

ชื่อผลงาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ชื่อเจ้าของผลงาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1.นางสาวโสภิตา | คุณมานะ |
| 2.นางสาวชลลดา | จันทพา |
| 3.นางสาวจิรนนท์ | สุริโย |
| 4.นางสาวรัชชพร | พิมพ์การ |
| 5.นางสาวนันท์ณภัทร | บุญเสริม |
| 6.นางสาวรัตนภรณ์ | พรมจันทิก |
| 7.นางสาวลดาวัลย์ | อาทิเวช |

ชื่อครูผู้สอนหรือครูที่ปรึกษา นายสุทธิกุล กอกหวาน

โรงเรียน สตรีสิริเกศ

สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28

บทคัดย่อ

การศึกษารั้้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษารั้้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 41 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษารั้้งนี้ คือ แบบสอบถามการบริโภคอาหารของวัยรุ่น 1 ฉบับ และแบบบันทึกความพึงพอใจในการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น 1 ฉบับ เป็นแบบมาตรฐานในการสำรวจพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	ก
สารบัญ.....	ข
บทนำ.....	1
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย.....	2
ผลกระทบจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย.....	3
แนวทางแก้ไขพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย.....	3
วัตถุประสงค์การศึกษา.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา.....	5
ขอบเขตของการศึกษา.....	5
วิธีดำเนินการศึกษา.....	6
สรุปผลการศึกษา.....	7
อภิปรายผลการศึกษา.....	7
ข้อเสนอแนะ.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
เอกสารอ้างอิง.....	10
แบบสอบถามความพึงพอใจ.....	11

บทนำ

การจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารร่างกายจะต้องได้รับพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการ จึงจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือ โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ซึ่งโรคเหล่านี้มีสาเหตุเบื้องต้นมาจากโรคอ้วน และเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวล เนื่องจากในอนาคตชีวิตความเป็นอยู่หรือปัญหาที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไรสิ่งที่เป็นตัวชี้วัด คือ สถานการณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบัน เพราะวัยรุ่นในปัจจุบันจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต หากไม่มีการแก้ไขหรือหาแนวทางป้องกันที่ถูกต้องก็จะเกิดปัญหาต่อเนื่องในอนาคต ปัจจุบันปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและปัญหาโรคอ้วนเกิดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นหากยังไม่มีการแก้ไขปัญหานี้ ในอนาคตคนไทยก็จะมีปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการกิน ดังนั้น ปัญหานี้จึงควรได้รับการแก้ไข เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพของคนไทยในอนาคต พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นสาเหตุหลักของปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และโรคอ้วน เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพและโภชนาการ รวมทั้งรณรงค์ให้เด็กและวัยรุ่นเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ

การบริโภคอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวันเป็นสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน คือ โรคอ้วน ดังนั้น สาเหตุของปัญหาอาจเกิดจากเด็กไม่มีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารและไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ผู้ศึกษาเห็นว่ายังไม่มีการศึกษาถึงความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อีกทั้งยังมีตัวแปรที่อาจเกี่ยวข้องกับความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่ยังไม่ได้นำมาศึกษาหากเราทราบภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษชัดเจนขึ้น จะสามารถหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องและสอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น และหาแนวทางป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดปัญหานี้ในระยะยาวจึงศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในศรีสะเกษการศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดศรีสะเกษ โรงเรียนสตรีสิริเกศศึกษาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ช่วงอายุ 16 - 18 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน ขนมกรุบกรอบ แอลกอฮอล์ อาหารประเภทไขมันสูงกว่าประชากรกลุ่มอื่น ซึ่งช่วงอายุดังกล่าว คือ เด็กที่อยู่ในวัยมัธยมศึกษาตอนปลาย แต่ในการศึกษาค้นคว้านี้ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเท่านั้น เนื่องจากนักเรียนระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่ได้เลือกอาหารรับประทานเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นดังที่ได้กล่าวมาอาจมีสาเหตุจากการขาดความรู้ในการบริโภคอาหารหรือไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี การศึกษาค้นคว้าจึงศึกษาในประเด็นความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 ซึ่งในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่โรงเรียนของนักเรียนเพราะเป็น

อาหารที่นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกซื้อรับประทานได้เอง เพื่อให้ได้ข้อมูลพฤติกรรมจริงในการบริโภคอาหารของนักเรียน

ดังนั้น คณะผู้ศึกษาซึ่งเป็นสมาชิกชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ จึงได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น เพื่อให้ได้เข้าใจในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น และสามารถเป็นประโยชน์ในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และจัดทำเว็บไซต์เกี่ยวกับสาเหตุ ผลกระทบ และแนวทางการแก้ปัญหา บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสาระเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลง ผลกระทบจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย

วัยรุ่น ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2017) ได้อธิบายว่าวัยรุ่นคือ กลุ่มหนุ่มสาวที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปีซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่วัยรุ่นตอนต้น (อายุ10-13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ14-16 ปี) และ วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ17-19 ปี) ปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โดยได้รับอิทธิพลจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตก ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าเน้นการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ผัก ผลไม้ไม่ค่อยๆ หากแต่เป็นที่นิยม ในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นมักมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีค่านิยมฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือย การที่ได้เข้าไปนั่งรับประทานอาหารในร้านที่มีชื่อเสียง ทำให้ดูเป็นคนที่มีทันสมัยโดยเฉพาะการบริโภคอาหารจานด่วน ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยจึงมี หลายด้าน ดังนี้

1. ปัจจัยด้านความรู้ คือ การมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับประโยชน์และโทษ รวมทั้งแนวทางในการตัดสินใจ บริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย วัยรุ่นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคให้มาก ซึ่งปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่รับประทานอาหารเช้า แต่หันมารับประทานขนมขบเคี้ยว พบว่าวัยรุ่นตอนปลายมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่โดยเข้าใจว่าควรเลือกรับประทาน แต่เนื้อสัตว์และมีการดื่มน้ำต่อวันในปริมาณที่น้อย ส่วนวัยรุ่นตอนต้นมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารใน ระดับปานกลาง เพราะชอบดื่มนมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว รับประทานมันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ หมูทอด ไก่ทอด และลูกชิ้นทอด เป็นต้น

2. ปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยม คือ การที่บุคคล มีความรู้สึกพึงพอใจ นิยมชมชอบและเชื่อถือต่ออาหารชนิดนั้น ๆ จากการศึกษา พบว่า วัยรุ่นจะหลงเชื่อและเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณา ชวนเชื่อ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ชา กาแฟ และ อาหารจานด่วน รูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไว้เช่นเดียวกันว่าชอบขนมขบเคี้ยว ชอบดื่มน้ำอัดลม และชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยมักเลือกรับประทานอาหารตามที่ตนเองต้องการ เป็นสิ่งที่น่ากังวลว่าวัยรุ่นไทยมีค่านิยมการเลือกรับประทานอาหารที่ผิด โดยเฉพาะการ

ชอบรับประทานอาหารที่ปรุงง่าย ๆ รวดเร็ว และสะดวก อาหารที่มีคุณค่าต่ำ เช่น ของหวาน ของมัน ของทอด และชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้ น้อย โดยส่วนใหญ่ไม่ปรุงอาหารเอง มักซื้ออาหารมา รับประทาน นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่สื่อโฆษณาจะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น แต่ครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวเพื่อน และ คนรัก ก็มีอิทธิพลเช่นกัน โดยวัยรุ่นมีการรับประทานอาหาร นอกบ้านกัน มากกว่าในอดีต ซึ่งห้างสรรพสินค้าหรือ ร้านที่มีชื่อเสียงเป็นสถานที่ที่ได้รับความนิยม โดยวัยรุ่น ส่วนใหญ่ มักเข้าใจว่าอาหารที่แพงและดีจะต้องอยู่ใน ห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่หรืออยู่ในภัตตาคารเท่านั้น

3. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ คือ พฤติกรรมการใช้จ่าย ของวัยรุ่น ซึ่งจะต้องมีรายได้เพียงพอในการเลือก บริโภคอาหาร และรายได้เหล่านั้นมาจากบิดามารดา ผู้ปกครอง วัยรุ่นในปัจจุบันมีการใช้จ่ายค่อนข้าง หูรห่า ทุ่มเพี้ยงเกินวัย ไม่ว่าจะเป็นสินค้าอุปโภคหรือ บริโภค เช่น อาหารหรรุๆ เมื่อเทียบกับวัยรุ่นใน ประเทศ สหรัฐอเมริกาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไป ที่เมื่อต้องการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยเฉพาะการ ซื้ออาหาร ที่มีราคาแพง หรือสินค้าอื่นๆ ก็จะหารายได้พิเศษเพื่อซื้อเอง

4. ปัจจัยด้านสื่อ คือ เครื่องมือหรือสิ่งเร้าที่มีอิทธิพล ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่สื่อบุคคล และสื่อโฆษณาที่ได้รับจากทางวิทยุโทรทัศน์ นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีส่วนชักนำให้วัยรุ่นมีการเลือก บริโภคอาหารตามกระแสโดยสื่อมีอิทธิพลต่อการกำหนดค่านิยมของวัยรุ่น เพราะมีการเข้าถึงได้ง่าย สื่อ สังคมออนไลน์เช่น เฟสบุ๊ก อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความต้องการซื้อสินค้าผ่าน ช่องทางนี้มากที่สุด ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการบริโภค อาหารของวัยรุ่นไทยมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต โดยสาเหตุส่วนใหญ่มาจาก การมีความเชื่อหรือ ค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภค อาหาร ซึ่งที่สำคัญคือ ชอบรับประทานอาหารตามโฆษณาชวนเชื่อ ที่มาจากบุคคล ที่มีชื่อเสียงทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งแตกต่าง จากวัยเด็กที่ชอบอาหารที่มีสี สัน

ผลกระทบจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย

อาหารเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ของมนุษย์หากต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย หากวัยรุ่นเลือกรับประทานอาหาร โดยไม่ คำนึงถึงสุขภาพหรือรับประทานเกินความจำเป็น ก็จะทำให้เกิด ผลกระทบต่อสุขภาพได้โดยทำให้เกิด โรค หรือการเจ็บป่วย ต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมัน ในเลือดสูง โรคหัวใจโรค หลอดเลือดสมองตีบตัน โรคมะเร็ง ต่างๆ เพราะโรคเหล่านี้เกิดจากการสะสมของอาหารที่บริโภค เข้าไป ซึ่ง ร่างกายไม่สามารถขับถ่ายอาหารที่เกิดจาก การสะสมเกินออกมาได้หมด นอกจากนี้พฤติกรรมการบริโภค อาหารของวัยรุ่นไทยที่เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีเส้นใยอาหารจะส่งผลให้เกิดอาการท้องผูก และเป็น โรคอ้วนได้เพราะการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดภาวะ โภชนาการ ที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งวัยรุ่นไทย มักให้ความสำคัญกับอาหารมีสี น้อยกว่าสีอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพราะความรีบเร่งและ ไม่มีเวลา

ในการรับประทานอาหารในช่วงเวลาเร่งด่วน หากไม่รับประทานอาหาร มือเข้าติดต่อกันเป็นเวลานานจะส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ง่ายระบบขับถ่ายผิดปกติอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร กล้ามเนื้อและผิวหนังเหี่ยวแห้ง ดูแก่ ก่อนวัย ภูมิต้านทานโรคลดลง และปวดเข่า

ปัจจุบัน หลายๆ องค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน พยายามให้คำแนะนำแก่บุคคลทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น ให้ลดการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์โดยหันมารับประทานอาหาร ประเภทพืช ผัก ธัญพืช และผลไม้ที่อุดมด้วยเส้นใย ธรรมชาติและวิตามิน เพื่อลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพราะการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากเกินไป จะทำให้ร่างกายมีไขมันสะสมเพิ่ม ยิ่งหากขาดการออกกำลังกาย ด้วยแล้วจะทำให้เกิดโรคระบบไหลเวียนโลหิตและโรคระบบย่อยอาหารในขณะเดียวกัน จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจของไทย โฆษณาที่มาจากสื่อสังคมออนไลน์ยังก่อให้เกิด ค่านิยมที่ผิดๆ ของวัยรุ่นตอนปลาย เกี่ยวกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ฟุ่มเฟือย ทำให้เกิดภาวะ โภชนาการเกิน และท้องผูก นอกจากผลกระทบต่อร่างกายที่เกิดกับวัยรุ่นไทยจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องแล้วยังมีผลกระทบที่พึงระวังก็คือ การมีระดับ สติปัญญาที่ค่อนข้างต่ำ ขาดความกระตือรือร้น เชื่องช้า จากสถานะที่เร่งรีบ การที่ต้องตื่นแต่เช้า หรือความต้องการอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ย่อมส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้เกิดความหิวกระหาย ไม่มีสมาธิในการเรียน ยิ่งหากไม่ได้ รับประทานอาหารมือเช้า แต่ไปรับประทานอาหารจุกจิบ เช่น ขนมขบเคี้ยวโดยผลเสียของการไม่รับประทานอาหาร มือเช้าคือ ทำให้สมองไม่ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ มีระดับสติปัญญาต่ำ และอาจทำให้เกิดโรคความจำเสื่อมได้

แนวทางแก้ไขพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย

เป็นที่ทราบกันดีว่าการที่พฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารของวัยรุ่นไทยเปลี่ยนแปลงไปนั้น เนื่องมาจาก ปัจจัยต่างๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้น ทุกฝ่ายจึงต้องร่วมมือกัน ทั้งบุคลากรทางสุขภาพตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยเฝ้าระวังและเสริมสร้างความตระหนักถึงสาเหตุปัจจัยและผลกระทบที่จะเกิดตามมา อีกทั้งมีความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา ทั้งนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่ขาดประสบการณ์ในการตัดสินใจ มีความอ่อนไหวต่อสิ่งเร้าภายนอกสูงในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น จึงต้องเข้าใจในธรรมชาติของวัยรุ่นมีการให้ ความรู้ในการเลือกบริโภคอย่างเหมาะสมรวมถึงโน้มน้าวให้ใช้เหตุผลในการตัดสินใจบริโภค และจากการที่สื่อมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น โดยขอความร่วมมือจากบุคคลที่มีชื่อเสียงซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น ให้มาส่วนในการ โฆษณาเชิญชวนให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอันจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยมีสุขภาพดีเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ โดยสนับสนุนให้วัยรุ่นไทยมีการบริโภคอย่างถูกหลักโภชนาการ ที่เรียกว่า “โภชนบัญญัติ” ตามนโยบายของ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่รับประทานอาหาร หลากหลาย ไม่ซ้ำซาก ป้องกันการเป็นโรคมะเร็ง และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

2. รับประทานข้าวเป็นหลัก แต่สามารถสลับ กับอาหารประเภทแป้งต่าง ๆ
3. รับประทานผักผลไม้ให้มากและเป็นประจำ ป้องกัน โรคมะเร็งและไม่ให้ไขมัน ไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด ขับถ่ายสะดวก โดยเฉพาะผักปลอดสารพิษ ผลไม้รสหวาน ฝรั่ง ส้ม กล้วย รวมถึง อาหารประเภทธัญพืช เพราะอุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่และเส้นใยอาหารที่มาจากธรรมชาติ
4. รับประทานปลามากๆ แต่รับประทานเนื้อสัตว์ น้อยๆ ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ปลาทะเลจะช่วยป้องกัน โรคขาดสารอาหาร รับประทานไข่เพื่อเพิ่มวิตามินและ แร่ธาตุ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์ ส่วนถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ดีให้พลังงานแก่ร่างกาย และควรรับประทานงาดำเพื่อเพิ่มแคลเซียมและวิตามินอี
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยและมีแคลเซียมสูง อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว และดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ วันละ 6-8 แก้ว หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม โดยหันมาดื่มน้ำผลไม้ สดหรือน้ำแร่แทน
6. ไม่รับประทานของทอด ไม่รับประทาน ตามแฟชั่น รับประทานไขมันพอควร
7. หลีกเลี่ยงผงชูรส น้ำปลาและน้ำตาล โดยควรปรุงอาหารรับประทานเอง ลดการซื้อจากภายนอก
8. รับประทานอาหารตรงเวลา โดยเป็นอาหาร ที่สะอาด สด ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารพิษ
9. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หันมา ออกกำลังกายแทน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยลด ภาวะเครียด นอกจากนี้บุคลากรทางสุขภาพควรมีบทบาท ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เหมาะสม สำหรับวัยรุ่นไทย ดังนี้

1. ให้ความรู้และสร้างความตระหนักแก่วัยรุ่นไทย ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภค โดยให้หันมา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกสุขอนามัยลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม รับประทานผักและผลไม้ให้ มากขึ้น รับประทานอาหารที่มีโปรตีนจากพืชประเภทถั่วแทน ส่วนอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ไม่ควร รับประทานคือ น้ำตาล เพราะจะทำให้หลอดเลือดเสื่อมเร็ว ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ในที่สุด และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งลดความสนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อต่างๆ

2. ให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับอาหาร ที่มีประโยชน์สร้างค่านิยมในการรับประทานอาหารที่บ้าน กับครอบครัวมากกว่าการรับประทานอาหารนอกบ้าน เพื่อกระชับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้น รวมทั้งส่งเสริมให้มีการปรุงอาหารขึ้นเอง ซึ่งสะอาดและปลอดภัยกว่าการรับประทานอาหารนอกบ้าน

3. กระตุ้นและให้ความรู้แก่ครูที่โรงเรียนในการส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัยและสนับสนุนให้มีการ ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้ให้เด็กได้รับทราบอย่างทั่วถึงสามารถนำไปใช้ ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคประกอบด้วยปัจจัยด้านความรู้ ด้านความเชื่อและค่านิยม ด้าน เศรษฐกิจและด้านสื่อ โดยปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยมถือว่ามีผลอย่างยิ่งส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมกร บริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารตามแฟชั่นหรือตามสื่อโฆษณา รับประทานอาหาร ประเภทโปรตีน แป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดผลกระทบตามมาหลายประการที่สำคัญคือ มีความเสี่ยงที่จะเกิด

อันตรายต่อสุขภาพทางกาย มีภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมเกิดโรคหรือการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ดังนั้น แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นไทยจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกัน ทั้งบุคลากรทางสุขภาพ ตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการเสริมสร้างความตระหนักถึงสาเหตุและผลกระทบ การให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภค การโน้มน้าวให้ใช้เหตุผลในการตัดสินใจบริโภคและการสนับสนุนให้มีการบริโภค ตามหลัก “โภชนบัญญัติ” อันจะส่งผลให้วัยรุ่นเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างขนาดรูปร่าง ลักษณะทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. วัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ ได้บริโภคอาหารได้อย่างครบถ้วน
2. วัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ สามารถเลือกอาหารได้หลากหลายในการบริโภคอาหาร
3. วัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ สามารถรู้เท่าทันเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของอาหารและสามารถบริโภคอาหารได้อย่างไม่มีอันตราย
4. วัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหลักอนามัย
5. วัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 ได้เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามโภชนาการ
6. วัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 ได้ความรู้จากเว็บไซต์ที่คณะผู้ศึกษาจัดทำขึ้น

ขอบเขตของการศึกษา

- 1.กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนสตรีสิริเกศ จังหวัดศรีสะเกษ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 41 คน
- 2.เนื้อหา เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ 1.ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร 2.อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น 3.ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น
- 3.ระยะเวลา ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการศึกษาตั้งแต่ เดือนธันวาคม 2563 ถึง เดือนมีนาคม 2564

เนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ คือ

1.ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

อาหารและโภชนาการการรับประทานอาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรก ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ทางโภชนาการและอาหาร เพื่อจะได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับร่างกาย อันเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

1.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการอาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากสิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่เกิดประโยชน์ จะไม่จัดว่าเป็นอาหาร เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

โภชนาการ หมายถึง เนื้อหาที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งเรียกว่า “วิทยาศาสตร์การอาหาร” ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวกับสุขภาพ และการเจริญเติบโตคุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

2. ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายซึ่งมาจากการบริโภคอาหารซึ่งร่างกายนำอาหารที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่นการเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ตลอดจนช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ

2.1 ประเภทของภาวะโภชนาการ

1) ภาวะโภชนาการที่ดี คือ การที่ร่างกายได้บริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วน หลากหลาย เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย

2) ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือภาวะทุพโภชนาการ คือ การที่ร่างกายบริโภคอาหารในลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1) ภาวะโภชนาการต่ำ หรือ ภาวะขาดสารอาหาร หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพไม่แข็งแรง อาจก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย

2.2) ภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่เกินต่อความต้องการของร่างกาย

3. โภชนบัญญัติ

3.1 โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

3.1.1 รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและดื่มน้ำหนักตัว

3.1.2 รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

3.1.3 รับประทานอาหารพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ

3.1.4 รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

3.1.5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

3.1.6 รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

3.1.7 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

3.1.8 รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

3.1.9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ครบ ๕ หมู่ ในแต่ละวัน ก็ต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย หรือที่เรียกกันว่า “กินให้พอดี” และ “กินให้ครบ” อาหารที่วัยรุ่นควรรับประทานในปริมาณที่เพียงพอ นั้น มีดังนี้

- 1) ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ สำหรับวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินควรดื่มนมจืดหรือพว่องมันเนย แต่ไม่ควรดื่มในขณะที่ท้องว่าง ควรดื่มหลังมื้ออาหาร หรือรับประทานอาหารว่างร่วมไปกับการดื่มนม
- 2) รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ให้เพียงพอต่อร่างกาย สำหรับวัยรุ่นควรรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และรับประทานเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- 3) รับประทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง แต่สำหรับวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน หรือมีน้ำหนักมาก ควรรับประทานเฉพาะไข่ขาว และหลีกเลี่ยงขนมที่ทำจากไข่แดง เพราะในไข่แดงนั้นจะมีคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งในขณะเดียวกันก็ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 4) รับประทานพืชผักผลไม้ต่างๆ ให้เพียงพอต่อร่างกาย ผักสีเขียวมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายโดยนำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งออกจากร่างกาย ผักจะช่วยให้เจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้ตามปกติ โดยควรรับประทานอาหารทุกมื้อวันละประมาณ 1 ถ้วยตวง
- 5) รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ข้าวที่จะให้สารอาหารแก่ร่างกายดีที่สุด คือ ข้าวกล้องหรือข้าวขัดสีแต่น้อย ซึ่งวัยรุ่นควรรับประทานข้าววันละ 5-6 ถ้วยตวง ให้รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 6) รับประทานอาหารที่ให้ไขมันพืชและสัตว์ให้พอเหมาะ ต่อร่างกายโดยวัยรุ่นควรรับประทานไขมันในปริมาณที่พอเหมาะไม่ควรเกิน 3 ช้อน โธ่ต่อวัน

3.ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น

-การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและงดอาหารบางมื้อ วัยรุ่นควรรับประทานให้ครบทั้ง 3 มื้อ คือ มื้อเช้า กลางวัน และเย็น และควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพราะร่างกายจะต้องใช้พลังงานจากอาหารเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันในกรณีที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา กระเพาะอาหารจะทำการหลั่งน้ำย่อยออกมาโดยไม่ได้รับประทาน อาหาร น้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดจะกัดผนังกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดแผลได้ การรับประทานอาหารรสจัด ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อเมือกทางเดินอาหาร โดยเฉพาะในกระเพาะอาหาร ซึ่งมีผลทำให้เกิดการย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติ และปวดท้อง ดังนั้นควรเลือก

รับประทานอาหารที่ไม่มีรสจัดมากเกินไปเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การใช้เนื้อสัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว ในการประกอบอาหาร อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งต่างๆ ได้ เพราะในเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารนั้นอาจมีพยาธิอาศัยอยู่ ซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพมาก

-การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ น้ำอัดลมโดยส่วนมากประกอบไปด้วย น้ำ น้ำตาล แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งสี กลิ่น รส และคาเฟอีน ซึ่งหากได้ดื่มเป็นประจำร่างกายจะได้รับน้ำตาลมาก ทำให้มีระดับน้ำตาลสูงขึ้น อันจะนำไปสู่การเกิดโรคขาดสารอาหาร โรคฟันผุ และโรคอ้วนได้

-การรับประทานอาหารจุบจิบ รับประทานจุ การรับประทานอาหารจุบจิบหรือการรับประทานโดยไม่พิจารณาถึงคุณค่าของอาหารและปริมาณอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไป เพราะฉะนั้นร่างกายจะได้รับอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล รวมถึงเกลือมากเกินไปความต้องการก่อนจะนำไปสู่การเป็นโรคอ้วนซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้

ระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการศึกษาตั้งแต่ เดือนธันวาคม 2563 ถึง เดือนมีนาคม 2564

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ชั้นม.5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ จังหวัดศรีสะเกษ เป็นการศึกษาเชิงการสำรวจ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษา ดังนี้

1.ประชากร

ประชากรที่ได้รับการศึกษา ได้แก่ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 41 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ ค่าใช้จ่าย และค่าดัชนีมวลกาย

2.2 ตัวแปรตาม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ จังหวัดศรีสะเกษ

สรุปผลการศึกษา

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 16-18 ปี พักอาศัยกับบิดา มารดา และได้รับเงินจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองต่อวัน 51-100 บาท
2. ผลการศึกษาข้อมูลภาวะโภชนาการ
 - 2.1 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (Height for Age) พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับตามเกณฑ์ รองลงมา คือ ส่วนสูงเกินเกณฑ์ และส่วนสูง น้อยกว่าเกณฑ์ หรือเตี้ย ตามลำดับ
 - 2.2 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (Weigh for Age) พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับตามเกณฑ์หรือสมส่วน รองลงมา มีน้ำหนักเกินเกณฑ์หรืออ้วน และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์หรือผอม ตามลำดับ
 - 2.3 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weigh for Height) พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับตามเกณฑ์หรือสมส่วน รองลงมาคือเกินเกณฑ์หรืออ้วน และน้อยกว่าเกณฑ์หรือผอม ตามลำดับ
3. ผลการศึกษาข้อมูลพฤติกรรมของการบริโภค อาหารของวัยรุ่น พบว่า ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ในระดับ มากที่สุด รองลงมา คือ รับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่ อยู่ในระดับน้อยที่สุดคือรับประทาน อาหารที่มีรสจัด ไม่เติมน้ำปลาและเกลือ
4. ผลการศึกษาคำความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับระดับภาวะโภชนาการ พบว่า เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กัน

เอกสารอ้างอิง

บั้งอร กล่ำสุวรรณ. (2554). ภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนและการสุขภาพโภชนาการและน้ำในโรงเรียนพื้นที่รับผิดชอบ ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น. ขอนแก่น : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริม สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น.

ปาริชา นิพพานนทร์ และคณะ. (2555). “ผลของการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกิน ของเด็กวัยเรียน ณ โรงเรียนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา”. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ฉบับพิเศษ : 103-114.

เมลดดา อภัยรัตน์. (2550). แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มของวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

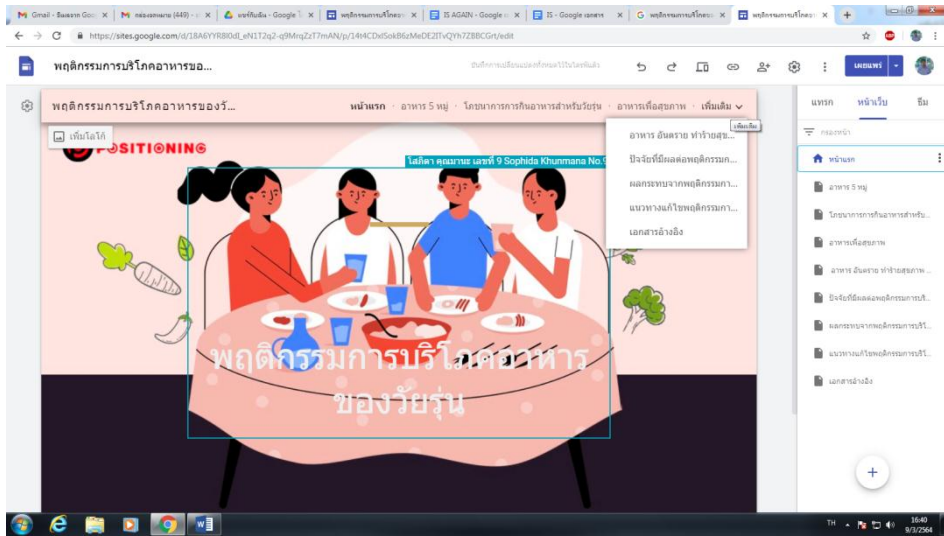
พรทิศา ชัย อำนวย. (2550). แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประชากรไทย. กรุงเทพฯ : คอมพิวเตอร์

สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย. (2553). สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2559). รายงานประจำปี2558. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามเจริญพานิช (กรุงเทพฯ) จำกัด

ภาคผนวก



แบบสอบถามความพึงพอใจ

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

คำชี้แจง: ใต้เครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านและความพึงพอใจที่ท่านมีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นว่าท่านมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมนี้ในระดับใด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ  ชาย  หญิง

อายุ  อายุ 15-17 ปี  อายุ 18-20 ปี

สถานภาพ  นักเรียน  นักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย
1.ต้องดื่มน้ำอัดลมในทุกๆวัน				
2.ในการเลือกกินอาหารควรคำนึงถึงการได้รับอาหารครบ 5 หมู่				
3.กินผักและผลไม้ทุกวัน				
4.กินขนมหวานทุกครั้งหลังจากกินอาหารคาว				

5.กินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอดเป็นประจำ				
6.กินของกรุปกริบบ่อยครั้งระหว่างวัน				
7.กินอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เป็นประจำ				
8.ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้ว				
9.ทุกครั้งในการเลือกอาหารต้องเลือกอาหารที่มีคุณภาพ ดูสะอาดและปลอดภัย				

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
1.ต้องดื่มน้ำอัดลมในทุกๆวัน				
2.ในการเลือกกินอาหารควรคำนึงถึงการได้รับอาหาร ครบ 5 หมู่				

3.กินผักและผลไม้ทุกวัน				
4.กินขนมหวานทุกครั้งหลังจากกินอาหารคาว				
5.กินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอดเป็นประจำ				
6.กินของกรูบกริบบ่อยครั้งระหว่างวัน				
7.กินอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เป็นประจำ				
8.ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้ว				
9.ทุกครั้งในการเลือกอาหารต้องเลือกอาหารที่มีคุณภาพ ดูสะอาดและปลอดภัย				

