่เลียนแบบการจัดวางเมนูอาหารให้คล้ายกับเมนูอาหารขยะหนึ่งชุดแล้วมีข้อมูลโภชนาการบอกรายละเอียดแปะอยู่ด้านข้าง ซึ่งจะพบว่า มีแต่สารอาหารที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์กับร่างกายเสียมากกว่า

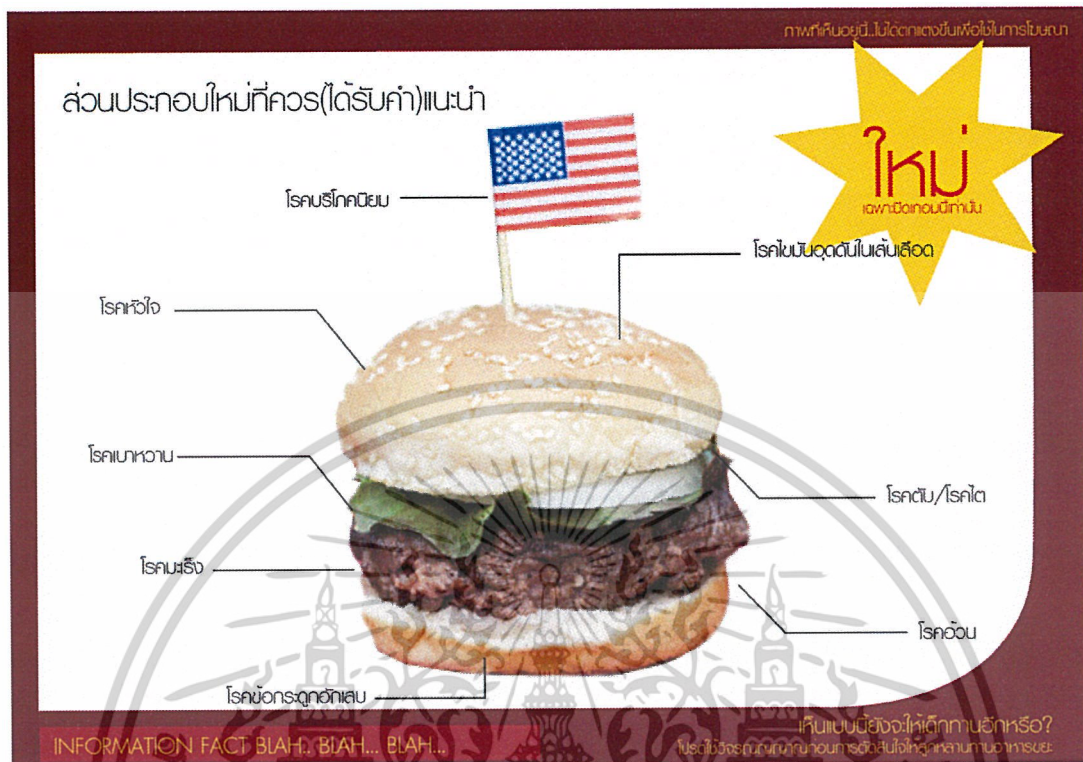
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 18/4.3.2 แบบร่างภาพที่ 2 ของไอเดียแนวทางที่ 2

เป็นภาพที่เลียนแบบการจัดวางเมนูอาหารให้คล้ายกับเมนูอาหารขยะหนึ่งชุด และเล่นกับใบเสร็จจากร้านอาหารขยะ ว่าราคาแพงอาจจะเพราะได้บวกเพิ่มค่าบริการ ค่าแอร์ ค่าบรรยากาศไปด้วย เป็นต้นจึงทำให้ราคาอาหารขยะมีราคาที่สูงกว่าอาหารมือหลัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 19/4.3.3 แบบร่างภาพที่ 3 ของไอเดียแนวทางที่ 2

ภาพนี้เป็นเสมือนแฮมเบอร์เกอร์เมนูใหม่ที่มีส่วนประกอบใหม่ๆมาแนะนำ นั่นคือโรคคต่างๆที่จะมาพร้อมกับการทานเจ้าแฮมเบอร์เกอร์นี้เข้าไป ทำให้ผู้ปกครองเห็นว่ามันไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษ มีโรคมามากขนาดนี้ยังสนับสนุนให้ลูกทานอีกหรือ?

4.4 ลักษณะแบบร่างครั้งที่ 1 กับแนวความคิดที่ 3

แนวทางนี้ จะเป็นการกลับสถานการณ์ที่ว่าหากมีอาหารกลางวัน แต่เป็นเมนูอาหารขยะ มันเหมาะสมกันแล้วหรือ ที่ลูกคุณจะทานอาหารแบบนั้นเป็นการนำอาหารขยะมาเปรียบเทียบกับในลักษณะอื่นให้เห็นว่าเหมาะสมหรือไม่กับการสร้างค่านิยมผิดๆให้ลูกแบบนี้

- แนวทาง → กลับสถานการณ์เมนูอาหารปกติกับอาหารขยะ
 เทคนิคที่ใช้ ภาพถ่าย → รีทัช(Retouch)+ ไลคัท (Di-cut)+ตัดต่อ

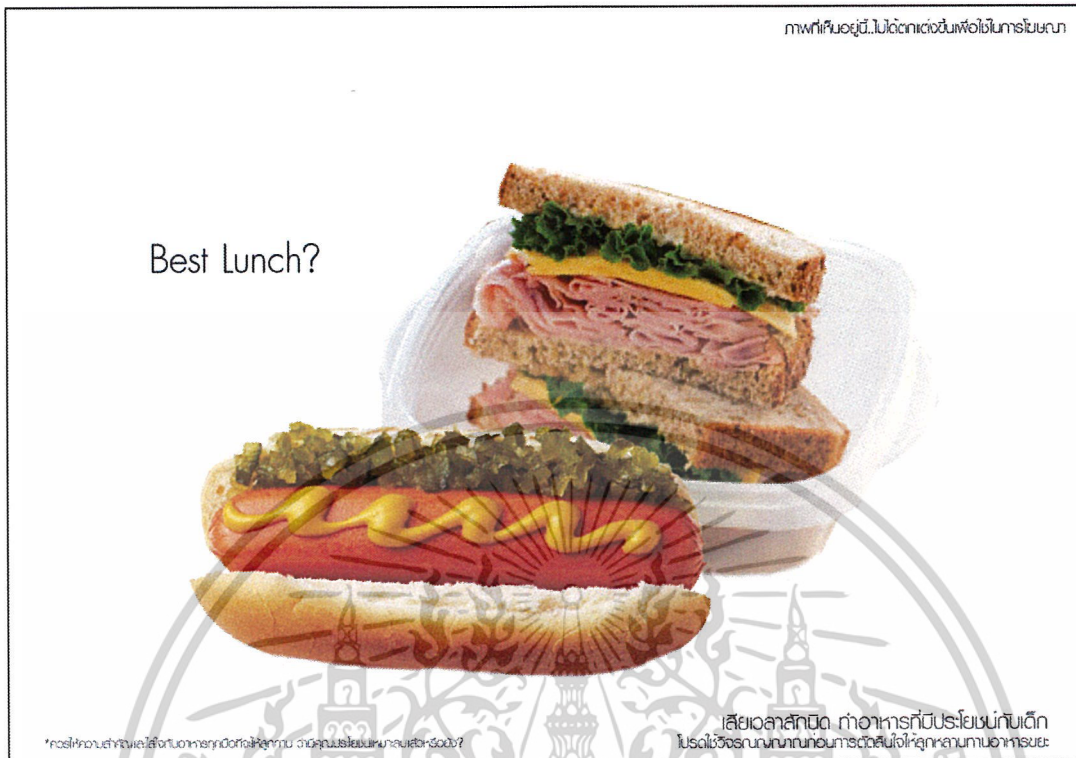
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 20/4.4.1 แบบร่างภาพที่ 1 ของไอเดียแนวทางที่ 3

เป็นภาพที่เลียนแบบการจัดวางเมนูอาหารขยะให้คล้ายกับ อาหารมือเช้าของเด็กๆ ว่า หากผู้ปกครองให้เด็กทานมือเช้าแบบนี้เป็นประจำ เป็นวัฒนธรรมก็จะทำให้เด็กติดนิสัยการทานอาหารขยะไปด้วย ให้ลองเสียเวลาทำอาหารเช้าให้ลูกทานสักหน่อย แต่เด็ก จะได้คุณประโยชน์จากอาหารมือเช้าที่ประเมินค่ามิได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 21/4.4.2 แบบร่างภาพที่ 2 ของไอเดียแนวทางที่ 3

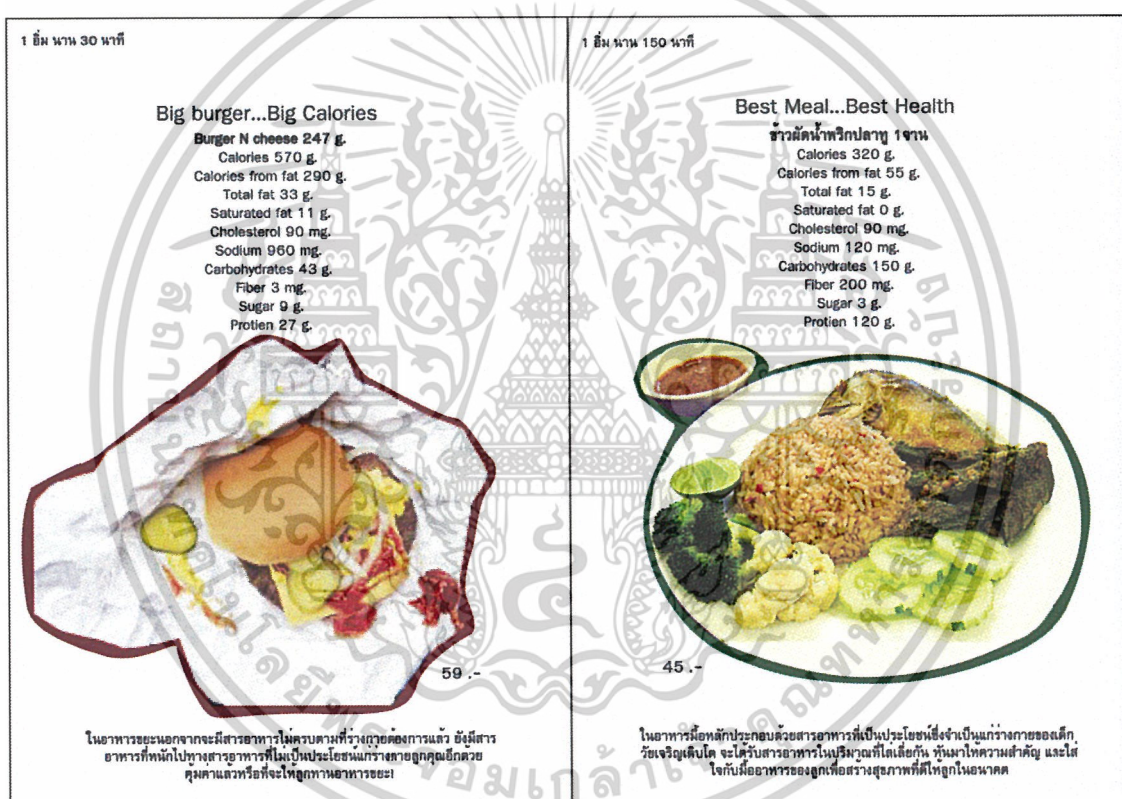
เป็นภาพที่เลียนแบบการจัดวางเมนูอาหารขยะให้คล้ายกับ อาหารมื้อกลางวันของเด็กๆ ว่าหากผู้ปกครองทำเมนูง่ายๆ ให้เด็ก ไปทานที่โรงเรียนก็จะเป็นการสร้างนิสัยให้เด็กติดการทานอาหารขยะ ให้ผู้ปกครองเสียเวลาทำอาหารที่มีประโยชน์ให้ลูกเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็ก

4.5 สรุปแนวความคิด / ไอเดีย เกี่ยวกับแบบร่างครั้งที่ 1

จากการเสนอแบบร่างครั้งที่ 1 ทั้งหมดข้างต้นนั้น ข้าพเจ้าได้รับคำแนะนำให้เลือกแนวทางที่หนึ่ง(เปรียบเทียบภาพอาหารขยะกับอาหารจริง) ไปพัฒนาต่อ ตอนนี้อาจจะมีบางภาพที่ยังไม่เข้าใจ หรือยังไม่สามารถสื่อสารได้ชัดเจนนัก ให้กลับไปคิดต่อ แล้วพัฒนางานขึ้น อาจจะต้องเพิ่มรายละเอียดของข้อมูลให้มากขึ้นกว่านี้ เนื่องจากผู้ปกครอง น่าจะอ่านข้อมูล หรือให้ความสนใจเกี่ยวกับรายละเอียดของอาหารขยะ คุณหรือโทษที่เกิดขึ้นกับอาหารขยายนั้ๆมากกว่านี้ ลองต่อยอดชิ้นงานให้หลากหลายให้ได้มากที่สุด ลองปรับภาพอาหารขยะให้ไม่น่าทานกว่านี้ และหาภาพอาหารหลักที่น่าทานกว่านี้ หากจุดเปรียบเทียบที่เป็นจุดเดียวกัน เพื่อง่ายต่อการทำความเข้าใจของกลุ่มเป้าหมาย และ คำยังไม่สื่อถึงกลุ่มเป้าหมาย ยังดูเป็นคนทั่วไปปรับข้อมูลอยู่ ให้ลองปรับคำพูดให้คล้องกับกลุ่มเป้าหมาย หรืออาจจะเพิ่ม ภาพเด็กหรืออื่นๆที่เกี่ยวข้อง เข้าไปเสริมด้วยเป็นต้น เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.6 ลักษณะแบบร่างครั้งที่ 2 กับแนวความคิดที่ 1 (ต่อยอด)

แบบร่างครั้งนี้ข้าพเจ้าได้ปรับปรุง ต่อยอด และพัฒนางานจากแนวทางเดิมให้มากยิ่งขึ้น ด้วยการใส่ข้อมูลที่มากขึ้น ปรับภาพอาหารขยะและอาหารหลักให้เป็นภาพที่มีส่วนที่ลึกลับมากขึ้น หากภาพที่อาหารมีหลักน่าทาน และอาหารขยะไม่น่าทานมากๆ มาใช้ในงานเพิ่มขึ้น ปรับCopy (คำโปรย) ให้สื่อถึงกลุ่มเป้าหมายหรือชี้ให้เห็นความสำคัญระหว่างภาพกับคำมากยิ่งขึ้น มีการเพิ่มส่วนประกอบของกราฟฟิกเข้าไปบางส่วน และตัดบางส่วนที่ไม่จำเป็นออกได้ดังนี้



ภาพที่ 22/4.6.1 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 1

ปรับ Lay-out ให้มีข้อมูลแน่นขึ้น โดยใส่ข้อมูลเพิ่มในส่วนของแคลอรี่ที่ได้จากอาหาร ขยะและอาหารหลักเปรียบเทียบกัน มีCopy ที่สื่อถึงชื่อเมนูของอาหารขยายนำมาพูดโยงกับสุขภาพ ภาพอาหารขยะกับอาหารมีหลัก พยายามหาภาพที่ลึกลับ เช่น ขนมปังแฮมเบอร์เกอร์กับข้าว ลักษณะกลมคล้ายๆกัน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 23/4.6.2 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 2

เป็นภาพเปรียบเทียบก่อนเนื้อเหมือนกันแต่ก่อนเนื้อจากอาหารขยะเป็นเศษเนื้อ แต่เนื้อในอาหารหลักเป็นเนื้อก้อนเต็มๆคุณภาพเพิ่มกราฟฟีกเส้นงานลงไปให้อंकประกอบสมบูรณ์มากขึ้น มีการเปรียบเทียบแคลอรีเช่นกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

งดทานไอศกรีมทุกครั้งที่รับประทานอาหาร	ทานผลไม้ทุกครั้งที่รับประทานอาหาร
<p style="text-align: center;">Strawberry (Fatty) Sundae</p> <p>Ice cream 2 scoop Calories 280 kcal. Calories from fat 50 kcal. Total fat 6 kcal. Saturated fat 3 kcal. Cholesterol 25 kcal. Sodium 85 mg. Carbohydrates 51 g. Fiber 0 mg. Sugar 45 g. Protein 6 g.</p>  <p style="text-align: center;">79.-</p> <p>ไอศกรีมเป็นของหวานที่ได้ผสมทานหลังอาหารมื้อหลัก หรือ เป็นของหวานเล่นระหว่างวัน หากทานมากเกินไปร่างกายจะสะสมปริมาณน้ำตาลและไขมันจำนวนมาก เนื่องจากไอศกรีมทั่วไปผลิตจากส่วนผสมของไขมัน นม น้ำตาล เป็นหลัก แคลอรีเกินแฉกแซบรสออร์แกนิก คุณค่าแล้วหรือที่จะสนับสนุนให้ถูกการอาหารอะละ</p>	<p style="text-align: center;">Fresh Strawberry Everyday!</p> <p>สตอเบอรี่สด 1 ถ้วย Calories 120 kcal. Calories from fat 0 kcal. Total fat 0 kcal. Saturated fat 0 kcal. Cholesterol 00 kcal. Sodium 0 mg. Carbohydrates 20 g. Fiber 250 mg. Sugar 20 mg. Protein 0 g.</p>  <p style="text-align: center;">50.-</p> <p>ผลไม้ นอกจากราคาถูก รสชาติยังอุดมด้วยวิตามินรวมทั้งใยอาหารมากมาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินอี แร่ไฟเบอร์ ผลไม้บางชนิดมีสรรพคุณในระบอบอยู่ อาหารและระบบขับถ่ายหากทานเป็นประจำจะทำให้เกิดผลดีร่างกายเป็นปกติ ทั้งนี้ให้ ความสำคัญและใส่ใจกับอาหารของคุณเพื่อสุขภาพที่ดีใหญ่ในอนาคต</p>

ภาพที่ 24/4.6.3 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 3

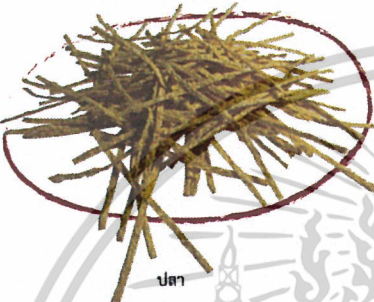

เปรียบเทียบระหว่างไอศกรีมรสผลไม้ที่ไม่น้ำตาล กับผลไม้สดๆ เพื่อให้เห็นความแตกต่าง ว่ารสผลไม้ที่ทานไปนั้น ไม่ใช่ผลไม้จริงๆ ราคาใกล้เคียงกัน ให้ลูกทานผลไม้จะได้ประโยชน์มากกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>ไม่จำเป็นไมควรรีผลอง</p> <p>ชิ้นเดียว(แคลอรี)ก็เกินพอ</p> <p>Potato Snack 28 g. Calories 150 kcal. Calories from fat 90 kcal. Total fat 10 g. Saturated fat 1 g. Cholesterol 0 mg. Sodium 180 mg. Carbohydrates 15 g. Fiber 1 g. Sugar 0 g. Protein 2 g.</p>  <p>มันฝรั่ง</p> <p>ซองว่างระหว่างมืออย่างมันฝรั่งทอดกรอบ ไม่ควรรวมก่อนหรือแทนอาหารมื้อหลัก เพราะอุดมไปด้วยไขมันและโซเดียมสูงจนเกินไป เพื่อเพิ่มรสชาติและทำให้ย่อยยากขึ้น อยู่เรื่อยๆ ทหารว่กายได้รับปริมาณโซเดียมมากกว่า 2,400 มก.ต่อวัน จะทำให้ไตทำงานหนักเป็นผลเสียต่อสุขภาพของเด็ก คุณค่าสารหรือที่สนับสนุนให้ลูกทานอาหารขยะ</p>	<p>ของ.ระหว่างห้องว่าง</p> <p>หัวเดียว คงหยุดไม่ได้</p> <p>มันฝรั่งอบ/ึ่ง 150 g. Calories 14ก kcal. Calories from fat 1 kcal. Total fat 0.2 g. Saturated fat 0 g. Cholesterol 0 mg. Sodium 8 mg. Carbohydrates 33.6 g. Fiber 2.3 g. Sugar 2.7 g. Protein 3.1 g.</p>  <p>มันฝรั่ง</p> <p>ซองว่างระหว่างมืออย่างมันฝรั่งหรือหัว หัวเดียวคงหยุดไม่ได้ทางสารอาหารที่มีอยู่ในหัวมัน หากทานมันบะหว่างมื้ออาหารจะช่วยให้มีท้องและได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ไม่เจือปนด้วยสารอาหารชนิดอื่น เช่น โซเดียม เป็นต้น ควรที่นำมาให้ความสนใจและใส่ใจกับมื้ออาหารของคุณ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีในทุกไมอนาค</p>
--	---

ภาพที่ 25/4.6.4 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 4

เป็นภาพเปรียบเทียบระหว่างมันฝรั่งทอดกรอบในถุงกับมันอบ หรือมันเผา เต็มๆ ลูก ที่นำทานกว่าเพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ปกครองว่าระหว่างมันฝรั่งแท่งกับมันฝรั่งที่ผ่านกระบวนการต่างๆ เปรียบเทียบพร้อมกับปริมาณแคลอรี เมื่อผู้ปกครองเห็นความแตกต่างจะไม่สนับสนุนให้ลูกทานอาหารขยะอีก

ผลัดจากแป้งและเนื้อปลาและเนื้อสัตว์	ผลัดจากเนื้อปลาแท้
<p data-bbox="417 319 571 347">ป.ปลา นึ่งหยากร</p> <p data-bbox="417 353 571 551">Fish Snack 36 g. Calories 120 kcal. Calories from fat 12 kcal. Total fat 4 g. Saturated fat 1 g. Cholesterol 7 mg. Sodium 134 mg. Carbohydrates 45 g. Fiber 0.01 g. Sugar 1 g. Protein 2 g.</p>  <p data-bbox="474 847 509 868">ปลา</p> <p data-bbox="281 907 705 957">ขนมปลาเส้นที่เด็กชอบทาน มีส่วนผสมแป้งไม่ใช่น้ำตาลมาก เนื้อปลาแห้ง อาจจะมีไขมันหรือมีเกลือหาก ไม่ใส่สารอาหารจำพวกโอเมก้า3 ครึ่งดีที่น้อยมาก หากทานเป็นประจำอาจได้รับไขมันที่เป็นอันตรายต่อหัวใจ คุณค่าแล้วหรือที่อะไรก็ดูภาพอาหารหรือจะ</p>	<p data-bbox="960 310 1084 338">ป.ปลา เป็นตัว</p> <p data-bbox="960 342 1099 551">เนื้อปลา 84 g. Calories 110 g. Calories from fat 23 g. Total fat 2.5 g. Saturated fat 0.5 g. Cholesterol 15 mg. Sodium 60 mg. Iron 0.1 g. Potassium 404.5 mg. Calcium 15.8 mg. Protein 21 g.</p>  <p data-bbox="1064 842 1099 864">ปลา</p> <p data-bbox="813 901 1259 950">เนื้อปลานึ่งจะมีสารอาหารจำพวกโอเมก้า 3 ที่ช่วยบำรุงสมองกับเด็กวัยเจริญเติบโต หากทานเป็นประจำจะช่วยให้หัวใจแข็งแรง และมีพัฒนาการตามวัยเติบโตไปในทางที่ดี ควรหันมาทานแล้วดูและใส่ใจกับอาหารของคุณ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีในทุกวันนี้</p>

ภาพที่ 26/4.6.5 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 5

ภาพนี้เปรียบเทียบระหว่างปลาเส้น กับปลาแท้ๆ ปลาจริงๆ ทั้งตัวว่ามีคุณค่าทางสารอาหารมากกว่าปลาเส้นที่เป็นแป้งปรุงรส เพิ่มกราฟฟีกลายเส้นงานเข้าไปเพื่อให้ออกประกอบสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>สะดวกแต่ไม่สวยสุขภาพ</p> <p>Chicky Meal...Chubby Shape</p> <p>Fries Chicken 147 g.,Nugget 48 g., Cola 21 oz.,French fries 171 g. Calories 1,400 g. Calories from fat 570 g. Total fat 62 g. Saturated fat 12 g. Cholesterol 80 mg. Sodium 1,760 mg. Carbohydrates 184 g. Fiber 8 mg. Sugar 5 g. Protein 36 g.</p>  <p>179 .-</p> <p>ในราคาใกล้เคียงกัน ชุดอาหารนอกจากจะมีสารอาหารไม่ครบตามที่ร่างกายต้องการ ยังนำไปทางสารอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายของบุคคลและหาซื้อที่สะดวกทุกที่อาหารขยะ</p>	<p>อาจไม่ค่อยสะดวกแต่สวยสุขภาพ</p> <p>Healty Meal...Beauty Shape</p> <p>ข้าวหมกกุ้ง 1จาน,ผักเคียง 1ถ้วย,ผลไม้สดขนาด 1 ถ้วย, สดอเบอร์รี่คัพ 1ชิ้น,น้ำส้ม 1แก้ว Calories 720 g. Calories from fat 105 g. Total fat 55 g. Saturated fat 0 g. Cholesterol 120 mg. Sodium 150 mg. Carbohydrates 350 g. Fiber 400 mg. Sugar 14 g. Protein 320 g.</p>  <p>150 .-</p> <p>ในราคาใกล้เคียงกัน อาหารมื้อนี้จะประกอบด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ซึ่งจำเป็นแก่ร่างกายของเด็กวัยเจริญเติบโต จะได้รับสารอาหารในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน ควรหันมาให้ความสำคัญและใส่ใจกับอาหารของเรา เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีให้กับอนาคต</p>
---	--

ภาพที่ 27/4.6.6 แบบร่างครั้งที่ 2 ภาพที่ 6

ภาพนี้จะเปรียบเทียบระหว่างชุดอาหารขยะกับชุดอาหารมื้อหลักว่านอกจากจะมีคุณค่าทางสารอาหารที่ไม่เท่ากันแล้ว คุณประโยชน์ที่ได้รับกับราคาเทียบกันไม่ได้เลย และอาหารมื้อหลักยังนำทานกว่าอาหารขยะอีกอ้อมกว่า นำทานกว่า

4.7 สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับแบบร่างครั้งที่ 2

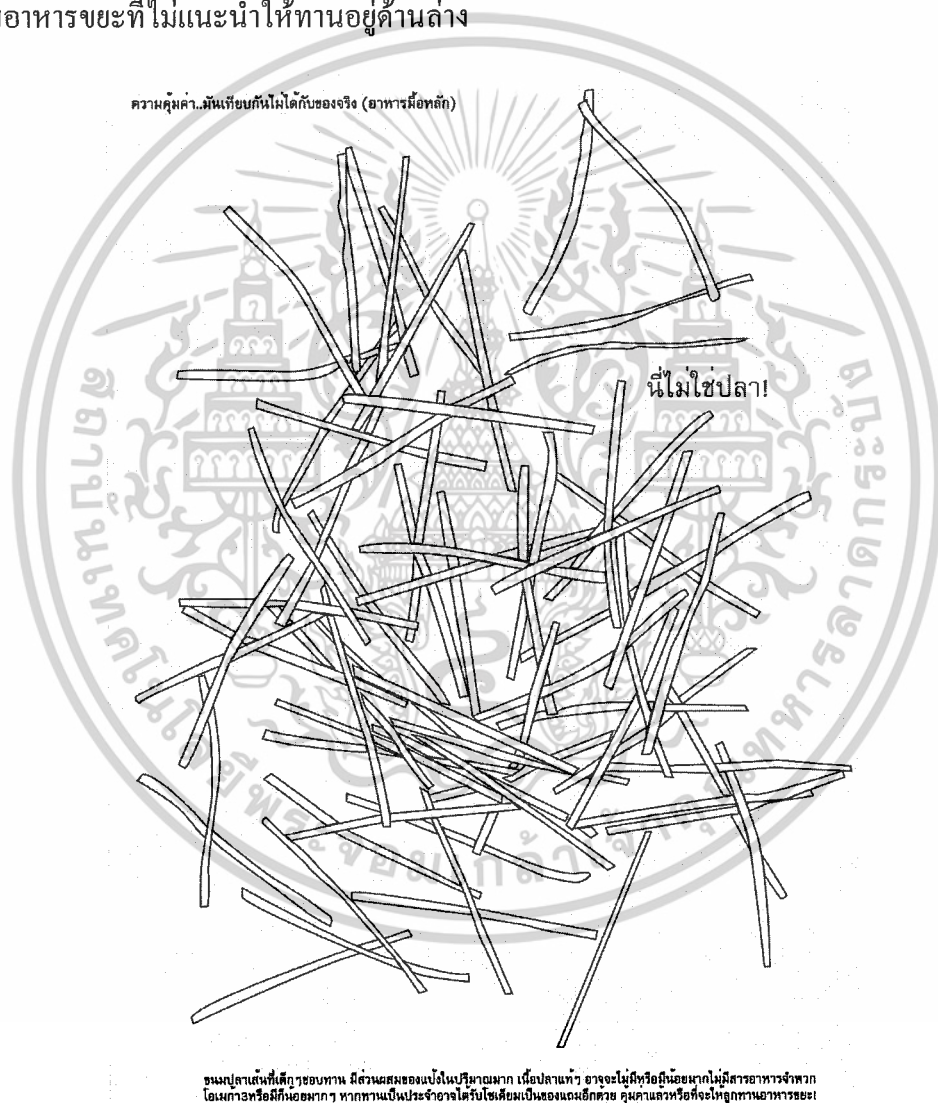
เนื่องจากภาพที่เห็นยังรู้สึกว่าการเปรียบเทียบ ที่เป็นภาพถ่ายก็ยังดูน่าทานเทียบเท่าๆกับอาหารมื้อหลัก ทำให้ข้าพเจ้าต้องลองหาแนวทางอื่นมาปรับภาพให้มีImpact มากกว่านี้ โดยยังคงแนวคิดหลักแบบเดิม การเปรียบเทียบกันเช่นเดิม

จึงได้ออกมาเป็นอีกแนวทางหนึ่ง คือการใช้กราฟฟิกเข้ามามีส่วนช่วยในการนำเสนอภาพ คือลองปรับภาพอาหารขยะ ให้เหลือแต่สายเส้นลง เพื่อลดความน่าทานของอาหารขยะเหล่านี้ลง โดยอาหารจริงก็ยังคงใช้ภาพถ่ายจริงตามเดิม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.8 นำเสนอภาพสไตล์ใหม่ แต่ใจความคงเดิม

แนวทางอีกหนึ่งทางคือปรับภาพให้มีสไตล์มากขึ้น โดยปรับเป็นลายเส้นเพียวๆ เพื่อลดความน่าทานของอาหารขยะ ลองปรับภาพว่าควรวางอาหารขยะแบบใด จึงจะดูไม่น่าทานด้วยลายเส้น แล้วจัดวางlay-out ใหม่ ให้เต็มภาพแต่ยังคงแนวความคิดเดิม เปลี่ยน copy ให้สั้นกระชับขึ้นปรับCopy ให้ใกล้เคียงกับยุคเซอเรียลลิสม์ที่เป็นภาพ นี่ไม่ใช่ไปปี! เล่นกับคำและภาพ มีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารขยะที่ไม่แนะนำให้ทานอยู่ด้านล่าง



ภาพที่ 28/4.8.1 แนวทางใหม่แบบกราฟฟิก ภาพที่ 1

นี่ไม่ใช่ปลา! วางเป็น copy หลักเพื่อบอกว่าปลาทำอะไรที่คุณให้ลูกทานไม่ใช่ปลาแท้ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 30/4.8.3 แนวทางใหม่แบบกราฟฟิก ภาพที่ 3

เป็นภาพที่เลียนแบบการจัดวางเมนูอาหารขยะให้คล้ายกับ อาหารมื้อกลางวันของเด็กๆ ว่าหากผู้ปกครองทำเมนูง่ายๆ ให้เด็กไปทานที่ โรงเรียนก็จะเป็นการสร้างนิสัยให้เด็กติดการทานอาหารขยะ ให้ผู้ปกครองเสียเวลาทำอาหารที่มีประโยชน์ให้ลูกเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Hamburger Facts:



ภาพที่ 31/4.8.4 แนวทางใหม่แบบกราฟฟิก ภาพที่ 4

เป็นภาพลายเส้นของแฮมเบอร์เกอร์ ที่แยกส่วนประกอบออกมา เพื่อให้เห็นว่านอกจากจะไม่น่าทานแล้ว ยังน้อย ไม่คุ้มกับเงินที่เสียไปอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.9 สรุปเกี่ยวกับแนวทางให้ชัดเจน เพื่อความลงตัว

ข้าพเจ้าสามารถเลือกพัฒนางานต่อในแนวทางแบบร่างต่อยอดเดิม(ภาพถ่าย)ก็ได้ หรือจะพัฒนางานต่อยอดแนวทางใหม่(กราฟฟิก)ก็ได้ หากแต่แนวทางใหม่ อาจจะต้องหาวิธีผูกเกี่ยวกับอาหารขยะหลายๆอย่างให้ได้ และนำเสนอออกมาให้ได้ เพราะบางอย่างอาจจะไม่เหมาะกับการทำเป็นลายเส้นก็เป็นที่ได้ อาจต้องพัฒนางานต่อเพราะตอนนี้เป็นขาวดำกับลายเส้นอาจจะยังไม่เหมาะกับการณรงค์ พ่อแม่อาจจะเข้าใจยาก ยังดูเป็นนามธรรมไป

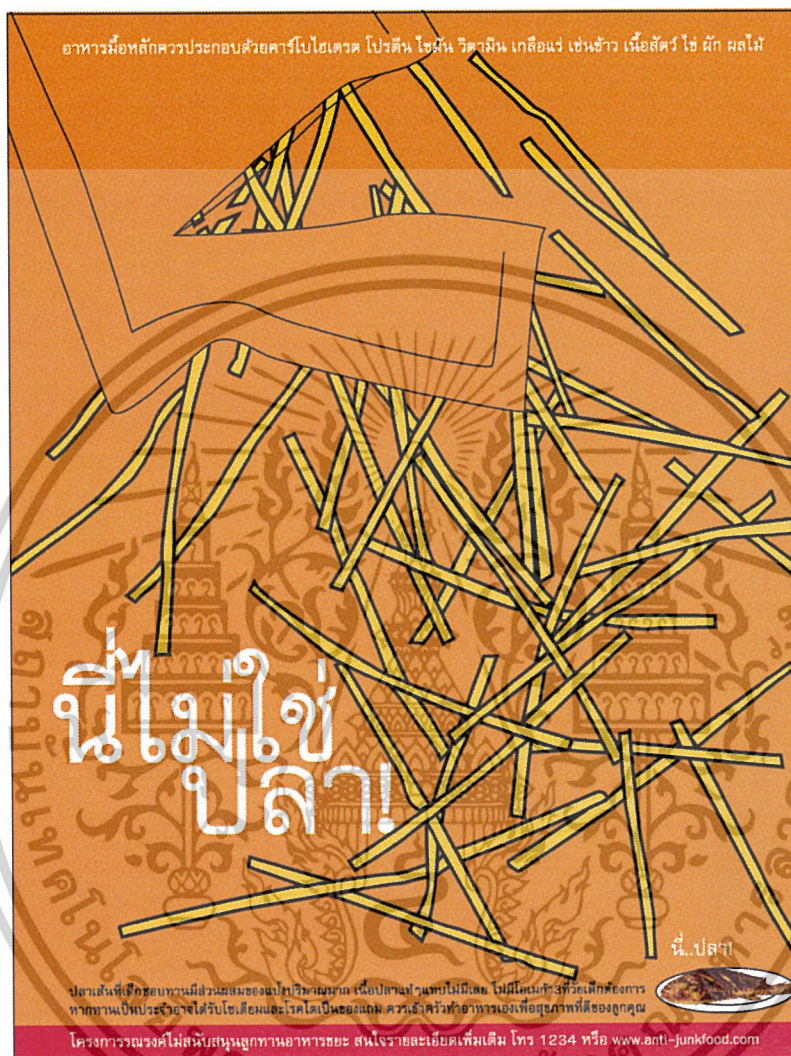
4.10 พัฒนาแนวทางใหม่ ให้เกิดความลงตัวมากขึ้น

หลังจากที่เลือกแนวทางใหม่(สไตส์กราฟฟิก)แล้ว ข้าพเจ้าต้องร่างแบบขึ้นมาใหม่เพื่อให้เข้ากับสไตส์ใหม่มากยิ่งขึ้น โดยคงแนวความคิดหลักไว้เช่นเดิมและให้ดูความเป็นขยะมากขึ้น

4.11 ผลงานจริง

นำเสนอภาพออกมาเป็นสไตส์ลายเส้น แต่ปรับภาพและองค์ประกอบให้สมดุล และเป็นสื่อชนิดนั้นๆมากยิ่งขึ้น ใช้สีสันที่จัดจ้าน เข้ม สด ตัดกัน เพื่อให้เกิดความแข็ง กระจ่าง ให้ความรู้สึก หลอกลวง แบบๆ ไม่เป็นธรรมชาติ ไม่น่าทานของอาหารขยะ เปรียบเทียบกับภาพถ่ายจริงๆของอาหารหลัก ยิ่งน่าจะทำให้ผู้ที่พบเห็นเกิดความตระหนักและไม่อยากทาน หรือสนับสนุนลูกให้ทานอาหารขยะอีกต่อไป เพิ่มแท็กไลน์ด้านล่างว่าเป็นโครงการณรงค์ไม่สนับสนุนให้ลูกทานอาหารขยะพร้อมเบอร์ติดต่อ มี Copy ที่รับกันระหว่างอาหารขยะและอาหารมือหลัก

4.11.1 Magazine Advertising



ภาพที่ 32/4.11.1.1 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 1

ภาพนี้ปรับภาพปลาตากไรเดิม ให้สีส้ม เพิ่มของลงไปเพื่อให้เห็นแล้วรู้ทันทีว่าเป็นขนม
 ถูกลงกับตัวอักษรตรง Copy ให้เด่น เพื่อให้ภาพมีจังหวะเล็กใหญ่มากขึ้น มีข้อมูลอยู่ด้านล่าง ที่
 สัมพันธ์กับ Copy หลัก

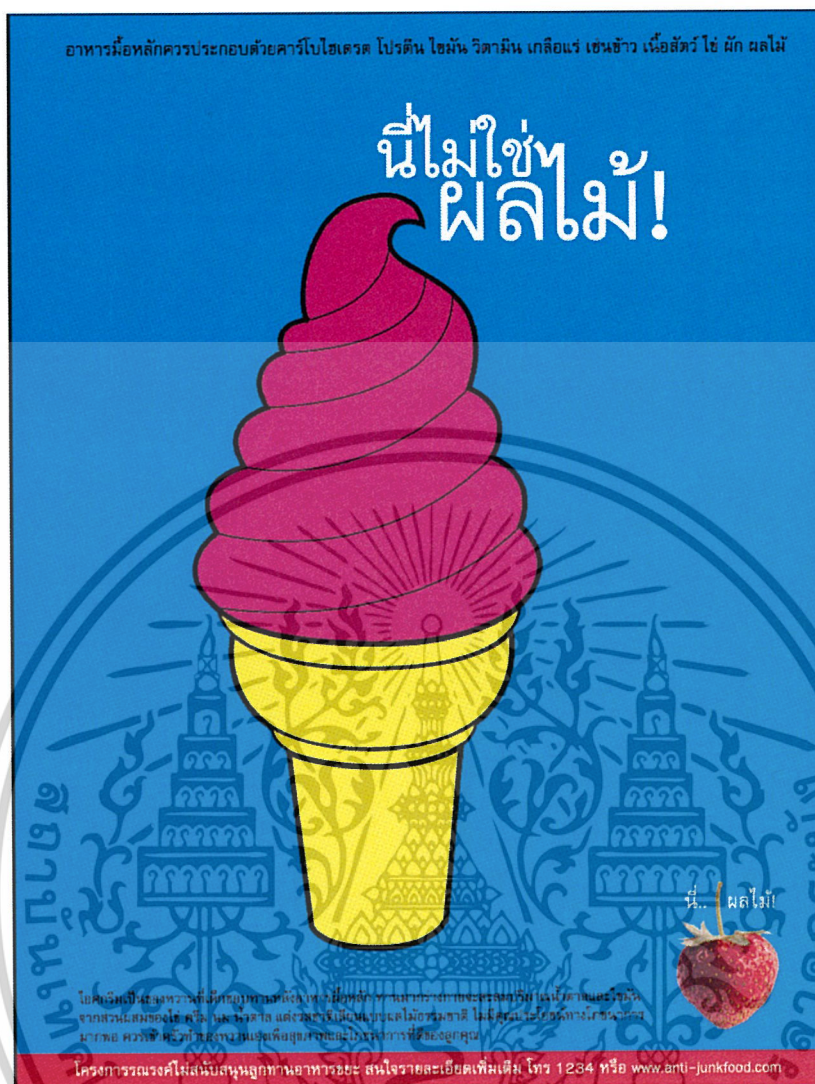
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 33/4.11.1.2 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 2

ภาพนี้คือโฆษณาที่สำเร็จรูป ที่กระจัดกระจาย ไม่น่าทาน เหมือนขยะ เพื่อบอกว่านี่ไม่ใช่อาหารสิ่งที่ทานเข้าไปคือแป้ง กับเศษผงเครื่องปรุงรสเท่านั้น เปรียบเทียบกับถ้วยเดียว ที่มีสารอาหารที่ครบ ทั้งเนื้อสัตว์ ผัก วางหน้าทานกว่าอาหารขยะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 34/4.11.1.3 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 3

เป็นภาพไอศกรีมใส่สีสังเคราะห์ เพื่อบอกว่าความจริงแล้วสิ่งที่เราเห็นว่ามันสวยงามแต่กลับไม่มีคุณประโยชน์กับร่างกาย เปรียบเทียบกับผลไม้สดๆ เพื่อให้เห็นความแตกต่างมากยิ่งขึ้น

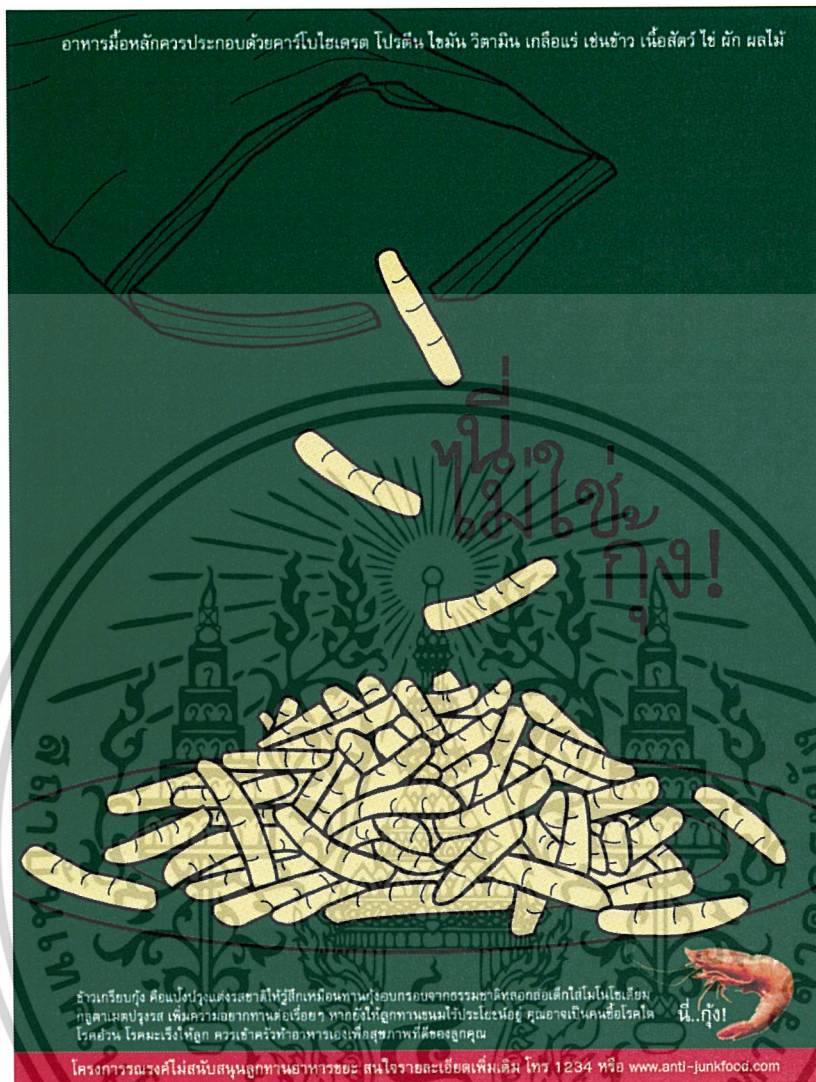
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 35/4.11.1.4 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 4

ภาพนี้ต้องการบอกว่าน้ำอัดลม น้ำที่เรเห็นสีส้มในแก้วไปนั้น เป็นแค่น้ำใสใส น้ำตาล แต่งกลิ่นรสชาติให้เหมือนกับรสชาติจากธรรมชาติ ไม่ใช่ผลไม้จริงๆ เปรียบเทียบกับ น้ำส้มสด ที่สีส้ม รวมทั้งคุณประโยชน์ที่มากกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 36/4.11.1.5 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 5

เป็นภาพของข้าวเกรียบกุ้ง จากถุงเทลงบนจานที่ตัดกราฟฟิกให้ง่ายขึ้น เปรียบเทียบกับ กุ้งจริงๆ ให้เห็นความแตกต่างกันชัดเจนๆ เพื่อบ่งชี้ว่าสิ่งที่ลูกคุณทานเข้าไปไม่ใช่กุ้ง ใสข้อความโฆษณา เตือนว่า ไม่ควรให้ลูกทานก่อนหรือแทนอาหารมื้อหลัก เพราะจะทำให้เด็กไม่yantทานอาหารมื้อหลัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 37/4.11.1.6 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 6

เป็นภาพแฮมเบอร์เกอร์ที่แยกส่วนประกอบออกมาให้เห็นว่าจริงๆแล้วมือหนึ่งที่คุณให้ลูกทานอาหารไขมันน้อยมากๆ แล้วยังมีคุณค่าทางสารอาหารไม่เพียงพอ ไม่คุ้มค่าเท่ากับทานข้าวหนึ่งจานอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

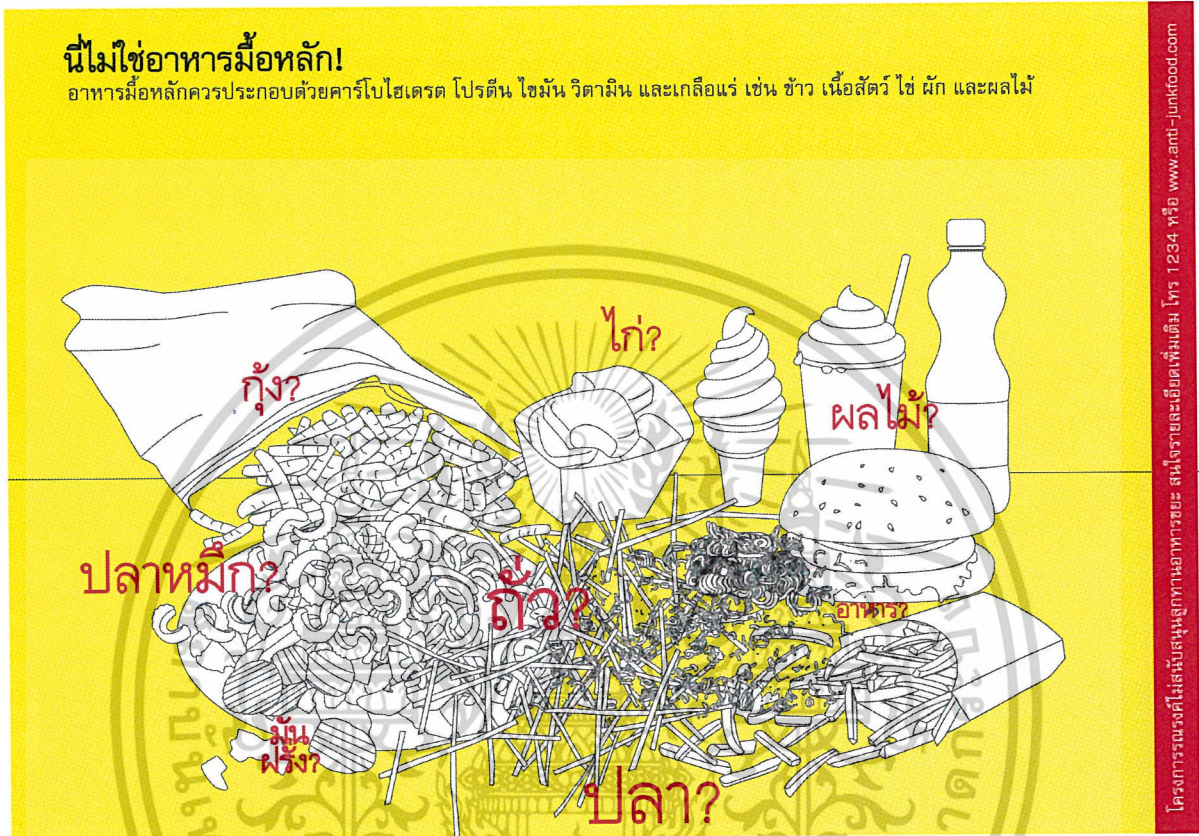


ภาพที่ 38/4.11.1.7 โฆษณาในนิตยสาร ภาพที่ 7

ภาพนี้คือขนมถั่วลิ่นเตาอบกรอบ ตัดกราฟฟิกออกมาให้เห็นว่ามันไม่น่าทาน เปรียบเทียบกับถั่วลิ่นเตาจริงๆ เพื่อให้เห็นว่าขนมต่างๆ ไปนั่นคือแป้งปรุงรส เลียนแบบรูปร่างจากของแท้จากธรรมชาติ ไม่ควรให้เด็กทาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.11.2 Poster



ภาพที่ 39/4.11.2 โปสเตอร์รณรงค์ขนาด เอ 1

โปสเตอร์ที่ข้าพเจ้าทำ คือนำอาหารทุกอย่างมารวมกัน วางกระจัดกระจายให้รู้สึกเหมือนขยะ วางอยู่บนโต๊ะอาหารเพื่อให้เห็นว่าสิ่งที่ถูกคุณทานเข้าไปทั้งหมดนั้น ไม่มีอะไรที่มีคุณค่าทางสารอาหาร มีคุณค่าต่อร่างกายเลย ปรับ Copy ให้สั้นลง เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจได้ง่ายขึ้น เห็นแล้วสามารถทำความเข้าใจได้ทันที ไม่ต้องเสียเวลาอ่าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.11.3 Direct Mail



ภาพที่ 40/4.11.3.1 Direct Mail ด้านหน้า

เป็นการส่งจดหมายไปถึงยังกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ที่บ้าน เพื่อช่วยให้การรณรงค์ครั้งนี้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น โดเรคเมตล์ ทำเหมือนเมนูร้านอาหารขยะที่มักส่งไปตามบ้านแต่ไม่ได้ลอกเลียนมาทั้งหมด เพียงแค่ต้องการสื่อถึงด้วยสี ด้วย Element บางอย่าง เพียงต้องการให้คน remind ถึงเท่านั้น เมื่อเปิดโดเรคเมตล์ออก หน้าแรกที่พบ คืออาหารขยะเมนูต่างๆ ที่ถามย้าว่า...นี่เป็นของจริงหรือ? แล้วจะมีข้อมูลตรงกลางที่จะบอกว่าเป็นไม่ใช่อาหารมือหัด!

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลองทำดู...เมนูง่ายๆคุณทำให้ลูกเองได้

ข้าวยา

ทำได้เองนำข้าวไปย่ำร่วมกับสารพัดสมุนไพร เช่น ใบมะกรูด ตะไคร้หอม โขม ให้เข้ากับเห็ดปลา ก็จะได้สารอาหารครบถ้วน และยังมีดีต่อสุขภาพลูกคุณอีกด้วย



ปลาย่าง

ทำโดยนำปลาที่มีอยู่ในตู้เย็น อบในไมโครเวฟ 40-50 นาที จะได้โปรตีนและโอเมก้า 3 จากปลาแห้งๆ อร่อย คุณค่าทางสารอาหารครบ



มันอบ/มันบด

ทำได้โดยนำมันฝรั่งสด 2-3 หัว ล้างให้สะอาด เช้าไมโครเวฟ 30-40 นาที ให้เหนียว โรยเกลือเล็กน้อย เสิร์ฟร้อนๆ ลูกคุณก็จะได้รับสารอาหารจากมันอย่างแท้จริง



ที่บ้านคุณ..มีครบแบบนี้หรือเปล่า?

อาหารที่หลักควรประกอบด้วยโปรตีน ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และผลไม้



กรุณาส่ง

คุณเดชาณี กาญจนา
3/2 หมู่บ้านพาววิลเลจ โครงการ 2
แขวงเขต บางกะปิ กรุงเทพฯ
1 0 2 4 0

แซนวิชทำเอง

ทำง่าย ๆ นำขนมปังโฮลวีท จะดีมาก) ทานูนาหรือปลากระป๋อง อาจใส่ผักสดเพิ่มเข้าไปได้ก็อร่อยกับแซนวิชที่ได้ของว่างที่มีคุณค่าทางสารอาหาร



ผลไม้ปั่น

ทำโดยการฟริชผลไม้แล้วนำไปปั่น โดยไม่ใส่น้ำเชื่อมคุณจะได้รับรสชาติ และได้วิตามินครบถ้วนจากผลไม้สด



โครงการครอบครัวไม่สับสนสุขภาพทางช่อง
สนใจรายละเอียดเพิ่มเติม โทร 1 2 3 4 หรือ www.anti-junkfood.com

ภาพที่ 41/4.11.3.2 Direct Mail ด้านหลัง

ด้านหลังจะเป็นทางออกสำหรับผู้ปกครอง คือเป็นเมนูง่ายๆที่สามารถทำได้เองที่บ้าน ให้ทำให้ลูกทาน เพื่อจะเป็นการไม่สนับสนุนให้ลูกทานอาหารขยะ ให้ทานสิ่งที่มีประโยชน์กับร่างกาย นอกจากจะเป็นการประหยัดเงินแล้ว ยังได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 บทสรุปโครงการ

จากการทำโครงการนี้ขึ้นมาข้าพเจ้ารู้สึกที่เราต้องมีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องที่ต้องการทำให้มากเพื่อจะได้มีข้อมูลดิบไว้เป็นฐานข้อมูลในการทำงาน การทำงานด้านนี้ไม่มีกฎเกณฑ์ หรือมาตรฐานอะไรกำหนดตายตัวว่าต้องเป็นแบบนี้แบบนั้น แต่เป็นการนำเอาความรู้ที่ได้สั่งสม ร่ำเรียนมาตลอดสามถึงสี่ปีมาใช้ร่วมกับพื้นฐานความรู้ทางศิลปะ ความเชี่ยวชาญ ความชำนาญ ประสบการณ์ในการทำงานต่างๆ จึงจะทำให้งานออกมาดี การที่เราอยู่กับสิ่งที่ชอบเป็นเวลานาน ก็จะทำให้เราไม่เบื่อที่จะคิด ไม่เบื่อที่จะทำ

ในการทำโครงการนี้สำหรับตัวข้าพเจ้าถือว่าประสบความสำเร็จกว่าที่คิดไว้ ได้ภาพงานที่ออกมาสามารถสื่อให้กลุ่มเป้าหมายเห็นแล้วรู้สึกกลัว รู้สึกไม่อยากทาน ไม่น่าทาน ถือว่าทำสำเร็จอีกขั้นหนึ่ง อย่างน้อย ตัวเรา งานเราก็มีพัฒนาการมากขึ้น มี Impact ต่อคนดู นับว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่ดีและน่าสนใจอีก โครงการหนึ่งที่จะช่วยทำให้ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับสุขภาพของเด็ก การสร้างค่านิยมที่ดีตั้งแต่เด็กย่อมทำให้ต่อไปพวกเขาเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี คนไทยในอนาคตก็จะห่างไกลจากโรคร้ายมากยิ่งขึ้น

5.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ มักเป็นปัญหาเล็กๆน้อยๆ มากกว่า ได้แก่

1. ข้อมูลอาจจะไม่เพียงพอสำหรับการทำงานทำให้ค่อนข้างหาทางออกให้งานต้องใช้เวลามาก
2. การแบ่งเวลาไม่เหมาะสมในการทำงาน บางครั้งทำให้เกิดความล่าช้ากว่ากำหนด และการไม่เผื่อเวลาปรีนงาน จนทำให้ไปปรีนงานพร้อมๆกันกับเพื่อน จึงเสียเวลาไปมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การทำโฆษณาให้ดี ต้องรอบรู้ มีทางออกอยู่เสมอ เมื่อพบว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นไม่ใช่ไม่เวิร์ค ก็ควรปรับตัดสินใจเปลี่ยน และต้องทำให้คนเข้าใจด้วย ไม่เช่นนั้นจะทำให้การทำงานล่าช้า
4. มักพบปัญหาระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษากับอาจารย์ในห้องพรีเซนต์ที่มีความเห็นไม่ตรงกัน เราต้องตัดสินใจให้ดี ยืดหยุ่นแต่ละฝ่ายให้รับได้เท่าๆกันมากที่สุด
5. ความเป็นคนไม่ละเอียดรอบคอบตั้งแต่การทำงานครั้งแรกๆ จึงทำให้ต้องทำงานซ้ำแบบเดิม ทำให้เสียเวลามากขึ้น

5.3 ข้อเสนอแนะในการศึกษาในอนาคต

ข้าพเจ้ามีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรศึกษาข้อมูลให้แน่นไม่ว่าเรื่องใดๆก็ตาม เพื่อเป็นข้อมูลในการทำงาน จะช่วยให้การทำงานง่ายขึ้น
2. ควรใช้เวลา ท่วมเท กับการทำโครงการนี้อย่างเต็มที่ ใส่ใจรายละเอียด หลายๆเรื่อง เพื่อให้งานออกมาดี มีคุณค่า และสมบูรณ์มากที่สุด และแบ่งเวลาทำโปรเจกต์ให้เหมาะสม
3. ไม่ควรตั้งใจเป็นเวลานาน จะทำให้เสียเวลาในการทำงาน การทำงานจะล่าช้า
4. ควรเข้าไปพูดคุยกับอาจารย์ทุกท่าน ไม่ว่าจะเข้าตรวจโครงการหรือไม่ เพราะบางทีเราอาจจะอยู่กับงานมากเกินไป ลองให้ผู้อื่นได้ดูงานของเราบ้าง อาจจะได้ข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะที่ดีในการทำงานให้สมบูรณ์กลับมาปรับปรุงชิ้นงานได้
5. การทำโครงการศิลปะนิพนธ์นั้น งานสำเร็จ สมบูรณ์ ทุ่มเวลาถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดมากกว่าการทำงานสวยงามแต่ส่งงานช้า เพราะจะทำให้เราถูกหักคะแนนได้
6. ควรตรงต่อเวลาในการพรีเซนต์ และเตรียมพรีเซนต์งานให้พร้อมก่อนหนึ่งวัน เพื่อจะได้ไม่ต้องเร่งทำงาน จะทำให้เกิดความสะอาดในงานได้

บรรณานุกรม

หนังสือ

รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี วงมณฑา.การโฆษณาเชิงปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร;

ดวงกมลสมัย จำกัด,2540

Website

กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์. ธรรมชาติบำบัด[ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaipost.net/print.asp?news>

การโฆษณา[ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก

http://www.geocities.com/kanitt_88/lesson.htm และ http://edu.e-tech.ac.th/mdec/learning/advertising_media/admedia_3.html

นพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. อาหารขยะก่อปัญหาเด็กอ้วน [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2551.

เข้าถึงได้จาก <http://www.balavi.co.th>

พ.ญ.นภาพร ลิ้มปียากร. คอลัมน์ อิมอาร์มมส์ศิลป์[ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2551.

เข้าถึงได้จาก <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?>

พรรณมณี ชูเชาวน์. ไอศกรีมอาหารขยะ[ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก

http://techno.obec.go.th/news@classroom/article_detail.php

ภัควดี วีระภาสพงษ์ โพสต์ในกลุ่ม คอลัมน์นิสต์ออนไลน์ .Culture Jamming [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ

12 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก <http://culturejam.wordpress.com>

Nutrition Facts [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2551. เข้าถึงได้จาก

<http://www.mcthai.co.th/nutritions/index.htm>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

