

พฤติกรรม สาเหตุ และ ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

Behavior, Causes, and Factors Affecting Breakfast Behavior of Students at Triam Udom Suk School

ศศิธร ศรีทองเพ็ง¹ และ ฉันทนา ปาปัดธา²

Sasithon Srithongphong¹ and Chantana Papattha²

¹หัวหน้างานโภชนาการ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา E-mail: sasithon.sri@traiumdom.ac.th

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

E-mail: Chantana.p@rmutp.ac.th

Received: 2022-11-23 Revised: 2022-12-14 Accepted: 2022-12-17

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา (2) ศึกษาสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และ (3) เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ดำเนินการเก็บข้อมูลจากนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ระหว่าง 13-24 ตุลาคม 2565 ทำให้ได้คำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง 533 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่า (t-Test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา นักเรียนดื่มน้ำสะอาดในมื้อเช้า อยู่ในระดับมากที่สุด รับประทานอาหารเช้าประเภทข้าว/แป้ง/ขนมปัง อยู่ในระดับมากที่สุด รับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ เป็นส่วนประกอบหลักในมื้ออาหารเช้า อยู่ในระดับปานกลาง และรับประทานขนมกรุบกรอบเป็นมื้อเช้า อยู่ในระดับน้อยที่สุด 2) สาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา คือนักเรียนไม่รับประทานอาหารเช้าในบางวันหรือทุกวัน มีสาเหตุมาจากเดินทางมาถึงโรงเรียนช้ารับประทานอาหารเช้าไม่ทัน และมีเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเช้าที่ สะดวก รวดเร็ว นักเรียนนิยมบริโภคน้ำในมื้อเช้า และบริโภคอาหารเช้าประเภท ขนม ชา กาแฟ ขนมปัง บริโภคอาหารเช้ามีรสจืด นักเรียนส่วนใหญ่นิยมเลือกซื้ออาหารเช้าจากร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-Eleven และเป็นภาชนะบรรจุอาหารเช้าที่มีผลกับการตัดสินใจเลือกบริโภค คืออาหารที่มีลักษณะกล่องที่มีฝาปิดสนิทเพื่อสะดวกต่อการซื้อไปรับประทานระหว่าง

เดินทาง และ 3) ปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตาม เพศ ระดับชั้น อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง ต่อวันที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุ ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

คำสำคัญ: อาหารเช้า, สาเหตุของพฤติกรรมการบริโภค, ปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า

Abstract

The objectives of the research were to (1) study of breakfast consumption behavior of students at Triam Udom Suksa School, (2) study the causes affecting breakfast consumption behavior of students at Triam Udom Suksa School, and (3) to compare personal factors with breakfast consumption behavior of students at Triam Udom Suksa School. This research was a quantitative research to data collected between October 13-24, 2022 using questionnaires from 533 students of Triam Udom Suksa School. Data was systematically analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation (S.D.), t-Test, One-way ANOVA. The research results showed that breakfast consumption behavior of Triam Udom Suksa School student drink clean water was at the highest level, eat rice/flour/bread foods was at a high level, eat meat it was the main ingredient was moderate, and eat crunchy snacks at the lowest level. Causes of breakfast consumption behavior of Triam Udom Suksa School students that was students do not eat breakfast on some days or every day. It was caused by arriving at school late and not having breakfast in time. And there were reasons for choosing to consume breakfast that was convenient and fast. Students prefer to consume water in breakfast. There were reasons for choosing to consume breakfast that is convenient and fast. Students prefer to consume water in the morning. And consume breakfast types of milk, tea, coffee, bread. Consuming breakfast is tasteless. Most students prefer to buy breakfast from convenience stores such as 7-Eleven. It is a breakfast container that affects consumption decisions. It is a food that looks like a box with a tight lid for convenience to buy and eat on the way. Personal factors classified by different gender, class level, occupation of parents, and parents' income per day had no difference in breakfast consumption behavior of Triam Udom Suksa School students. Different ages had different breakfast consumption behaviors of Triam Udom Suksa School students. statistically significant at .05.

Keywords: Breakfast, Cause of Consumption Behavior, Personal Factor, Breakfast Consumption Behavior

1. บทนำ

ปัจจุบันวิถีชีวิตในสังคมเมืองหลวงกรุงเทพมหานครเป็นไปอย่างเร่งรีบ ประกอบกับปัญหาการจราจรที่ติดขัด ผู้ปกครองต้องรีบเร่งมาส่งบุตรหลานเพื่อเข้าเรียนตั้งแต่เช้าและรีบไปทำงาน อาจส่งผลให้ผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลการรับประทานอาหารเข้านักเรียน ในส่วนของนักเรียนก็อาจละเลยกับการรับประทานอาหารต่างพากันให้เหตุผลว่า รีบขึ้นห้องเรียนไปอ่านหนังสือ หรือต้องการใช้เวลาในช่วงเช้าทำกิจกรรมต่างๆ ไม่มีเวลารับประทาน เช้าเรียนเช้าเกินไปยังไม่รู้สึกหิว การจราจรติดขัดมาถึงที่โรงเรียนไม่ทันเวลา ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ หรือแม้กระทั่งมีความเชื่อในเรื่องของการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการรับประทานอาหารมื้อเช้าคือ 07.00 – 09.00 น. เพราะเป็นช่วงที่กระเพาะเริ่มทำงานได้ดี แต่เป็นเวลาที่ทุกคนต่างเร่งรีบมุ่งไปทำกิจกรรมต่างๆ มองข้ามความสำคัญของการรับประทานอาหารมื้อเช้า [1]

อาหารเช้าเป็นอาหารมื้อที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งมีผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำทุกวันนั้น จะมีทัศนคติที่ดี รูปร่างที่ดี และอาหารเช้ายังช่วยให้มีสมาธิยิ่งขึ้น การรับประทานอาหารเช้า โดยเฉพาะอาหารที่มีเส้นใยสูงถือเป็นกลยุทธ์ที่ดีในการลดระดับความรู้สึกริ๊งของร่างกาย ซึ่งช่วยควบคุมและลดความรู้สึกริ๊งในช่วงเวลา ก่อนเที่ยงและระหว่างมือกลางวันได้ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในทุกมื้อยังมีส่วนช่วยให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองที่ดี ซึ่งมีส่วนช่วยให้ร่างกายพร้อมที่จะเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและจดจำได้ดี หากไม่ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน หรือไม่เพียงพอ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและระบบภูมิคุ้มกัน อาจทำให้เจ็บป่วย ร่างกายอ่อนเพลีย หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ความคิดช้า เนื่องจากสมองได้รับน้ำตาลกลูโคสไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ ซึ่งอาการเหล่านี้ มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ [2]

ดังนั้น อาหารเช้าจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกาย เนื่องจากเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ต้องการพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอ ที่นอกจากจะช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติแล้ว ยังช่วยทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพด้วย อาหารวัยเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญ อาหารและโภชนาการวัยเรียนควรมีพลังงานพอเหมาะ มีความหลากหลาย เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป ทั้งสารอาหารหลัก (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน) และสารอาหารรอง (วิตามิน แร่ธาตุ) จึงจะทำให้เด็กเจริญเติบโตสมวัยได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ [3] และ [5]

จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่า มีนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่บริโภคอาหารเช้าเป็นจำนวนมากในฐานะที่ผู้วิจัยมีหน้าที่เป็นหัวหน้างานโภชนาการ รับผิดชอบเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมด้านโภชนาการที่ดีให้กับนักเรียนโดยตรง จึงเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาและนำไปผลการศึกษาที่ได้ไปวางแผนในการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ซึ่งควรได้รับดูแลและส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารเช้าที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

2.2 เพื่อศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

2.3 เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

3. สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนแตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.1 เพศต่างกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนแตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.2 อายุต่างกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนแตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.3 ระดับชั้นต่างกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนแตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.4 อาชีพผู้ปกครองต่างกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนแตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.5 รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันต่างกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนแตกต่างกัน

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีระเบียบวิธีวิจัยดังนี้

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 4,443 คน (งานทะเบียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา, 2565)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา คำนวณโดยใช้สูตร Taro Yamane [4] โดยกำหนดความคลาดเคลื่อนที่ 95% ทำให้ได้ขนาดตัวอย่าง 398 คน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างและใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเรียนของโรงเรียนเตรียมอุดมในแต่ละระดับชั้น และยินดีให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจ ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่าง 13/10/65 – 14/10/65 ทำให้ได้คำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง 533 คน เมื่อทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลพบว่าทั้ง 533 ชุดมีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลทั้งหมดมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดทำรายงานผลการวิจัย

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น อาชีพผู้ปกครอง รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ที่สามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มีลักษณะเป็นแบบมาตราภาค (Interval Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 สาเหตุที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า มีลักษณะเป็นแบบมาตราภาค (Interval Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยการประเมินความสอดคล้องระหว่าง คำถามกับ วัตถุประสงค์ การวิจัย ด้วยการประเมินหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) โดยอาศัยผู้ทรงคุณวุฒิในการ ประเมินความเหมาะสมของข้อคำถาม จำนวน 3 คน ทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องเพื่อตรวจสอบความตรง เชิงเนื้อหา และกำหนดให้ทุกข้อคำถามต้องมีค่า IOC มากกว่า 0.50 ขึ้นไป ผลจากการประเมินความตรงเชิง เนื้อหา พบว่ามีค่าความระหว่าง 0.67-1.00 และการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม แล้วนำไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง (Try-out) จำนวน 30 ราย นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบ (Reliability) โดยใช้วิธี Cronbach's Alpha พบว่า มีความเชื่อมั่นที่ 0.86

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

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

การทดสอบสมมติฐาน เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยทำการทดสอบสมมติฐานด้วยการทดสอบค่าที (t-Test) สำหรับตัวแปรที่มีตัวแปรย่อย 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ และตัวแปรที่มีตัวแปรย่อยมากกว่า 2 ตัวแปร ได้แก่ อายุ ระดับชั้น อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยด้วยวิธี LSD ที่ระดับนัยสำคัญ .05

5. ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม สามารถสรุปผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

5.1 ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 368 คน คิดเป็น ร้อยละ 69.04 มีอายุ 16 ปี จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 37.10 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 41.65 อาชีพของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่มีอาชีพ ประกอบอาชีพอิสระ/ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 45.97 รายได้ที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน ส่วนใหญ่มีรายได้ ระหว่าง 101 - 200 บาท จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 44.65

5.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน	2.28	1.63	น้อย
มีอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า	3.15	1.64	ปานกลาง
มีอาหารประเภทไข่ เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า	2.80	1.56	ปานกลาง
มีอาหารประเภทธัญพืช เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า	2.19	1.63	น้อย
มีอาหารประเภทข้าว/แป้ง/ขนมปัง เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า	3.75	1.48	มาก
มีอาหารประเภทผัก เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า	2.11	1.65	น้อย
มีอาหารประเภทผลไม้ เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า	1.41	1.51	น้อยที่สุด
มีอาหารประเภทนม เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า	2.48	1.74	น้อย
บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในมื้อเช้า	1.11	1.42	น้อยที่สุด
ดื่มน้ำสะอาดในมื้อเช้า	4.49	1.10	มากที่สุด
ดื่มเครื่องดื่มต่างๆแทนอาหารมื้อเช้า	1.75	1.75	น้อย
รับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปแทนมื้อเช้า	1.15	1.45	น้อยที่สุด
รับประทานโยเกิร์ตเป็นมื้อเช้า	1.03	1.42	น้อยที่สุด
รับประทานขนมกรุบกรอบเป็นมื้อเช้า	0.86	1.38	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พบว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ดื่มน้ำสะอาดในมื้อเช้า อยู่ในระดับ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.49 รองลงมา รับประทานอาหารเช้าประเภทข้าว/แป้ง/ขนมปัง เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า อยู่ในระดับ มาก และรับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.15 มีอาหารประเภทนม เป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเช้า อยู่ในระดับ น้อย มีค่าเฉลี่ย 2.48 ส่วนพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ รับประทานขนมกรุบกรอบเป็นมื้อเช้า อยู่ในระดับ น้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ย 0.86

5.3 สาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ผลจากการศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีสาเหตุของการบริโภคอาหารเข้าดังนี้

5.3.1 นักเรียนไม่รับประทานอาหารเช้าในบางวันหรือทุกวันนี้สาเหตุมาจากเดินทางมาถึง

โรงเรียนเข้า รับประทานอาหารเช้าไม่ทัน จำนวน 387 คน คิดเป็นร้อยละ 72.61

5.3.2 นักเรียนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเช้าที่ สะดวก รวดเร็ว จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 38.46

5.3.3 นักเรียนส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารเช้าประเภท นม ชา กาแฟ ขนมปัง จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 32.83

5.3.4 นักเรียนส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารเช้า รสจืด จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 37.52

5.3.5 นักเรียนส่วนใหญ่นิยมเลือกซื้ออาหารเช้าจากร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-Eleven จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 53.47

5.3.6 ภาชนะบรรจุอาหารเข้าที่มีผลกับการตัดสินใจเลือกบริโภค คือ กล่องอาหารที่มีฝาปิดสนิท จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 44.84

5.4 เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

5.4.1 สมมติฐานที่ 1.1 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแตกต่างกัน

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน

ตัวแปรตาม	ตัวแปรต้น	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
พฤติกรรมการการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา	ชาย	165.00	2.40	0.08	2.01	.05*
	หญิง	368.00	2.23	0.09		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำแนกตามเพศพบว่า เพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5.4.2 สมมติฐานที่ 1.2 อายุต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแตกต่างกัน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ตัวแปร	df	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	3	7.459	2.486	3.375	.018*
ภายในกลุ่ม	529	389.758	.737		
รวม	532	397.217			

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำแนกตามอายุพบว่า อายุต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายค่าของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาจำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	15 ปี	16 ปี	17 ปี	18 ปี
		2.35	2.40	2.18	2.09
15 ปี	2.35	-	-.055	.166	.255
16 ปี	2.40		-	.221*	.310*
17 ปี	2.18			-	.089
18 ปี	2.09				-

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายค่าของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำแนกตามอายุ พบว่า มีความแตกต่างรายค่าจำนวน 2 คู่ ได้แก่

1. กลุ่มอายุ 16 ปี พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีการบริโภคอาหารเข้า **มากกว่า** กลุ่มอายุ 17 ปี

2. กลุ่มอายุ 16 ปี พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีการบริโภคอาหารเข้า **มากกว่า** กลุ่มอายุ 18 ปี

5.4.3 สมมติฐานที่ 1.3 ระดับชั้นต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบระดับชั้นกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ตัวแปร	df	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	2.327	1.163	1.561	.211
ภายในกลุ่ม	530	394.891	.745		
รวม	532	397.217			

จากตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำแนกตามระดับชั้น พบว่า ระดับชั้นต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา**ไม่แตกต่างกัน**

5.4.4 สมมติฐานที่ 1.4 อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบอาชีพของผู้ปกครองกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ตัวแปร	df	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	3	.652	.217	.290	.833
ภายในกลุ่ม	529	396.565	.750		
รวม	532	397.217			

จากตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง พบว่า อาชีพของผู้ปกครองต่างกัันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาไม่แตกต่างกัน

5.4.5 สมมติฐานที่ 1.5 รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ตัวแปร	df	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	5	5.025	1.005	1.350	.242
ภายในกลุ่ม	527	392.193	.744		
รวม	532	392.217			

จากตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน พบว่า รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาไม่แตกต่างกัน

6. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พบว่า นักเรียนดื่มน้ำสะอาดในมือเช้า อยู่ในระดับมากที่สุด รับประทานอาหารเช้าประเภทข้าว/แป้ง/ขนมปัง อยู่ในระดับมาก นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ เป็นส่วนประกอบหลักในมื้ออาหารเช้า อยู่ในระดับปานกลาง และรับประทานขนมกรุบกรอบเป็นมือเช้า อยู่ในระดับน้อยที่สุด สอดคล้องกับ[5] พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยพิจารณาจากสารอาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มอาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีน 2) คาร์โบไฮเดรต 3) แร่ธาตุและวิตามิน และ 4) อาหารที่ปรุงประกอบด้วยไขมันเป็นหลัก และมีนักเรียนร้อยละ 35.6 ที่เลือกรับประทานอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต หรือรับประทานเพียง

กลุ่มคาร์โบไฮเดรตและอาหารที่ปรุงประกอบด้วยไขมันเป็นหลักเท่านั้น ซึ่งการที่นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเพียง 2 กลุ่มนี้หรืออย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น อาจจะไม่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนและหากร่างกายไม่สามารถนำพลังงานมาใช้ได้หมด จะสะสมในร่างกายและเกิดผลเสียหรือปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

สาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พบว่า นักเรียนไม่รับประทานอาหารเช้าในบางวันหรือทุกวัน มีสาเหตุมาจากเดินทางมาถึงโรงเรียนช้ารับประทานอาหารเช้าไม่ทันและมีเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเช้าที่ สะดวก รวดเร็ว [5] และการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน พบว่า นักเรียนร้อยละ 7.5 ไม่รับประทานอาหารเช้า เนื่องจากมาถึงโรงเรียนสายจากหลายสาเหตุ เช่น เวลาในการเดินทาง สภาพการจราจรมาโรงเรียนสาย ร้านอาหารเข้ามีคนใช้บริการเป็นจำนวนมากอีกทั้งกลุ่มนักเรียนที่นอนดึกทำให้ไม่หิวตอนเช้าตรู่ไม่สามารถเตรียมอาหารเช้ามารับประทานได้ทัน และไม่เห็นคุณค่าความสำคัญของอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และพบว่า ส่วนใหญ่รีบเร่งมาโรงเรียน ทำให้ไม่มีเวลาบริโภคอาหาร บ้างก็ให้เหตุผลว่าไม่หิว อาหารกลางวัน นักเรียนส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารเช้าประเภท นม ชา กาแฟ ขนมปัง และมิลล์สจืด [6] สอดคล้องกับ [7] ศึกษาความรู้ การบริโภคอาหารเช้า และภาวะสุขภาพ พบว่าโดยรวมบริโภค แหล่งอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารหลัก นักเรียนส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเช้าจากร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-Eleven และเป็นภาระงบประมาณอาหารเช้าที่มีผลกับการตัดสินใจเลือกบริโภค คืออาหารที่มีลักษณะกล่องที่มีฝาปิดสนิทเพื่อสะดวกต่อการซื้อไปรับประทานระหว่างเดินทาง สอดคล้องกับ [8] ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ ไม่รับประทานมื้อเช้า รับประทานอาหารเช้ากลางวันปริมาณมากที่สุด รับประทานอาหารเช้าตั้งแต่เวลา (09.01) ขึ้นไป นิยมซื้อจากร้านสะดวกซื้อ

สมมติฐาน ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนแตกต่างกัน พบว่า เพศ ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ [9] ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยกัน และรายได้ของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

พบว่า อายุ ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีความแตกต่างรายคู่ จำนวน 2 คู่ ได้แก่ 1.กลุ่มอายุ 16 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษามากกว่า กลุ่มอายุ 17 ปี และกลุ่มอายุ 16 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษามากกว่า กลุ่มอายุ 18 ปี ซึ่งสอดคล้องกับ [10] ศึกษาการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า กลุ่มเด็กอายุ 6 – 14 ปี รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ร้อยละ 93 และกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-24 ปี) รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ร้อยละ 87.0

พบว่า ระดับชั้น ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาไม่แตกต่างกันเนื่องจากในแต่ละระดับชั้นมีอายุที่ใกล้เคียงกันคือในช่วงกลุ่มอายุ 11-18 ปี สอดคล้องกับ [11]

ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของวัยรุ่น กลุ่มอายุ 11 – 18 ปี ในประเทศออสเตรเลีย และอังกฤษ พบว่ามีนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ ร้อยละ 88 สำหรับกลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารเช้า มีร้อยละ 18 ในประเทศอังกฤษ และร้อยละ 8 ในประเทศออสเตรเลีย พบว่า อาชีพของผู้ปกครอง พบว่า อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ [12] ที่พบว่า อาชีพของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน เนื่องจากการที่บางคนหรือบางครอบครัวที่ผู้ปกครอง มีรายสูงได้ไม่ได้หมายความว่า จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ต้องเสมอไปเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ หลายปัจจัย

พบว่า รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ [13] ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากการที่บางคนหรือบางครอบครัวที่ผู้ปกครองมีรายสูงได้ไม่ได้หมายความว่า จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ต้องเสมอไปเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ หลายปัจจัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. นำผลการวิจัยไปใช้ภายในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม สำหรับนักเรียน
2. นำไปใช้วางแผนในการสนับสนุนในการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะในการเตรียมอาหารเข้าด้วยตนเอง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะต่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่อาจจะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน เช่น รายได้
2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน เช่น ปัจจัยด้านทัศนคติ ปัจจัยด้านการรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารเข้า ปัจจัยทางสังคม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- [1] อดิมา หิมสมุทร. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- [2] เสาวพร เมืองแก้ว./ (พฤษภาคม 2542)/อาหารเข้า...สำคัญไหน./นิตยสารแม่และเด็ก /ปีที่ 22 ฉบับที่ 327.
- [3] ศวิตา ศรีสวัสดิ์และสุลาลี โลวีกรณ. (2562). การรับรู้และการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปีที่ 12 ฉบับที่ 4. 88-96.

- [4] Taro Yamane. (1973). Statistics: An Introductory Analysis. 3d Ed. New York:Harper and Row Publications.
- [5] ริสา ตีจุฑาภรณ์ อาษา มุลรัตน์และสุรชาติพย์ เอ็มเปรมศิลาภา. (2565). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. Thai Journal of Public Health Vol. 52 No. 1. 31-43
- [6] ณัฐพร สุแสงรัตน์. 2556. พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิตคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [7] วิชุดา ศรีนันทน. ความรู้การบริโภคอาหารและภาวะสุขภาพของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การค้นคว้าอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [8] สุวรรณรัตน์ สุพรรณ และ คณะ. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. ปีที่ 3 ครั้งที่ 1. 577-584.
- [9] ปิยนุช ไกรเทพ. 2559. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยี คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- [10] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร [สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2565] จากhttp://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สุขภาพ/Food_consumption_behavior_of_the_population/2560/รายงานฉบับสมบูรณ์.pdf
- [11] Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. (2011). Health promotion in nursing practice. 6th ed. New York: Pearson.
- [12] อรวรรณ ม่วงงษา, กุลวดี เช่งวา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี. วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1.
- [13] จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร, และกานดา จันทร์แย้ม. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา : การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. วารสารศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. ปีที่ 8 ฉบับที่ 1. 245-256.