

การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา  
NUTRITION STATUS AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR IN PRIMARY  
STUDENTS GRAD 1 - 3 OF ASSUMPTION COLLEGE NAKHONRATCHASIMA

ลัดดาวัลย์ กุลนา : บริหารทั่วไป : หัวหน้าตามโครงสร้าง  
โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) เพื่อภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา 2) เพื่อประเมินความรู้ ทักษะ และการบริโภคอาหารในนักเรียน 3) เพื่อประเมินภาวะโภชนาการในนักเรียน 4) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา จำนวน 410 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 198 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 มีอายุอยู่ระหว่าง 7-9 ปี เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.6 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 49.8 ระดับความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.9 คะแนนเฉลี่ย 15.29 คะแนน (SD = 4.46 คะแนน) ทักษะในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.1 คะแนนเฉลี่ย 3.63 คะแนน (SD = 0.81 คะแนน) ด้านพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที การนอนหลับ 6 - 8 ชั่วโมง ร้อยละ 74.24 ด้านการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน โดยเลือกจากคุณค่าทางโภชนาการ นักเรียนรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และอาหารระหว่างมื้อ ร้อยละ 83.3, 98.5, 93.4 และ 80.3 ตามลำดับ โดยมีปริมาณอาหารที่บริโภคในวันหยุดมากกว่าวันปกติ ภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 76.8 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 6.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 86.4 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 84.3 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 4.5 ดังนั้นควรส่งเสริมการให้ความรู้ปรับเปลี่ยนทัศนคติและการบริโภคอาหาร รวมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานอาหารที่หลากหลาย และมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์ขึ้นต่อไป

**คำสำคัญ :** ภาวะโภชนาการ ความรู้ในการบริโภคอาหาร ทักษะในการบริโภคอาหาร

\*หัวหน้างานโภชนาการและร้านค้าโรงเรียน สังกัด ฝ่ายบริหารทั่วไป

E-mail : laddawan.kulna63@gmail.com

## บทนำ

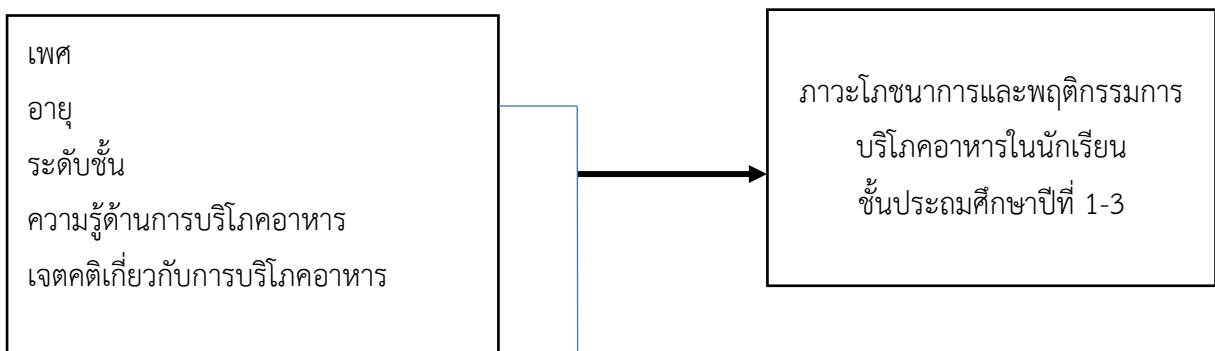
โภชนาการที่ดีเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดชีวิต ในขณะเดียวกัน ปัญหาทางด้านโภชนาการก็ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศเช่นกัน เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของบุคคลโดยตรง และยังเป็นเครื่องชี้วัดอย่างหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าในการพัฒนาทั้งทาง เศรษฐกิจ สังคม การพัฒนาและการสาธารณสุขของประชาชนในประเทศ ทั้งนี้ได้กวัยเรียนและเยาวชนเป็น กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ การพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนให้มีสุขภาพะทางกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม โดยการสนับสนุนพฤติกรรมบุคคล และการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและ คุณภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม เป็นแนวทางที่ถูกกล่าวไว้อย่างชัดเจนในธรรมนูญว่าด้วย ระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2554 ที่ว่า “สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนและระบบสุขภาพต้องให้ ความสำคัญสูงกับการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาพะที่ยั่งยืนและการพึ่งตนเองได้ของประชาชน” นอกจากนั้นพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 6 ระบุเกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชน ข้อหนึ่งว่า “ให้เด็กมีสุขภาพและพละนาามัยแข็งแรง รู้จักการป้องกันตนเอง จากโรคและสิ่งเสพติด”

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเด็กวัยเรียน ยังมีปัญหาโภชนาการที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นั้นคือภาวะอ้วนในเด็ก ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและเป็นความท้าทายในการจัดการปัญหา รายงาน การสำรวจสุขภาพของประเทศไทยในปี 2546 - 2552 พบว่า เด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินและ อ้วนเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 5.4 เป็นร้อยละ 9.7 เด็กที่เริ่มอ้วน และอ้วนจะมีผลต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม การเป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็กเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดัน โลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง และมีโอกาสเป็นโรคหัวใจสูง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัญหาด้านภาวะโภชนาและการพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูและผู้ปกครองหรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนส่งเสริมภาวะโภชนาการในวัยนี้ ตลอดจนสร้างความตระหนักให้กับครูและ ผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา และให้มีความรู้ที่ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพะที่ดีของเด็ก ในวัยนี้ต่อไป

### กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

#### กรอบแนวคิดวิจัย



การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ  
บริโภคอาหาร

การได้รับเงินจากผู้ปกครองในแต่ละวัน

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา
2. เพื่อประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา
3. เพื่อประเมินภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา
4. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา

### 1. ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1.1 ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

1.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น

1.1.2 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม

- ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ
- เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียน

2. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 มีครูทั้งหมด จำนวน 410 คน โดยจะทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 198 คน

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ข้อ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบคำถาม แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลด้านอายุ เพศ ระดับชั้น จำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียน การรับรู้รูปร่างของตนเอง แหล่งข้อมูลทางโภชนาการ และความชอบรสชาติอาหาร
2. แบบประเมินภาวะโภชนาการ แบบบันทึกน้ำหนักส่วนสูง คือ น้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โดยมีเครื่องมือ ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการบริโภคอาหาร มีเนื้อหาเกี่ยวกับสารอาหาร ความสะอาด ความปลอดภัย และถูกหลักโภชนาการ เป็นแบบเลือกตอบ 1 คำตอบ มี 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ ไม่แน่ใจ จำนวน 22 ข้อ คะแนนเต็ม 22 คะแนน โดยใช้การวัดแบบอิงเกณฑ์

#### ระดับความรู้ คะแนน

ระดับสูง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป

ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60-79.9

ระดับต่ำ หมายถึง ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60

4. แบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคอาหาร โดยมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับสารอาหาร ความสะอาด ปลอดภัย และถูกหลักโภชนาการ เป็นแบบประมาณค่า การประเมินมี 5 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 20 ข้อ จัดระดับคะแนนค่าเฉลี่ยทัศนคติ กำหนดเป็นช่วงคะแนนค่าเฉลี่ย ดังต่อไปนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$
$$= \frac{5-1}{3} = 1.33$$

#### ระดับทัศนคติ

|              |             |      |       |
|--------------|-------------|------|-------|
| ระดับสูง     | คะแนนเฉลี่ย | 3.67 | -5.00 |
| ระดับปานกลาง | คะแนนเฉลี่ย | 2.34 | -3.66 |
| ระดับต่ำ     | คะแนนเฉลี่ย | 1.00 | -2.33 |

5. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การพักผ่อน และความเครียด เป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 12 ข้อ

6. แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคต่อวัน จำนวนมื้ออาหาร ชนิดของอาหาร ความถี่ในการบริโภค ซึ่งเป็นแบบมาตราประมาณค่า การประเมิน 5 ระดับ คือ ทุกวัน 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ นานๆ ครั้ง และไม่รับประทาน จำนวน 20 ข้อ

## 4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการศึกษา

4.2 ประสานครูประจำชั้น เพื่อนัดหมายวัน เวลาในการเก็บข้อมูล เข้าชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถาม และขอความยินยอมชี้แจงความสำคัญ และวิธีการตอบแบบสอบถาม

4.3 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างอ่านแบบสอบถามและตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยทำการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา ในปีการศึกษา 2566

4.4 ตรวจสอบความถูกต้อง ความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ นำมาทดสอบความสอดคล้องของข้อมูล ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

## 5. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความรู้ในการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ ทัศนคติในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมสุขภาพ และการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติพรรณนา นำเสนอในรูปแบบตารางแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่ามัธยฐาน (Median) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum)

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและสะท้อนผล

#### ผลการวิจัย

จากการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา ด้านภาวะโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการ นักเรียนมีการเจริญเติบโตตามวัย (สูงดีและสมส่วน) 76.8 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 86.4 ภาวะโภชนาการเกิน (อ้วนและเริ่มอ้วน) ร้อยละ 6.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 86.4 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 84.3 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย) ร้อยละ 4.5

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.6 และเพศชาย ร้อยละ 41.4 เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 42.9 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 27.8 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 29.3 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 7 ปี ร้อยละ 59.6 อายุ 8 ปี ร้อยละ 22.7 และอายุ 9 ปี ร้อยละ 17.7 เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองมาโรงเรียนในแต่ละวัน ต่ำกว่า 100 ร้อยละ 9 วันละ 100-150 ร้อยละ 67 มากกว่า 150 ร้อยละ 24 ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารอาหารมากที่สุด จากโทรทัศน์ ร้อยละ 34.3 จากเว็บไซต์ ร้อยละ 27.83 ผู้ปกครอง ร้อยละ 15.2 อาจารย์ร้อยละ 20.2 เพื่อน ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ

2. ด้านภาวะโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 76.8 ภาวะโภชนาการเกิน (อ้วนและเริ่มอ้วน) ร้อยละ 6.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 86.4 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 84.3 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย) ร้อยละ 4.5 รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 ภาวะโภชนาการ (n=198)

| ภาวะโภชนาการ           | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------|-------|--------|
| น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง |       |        |
| ผอม                    | 15    | 7.6    |
| ค่อนข้างผอม            | 13    | 6.6    |
| สมส่วน                 | 152   | 76.8   |
| ท้วม                   | 6     | 3.0    |

|                            |     |      |
|----------------------------|-----|------|
| เริ่มอ่าน                  | 5   | 2.5  |
| อ่าน                       | 7   | 3.5  |
| <b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</b> |     |      |
| น้อยกว่าเกณฑ์              | 4   | 2.0  |
| ค่อนข้างน้อย               | 9   | 4.5  |
| น้ำหนักตามเกณฑ์            | 171 | 86.4 |
| ค่อนข้างมาก                | 4   | 2.0  |
| มากกว่าเกณฑ์               | 10  | 5.1  |
| <b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</b> |     |      |
| เตี้ย                      | 4   | 2.0  |
| ค่อนข้างเตี้ย              | 5   | 2.5  |
| ส่วนสูงตามเกณฑ์            | 167 | 84.3 |
| ค่อนข้างสูง                | 13  | 6.7  |
| สูง                        | 9   | 4.5  |

3. **ด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร** พบว่า มีระดับความรู้ในการบริโภคส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.9 รองลงมาคือระดับสูง ร้อยละ 32.8 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 15.29 คะแนน (SD = 4.46) (รายละเอียดดังตารางที่ 2)

**ตารางที่ 2** จำนวนและร้อยละของระดับความรู้ในการบริโภคอาหาร (n=198)

| ระดับความรู้ในการบริโภคอาหาร (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) |                      | จำนวน        | ร้อยละ |
|---|----------------------|--------------|--------|
| <b>ระดับความรู้</b>                               |                      |              |        |
| ระดับสูง  | (17.6 คะแนนขึ้นไป)   | 65           | 32.8   |
| ระดับปานกลาง                                      | (13.2 -17.6 คะแนน)   | 81           | 40.9   |
| ระดับต่ำ  | (ต่ำกว่า 13.2 คะแนน) | 52           | 26.3   |
| ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)                  |                      | 15.29 (4.46) |        |
| (ค่าต่ำสุด : ค่าสูงสุด)                           |                      | (5 : 22)     |        |

3. **ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร** พบว่า มีทัศนคติในการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.1 รองลงมาคือระดับสูง ร้อยละ 41.9 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.63 คะแนน (SD = 0.81) (รายละเอียดดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร (n=198)

| ระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) | จำนวน         | ร้อยละ |
|--|---------------|--------|
| <b>ระดับทัศนคติ</b>                              |               |        |
| ระดับสูง (3.67 คะแนนขึ้นไป)                      | 83            | 41.9   |
| ระดับปานกลาง (2.34 – 3.66 คะแนน)                 | 115           | 58.1   |
| ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)                 | 3.63 (0.81)   |        |
| (ค่าต่ำสุด : ค่าสูงสุด)                          | (2.35 : 5.00) |        |

4. ด้านการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนบริโภคอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 98.5 อาหารเช้า ร้อยละ 83.3 โดยชนิดของอาหารเช้าส่วนใหญ่ คือ โจ๊ก/ข้าวต้ม ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ครองประกอบอาหารให้ ส่วนอาหารกลางวัน นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่เป็นข้าวกับกับข้าว ซึ่งโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน จัดบริการที่โรงอาหาร นักเรียนที่บริโภคอาหารกลางวัน ร้อยละ 98.5 ส่วนอาหารเย็น มีนักเรียนที่บริโภคอาหารเย็น ร้อยละ 93.9 โดยชนิดของอาหารเย็น คือข้าวและกับข้าว ซึ่งผู้ปกครองประกอบอาหารให้นักเรียนบริโภคอาหารระหว่างมื้อ ร้อยละ 80.3 ซึ่งอาหารที่บริโภค ได้แก่ ลูกชิ้น ไก่ทอด ขนมเบเกอรี่ ทั้งนี้พบว่า บริโภคอาหาร

4.1 ความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า อาหารประเภทข้าวและแป้ง นักเรียนบริโภค ข้าวเหนียว/หมูปิ้ง, ข้าวต้มและโจ๊กทรงเครื่องทุกวัน ร้อยละ 75.7 สเปกเก็ตตี้ ทุกวัน ร้อยละ 30.3 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปทุกวัน ร้อยละ 36.9 อาหารประเภทผักบริโภคทุกวัน ร้อยละ 64.6 ผลไม้สดบริโภคทุกวัน ร้อยละ 43.4 ผลิตภัณฑ์นมวัวต่างๆ/รวมใส่ประเภทซีเรียล บริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 45.5 ผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวบริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 30.3 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว บริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 50.5 สัตว์น้ำจืด/อาหารทะเล บริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 33.3 บริโภคไข่ทุกวัน ร้อยละ 68.7 ไอศกรีม/ของหวาน บริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 34.8 ขนมกรุบกรอบ/ขนมสแนคทุกวัน ร้อยละ 37.4 เครื่องดื่มชนิดต่างๆ /น้ำผลไม้บริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 34.8 น้ำอัดลม/เครื่องดื่มประเภทโซดาทุกวัน ร้อยละ 33.3

ระดับคะแนนด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ระดับมาก ร้อยละ 41.9 และปานกลาง ร้อยละ 58.1 ระดับคะแนนเกี่ยวกับการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับมาก 48.8 ร้อยละ ปานกลางร้อยละ 38.2 และระดับน้อย ร้อยละ 11.2 ระดับคะแนนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ระดับปานกลางร้อยละ 53.0 ระดับน้อย ร้อยละ 37.9 และระดับมาก ร้อยละ 9.1 ผลการทดสอบความสัมพันธ์พบว่า เพศ ความรู้เจตคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนระดับชั้นเรียนปัจจุบันของนักเรียน รายได้มาโรงเรียนต่อวันและรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

## อภิปรายผลและสะท้อนผล

จากการศึกษาภาวะโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีการเจริญเติบโตสมวัย (สูงดีและสมส่วน) ร้อยละ 84.3 ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายกรมอนามัย คือ ร้อยละ 66 นักเรียนมีรูปร่างสมส่วน ร้อยละ 76.5 และสูงกว่าการศึกษาของบึงอระ แล่สุวรรณ ที่พบร้อยละ 73.8 แต่น้อยกว่าการศึกษาของสุภาพ บุรณเจริญ ที่พบ ร้อยละ 84.4 การศึกษา ครั้งนี้พบว่านักเรียนเริ่มอ้วน และอ้วน ร้อยละ 6.0 ซึ่งน้อยกว่าการศึกษาของ ช่อแก้ว คง การค้า ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 15.5 และผลการศึกษายังพบว่ามีนักเรียนเตี้ย และค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 4.5 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร คือไม่ เกินร้อยละ 5.0 แต่น้อยกว่าการศึกษา ของบึงอระ แล่สุวรรณ ที่พบ ร้อยละ 7.3 ภาวะโภชนาการของ นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดี

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่านักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหารไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ทุกวัน ร้อยละ 16.7 ซึ่งน้อยกว่าโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนอัสสัมชัญ นครราชสีมา พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.6 และเพศชาย ร้อยละ 41.4 เป็นนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 49. ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 28.3 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ร้อย ละ 22.2 ตามลำดับ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองมาโรงเรียนในแต่ละวัน ต่ำกว่า 100 ร้อยละ 9.0 วันละ 100-150 ร้อยละ 67 มากกว่า 150 ร้อยละ 24 ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารอาหารมากที่สุด จาก โทรทัศน์ ร้อยละ 15.3 จากเว็บไซต์ ร้อยละ 27.4 ผู้ปกครอง ร้อยละ 29.5 อาจารย์ร้อยละ 24.2 เพื่อน ร้อยละ 0 ตามลำดับ

สรุปได้ว่าการดำเนินงานโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา มีการดำเนินการด้านส่งเสริมสุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง และที่ผ่านมาโรงเรียนผ่านการประเมินรับรองด้านสุขภาพทุกปี จึงทำให้มีนักเรียนภาวะโภชนาการดี มาก ส่วนมากมีส่วนสูงดีและสมส่วน มีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน (อ้วนและอ้วนเกิน) แต่ในส่วนของน้ำหนัก เกินมาตรฐานค่อนข้างต่ำ ซึ่งนักเรียนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มันและเค็ม ทั้งนี้โรงเรียนจึงมีนโยบายและมาตรการควบคุมคุณภาพของอาหารกลางวัน และจำหน่ายอาหารว่างที่มี ประโยชน์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักเรียนได้เลือกรับประทาน และยังส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้กับผู้ปกครอง และชุมชน เพื่อทำให้เกิดความร่วมมือในการสนับสนุนและสร้างสิ่งแวดล้อมให้มีภาวะโภชนาการและพฤติกรรม ในการบริโภคอาหารที่ดีของนักเรียน เพื่อให้การเจริญเติบโตสมวัย มีรูปร่างสูงดี สมส่วน ฉลาดและสุขภาพ ร่างกายแข็งแรงต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1) ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับนักเรียน เสริม หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และลดการบริโภคอาหารกรุบกรอบ ขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลม ควรจัดกิจกรรม ให้ความรู้ในโรงเรียน หรือเพิ่มเติมในเนื้อหาการเรียนการสอน

2. โรงเรียนควรส่งข้อมูลด้านสุขภาพของนักเรียนไปยังผู้ปกครองเพื่อให้ผู้ปกครอง ได้มีส่วนร่วมในการ เฝ้าระวังติดตามแก้ไขปัญหสุขภาพของนักเรียน



3. การแก้ไขปัญหาภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน โรงเรียนควรเพิ่มชั่วโมงพละ หรือชั่วโมงส่งเสริมให้นักเรียนได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันในโรงเรียน โดยบูรณาการกับการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ของโรงเรียน

4. ผู้ปกครองและชุมชนต้องให้ความร่วมมือและการสนับสนุน ในการสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของนักเรียน

## 2) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การขยายเป้าหมายที่จะศึกษาให้เพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดการเปรียบเทียบว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกัน
2. การเพิ่มตัวแปรในการศึกษาหรือการศึกษาในรูปแบบอื่นเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

### รายการอ้างอิง :

กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ. การสำรวจสถานะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ  
วัยเรียน ปี 2550. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (อัดสำเนา)

กุลนิดา สายนุ้ย. 2552. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเมือง จังหวัดยะลา.  
วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

จิตลารวรรณ รัตนธรรมธาดา. 2555. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนเลยพิทยฯ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย. วิทยา  
นิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บังอร กล่ำสุวรรณ, ปิยะนุช เอกก้านตรง, ไพจิตร วรรณจักร์ และคณะ. การสำรวจภาวะสุขภาพเด็กวัย  
เรียนในส่วนภูมิภาคของประเทศไทย. ขอนแก่น. เพ็ญพรินดิ่ง จำกัด. ไม่จำกัดปีที่พิมพ์.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2552. (2526) พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

พุทธชาติ สอนจันทร์. (2550). ความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของครู  
โรงเรียนเอกชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ. ภาวะโภชนาการของเด็ก. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย  
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 (หน้า 103-123). ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์; 2552.

วรางคณา บุตรศรี. (2537). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 4 สังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูล  
วิทยานิพนธ์ไทย.

สุปรีดา จินดา. 2552. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง.

# หลักฐาน Plagiarism ภาษาไทย ตรวจสอบด้วยอักขรวิสุทธิ์

**Plagiarism Checking Report**  
Created on 2024-03-26 10:15:05 at 10:15 AM

**Submission information**

| ID      | SUBMISSION DATE          | SUBMITTED BY      | ORGANIZATION                 | FILENAME  | STATUS    | SIMILARITY INDEX |
|---------|--------------------------|-------------------|------------------------------|---|-----------|------------------|
| 3662365 | Mar 28, 2024 at 10:12 AM | 2559005@acn.ac.th | โรงเรียนอัสสัมชัญ นครราชสีมา | การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนอัสสัมชัญนครราชสีมา.pdf | Completed | 24.87 %          |

**Match Overview**

| NO. | TITLE   | AUTHOR(S)           | SOURCE   | SIMILARITY INDEX |
|-----|---|---------------------|--|------------------|
| 1   | พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอเข็ญชัย จังหวัดมหาสารคาม                          | สังขะทิพย์, อติชา   | วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี | 12.95 %          |
| 2   | Nutritional Status and Dietary behavior of School Children in Diamond Level Health Promotion School, Regional Health Promotion center 2 Phitsanulok.    | เหมาะเหม็ง, นภาพร   | วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมนานาชาติ  | 4.88 %           |
| 3   | พฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลประสิทธิ์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี  | พัชรินทร์ สร้อยทอง  | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                               | 1.90 %           |
| 4   | Food Consumption Behavior of Senior High School Students in Watjuntrawart(Sukprasarnrat) School Phetchaburi Province                                    | Mungvongsa, Aravan  | หัวหน้าเวชสาร  | 1.88 %           |
| 5   | การสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2552     | รัชนิวรรณ ภูมิสะอาด | วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น           | 1.26 %           |
| 6   | The Dental Health Status of the Students in Thai Nurse Association School, Songkwae district, Nan province  | จักรปิง, จินตนา     | วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ         | 0.88 %           |
| 7   | การพัฒนาดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา  | เลนะนันท์, สัตตา    | วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา                      | 0.64 %           |
| 8   | <a href="http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/mcunan/article/download/4403/3280">http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/mcunan/article/download/4403/3280</a> | ojs.mcu.ac.th       | ojs.mcu.ac.th_nutch                                  | 0.4 %            |

-----