

ผลของโปรแกรมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของ
นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

The Effect Of Self-Efficacy Development Program On Nutritional Food Consumption
Behavior Of late Primary School Students Lam Sai Subdistrict, Lam Luk Ka District, Pathum
Thani Province.

(Received: December 1,2025 ; Revised: December 4,2025 ; Accepted: December 7,2025)

นริศรา คงเพชร¹ และปณิธาน กระสังข์²

Narisara Kongpetch¹ and Panitan Grasang²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อน และหลังได้รับโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และการรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการหลังได้รับโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา (Bandura) ได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นอารมณ์ ประชากรที่ศึกษาเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 38 คน เลือกแบบเจาะจงจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Paired t-test และ Independent sample t-test

ผลการศึกษาพบว่าหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมที่ใช้ในการทดลองทำให้นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการดีขึ้น

คำสำคัญ : การรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรม การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่4-6

Abstract

This research was a Quasi Experimental Research aimed to compare Mean self-efficacy perception before and after receiving the program of the experimental and comparison groups. food consumption behavior before and after receiving the program of the experimental and comparison groups and self-efficacy perception and nutritional food consumption behavior after receiving the program between the experimental and comparison group. By applying Bandura's self-efficacy theory is Mastery experience, Vicarious experience, Verbal persuasion and Emotional arousal. The study population consisted of 38 primary school students in grades 4-6. Purposive sampling of 20 people. The research instrument was a questionnaire. Statistics used in data analysis were Percentage, Mean, Standard Deviation, Paired t-test and independent sample t-test.

The study results found that After receiving the program, the experimental group had a statistically significant higher mean self-efficacy score than before receiving the program at the .01 level receiving the program, the experimental group had a higher mean nutritional food consumption behavior than before receiving the program, with statistical significance at the .01 level and After receiving the program, the experimental group had a higher mean score on self-efficacy perception and a higher mean score on nutritional food consumption behavior

¹ นักศึกษา หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารสาธารณสุข คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารสาธารณสุข คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

Corresponding Author: Narisara Kongpetch; E-mail: lamsai23567@gmail.com

than the comparison group, with statistical significance at the .05 level. This study indicated that this program can improve students' self-efficacy and nutritional eating behavior.

keyword: Self-Efficacy, Behavior, Consuming Food According to Nutritional Principles, Elementary School Students In Grades 4-6.

บทนำ

เด็กวัยเรียนอายุประมาณ 6-12 ปีเป็นช่วงวัยที่ร่างกายและสมองยังคงมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง ทำให้ความต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อรองรับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ภาวะโภชนาการที่เหมาะสมในวัยนี้จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพ การเรียนรู้ ความสามารถในการจดจำ และสมาธิของเด็ก¹ อย่างไรก็ตามการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนควรมุ่งให้เด็กได้รับอาหารครบ 5 หมู่ในสัดส่วนเหมาะสม ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนพฤติกรรมกินที่ถูกต้องทั้งในบ้านและโรงเรียน เพื่อให้เด็กเติบโตสมวัยและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต²

การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการและปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่ โรคอ้วน ซึ่งผลกระทบจากโรคอ้วนในเด็กส่งผลกระทบหลายด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม เช่น ผลกระทบด้านร่างกาย ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ทั้งโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อและกระดูก โรคระบบทางเดินหายใจ และโรคผิวหนังต่างๆ ผลกระทบด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ถูกเพื่อนล้อเลียน เกิดความเครียด มีปมด้อย และสูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเอง และผลกระทบด้านเศรษฐกิจ เด็กอ้วนทำให้ต้องซื้อเสื้อผ้าขนาดใหญ่ขึ้น และพฤติกรรมการรับประทานขนมขบเคี้ยว ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย³ สาเหตุของโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน มีหลายสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยที่ซับซ้อนร่วมกันของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมทำให้วิถีชีวิตของเด็กเปลี่ยนแปลงไป เด็กถูกชักจูงให้บริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงหรือออกกำลังกายน้อยลงเป็นผลให้เกิดความไม่สมดุลของการเผาผลาญพลังงานในร่างกายทำให้เกิดการสะสมของไขมันในร่างกายเกิดโรคอ้วน มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ของเด็กนักเรียน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม⁴

จากสถานการณ์ผอมของเด็กอายุ 6-14 ปี รายเขตสุขภาพ ปี 2561-2566 ภาพรวมประเทศ พบว่าสถานการณ์ผอมร้อยละ 4.7, 5.1, 4.0, 5.5, 5.7, 5.4 ตามลำดับ และเมื่อแบ่งตามเขตสุขภาพ เขตสุขภาพที่ 4 ในปี 2561-2563 ภาพรวมประเทศภาวะผอม ร้อยละ 4.7, 5.1 และ 4.0 ตามลำดับ (เป้าหมายไม่เกิน 5) ทั้งนี้จังหวัดปทุมธานีเป็นจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 4 ที่มีเด็กที่มีภาวะผอมอย่างต่อเนื่อง⁵

ในจังหวัดปทุมธานี อำเภอลำลูกกา มีทั้งหมด 9 ตำบล ประกอบไปด้วย ตำบลคูคต ตำบลลาดสวาย ตำบลบึงคำพร้อย ตำบลลำลูกกา ตำบลบึงทองหลาง ตำบลลำไทร ตำบลบึงไผ่ และตำบลพืชมงคล มีความชุกของเด็กสูงดีสมส่วนหรือการเจริญเติบโตที่เต็มศักยภาพทั้งส่วนสูงและน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานน้อย คิดเป็น ร้อยละ 53.02 โดยตำบลที่มีความชุกของเด็กสูงดีสมส่วนหรือการเจริญเติบโตที่เต็มศักยภาพทั้งส่วนสูงและน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานน้อยที่สุดคือ ตำบลพืชมงคล ตำบลลำไทร และตำบลบึงคำพร้อย คิดเป็นร้อยละ 0, 44.77 และ 55.01 ตามลำดับ⁶ ทั้งนี้ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 จำนวนทั้งหมด 4 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนวัดชัยมังคลาราม โรงเรียนวัดมงคลรัตน์ โรงเรียนมูลนิธิภูมิเตอร์วันวิทยา และโรงเรียนพระวิสุทธิวงษ์ เป็นโรงเรียนสหศึกษา มีนักเรียนระดับชั้นอนุบาล ถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2,026 คน⁶ และจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสะท้อนให้เห็นว่าการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้เรียนมีส่วนช่วยให้พวกเขาตัดสินใจเลือกอาหารที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง⁷ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านโภชนาการโดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมี

ส่วนร่วมอย่างแท้จริง ซึ่งต่างจากการเรียนรู้ในรูปแบบบรรยายหรือการถ่ายทอดข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว โดยกิจกรรมในการเรียนรู้ถูกออกแบบให้ส่งเสริมให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสะท้อนแนวคิดร่วมกัน อันเป็นกระบวนการที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และมีแรงจูงใจในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น⁸

จากข้อมูลสถานการณ์ดังกล่าวจึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้ กินอาหารถูกหลักโภชนาการทางปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเด็กที่มีโภชนาการดีคือมีน้ำหนักส่วนสูงสัมพันธ์กับเพศและอายุตามเกณฑ์มาตรฐานและนอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขมีการกำหนดแผนงานด้านโภชนาการไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติให้ประชาชนมีภาวะโภชนาการที่ดีเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายเติบโตเหมาะสมตามวัย แข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น “สูงดี สมส่วน”

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการก่อน และหลังได้รับโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการหลังได้รับโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัตถุประสงค์ ก่อนและหลังการทดลอง Two Group Pre-test – Post-test Design

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีเขต 2 ตั้งอยู่ในตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 2 โรงเรียน โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็นนักเรียน โรงเรียนวัดชัยมงคลาราม มีประชากรทั้งหมด 38 คน และกลุ่มเปรียบเทียบเป็นนักเรียน โรงเรียนวัดมงคลรัตน์ มีประชากรทั้งหมด 62 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเด็กนักเรียน อายุระหว่าง 10-12 ปี กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีเขต 2 ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2568 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงรวมทั้งสิ้นจำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 และเป็นกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 20 คน

เกณฑ์การคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกาย BMI น้อยกว่า 18.5 (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์) หรือ ดัชนีมวลกาย BMI 23.0 ขึ้นไป (น้ำหนักเกินตลอดจนอ้วน)
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลสัญชาติไทย เป็นนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

3. ไม่มีโรคประจำตัว

4. กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมโครงการและผู้ปกครองยินยอม ให้เข้าร่วมโครงการวิจัย

5. สื่อสารและเข้าใจภาษาไทย

6. ไม่มีปัญหาด้านการมองเห็น และการได้ยิน

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวภายหลังจากการเข้าร่วมวิจัย
2. กลุ่มตัวอย่างย้ายออกจากโรงเรียน
3. กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบ 5 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนระดับ

ประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ดำเนินการทั้งหมด 6 ครั้งๆ ละ 45 นาทีซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมป้องกันโรคไข้เลือดออกจำนวน 5 กิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 กิจกรรมที่ 1 “ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ” โดยเป็นการให้ความรู้เรื่องสร้างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ รับประทานอาหารตามโภชนาการ อ่านฉลากตามโภชนาการ

ครั้งที่ 2 กิจกรรมที่ 2 “การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น” โดยเป็นการบรรยายเชิงปฏิบัติการประกอบสื่อวีดิทัศน์ การส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สร้างตัวแบบนักเรียน เพื่อช่วยให้บุคคลมีการเปรียบเทียบกับความสำเร็จของบุคคลอื่นกับตนเอง

ครั้งที่ 3 กิจกรรมที่ 3 “การใช้คำพูด ชักจูง” โดยเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารตาม หลักโภชนาการ และเน้นย้ำในเรื่องผลกระทบพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมตามวัย การมีภาวะอ้วน น้ำหนักเกินเกณฑ์ หรือภาวะผอม

ครั้งที่ 4 กิจกรรมที่ 4 “การกระตุ้นอารมณ์” โดยเป็นการจัดกิจกรรมฝึกทักษะการจำแนกตัวอย่างอาหารออกเป็น หมวดย่อย แบ่งชนิดและประเภทของอาหารที่ควรได้รับในแต่ละมื้อตามหลักโภชนาการ

ครั้งที่ 5 กิจกรรมที่ 5 “การกระตุ้นอารมณ์” จัดรูปแบบการเล่นเกมส์ให้สนุกสนาน สร้างเสียงหัวเราะ เพื่อลดความวิตกกังวล ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมโดยจัดกิจกรรมฝึกทักษะการจำแนกตัวอย่างอาหารออกเป็น หมวดย่อย แบ่งชนิดและประเภทของอาหารที่ควรได้รับในแต่ละมื้อตามหลักโภชนาการ

ครั้งที่ 6 กิจกรรมที่ 6 “แลกเปลี่ยนประสบการณ์” จัดกิจกรรมร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพิ่มเติม และประเมินผลเกี่ยวกับประโยชน์และอุปสรรคที่เกิดจากการใช้โปรแกรม ทบทวนเนื้อหาที่เข้าร่วม พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ

นักเรียน คุณครูในความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ระดับชั้น น้ำหนัก ส่วนสูง อาหารส่วนใหญ่ที่นักเรียนรับประทานที่บ้านได้จากแหล่งใด รับประทานอาหารประเภทไหนเป็นส่วนใหญ่ ได้เงินมาโรงเรียนวันละเท่าไร โรคประจำตัวเป็นแบบสอบถามให้เลือกเลือกตอบ(Check list) และเติมข้อความ (Open ended)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 9 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ แบบประเมินค่า (Rating Scale) 3 ตัวเลือก คือ มาก ปานกลาง และน้อย กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวใน แต่ละข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 23 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ตัวเลือก คือ ปฏิบัติตัวประจำ, ปฏิบัติตัวบางครั้ง, และไม่เคยปฏิบัติ กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

การแปลความหมายของข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดช่วงคะแนนเป็น 5 ระดับ อ้างอิงตามแนวคิดของเบสท์⁹

การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) นำ โดยโปรแกรมและแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องครั้งนี้ได้เท่ากับ 0.790 และการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้การวิเคราะห์สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของ (Cronbach's coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.954

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยปทุมธานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการทำหนังสือหนังสือถึงผู้ปกครองของนักเรียนประถมตอนปลาย

โดยวิธีการผากจากเด็กในกลุ่มทดลองไปให้ประกอบด้วย หนังสือแนะนำตัวผู้วิจัย วัตถุประสงค์ในการวิจัย ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้ผู้ปกครองตอบกลับว่าสมัครใจเข้าร่วมหรือไม่ และขอเบอร์โทรศัพท์เพื่อติดต่อกลับ พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ให้ผู้ปกครองทราบ และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขั้นตอนการเก็บข้อมูล การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมวิจัย โดยให้เด็กในกลุ่มทดลองและผู้ปกครองลงนามในใบยินยอม การเข้าร่วมวิจัย การยินยอมเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งผู้วิจัยจะไม่นำมาเข้าร่วมโครงการวิจัย และการดำเนินการวิจัยสามารถยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีข้อบังคับใด ๆ จากนั้นผู้วิจัยเข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ จำนวน 6 สัปดาห์ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามหลังสิ้นสุดโครงการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่าง มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ ระดับชั้น น้ำหนัก ส่วนสูง อาหารส่วนใหญ่ที่นักเรียนรับประทานที่บ้านได้จากแหล่งใด รับประทานอาหารประเภทไหนเป็นส่วนใหญ่ ได้เงินมาโรงเรียนวันละเท่าไร โรคประจำตัว นำเสนอข้อมูลด้วย จำนวน (Frequency) ร้อยละ (Percentage)

2. แบบสอบถามส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง และส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อน

และหลังการทดลอง ใช้สถิติ Paired t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง ใช้สถิติ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยชี้แจงการเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย โดยการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วย ลงชื่อในเอกสารยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยเป็นลายลักษณ์อักษร และ ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจะนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยปทุมธานี เอกสารรับรองเลขที่ 044/2568 ลงวันที่ 3 เดือน กันยายน 2568

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคล แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 20 คน โดยกลุ่มทดลองทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 55.0 มีน้ำหนักเฉลี่ย 45.3 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 149.1 เซนติเมตร มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ 60.0 มีอายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.0 ศึกษาอยู่ในระดับชั้น ป.5 คิดเป็นร้อยละ 50.0 มีแหล่งอาหารที่รับประทานมากที่สุดคือ บิดา/มารดา/ญาติทำอาหารเอง คิดเป็นร้อยละ 85.0 รับประทานอาหารประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 80.0 และได้เงินมาโรงเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 บาท คิดเป็นร้อยละ 55.0

กลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 65.0 มีน้ำหนักเฉลี่ย 43.75 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 143.60 เซนติเมตร มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ 65.0 มีอายุ 11 ปี คิดเป็น ร้อยละ

45.0 ศึกษาอยู่ในระดับชั้น ป.5 คิดเป็นร้อยละ 50.0 มีแหล่งอาหารที่รับประทานมากที่สุดคือ บิตา/มารดา/ญาติทำอาหารเอง คิดเป็นร้อยละ 85.0 รับประทานอาหารประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 80.0 และได้เงินมาโรงเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 บาท คิดเป็นร้อยละ 55.0

การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถตนเอง ภายในกลุ่มทดลองหลังทดลอง

โปรแกรมเสริมสร้างความรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี สูงกว่าก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง หลังทดลองและก่อนทดลอง ไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองก่อนและหลัง ได้รับสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 20)

การรับรู้ความสามารถตนเอง	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	p-value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนทดลอง	20	19.80	2.19	-4.94	19	<0.001*
หลังทดลอง	20	23.25	2.09			
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนทดลอง	20	19.60	2.39	-.893	19	0.385
หลังทดลอง	20	19.85	2.68			

**นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังทดลองโปรแกรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 20)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	p-value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนทดลอง	20	46.95	3.02	9.361	19	0.001*
หลังทดลอง	20	57.30	3.21			
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนทดลอง	20	45.70	4.105	2.903	19	0.009
หลังทดลอง	20	47.00	5.119			

**นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังทดลองโปรแกรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังการ

ทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการหลังทดลองและก่อนทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ขณะที่เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการ

บริโภคอาหารตามหลักโภชนาการหลังได้รับโปรแกรม
สร้างการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา
จังหวัดปทุมธานี กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้

ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการบริโภค
อาหารตามหลักโภชนาการหลังทดลอง สูงกว่ากลุ่ม
เปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ดัง
ตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
หลังได้รับโปรแกรมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของ
นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานีระหว่างกลุ่มทดลอง
และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 20)

ค่าเฉลี่ยของคะแนน	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	p-value
การรับรู้ความสามารถตนเอง						
กลุ่มทดลอง	20	23.25	2.099	4.465	38	<0.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	20	19.85	2.680			
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	20	57.30	3.213	7.621	38	0.001*
กลุ่มเปรียบเทียบ	20	47.00	5.119			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้
ความสามารถตนเองและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสร้างการ
รับรู้ความสามารถตนเองมีประสิทธิภาพในการ
ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค
อาหารตามหลักโภชนาการได้จริง ตามหลังทดลอง
โปรแกรมเสริมสร้างความรับรู้ความสามารถตนเองต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา
จังหวัดปทุมธานี สูงกว่าก่อนทดลอง แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สาเหตุอาจ
เนื่องมาจาก โปรแกรมเสริมสร้างการรับรู้
ความสามารถตนเองได้จัดกิจกรรมที่เน้น การเรียนรู้
ผ่านการปฏิบัติจริง (Active Learning) และการสร้าง
แรงจูงใจให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการ
รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
 อีกทั้งกิจกรรมยังช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจว่า
สามารถเลือกและควบคุมพฤติกรรมการบริโภคของ

ตนเองได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ในทางที่ดีขึ้น ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ
Bandura¹⁰ ที่อธิบายว่าความเชื่อของบุคคลว่าตนมี
ศักยภาพเพียงพอในการกระทำหรือควบคุม
พฤติกรรมให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบุคคล
ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับสูงจะเกิด
แรงจูงใจ ความพยายาม และความมุ่งมั่นมากกว่า จึง
สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องและ
ยั่งยืน นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับงานวิจัยของอัง
กฤษ ศรีนา¹¹ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริม
พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดนนทบุรี ผล
การศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความคาดหวังใน
ผลลัพธ์ต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และสอดคล้อง
กับงานวิจัยของ ธิรัตน์ สิงห์ทอง¹² ได้ทำการศึกษา
ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ
ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษา พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความรอบรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรม การบริโภคอาหารภายหลังการทดลองเพิ่มมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$ และ 0.002 ตามลำดับ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลังทดลอง โปรแกรมเสริมสร้างความรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี สูงกว่าก่อนทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.01$ สาเหตุอาจเนื่องมาจาก โปรแกรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองได้จัดกิจกรรมที่เน้น การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง (Active Learning) และการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม อีกทั้งกิจกรรมยังช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจว่าสามารถเลือกและควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคของตนเองได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อังญา ศรีนา¹¹ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธิติรัตน์ สิงห์ทอง¹² ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษา พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความรอบรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ภายหลังการทดลองเพิ่มมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$ และ 0.002 ตามลำดับ) และเมื่อควบคุมคุณลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความรอบรู้ด้านโภชนาการและ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$ และ 0.003 ตามลำดับ)

การรับรู้ความสามารถตนเองและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ หลังการทดลองโปรแกรมเสริมสร้างความรู้ความสามารถตนเองของต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานีสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ อาจเนื่องมาจาก โปรแกรมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองที่กลุ่มทดลองได้รับ ได้ออกแบบให้มีองค์ประกอบครบถ้วน ทั้งการให้ความรู้ด้านโภชนาการ การฝึกปฏิบัติจริง การติดตามผล รวมถึงการสร้างแรงเสริมเชิงบวก ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนและรักษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการได้ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura¹⁰ ในทฤษฎี Self-Efficacy ที่อธิบายว่า เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจ ความพยายาม และความคงทนต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ จึงทำให้กลุ่มทดลองสามารถพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ แวนูรมี วาเลาะ¹³ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของเด็กวัยเรียน ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าและภาวะโภชนาการของเด็กกลุ่มสตรีวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะผอมหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของเด็กวัยเรียน ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การรับประทานอาหารเช้าของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อังญา ศรีนา¹¹

ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการ บริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการสูงกว่าก่อนการ ทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < 0.05$) จึงสามารถนำโปรแกรมนี้ไป ประยุกต์กับเด็กวัยเรียนกลุ่มอื่นที่มีบริบทใกล้เคียง กัน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่ถูกต้อง และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานด้านการศึกษาและสาธารณสุข ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพโภชนาการ ในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง จัดกิจกรรมที่สร้างความ ตระหนักรู้และสร้างแรงจูงใจ เพื่อลดความตึงเครียด

จากการเรียนทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขและเต็มใจที่จะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. หน่วยงานด้านการศึกษาควรนำผลการวิจัย ไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมโภชนศึกษา โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจและการสนับสนุนด้าน สิ่งแวดล้อมร่วมกันดูแลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมถึงการจัดระบบติดตามผลและให้คำปรึกษาเมื่อ นักเรียนประสบปัญหาในการปรับพฤติกรรมการกิน

3. ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น การจัดการ ความเครียด การรับรู้ทางสังคม และปัจจัยด้าน ครอบครัว เพื่อนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงว่า ปัจจัยใดสนับสนุนหรือเป็นอุปสรรคต่อการสร้าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ แนวทางการพัฒนาโปรแกรมที่ครอบคลุมและมี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย.(2562). คู่มือโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
2. สุภารักษ์ พงษ์พันธุ์.(2561). โภชนาการเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.
3. ปริญญา มณีแดง.(2560). บทบาทพยาบาลอนามัยชุมชนในการป้องกันโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน. สารการพยาบาล และการดูแลสุขภาพ. 2560;35(4):16-24.
4. จารุณี นุ่มพูล.(2558). โรคอ้วนในวัยเรียน: บทบาทพยาบาลวิชาชีพชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาพ. วารสาร พยาบาลสภาวิชาชีพไทย. 2558;8(2):1-10.
5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี.(2567). ระบบคลังข้อมูลสุขภาพ Health Data Center (HDC) ระดับ จังหวัด [อินเทอร์เน็ต]. ปทุมธานี: สำนักงานฯ; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 1 ธ.ค. 2567]. เข้าถึงจาก: https://sbr.hdc.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php
6. ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลลำไทร.(2567). รายงานสรุปผลการดำเนินงานประจำปี 2567. ปทุมธานี: ศูนย์สุขภาพ ชุมชนตำบลลำไทร.
7. พชรินทร์ ปัญญา.(2563). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น [วิทยานิพนธ์]. บุรีรัมย์: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
8. ปวีณา วัฒนสุข.(2564). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านโภชนาการโดยเน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียน [วิทยานิพนธ์]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
9. Best JW.(1977). Research in Education. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
10. Bandura A.(1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman and Company.

- 11.อังญา ศรีนาค, มลินี สมภพเจริญฐานารี, เอมยงค์ และมณีนรัตน์ อีระวิวัฒน์.(2564). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดนนทบุรี. วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล. 2564;37(2):237-49.
- 12.ธิดารัตน์ สิงห์ทอง.(2562). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น [วิทยานิพนธ์]. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- 13.แวณูมี วาละะ, ผจงศิลป์ เฟิงมาก, อุมพร ปุญญโสพรรณ.(2566). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการสำหรับนักเรียนมุสลิมประถมปลายที่มีภาวะผอมในจังหวัดปัตตานี: การศึกษานำร่อง. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. 2566;15(1):98-120.