

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร

ณัฐวัฒน์ เบ็ญชา¹ และ ฉันทนา ปาปัดถา^{2*}

วันที่รับบทความ : 22 ต.ค. 2565

วันแก้ไขบทความ : 23 มิ.ย. 2566

วันที่ตอบรับบทความ : 26 มิ.ย. 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร (2) ศึกษาทัศนคติต่อการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร (3) ศึกษาการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร (4) เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร และ (5) ศึกษาทัศนคติส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านคลองแค จำนวน 217 คน และการทำวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า (1) พฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.57 (2) ทัศนคติการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค ที่มีค่าร้อยละสูงสุด ได้แก่ นักเรียนกินผลไม้ เพราะถูกบังคับ จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 93.09 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ นักเรียนชอบกินผลไม้หลากหลายชนิด จำนวน 31 คิดเป็นร้อยละ 14.29 (3) การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค ที่มีค่าร้อยละสูงสุด ได้แก่ ผลไม้ 1 ส่วน (ตามหลักธงโภชนาการ) จะมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ 4-172 กรัม จำนวน 112 คิดเป็นร้อยละ 51.61 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ ผลไม้ช่วยในเรื่องของการย่อยอาหารและการขับถ่าย ได้เป็นอย่างดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.15 ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า (1) เพศ และระดับชั้นแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดไม่แตกต่างกัน และ (2) ทัศนคติการบริโภคผลไม้สดและการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภค; ทัศนคติ; การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการ; ผลไม้สด

¹ครูผู้ช่วย โรงเรียนบ้านคลองแค

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้ประสานงานหลัก: chantana.p@rmutp.ac.th

Factors Influencing the Behavior of Primary School Children at Ban Khlong Khae School in the Samut Sakhon Province

Nattawat Bencha¹ and Chantana Papattha^{2*}

Received: 22 Oct. 2022

Revised: 23 Jun. 2023

Accepted: 26 Jun. 2023

Abstract

The objectives of this study were to: (1) examine fresh fruit consumption patterns among elementary school students at Ban Khlong Khae School; (2) examine attitudes toward fresh fruit consumption among elementary school students at Ban Klong Khae School, Samut Sakhon Province; (3) investigate perceptions of nutritional value among primary school students at Ban Khlong Khae School, Samut Sakhon Province; and (4) compare demographic factors with fresh fruit consumption patterns. Ban Khlong Khae School, and (5) to research the attitudes that influence primary school children' behavior when it comes to consuming fresh fruit. Province of Samut Sakhon, Ban Khlong Khae School. This study used a questionnaire as a tool to gather data from a sample of 217 students in Prathom Suksa 4–6 at Ban Khlong Khae School. The data were then analyzed using the frequency, percentage, mean, standard deviation, T-test, one-way analysis of variance, and multiple regression analysis. These were the research's findings: (1) Fresh fruit consumption was at a high level among pupils at Ban Khlong Khae School, with an average of 3.57. (2) The attitudes of children at Ban Khlong Khae School on eating fresh fruit. The majority of kids who ate fruit had that percentage. The lowest number was among students who preferred to consume a variety of fruits, with 31, or 14.29 percent, of 202 students reporting that they were required to attend. The results of the hypothesis test showed that (1) there were no differences in fresh fruit eating behaviors between genders or class levels and (2) attitudes toward and beliefs about the nutritional value of fresh fruit had no bearing on these behaviors. Fresh fruit consumption among students at Ban Khlong Khae School.

Keywords: Consumption Behavior, Attitude, Perception of Nutritional Value, Fresh Fruit

¹ Teacher Assistant, BanKlongKae School email: jar_nattawat@hotmail.com,

² Assistant Professor, Faculty of Mass Communication Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

* Corresponding Author: chantana.p@rmutp.ac.th

1. บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการเด็กไทยอายุต่ำกว่า 5 ปี ในภาพรวมดีขึ้นมาก แต่ปัญหาปัจจุบันที่พบคือ ความไม่สมดุลด้านโภชนาการ ซึ่งหลายฝ่ายพยายามร่วมกันแก้ไข หลักการคือ ทำให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการให้มากขึ้น และให้หันมาเน้นการดูแลโภชนาการ ณ จุดเริ่มต้นของชีวิต (ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์, 2561) และสำรวจสุขภาพประชาชนไทย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ผู้หญิงไทยร้อยละ 18.5 หรือ 4 ล้านกว่าคนจากทั้งหมดกว่า 21 ล้านคน ที่ทานผักผลไม้ตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด คือ 400-600 กรัมต่อวัน แต่ที่น่าเป็นห่วงที่สุด คือ กลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี พบว่า มีเพียงร้อยละ 6.8 หรือ 3 แสนคนเท่านั้น ที่ทานผักผลไม้ได้ตามเกณฑ์ ซึ่งการทานผักผลไม้ไม่พอเพียงนั้น จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ซึ่งจำเป็นต้องเพิ่มมาตรการส่งเสริมการทานผักและผลไม้ ในระดับครอบครัว หลังจากประสบความสำเร็จในการส่งเสริมการกินผักผลไม้ในโรงเรียนและชุมชน เช่น การพัฒนาเมนูสุขภาพในมื้ออาหารโรงเรียนแล้ว โดยเฉพาะการปรับพฤติกรรมของแม่ ซึ่งจะส่งผลต่อการกินผักผลไม้ของเด็ก (วรลักษณ์ คงหนู, 2555) และจากผลการสำรวจสถานการณ์อัตราการชุกของผู้มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วน ใน พ.ศ. 2558 โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียน (เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 5-14 ปี) ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า เด็กวัยเรียนร้อยละ 12.50 มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ซึ่งมีแนวโน้มอ้วนขึ้นกว่า พ.ศ. 2557 และ พ.ศ. 2556 ตามลำดับ ภาวะดังกล่าวล้วนเป็นผลสืบเนื่องมาจากปัจจัยสำคัญทั้งในด้านพฤติกรรมบริโภคอาหาร และการจัดการสภาพแวดล้อมด้านอาหารในโรงเรียน ซึ่งประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีอัตราการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอตามข้อเสนอแนะเพิ่มขึ้น โดยมีอัตราการบริโภครวมใน พ.ศ. 2552 อยู่ที่ร้อยละ 17.17 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25.90 และเพศหญิงมีอัตราการบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณที่มากกว่าเพศชายเล็กน้อย คือ เพศหญิง ร้อยละ 27.60 และเพศชาย ร้อยละ 25.10 โดยประชากรไทยบริโภคผักและผลไม้รวมในปริมาณเฉลี่ย 3.7 ส่วนต่อวัน ซึ่งต่ำกว่าข้อเสนอแนะมาตรฐานที่ให้บริโภค 5 ส่วนต่อวัน โดยเกือบ 1 ใน 2 ของประชากรไทยบริโภคน้อยกว่า 2 ส่วนมาตรฐานต่อวัน และบริโภคผลไม้น้อยกว่า 1 ส่วนมาตรฐานต่อวัน และมีแนวโน้มการบริโภคผักและผลไม้ลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไปบริโภคผักและผลไม้เพียงพอ มีเพียงร้อยละ 29.10 (กรมอนามัย, 2558)

การเลือกกินผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่ง จากความชอบ สี สัน หรือรสชาตินั้นไม่เพียงพอ ควรพิจารณาจากคุณค่าทางโภชนาการด้วย เนื่องจากผลไม้เป็นอาหาร 1 ใน 5 หมู่ ที่มีความสำคัญต่อร่างกายอย่างยิ่ง เป็นแหล่งรวมของสารอาหารหลากหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร หากเลือกกินผลไม้ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้ได้รับประโยชน์จากการกินผลไม้ แนวทางในการกินผลไม้และการกินผลไม้ให้ปลอดภัย ผลไม้ นอกจากจะเป็นแหล่งของสารอาหารสำคัญอย่างวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ แล้ว ผลไม้ยังมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ซึ่งถ้าเลือกรับประทานผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงและโดยต้องการให้ผลลัพธ์ในการควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก การกินผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงก็อาจจะเสี่ยงต่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน และการกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งในด้านการป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง และโรคหรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกาย เนื่องจากผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ กากใยอาหาร และฟิโตเคมิคอล (Phytochemicals) หลากหลายชนิด แม้ว่าหลักฐานการวิจัยหลายชิ้นยืนยันบทบาทในการป้องกันโรค แต่ประชากรทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ยังคงบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าปริมาณซึ่งเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ ที่องค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติกำหนดไว้ ควรบริโภคผักผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน (หทัยชนก พรอคเจริญ, 2559) กองโภชนาการแนะนำให้บริโภคผักและผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดี โดยบริโภคผักวันละ 4 ทัพพีในเด็กอายุ 6-12 ปี หรือปริมาณวันละ 4-6 ทัพพี ส่วนผลไม้แนะนำให้บริโภควันละ 3-5 ส่วน ซึ่ง 1 ส่วน หมายถึง ปริมาณผลไม้ ที่ให้คุณค่าใกล้เคียงกัน น้ำหนัก 1 ส่วนของผลไม้เท่ากับ 80-100 กรัม แต่ละ 1 ส่วนของผลไม้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น ถั่วเขียว 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ ฝรั่ง 1/2 ผล เงาะ 4 ผล เป็นต้น

จากที่มาและความสำคัญข้างต้น คณะผู้วิจัยต้องการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ของเด็กนักเรียนประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของนักเรียนที่ไม่รับประทานผลไม้สดในเมนู โครงการอาหารกลางวัน และนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการวางแผนและส่งเสริมให้นักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคมีการรับประทานผลไม้สดมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแคเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกซื้อผลไม้สดในโครงการอาหารกลางวันได้ตรงตามความชอบและความต้องการของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค ซึ่งทั้งนี้หากได้ผลการศึกษาแล้ว ก็จะนำไปสู่การเลือกซื้อได้ตรงตามความต้องการต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร
- 2) เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร
- 3) เพื่อศึกษาการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร
- 4) เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร
- 5) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร

2. การทบทวนวรรณกรรมและการพัฒนาสมมติฐาน

2.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคเป็นการแสดงออก เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐศาสตร์ สรุปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ด้านต่างๆ แลการตัดสินใจในการประพฤติ หรือปฏิบัติแสดงออกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหรือสิ่งต่างๆ เพื่อจะสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ (จุฑิ สุขเจริญ, 2559) ซึ่ง ชูชัย สมितिโกร (2556) นำเสนอเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับรู้ของการบริโภค ได้แก่ 1) แรงจูงใจ คือผู้บริโภคมักจะรับรู้สิ่งต่างๆ ตามแรงผลักดันหรือความต้องการของตนยิ่งระดับความต้องการสูงมากเท่าใด ก็จะทำให้ผู้บริโภคใส่ใจสิ่งเร้าที่จะมาตอบสนองความต้องการนั้นสูงมากขึ้นเท่าตัว 2) ความคาดหวัง คือผู้บริโภคมีแนวโน้มที่จะรับรู้ผลิตภัณฑ์และคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ตามความคาดหวังของตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตของตนเอง และ 3) ลักษณะของสิ่งเร้า คือ ลักษณะของผลิตภัณฑ์ คุณสมบัติทางกายภาพ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ ชื่อหรือตราสินค้า และการโฆษณา

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน โดย Pongautha (2018) และ Phenphong (2016) นำเสนอว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร เขตพื้นที่การศึกษาหรือเขตที่อยู่อาศัยซึ่ง อบอุ่น วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล (2559) ได้แบ่ง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ได้แก่ (1) สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดู เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็กเล็ก พ่อแม่จะต้องเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือความชอบในอาหารเป็นหลักไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับวัยเรียนการรับประทานอาหารที่บ้านอาจะมี 1-2 มื้อ มื้อกลางวันมักจะรับประทานที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้น ผู้ที่เป็นพ่อเป็นแม่ผู้จัดอาหาร ที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมสำหรับเด็กโดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุโภชนาการ (2) ข่าวสารต่างๆ โลกปัจจุบันถือว่าเป็นโลกของข้อมูลข่าวสารที่แท้จริงปัจจุบันจึงพบว่า ผู้ประกอบธุรกิจจะให้ความสนใจต่อการเลือกใช้ช่องทางส่งข่าวสารเป็นอย่างมากเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายทางการตลาด เช่น การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์ จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสังคมเมืองซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับออกกำลังกายมาก จึงมีเวลาสำหรับดูโทรทัศน์มากขึ้น (3) สังคมเพื่อน

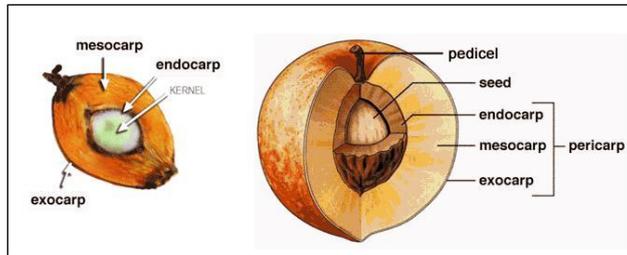
เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อนและกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดี คือ สังคมเพื่อนอาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร ข้อเสีย คือ อาจจะเป็นในรูปแบบของการปฏิเสธไม่บริโภค หรือเลือกรับประทานอาหารที่อยู่ความนิยมในด้านอาหาร เมื่อเด็กเข้าร่วมรับประทานอาหารกับเพื่อนๆ ในกลางวันของโรงเรียน ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ เช่น ให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ๆ อาจเริ่มขึ้นจากที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตามอย่างกัน เด็กบางคนอาจจะปฏิเสธไม่รับประทานผักเพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก หรือบางคนเห็นเพื่อนดื่มก็ดื่มตาม (4) การจัดบริการอาหารในโรงเรียน อาหารที่มีจำหน่ายในโรงเรียนราคาอาหารไม่ควรแพงจนเกินไป ปัญหาที่พบอยู่เสมอสำหรับผู้ประกอบการ คือ การลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การปรุงอาหารด้วยวัตถุเจือปน หรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพทำให้มีผลเกิดอันตรายต่อสุขภาพและอนามัยของนักเรียนได้ทั้งโดยตรงและทางอ้อม (5) การเจ็บป่วย เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคภัย มักจะมีความอยากอาหารลดน้อยลงและมีความจำกัดในเรื่องของปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะสั้นๆ แต่ก็ในช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น จากเดิมโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิดเป็นภาวะที่ยากต่อการได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อความเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อแม่เมื่อได้รับประทานอาหาร และ (6) การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนนับเป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองและโรงเรียนควรให้ความสำคัญเป็นพิเศษเด็กในวัยนี้ ควรให้อาหารเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง นอกจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด เด็กวัยนี้มีความอยากอาหารดีมาก แต่ไม่ชอบกินผักควรให้กินผลไม้ให้มากขึ้น เด็กมักกริบบรื้อนในการกินและไม่ค่อยคำนึงถึงมารยาทในการนั่งโต๊ะ เด็กวัยนี้ชอบกินอาหารกับเพื่อนเป็นหมู่หรือกลุ่มและชอบเลียนแบบผู้ใหญ่จึงเป็นระยะที่เหมาะสมที่จะหัดนิสัยการกินของเด็กให้รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการกินและคอยอบรมให้เด็กคำนึงถึงความสะอาดและมารยาทในการกินให้มาก การจัดทำอาหารกลางวันที่โรงเรียน จะช่วยปลูกฝังการบริโภคที่ดีให้เด็กเพื่อให้เด็กได้รับอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคผลไม้สด

ทัศนคติ คือความรู้สึกและความคิดโดยรวมของบุคคล เป็นไปได้ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ เช่น ความชอบหรือความอคติต่อข้อคิดเห็น ความกลัวความเชื่ออย่างมั่นคงที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยทัศนคติจะแสดงและสะท้อนออกมาทางความคิดเห็น (Opinion) ดังนั้นจึงถือได้ว่า ความคิดเห็นของบุคคลเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงทัศนคติของบุคคลนั่นเอง (Thurstone & Chave, 1966) ซึ่ง สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2556) ได้ให้ความหมายทัศนคติไว้ว่า เป็นสิ่งที่เรียนรู้ ประกอบด้วยส่วนที่เป็นความคิดหรือสติปัญญา ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งทัศนคติสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ (เอกรินทร์ กลั่นหอม, 2553) (1) ทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude) เป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออกมีความรู้สึกหรืออารมณ์โต้ตอบในด้านดีต่อบุคคลอื่น เรื่องราวหรือสิ่งต่างๆ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีและความร่วมมือในทุกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ และนับเป็นพื้นฐานที่ดีในการยอมรับความคิดหรือข้อมูลใหม่ๆ (2) ทัศนคติเชิงลบ (Negative Attitude) เป็นทัศนคติหรือความรู้สึกไม่ดีต่อบุคคลมักเกิดขึ้นร่วมกับความไม่พอใจ ไม่เชื่อถือหรือไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงระแวงสงสัย ทัศนคติในด้านลบนี้จะก่อให้เกิดอคติขึ้นในใจของบุคคล นำไปสู่การด่วนสรุปตัดสินในเรื่องต่างๆ แม้ยังไม่มี ความเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ก็ตาม และ (3) ทัศนคตินิ่งเฉย (Passive Attitude) บางครั้งบุคคลอาจไม่มีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างสิ้นเชิง ส่วนใหญ่เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ

2.3 ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการ

ผลไม้ คือส่วนของพืช ที่เจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงมาจากรังไข่ โครงสร้างของผลไม้ประกอบด้วยเนื้อเยื่อหลัก คือ เพอริคาร์พ (pericarp) ที่เจริญเปลี่ยนแปลงจากผนังรังไข่เป็นส่วนต่างๆ ของผลไม้ เช่น เนื้อที่ใช้บริโภคเป็นอาหารเปลือก เมล็ด และเนื้อในเมล็ด



ภาพที่ 1 โครงสร้างและส่วนประกอบของผลไม้
ที่มา : ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร, 2566

จากภาพที่ 1 แสดงส่วนประกอบต่าง ๆ ของผลไม้ ได้แก่ (1) เอกโซคาร์พ (Exocarp) หรือ อีพิการ์พ (Epicarp) (2) มีโซคาร์พ (Mesocarp) และ (3) เอนโดคาร์พ (Endocarp) ซึ่งส่วนย่อยที่เล็กที่สุดของโครงสร้างผลไม้ คือ เซลล์ เซลล์ในผลไม้ประกอบกันเป็นเนื้อเยื่อพืชหลายชนิด เนื้อเยื่อพืชที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของส่วนที่บริโภคได้ในผลไม้คือเนื้อเยื่อสะสมอาหาร ซึ่งประกอบด้วยเซลล์ประเภท พาราเอนไคมา (parenchyma cell) และมีผลต่อคุณภาพ เนื้อสัมผัส ส่วนประกอบ คุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ ซึ่งในผลไม้มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก มีช่องว่างระหว่างเซลล์มาก เซลล์มีลักษณะเต่งน้ำ มีผนังเซลล์บางเป็นส่วนประกอบหลักของเนื้อผลไม้ที่รับประทานเป็นอาหาร ทำให้ผลไม้มีเนื้อสัมผัส กรอบ ฉ่ำน้ำ นุ่ม รอยต่อระหว่างผนังเซลล์ที่อยู่ติดกัน เรียกว่า middle lamella มีสารประกอบประเภทเพกทิน (pectin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงเนื้อสัมผัสระหว่างการสุกของผลไม้ ผลไม้ดิบมีเนื้อแน่น แข็ง กรอบ เนื่องจากสารประกอบเพกทินอยู่ในรูปของโปรโตเพกทิน ที่ไม่ละลายในน้ำ เมื่อผลไม้สุกเนื้อสัมผัสของผลไม้จะนุ่มลง เนื่องจากโปรโตเพกทินเปลี่ยนไปเป็นเพกทินที่ละลายได้ดีในน้ำ ได้แก่ (1) ความชื้น (Moisture Content) ผลไม้ มีความชื้นสูง มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากกว่า 80% ทำให้ผลไม้เน่าเสียได้ง่ายเนื่องจากจุลินทรีย์ (Microbial Spoilage) และ (2) คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) คาร์โบไฮเดรตในผลไม้เมื่อยังดิบอยู่ในรูปของสตาร์ช (Starch) เมื่อผลไม้สุกจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ทำให้ผลไม้สุกมีรสหวาน น้ำตาลในผลไม้ ได้แก่ น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว เช่น กลูโคส (Glucose) ฟรุคโทส (Fructose) น้ำตาลโมเลกุลคู่ เช่น ซูโครส (Sucrose)

ตารางที่ 1 ระดับน้ำตาลในผลไม้

ผลไม้	D-glucose	D-Fructose	Sucrose
แอปเปิล (Apple)	1.17	6.04	3.78
องุ่น (Grape)	6.86	7.84	2.25
พีช (Peach)	0.91	1.18	6.92
สาเก (Pear)	0.95	6.77	1.61
เชอร์รี่ (Cherry)	6.49	7.38	0.22
สตอเบอร์รี่ (Strawberry)	2.09	2.40	1.03

ที่มา : ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร, 2566

นอกจากนี้ คาร์โบไฮเดรตในผลไม้ยังอยู่ในรูปของ เซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส และลิกนิน โดยเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างผนังเซลล์ เช่น ลำต้น ใบ เส้นใย ทำให้เนื้อเยื่อ ในทางโภชนาการคาร์โบไฮเดรตกลุ่มนี้ ไม่สามารถถูกย่อยได้ในระบบทางเดินอาหารของมนุษย์ จึงจัดเป็นเส้นใยอาหาร (Dietary Fiber) เมื่อเนื้อเยื่อพืชมีอายุมากขึ้น ผนังเซลล์จะหนาขึ้น ทำเส้นใยอาหารเพิ่มมากขึ้น และมีผลต่อเนื้อสัมผัสทำให้ เหนียว เป็นเส้นใยแข็ง และเคี้ยวยาก และไขมัน (Fat) ผลไม้ส่วนใหญ่มีปริมาณไขมันต่ำ ผลไม้บางชนิดที่มีไขมันสูง เช่น ทูเรียน อาโวคาโด เป็นต้น ส่วนวิตามิน (Vitamin) ผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินโดยเฉพาะ

อย่างยิ่งวิตามินซี (Vitamin C) และแคโรทีนอยด์ และรงควัตถุ (Pigment) รงควัตถุสำคัญที่ทำให้เกิดสีของผลไม้ คือ คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) และฟีโอไฟติน (Pheophytin) แคโรทีนอยด์ (Carotenoid) แอนโทไซยานิน (Anthocyanin)

การจำแนกชนิดของผลไม้ สามารถจำแนกลักษณะของเนื้อผลไม้ 3 ชนิด ได้แก่ (1) ผลเดี่ยว (Simple Fruit) คือ ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวในดอกเดียวดอกอาจเป็นดอกเดี่ยวหรือดอกช่อก็ได้ ตัวอย่าง เช่น ส้มเขียวหวาน ประเภทดอกเดี่ยวที่เกิดจากดอกเดี่ยว และผลเดี่ยว เช่น มะม่วง ชมพู มะกอก เป็นต้น (2) ผลกลุ่ม (Aggregate fruit) คือ ผลที่เกิดจากกลุ่มรังไข่ในดอกเดียวกันของดอกเดี่ยว รังไข่แต่ละอันจะกลายเป็นผลย่อย 1 ผล แต่เนื่องจากคู่อัดแน่นจนกลายเป็น ผลเดี่ยว เช่น น้อยหน่า สตอเบอร์รี่ เป็นต้น แต่บางชนิดก็ไม่อยู่อัดแน่นนัก และ (3) ผลรวม (Multiple fruit) คือ ผลที่เกิดขึ้นจากรังไข่ของดอก แต่ละดอกซึ่งเชื่อมรวมกันแน่นรังไข่เหล่านี้จะกลายเป็นผลย่อยๆ เชื่อมรวมกันแน่นจนเป็นผลเดี่ยว ได้แก่ สับปะรด ขนุน สาเก หม่อน มะเดื่อ เป็นต้น (วิไลวรรณ วิฑูรย์สฤกษ์ศิลป์, 2545)

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุกัญญา บัวศรี, กมลทิพย์ ทิพย์สังวาล และอนงค์ สุนทรานนท์ (2563) ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผักและผลไม้ของเด็กวัยเรียนในจังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในควมถี่และปริมาณมาก ดังนี้ อาหารที่มีน้ำตาลสูง ได้แก่ ขนมหวานทำจากไข่แดง ร้อยละ 16.0 และ เครื่องดื่มรสหวานชงขาย ร้อยละ 14.2 อาหารที่มีไขมันสูง ได้แก่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ร้อยละ 45.9 และเนื้อสัตว์แปรรูป ร้อยละ 40.1 อาหารที่มีไขมันสูง ได้แก่ ไข่ดาว ร้อยละ 51.0 ไข่เจียว ร้อยละ 50.1 และหมูทอด เนื้อทอด ปลาทอด ร้อยละ 49.6 อาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ได้แก่ ไอศกรีมกะทิหรือไอศกรีมนม ร้อยละ 38.6 อาหารที่มีไขมัน น้ำตาลและไขมันสูง ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 60.4 และอาหารพาสต์ฟู้ด ร้อยละ 12.8 และ 2) การรับประทานผักและผลไม้พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานในควมถี่และปริมาณมาก ได้แก่ ผักใบปรุงสุกมากที่สุด ร้อยละ 34.0 รองลงมาเป็นผักใช้ผล หัว ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท พริกทอง ร้อยละ 26.8 และผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุกน้อยที่สุด ร้อยละ 10.9 ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น เงาะ มังคุด ส้มเขียวหวาน ร้อยละ 28.7 และผลไม้ท้องถิ่น เช่น มะละกอ กัลยน้ำว่า กัลยหอม ร้อยละ 23.4

วิธิดา สิริทรัพย์เจริญ (2561) ศึกษาเรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยใช้สื่อการเรียนรู้อ ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้แบบปฏิบัติานๆ ครั้ง สาเหตุที่นักศึกษาไม่ชอบบริโภคผักและผลไม้เนื่องจากไม่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักผลไม้แต่หลังจากใช้สื่อการเรียนรูเกี่ยวกับผักและผลไม้ นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ก่อนและหลังการใช้สื่อการเรียนรู พบว่า มีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ก่อนใช้สื่อการเรียนรูนักศึกษาบริโภคผักและผลไม้แบบปฏิบัติานๆ ครั้ง แต่หลังใช้สื่อ การเรียนรูนักศึกษาบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นแบบปฏิบัติบ่อย และนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นก่อนใช้สื่อการเรียนรู มีค่าเฉลี่ย 10.28 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76 หลังใช้สื่อการเรียนรุมีค่าเฉลี่ย 16.02 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.39 และ 3) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้อัลติมีเดียและหนังสือเล่มเล็ก อยู่ในระดับมาก

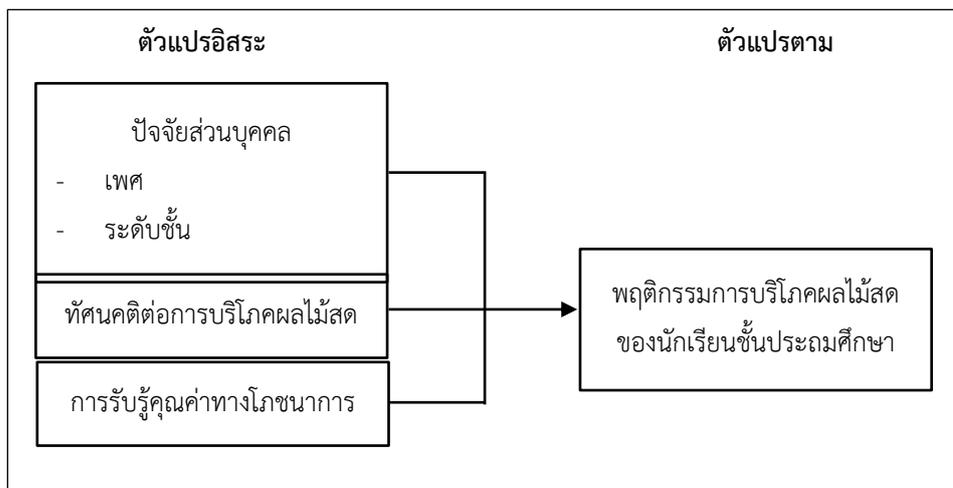
ยอดขวัญ ชาไซ และวไลภรณ์ สุทธา (2561) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.73) ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้จากผู้ปกครองหรือญาติมากที่สุด โดยมีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ในระดับดี (ร้อยละ 60.08) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 29.85) มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} =3.28) ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผักผัดบ่อยครั้ง (ร้อยละ 8.64) รองลงมาคือผัดสด (ร้อยละ 7.03) ชนิดของผักที่บริโภค 3 อันดับแรกคือ ข้าวโพด บล๊อคโคลี่ และผักบุ้ง ส่วนพฤติกรรมการบริโภคผลไม้พบว่าบริโภคผลไม้แปรรูปมากที่สุด (ร้อยละ 10.95) รองลงมาคือ ผลไม้สด (ร้อยละ 9.37) ชนิดของผลไม้ที่บริโภค 3 อันดับแรกคือ แอปเปิ้ล องุ่น และกล้วย เหตุผลที่เลือกบริโภคผักและผลไม้

เพราะอ้อย (ร้อยละ 29.18) รองลงมาคือไม่มีกลิ่นเหม็น (ร้อยละ 23.51) ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ด้านความถี่ในการบริโภคผักแปรรูป ผลไม้แช่อิ่ม และผลไม้กวนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ด้านความถี่ในการบริโภคผักสด ผลไม้ดอง เหตุผลในการบริโภคผักและผลไม้ ชนิดของผักและผลไม้ที่บริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กัน

ยุ่น หนาน ชุน (2560) ศึกษาเรื่อง การรับรู้คุณค่าที่ส่งผลต่อความตั้งใจซื้อผักและผลไม้อร์แกนิกของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ตัวอย่างสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 21–30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาทผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การรับรู้คุณค่าด้านราคา การรับรู้คุณค่าด้านปลอดภัย การรับรู้คุณค่าด้านสุขภาพ และการรับรู้คุณค่าด้านคุณภาพผลิตภัณฑ์ส่งผลต่อความตั้งใจซื้อผักและผลไม้อร์แกนิกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนการรับรู้คุณค่าด้านสิ่งแวดล้อมไม่ส่งผลต่อความตั้งใจซื้อผักและผลไม้อร์แกนิกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร

3. กรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคผลไม้สด และทัศนคติต่อการบริโภค การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการ สามารถสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากกรอบแนวคิดสามารถกำหนดสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และระดับชั้น ต่างกันพฤติกรรมการเลือกรับประทานผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยทัศนคติการบริโภคผลไม้สดและการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคจำนวน 520 คน (งานทะเบียนและวัดผล โรงเรียนบ้านคลองแค, 2565) และกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้แก่ (1) การกำหนดขนาดตัวอย่าง ด้วยวิธีการเปิดตารางกลุ่มตัวอย่าง เครซี่เมอร์แกน โดยกำหนดความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ 95% หรือกำหนดให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่ .05 หรือ + 5% และจากการเปิดตาราง เครซี่เมอร์แกน พบว่าหากประชากรมีจำนวนมากกว่า 10 คนขึ้นไปผู้วิจัยจะต้องทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คนตามตารางของ เครซี่เมอร์แกน ดังนั้น ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ 520 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ เครซี่เมอร์แกน คือ จำนวน 217 คน และ (2) การเลือกตัวอย่างเจาะจง (Precisive Sampling) จากกลุ่มประชากรนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการแจกแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วนได้แก่ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และระดับชั้น มีลักษณะแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) (2) พฤติกรรมการบริโภคผลไม้สด (3) ทศนคติบริโภคผลไม้สด และ (4) การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการ มีลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราวัดแบบ Likert Rating Scales แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และส่วนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย มีการดำเนินการ 2 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การหาความตรงเชิงเนื้อหา ในการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ด้วยการประเมินหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) เมื่อทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และกำหนดให้ทุกข้อคำถามต้องมีค่า IOC มากกว่า 0.50 ขึ้นไป ผลจากการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า ข้อคำถาม 27 ข้อ มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ การวิจัยโดยมีค่าคำนวณระหว่าง 0.50-1.00 และมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับแก้ข้อคำถามให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งผู้ศึกษาได้ดำเนินการปรับแก้ข้อคำถามต่าง ๆ ตามข้อเสนอแนะก่อนจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองใช้ และ (2) การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยนำแลลสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 30 คน และกำหนดค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับต้องไม่ต่ำกว่า 0.800 และผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า แบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าความเชื่อมั่น 0.897 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามทางออนไลน์ผ่านผ่าน แอปพลิเคชัน Google form และ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการลงพื้นที่และชี้แจงให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนใน ชั้นเรียนที่ได้รับเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตอบคำถามผ่านแอปพลิเคชัน โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง เดือนสิงหาคม - กันยายน จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 217 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล คณะผู้วิจัยได้กำหนดสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- 1) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ได้แก่ เพศ ระดับชั้น ด้วยการหาความถี่ และร้อยละ
- 2) การวิเคราะห์ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50	ความหมาย	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50	ความหมาย	น้อย
ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50	ความหมาย	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50	ความหมาย	มาก
ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00	ความหมาย	มากที่สุด

3) การทดสอบสมมติฐาน มีรายละเอียดดังนี้

3.1 การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค สำหรับตัวแปรที่มีตัวแปรย่อย 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-Test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และตัวแปรที่มีตัวแปรย่อย มากกว่า 2 ตัวแปร ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยด้วยวิธี LSD ที่ระดับนัยสำคัญ .05

3.2) การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคด้วยการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5. ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร สามารถนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

5.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

พบว่า ส่วนใหญ่เพศหญิง ร้อยละ 52.53 และเพศชาย ร้อยละ 47.47 ส่วนระดับชั้นส่วนใหญ่ศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 31.34 รองลงมาศึกษา ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 26.73 และศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 21.66

5.2 พฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค

สามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค

พฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียน	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
เนื้อผลไม้สด	3.65	0.90	มาก
น้ำผลไม้สด	3.48	0.82	มาก
ภาพรวม	3.57	0.71	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค พบว่า ภาพรวมนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ เนื้อผลไม้ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.65 และ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.48

5.3 ทักษะการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค

ตารางที่ 3 ทักษะการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค

ทักษะการบริโภคผลไม้สดของนักเรียน	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- รู้สึกว่าผลไม้มีกลิ่นเหม็น	186	85.71	31	14.29
- รู้สึกว่าผลไม้มีรสชาติไม่อร่อย	184	84.79	33	15.21
- รู้สึกว่าผลไม้มีรสฝาดและเปรี้ยว	127	58.53	90	41.47
- ชอบกินผลไม้ที่รูปร่างสวยงาม	105	48.39	112	51.61
- ชอบกินผลไม้ที่มีสีส้มสวยงาม	97	44.70	120	55.30
- ชอบกินผลไม้โดยไม่เลือกขนาดชิ้น	50	23.04	167	76.96

ตารางที่ 3 ทศนคติการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค (ต่อ)

ทศนคติการบริโภคผลไม้สดของนักเรียน	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- กินผลไม้เพราะถูกบังคับ	202	93.09	15	6.91
- ชอบกินผลไม้หลากหลายชนิด	31	14.29	186	85.71
- กินผลไม้เป็นประจำทำให้ซบถ่ายง่าย	55	25.35	162	74.65
- ชอบกินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเพราะมีวิตามินซีสูง	80	36.87	137	63.13

จากตารางที่ 3 พบว่า ทศนคติการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนที่มีค่าร้อยละสูงสุด ได้แก่ กินผลไม้เพราะถูกบังคับ จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 93.09 รองลงมาคือ รู้สึกว่าผลไม้มีกลิ่นเหม็น จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 85.71 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ ชอบกินผลไม้หลากหลายชนิด จำนวน 31 คิดเป็นร้อยละ 14.29

5.4 การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการ สามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการ

การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของนักเรียน	ทราบ		ไม่ทราบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- ผลไม้เป็น 1 ในอาหารหลัก 5 หมู่	10	4.61	207	95.39
- ผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีความจำเป็น	14	6.45	203	93.55
- ผลไม้สามารถให้พลังงานประเภทคาร์โบไฮเดรตคือน้ำตาลธรรมชาติ	78	35.94	139	64.06
- ผลไม้มีคุณประโยชน์ที่สำคัญต่อร่างกายหลายประการ	13	5.99	202	94.01
- ผลไม้ช่วยในเรื่องของการย่อยอาหารและการซบถ่ายได้เป็นอย่างดี	9	4.15	208	95.85
- ผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยลดริ้วรอยและชะลอความแก่ได้	86	39.63	131	60.37
- ผลไม้ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิด และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้	81	37.33	136	62.67
- ผลไม้มีวิตามินซีและเบต้าแคโรทีนช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย	50	23.04	167	76.96
- ผลไม้มีโปแตสเซียมช่วยรักษาสมดุลของน้ำและความเป็นกรด-ด่างภายในร่างกาย	84	38.71	133	61.29
- ผลไม้ 1 ส่วน (ตามหลักธงโภชนาการ) จะมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ 4-172 กรัม	112	51.61	105	48.39
- ผู้ที่เป็นโรคอ้วนควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อยจะดีกว่าผลไม้ที่มีรสหวานจัด	35	16.13	182	83.87
- ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะต้องหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลสูงให้มากที่สุด เช่น มะละกอ ทุเรียน เงาะโรงเรียน เป็นต้น	42	19.35	175	80.65

จากตารางที่ 4 แสดงจำนวน และร้อยละ การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค พบว่าการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของนักเรียนที่มีค่าร้อยละสูงสุด ได้แก่ ผลไม้ 1 ส่วน (ตามหลักธงโภชนาการ) จะมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ 4 - 172 กรัม จำนวน 112 คิดเป็นร้อยละ 51.61 รองลงมาคือ ผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยลดริ้วรอยและชะลอความแก่ได้ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 39.63 และผลไม้มีโปแตสเซียม ช่วยรักษาสมดุลของน้ำและ

ความเป็นกรด-ด่างภายในร่างกาย จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 38.71 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ ผลไม้ช่วยในเรื่องของการย่อยอาหารและการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.15

5.5 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคแตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.1 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	เพศ	จำนวน	\bar{X}	S.D.	t	Sig.
พฤติกรรมการบริโภคผลไม้สด	ชาย	103.00	3.63	0.66	1.261	.209
	หญิง	114.00	3.51	0.76		

จากตารางที่ 5 พบว่า เพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.2 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค จำแนกตามระดับชั้น

ตัวแปร	df	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	4	4.291	1.073	2.146	.076
ภายในกลุ่ม	212	105.990	.500		
รวม	216	110.281			

จากตารางที่ 6 พบว่า ระดับชั้นต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคไม่แตกต่างกันอย่าง

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยทัศนคติการบริโภคผลไม้สดและการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการต่อผลไม้สดและการรับรู้คุณภาพทางโภชนาการที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกรับประทานผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ตารางที่ 7 สมการถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค

ตัวแปร	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	β	Std. Error	Beta		
ค่าคงที่	2.465	.609		4.046	.000*
ทัศนคติการบริโภคผลไม้สด	.235	.260	.062	.904	.367
การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการ	.472	.326	.099	1.447	.149

R=.125, R2=.016, Adjusted R Square=.006, Std. Error of the Estimate=0.71224, F=1.698, Sig.=.186

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตารางที่ 7 แสดงสมการถดถอยพหุคูณของปัจจัยทัศนคติการบริโภคผลไม้สดและการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค เพื่อหาตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการ

บริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค พบว่า ปัจจัยทัศนคติการบริโภคผลไม้สดและการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียน โรงเรียนบ้านคลองแค

6. สรุปผลและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองแค จังหวัดสมุทรสาคร สามารถสรุปและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคพบว่า ภาพรวมนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากการบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดามีอิทธิพลกับการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กนักเรียน (ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน และพรนภา หอมสินธุ, 2557) โดยสอดคล้องกับ อัญญารินทร์ สะโรบล ณ อยุธยา, ขวัญเมือง แก้วคำเกิง, ธราดล เกงการพานิช, และมณฑา เกงการพานิช (2561) ได้เสนอว่าพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน พบว่า มีปัจจัยสำคัญ 3 ด้านคือ (1) ปัจจัยตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ ความชอบ ความเชื่อในการบริโภคผักและผลไม้ (2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่ ทักษะการตรวจวัดปริมาณการบริโภค ประสบการณ์เกี่ยวกับรสชาติของอาหาร (3) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ผู้ปกครอง ครู และผู้รับผิดชอบการจัดอาหารที่โรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ สุกัญญา บัวศรี และคณะ (2563) ที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผักและผลไม้ของเด็กวัยเรียนในจังหวัด เชียงราย มีในความสัมพันธ์และปริมาณมาก

ทัศนคติการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค พบว่า ทัศนคติการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนที่มีค่า ร้อยละสูงสุด ได้แก่ นักเรียนกินผลไม้ เพราะถูกบังคับ จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 93.09 รองลงมาคือ นักเรียนรู้สึกผลไม้ไม่มีกลิ่นเหม็น จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 85.71 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ นักเรียนชอบกินผลไม้หลากหลายชนิด จำนวน 31 คิดเป็นร้อยละ 14.29 ทั้งนี้ทั้งนี้ในการศึกษานี้พบว่าเด็กนักเรียนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการรับประทานผลไม้ จึงควรส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ถูกต้องในการบริโภคผักและผลไม้ตลอดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา และนักเรียนชั้นประถมศึกษา (การ์ตูน เฟิงพรหม, 2551) ที่พบว่าทัศนคติ เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า ความเชื่อเรื่องทัศนคติที่ดีเกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติและก่อให้เกิดความสามารถในการตัดสินใจ หรือเลือกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี (อรนุช อุดมประสิทธิ์, 2551) โดยเชื่อว่าถ้านักเรียนเชื่อว่าการกินผักและผลไม้มีประโยชน์แก่ร่างกาย นักเรียนจะเลือกที่จะรับประทานผักและผลไม้ด้วย และสอดคล้องกับ ยอดขวัญ ซาไซ และวไลภรณ์ สุทธา (2561) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) มีทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับปานกลาง

การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแค พบว่า การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของนักเรียนที่มีค่าร้อยละสูงสุด ได้แก่ ผลไม้ 1 ส่วน (ตามหลักธงโภชนาการ) จะมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณ 4-172 กรัม จำนวน 112 คิดเป็นร้อยละ 51.61 รองลงมาคือ ผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยลดริ้วรอยและชะลอความแก่ได้ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 39.63 และผลไม้มีโปแตสเซียม ช่วยรักษาสมดุลของน้ำและความเป็นกรด-ด่างภายในร่างกาย จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 38.71 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด ได้แก่ ผลไม้ช่วยในเรื่องของการย่อยอาหารและการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.15 ทั้งนี้การรับประทานผักและผลไม้ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริสุข วรรณศรี, มณีรัตน์ อีระวิวัฒน์, นีรัตน์ อิมามิ และเรวดี จงสุวัฒน์ (2556) ที่พบว่า โรงเรียนถือเป็นแหล่งที่เด็กจะได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติสิ่งต่างๆ จากการเรียนรู้ที่โรงเรียน ดังนั้น การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคผัก ผลไม้ทำให้ความรู้และสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับผักและผลไม้ในสาระการเรียนรู้ต่างๆ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็ก นอกจากนี้สถาบันครอบครัวควรมีส่วนช่วยสนับสนุน กระตุ้นเตือน และจูงใจให้เด็กพัฒนาพฤติกรรม

บริโภคผักและผลไม้ได้อย่างเหมาะสม (พัชรินทร์ สร้อยทอง, 2550) เพราะพฤติกรรมการส่งเสริมวินัยในตนเองแก่นักเรียนของผู้ปกครองล้วนมีความสำคัญ (วัลลภา วงศ์ศักดิ์รินทร์, 2560) และสอดคล้องกับ ยუნ หนาน ซุน (2560) ที่พบว่า ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครมีการรับรู้คุณค่าด้านราคา การรับรู้คุณค่าด้านปลอดภัย การรับรู้คุณค่าด้านสุขภาพ และการรับรู้คุณค่าด้านคุณภาพผลิตภัณฑ์ ส่งผลต่อความตั้งใจซื้อผักและผลไม้อร์แกนิกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านคลองแควแตกต่างกัน พบว่า เพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผลไม้สดสามารถบริโภคได้ตลอดเวลา ซึ่งเพศใดก็สามารถบริโภคได้เป็นอาหารว่าง สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัคณัฐ พูลสุวรรณสิน (2562) ที่พบว่า เพศไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อผักและผลไม้สำเร็จรูปตราทิปโก้ในปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ ส่วนระดับชั้นต่างกันเมื่อเปรียบเทียบกับอายุแสดงให้เห็นว่ามีช่วงอายุต่างกันเพียง 1 ปี จึงทำให้พฤติกรรมของนักเรียนไม่มีความแตกต่างกัน และอาจมีสาเหตุมาจากการที่นักเรียนไม่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผลไม้ที่รับประทานจึงทำให้มีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน ดังที่ วิริดา สิริทรัพย์เจริญ (2561) พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้แบบปฏิบัติต่างๆ ครึ่ง สาเหตุที่นักศึกษาไม่ชอบบริโภคผักและผลไม้เนื่องจากไม่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักผลไม้

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยทัศนคติการบริโภคผลไม้สดและการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกรับประทานผลไม้สดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติการบริโภคผลไม้สดและการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดของนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคว ทั้งนี้เนื่องจาก ผลไม้สดในประเทศไทยมีผลผลิตตลอดทั้งปี และยังมีผลไม้ตามฤดูกาลและผลไม้ประจำถิ่น จึงทำให้มีผลไม้ให้เลือกบริโภคอย่างหลากหลาย ดังนั้นจึงทำให้คนไทยมีผลไม้เพื่อบริโภคตลอดทั้งปี ดังที่ สุกัญญา บัวศรี และคณะ (2563) นำเสนอไว้ว่า ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น เงาะ มังคุด ส้มเขียวหวาน เป็นต้น และผลไม้ท้องถิ่น เช่น มะละกอ กัลยน้ำว่า กัลยหอม เป็นต้น จึงส่งผลให้ทั้งด้านทัศนคติและการรับรู้คุณค่าทางโภชนาการไม่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกรับประทานผลไม้สดของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยุน หนาน ซุน (2560) ที่พบว่า การรับรู้คุณค่าด้านสิ่งแวดล้อมไม่ส่งผลต่อความตั้งใจซื้อผักและผลไม้อร์แกนิกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร

7. ประโยชน์และข้อเสนอแนะ

7.1 ประโยชน์จากการวิจัย

จากผลการวิจัยทำให้ทราบพฤติกรรมการบริโภคและทัศนคติการบริโภคผลไม้สดของนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลไปประกอบการพิจารณาสำหรับการวางแผนการการเลือกซื้อผลไม้สดในโครงการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแควได้

7.2 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) โรงเรียนควรมีการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดกับการจัดการเรียนการสอน พัฒนาปัจจัยสภาพแวดล้อม รวมทั้งการสร้างการรับรู้สนับสนุนให้นักเรียนมีการบริโภคผลไม้สดมากขึ้นอันจะส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว นอกจากนี้ ยังสามารถสร้างสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อสร้างองค์ความรู้แก่นักเรียนให้สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับคุณภาพของผลไม้สดได้

2) โรงเรียนควรมีการบูรณาการร่วมกิจกรรมและรายวิชาที่มีความเกี่ยวข้องในการเรียนการสอนวิชาการงานอาชีพ และวิชาสุขศึกษา และสามารถนำกิจกรรมการคิดเมนูผลไม้สดโดยนักเรียนไปเสริมในการจัดอาหารกลางวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองส่งผลให้นักเรียน มีการบริโภคและผลไม้มากยิ่งขึ้น

3) การส่งเสริมการบริโภคผลไม้สดจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทั้งโรงเรียน ผู้ปกครอง และครูอาจารย์ในโรงเรียน ในการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการบริโภคผลไม้สด เช่น ส่งเสริมให้มีร้านค้าขายผลไม้ น้ำผลไม้ที่มีคุณภาพ

ราคาประหยัดและลดการขายขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม ร่วมกับการส่งเสริมให้ ผู้ปกครองดูแลในเรื่องการจัดเตรียมอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ หรือฝึกอบรมผู้ปกครองในการจัดทำเมนูอาหาร

4) การจัดสิ่งแวดล้อมสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนการบริโภคผลไม้ที่โรงเรียน โดยครูให้ความรู้และพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ของนักเรียน การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและครอบครัวให้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคผลไม้ การเป็นแบบอย่างในการบริโภคผลไม้และจัดเตรียมอาหารที่มีผลไม้ที่บ้านทุกวัน เพื่อให้เด็กมีทัศนคติที่ดีชอบบริโภคผลไม้มากขึ้น

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2558). รายงานการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2558. นนทบุรี: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- การ์ตูน เพ็ญพรม. (2551). การมีผลไม่ภายในบ้านกับการบริโภคขนมกรุบกรอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตกรุงเทพมหานคร /. มหาวิทยาลัยมหิดล, :ม.ป.ท.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. (2561). ปัญหาสุขภาพเด็กไทย แก้ไขด้วยโภชนาการ. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2565 จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=294970>
- งานทะเบียนและวัดผล โรงเรียนบ้านคลองแค. (2565). สถิตินักเรียนโรงเรียนบ้านคลองแคประจำปีการศึกษา. สมุทรสาคร: งานทะเบียนและวัดผลโรงเรียนบ้านคลองแค.
- ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน และพรนภา หอมสินธุ. (2557). การศึกษาปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ภาควิชา สาธารณสุขศาสตร์ เวชศาสตร์ชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชูชัย สมितिไกร. (2556). พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ สร้อยทอง. (2550). พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภักดีภักดิ์ พูลสุวรรณสิน. (2562). พฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อน้ำผักและผลไม้สำเร็จรูปตราทิปโก้ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. สืบค้นจาก <https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/twin-8/6114154034.pdf>
- ยอดขวัญ ชาติ และวไลภรณ์ สุทธา. (2561). ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม). Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ. 11(3) กันยายน-ธันวาคม, หน้า 1038-1055.
- ยุ่น หนาน ชุน. (2560). การรับรู้คุณค่าที่ส่งผลต่อความตั้งใจซื้อผักและผลไม้อร์แกนิกของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. การค้นคว้าอิสระตามหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- วรลักษณ์ คงหนู. (2555). เด็กไทยกว่า 90% กินผักผลไม้ไม่พอ. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2565 จาก <https://mgronline.com/qol/detail/9550000099057>
- วัลลภา วงศ์ศักดิ์ดิรินทร์. (2560). การศึกษาความต้องการและช่องทางการรับรู้ข้อมูลสารสนเทศในการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร. Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 10(1) มกราคม-เมษายน, 1305-1320.

- วิธิตา สิริทรัพย์เจริญ. (2561). การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยใช้อีซีการเรียนรู้. วารสารจันทรเกษมสาร. 24(46) มกราคม – มิถุนายน, หน้า 109-123.
- วิไลวรรณ วิฑูรย์สถุญ์ศิลป์. (2545). การจำแนกผักชนิดผล. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:<https://www.nectec.or.th>, 15 กันยายน 2565.
- วุฒิ สุขเจริญ. (2559). พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จี.พี.ไซเบอร์พริ้นท์.
- ศิริสุข วรรณศรี, มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์, นีรัตน์ อิมามิ และเรวดีจงสุวัฒน์. (2556). พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารสุขศึกษา. 36(124) พฤษภาคม – สิงหาคม 2556, หน้า 45-60.
- ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร. (2566). โครงสร้างและส่วนประกอบของผลไม้. สืบค้นจาก <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2849/structure-and-composition-of-fruit-โครงสร้างและส่วนประกอบของผลไม้>.
- สุกัญญา บัวศรี, กมลทิพย์ ทิพย์สังวาล และอนงค์ สุนทรานนท์. (2563). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผักและผลไม้ของเด็กวัยเรียนในจังหวัดเชียงราย. พยาบาลสาร. 47(2) เมษายน-มิถุนายน, หน้า 24-36.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2556). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หทัยชนก พรรคเจริญ. (2559). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิกแอนดี้ดีไซน์.
- อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. (2559). หลักการประกอบอาหาร. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรนุช อุดมประสิทธิ์. (2551). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมด้านความปลอดภัย ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัญญารินทร์ สะโรบล ณ อยุธยา, ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, ธราดล เกงการพานิช, และมณฑา เกงการพานิช. (2561). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดลพบุรี. วารสารสุขศึกษา. 41(2) กรกฎาคม – ธันวาคม 2561, หน้า 64-78.
- เอกนรินทร์ กลิ่นหอม. (2553). การศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการจัดการขยะมูลฝอยของประชาชนในเขตเทศบาลจันจ้าว อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์สิ่งแวดล้อม สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- Phenphong, M. (2016). Food consumption of the group the students and students in Surat Thani Province. The Journal of science, 3(1), 109-26.
- Pongautha, S. (2018). Project the behaviors of fruit and vegetables, risk to health and nutrition in the area under the project plan food to health condition. Retrieved from <http://www.fhpprogram.org/media/pdfs/reports/471878b3f85b3cbf1c3d27300ce78890.pdf>
- Thurstone, L.L & Chave, E.J. (1966). The Measurement of Attitude: A psychophysical Method and Some Experiments with a Scale for Measuring Attitude toward the Church. Chicago: University of Chicago.