



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

**Knowledge, Attitudes and Behaviors about Food
Consumption of Ramkhamhaeng University
Undergraduate Students**

โดย

อนุกุล พลศิริ

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2551

ชื่อโครงการ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชื่อผู้วิจัย รองศาสตราจารย์อนุกุล พลศิริ

ปีที่ทำการวิจัย 2551

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา 2. เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครอง และรายได้ต่อเดือนของครอบครัว รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาและสถานะโภชนาการของนักศึกษา 3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ทั้งนี้ได้ยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกรมอนามัย

ประชากรที่ใช้ศึกษาเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2550 ในส่วนกลาง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเป็นนักศึกษา ปีการศึกษา 2550 จำนวน 1,410 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น แบบโควตา เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความรู้ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .910 แบบสอบถามทักษะ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .704 และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .818 ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที ค่าสถิติเอฟ และเชฟเฟ้ และค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยทดสอบค่าความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับค่อนข้างต่ำ ($\bar{x} = 52.0$) มีทัศนคติการบริโภคอาหารในระดับดี ($\bar{x} = 3.48$) และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 1.66$)

2. การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า 1) เพศหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนทัศนคติและพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน 2) ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามปัจจัยพื้นฐานที่ศึกษาทุกตัว ยกเว้น ปัจจัยรายได้ของนักศึกษา 3) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะปัจจัยการศึกษาสูงสุดของบิดา มารดา ผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .655$) ความรู้ กับทัศนคติ และกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .278$ และ .141 ตามลำดับ)

Research Title : Food Consumption Knowledge, Attitudes and Behaviors of
Ramkhamhaeng University Undergraduate Students

Researcher : Assoc. Prof. Anukool Polsiri

Year : 2008

Abstract

The objectives of this study were 1) to study undergraduate students' food consumption knowledge, attitudes and behaviors 2) to compare these students' food consumption knowledge, attitudes and behaviors as classified by gender, year of study, faculties, guardians with whom students were living at the time; parents' or guardians, educational levels, occupations and income; students' monthly allowance and nutritional status; and 3) to find out the relationships between these students' food consumption knowledge, attitudes and behaviors in relation to the Public Health Division's nine points dietary guidelines.

The target population of the study were undergraduate students of Ramkhamhaeng University in main Campus in 2007 academic year.

Using non-probability sampling technique by quota sampling, the samples for this study were a total of 1,410 students. The instruments used to gather data were an achievement test (reliability = .910), an attitude scale (reliability = .704), and a practice scale (reliability = .818) The statistical analyses used were percentage, mean, t-test, F-test, and Scheffe' test, and the Pearson's correlation coefficient at the significant level of difference of .05.

The findings revealed that:

1. Students had a poor knowledge of food consumption ($\bar{x}=52.0$). The attitudes was good ($\bar{x} = 3.48$) and behaviors were fair ($\bar{x} = 1.66$).

2. Female students had more knowledge of food consumption than their male counterparts at the .05 level of significance whereas attitudes and behaviors were not significantly different. When year of study, faculties, guardian with whom students were living at the time, and parents' or guardians educational levels, occupations incomes, students' monthly allowance and nutritional status were compared Scheffe' it was found that knowledge and attitudes were found to be significantly different in all variables, except students' monthly allowance. However students whose parents' and guardians educational levels and occupations differed were different in food consumption behaviors at the .05 level of significance.

3. The students' food consumption attitudes and behaviors had a positive relationship ($r = .655$) at the .05 significant level. On the other hand, the relationship between knowledge and attitudes and knowledge and behaviors were also positively related at the .05 significant level. ($r = .278$ and $.141$, respectively)

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือของบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัย
ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.เดือนใจ เกตุษา ที่ให้คำปรึกษา
รองศาสตราจารย์ ดร.อำไพ เกียรติชัย ที่กรุณาตรวจความถูกต้องของ Abstract
ขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ทุกคนที่ให้ความร่วมมือใน
การตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ให้ทุนสนับสนุนในการทำวิจัยเรื่องนี้
และขอขอบคุณทุก ๆ ท่านที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยเรื่องนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

อนุกุล พลศิริ

กันยายน 2551

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(3)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญตาราง.....	(9)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
สมมติฐาน.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความต้องการอาหารของวัยรุ่น.....	8
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	10
ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น.....	12
โภชนบัญญัติ 9 ประการ.....	13
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภค	
อาหาร.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	18
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19
วิธีการสร้างและทดลองใช้เครื่องมือ.....	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	21
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
การทดสอบสมมติฐาน.....	24
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง.....	26
ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัย รามคำแหง.....	31
ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัย รามคำแหง.....	37
ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัย รามคำแหง.....	42
ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง.....	57
ตอนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง.....	87
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	88
สรุปผลการวิจัย.....	89
อภิปรายผลการวิจัย.....	89
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	92
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย.....	93

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	94
ก แบบสอบถาม.....	95
ข ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้เป็นรายข้อ (Item Analysis).....	108
บรรณานุกรม.....	111
ประวัติผู้วิจัย.....	114
ประวัติที่ปรึกษาโครงการ.....	115

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตาม ลักษณะพื้นฐาน.....	26
2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ.....	31
3 จำนวนและร้อยละของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักศึกษา ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม.....	34
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา จำแนกตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายข้อ.....	35
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ.....	36
6 จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษา ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม.....	39
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา จำแนกตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายข้อ.....	40
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ.....	41
9 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษา ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม.....	43
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา จำแนกตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายข้อ.....	44
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยรวม.....	44

ตาราง	หน้า
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะพื้นฐาน..... 45
13	เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักศึกษา ตามเพศ..... 56
14	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาในชั้นปีที่ศึกษาต่างกัน..... 57
15	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารของนักศึกษา ตามชั้นปีที่ศึกษา..... 58
16	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาในคณะที่ต่างกัน..... 60
17	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักศึกษา ตามคณะที่ศึกษา..... 61
18	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษากับบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยต่างกัน... 63
19	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา ตามบุคคลที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน..... 64
20	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่บิดามีระดับการศึกษาสูงสุด ต่างกัน..... 65
21	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษาที่บิดามีระดับการศึกษาสูงสุดต่างกัน..... 66
22	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มารดา มีระดับการศึกษาสูงสุด ต่างกัน..... 67
23	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้และทักษะการบริโภคอาหารของ นักศึกษา ตามระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา..... 68

ตาราง	หน้า
24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษา สูงสุดต่างกัน.....	69
25 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักศึกษา ตามระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง.....	70
26 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่บิดามีอาชีพต่างกัน.....	72
27 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักศึกษา ตามอาชีพของบิดา.....	73
28 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มารดามีอาชีพต่างกัน.....	74
29 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้การบริโภคอาหารของนักศึกษา ตาม อาชีพของมารดา.....	75
30 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน.....	76
31 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักศึกษา ตามอาชีพของผู้ปกครอง.....	77
32 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อ เดือนต่างกัน.....	79
33 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา ตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว.....	80
34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน....	81
35 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษา ตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....	82

ตาราง	หน้า
36 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาต่างกัน.....	83
37 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา ตามภูมิลำเนา.....	84
38 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน.....	85
39 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษา ตามภาวะโภชนาการ.....	86
40 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง.....	87

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงสมบูรณ์ การบริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม เป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็น มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยเหตุนี้อาหารและโภชนาการจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนและทุกวัย

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงไปมาก ส่งผลให้ข้อมูลข่าวสารทางวัฒนธรรม วิถีทางดำรงชีวิตของแต่ละเชื้อชาติ สามารถถ่ายทอดถึงกันได้ง่าย รวดเร็ว และไร้พรมแดน โดยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาพฤติกรรม การบริโภคอาหารของคนไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเด่นชัด (กุลวดี รัชมีวิจารณ์ 2539, หน้า 2) อันเนื่องจากอิทธิพลของอาหารแบบตะวันตกที่แพร่หลายเข้ามาอย่างรวดเร็วในสังคมไทย โดยกระบวนการสื่อสาร การโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย ดังที่ กนกพร วิสุทธิกุล (2539, หน้า 4) กล่าวว่า สาเหตุของปัญหาด้านการบริโภคในสังคมเมืองส่วนใหญ่เกิดจากการรับเอาวัฒนธรรมของสังคมตะวันตกมาใช้โดยขาดความรู้ ขาดการคัดสรร กลั่นกรอง หรือยอมรับวัฒนธรรมเหล่านั้นโดยไม่มี การเลือกสรร เนื่องจากสภาพสังคมที่เร่งรีบและแอ่งแอ่งแข่งขันกันเป็นตัวบังคับ รวมไปถึงอิทธิพลของการโฆษณาที่มีการลงทุนและใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสูง จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นอย่างนักเรียน นิสิต หรือนักศึกษา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการ เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลจากเงื่อนไข

ทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลถึงวิถีการดำรงชีวิตและรสนิยมในการบริโภคอาหาร (ธนาคารกสิกรไทย 2536, หน้า 1 อ้างถึงใน กุลวดี รัศมีวิจารณ์ 2539, หน้า 13)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ได้เน้นการพัฒนาคนในด้านร่างกาย สติปัญญา รวมถึงการพัฒนาสุขภาพและพละนาามัยที่ส่งเสริมโอกาสให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ พ.ศ. 2540 จึงได้มุ่งเน้นวิสัยทัศน์ที่จะให้คนไทยมีภาวะโภชนาการที่ดี และป้องกันปัญหาทุพโภชนาการ ด้วยเหตุนี้กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” ขึ้น รวม 9 ข้อ หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อเผยแพร่ความรู้เจตคติที่ถูกต้อง ให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีปัญหาทั้งโภชนาการเกินและโภชนาการขาด (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2541, หน้า 115) วัยรุ่นมักจะมีนิสัยบริโภคที่ไม่ค่อยถูกต้อง เนื่องจากกิจกรรมด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ค่อยอยู่บ้านในเวลากินอาหาร นิสัยการกินอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าตามพ่อแม่ (ถ้วน ขาวหนู, 2534, หน้า 313 – 314.) ในวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาทำให้เกิดความกดดันด้านอารมณ์และการปรับตัว ในสังคมพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นหญิงก่อให้เกิดปัญหาน้ำหนักตัวน้อยเกินไป และนำไปสู่ภาวะโภชนาการขาดได้ ซึ่งเป็นปัญหาทางโภชนาการที่พบบ่อยในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นหญิงมักจะอดอาหารประเภทนม ไข่ เพราะเกรงจะทำให้อ้วน นับเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง เพราะในวัยรุ่นต้องนำอาหารไปใช้ในการสร้างพลังงานและสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย พฤติกรรมการบริโภคลักษณะนี้ส่วนมากมักจะได้อาหารเพียงแต่มักขาดพลังงานและโปรตีน รวมถึงธาตุเหล็ก จึงเกิดอาการของโรคขาดโปรตีนและแคลอรี ทำให้มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่ำ นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้เกิดความเครียด เก็บตัว ไม่อยากพบเพื่อนฝูง อารมณ์หงุดหงิด ไม่สนใจบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ จึงขาดอาหารได้ง่าย (วลัย อินทรมพรรย์, 2530, หน้า 81 – 83) ส่วนในวัยรุ่นชายมักไม่ค่อยมีปัญหา น้ำหนักตัวน้อยเกินไป เพราะมี

ความอยากอาหารมาก มักบริโภคอาหารบ่อยและมีอละมาก ๆ จึงอาจมีภาวะโภชนาการเกินได้ (ควีน ขาวหนู, 2534, หน้า 314)

พฤติกรรมบริโภคของวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารในรูปแบบใหม่ซึ่งแพร่หลายเข้ามาโดยสื่อโฆษณา ทั้งธุรกิจการค้าประเภทอาหารขยะ (junk food) และอาหารฟาสต์ฟู้ด (fast food) แต่เมื่อพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารทั้ง 2 ประเภทนี้พบว่ามีความเสี่ยงต่อโภชนาการต่ำและไม่ครบถ้วน คือ มีแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง โดยเฉพาะประเภทกรดไขมันอิ่มตัว มีใยอาหารต่ำแต่กลับได้รับความนิยมบริโภคมากในกลุ่มวัยรุ่น (อบเชย วงศ์ทอง, 2541, หน้า 95 – 96)

การเปลี่ยนแปลงวิถีดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดจากภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงอิทธิพลจากการกระจายข่าวสาร นับเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม พฤติกรรมบริโภคอาหารดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ ได้แก่ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ทักษะในการบริโภค ความนิยมในการเลือกบริโภคอาหาร ข้อห้ามในการบริโภคและบริโภคนิสัย (Edward, Sutton and Corley, 1975)

ปัญหาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเป็นเรื่องที่สำคัญและควรเอาใจใส่อย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายในระดับอุดมศึกษาซึ่งจะเป็นกำลังและแรงงานสำคัญในการพัฒนาประเทศภายภาคหน้า ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่น่าสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษาในเขตเมือง ที่มีสถานะแวดล้อมสูงในการบริโภคอาหารแบบตะวันตกมากกว่า และมีตัวเลือกอาหารที่สมบูรณ์มากกว่ากลุ่มวัยรุ่นในเขตชนบท โดยทำการศึกษา ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมบริโภค และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษา ผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาเนื้อหาของการเรียนการสอน การนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อป้องกัน แก้ไขปัญหาโภชนาการ และส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้แก่วัยรุ่นในสังคมเมือง อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นรวมถึงวัยต่าง ๆ ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการในสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีลักษณะพื้นฐานต่างกัน
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเป็นเกณฑ์ ประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงในส่วนกลาง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับความรู้ แบบสอบถาม ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการนำแบบสอบถามของชนกนาถ ชูพยัคฆ์ (2545) และของ ธนากร ทองประยูร และคณะ (2548) มาปรับปรุง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ บริหารธุรกิจ มนุษยศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ รัฐศาสตร์ และเศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ชั้นปีที่ 1 – 4 และสูงกว่า ปีการศึกษา 2550 จำนวน 372,553 คน (ส่วนทะเบียนและสถิติ ศูนย์บริการทางวิชาการและสารสนเทศ, 2549)

กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane อ้างใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2540, หน้า 254) ที่ค่าความเชื่อมั่น 99% ความคลาดเคลื่อน 4 % ได้กลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 1,410 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรได้ กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ได้มาจากการสุ่มประชากรแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น แบบโควต้า รวม 1,410 คน ดังนี้

1. กำหนดขนาดตัวอย่างตามชั้นปีที่ศึกษาของแต่ละคณะ
2. แบ่งจำนวนเพศชายและหญิงใกล้เคียงกัน
3. สุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาที่เข้าเรียนในห้องเรียนวิชาต่าง ๆ ของแต่ละคณะ

แบบบังเอิญ

ตัวแปรที่ศึกษา

1 **ตัวแปรต้น** คือ ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา อันได้แก่ เพศ ระดับชั้นและคณะที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิถิ่นอาศัย รายได้และอาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง รายได้ของนักศึกษา แหล่งความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการและภาวะโภชนาการของนักศึกษา

2 **ตัวแปรตาม** คือ ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

สมมติฐาน

1. นักศึกษาที่มีลักษณะพื้นฐานต่างกัน มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. ความรู้และทักษะ ความรู้และพฤติกรรม และทักษะและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวก

นิยามศัพท์

1. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย
รามคำแหง ปีการศึกษา 2550 ทุกคณะที่ศึกษาในระบบภาคปกติ
2. ความรู้ หมายถึง ข้อมูล ข้อเท็จจริง ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้
การวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินค่าเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งได้มาจาก สถานศึกษา
ครอบครัว สื่อต่างๆ รวมทั้งจากการสังเกตและประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม
โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
3. ทักษะ หมายถึง ความสนใจ ความคิดเห็น ความเชื่อ ความรู้สึกและท่า
ทีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเกิดจากปัจจัยต่างๆ โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
4. พฤติกรรม หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถนำความรู้ ความเข้าใจ และ
ทักษะ ประกอบการตัดสินใจกระทำ ชื่อ บริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน โดยยึดหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ
5. โภชนบัญญัติ 9 ประการ หมายถึง ข้อบัญญัติการกินอาหารที่ดีของคน
ไทย 9 ข้อ ของกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดังนี้
 1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
 2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
 3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
 4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ
 5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
 6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร
 7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
 8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
 9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
6. ภาวะโภชนาการ ใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ ดังนี้ ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก
(กิโลกรัม/ส่วนสูง)(เมตร)ยกกำลังสอง ภาวะโภชนาการปกติค่าดัชนีมวลกายระหว่าง

18.5-24.9 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ มีค่าดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 18.5 และภาวะโภชนาการเกินมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนกลาง และนำไปป้องกันปัญหาที่เกิดจากการ บริโภคอาหาร
2. เป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการให้ ความรู้และพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษา
3. เป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง วางแผนป้องกันปัญหาภาวะ โภชนาการของนักศึกษาและวัยรุ่น

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและนำเสนอ ดังนี้

1. ความต้องการอาหารของวัยรุ่น
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
3. ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น
4. โภชนบัญญัติ 9 ประการ
5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความต้องการอาหารของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescent) หมายถึง ผู้ที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยทั่วไปมี อายุระหว่าง 12 – 21 ปี อายุมากกว่า 18 ปี เรียนระดับอุดมศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ 2535, หน้า 17) เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลาย อย่าง อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายเป็นอย่างมาก หากในวัยนี้ ได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมย่อมส่งผลให้ ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสติปัญญาดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นวัยรุ่นควรได้รับ อาหารที่สมส่วนทั้งในด้านชนิดและปริมาณอาหาร รวมถึงมีอาหารที่เหมาะสม ดังนี้

1. ชนิดและปริมาณอาหาร

วัยรุ่นควรได้รับอาหารให้เหมาะสมเพื่อจะได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ดังนี้ (ควีน ขาวหนู, 2534, หน้า 314, เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2539, หน้า 35 และอบเชย วงศ์ทอง, 2541, หน้า 99)

1.1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ควรได้รับประมาณวันละ 150 - 180 กรัม และควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับและอาหารทะเล สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง

1.2 ไข่ไก่ ไข่เป็ด เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ควรได้รับวันละ 1 ฟอง

1.3 น้านมเป็นแหล่งของโปรตีนและแคลเซียม ควรได้รับวันละ 1 - 2 แก้ว

1.4 ถั่วเมล็ดแห้ง รวมถึงผลิตภัณฑ์จากถั่ว ควรได้รับให้มากขึ้น เพราะเป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด

1.5 ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์จากแป้ง ควรได้รับวันละ 5 - 6 ถ้วยตวง

1.6 ผักสีเขียวและสีเหลือง เป็นแหล่งของแคโรทีน วิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 - 1 ½ ถ้วยตวง หรือประมาณ ½ ถ้วยตวงต่อมื้อ

1.7 ผลไม้สด เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินซีมีมากในส้ม สับปะรด มะละกอสุก ถั่วลิสง น้ำฝรั่ง ควรได้รับวันละ 1 - 2 ครั้ง ถ้าได้รับทุกมื้อได้ยิ่งดี

1.8 ไขมันและน้ำมัน ควรได้รับวันละ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ และควรเป็นไขมันหรือน้ำมันพืชจำพวกน้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง เพราะมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

2. มื้ออาหาร

อาหารที่วัยรุ่นควรบริโภคในมื้อต่าง ๆ มีดังนี้

1. มื้อเช้า ควรจะมีพลังงานอย่างน้อยหนึ่งในสามของความต้องการพลังงานทั้งวัน (Absolon และคณะ, 1988 หน้า 78) ควรเป็นอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ กล่าวคือ คนที่บริโภคอาหารเช้าจะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่า และมีความอ่อนล้าในช่วงกลางวันน้อยกว่าผู้ไม่บริโภคอาหารเช้า นอกจากนี้ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนที่บริโภคอาหารเช้าจะมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ให้ความร่วมมือในการทำงานดีกว่า และมีสมาธิในการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่ได้บริโภคอาหารเช้า (เสาวพร เมืองแก้ว, 2542, หน้า 33 - 34)

2. มือกลางวัน การบริโภคอาหารกลางวันที่ได้สัดส่วนและเพียงพอแก่ความต้องการ คือ ประมาณหนึ่งในสามของความต้องการของร่างกายภายใน 1 วันอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอเพียง 1 มื้อนั้น มีผลต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก (Absolon และคณะ, 1988 หน้า 79)

3. มือเย็น เป็นมือปกติที่วัยรุ่นมักจะบริโภค อาหารเย็นส่วนใหญ่ที่วัยรุ่นบริโภค คือ ข้าวสวยกับกับข้าวมากกว่า 2 ชนิด ได้แก่ ผักผัก แกงเผ็ด แกงจืด รองลงมาคือ ข้าวสวยกับกับข้าว 1 อย่าง และวัยรุ่นมักบริโภคอาหารมือเย็นมากกว่าอาหารมืออื่น ๆ เนื่องจากมารดามีบทบาทในการหาอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัว (ฉวีวรรณ แจ่มกิจ, 2537, บทคัดย่อ)

4. อาหารว่าง รูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพ พบว่าอาหารว่างที่วัยรุ่นไทยนิยมบริโภค คือ เครื่องดื่มประเภท นมสด และน้ำอัดลม รองลงมาคือผลไม้ (ฉวีวรรณ แจ่มกิจ, 2537, บทคัดย่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเท่าที่ควร ซึ่งพอสรุปพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ดังนี้

1. กินอาหารตามแฟชั่นนิยม

วัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบกินอาหารที่ทันสมัย เช่น ฟาสต์ฟู้ด (fast food) โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการมากนัก ประเภทอาหารฟาสต์ฟู้ด ที่วัยรุ่นนิยมบริโภค ได้แก่ ไก่ทอด พิซซ่า มันฝรั่งทอด ซึ่งมีแป้งและไขมันสูง มีกรดไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง แต่มีกากใยอาหารต่ำ พฤติกรรมการบริโภคอาหารลักษณะนี้แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541, หน้า 96)

2. งดอาหารบางมื้อ

วัยรุ่นมักงดอาหารเช้า ซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ไม่มีเวลาดีกินอาหารเช้า บางคนตื่นสายเพราะนอนดึก วัยรุ่นหญิงบางคนลดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ทำให้รูปร่างไม่สวยจึงแก้ปัญหาด้วยการงดอาหารเช้า (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2539, หน้า 35)

3. นิัยการบริโภคไม่ดี

เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคมทำให้วัยรุ่นกินอาหารไม่เป็นเวลา และมักตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจจะไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจ แต่ไม่มีประโยชน์แทน (ก๊วน ขาวหนู, 2534, หน้า 313)

4. ชอบกินอาหารจุบจิบ

อาหารขยะ (junk food) เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ได้รับการนิยมนในกลุ่มวัยรุ่น เพราะติดในรสชาติที่มีการเติมผงชูรส น้ำตาล เกลือ มีลักษณะเป็นอาหารใต้อุ้งมือ สดวกาม เช่น โดนัท มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย และอื่น ๆ อาหารขยนี้ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงไม่สามารถสนองความต้องการอาหารพื้นฐานทั้งหมดของร่างกายได้

5. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ

จากการศึกษาของคันสนีย์ อุดมอ่าง (2533, บทคัดย่อ) พบว่าวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครบริโภคใยอาหารไม่เพียงพอ โดยวัยรุ่นหญิงได้รับใยอาหารเพียงร้อยละ 36 ของปริมาณที่ควรได้รับ ส่วนวัยรุ่นชายได้รับใยอาหารเพียง ร้อยละ 28 ของปริมาณที่ควรได้รับเท่านั้น

6. ไม่ชอบบริโภคปลา

อาจสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่ต้น คือผู้ปกครองมักกังวลเรื่องก้างปลาติดคอเด็กจึงไม่นิยมให้เด็กบริโภคปลาบ่อยนัก (ทัศนีย์ วงษ์จิราษฏร์, 2538, หน้า 92) จึงทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่ชอบบริโภคปลามาตั้งแต่วัยเด็ก

7. ชอบดื่มน้ำอัดลม

วัยรุ่นนิยมดื่มน้ำอัดลมกันมากเพราะเป็นสิ่งที่ทันสมัย การดื่มน้ำอัดลมจะได้ประโยชน์จากน้ำตาลซึ่งให้พลังงานอย่างเดียว ถ้าบริโภคเป็นประจำทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโต หากมีปัญหาก็เกิดขึ้นในระยะนี้ นอกจากจะทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตตามที่ควรแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นตามมาอีกมากมาย ซึ่งบางอย่างจะส่งผลถึงในวัยผู้ใหญ่ ปัญหาโภชนาการที่พบในวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีปัญหาทั้งโภชนาการขาดและเกิน (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2541, หน้า 115) ได้แก่

1. ปัญหาการขาดสารอาหาร

การขาดสารอาหารเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงบางกลุ่มต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและสังคม เช่น กลุ่มที่ต้องการคนที่มีความรูปร่างผอมบาง จึงพยายามรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่าปกติซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้

2. ปัญหาการได้รับสารอาหารเกิน

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเป็นผลทำให้มีความอยากอาหารมากขึ้น มักหิวบ่อย กินจุบจิบ ชอบบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงจำพวกฟาสต์ฟู้ด จังก์ฟู้ด น้ำอัดลม เป็นต้น วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาการได้รับสารอาหารเกินทำให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน

3. โรคโลหิตจาง

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคโลหิตจางในวัยรุ่น คือการได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนมีการสูญเสียธาตุเหล็กมากขึ้น การขาดธาตุเหล็กในระยะนี้จะมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็กวัยรุ่นด้วย (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2541, หน้า 116, อบเชย วงศ์ทอง, 2541, หน้า 94)

4. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพฟัน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นที่ชอบกินจุบจิบประเภทจังก์ฟู้ด น้ำอัดลม ซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาล ถ้าบริโภคประจำจะก่อให้เกิดปัญหาฟันผุได้ จากรายงานผลการสำรวจสถานะทันตสุขภาพแห่งชาติในปี พ.ศ. 2537 ซึ่งให้เห็นว่าอัตราโรคฟันผุในฟันแท้ในนักเรียนจะเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยพบว่าในกลุ่มอายุ 6 ปี จะเป็นโรคฟันผุน้อยกว่ากลุ่มอายุ 17 และ 19 ปี คือ ร้อยละ 11.1, 53.6 และ 63.7 ตามลำดับ (กองทันตสาธารณสุข, 2540)

ฉะนั้น จึงพอสรุปได้ว่าวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาทางโภชนาการสูง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภค โดยปัญหาโภชนาการที่มักพบในวัยรุ่น ได้แก่ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และฟันผุ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

การลดปัญหาโภชนาการของคนไทย กระทรวงสาธารณสุขโดยกองโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย เพื่อยึดเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ โดยใช้ชื่อว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” (กระทรวงสาธารณสุข มปป.) โดยยึดกรอบวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทยและอยู่บนพื้นฐานของความเป็นวิทยาศาสตร์ โดยมีเนื้อหาสาระที่มีแนวปฏิบัติในการกินอาหารที่จะนำไปสู่การป้องกัน ไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิชภัยจากอาหาร โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และดื่มน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดต่างๆ เป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยเป็นประจำ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้นของความสามารถทางปัญญา เป็นการรับรู้เกี่ยวกับ คำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี วิธีการ เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเฉพาะ เรื่องทั่ว ๆ ไป (Bloom, 1975, p. 43)

ทักษะคือความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลทั้งในด้านบวกและด้านลบต่อสิ่งเร้า และพร้อมที่จะแสดงให้ทราบถึงแนวทางการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งเป็นพฤติกรรมทาง จิตใจที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรงแต่สามารถสรุปได้จากพฤติกรรมภายนอกที่ แสดงออก (Triandis, 1971, p. 3)

พฤติกรรมเป็นการแสดงออกหรือการกระทำเพื่อสนองต่อสิ่งเร้าตามสถานการณ์ โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้ และทักษะ (ประภาพัฒน์ สุวรรณ, 2526 หน้า 5)

ชวาท (Schwartz, 1975, pp. 25-28) ได้จัดความสัมพันธ์ของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

1. ทักษะเป็นตัวกลางทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้กับ ทักษะจึงมีผลต่อพฤติกรรม
2. ความรู้และทักษะมีความสัมพันธ์ และทำให้เกิดพฤติกรรมตามมา
3. ความรู้และทักษะต่างก็ทำให้เกิดพฤติกรรมได้ โดยความรู้และ ทักษะไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน
4. ความรู้มีผลต่อพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อม นั้นมีทักษะเป็นตัวกลางทำให้เกิดพฤติกรรมตามมา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัมพวัลย์ วิชาชีรานนท์ (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง วิธีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาลักษณะส่วนบุคคล ศึกษาพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 220 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมระดับกลาง นักเรียนเกือบร้อยละ 90 มีหลักการเลือกบริโภคอาหาร แต่มีจำนวนเพียงร้อยละ 30.9 เท่านั้นที่คำนึงถึงหลักโภชนาการ ในวันธรรมดาจะบริโภคอาหารร่วมกันในครอบครัววันละ 1 มื้อ ส่วนที่โรงเรียนจะเลือกบริโภคอาหารประเภทจานเดียวและอาหารว่างประเภทน้ำอัดลม หรือขนมหวานเป็นส่วนใหญ่ ส่วนปัจจัยพบว่า รายได้ และระดับการศึกษาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การเลือกรับข่าวสารจากโฆษณา สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนในการบริโภคอาหารมากที่สุด

สุนีย์ โยคะกุล (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จำนวน 391 คน เป็นชาย 165 คนและหญิง 226 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนความรู้ที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ส่วนความรู้ที่อยู่ในระดับที่ควรต้องปรับปรุงเป็นความรู้ที่เกี่ยวกับหมวดอาหารที่ให้โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ของนิสิตในระดับต่ำ และพบว่าลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในระดับปานกลาง

ธนากร ทองประยูร และคณะ (2549) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยจำแนกตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เรื่องที่มีพฤติกรรมในระดับดี คือ การบริโภคพืชผักผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนม กินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศและลักษณะการอยู่อาศัย รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัวและความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

วันดี คหะวงศ์ และคณะ (2549) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย และความสัมพันธ์กับปัจจัยที่เลือกสรร ได้แก่ เพศ การรับประทานอาหารเช้า จำนวนมื้ออาหาร รสชาติอาหารและการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยใช้โมเดลส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์(2002) เป็นกรอบแนวคิด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมที่ปฏิบัติได้มากที่สุด 3 ลำดับ คือ การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การรับประทานปลา และการรับประทานผลไม้รสไม่หวานจัด ส่วนพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้น้อยที่สุด 3 ลำดับ คือ การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน การไม่รับประทานอาหารทะเล และการไม่รับประทานอาหารจานเดียวที่มีไขมันสูง เพศและการรับประทานอาหารเช้ามีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนจำนวนมื้ออาหารและรสชาติอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ เพศหญิงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าเพศชาย ผลการศึกษาสะท้อน

ความสำคัญของเพศและบริโภคนิสัย ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย

จากการศึกษางานวิจัย สรุปได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นอกจากนั้นมีปัจจัยอื่น ๆ เกี่ยวข้องด้วย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

2. เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีลักษณะพื้นฐานต่างกัน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ตามขั้นตอนดังนี้

- ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- วิธีการสร้างและทดลองใช้เครื่องมือ
- การเก็บรวบรวมข้อมูล
- การวิเคราะห์ข้อมูล
- สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ บริหารธุรกิจ มนุษยศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ ชั้นปีที่ 1 – 4 และสูงกว่า ปีการศึกษา

2550 จำนวน 372,553 คน (ส่วนระเบียบและสถิติ ศูนย์บริการทางวิชาการและสารสนเทศ, 2549)

การวิจัยในครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างได้จากการใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane อ้างใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540, หน้า 254) ที่ค่าความเชื่อมั่น 99% ความคลาดเคลื่อน 4% ได้กลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 1,406 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรได้กลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการสุ่มประชากรแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น แบบโควตา จำนวน 1,410 คน ดังนี้

1. กำหนดขนาดตัวอย่างตามชั้นปีที่ศึกษาของแต่ละคณะเท่า ๆ กัน
2. แบ่งจำนวนเพศชายและหญิงใกล้เคียงกัน
3. สุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญในชั้นเรียนและตามชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา คือ เพศ ชั้นปีและคณะที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัยในปัจจุบัน การศึกษาของบิดา มารดาและผู้ปกครอง อาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา ภูมิลาเนา แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามเลือกตอบและคำถามปลายเปิด

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 ทักษะคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแบบมาตราโลเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยทำเลย

วิธีการสร้างและทดลองใช้เครื่องมือ

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงจากของ ชนกนาถ ชูพยัคฆ์ (2545) และของธนากร ทองประยูรและคณะ (2549)

1. การสร้างแบบสอบถาม

1.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารประกอบการสอน ตำราเรียนในระดับอุดมศึกษา เอกสารเผยแพร่เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ฉบับประชาชน สิ่งพิมพ์ต่างๆ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านโภชนาการ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 ร่างแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา เป็นแบบเลือกตอบ (Check List) และคำถามปลายเปิด จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับนักศึกษา เป็นแบบทดสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราไลเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีทั้งสิ้น 30 ข้อ โดยคำถามมีทั้งทัศนคติทางบวกและทัศนคติทางลบ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยทำ มีทั้งสิ้น 30 ข้อ โดยคำถามมีทั้งพฤติกรรมทางบวกและพฤติกรรมทางลบ

1.3 นำแบบสอบถามฉบับร่างเสนอให้ที่ปรึกษาโครงการวิจัยตรวจสอบ เพื่อให้แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face Validity)

1.4 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของที่ปรึกษาโครงการวิจัย

2. การทดลองใช้เครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนรามาแห่งที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ดังนี้

2.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นำมาวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) เพื่อหาค่าความยาก (Difficulty) ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) คัดเฉพาะความยากตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ให้ครอบคลุมเนื้อหาตามที่ได้กำหนดไว้ในการสร้างแบบทดสอบ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Kuder Richardson Formula 20 ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เท่ากับ .910

2.2 แบบสอบถามทัศนคติและแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภค นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Conbrach พบว่าแบบสอบถามทัศนคติได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .704 และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .818 แสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่น่ามาใช้ในกลุ่มตัวอย่างต่อไปได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. แจกแบบสอบถามกับนักศึกษาในห้องเรียนและตามชมุที่พักนักศึกษาทั้งที่หัวหมาก และวิทยาเขตบางนา ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2550 จำนวน 1,351 ชุด

2. นำแบบสอบถามที่ได้คืนมาตรวจสอบเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่ใช้ได้ จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาและใช้ได้มีจำนวน 1,351 ชุด คิดเป็นร้อยละ 95.82 ของแบบสอบถามที่สำรวจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม มีรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

การให้คะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา มีดังนี้

คำตอบถูกให้คะแนน 1 คะแนน คำตอบผิดให้คะแนน 0 คะแนน

จากนั้นนำมาแบ่งระดับคะแนน โดยเทียบร้อยละของคะแนนเต็มตามเกณฑ์

การประเมินผลของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2535, หน้า 8 – 19) ดังนี้

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 – 100 ถือว่า ดีมาก

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70 – 79 ถือว่า ดี

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60 – 69 ถือว่า ปานกลาง

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50 – 59 ถือว่า ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 0 – 49 ถือว่า ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

3. ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	ทัศนคติทางบวก	ทัศนคติทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

ระดับคะแนนเฉลี่ย เพื่อใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการใช้การจัดช่วง ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{การจัดช่วง} &= (\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}) / \text{จำนวนชั้น} \\
 &= (5 - 1) / 5 \\
 &= 0.80
 \end{aligned}$$

เกณฑ์กำหนดระดับค่าเฉลี่ยในการประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา พิจารณาจากการจัดช่วง (Class interval) มีดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.20 – 5.00	หมายถึง	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย 3.40 – 4.19	หมายถึง	ดี
ค่าเฉลี่ย 2.60 – 3.39	หมายถึง	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.80 – 2.59	หมายถึง	พอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.79	หมายถึง	ควรแก้ไข

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	พฤติกรรมทางบวก	พฤติกรรมทางลบ
ทำเป็นประจำ	3	0
ทำบ่อยครั้ง	2	1
ทำนาน ๆ ครั้ง	1	2
ไม่เคยทำเลย	0	3

ระดับค่าเฉลี่ย เพื่อให้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการ ใช้การจัดช่วง ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{การจัดช่วง} &= (\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}) / \text{จำนวนชั้น} \\ &= (3 - 0) / 3 \\ &= 1.0\end{aligned}$$

เกณฑ์กำหนดระดับค่าเฉลี่ยในการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พิจารณาการจัดช่วง (Class interval) มีดังนี้

ระดับพฤติกรรม

ค่าเฉลี่ย 2.00 – 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างสูงหรือดี

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.99 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0 – 0.99 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับต้องปรับปรุงแก้ไข

การทดสอบสมมติฐาน

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามตัวแปรที่ศึกษาโดยการทดสอบค่าที (t – test) กรณี 2 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance) กรณีทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม หากพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe')

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม การบริโภคอาหาร โดยใช้การทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) โดยใช้คำบรรยายค่าสหสัมพันธ์ (descriptor) จากเกณฑ์ของ Davis ดังนี้ (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ นัฏราภรณ์, 2540, หน้า 91)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	คำบรรยาย
0.70 หรือสูงกว่า	มีความสัมพันธ์สูงมาก
0.50 – 0.69	มีความสัมพันธ์สูง
0.30 – 0.49	มีความสัมพันธ์ปานกลาง
0.10 – 0.29	มีความสัมพันธ์ต่ำ
0.01 – 0.09	แทบจะไม่มีความสัมพันธ์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สูตรคำนวณหาค่าสถิติ ดังนี้

ค่าร้อยละ

ค่ามัชฌิมเลขคณิต

ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ค่าที (t-test)

ค่า F (การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว)

ค่า r (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตาราง 1

จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามลักษณะพื้นฐาน

(n = 1,351)

ลักษณะพื้นฐาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	597	44.2
หญิง	754	55.8

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะพื้นฐาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชั้นปีที่ศึกษา		
ปีที่ 1	366	27.1
ปีที่ 2	177	13.1
ปีที่ 3	381	28.2
ปีที่ 4	336	24.9
ปีที่ 5	91	6.7
คณะที่ศึกษา		
ศึกษาศาสตร์	227	16.8
นิติศาสตร์	173	12.8
บริหารธุรกิจ	277	20.5
เศรษฐศาสตร์	157	11.6
วิทยาศาสตร์	149	11.1
มนุษยศาสตร์	177	13.1
รัฐศาสตร์	157	11.6
เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	34	2.5
บุคคลที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน		
บิดา	120	8.9
มารดา	138	10.2
บิดาและมารดา	436	32.3
บุคคลอื่น เช่น หอพัก	657	48.6
ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	586	43.4
มัธยมศึกษา	372	27.5
อนุปริญญาหรือต่ำกว่า	114	8.4
ปริญญาตรี	177	13.1

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะพื้นฐาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สูงกว่าปริญญาตรี	102	7.6
ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	565	41.8
มัธยมศึกษา	292	21.6
อนุปริญญาหรือต่ำกว่า	168	12.4
ปริญญาตรี	174	12.9
สูงกว่าปริญญาตรี	152	11.3
ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง(เฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง) n = 649 คน		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	160	24.7
มัธยมศึกษา	204	31.4
อนุปริญญาหรือต่ำกว่า	79	12.2
ปริญญาตรี	206	31.7
อาชีพของบิดา		
รับราชการ	161	11.9
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	77	5.7
ธุรกิจส่วนตัว	340	25.2
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	183	13.5
พนักงานบริษัทเอกชน	45	3.3
รับจ้างทั่วไป	287	21.2
อื่น ๆ เช่น เกษตรกรรม	258	19.1
อาชีพของมารดา		
รับราชการ	114	8.4
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	71	5.3
ธุรกิจส่วนตัว	322	23.8
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	256	18.9

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะพื้นฐาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
พนักงานบริษัทเอกชน	41	3.0
รับจ้างทั่วไป	547	40.5
อาชีพของผู้ปกครอง (เฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง) n = 649 คน		
รับราชการ	160	11.8
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	204	15.2
ธุรกิจส่วนตัว	79	5.8
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	176	13.0
พนักงานบริษัทเอกชน	30	2.2
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	412	30.5
10,000 - 30,000 บาท	648	48.0
30,001 - 50,000 บาท	173	12.8
มากกว่า 50,001 บาท	118	8.7
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนักศึกษา		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	412	30.5
3,000 - 4,000 บาท	648	48.0
4,001 - 5,000 บาท	173	12.8
มากกว่า 5,000 บาท	118	8.7
ภูมิลำเนา		
ภาคกลาง	313	23.2
ภาคเหนือ	146	10.8
ภาคตะวันออก	103	7.6
ภาคใต้	297	22.0
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	329	24.3
ภาคตะวันตก	23	1.7

ตาราง 1 (ต่อ)

ลักษณะพื้นฐาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
กรุงเทพมหานคร	140	10.4
ภาวะโภชนาการของนักศึกษา		
ต่ำกว่าเกณฑ์	349	25.8
ปกติ	745	55.2
เกิน	224	16.6
ไม่ระบุ	33	2.4
แหล่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง	610	19.2
ครู อาจารย์	383	12.1
เอกสารการเรียนรู้	314	9.9
วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์	636	20.0
วารสาร สิ่งพิมพ์	528	16.6
เพื่อน	390	12.3
อินเทอร์เน็ต	315	9.9

จากตาราง 1 พบว่า นักศึกษา ร้อยละ 55.8 เป็นหญิง และร้อยละ 44.2 เป็นชาย ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มากที่สุด ร้อยละ 28.2 รองลงมา ศึกษาในชั้นปีที่ 1 และ 4 (ร้อยละ 27.1 และ 24.9) ศึกษาในคณะบริหารธุรกิจมากที่สุด (ร้อยละ 20.5) รองลงมา ศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 16.8

นักศึกษา ร้อยละ 48.6 อาศัยอยู่หอพัก รองลงมา อาศัยกับบิดามารดา ร้อยละ 32.3 การศึกษาสูงสุดของบิดา คือ ประถมศึกษา ร้อยละ 41.8 และระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 21.6 บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด ร้อยละ 25.2 ส่วนมารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไปมากที่สุด ร้อยละ 40.5 นักศึกษาที่พักอาศัยกับผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองมีการศึกษา

ระดับปริญญาตรีและมัธยมศึกษาใกล้เคียงกัน และมีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 31.7 และ 31.4) ค้าขายเล็กๆ น้อยๆ (ร้อยละ 13.0) และรับราชการ (ร้อยละ 11.8)

รายได้ของครอบครัวมากที่สุด คือ 10,000-30,000 บาท ต่อเดือน ร้อยละ 48.0 รองลงมา ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน สำหรับนักศึกษาจะมีรายได้ เดือนละ 3,000-4,000 บาท สูงที่สุด คือ ร้อยละ 48.0 รองลงมา มีรายได้เดือนละต่ำกว่า 3,000 บาท (ร้อยละ 30.5)

นักศึกษามีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคใต้ใกล้เคียงกัน ร้อยละ 24.4 23.2 และ 22.0 ตามลำดับ

นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 55.2 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 25.8 และมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 16.6

นักศึกษาได้รับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการจากวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ มากที่สุด ร้อยละ 20.0 และจากบิดา มารดา ญาติพี่น้อง ร้อยละ 19.2 รองลงมา ได้รับจากวารสาร สิ่งพิมพ์ ร้อยละ 16.6 และจากแหล่งอื่น ๆ เช่น เพื่อน ครู อาจารย์ และจากเอกสารการเรียนน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตาราง 2

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการบริโภค

อาหารของนักศึกษา จำแนกเป็นรายชื่อ

(n = 1,351)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความรู้
1. ความหมายของ “อาหาร”	56.6	50.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
2. ข้อใดต่อไปนี้อาจจัดว่าเป็นอาหาร	55.7	50.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
3. ข้อใดต่อไปนี้อาจจัดเป็นสารอาหาร	32.3	47.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
4. “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านใด	66.0	47.0	ปานกลาง

ตาราง 2 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความรู้
5. หลักการเลือกอาหารที่บริโภคเพื่อความ ปลอดภัย คือข้อใด	30.3	46.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ
6. อาหารชนิดใดที่ควรบริโภคสลับกับข้าว เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ	29.2	45.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ
7. ตามหลักโภชนาการสารอาหารชนิดใดที่วัยรุ่น ควรได้รับในสัดส่วนที่มากที่สุดภายใน 1 วัน	24.9	43.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ
8. สารอาหารชนิดใดที่ร่างกายต้องการน้อย แต่ ขาดไม่ได้	28.3	45.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ
9. อาหารชนิดใดที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	60.8	49.0	ปานกลาง
10. ข้อใดเป็นอาหารที่ <u>ไม่มี</u> คอเลสเตอรอล (cholesterol)	13.8	34.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ
11. ข้อใดมีสารอาหารครบถ้วนมากที่สุด	38.6	49.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ
12. อาหารชนิดใดปลอดภัยที่สุด	51.6	50.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
13. วัยรุ่นควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละกี่แก้ว	77.6	42.0	ดี
14. พฤติกรรมการบริโภคในข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยง ต่อภาวะโภชนาการเกิน	54.1	50.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
15. พฤติกรรมการบริโภคในข้อใดเป็นปัจจัย เสี่ยงต่อปัญหาการขาดสารอาหาร	61.3	49.0	ปานกลาง
16. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหาร ประเภทใด	58.4	49.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
17. ถ้าท่านต้องการควบคุมน้ำหนักควรบริโภค อาหารชนิดใดมากที่สุด	76.1	43.0	ดี
18. อาหารเมื่อเช้าที่ท่านควรเลือกบริโภคเพื่อให้ ได้คุณค่าโภชนาการครบ 5 หมู่ คือ ข้อใด	35.4	48.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ ขั้นต่ำ

ตาราง 2 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความรู้
19. อาหารว่างชนิดใดที่ให้ประโยชน์น้อยที่สุด	81.0	39.0	ดีมาก
20. ถ้าท่านงดอาหารเมื่อเช้าจะมีผลอย่างไรต่อร่างกาย	80.6	40.0	ดีมาก
21. การรณรงค์ให้เด็กดื่มนมทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับเกลือแร่ชนิดใด	84.7	36.0	ดีมาก
22. อาหารในข้อใดที่ควรแนะนำให้ผู้ที่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่ายรับประทาน	41.7	49.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
23. อาหารในข้อใดที่ควรแนะนำให้ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคโลหิตจางรับประทาน	58.8	49.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
24. อาหารที่ช่วยป้องกันโรคคอพอกได้ คือข้อใด	62.7	48.0	ปานกลาง
25. ผู้ที่กินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคใด	45.2	50.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
26. ข้อความ “MFG. DATE 20070409” ในฉลากอาหาร หมายความว่าอย่างไร	57.0	50.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
27. ถ้านักศึกษาซื้อขนมปังในวันที่ 1 มิถุนายน 2550 ข้อมูลใดจะช่วยให้การตัดสินใจซื้อมากที่สุด	29.2	45.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
28. อาหารต่อไปนี้มีการปนเปื้อนจากสารเคมี ไม่ควรบริโภค ยกเว้นข้อใด	72.8	45.0	ดี
29. ถ้าท่านบริโภคอาหารนอกบ้านในเขตกรุงเทพฯ ร้านอาหารลักษณะใดที่ควรเลือกเข้าไปรับประทานมากที่สุด	42.1	49.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
30. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มาก ๆ จะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด	51.1	50.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

จากตาราง 2 พบว่า โดยรวมนักศึกษามีความรู้ในการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นักศึกษาที่มีความรู้ในระดับดีมาก 3 ข้อ (ข้อ 19, 20 และ 21) อาหารว่างชนิดใดที่มีประโยชน์น้อยที่สุด ผลของการงดอาหารมื้อเช้า และการบรรจุให้เด็กดื่มนมเพื่อให้ร่างกายได้รับเกลือแร่แคลเซียม มีความรู้ในระดับดี 3 ข้อ (ข้อ 13, 17 และ 28) ควรดื่มน้ำวันละกี่แก้ว การควบคุมน้ำหนักควรบริโภคอาหารชนิดใด และอาหารที่มีการปนเปื้อนจากสารเคมี ความรู้ที่ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำมี 12 ข้อ (ได้แก่ ข้อ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 18, 22, 25, 27 และ 29)

ตาราง 3

จำนวนและร้อยละของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตาม
โภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	คะแนนเฉลี่ย (%)	จำนวน	ร้อยละ
ดีมาก (ร้อยละ 80-100)	82	17	1.3
ดี (ร้อยละ 70-79)	72	147	10.9
ปานกลาง (ร้อยละ 60-69)	63	360	26.6
ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ (ร้อยละ 50-59)	54	364	26.9
ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ (ร้อยละ 0-49)	34	463	34.3
รวม	52	1,351	100.0

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษาร้อยละ 34.3 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ และมีความรู้ในระดับปานกลางและผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำร้อยละ 26.6 และ 26.9 ตามลำดับ โดยรวมมีความรู้ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา
จำแนกตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายชื่อ

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความรู้
โภชนบัญญัติข้อ 1	53.5	21.8	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
โภชนบัญญัติข้อ 2	29.2	45.5	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
โภชนบัญญัติข้อ 3	41.7	49.3	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
โภชนบัญญัติข้อ 4	60.8	34.9	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 5	84.7	36.0	ดีมาก
โภชนบัญญัติข้อ 6	49.4	23.8	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
โภชนบัญญัติข้อ 7	45.2	49.8	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
โภชนบัญญัติข้อ 8	47.2	20.4	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
โภชนบัญญัติข้อ 9	51.1	50.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

* พิจารณาเฉพาะข้อคำถามที่เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษามีความรู้โดยรวมในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า นักศึกษามีความรู้ในระดับดีมาก สำหรับโภชนบัญญัติข้อ 5 คือ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และมีความรู้ในระดับปานกลางในโภชนบัญญัติ ข้อ 4 คือ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ มีความรู้ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ คือ โภชนบัญญัติ ข้อ 1 และ ข้อ 9 (กินอาหารครบ 5 หมู่ และงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) และมีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ คือ ข้อ 2 (กินข้าวเป็นอาหารหลักฯ) ข้อ 3 (กินผัก ผลไม้) ข้อ 6 (กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร) ข้อ 7 (หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานและเค็มจัด) และข้อ 8 (กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน)

ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา
จำแนกเป็นรายข้อ (n = 1,351)

ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทักษะ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.05	1.33	ดี
2. อาหารที่มีราคาแพงจะมีประโยชน์มากกว่าอาหารราคาถูก	3.28	1.22	ปานกลาง
3. ในปัจจุบันการหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องโภชนาการ อาหาร และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น	4.00	1.21	ดี
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป	3.88	1.24	ดี
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติ และความถูกใจ	3.58	1.19	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร	2.95	1.14	ปานกลาง
7. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัด จะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย	3.77	1.35	ดี
8. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	3.68	1.32	ดี
9. วัยรุ่นควรกินเนื้อปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	3.81	1.13	ดี
10. ดับหมูที่ไม่สุกดีจะมีรสชาติหวาน อร่อย น่ากินกว่าดับที่ลวกจนสุก	3.01	1.27	ปานกลาง

ตาราง 5 (ต่อ)

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
11. วัยรุ่นอยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโต ควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อมากขึ้น	2.83	1.13	ปานกลาง
12. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	3.44	1.17	ดี
13. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	3.30	1.09	ปานกลาง
14. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	3.72	1.35	ดี
15. การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดีวิธีหนึ่ง	3.43	1.43	ดี
16. การกินผัก ผลไม้จะช่วยรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วน	3.77	1.15	ดี
17. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	3.41	1.14	ดี
18. ฉันอยากให้มีร้านขายผลไม้สดมากกว่าร้านขายขนมหวาน	3.76	1.12	ดี
19. การดื่มน้ำวันละมาก ๆ ไม่มีผลต่อการเพิ่มของน้ำหนักตัว	3.57	1.21	ดี
20. อาหารมื้อเย็นไม่มีความจำเป็นต่อร่างกายของวัยรุ่นเท่าใดนัก	2.86	1.18	ปานกลาง
21. การดื่มนมแสดงถึงความเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง	3.66	1.08	ดี
22. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.33	1.24	ปานกลาง
23. การดื่มนมเป็นประจำทุกวันทำให้อ้วนได้	3.18	1.10	ปานกลาง

ตาราง 5 (ต่อ)

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
24. ฉันอยากให้มีร้านขายนมสดมากกว่าร้าน ขายน้ำอัดลม	3.65	1.19	ดี
25. ความรู้เรื่องอันตรายจากสารปนเปื้อนใน อาหารเป็นเรื่องที่น่าสนใจ	3.87	1.19	ดี
26. อาหารไม่อร่อยถ้าไม่ใส่ผงชูรส	3.32	1.23	ปานกลาง
27. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นคนที่ ทันสมัย	3.45	1.33	ดี
28. ขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวโพดอบ เนย ข้าวเกรียบ เป็นอาหารว่างที่ดี สำหรับวัยรุ่น	3.27	1.18	ปานกลาง
29. การดื่มน้ำอัดลมทำให้ดับกระหายได้เป็น อย่างดี	3.18	1.19	ปานกลาง
30. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่เหมาะกับ วัยรุ่น	3.53	1.39	ดี
รวม	3.48	0.70	ดี

จากตาราง 5 พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมใน
ระดับดี มีทัศนคติในระดับดี 19 ข้อ และระดับปานกลาง 11 ข้อ

ตาราง 6

จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	$\bar{x}$	S.D.
ดีมาก (ค่าเฉลี่ย 4.21-5.00)	134	10.0	4.40	0.15
ดี (ค่าเฉลี่ย 3.41-4.20)	695	51.4	3.86	0.20
ปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.61-3.40)	351	26.0	3.07	0.18
ไม่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.81-2.60)	138	10.2	2.19	0.22
ไม่ดีย่างยิ่ง (ค่าเฉลี่ย 1.00-1.80)	33	2.4	1.61	0.14
รวม	1,351	100.0	3.48	0.71

จากตาราง 6 พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.48$) นักศึกษา ร้อยละ 51.4 มีทัศนคติในระดับดี ($\bar{x} = 3.86$) รองลงมา ร้อยละ 26.0 มีทัศนคติในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.07$)

ตาราง 7

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา
จำแนกตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายข้อ

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับทัศนคติ
โภชนบัญญัติข้อ 1	3.30	0.61	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 2	3.68	1.32	ดี
โภชนบัญญัติข้อ 3	3.65	0.93	ดี
โภชนบัญญัติข้อ 4	3.81	1.13	ดี
โภชนบัญญัติข้อ 5	3.29	0.87	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 6	3.37	1.00	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 7	3.47	0.89	ดี
โภชนบัญญัติข้อ 8	3.60	0.98	ดี
โภชนบัญญัติข้อ 9	3.81	1.13	ดี

* พิจารณาเฉพาะข้อคำถามที่เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ

จากตาราง 7 พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เมื่อพิจารณา
โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีทัศนคติดีเกี่ยวกับการบริโภค
อาหารในระดับดี คือ โภชนบัญญัติ ข้อ 2 3 4 7 8 และ 9 และมีทัศนคติเกี่ยวกับการ
บริโภคอาหารในระดับปานกลาง คือ โภชนบัญญัติข้อ 1 5 และ 6

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตาราง 8

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

จำแนกเป็นรายข้อ

(n = 1,351)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. กินอาหารครบทั้ง 3 มื้อในแต่ละวัน	1.88	0.88	ปานกลาง
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	1.60	0.82	ปานกลาง
3. กินอาหารมื้อเช้า	1.75	0.92	ปานกลาง
4. กินอาหารมื้อกลางวัน	2.02	1.00	ดี
5. กินอาหารมื้อเย็น	1.93	1.02	ปานกลาง
6. พยายามกินอาหารตามค่าพลังงาน (แคลอรี) ที่กำหนด	1.28	0.94	ปานกลาง
7. กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ	1.65	0.86	ปานกลาง
8. เลือกกินอาหารเฉพาะสิ่งที่ชอบ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่	1.30	0.84	ปานกลาง
9. กินข้าวซ้อมมือ	1.26	0.83	ปานกลาง
10. กินอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ ละ 1 ครั้ง	1.54	0.83	ปานกลาง
11. จัณกินเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ ละ 1 ครั้ง	1.51	0.86	ปานกลาง
12. กินผลไม้ที่มีกากใยมาก เช่น ส้มเขียวหวาน สับปะรด	1.70	0.88	ปานกลาง
13. กินผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทุเรียน ลำไย	1.50	0.76	ปานกลาง

ตาราง 8 (ต่อ)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
14. กินอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย ยำต่าง ๆ	1.87	0.89	ปานกลาง
15. กินอาหารประเภททอดมากกว่าอาหารปิ้ง ย่าง นึ่ง	1.48	0.75	ปานกลาง
16. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	1.93	0.88	ปานกลาง
17. ดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว	1.59	0.79	ปานกลาง
18. ดื่มน้ำอัดลม	1.55	0.76	ปานกลาง
19. ดื่มน้ำชา กาแฟ	1.69	0.87	ปานกลาง
20. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ้างในบาง โอกาส	1.91	0.94	ปานกลาง
21. หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารปนเปื้อน เช่น ผง บอแรกซ์ ผงชูรส สารกันบูด	1.50	0.87	ปานกลาง
22. จัมนกินอาหารหมักดอง	1.72	0.76	ปานกลาง
23. จัมนหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่ใส่สีผสม อาหารที่มีสีสด ๆ	1.51	0.88	ปานกลาง
24. กินบะหมี่สำเร็จรูปแทนข้าว	1.54	0.70	ปานกลาง
25. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ โดนัท	1.74	0.72	ปานกลาง
26. กินอาหารรสหวานจัด	1.87	0.89	ปานกลาง
27. กินอาหารรสเค็มจัด	1.87	0.93	ปานกลาง
28. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุง สำเร็จรูป	1.49	0.72	ปานกลาง
29. เลือกซื้ออาหารตามคำโฆษณา	1.68	0.74	ปานกลาง

ตาราง 8 (ต่อ)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
30. มักกินอาหารเมื่อเกิดอาการเครียด	1.82	0.92	ปานกลาง
รวม	1.66	0.29	ปานกลาง

จากตาราง 8 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 1.66$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดีเพียงข้อเดียว คือ ข้อกินอาหารมื้อกลางวัน ส่วนข้ออื่นๆ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลางทุกข้อ

ตาราง 9

จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	$\bar{x}$	S.D.
ดี (ค่าเฉลี่ย 2.00-3.00)	255	18.9	2.13	0.13
ปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.00-1.99)	1,069	79.1	1.64	0.22
ต้องปรับปรุง (ค่าเฉลี่ย 0-0.99)	27	2.0	0.84	0.12
รวม	1,351	100.0	1.66	0.29

ตาราง 9 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 1.64$) ร้อยละ 79.1 รองลงมา มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับดี ($\bar{x} = 2.13$) ร้อยละ 18.9

ตาราง 10

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
จำแนกตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายข้อ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
โภชนบัญญัติข้อ 1	1.76	0.49	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 2	1.40	0.51	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 3	1.60	0.50	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 4	1.64	0.53	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 5	1.59	0.79	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 6	1.61	0.57	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 7	1.70	0.58	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 8	1.58	0.49	ปานกลาง
โภชนบัญญัติข้อ 9	1.91	0.94	ปานกลาง

ตาราง 10 พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติรายข้อ
ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตาราง 11

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการ
บริโภคอาหารของนักศึกษา โดยรวม

ภาพรวม	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	52.0	0.15	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	3.48	0.71	ดี
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 11 พบว่า นักศึกษามีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี
($\bar{x} = 3.48$) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ($\bar{x} = 52.0$) และ
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 1.66$)

ตาราง 12

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะพื้นฐาน

ลักษณะพื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทักษะ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
เพศ									
ชาย	50.0	16.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.48	0.62	ดี	1.65	0.27	ปานกลาง
หญิง	54.0	14.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.49	0.76	ดี	1.66	0.31	ปานกลาง
รวม	52.0	0.15	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง
ชั้นปี									
ชั้นปีที่ 1	53.0	13.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.50	0.71	ดี	1.65	0.30	ปานกลาง
ชั้นปีที่ 2	53.0	14.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.66	0.61	ดี	1.68	0.28	ปานกลาง
ชั้นปีที่ 3	46.0	17.0	ต่ำกว่าเกณฑ์	3.43	0.62	ดี	1.67	0.25	ปานกลาง
ชั้นปีที่ 4	56.0	14.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.60	0.67	ดี	1.69	0.29	ปานกลาง
ชั้นปีที่ 5	55.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	2.88	0.92	ดี	1.45	0.36	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะ พื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
คณะ									
ศึกษาศาสตร์	53.9	14.5	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.67	0.57	ดี	1.72	0.29	ปานกลาง
นิติศาสตร์	50.3	16.2	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.25	0.79	ปานกลาง	1.62	0.33	ปานกลาง
บริหารธุรกิจ	44.6	17.4	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.20	0.71	ปานกลาง	1.61	0.26	ปานกลาง
เศรษฐศาสตร์	50.3	15.2	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.65	0.50	ดี	1.69	0.25	ปานกลาง
วิทยาศาสตร์	59.2	12.9	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.80	0.43	ดี	1.73	0.24	ปานกลาง
มนุษยศาสตร์	53.0	11.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.59	0.68	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง
รัฐศาสตร์	55.8	11.3	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.46	0.84	ดี	1.61	0.35	ปานกลาง
เทคโนโลยี	58.1	8.7	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.11	0.86	ปานกลาง	1.54	0.29	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะ พื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย									
บิดา	33.0	14.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.15	0.40	ดี	1.61	0.20	ปานกลาง
มารดา	43.0	17.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.24	0.70	ปานกลาง	1.65	0.28	ปานกลาง
บิดาและมารดา	54.0	14.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.53	0.70	ดี	1.68	0.29	ปานกลาง
บุคคลอื่น เช่น หอพัก	56.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.57	0.72	ดี	1.65	0.31	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง
ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา									
ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	51.0	16.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.54	0.62	ดี	1.67	0.26	ปานกลาง
มัธยมศึกษา	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.50	0.70	ดี	1.67	0.28	ปานกลาง
อนุปริญญา หรือต่ำกว่า	55.0	14.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.54	0.75	ดี	1.64	0.33	ปานกลาง
ปริญญาตรี	50.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.41	0.77	ดี	1.62	0.32	ปานกลาง
สูงกว่า ปริญญาตรี	55.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.19	0.90	ปานกลาง	1.58	0.38	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะ พื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา									
ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	56.0	13.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.51	0.73	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง
มัธยมศึกษา	54.0	13.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.58	0.71	ดี	1.68	0.32	ปานกลาง
อนุปริญญา หรือต่ำกว่า	40.0	18.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.20	0.60	ปานกลาง	1.63	0.24	ปานกลาง
ปริญญาตรี	47.0	17.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.29	0.72	ปานกลาง	1.61	0.30	ปานกลาง
สูงกว่า ปริญญาตรี	54.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.74	0.53	ดี	1.70	0.27	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง
ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง									
ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	43.0	18.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.19	0.66	ปานกลาง	1.57	0.27	ปานกลาง
มัธยมศึกษา	56.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.56	0.72	ดี	1.70	0.30	ปานกลาง
อนุปริญญา หรือต่ำกว่า	47.0	18.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.33	0.75	ปานกลาง	1.65	0.29	ปานกลาง
ปริญญาตรี	51.0	16.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.53	0.67	ดี	1.67	0.29	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.43	0.70	ปานกลาง	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะ พื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
อาชีพของบิดา									
รับราชการ	54.0	16.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.47	0.77	ดี	1.65	0.30	ปานกลาง
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	47.0	17.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.43	0.71	ดี	1.69	0.25	ปานกลาง
ธุรกิจส่วนตัว	48.0	16.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.45	0.64	ดี	1.67	0.30	ปานกลาง
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	46.0	17.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.34	0.65	ปาน กลาง	1.62	0.26	ปานกลาง
พนักงาน บริษัทเอกชน	56.0	13.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.41	0.85	ดี	1.62	0.32	ปานกลาง
รับจ้างทั่วไป	56.0	13.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.62	0.64	ดี	1.69	0.27	ปานกลาง
อื่น ๆ เช่น เกษตรกรกรรม	56.0	11.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.52	0.79	ดี	1.63	0.32	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะ พื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
อาชีพของมารดา									
รับราชการ	51.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.45	0.80	ดี	1.61	0.33	ปานกลาง
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	40.0	17.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.29	0.48	ปาน กลาง	1.67	0.21	ปานกลาง
ธุรกิจส่วนตัว	49.0	16.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.45	0.66	ดี	1.67	0.30	ปานกลาง
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	49.0	17.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.43	0.68	ดี	1.64	0.26	ปานกลาง
พนักงาน บริษัทเอกชน	60.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.60	0.71	ดี	1.67	0.23	ปานกลาง
รับจ้างทั่วไป	56.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.55	0.74	ดี	1.66	0.31	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะพื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
อาชีพของผู้ปกครอง									
รับราชการ	43.0	18.0	ต่ำกว่าเกณฑ์	3.19	0.66	ปานกลาง	1.57	0.27	ปานกลาง
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	56.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.56	0.72	ดี	1.70	0.30	ปานกลาง
ธุรกิจส่วนตัว	47.0	18.0	ต่ำกว่าเกณฑ์	3.33	0.75	ปานกลาง	1.65	0.29	ปานกลาง
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	51.0	16.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.50	0.67	ดี	1.66	0.28	ปานกลาง
พนักงานบริษัทเอกชน	52.0	17.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.70	0.69	ดี	1.70	0.37	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.48	0.71	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว									
ต่ำกว่า 10,000 บาท	55.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.58	0.69	ดี	1.67	0.29	ปานกลาง
10,000-30,000 บาท	50.0	17.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.39	0.71	ดี	1.64	0.28	ปานกลาง
30,001-50,000 บาท	53.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.60	0.63	ดี	1.69	0.27	ปานกลาง
มากกว่า 50,001 บาท	53.0	14.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.48	0.76	ดี	1.64	0.38	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะพื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนักศึกษา									
ต่ำกว่า 3,000 บาท	50.0	17.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.29	0.77	ปานกลาง	1.60	0.30	ปานกลาง
3,000 - 4,000 บาท	51.0	16.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.39	0.73	ปานกลาง	1.62	0.29	ปานกลาง
4,001 - 5,000 บาท	51.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.72	ดี	1.65	0.32	ปานกลาง
มากกว่า 5,000 บาท	53.0	14.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.51	0.72	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง
ภูมิถิ่นานา									
ภาคกลาง	47.0	18.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.37	0.68	ปานกลาง	1.63	0.25	ปานกลาง
ภาคเหนือ	54.0	13.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.68	0.67	ดี	1.70	0.29	ปานกลาง
ภาคตะวันออก	52.0	17.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.36	0.73	ปานกลาง	1.62	0.29	ปานกลาง
ภาคใต้	50.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.55	0.61	ดี	1.67	0.28	ปานกลาง
ภาคตะวันออก เฉียงเหนือ	56.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.51	0.73	ดี	1.66	0.31	ปานกลาง
ภาคตะวันตก	56.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.36	0.82	ปานกลาง	1.65	0.33	ปานกลาง
กรุงเทพ มหานคร	54.0	12.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.45	0.82	ดี	1.65	0.34	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลักษณะพื้นฐาน	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ภาวะโภชนาการ									
ต่ำกว่าเกณฑ์	54.0	13.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.51	0.74	ดี	1.66	0.31	ปานกลาง
ปกติ	55.0	13.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.54	0.71	ดี	1.66	0.30	ปานกลาง
เกิน	40.0	18.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	3.31	0.57	ปาน กลาง	1.65	0.24	ปานกลาง
รวม	52.0	15.0	ผ่านเกณฑ์ ขั้นต่ำ	3.48	0.70	ดี	1.66	0.29	ปานกลาง

ตาราง 12 พบว่า

1. เพศ นักศึกษาทั้งหญิงและชายมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับดี และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

2. ชั้นปีที่ศึกษา นักศึกษาทุกชั้นปีมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 5 มีทัศนคติในระดับพอใช้ สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางทุกชั้นปี

3. คณะ นักศึกษาทุกคณะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี ยกเว้นนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ บริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มีทัศนคติในระดับปานกลาง สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นักศึกษาทุกคณะมีพฤติกรรมในระดับปานกลาง

4. บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย นักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา และอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น ๆ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ส่วนนักศึกษาที่อยู่กับบิดาหรือมารดา มีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่กับมารดา บิดาและมารดา และอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น ๆ มีทัศนคติในระดับดี สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกกลุ่ม

5. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำทุกระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา ส่วนทัศนคติ พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดีทุกระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา ยกเว้นนักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาสูงสุดสูงกว่าปริญญาตรี คือ มีทัศนคติในระดับปานกลาง สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

6. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำในกลุ่มที่มารดามีการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และสูงกว่าปริญญาตรี แต่มีความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ในกรณีที่มารดามีการศึกษาระดับอนุปริญญาและปริญญาตรี สำหรับทัศนคติ พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดีทุกกลุ่ม ยกเว้นกลุ่มที่มารดามีการศึกษาระดับอนุปริญญาและปริญญาตรี สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมระดับปานกลางทุกกลุ่มการศึกษาของมารดา

7. ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ในกรณีที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษา ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี กรณีที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษา ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมปานกลางทุกกลุ่ม

8. อาชีพของบิดา พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ในกรณีที่บิดามีอาชีพรับราชการ พนักงานบริษัทเอกชน รับจ้างทั่วไป

และเกษตรกรรม สำหรับทัศนคติ พบว่า อยู่ในระดับดีทุกกลุ่มอาชีพของบิดา ยกเว้นกลุ่มที่บิดามีอาชีพค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ มีทัศนคติในระดับปานกลาง สำหรับพฤติกรรม พบว่า นักศึกษาทุกกลุ่มมีพฤติกรรมระดับปานกลาง

9. อาชีพของมารดา พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ในกรณีที่มารดามีอาชีพรับราชการ พนักงานบริษัทเอกชน และรับจ้างทั่วไป สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า อยู่ในระดับดีทุกกลุ่ม ยกเว้นกลุ่มที่มารดามีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีทัศนคติในระดับปานกลาง สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลางทุกกลุ่ม

10. อาชีพของผู้ปกครอง พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ กรณีที่ผู้ปกครองมีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ และพนักงานบริษัทเอกชน สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี กรณีผู้ปกครองมีอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ และเป็นพนักงานบริษัทเอกชน สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปานกลางทุกกลุ่ม

11. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำทุกกลุ่มรายได้ของครอบครัว สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดีทุกกลุ่ม และมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปานกลางทุกกลุ่ม

12. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำทุกกลุ่มรายได้ สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี ในกรณีที่นักศึกษามีรายได้ ตั้งแต่ 4,001 บาทขึ้นไป และสำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกกลุ่มรายได้

13. ภูมิลาเนา นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำทุกภูมิภาคที่เป็นภูมิลาเนา ยกเว้นผู้ที่มีภูมิลาเนาในภาคกลางมีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์

ขั้นต่ำ สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า อยู่ในระดับดี กรณีที่มีภูมิลำนนาภาคเหนือ ได้ ตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานคร สำหรับพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกกลุ่ม

14. ภาวะโภชนาการ นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ กรณีมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำและปกติ ส่วนผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินมีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า อยู่ในระดับดี ยกเว้นนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางทุกกลุ่ม

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตาราง 13

เปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา
จำแนกตามเพศ

	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
เพศชาย	50.0	16.0	-4.554*	0.000
เพศหญิง	54.0	14.0		
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
เพศชาย	3.48	0.62	-.069	0.945
เพศหญิง	3.49	0.76		
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
เพศชาย	1.65	0.28	-1.043	0.297
เพศหญิง	1.66	0.33		

* $P < 0.05$

จากตาราง 13 พบว่า นักศึกษาเพศหญิงและชายมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีความรู้มากกว่าเพศชาย แต่ทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาในชั้นปีที่ศึกษาต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	1.916	0.479	22.231*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,346	29.003	0.022		
รวม	1,350	30.919			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	45.525	11.381	24.538*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,346	624.297	.0464		
รวม	1,350	669.821			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	4.825	1.206	13.165*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,346	123.329	0.092		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 14 พบว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นปีต่างกันมีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ

ตาราง 15

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ ทักษะและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
ของนักศึกษา ตามชั้นปีที่ศึกษา

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร						
ชั้นปี		ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 5	ชั้นปีที่ 4
	$\bar{x}$	0.46	0.53	0.53	0.55	0.56
ชั้นปีที่ 3	0.46		*	*	*	*
ชั้นปีที่ 1	0.53					*
ชั้นปีที่ 2	0.53					
ชั้นปีที่ 5	0.55					
ชั้นปีที่ 4	0.56					

ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร						
ชั้นปี		ชั้นปีที่ 5	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 2
	$\bar{x}$	2.88	3.43	3.50	3.60	3.66
ชั้นปีที่ 5	2.88		*	*	*	*
ชั้นปีที่ 3	3.43				*	*
ชั้นปีที่ 1	3.50					
ชั้นปีที่ 4	3.60					
ชั้นปีที่ 2	3.66					

ตาราง 15 (ต่อ)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร						
ชั้นปี		ชั้นปีที่ 5	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 4
	$\bar{x}$	1.45	1.65	1.67	1.68	1.69
ชั้นปีที่ 5	1.45		*	*	*	*
ชั้นปีที่ 1	1.65					
ชั้นปีที่ 3	1.67					
ชั้นปีที่ 2	1.68					
ชั้นปีที่ 4	1.69					

จากตาราง 15 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 2 4 และ 5 และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 5 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 5 มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 16

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาในคณะที่ต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	7	2.840	0.406	19.403*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,343	28.080	0.021		
รวม	1,350	30.919			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	7	65.158	9.308	20.674*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,343	604.664	0.450		
รวม	1,350	669.821			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	7	4.489	0.641	6.964*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,343	123.665	0.092		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 16 พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในคณะต่างกันมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ้

ตาราง 17

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายกลุ่มของความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักศึกษา ตามคณะที่ศึกษา

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร									
คณะ		บธ.	นต.	ศศ.	มย.	ศษ.	รศ.	เทคโนโลยี	วท.
	$\bar{X}$	0.45	0.50	0.50	0.53	0.54	0.56	0.58	0.59
บริหารธุรกิจ	0.45		*	*	*	*	*	*	*
นิติศาสตร์	0.50								*
เศรษฐศาสตร์	0.50								*
มนุษยศาสตร์	0.53								*
ศึกษาศาสตร์	0.54								*
รัฐศาสตร์	0.56								
เทคโนโลยี	0.58								
วิทยาศาสตร์	0.59								
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร									
คณะ		เทคโนโลยี	บธ.	นต.	รศ.	มย.	ศศ.	ศษ.	วท.
	$\bar{X}$	3.11	3.20	3.25	3.46	3.59	3.65	3.67	3.80
เทคโนโลยี	3.11					*	*	*	*
บริหารธุรกิจ	3.20				*	*	*	*	*
นิติศาสตร์	3.25					*	*	*	*
รัฐศาสตร์	3.46								*
มนุษยศาสตร์	3.59								
เศรษฐศาสตร์	3.65								
ศึกษาศาสตร์	3.67								
วิทยาศาสตร์	3.80								

ตาราง 17 (ต่อ)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร									
คณะ		เทคโนโลยี	รศ.	บธ.	นค.	มษ.	ศศ.	ศษ.	วท.
	$\bar{x}$	1.54	1.61	1.61	1.62	1.66	1.69	1.72	1.73
เทคโนโลยี	1.54								
รัฐศาสตร์	1.61							*	*
บริหารธุรกิจ	1.61							*	*
นิติศาสตร์	1.62								
มนุษยศาสตร์	1.66								
เศรษฐศาสตร์	1.69								
ศึกษาศาสตร์	1.72								
วิทยาศาสตร์	1.73								

จากตาราง 17 พบว่า นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาคณะอื่น ๆ และนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ นิติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มีความรู้แตกต่างจากนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาคณะเทคโนโลยี สารสนเทศ บริหารธุรกิจและนิติศาสตร์มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ ศึกษาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ส่วนนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมีทัศนคติต่างจากนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ด้วยนอกเหนือจากคณะดังกล่าวแล้ว และนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์มีทัศนคติต่างจากนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาคณะรัฐศาสตร์และบริหารธุรกิจมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 18

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา กับบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	6.656	2.219	123.163*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,347	24.264	0.018		
รวม	1,350	30.919			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	26.791	8.930	18.707*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,347	643.030	0.477		
รวม	1,350	669.821			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.588	0.196	2.071	0.102
ภายในกลุ่ม	1,347	127.565	0.095		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 18 พบว่า นักศึกษาที่อาศัยกับบุคคลต่างกันมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แต่พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ้

ตาราง 19

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ
นักศึกษา ตามบุคคลที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
บุคคลที่อาศัย		บิดา	มารดา	บิดาและ มารดา	บุคคลอื่น เช่น หอพัก
	$\bar{x}$	33.0	43.0	54.0	56.0
บิดา	33.0		*	*	*
มารดา	43.0			*	*
บิดาและมารดา	54.0				
บุคคลอื่น เช่น หอพัก	56.0				
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
บุคคลที่อาศัย		บิดา	มารดา	บิดาและ มารดา	บุคคลอื่น เช่น หอพัก
	$\bar{x}$	3.15	3.24	3.53	3.57
บิดา	3.15			*	*
มารดา	3.24			*	*
บิดาและมารดา	3.53				
บุคคลอื่น เช่น หอพัก	3.57				

จากตาราง 19 พบว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบิดา มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่กับมารดา บิดาและมารดา และอยู่หอพัก และนักศึกษาที่อาศัยอยู่กับมารดา มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา และอยู่หอพัก นอกจากนั้น นักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบิดาและอยู่กับมารดา มีทัศนคติแตกต่างกับนักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา และอยู่หอพักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 20

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่บิดามีระดับการศึกษาสูงสุดต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	0.376	0.094	4.140*	0.002
ภายในกลุ่ม	1,346	30.544	0.023		
รวม	1,350	30.919			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	11.900	2.975	6.086*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,346	657.922	0.489		
รวม	1,350	669.821			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	1.254	0.314	3.326*	0.010
ภายในกลุ่ม	1,346	126.899	0.094		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 20 พบว่า นักศึกษาที่บิดามีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ้

ตาราง 21

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของ ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่บิคา มีระดับการศึกษาสูงสุดต่างกัน

ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร						
ระดับการศึกษา		สูงกว่า ปริญญาตรี	ปริญญา ตรี	มัธยม ศึกษา	ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	อนุปริญญา
	$\bar{x}$	3.19	3.41	3.50	3.54	3.54
สูงกว่าปริญญาตรี	3.19			*	*	*
ปริญญาตรี	3.41					
มัธยมศึกษา	3.50					
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	3.54					
อนุปริญญา	3.54					

จากตาราง 21 พบว่า นักศึกษาที่บิคาจบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่บิคาจบการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษา ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า และอนุปริญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่พบความแตกต่างเป็นรายคู่

ในด้านความรู้และและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่บิคา มีระดับการศึกษาสูงสุดต่างกัน เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเซฟเฟไม่พบความแตกต่างกัน

ตาราง 22

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มารดา มีระดับการศึกษาสูงสุดต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	3.514	0.878	43.143*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,346	27.406	0.020		
รวม	1,350	30.919			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	32.320	8.080	17.060*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,346	637.502	0.474		
รวม	1,350	669.821			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	1.240	0.310	3.288*	0.011
ภายในกลุ่ม	1,346	126.913	0.094		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 22 พบว่า นักศึกษาที่มารดา มีระดับการศึกษาสูงสุดต่างกันมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ

ตาราง 23

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้และทัศนคติการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

ความรู้การบริโภคอาหาร						
ระดับการศึกษา		อนุปริญญา	ปริญญาตรี	มัธยมศึกษา	สูงกว่าปริญญาตรี	ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า
	$\bar{x}$	40.0	47.0	54.0	54.0	56.0
อนุปริญญา	40.0		*	*	*	*
ปริญญาตรี	47.0			*	*	*
มัธยมศึกษา	54.0					
สูงกว่าปริญญาตรี	54.0					
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	56.0					

ทัศนคติการบริโภคอาหาร						
ระดับการศึกษา		อนุปริญญา	ปริญญาตรี	ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	มัธยมศึกษา	สูงกว่าปริญญาตรี
	$\bar{x}$	3.20	3.29	3.51	3.58	3.74
อนุปริญญา	3.20			*	*	*
ปริญญาตรี	3.29			*	*	*
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	3.51					*
มัธยมศึกษา	3.58					
สูงกว่าปริญญาตรี	3.74					

จากตาราง 23 พบว่า นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาสูงสุดระดับอนุปริญญา มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับกับนักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี มัธยมศึกษา สูงกว่าปริญญาตรี และประถมศึกษาหรือต่ำกว่า และนักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาสูงสุดในระดับมัธยมศึกษา สูงกว่าปริญญาตรี และประถมศึกษาหรือต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาสูงสุดระดับอนุปริญญาและระดับปริญญาตรี มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามัธยมศึกษาและสูงกว่าปริญญาตรี และนักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาสูงสุดในระดับ สูงกว่าปริญญาตรี และประถมศึกษาหรือต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในด้านพฤติกรรม เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ้ ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตาราง 24

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูงสุดต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.595	0.532	20.748*	0.000
ภายในกลุ่ม	645	16.531	0.026		
รวม	648	18.127			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	16.038	5.346	11.129*	0.000
ภายในกลุ่ม	645	309.834	0.480		
รวม	648	325.872			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.896	0.632	6.700*	0.000
ภายในกลุ่ม	645	60.852	0.094		
รวม	648	62.748			

* $P < 0.05$

จากตาราง 24 พบว่า นักศึกษาที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ

ตาราง 25

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง

ความรู้การบริโภคอาหาร					
ระดับการศึกษา		ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	อนุปริญญา	ปริญญาตรี	มัธยมศึกษา
	$\bar{x}$	43.0	47.0	51.0	56.0
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	43.0			*	*
อนุปริญญา	47.0				*
ปริญญาตรี	51.0				*
มัธยมศึกษา	56.0				
ทัศนคติการบริโภคอาหาร					
ระดับการศึกษา		ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	อนุปริญญา	ปริญญาตรี	มัธยมศึกษา
	$\bar{x}$	3.19	3.33	3.53	3.56
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	3.19			*	*
อนุปริญญา	3.33				
ปริญญาตรี	3.53				
มัธยมศึกษา	3.56				

ตาราง 25 (ต่อ)

พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร					
ระดับการศึกษา		ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	อนุปริญา	ปริญญาตรี	มัธยม ศึกษา
	$\bar{x}$	1.57	1.65	1.67	1.70
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	1.57			*	*
อนุปริญา	1.65				
ปริญญาตรี	1.67				
มัธยมศึกษา	1.70				

จากตาราง 25 พบว่า นักศึกษาที่ผู้ปกครองจบการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับกับนักศึกษาที่ผู้ปกครองจบการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี และอนุปริญาและประถมศึกษาหรือต่ำกว่า และนักศึกษาที่ผู้ปกครองจบการศึกษาปริญญาตรีกับประถมศึกษาและต่ำกว่ามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาที่ผู้ปกครองจบการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มีทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับกับนักศึกษาที่ผู้ปกครองจบการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี และมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 26

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่บิดามีอาชีพต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	6	2.285	0.381	17.873*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,344	28.635	0.021		
รวม	1,350	30.919			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	6	10.195	1.699	3.462*	0.003
ภายในกลุ่ม	1,344	659.627	0.491		
รวม	1,350	669.821			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	6	1.179	0.197	2.080	0.053
ภายในกลุ่ม	1,344	126.975	0.094		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 26 พบว่า นักศึกษาที่บิดามีอาชีพต่างกันมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แต่พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ต่อด้วยวิธีเชฟเฟ

ตาราง 27

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษา
ตามอาชีพของบิดา

ความรู้การบริโภคอาหาร		ค้าขาย เล็ก ๆ น้อย ๆ	พนักงาน งานรัฐ วิสาหกิจ	ธุรกิจ ส่วนตัว	รับ ราชการ	พนักงาน บริษัท เอกชน	รับจ้าง ทั่วไป	อื่น ๆ เช่น เกษตรกร
อาชีพของบิดา	$\bar{x}$	46.0	47.0	48.0	54.0	56.0	56.0	56.0
-ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	46.0				*	*	*	*
-พนักงานรัฐวิสาหกิจ	47.0						*	*
-ธุรกิจส่วนตัว	48.0				*		*	*
-รับราชการ	54.0							
-พนักงานบริษัทเอกชน	56.0							
-รับจ้างทั่วไป	56.0							
-อื่น ๆ เช่น เกษตรกรรม	56.0							

ทัศนคติการบริโภคอาหาร		ค้าขาย เล็ก ๆ น้อย ๆ	พนักงาน งานบริษัท เอกชน	พนักงาน รัฐวิสาห กิจ	ธุรกิจ ส่วนตัว	รับราชการ	อื่น ๆ เช่น เกษตรกร	รับจ้าง ทั่วไป
อาชีพของบิดา	$\bar{x}$	3.34	3.41	3.43	3.45	3.47	3.52	3.62
-ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	3.34							*
-พนักงานบริษัทเอกชน	3.41							
-พนักงานรัฐวิสาหกิจ	3.43							
-ธุรกิจส่วนตัว	3.45							
-รับราชการ	3.47							
-อื่น ๆ เช่น เกษตรกรรม	3.52							
-รับจ้างทั่วไป	3.62							

จากตาราง 27 พบว่า นักศึกษาที่บิดามีอาชีพค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาที่บิดามีอาชีพรับราชการ พนักงานบริษัทเอกชน รับจ้างทั่วไป และอื่น ๆ เช่น เกษตรกรรม และนักศึกษาที่บิดามีอาชีพพนักงานวิสาหกิจ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันกับนักศึกษาที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป และอื่น ๆ เช่น เกษตรกรรม และนักศึกษาที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันกับนักศึกษาที่บิดามีอาชีพรับราชการ รับจ้างทั่วไป และอื่น ๆ เช่น เกษตรกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาที่บิดามีอาชีพค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับกับนักศึกษาที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในด้านพฤติกรรม เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ่ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 28

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มารดาอาชีพต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	2.984	0.597	28.729*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,345	27.936	0.021		
รวม	1,350	30.919			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	6.613	1.323	2.682*	0.026
ภายในกลุ่ม	1,345	663.208	0.493		
รวม	1,350	669.821			

ตาราง 28 (ต่อ)

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	0.449	0.090	0.946	0.450
ภายในกลุ่ม	1,345	127.704	0.095		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 28 พบว่า นักศึกษาที่มารดามีอาชีพต่างกันมีความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แต่พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ้

ตาราง 29

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้การบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามอาชีพของมารดา

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		พนักงาน งานรัฐวิ สาห กิจ	ธุรกิจ ส่วนตัว	ค้าขาย เล็ก ๆ น้อย ๆ	รับ ราชการ	รับจ้าง ทั่วไป	พนักงาน บริษัท เอกชน
อาชีพของบิดา	$\bar{x}$	40.0	49.0	49.0	51.0	56.0	60.0
-พนักงานรัฐวิสาหกิจ	40.0		*	*	*	*	*
-ธุรกิจส่วนตัว	49.0					*	*
-ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	49.0					*	*
-รับราชการ	51.0					*	
-รับจ้างทั่วไป	56.0						
-พนักงานบริษัทเอกชน	60.0						

จากตาราง 29 พบว่า นักศึกษาที่มารดามีอาชีพพนักงานวิสาหกิจ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่มารดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ รับราชการ รับจ้างทั่วไปและพนักงานบริษัทเอกชน นักศึกษาที่มารดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ และรับราชการ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาที่มารดามีอาชีพ รับจ้างทั่วไปและพนักงานบริษัทเอกชน นักศึกษาที่มารดา มีอาชีพค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักศึกษาที่มารดา มีอาชีพ รับจ้างทั่วไปและพนักงานบริษัทเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในด้านทัศนคติ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ้ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 30

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	1.601	0.400	15.598*	0.000
ภายในกลุ่ม	644	16.526	0.026		
รวม	648	18.127			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	17.092	4.273	8.912*	0.000
ภายในกลุ่ม	644	308.780	0.479		
รวม	648	325.872			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	1.932	0.483	5.116*	0.000
ภายในกลุ่ม	644	60.816	0.094		
รวม	648	62.748			

* $P < 0.05$

จากตาราง 30 พบว่า นักศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ

ตาราง 31

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามอาชีพของผู้ปกครอง

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

อาชีพของบิดา		รับราชการ	ธุรกิจส่วนตัว	ค้าขาย เล็ก ๆ น้อย ๆ	พนักงาน งานบริษัท เอกชน	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ
	$\bar{x}$	43.0	47.0	51.0	52.0	56.0
-รับราชการ	43.0			*	*	*
-ธุรกิจส่วนตัว	47.0					
-ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	51.0					
-พนักงานบริษัทเอกชน	52.0					
-พนักงานรัฐวิสาหกิจ	56.0					

ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

อาชีพของบิดา		รับราชการ	ธุรกิจส่วนตัว	ค้าขาย เล็ก ๆ น้อย ๆ	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน งานบริษัท เอกชน
	$\bar{x}$	3.19	3.33	3.50	3.56	3.70
-รับราชการ	3.19			*	*	*
-ธุรกิจส่วนตัว	3.33					
-ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	3.50					
-พนักงานรัฐวิสาหกิจ	3.56					
-พนักงานบริษัทเอกชน	3.70					

ตาราง 31 (ต่อ)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร						
อาชีพของบิดา	$\bar{x}$	รับราชการ	ธุรกิจส่วนตัว	ค้าขาย เล็ก ๆ น้อย ๆ	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน งานบริษัท เอกชน
		1.57	1.65	1.66	1.70	1.70
					*	
รับราชการ	1.57					
ธุรกิจส่วนตัว	1.65					
ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ	1.66					
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	1.70					
พนักงานบริษัทเอกชน	1.70					

จากตาราง 31 พบว่า นักศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการมีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ และพนักงานบริษัทเอกชนและพนักงานรัฐวิสาหกิจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 32

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.695	0.232	10.330*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,347	30.224	0.022		
รวม	1,350	30.919			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	11.316	3.772	7.715*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,347	658.506	0.489		
รวม	1,350	669.821			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.589	0.196	2.073	0.102
ภายในกลุ่ม	1,347	127.565	0.095		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 32 พบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แต่พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ

ตาราง 33

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ
นักศึกษา ตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
รายได้ต่อเดือน (บาท)		10,000 -30,000	มากกว่า 50,001	30,001- 50,000 ต่ำกว่า 10,000
	$\bar{x}$	50.0	53.0	53.0 55.0
10,000 -30,000	50.0			* *
มากกว่า 50,001	53.0			
30,001- 50,000	53.0			
ต่ำกว่า 10,000	55.0			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
รายได้ต่อเดือน (บาท)		10,000 -30,000	มากกว่า 50,001	ต่ำกว่า 10,000 30,001- 50,000
	$\bar{x}$	3.39	3.48	3.58 3.60
10,000 -30,000	3.39		*	* *
มากกว่า 50,001	3.48			
ต่ำกว่า 10,000	3.58			
30,001- 50,000	3.60			

จากตาราง 33 พบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-30,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001-50,000 บาท และต่ำกว่า 10,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับทัศนคติการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-30,000 บาท มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 50,001 บาท ต่ำกว่า 10,000 บาท และ 30,001-50,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 34

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.115	2.000	0.038	1.609
ภายในกลุ่ม	1,092	25.940	0.020		
รวม	1,095	26.055			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	7.741	2.580	4.763*	0.003
ภายในกลุ่ม	1,092	591.607	0.542		
รวม	1,095	599.348			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.645	0.215	2.182	0.088
ภายในกลุ่ม	1,092	107.665	0.099		
รวม	1,095	108.310			

* $P < 0.05$

จากตาราง 34 พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีความรู้ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ้

ตาราง 35

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
รายได้ต่อเดือน (บาท)		ต่ำกว่า 3,000	3,000 - 4,000	4,001 - 5,000	มากกว่า 5,000
	$\bar{x}$	3.29	3.39	3.48	3.51
ต่ำกว่า 3,000	3.29		*	*	*
3,000 - 4,000	3.39				
4,001 - 5,000	3.48				
มากกว่า 5,000	3.51				

จากตาราง 35 พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า 3,000 บาท มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,000 - 4,000 บาท 4,001 - 5,000 บาท และมากกว่า 5,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 36

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	6	1.555	0.259	11.862*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,344	29.364	0.022		
รวม	1,350	30.919			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	6	13.020	2.170	4.440*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,344	656.802	0.489		
รวม	1,350	669.821			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	6	0.770	0.128	1.354	0.230
ภายในกลุ่ม	1,344	127.384	0.095		
รวม	1,350	128.154			

* $P < 0.05$

จากตาราง 36 พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาต่างกันมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แต่พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ต่อด้วยวิธีเชฟเฟ

ตาราง 37

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ
นักศึกษา ตามภูมิภาค

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร								
ภูมิภาค		ภาค กลาง	ภาคใต้	ภาคตะวันออก	ภาค เหนือ	กรุงเทพ มหานคร	ภาคตะวันออก เฉียงเหนือ	ภาค ตะวันตก
	$\bar{x}$	47.0	50.0	52.0	54.0	54.0	56.0	56.0
ภาคกลาง	47.0				*	*	*	
ภาคใต้	50.0						*	
ภาคตะวันออก	52.0							
ภาคเหนือ	54.0							
กรุงเทพมหานคร	54.0							
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	56.0							
ภาคตะวันตก	56.0							
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร								
ภูมิภาค		ภาคตะวันออก	ภาคตะวันตก	ภาคกลาง	กรุงเทพ มหานคร	ภาคตะวันออก เฉียงเหนือ	ภาคใต้	ภาคเหนือ
	$\bar{x}$	3.36	3.36	3.37	3.45	3.51	3.55	3.68
ภาคตะวันออก	3.36							*
ภาคตะวันตก	3.36							
ภาคกลาง	3.37							
กรุงเทพมหานคร	3.45							
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	3.51							
ภาคใต้	3.55							
ภาคเหนือ	3.68							

จากตาราง 37 พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในภาคกลาง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษามีภูมิลำเนาในภาคเหนือ กรุงเทพมหานคร และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และนักศึกษามีภูมิลำเนาในภาคใต้ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษามีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับนักศึกษามีภูมิลำเนาในภาคเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 38

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	2	4.000	2.000	99.138*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,315	26.527	0.020		
รวม	1,317	30.526			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	2	9.176	4.588	9.426*	0.000
ภายในกลุ่ม	1,315	640.067	0.487		
รวม	1,317	649.244			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.047	0.023	0.249	0.780
ภายในกลุ่ม	1,315	123.484	0.094		
รวม	1,317	123.530			

* $P < 0.05$

จากตาราง 38 พบว่า นักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แต่พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ่

ตาราง 39

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามภาวะโภชนาการ

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
ภาวะโภชนาการ		เกิน	ต่ำกว่าเกณฑ์	ปกติ
	$\bar{x}$	40.0	54.0	55.0
เกิน	40.0		*	*
ต่ำกว่าเกณฑ์	54.0			
ปกติ	55.0			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค				
ภาวะโภชนาการ		เกิน	ต่ำกว่าเกณฑ์	ปกติ
	$\bar{x}$	3.31	3.51	3.54
เกิน	3.31		*	*
ต่ำกว่าเกณฑ์	3.51			
ปกติ	3.54			

จากตาราง 39 พบว่า นักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกับกับนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค
อาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตาราง 40

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตัวแปร	ความรู้	ทักษะ	พฤติกรรม
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	1.000		
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.278*	1.000	
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.141*	.655*	1.000

* $P < 0.05$

จากตาราง 40 พบว่า ความรู้กับทักษะ และกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในระดับต่ำ ($r = .278$ และ $.141$) ส่วนทักษะและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในระดับสูง ($r = .655$)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา (2) เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา (3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 1,351 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างและสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น แบบโควตา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ตอน คือ 1. แบบสอบถามลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา 2. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบ 4 ตัวเลือก มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .910 3. แบบสอบถามทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแบบมาตราโลเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .704 และ 4. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .818

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษาโดยการทดสอบค่าที (t-test) สำหรับการเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) สำหรับการเปรียบเทียบมากกว่า 2 กลุ่ม หากมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe') และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ($\bar{x} = 52.0$) มีทัศนคติในระดับดี ($\bar{x} = 3.48$) และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 1.66$) ทั้งนี้จำแนกตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. นักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามปัจจัยพื้นฐานที่ศึกษาทุกตัว ยกเว้น ปัจจัยรายได้ของนักศึกษาส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50 เฉพาะปัจจัยการศึกษาสูงสุดของบิดา มารดา ผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับทัศนคติทางบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.655$) ส่วนความรู้มีความสัมพันธ์กับทัศนคติและพฤติกรรมในทางบวก ($r = 0.278$ และ 0.141 ตามลำดับ)

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้วิจัยนำประเด็นมาอภิปรายดังต่อไปนี้

1. ความรู้ในการบริโภคอาหารของนักศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ข้อ โดยรวมอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ($\bar{x} = 52.0$) และร้อยละ 34.3 มีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำคือได้คะแนนความรู้ต่ำกว่าร้อยละ 50 การที่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารค่อนข้างต่ำอาจเป็นเพราะปัจจัยหลายอย่าง เช่น ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ ของบิดา มารดา และผู้ปกครอง ซึ่งพบว่าถ้าบิดา มารดา มี

การศึกษาในระดับสูง มีอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการหาความรู้ที่ทันสมัย และมีรายได้ดี จะส่งเสริมให้ลูกมีความรู้ดีด้วย

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ควรได้รับการศึกษา ซึ่ง ธนากร (2549) ได้พบจากการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าเอกสารประกอบการเรียนจะให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด

ความรู้ที่นักศึกษามีในระดับดีมาก คือผลของการงดอาหารมื้อเช้า ประโยชน์ของการดื่มนมและอาหารว่างชนิดใดที่มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และมีความรู้ระดับดี เช่น ปริมาณการดื่มน้ำ วิธีการควบคุมน้ำหนักและอาหารที่ปนเปื้อนจากสารเคมี จากผลการวิจัยประเด็นนี้แสดงว่าความรู้ที่มีการรณรงค์ จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนผ่านสื่อต่างๆ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องช่วงเวลาหนึ่งมีส่วนทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ในการเผยแพร่ความรู้สู่สาธารณะ

2. ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง มีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามโภชน

บัญญัติ 9 ข้อ โดยรวมในระดับดี ($\bar{x} = 3.48$) นักศึกษามีทักษะในระดับดี ถึงดีมาก ประมาณร้อยละ 61 (ตาราง 6) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษามีความเชื่อ ความรู้สึกว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ต่อการทำงาน การเรียนและกิจกรรมต่างๆ จึงสะท้อนความคิดให้เห็นในระดับดี แต่เมื่อพิจารณาตามโภชนบัญญัติเป็นรายชื่อ พบว่านักศึกษามีทักษะที่ปานกลางเกี่ยวกับโภชนบัญญัติข้อ (1) การบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ข้อ (5) การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยและข้อ (6) การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร อาจเป็นเพราะนักศึกษาไม่เห็นประโยชน์หรือความสำคัญของความจริงดังกล่าว ว่าอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกัน เช่น นมยังมีความจำเป็นกับทุกเพศทุกวัยเพราะให้แคลเซียมซึ่งจำเป็นต่อกระดูก และถ้าบริโภคไขมันมากเกินไปจะมีผลต่อโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิต และโรคหัวใจ

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามโภชน

บัญญัติ 9 ข้อ โดยรวมในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 1.66$) ร้อยละ 79 (ตาราง 9) เมื่อพิจารณาตามโภชนบัญญัติเป็นรายข้อ พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปานกลางทุกข้อ อาจเป็นเพราะนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ เป็นนักศึกษาจากภูมิภาค มีรายได้ไม่เกิน 4,000 บาท ต่อเดือน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการบริโภคอาหาร เมื่อพิจารณาข้อย่อยๆ ในแต่ละข้อใหญ่ 9 ข้อ ของโภชนบัญญัติ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเพียงข้อเดียวคือ กินอาหารมื้อกลางวัน ข้อมูลนี้เป็นการสะท้อนให้เห็นความจำเป็นว่าอาจจะงดมื้อเช้าและรวมเป็นมื้อกลางวันครั้งเดียว

4. การเปรียบเทียบความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ผลการเปรียบเทียบจำแนกตามตัวแปรต่างๆ นั้น พบว่านักศึกษาคณะศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่มีทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักศึกษาคณะศึกษาค้นคว้าหาความรู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกายมากกว่า นักศึกษาชาย นอกจากนี้ นักศึกษาคณะหญิงจะได้รับการปลูกฝังให้ดูแลเรื่องอาหารการกินจากมารดา

ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาแตกต่างกันตามตัวแปรต่อไปนี้คือระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานและเป็นไปตามข้อค้นพบของงานวิจัยต่างๆ

นักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์มีความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่านักศึกษาคณะอื่นๆ อาจเป็นเพราะเนื้อหาวิชาที่เรียนมาตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจนกระทั่งระดับปริญญาตรี มีความสอดคล้องเกี่ยวข้องกับเนื้อหาด้านอาหารและโภชนาการมากกว่าเนื้อหาวิชาที่นักศึกษาคณะอื่นๆ ศึกษาเล่าเรียน

อีกประการหนึ่งอาจเป็นเพราะนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์มีความชอบและเข้าใจวิชาวิทยาศาสตร์รวมทั้งอาหารและโภชนาการด้วย

นักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบิดามารดา และหอพักมีความรู้และทัศนคติดีกว่าผู้ที่อาศัยอยู่กับบิดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะบิดาและมารดาที่อยู่ร่วมกันช่วยกันดูแลเอาใจใส่และปลูกฝังให้ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ รวมถึง

การชี้ให้เห็นว่าอาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกาย ต่อการเจริญเติบโตทั้งทางกายและสติปัญญา ตั้งแต่เด็กจึงมีความพึงลึก

อย่างไรก็ตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามตัวแปรต่อไปนี้ บุคคลที่นักศึกษาอาศัย รายได้ของครอบครัว รายได้ของนักศึกษา ภูมิลำเนา และภาวะโภชนาการของนักศึกษา อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เรียนในมหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนใหญ่อยู่หอพักไม่มีผู้ดูแล และจัดหาอาหารให้ ต้องเลือกซื้ออาหารที่จำหน่ายตามโรงอาหาร และบริเวณหอพักซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มีราคาไม่แพง ใช้วิธีการปรุงที่รวดเร็ว ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .278$) ซึ่งอาจเป็นเพราะความรู้จะส่งผลต่อทัศนคติ ไม่น่าแปลก

ความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .05 ($r = .141$) อาจเป็นเพราะพฤติกรรมเกิดจากปัจจัยอื่นๆ ด้วย เช่น รายได้ และเพื่อนฝูง การรณรงค์ เช่นกรณีการดื่มนม

ทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .655$) นั่นคือนักศึกษาที่ได้รับการปลูกฝังให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของอาหารและโภชนาการ จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องมาก ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี และมีพฤติกรรมการบริโภคระดับปานกลางแสดงว่า นอกจากทัศนคติแล้วยังมีปัจจัยอื่นๆ ด้วยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมโดยเฉพาะการโฆษณา

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง นับว่าน่าเป็นห่วงเพราะถ้าหากวัยรุ่นมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการน้อยจะส่งผลต่อสุขภาพ

ร่างกายในอนาคตและส่งผลต่อการถ่ายทอดสู่ครอบครัวของวัยรุ่นในอนาคตด้วย ผลที่พบว่าความรู้ได้จากบิดามารดา ผู้ปกครองและจากสื่อต่างๆ ดังนั้นควรเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการผ่านสื่อต่างๆ ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ให้มากขึ้นเช่น ผ่านข่าวรามคำแหงและโทรทัศน์ภายในมหาวิทยาลัย

2. นักศึกษามีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการของนักศึกษา ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 26 และเกินเกณฑ์ ร้อยละ 17 มีภาวะโภชนาการปกติเพียงร้อยละ 55 เท่านั้น จึงควรชี้แนะให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าส่งผลต่อร่างกายในระยะยาว ในกรณีขาดสารอาหารจะส่งผลต่อศักยภาพการทำงาน และภาวะจิตใจ ความมั่นคงทางอารมณ์และสุขภาพ ส่วนการที่มีภาวะโภชนาการเกิน จะส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง

3. ควรมีโครงการรณรงค์ให้นักศึกษามีความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยองค์การนักศึกษาและชมรมต่างๆ โดยเฉพาะนักศึกษาที่เรียนสาขาที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการควรช่วยกันรับผิดชอบโครงการนี้

4. หน่วยงานที่รับผิดชอบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนควรหาแนวทางวิธีการสร้างความตระหนักกับกลุ่มนักศึกษา ให้มากขึ้นเพื่อเป็นการป้องกันมากกว่าที่จะรักษาในภายหลัง เช่นเดียวกับการรณรงค์ลดความอ้วนในกลุ่มเด็กเล็กและผู้ใหญ่ในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง

2. ควรศึกษารูปแบบในการให้ความรู้ด้านอาหารเพื่อให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุและผลและคิดก่อนบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

3. ควรศึกษาวิถีชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงโดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

แบบสอบถามมี 4 ตอน ขอให้นักศึกษาตอบให้ครบ

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความให้สมบูรณ์

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง
2. ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ชั้นปี
3. คณะที่ศึกษา ☐ 1) ศึกษาศาสตร์ ☐ 2) นิติศาสตร์ ☐ 3) บริหารธุรกิจ
☐ 4) เศรษฐศาสตร์ ☐ 5) วิทยาศาสตร์ ☐ 6) รัฐศาสตร์
☐ 7) มนุษยศาสตร์ ☐ 8) เทคโนโลยีสารสนเทศ
4. บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน
☐ 1) บิดา ☐ 2) มารดา ☐ 3) บิดาและมารดา ☐ 4) บุคคลอื่น (ระบุ)
5. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา
☐ 1) ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ☐ 2) มัธยมศึกษา
☐ 3) อนุปริญญาหรือต่ำกว่า ☐ 4) ปริญญาตรี
☐ 5) สูงกว่าปริญญาตรี
6. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา
☐ 1) ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ☐ 2) มัธยมศึกษา
☐ 3) อนุปริญญาหรือต่ำกว่า ☐ 4) ปริญญาตรี
☐ 5) สูงกว่าปริญญาตรี

7. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (ตอบเฉพาะผู้ที่ไม่ได้อยู่กับบิดา-มารดา)

- ☐ 1) ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ☐ 2) มัธยมศึกษา
☐ 3) อนุปริญญาหรือต่ำกว่า ☐ 4) ปริญญาตรี
☐ 5) สูงกว่าปริญญาตรี

8. อาชีพของบิดา

- ☐ 1) รับราชการ ☐ 2) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ 3) ธุรกิจส่วนตัว ☐ 4) ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ
☐ 5) พนักงานบริษัทเอกชน ☐ 6) รับจ้างทั่วไป
☐ 7) อื่น ๆ (ระบุ)

9. อาชีพของมารดา

- ☐ 1) รับราชการ ☐ 2) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ 3) ธุรกิจส่วนตัว ☐ 4) ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ
☐ 5) พนักงานบริษัทเอกชน ☐ 6) รับจ้างทั่วไป
☐ 7) อื่น ๆ (ระบุ)

10. อาชีพของผู้ปกครอง (ตอบเฉพาะผู้ที่ไม่ได้อยู่กับบิดา-มารดา)

- ☐ 1) รับราชการ ☐ 2) พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ 3) ธุรกิจส่วนตัว
☐ 4) ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ ☐ 5) พนักงานบริษัทเอกชน ☐ 6) รับจ้างทั่วไป
☐ 7) อื่น ๆ (ระบุ)

11. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว (รวมสมาชิกทุกคนในบ้าน)

- ☐ 1) ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ☐ 2) 10,000-30,000 บาทต่อเดือน
☐ 3) 30,001-50,000 บาทต่อเดือน ☐ 4) มากกว่า 50,001 บาทต่อเดือน

12. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนักศึกษา

- ☐ 1) ต่ำกว่า 3,000 บาท ☐ 2) 3,000 - 4,000 บาท
☐ 3) 4,001 - 5,000 บาท ☐ 4) มากกว่า 5,000 บาท

13. ภูมิสำเนา

- | | |
|--|--|
| ☐ 1) ภาคกลาง (ไม่รวมกรุงเทพฯ) | ☐ 2) ภาคเหนือ |
| ☐ 3) ภาคตะวันออก | ☐ 4) ภาคใต้ |
| ☐ 5) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | ☐ 6) ภาคตะวันตก |
| ☐ 7) กรุงเทพฯ | |

14. ภาวะโภชนาการ น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

15. แหล่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ 1) บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง | ☐ 2) ครู อาจารย์ |
| ☐ 3) เอกสารการเรียนรู้ | ☐ 4) วิทยู โพรทัศน์ ภาพยนตร์ |
| ☐ 5) วารสาร สิ่งพิมพ์ | ☐ 6) เพื่อน |
| ☐ 7) อินเทอร์เน็ต | |

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง เพียงคำตอบเดียว
ที่ถูกต้องที่สุด

1. ความหมายของ “อาหาร” ตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. สิ่งที่ยากแล้วสามารถป้องกันโรคได้
- ข. สิ่งที่ยากแล้วทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
- ค. สิ่งที่ยากแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ง. สิ่งที่ยากแล้วทำให้อบอุ่นและให้พลังงานต่อร่างกาย

2. ข้อใดต่อไปนี้อาจจัดว่าเป็นอาหาร

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. เกลือแร่ | ข. น้ำผลไม้ |
| ค. ไขมัน | ง. วิตามิน |

3. ข้อใดต่อไปนี้อาจจัดว่าเป็นสารอาหาร

- | | |
|-----------|----------------|
| ก. ไขมัน | ข. น้ำเกลือแร่ |
| ค. ไข่ไก่ | ง. น้ำนม |

4. “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านใด
 - ก. เป็นแนวทางสร้างทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร
 - ข. เป็นแนวทางในการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ
 - ค. เป็นแนวทางในการบริโภคให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
 - ง. เป็นแนวทางในการป้องกันและรักษาโรคทางด้านโภชนาการ
5. หลักการเลือกอาหารที่บริโภคเพื่อความปลอดภัย คือข้อใด
 - ก. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ข. เลือกอาหารที่หลากหลายชนิด และครบ 5 หมู่
 - ค. เลือกอาหารที่สด สะอาด ถูกหลักอนามัย
 - ง. เลือกอาหารที่ปลอดสารพิษ, ไม่มีสิ่งเจือปน
6. อาหารชนิดใดที่ควรบริโภคสลับกับข้าวเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ

ก. ข้าวซ้อมมือ	ข. ถั่วเขียว
ค. ขนம்ப้าง	ง. มักกะโรนี
7. ตามหลักโภชนาการ สารอาหารชนิดใดที่วัยรุ่นควรได้รับในสัดส่วนที่มากที่สุดภายใน 1 วัน

ก. โปรตีน	ข. คาร์โบไฮเดรต
ค. ไขมัน	ง. วิตามินและเกลือแร่
8. สารอาหารชนิดใดที่ร่างกายต้องการน้อย แต่ขาดไม่ได้

ก. โปรตีน	ข. คาร์โบไฮเดรต
ค. ไขมัน	ง. วิตามินและเกลือแร่
9. อาหารชนิดใดที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้

ก. ถั่วแดง	ข. น้ำผึ้ง
ค. ข้าวซ้อมมือ	ง. มันเทศ
10. ข้อใดเป็นอาหารที่ ไม่มี คอเลสเตอรอล (cholesterol)

ก. ไข่แดง	ข. กะทิ
ค. ตับหมู	ง. หอยนางรม

11. ข้อใดมีสารอาหารครบถ้วนมากที่สุด
 - ก. ไข่ดาว เบคอน
 - ข. สลัดไก่อบ
 - ค. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
 - ง. แกงเขียวหวานปลากระพง
12. อาหารชนิดใดปลอดภัยที่สุด
 - ก. แหนม
 - ข. หมูยอ
 - ค. หมูน้ำตก
 - ง. ส้มตำปูคอง
13. วิธึร่นควรรดึมน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละกี่แก้ว
 - ก. 3 - 5 แก้ว
 - ข. 6 - 8 แก้ว
 - ค. 9 - 11 แก้ว
 - ง. 12 - 15 แก้ว
14. พฤติกรรมการบริโภคในข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกิน
 - ก. ดื่มน้ำอัดลมหลังอาหารทุกมื้อ
 - ข. ดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้วทุกวัน
 - ค. กินอาหารฟาสต์ฟูดทุกวันอาทิตย์
 - ง. กินอาหารที่ทอด/ผัดจากน้ำมันพืชทุกวัน
15. พฤติกรรมการบริโภคในข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาการขาดสารอาหาร
 - ก. ดื่มน้ำนมชนิดลดไขมัน (low-fat)
 - ข. งดบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ
 - ค. กินยาระบายหลังอาหารมื้อเย็นเป็นประจำ
 - ง. กินผลไม้ที่มีกากใยสูงหลังอาหารทุกมื้อ
16. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทใด
 - ก. น้ำตาลสีร่า
 - ข. นมสด
 - ค. ถั่วเมล็ดแห้ง
 - ง. เครื่องปรุงรสทุกชนิด
17. ถ้าท่านต้องการควบคุมน้ำหนักควรบริโภคอาหารชนิดใดมากที่สุด
 - ก. เนื้อปลา
 - ข. เนื้อไก่
 - ค. ไขมันกระทา
 - ง. ตับไก่

26. ข้อความ “MFG. DATE 20070409” ในฉลากอาหาร หมายความว่าอย่างไร
- ผลิตเมื่อวันที่ 9 เมษายน 2550
 - หมดอายุในวันที่ 9 เมษายน 2550
 - วันที่อนุญาตผลิต คือ 9 เมษายน 2550
 - วันที่อนุญาตใช้ฉลากอาหารคือ 9 เมษายน 2550
27. ถ้านักเรียนซื้อขนมปังในวันที่ 1 มิถุนายน 2550 ข้อมูลใดจะช่วยให้การตัดสินใจซื้อมากที่สุด
- MFG. DATE 20070601
 - EXP. DATE 20070601
 - เครื่องหมายรับรองจาก อย.
 - ส่วนประกอบสำคัญของอาหาร
28. อาหารต่อไปนี้มีการปนเปื้อนจากสารเคมี ไม่ควรบริโภค ยกเว้นข้อใด
- ลูกชิ้นแดงจากสารบอแรกซ์
 - อาหารทะเลสด ๆ จากการแช่ฟอร์มาลิน
 - ขนมสีสดจากการใช้สีที่ได้จากธรรมชาติ
 - ถั่วงอก, จิงขอย ขาวสะอาดจากสารฟอกขาว
29. ถ้าท่านบริโภคอาหารนอกบ้านในเขตกรุงเทพฯ ร้านอาหารลักษณะใดที่ควรเลือกเข้าไปรับประทานมากที่สุด
- มีคำรับรองจากเซลล์ชวนชิม
 - ได้รับเครื่องหมายรับรองจาก อย.
 - มีป้าย clean food good taste
 - ได้รับเครื่องหมายรับประกัน ISO 14000
30. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มาก ๆ จะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด
- โรคตับแข็ง
 - โรคเครียด
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับ
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อละคำตอบเดียวเท่านั้น

ตัวอย่าง	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
0. สภาพเศรษฐกิจปัจจุบันควรกินเพื่ออยู่มิใช่ เพื่อกิน	✓				

หมายความว่า ท่าน เห็นด้วยอย่างยิ่ง ว่าการกินเพื่ออยู่มิใช่เพื่อกินในสภาพเศรษฐกิจ
ปัจจุบัน

ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมี ราคาแพง.....					
2. อาหารที่มีราคาแพงจะมีประโยชน์มากกว่า อาหารราคาถูก.....					
3. ในปัจจุบันการหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง โภชนาการ อาหาร และสุขภาพเป็นเรื่อง จำเป็น.....					
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์ มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป.....					
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทาง โภชนาการมากกว่ารสชาติ และความถูกใจ.....					
6. การกินอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อจะไม่เป็น โรคขาดสารอาหาร.....					

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
7. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดจะ ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย.....					
8. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าว ขัดสี.....					
9. วัยรุ่นควรกินเนื้อปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็น ประจำ.....					
10. ดับหนูที่ไม่สุกดีจะมีรสชาติหวาน อร่อยน่า กินกว่าดับที่ลวกจนสุก.....					
11. วัยรุ่นอยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโต ควรกิน อาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อมากขึ้น.....					
12. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อ รักษารูปร่าง.....					
13. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่ม กล้ามเนื้อ.....					
14. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า.....					
15. การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดีวิธีหนึ่ง...					
16. การกินผัก, ผลไม้จะช่วยรักษารูปร่างให้ได้ สัดส่วน.....					
17. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ ไม่จำกัด.....					
18. ฉันอยากให้มีร้านขายผลไม้สดมากกว่าร้าน ขายขนมหวาน.....					
19. การดื่มน้ำวันละมากๆ ไม่มีผลต่อการเพิ่ม ของน้ำหนักตัว.....					

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
20. อาหารมือเย็นไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ของวัยรุ่นเท่าใดนัก.....					
21. การดื่มนมแสดงถึงความเอาใจใส่ต่อสุขภาพ ของตนเอง.....					
22. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น.....					
23. การดื่มนมเป็นประจำทุกวันทำให้อ้วนได้.....					
24. ฉันอยากให้มีร้านขายนมสดมากกว่าร้านขาย น้ำอัดลม.....					
25. ความรู้เรื่องอันตรายจากสารปนเปื้อนใน อาหารเป็นเรื่องที่น่าสนใจ.....					
26. อาหารไม่อร่อยถ้าไม่ใส่ผงชูรส.....					
27. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นคนที่ทันสมัย....					
28. ขนมอบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น ข้าวโพดอบเนย ข้าวเกรียบ เป็นอาหารว่างที่ดีสำหรับวัยรุ่น...					
29. การดื่มน้ำอัดลมทำให้ดับกระหายได้เป็น อย่างดี.....					
30. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่เหมาะกับวัยรุ่น..					

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง : ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

มากที่สุด

ทำเป็นประจำ

หมายถึง

ทำทุกวัน

ทำบ่อยครั้ง

หมายถึง

ทำมากกว่า 3 วันใน 1 สัปดาห์

ทำนาน ๆ ครั้ง

หมายถึง

ทำน้อยกว่า 3 วันใน 1 สัปดาห์

ไม่เคยทำเลย

หมายถึง

ไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. ฉันกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อในแต่ละวัน.....				
2. ฉันกินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ.....				
3. ฉันกินอาหารมื้อเช้า.....				
4. ฉันกินอาหารมื้อกลางวัน.....				
5. ฉันกินอาหารมื้อเย็น.....				
6. ฉันพยายามกินอาหารตามค่าพลังงาน (แคลอรี) ที่กำหนด.....				
7. ฉันกินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ.....				
8. ฉันเลือกกินอาหารเฉพาะสิ่งที่ชอบ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่.....				
9. ฉันกินข้าวซ้อมมือ.....				
10. ฉันกินอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ ละ 1 ครั้ง.....				
11. ฉันกินเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ ละ 1 ครั้ง.....				
12. ฉันกินผลไม้ที่มีกากใยมาก เช่น ส้มเขียวหวาน สับปะรด.....				

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
13. ฉันกินผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ละมุด ทุเรียน ลำไย.....				
14. ฉันกินอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย ยำต่าง ๆ.....				
15. ฉันกินอาหารประเภททอดมากกว่าอาหาร ปิ้ง ย่าง นึ่ง.....				
16. ฉันดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว.....				
17. ฉันดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว.....				
18. ฉันดื่มน้ำอัดลม.....				
19. ฉันดื่มน้ำชา กาแฟ.....				
20. ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ้างในบาง โอกาส.....				
21. ฉันหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารปนเปื้อน เช่น ผงบอแรกซ์ ผงชูรส สารกันบูด.....				
22. ฉันกินอาหารหมักดอง.....				
23. ฉันหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่ใส่สีผสม อาหารที่มีสีสด ๆ.....				
24. ฉันกินขนมสำเร็จรูปแทนข้าว.....				
25. ฉันกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ โดนัท.....				
26. ฉันกินอาหารรสหวานจัด.....				
27. ฉันกินอาหารรสเค็มจัด.....				
28. ฉันกินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุง สำเร็จรูป.....				

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
29. ฉันเลือกซื้ออาหารตามคำแนะนำ				
30. ฉันมักกินอาหารเมื่อเกิดอาการเครียด				

ขอขอบใจนักศึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

๑๑๑๑๑

ภาคผนวก ข

ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้เป็นรายข้อ (Item Analysis)

ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้เป็นรายข้อ (Item Analysis)

การวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้ในการบริโภคอาหารของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ 27% เกณฑ์การเลือกค่าความยาก
ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป จำนวน 30 ข้อกระทง มีดังนี้

ข้อกระทง	ความรู้	
	ค่าความยาก (p)	ค่าอำนาจจำแนก(r)
1.	0.55	0.9
2.	0.68	0.3
3.	0.27	0.5
4.	0.64	0.7
5.	0.59	0.8
6.	0.27	0.4
7.	0.55	0.9
8.	0.86	0.3
9.	0.45	0.9
10.	0.45	0.9
11.	0.55	0.9
12.	0.45	0.7
13.	0.55	0.7
14.	0.59	0.8
15.	0.50	1.0
16.	0.73	0.4
17.	0.27	0.5
18.	0.86	0.3
19.	0.91	0.2
20.	0.82	0.2

ข้อกระทง	ความรู้	
	ค่าความยาก (p)	ค่าอำนาจจำแนก(r)
21.	0.55	0.9
22.	0.77	0.5
23.	0.64	0.4
24.	0.73	0.2
25.	0.68	0.5
26.	0.64	0.4
27.	0.73	0.4
28.	0.86	0.3
29.	0.82	0.4
30.	0.77	0.3

บรรณานุกรม

- กนกพร วิสุททธิกุล. (2539). พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2531. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, กองโภชนาการ. (ม.ป.ป.). ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองทันตสาธารณสุข. (2540, กุมภาพันธ์). สถานการณ์สุขภาพของนักเรียนไทย. ใน เอกสารเผยแพร่ข้อมูลด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.
- กุลวดี รัศมีวิจารณ์. (2539). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. (2535). แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. (2540). แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- ก๊วน ขาวหนู. (2534). โภชนศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรภาพพัฒน์.

- ฉวีวรรณ แจ่มกิจ. (2537). รูปแบบการบริโภคอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ
ของอาหารวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชนกนาถ ชูพยัคฆ์. (2545). ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขต
กรุงเทพมหานคร. วารสารวิจัยรามคำแหง, 5(1), 14-30.
- ทัศนีย์ วงษ์จิราษฏร์. (2538). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเข้าของวัยรุ่น
ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธนากร ทองประยูร และคณะ. (2548). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา
ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐ. วารสารคหเศรษฐศาสตร์, 48(3), 13-21.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทักษะ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรม
อนามัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พีระพัฒนา.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ นัฏราภรณ์. (2540). การออกแบบการวิจัย
(ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์
(พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วลัย อินทร์มพรรย์. (2530). โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพมหานคร: แสงทวิการพิมพ์.
- วันดี ทะวงษ์ และคณะ. (2549, สิงหาคม-กันยายน). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้าน
โภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย. เอกสารนำเสนอในการประชุมวิชาการ
โภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ไบเทคบางนา.
- คันสนีย์ อุดมอ่าง. (2533). การบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมใจ วิชัยดิษฐ. (2541). ปัญหาโภชนาการในวัยรุ่น-อันตรายจากการลดน้ำหนักของ
วัยรุ่น. ใน กินเพื่อสุขภาพ (หน้า 115-118). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์-
พรินท์ติ้ง จำกัด.

สำนักบริการทางวิชาการและทดสอบประเมินผล, ศูนย์บริการวิชาการและสารสนเทศ.

(2549). สถิติจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2549.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2539). โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย (พิมพ์ครั้งที่ 6).

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

เสาวพร เมืองแก้ว. (2542). อาหารเข้า...มือที่ไม่ควรลืม. *วารสารคหกรรมศาสตร์*, 42(1), 31-40.

อบเชย วงศ์ทอง. (2541). *โภชนศาสตร์ครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อนุภูม พลศิริ. (2546). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยรามคำแหง*, 6(1), 143-159.

Absolon, J. S., Wearing, G. A., & Behme, M. T. (1998). Dietary Quality and Eating Patterns of Adolescent Girls in Southwestern Ontario. *Journal of Nutrition Education*, 20, 77-81.

Bloom, B. S. (1975). *Taxonomy of Educational Objective Handbook 1 Cognitive Domain*. New York: David Mc Kay Company.

Edward, B. J., Sutton, W. C., & Cooley, B. A. (1975). *Health of Effective Living* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.

Schwartz, N. E. (1975, January). Nutrition knowledge, attitude and practices of high-school grade. *The Journal of American Dietetic Association*, 66, 28-51.

Triandis, H. C. (1971). *Attitude and Attitude Change*. New York: Wiley & Sons.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายอนุกุล พลศิริ
ตำแหน่ง	รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์
ประวัติการศึกษา	วท.บ. (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร) M.S. (Food Science) M.C.H. (Nutrition)
ผลงานทางวิชาการ	- อาหารและโภชนาการ 2, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2532 - การควบคุมคุณภาพอาหาร, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2536 - เทคโนโลยีการผลิตอาหาร, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2541
ผลงานวิจัย	- พฤติกรรมการเลือกกินอาหารกลางวันของนักเรียนโรงเรียน สาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2532 - การประเมินหลักสูตรปริญญาตรี วิชาเอกคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2543 - ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร, 2546

ประวัติย่อที่ปรึกษาโครงการ

ชื่อที่ปรึกษา	นางเดือนใจ เกตุษา
ตำแหน่ง	รองศาสตราจารย์ระดับ 9
วุฒิการศึกษา	กศ.บ., กศ.ม. Ph.D.
ผลงานทางวิชาการ	ตำรา 1. การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ 2. การประเมินผลการสอน 3. การวัดและประเมินผลการศึกษา
ผลงานวิจัย	1. ประสิทธิภาพการสอนของอาจารย์ตามความเห็นของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2. การศึกษาเปรียบเทียบหลักสูตร และการบริหารหลักสูตรภาษาอังกฤษพื้นฐานในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 3. การประเมินหลักสูตรปริญญาตรี วิชาเอกวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2543

