

ความรู้ พฤติกรรมและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

Knowledge, Behavior and Effect of Media on Food Consumption of Students in Schools Inside Muang District, Ubon Ratchathane Province

ธีรศักดิ์ สาประวัต¹ พชรินทร์ คำแพง¹ ศุภากร คำภารัตน์¹ และ กิตรวัช บุญทวี¹
Teerasak Saprawat¹ Patcharin Kumpang¹ Supakorn Khamparat¹
and Kittawat Boonthawee¹

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ พฤติกรรมและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2561 จำนวน 400 คน ผลการศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.25 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 24.75 ส่วนใหญ่ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติอยู่ระหว่าง 18.50–22.90 คิดเป็นร้อยละ 51.00 ส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 0.67–1.33 คิดเป็นร้อยละ 60.25 ส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 60-79 คิดเป็นร้อยละ 41.25 และนักเรียนได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนมากที่สุดอยู่ในระดับระดับปานกลาง เป็นผู้ที่ได้คะแนน 0.67–1.33 คิดเป็นร้อยละ 45.75 ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการบริโภคอาหารรวมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: ความรู้ พฤติกรรม อิทธิพลสื่อ การบริโภคอาหาร

¹ สาขาธุรกิจอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี 34000

¹ Division of Food Business and Nutrition, Faculty of Agriculture, Ubon Ratchathani Rajabhat University. 34000

Abstract

This study aims to investigate knowledge, behavior and effect of media on food consumption of students in schools inside Muang District, Ubon Ratchathani province. This is a quantitative research which employs descriptive statistics i.e. percentage, means and standard deviation. The samples are 400 students from several schools in Muang District during the academic year of 2561. The study revealed that 75.25 are females and 24.75 are males. Fifty-one percent had normal body mass index (18.50 – 22.90). Most that received medium consumption behavior scored of 0.67 – 1.33 was 60.25%. Most that received medium consumption knowledge scored of 60 - 79 was 41.25%. And most of the students (45.75) that were influenced by the mass media were in the middle level with scores of 0.67 – 1.33. Therefore, consumption knowledge, behavior adjustment, and exercising will lead to appropriate healthy behavior, and better nutritional status.

Keywords: knowledge, behavior, media effect, food consumption

บทนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคมวัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบันก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน รับประทานอาหารจานด่วน (fast food) และเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้น เพราะความสะดวกและรวดเร็ว (สุลัดดา และวาทีณี, 2558) จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยปี พ.ศ. 2556 ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ได้ดำเนินการสำรวจทุก 4 ปีพบว่ากลุ่มวัยเด็กอายุ 6-14 ปีมีส่วนการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ถึงร้อยละ 92.70 และเยาวชนอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 86.70 อย่างไรก็ตาม กลุ่มเด็กและเยาวชนเหล่านี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ และนิยมบริโภคกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วันต่อสัปดาห์ถึงร้อยละ 48.10 รวมทั้งนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปสูงถึงร้อยละ 52.20 ซึ่งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนและส่งผลเสียต่อสุขภาพ การซื้ออาหารที่ไม่ได้ปรุงขึ้นเองนั้น อาหารมักมีน้ำตาลไขมันและโซเดียมในปริมาณค่อนข้างสูง โดยกลุ่มอายุน้อยๆ จะรับประทานผักและผลไม้แต่รับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วนและดื่มเครื่องดื่มประเภท

น้ำอัดลมมากกว่ากลุ่มอายุที่มากขึ้นจากการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารรสจัดของคนไทยพบว่าคนภาคเหนือชอบรับประทานอาหารรสจัด คนภาคใต้ชอบรับประทานอาหารรสเผ็ด คนภาคกลางชอบรับประทานอาหารรสหวานรวมทั้งชอบดื่มน้ำอัดลมรับประทานอาหารกรอบกรอบและอาหารจานด่วนมากกว่าคนภาคอื่นๆ สถานการณ์วัยรุ่นสูงตีสมส่วน จากตัวชี้วัดสำคัญของ Cluster วัยรุ่นในเรื่องวัยรุ่นสูงตีสมส่วนนั้นในปี พ.ศ. 2560 ได้มีการสำรวจ ข้อมูลสถานการณ์สูงตีสมส่วนและพฤติกรรมการสุขภาพของวัยรุ่นอายุ 15-21 ปี พบว่าปัจจุบันวัยรุ่นอายุ 19 ปี ชายมีส่วนสูงเฉลี่ย 170.9 เซนติเมตร หญิงมีส่วนสูงเฉลี่ย 158.1 เซนติเมตร (เป้าหมายส่วนสูงของวัยรุ่นอายุ 19 ปี พ.ศ. 2564 ชาย 175 เซนติเมตร หญิง 162 เซนติเมตร) โดยผลการสำรวจที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย การนอนหลับ และภาวะโภชนาการของวัยรุ่นมีผลการสำรวจพบว่าวัยรุ่นยังมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ไม่น้อยกว่าปริมาณที่แนะนำ ส่วนการวัดดัชนีมวลกายพบว่ามีระดับปกติเท่ากับร้อยละ 47.8 และ 51.8 ในเพศชายและหญิงตามลำดับ (กรมอนามัย, 2560) ในขณะที่วัยก่อนวัยรุ่นการขาดสารอาหารก็ยังเป็นปัญหาในพื้นที่ ถึงแม้ว่าจะไม่สูงตามเกณฑ์ที่กำหนดว่าเป็นปัญหาก็ตาม เพื่อไม่ให้ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาของเด็กนักเรียน จึงควรเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กและหากพบปัญหาภาวะโภชนาการ ควรรีบแก้ไขก่อนที่จะมีความรุนแรงมาก

ขึ้นจะช่วยลดภาวะของโรคได้ เพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมในนักเรียน

นอกจากนี้กระแสสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ซึ่งปัจจุบันสื่อโฆษณาในประเทศไทยมีแนวโน้มเป็นที่นิยมมากขึ้น อาหารเสริมและอาหารสำเร็จรูปจึงเป็นสินค้าที่เป็นที่ต้องการและหาซื้อได้ง่ายผ่านสื่อโฆษณาทางอินเทอร์เน็ต เพียงแค่ผู้ผลิตนำภาพอาหารจากร้านที่มีชื่อเสียงมาโพสต์ในสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ ก็สามารถเป็นที่ถูกใจคนทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะวัยรุ่น ให้หันมาใช้สินค้าและเลือกบริโภคอาหารผ่านทางสื่อนี้

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความรู้ พฤติกรรมและอิทธิพลจากสื่อมวลชนกับการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนต่อไป

วิธีการดำเนินวิจัย

ประชากรกลุ่มและกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนอายุในช่วง 13-18 ปี (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6) ในเขต

ตารางที่ 1 ขนาดกลุ่มตัวอย่างรายโรงเรียน

โรงเรียน	ประชากร	ร้อยละ	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
เบ็ญจมะมหาราช	7,858	43.40	174
นารีนุกูล	4,334	23.94	96
ปทุมพิทยาคม	1,782	9.84	39
เตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการอุบลราชธานี	1,721	9.51	38
อุบลราชธานีศรีวนาลัย	780	4.31	17
หนองบ่อสามัคคีวิทยา	598	3.30	13
นารีนุกูล 2	556	3.07	12
หนองขอนวิทยา	476	2.63	11
รวม	18,105	100.00	400

ที่มา : สำนักศึกษาธิการจังหวัดอุบลราชธานี (2561)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามดัดแปลงมาจากสุวรรณ และคณะ (2556) เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาคอีสาน กรุงเทพมหานคร ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวัตถุประสงค์และบริบทของ

อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 18,105 คน (สำนักศึกษาธิการจังหวัดอุบลราชธานี, 2561)

สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

เมื่อ

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ ในที่นี้มีค่าเท่ากับ 0.05

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{18,105}{1+(18,105)(0.05^2)} = 391.37 \text{ คน}$$

จากสมการข้างต้นคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 391 คน ในการวิจัยครั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและเพื่อป้องกันการสูญหายหรือข้อมูลไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ซึ่งรายละเอียดแสดงไว้ในตารางที่ 1

ประชากรที่ต้องการศึกษาประกอบไปด้วยข้อมูล 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูลด้านเพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษา นักเรียนมีเงินมาโรงเรียน จำนวน น้ำหนักและส่วนสูง โรคประจำตัว จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 25 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน 2
ปฏิบัติบางครั้ง	ค่าคะแนน 1
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ค่าคะแนน 0

การแปลความหมายคะแนนโดยใช้เกณฑ์การประเมินผลดังนี้

คะแนน 1.34–2.00	หมายถึง มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี
คะแนน 0.67–1.33	หมายถึง มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน 0.00–0.66	หมายถึง มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้คะแนน 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายแบบวัดความรู้ด้านโภชนาการจะมี 3 ระดับ ตามเกณฑ์การประเมินระดับความรู้ร้อยละ (ของคะแนนเต็ม) โดยอ้างอิงจากการประเมินแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom (1971)

ดี	>80
ปานกลาง	60-79
ต่ำ	≤60

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่ามี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วย	ค่าคะแนน 2
ไม่แน่ใจ	ค่าคะแนน 1
ไม่เห็นด้วย	ค่าคะแนน 0

การแปลความหมายคะแนนโดยใช้เกณฑ์การประเมินผลดังนี้ (วิเชียร, 2539)

คะแนน 1.34 – 2.00 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับมาก

คะแนน 0.67 – 1.33 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน ≤0.66 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับน้อย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่าง 30 ชุด เพื่อหาความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (cronbach) (นงนภัส, 2551) และปรับปรุงแบบสอบถามเพื่อใช้งานวิจัย ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.952 อยู่ในระดับที่มีความเชื่อมั่นค่อนข้างสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ – 31 มีนาคม 2562 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาทั้งหมด 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถามทั้งหมด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ผลการวิจัยและวิจารณ์

ข้อมูลทั่วไป

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี แสดงในตารางที่ 2 พบว่า เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.25 และเพศชาย ร้อยละ 24.75 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.50 เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 32.50 รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองอยู่ระหว่าง 51-100 บาท ร้อยละ 61.00 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51.00) มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติอยู่ระหว่าง 18.50–22.90 และร้อยละ 88.50 ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองจันทบุรี

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	99	24.75
หญิง	301	75.25
รวม	400	100.00
อายุ		
13 ปี	71	17.75
14 ปี	94	23.50
15 ปี	65	16.25
16 ปี	74	18.50
17 ปี	61	15.25
18 ปี	35	8.75
รวม	400	100.00
ระดับชั้นที่กำลังศึกษา		
ม.1	58	14.50
ม.2	92	23.00
ม.3	130	32.50
ม.4	16	4.00
ม.5	65	16.25
ม.6	39	9.75
รวม	400	100.00
นักเรียนได้เงินมาโรงเรียนวันละกี่บาท		
0-50 บาท	43	10.75
51-100 บาท	244	61.00
101-150 บาท	82	20.50
มากกว่า 150 บาท	31	7.75
รวม	400	100.00
ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI)		
น้อยกว่า 18.50 (ต่ำกว่าเกณฑ์)	128	32.00
18.50-22.90 (อยู่ในเกณฑ์ปกติ)	204	51.00
23.00-24.90 (น้ำหนักท่วม)	31	7.75
25-29.90 (อ้วน)	25	6.25
อยู่ระหว่างมากกว่า 30 (อ้วนมาก)	12	3.00
รวม	400	100.00
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	358	89.50
มีโรคประจำตัว	42	10.50
รวม	400	100.00

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน (จำนวน (ร้อยละ))

พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน	Mean \pm SD	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	1.52 \pm 0.55	212 (53.00)	177 (44.25)	11 (2.75)
2. ท่านรับประทานแซนวิชหรือแฮมเบอเกอร์เป็นอาหารเช้า	0.77 \pm 0.59	33 (8.25)	241 (60.25)	126 (31.50)
3. ท่านรับประทานผักและผลไม้	1.38 \pm 0.54	158 (39.50)	231 (57.75)	11 (2.75)
4. ท่านรับประทานก๋วยเตี๋ยวแทนข้าวเป็นบางมื้อ	1.24 \pm 0.50	109 (27.25)	277 (69.25)	14 (3.50)
5. ท่านดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	1.23 \pm 0.54	115 (28.75)	261 (65.25)	24 (6.00)
6. ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ	1.24 \pm 0.55	120 (30.00)	256 (64.00)	24 (6.00)
7. ท่านดื่มนม วันละ 1 แก้ว	1.35 \pm 1.16	121 (30.25)	238 (59.50)	41 (10.25)
8. ท่านรับประทานอาหารตามที่โฆษณาในโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ นิตยสาร	0.89 \pm 0.55	41 (10.25)	275 (68.75)	84 (21.00)
9. ท่านรับประทานปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	1.15 \pm 0.15	88 (22.00)	283 (70.75)	29 (7.25)
10. ท่านซื้ออาหารโดยดูวันหมดอายุและคู่มือเครื่องหมาย อย.	1.63 \pm 0.56	265 (66.25)	119 (29.75)	16 (4.00)
11. ท่านรับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลาง	1.23 \pm 0.55	118 (29.50)	258 (64.50)	24 (6.00)
12. ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ	1.32 \pm 0.56	147 (36.75)	235 (58.75)	18 (4.50)
13. ท่านรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อต่อวัน	1.06 \pm 0.65	97 (24.25)	229 (57.25)	74 (18.50)
14. ท่านรับประทานอาหารน้อยกว่า 3 มื้อต่อวัน	0.92 \pm 0.56	47 (11.75)	273 (68.25)	80 (20.00)
15. ท่านบริโภคขนมที่สำเร็จรูปแทนอาหาร 1 มื้อ	1.06 \pm 0.52	65 (16.25)	292 (73.00)	43 (10.75)
16. ท่านรับประทานขนมครก/ปาท่องโก๋/ข้าวเหนียวหุงปิ้งแทนข้าวในมื้อเช้า	1.11 \pm 0.55	84 (21.00)	275 (68.75)	41 (10.25)
17. ท่านเลือกซื้อขนม/อาหาร เพราะต้องการของแถม	0.83 \pm 0.64	50 (12.50)	225 (56.25)	125 (31.25)
18. ท่านชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน	0.97 \pm 0.61	69 (17.25)	250 (62.50)	81 (20.25)
19. ท่านชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม	0.94 \pm 0.69	83 (20.75)	208 (52.00)	109 (27.25)
20. ท่านชอบรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด	1.24 \pm 0.64	139 (34.75)	241 (53.50)	47 (11.75)
21. ท่านรับประทานช็อกโกแลต ลูกอม ท็อฟฟี่ อมยิ้ม หมากฝรั่ง	1.21 \pm 0.58	118 (39.50)	347 (61.75)	35 (8.75)
22. ท่านรับประทานหมูทอด ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด	1.32 \pm 0.51	137 (34.25)	254 (63.50)	9 (2.25)
23. ท่านดื่มนมรสจืด	1.42 \pm 0.57	184 (46.00)	200 (50.00)	16 (4.00)
24. ท่านดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว	1.25 \pm 0.53	122 (30.50)	256 (64.00)	22 (5.50)
25. ท่านชอบรับประทานเนื้อหมูที่ติดมันหรือหนังไก่	1.18 \pm 0.59	113 (28.25)	246 (61.50)	41 (10.25)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียน

จากตารางที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี โดยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ (คะแนน 1.34-2.00) มากที่สุด คือ ซื้ออาหารโดยดูวันหมดอายุและดูเครื่องหมาย อย. คิดเป็นร้อยละ 66.25 รองลงมา คือ รับประทานอาหารเช้าทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 53.00 และดื่มนมรสจืด คิดเป็นร้อยละ 46.00 ส่วนนักเรียนที่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (คะแนน 0.67-1.33) มากที่สุด คือ

รับประทานอาหารน้อยกว่า 3 มื้อต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 86.25 รองลงมาคือ บริโภคขนมที่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหาร 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 73.00 และรับประทานปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน คิดเป็นร้อยละ 70.75 สำหรับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ไม่เคยปฏิบัติเลย (คะแนน 0.00-0.66) มากที่สุด คือ รับประทานแซนวิชหรือแฮมเบอร์เกอร์เป็นอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 31.50 รองลงมาคือ เลือกซื้อขนม/อาหารเพราะต้องการของแถม คิดเป็นร้อยละ 31.25 และขอรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม คิดเป็นร้อยละ 27.25

เมื่อพิจารณาเป็นคะแนนแล้วสามารถจำแนกคะแนนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารนักเรียนในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานีได้ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละระดับคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี

ระดับคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี (คะแนน 1.34-2.00)	113	28.25
ระดับปานกลาง (คะแนน 0.67-1.33)	241	60.25
ระดับควรปรับปรุง (คะแนน 0.00-0.66)	46	11.50
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มียกระดับคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนน 0.67-1.33) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.25

รองลงมาคือ มีคะแนนอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 28.25 และมีคะแนนระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 11.50 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด ตามลำดับ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนจำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อคำถาม	ผลการศึกษา (จำนวน (ร้อยละ))	
	ตอบถูก	ตอบผิด
1. สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกายโดยตรงคือข้อใด	281 (70.25)	119 (29.75)
2. อาหารในข้อใดมีอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่	175 (43.75)	225 (56.25)
3. ถ้าต้องการสารอาหารประเภทแคลเซียมควรรับประทานอาหารในข้อใด	277 (69.25)	123 (30.75)
4. ประโยชน์ของอาหารที่มีเส้นใยและกากอาหาร คือข้อใด	296 (74.00)	104 (26.00)
5. อาหารชนิดใดเป็นแหล่งพลังงานหลักที่คนไทยบริโภคมากที่สุด	298 (74.50)	102 (25.50)
6. สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุดคือข้อใด	155 (38.75)	245 (61.25)
7. พฤติกรรมการบริโภคในข้อใดเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกิน	213 (53.25)	187 (47.00)
8. หลักในการเลือกรับประทานอาหารข้อใดถูกต้องที่สุด	332 (83.00)	68 (17.00)
9. เพราะเหตุใดเราจึงควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่	307 (76.75)	93 (23.25)
10. ควรเลือกบริโภคอาหารอย่างไรจึงจะถูกหลักโภชนาบัญญัติ	216 (54.00)	183 (46.00)

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

ตารางที่ 5 แสดงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยนักเรียน จำนวน 332 คน (ร้อยละ 83.00) ตอบถูกกว่าว่าหลักในการเลือกรับประทานอาหารข้อใดถูกต้องที่สุด รองลงมา คือ เพราะเหตุใดเราจึง

ควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตอบถูกจำนวนจำนวน 307 คน (ร้อยละ 76.75) และนักเรียนไม่รู้ข่าวสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุดคือข้อใด โดยมีนักเรียนตอบผิด จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 61.25

เมื่อพิจารณาเป็นคะแนนแล้วสามารถจำแนกคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ดี >80	123	30.75
ปานกลาง 60-79	165	41.25
ต่ำ ≤60	112	28.00
รวม	400	100.00

ตารางที่ 7 อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (จำนวน (ร้อยละ))

อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	Mean ±SD	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย
1. เมื่อดูโฆษณา ท่านเชื่อว่าการดื่มผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักทำให้รูปร่างดี	1.50 ±0.56	212 (53.00)	174 (43.00)	14 (3.50)
2. การใช้दारาน์กร้อมมาโฆษณา ช่วยให้อยากซื้อสินค้านั้นมาบริโภค	1.02 ±0.71	197 (49.25)	106 (26.50)	97 (24.25)
3. การจัดโปรโมชั่นลดราคาและมีของแถม ทำให้ตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟูดมากขึ้น	0.93 ±0.74	180 (45.00)	125 (31.25)	95 (23.75)
4. การโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์เรื่องการลดราคาทำให้ท่านตัดสินใจซื้อสินค้าจำนวนมากขึ้น	0.90 ±0.73	180 (45.00)	129 (32.25)	91 (22.75)
5. การส่งซองเปล่า กล่องเปล่า หรือการส่งข้อความไปเชิงโชคทำให้ท่านซื้อสินค้านั้นมากขึ้น	1.15 ±0.70	196 (49.00)	132 (33.00)	72 (18.00)
6. การได้รับใบปลิวจากร้านค้าประเภทบริการส่งถึงบ้าน ทำให้ท่านตัดสินใจสั่งอาหารมารับประทานสะดวกขึ้น	1.05 ±0.83	189 (47.25)	111 (27.25)	100 (25.00)
7. ถ้าต้องการลดความอ้วนควรรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสำหรับลดความอ้วนจึงจะได้ผลดี	1.40 ±0.66	198 (49.50)	164 (41.00)	38 (9.50)
8. การส่งผลากหรือข้อความ SMS เพื่อชิงรางวัล เป็นการชักชวนให้ซื้อสินค้า	1.07 ±0.75	172 (43.00)	130 (32.50)	98 (24.50)
9. บรรจุภัณฑ์ที่มีรูปร่างแปลกตาและสวยงามชักจูงให้ซื้อสินค้า	0.80 ±0.72	179 (44.75)	152 (38.00)	69 (17.25)
10. การมอบเครื่องดื่มประเภทซูปเปอร์ใกล้หรือริงนก เป็นการแสดงความกตัญญูหรือแสดงความรัก ความห่วงใยของผู้ให้	1.08 ±0.70	197 (49.25)	119 (29.75)	84 (21)

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คือคะแนนระหว่าง 60-79 คิดเป็นร้อยละ 41.25 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด รองลงมาคือคะแนนอยู่ในระดับดี โดยมีผู้ได้คะแนน >80 คิดเป็นร้อยละ 30.75 และระดับต่ำ เป็นผู้ได้คะแนน ≤60 คิดเป็นร้อยละ 28.00 ตามลำดับ สอดคล้องกับวารสาร (2551) ศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากพื้นที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชุมชนเมือง บิดามารดามีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และประกอบอาชีพรับจ้าง อีกทั้งมีสื่อต่าง ๆ ที่มากกว่า เข้าถึงได้ง่าย ทำให้เด็กมีการรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหารมากขึ้น แตกต่างกับบิดาและสุวลิ (2560) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม พบว่า มีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชนบท บิดามารดามีการศึกษาในระดับประถมศึกษาและประกอบอาชีพรับจ้าง จึงไม่มีเวลาในการแนะนำให้ความรู้ได้มากนัก บางก็อาศัยอยู่กับตายาย ส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารทางโภชนาการจากคุณครูที่โรงเรียน สื่ออื่น ๆ ยังพบได้น้อยทำให้เด็กมีการรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหารค่อนข้างน้อย

อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

การได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (ตารางที่ 7) พบว่า ความคิดเห็นที่นักเรียนไม่เห็นด้วยมากที่สุด โดยมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 53.00 ไม่เห็นด้วยที่ว่าเมื่อดูโฆษณา ท่านเชื่อว่าการดื่มผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักทำให้รูปร่างดี รองลงมา คือ ร้อยละ 49.50 ไม่เห็นด้วยที่ว่า ถ้าต้องการลดความอ้วนควรรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสำหรับลดความอ้วนจึงจะได้ผลดี และร้อยละ 49.25 ไม่เห็นด้วยที่ว่าการมอบเครื่องดื่มประเภทซูเปอร์สีกัดหรือริงก เป็นการแสดงความกตัญญูหรือแสดงความรัก ความห่วงใยของผู้ให้และการใช้ดารานักร้องมาโฆษณา ช่วยให้อยากซื้อสินค้านั้นมาบริโภค แต่ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความคิดเห็นที่สะท้อนถึงการได้รับอิทธิพลจากสื่อที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารโดยกลุ่มเหล่านี้ พบว่า ร้อยละ 25.00 ที่เห็นด้วยในระดับมากที่สุดกับการส่งซองเปล่า กล่องเปล่าหรือการส่งข้อความไปโซเชียลทำให้ท่านซื้อสินค้านั้นมากขึ้น รองลงมาคือ ร้อยละ 24.50 ที่เห็นตามการส่งฉลากหรือข้อความ SMS เพื่อชิงรางวัล เป็นการชักชวนให้ซื้อสินค้าและร้อยละ 24.25 ที่เห็นตามการใช้ดารานักร้องมาโฆษณาช่วยให้อยากซื้อสินค้านั้นมาบริโภค

เมื่อพิจารณาเป็นคะแนนแล้วสามารถจำแนกคะแนนการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างจำแนกคะแนนการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

ระดับคะแนนการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก (คะแนน 1.34-2.00)	126	31.50
ระดับปานกลาง (คะแนน 0.67-1.33)	183	45.75
ระดับน้อย (คะแนน ≤ 0.66)	91	22.75
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 8 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน อยู่ในระดับระดับปานกลาง เป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 0.67-1.33 คิดเป็นร้อยละ 45.75 รองลงมา คือ ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับระดับมาก เป็นผู้ที่ได้คะแนนระหว่าง 1.34-2.00 คิดเป็นร้อยละ 31.50 และได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับระดับน้อย เป็นผู้ที่ได้คะแนน ≤ 0.66คิดเป็นร้อยละ 22.75 ตามลำดับ

ซึ่งผลการวิจัยพบว่าช่วงอายุมีความสำคัญกับอิทธิพลของสื่อสารมวลชน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิถี (2541) ศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญ กรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ

เบญจพร และคณะ (2551) พบว่า ประชากรที่ตอบแบบสอบถามโดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยผู้สูงอายุ อาจจะไม่มีการติดตามข้อมูลข่าวสาร การโฆษณาชวนเชื่อจากสื่อต่าง ๆ ให้เลือกซื้ออาหารเพื่อมาบริโภคหรือด้วยวิถีชีวิตและประสบการณ์ชีวิต และการอดอ้างโฆษณาเกินจริงที่ทำให้ไม่เชื่อในสื่อโฆษณาอย่างง่ายดาย

ข้อเสนอแนะจากการที่สื่อมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น จึงควรใช้ช่องทางนี้ในการรณรงค์สิ่งที่ดีและเหมาะสม โดยขอความร่วมมือจากบุคคลที่มีชื่อเสียงซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นให้มีส่วนในการโฆษณาเชิญชวนให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง อันจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยมีสุขภาพดีเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติโดยสนับสนุนให้วัยรุ่นไทยมีการบริโภคอย่างถูกหลักโภชนาการ ที่เรียกว่า “โภชนบัญญัติ” ตามนโยบายของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2554 อ้างถึงในทัศนา, 2555)

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 400 คน ซึ่งนักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 75.25) และมีค่าค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 51.00) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 60.25, 41.25 และ 45.75) ดังนั้น เพื่อปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอันจะนำมาสู่สุขภาพที่ดีขึ้นและจำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติที่เพิ่มขึ้นควรมีการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่นักเรียนให้มากขึ้นโดยสามารถใช้สื่อสารมวลชนซึ่งมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็นเครื่องมือเพื่อปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่เหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณะอาจารย์โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองอุบลราชธานีที่ให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบคุณนักเรียนในเขตอำเภอเมืองอุบลราชธานีทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนทำให้การวิจัยในครั้งนี้ลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. 2560. รายงานประจำปี 2560. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิกแอนด์ดีไซน์
- ทัศนา ศิริโชค. 2555. ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. (รายงานผลการวิจัย).สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- นงนภัส คู่ขวัญ. 2551. การวิจัยเชิงบูรณาการแบบองค์รวม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เบญจพร แก้วมีศรี รจนา พิษภาพ และสุมาลี สุวรรณภักดี. 2551. พฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
- วารภรณ์ นาคธมยา. 2551. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิเชียร เกตุสิงห์. 2539. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิธี แจ่มกระจ่าง. 2540. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2557. สรุปสำหรับผู้บริหารการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรไทย พ.ศ.2556.ค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2561, http://www.service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/healthCare_56.pdf
- สำนักศึกษาธิการจังหวัดอุบลราชธานี. 2561. จำนวนนักเรียนในเขตจังหวัดอุบลราชธานี. ค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2561, http://www.web.moe.go.th/ubnpeo/index.php?option=com_content&view=category&id=35&Itemid=110

สุลัดดา พงษ์อุทธา และวาทีณี คุณเผือก. 2558. อาหารและโภชนาการในประเทศไทย: เราอยู่ตรงจุดใดในปัจจุบัน. นนทบุรี: แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพมูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข.

สุวรรณา เขียวขุนทด ชนิดา มัททวงกูร กุลธิดา จันทร์เจริญ เนตร หงษ์ไกรเลิศ นารี รมย์นุกูล ฐิติมา อุดมศรี และสมหญิง เหง้ามูล. 2556. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ

คนภาคีเจริญ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม.

อดิชา สังฆะทิพย์ และสุวลี โลวีรกรณ์. 2560. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 19(1), 178-189.