

ชื่อเรื่อง : พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
(กรณีศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี อำเภอมือง
จังหวัดปราจีนบุรี)

ชื่อผู้วิจัย : นางสาวชัชชญา จอมคำสิง

กลุ่มสาระ : กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี โรงเรียนปราจีนกัลยาณี

ปีการศึกษา : 2561

บทคัดย่อ

รายงานการวิจัยในชั้นเรียนครั้งนี้เป็นงานวิจัยประเภทสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับดัชนีมวลกาย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภค และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.59) หากพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ใส่ผงชูรสหรือผงปรุงแต่งรสอาหารลงในอาหารที่ปรุง และ หมู ไก่ ($\bar{X} = 5.00$, S.D. = 0.00) รองลงมาคือ รับประทานตรงต่อเวลา ($\bar{X} = 4.79$, S.D.=0.53) ไก่ทอด หมูทอด กลัวยแซก ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.58) และขนมหวานต่างชนิด เช่น ขนมเค้ก เค้ก ฯลฯ ($\bar{X} = 4.77$, S.D. = 0.54) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับมาก คือ ปลา (ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล) ($\bar{X} = 4.43$, S.D. = 0.73) รองลงมา คือ ดื่มน้ำอัดลม ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.51) และกล้วยเดี่ยว ขนมจีน วุ้นเส้น ($\bar{X} = 4.39$, S.D. = 0.62) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับพอใช้ คือ ผักหัว เช่น แครอท หัวไชเท้า ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.59) รองลงมา คือ ขนมหวานพื้นบ้านไทย เช่น ลอดช่อง กลัวยเชื่อม ฯลฯ ($\bar{X} = 3.26$, S.D. = 1.20) และดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว ($\bar{X} = 3.11$, S.D. = 0.86) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ นับจำนวนแคลอรีอาหารให้เหมาะสมแก่การบริโภค ($\bar{X} = 1.00$, S.D. = 0.00) รองลงมา คือ สังเกตวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารพร้อมปรุงหรืออาหารสำเร็จรูป ($\bar{X} = 1.14$, S.D. = 0.35) และรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ($\bar{X} = 1.20$, S.D. = 0.47)

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภค นักเรียนที่มีสถานภาพทางเพศ แผนการเรียน รายได้ต่อวัน และค่าดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาในครั้งนี้ คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหารผ่านสื่อ เพื่อให้เลือกอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและลดการบริโภคอาหารที่จะเกิดโทษแก่ร่างกาย