

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้รวบรวมไว้เป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการ
2. ความหมายของภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ
3. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น และภาวะโภชนาการของวัยรุ่น
4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการ
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการ

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้

ความหมายของความรู้

ประกาเพ็ญ สุวรรณ(8) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียนเพียงจำได้ อาจโดยการนึก หรือการพบเห็น ได้ยิน ก็จำได้เป็นความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา และมาตรฐานเหล่านี้ เป็นต้น

ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล(9) กล่าวว่า ความรู้ หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงความจำและการระลึกได้ที่มีต่อความคิด วัตถุและประสบการณ์ต่าง ๆ เป็นความจำที่เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ที่เป็นอิสระต่อกันไปจนถึงความจำที่ยุกยากซับซ้อนและมีความหมายต่อกัน

วิชัย วงศ์ใหญ่(10) กล่าวว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมเบื้องต้นที่ผู้เรียนสามารถจำได้ หรือระลึกได้โดยมองเห็น ได้ยิน การสัมผัส ความรู้ในขั้นนี้คือ ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ คำจำกัดความ เป็นต้น

สุดา เสนวี(11) กล่าวว่า ความรู้หมายถึง ความสามารถที่จดจำ (Memorization) ระลึกได้ (Recall) ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ตามโครงสร้างและสถานการณ์ของสิ่งต่าง ๆ ความรู้นี้มีตั้งแต่ความซับซ้อนอย่างน้อยไปจนถึงอย่างมาก

จากความหมายของความรู้ที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความรู้หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงความจำและการระลึกได้ที่มีต่อข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ สถานที่ วัตถุ สิ่งของ บุคคล ซึ่งเกิดจาก

ประสบการณ์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งที่เป็นสิ่งง่าย ๆ ไปจนถึงสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ต้องอาศัยเวลาที่ได้มีการเก็บสะสมรวมไว้

ดังนั้นในการศึกษาคครั้งนี้ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หมายถึง ความสามารถในการจำหรือระลึกได้ถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสารอาหาร ประโยชน์ของอาหาร การประเมินภาวะโภชนาการ การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยรุ่นอันเป็นผลจากการศึกษา ค้นคว้า สังเกต ซึ่งเป็นประสบการณ์ทั้งทางตรง และทางอ้อม

ระดับความรู้

Banjamin S. Bloom(12) ได้แยกระดับของความรู้ไว้ 6 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ระดับที่ระลึกได้ (Recall) หมายถึง การเรียนรู้ในลักษณะที่จำเรื่องเฉพาะวิธีปฏิบัติ กระบวนการ และแบบแผนได้ ความสำเร็จในระดับนี้คือ ความสามารถในการดึงข้อมูลจากความจำออกมาได้

ระดับที่ 2 ระดับที่รวบรวมสาระสำคัญได้ (Comprehension) หมายความว่า บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้มากกว่าการจำ เนื้อหาที่ได้รับสามารถที่จะเขียนข้อความเหล่านั้น ได้ด้วยถ้อยคำ ของตนเองสามารถแสดงได้ เห็นด้วยภาพ ให้ความหมาย แปลความและเปรียบเทียบความคิดอื่น ๆ หรือ คาดคะเนผลที่จะเกิดต่อไปได้

ระดับที่ 3 ระดับที่การนำไปใช้ (Application) เป็นระดับที่ผู้เรียนสามารถนำเอาข้อเท็จจริง ตลอดจนความคิดที่เป็นนามธรรม (Abstract) แล้วปฏิบัติได้จริงอย่างเป็นรูปธรรม (Concrete)

ระดับที่ 4 ระดับการวิเคราะห์ (Analysis) เป็นระดับที่สามารถใช้ความคิดในรูปของการนำแนวคิดมาแตกแยกเป็นส่วน เป็นประเภท หรือนำเอาข้อมูลต่าง ๆ มาประกอบกัน เพื่อการปฏิบัติของตนเอง

ระดับที่ 5 ระดับการสังเคราะห์ (Synthesis) คือ การนำข้อมูลและแนวความคิดต่าง ๆ มาประกอบกัน แล้วนำไปสร้างสรรค์ เป็นสิ่งใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม

ระดับที่ 6 ระดับการประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เพื่อใช้จัดตั้งเกณฑ์การรวบรวมข้อมูล การวัดข้อมูลตามมาตรฐาน เพื่อเป็นข้อตัดสินถึงระดับของประสิทธิภาพของกิจกรรมแต่ละอย่าง

แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติ

ความหมายของเจตคติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ(8) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออกที่บ่งถึงสภาพจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

สงวน สุทธิเลิศอรุณ และคณะ(13) ให้ความหมายของเจตคติว่า เป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบเป็นส่วนที่จะมีปฏิกิริยา เฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

ชม ภูมิภาค(14) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง วิธีทางที่บุคคลเกิดความรู้สึกต่อบางสิ่งบางอย่าง อาจเป็นบุคคล สิ่งของ สถานการณ์ นโยบาย หรืออื่นๆ อาจเป็นทั้งรูปและนามธรรม

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์(15) ได้ให้ความหมายว่า ท่าทางรวม ๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงผลออกต่อสิ่งเร้าหนึ่ง ๆ เช่น ต่อวัตถุ สิ่งของ และสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม โดยแสดงออกในทางสนับสนุน ซึ่งมีความรู้สึกเห็นดี เห็นชอบต่อสิ่งเร้า นั้น หรือในทางต่อต้าน ซึ่งมีความรู้สึกไม่เห็นดีเห็นชอบต่อสิ่งเร้า นั้น

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์(16) ได้สรุปความหมายของเจตคติ คือ ความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ที่มีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ใด ๆ ด้วยการเข้าหาหรือถดถอยออกไป ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

- เจตคติทางบวก หรือเจตคติที่ดี หมายถึง แนวโน้มที่อินทรีย์จะเข้าหาสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ใด ๆ เนื่องจากความชอบ หรือความพอใจ
- เจตคติทางลบ หรือเจตคติที่ไม่ดี หมายถึง แนวโน้มที่อินทรีย์จะถอนหนีจากสิ่งเร้า หรือสถานการณ์นั้น ๆ เนื่องจากความไม่ชอบ ไม่พอใจ

สรุปได้ว่า เจตคติ คือ ความคิดเห็นซึ่งถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์จากประสบการณ์ ซึ่งทำให้บุคคลพร้อมที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเงื่อนไขภายในบุคคล เป็นท่าทีความรู้สึกซึ่งก่อตัวโดยความรู้สึกนึกคิด และกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางสังคมอย่างหนึ่งอย่างใด

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ หมายถึง ความเชื่อ ความรู้สึก ของวัยรุ่นที่มีต่อโภชนาการ ได้แก่ ประโยชน์ของอาหาร สารอาหารต่าง ๆ โรคที่เกิดจากขาดสารอาหาร ซึ่งบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็นไปในทางต่อต้านไม่เห็นดีเห็นชอบ หรืออาจจะเป็นไปในทางสนับสนุน เห็นดี เห็นชอบต่อสารอาหาร ประโยชน์ของอาหาร ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

ลักษณะสำคัญของเจตคติ

ลักษณะที่สำคัญของเจตคติตามที่ อรุณ รักธรรม(17) ได้กล่าวไว้ว่า เจตคติมีลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. เจตคติเป็นสภาวะก่อนที่พฤติกรรมได้ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะหรือจะเรียกว่าเป็นสภาวะที่พร้อมที่จะมีพฤติกรรมจริง
2. เจตคติจะมีความคงตัวอยู่ในช่วงเวลา แต่มิได้หมายความว่า จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงการที่จะต้องเผชิญ หรือหลีกเลี่ยงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
3. เจตคติเป็นตัวแปรแฝงที่นำไปสู่ความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับความรู้สึก ตลอดจนการที่จะต้องเผชิญหรือหลีกเลี่ยงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
4. เจตคติมีคุณสมบัติของแรงจูงใจในอันที่จะทำให้บุคคลประเมินและเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งหมายความว่าไปถึงการกำหนดทิศทางของพฤติกรรมจริงด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค

ความหมายพฤติกรรมการบริโภค

จริยวัตร คมพาศ์(18) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่ทำอยู่เป็นประจำในการรับประทานอาหารได้แก่ การรับประทานหรือไม่รับประทานอะไร จำนวนมืออาหารที่รับประทาน รวมทั้งพฤติกรรมขณะรับประทานอาหาร สุขนิสัยก่อนและหลังรับประทานอาหารด้วย

จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล(19) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก ที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร เช่น กินอะไร กินขนมปัง ไม่กินเนื้อสัตว์ กินมากกินน้อย กินเป็นของหวาน กินเป็นของคาว กินอย่างไร (กินเป็นมือหลัก กลางวัน เย็น กินเป็นมือย่อย)

วรางคณา บุตรศิริ(20) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง ลักษณะความชอบ และความเคยชินในการรับประทานหรือไม่รับประทานอาหาร ลักษณะและชนิดของอาหารที่รับประทาน จำนวนมือที่รับประทาน การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

สุดาวรรณ ชันธมิตร(21) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การกระทำ การแสดงออกที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

จรัสศรี อูสาหะ(22) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่กระทำอยู่เป็นประจำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร จำนวนมือที่รับประทาน การเลือกชนิดของอาหารที่รับประทาน

Suitor & Crowley(23) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง สิ่งที่คุณคณกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรอาหารมาบริโภค และการนำอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเลือกชนิดของอาหาร การเตรียมการปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหาร

จากที่กล่าวมาแล้วพอจะสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่คุณคณกระทำเป็นประจำ ซึ่งการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยในการบริโภค และทางด้านความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้คุณคณมีภาวะโภชนาการที่ดีในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้อง เช่น เลือกรับประทานอาหารเฉพาะบางชนิดที่ชอบรับประทาน และอาหารที่ชอบนั้นเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาโภชนาการเกิน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่าปกติ ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้คุณคณมีโภชนาการที่ดีนั้นจึงควรจะต้องเริ่มที่การส่งเสริมให้คุณคณมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีก่อน โดยเน้นถึงการบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และควรเลือกรับประทานอาหารหลาย ๆ อย่าง จากหมู่เดียวกัน ถึงแม้จะมีปริมาณสารอาหารหลักเหมือนกันแต่ก็อาจจะมีปริมาณสารอาหารต่างกัน เช่น นมมีแคลเซียมมาก ส่วนไข่ และตับมีน้อย ในขณะที่ไข่และตับมีเหล็กมาก แต่นมแทบไม่มีเหล็กเลย ดังนั้นถ้าเลือกรับประทานแต่นม ไม่เลือกรับประทานไข่หรือตับ อาจส่งผลให้เกิดการขาดธาตุเหล็ก ในเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารก็เช่นเดียวกัน ถ้าบุคคลปฏิบัติการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมก็จะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของคุณคณได้ เช่น การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมือเช้า ซึ่งคนส่วนใหญ่เร่งรีบไม่มีเวลาเตรียมอาหาร ดังนั้นส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารเช้าขนมปัง แทนการบริโภคข้าว ซึ่งการบริโภคข้าวจะได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน แต่การบริโภคขนมปังแทนจะมีความคุณค่าเท่ากับข้าวคลุกน้ำตาลเท่านั้น ถ้าบริโภคมากอาจส่งผลทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินจากการเก็บสะสมพลังงานส่วนเกินที่ได้รับอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ไว้ในรูปไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม ไว้ดังนี้(24)

1. ทฤษฎีเสริมแรง (Reinforcement Theory) Hovland Janis and Kelly ได้ข้อสรุปว่า เจตคติจะเปลี่ยนแปลงเมื่อบุคคลเปลี่ยนความคิดเห็น (opinion) อันเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เนื่องจากการได้รับการเสริมแรงทางบวก บุคคลนั้นจะมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้น และในทางตรงกันข้าม บุคคลจะมีประสบการณ์ที่ไม่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็นไปในทางลบ เช่น เคยได้รับการลงโทษ บุคคลนั้นก็จะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น ดังนั้นการเรียนรู้จะเกิดได้มากน้อยเพียงใด ต้องอาศัยการเสริมแรง นอกจากนี้องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้เกิดความคิดเห็นใหม่ ๆ ได้แก่ ความสนใจ ความเข้าใจ การยอมรับ ก่อนที่บุคคลจะเกิดความคิดเห็นใหม่ ๆ จะต้องมีความสนใจอยู่กับสิ่งล่อใจ ซึ่งอยู่ในรูปต่าง ๆ กัน เช่น ให้เหตุผล หรือการสื่อสารชักจูง

2. ทฤษฎีการมีส่วนร่วม (Active Participation Theory) เจตคติ หรือพฤติกรรม จะเปลี่ยนได้ถ้ามีส่วนร่วมในสถานการณ์นั้น ๆ Triandis ได้ศึกษาเกี่ยวกับการทดลองของ Lewin เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องในสัตว์ มีกลุ่มที่ฟังการบรรยายอย่างเดียวกับกลุ่มที่ฟังการบรรยายและมีการอภิปรายถึงประโยชน์และหลักโภชนาการจากการติดตามผล พบว่า กลุ่มที่ฟังการบรรยายอย่างเดียวปฏิบัติตามร้อยละ 3 กลุ่มที่ฟังบรรยาย และมีการอภิปรายร่วมด้วย ปฏิบัติตามร้อยละ 32 จะเห็นว่าการมีส่วนร่วมมีผลต่อเจตคติของบุคคลมาก ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นการมีส่วนร่วมโดยตรง (Active Participation) จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ยืนยาวกว่า การมีส่วนร่วมทางอ้อม (Passive Participation)

3. ทฤษฎีความสมดุล (Balance Theory) Sartain กล่าวว่า โดยปกติบุคคลจะพยายามรักษาสมดุลของเจตคติของตนเองไว้ คือ เมื่อบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และได้รับข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งนั้นในแง่ดี ก็จะทำให้เจตคติต่อสิ่งนั้นอยู่ในสภาพสมดุล ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งนั้นในทางไม่ดี ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งกับเจตคติเดิม ทำให้บุคคลนั้นเกิดความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งนั้น ซึ่งอาจทำให้เจตคติเปลี่ยนแปลงไปในทางยอมรับหรือปฏิเสธข้อมูลใหม่ที่ได้รับ เพื่อทำให้ความรู้สึกขัดแย้งลดน้อยลงมากที่สุด

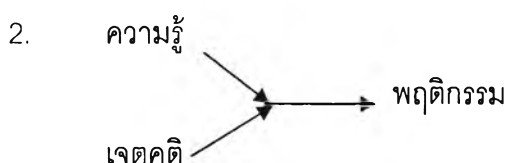
นอกจากนี้ Kiesler Collins and Miller ได้ศึกษาทฤษฎีสอดคล้อง (Consistency) ซึ่งมีหลักการคล้ายคลึงทฤษฎีความสมดุล โดยกล่าวว่า ทฤษฎีสอดคล้องเป็นภาวะที่ทุกอย่างผสมผสานกลมกลืนกัน ไม่มีความกดดันด้านใดด้านหนึ่ง หากบุคคลมีความคิด ความเข้าใจและความรู้สึกที่ไม่สอดคล้องสมดุลกัน อันเนื่องจากการได้รับข้อมูลใหม่หรือประสบการณ์ใหม่ ซึ่งขัดแย้งกับความคิดเห็นหรือเจตคติเดิมเมื่อถึงระดับหนึ่งที่ไม่สามารถทนได้ เจตคติจะเปลี่ยนแปลงได้

จากทฤษฎีดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เจตคติของบุคคลสามารถเกิดขึ้นได้เปลี่ยนแปลงได้ โดยการเสริมแรง การให้บุคคลมีส่วนร่วม การให้ข้อมูลหรือประสบการณ์ใหม่ และการเรียนรู้ทางสังคม สิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนเจตคติให้เหมาะสมกับสังคมมากขึ้น

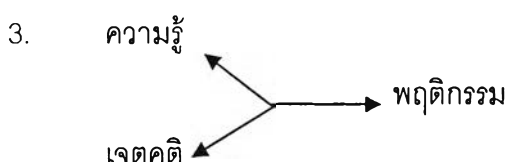
Schwartz(25) ได้กล่าวถึงรูปแบบความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม โดยสรุปรูปแบบความสัมพันธ์ได้เป็น 4 ลักษณะ คือ

1. ความรู้ \longrightarrow เจตคติ \longrightarrow พฤติกรรม

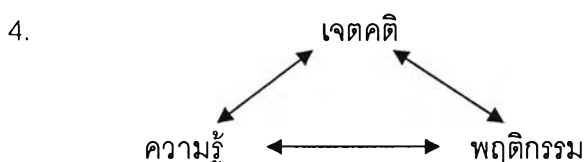
เจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดความรู้ และพฤติกรรม ดังนั้น ความรู้จึงมีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อพฤติกรรม



ความรู้ และเจตคติ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันก่อให้เกิดพฤติกรรม



ความรู้ และเจตคติ ต่างกันทำให้เกิดพฤติกรรมได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



ความรู้มีผลต่อพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น เจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดพฤติกรรมตามมาได้

รูปแบบความสัมพันธ์นี้พบว่า องค์ประกอบแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมตามมาในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้ หรือสังเกตได้ มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งคือ พฤติกรรมการบริโภค ซึ่งเป็นปฏิกริยาของบุคคลเกี่ยวกับอาหาร เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ดังนั้นบุคคลควรจะมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับอาหาร

ภาวะโภชนาการ

เป็นที่ยอมรับกันว่า ภาวะโภชนาการมีความสำคัญยิ่งต่อ "สุขภาพ" หรือคุณภาพชีวิตของประชาชน ซึ่งคุณภาพชีวิตของประชาชนนี้ถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ ให้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ฉะนั้นหากประชาชนโดยรวมของประเทศมีภาวะสุขภาพดี ก็จะทำให้การพัฒนาประเทศดำเนินไปอย่างรวดเร็วตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จึงก่อให้เกิดแนวคิดของการนำเอาภาวะโภชนาการมาเป็นดัชนีสังคมที่ใช้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศ(26)

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับสุขภาพ

คำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก คำว่า "สุขภาพ" หมายถึง สุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม

สุขภาพกาย โภชนาการที่ดีช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โครงร่างได้สัดส่วน แข็งแรง ไม่แก่ก่อนวัย และอายุยืน

สุขภาพจิต โภชนาการที่ดีมีส่วนให้จิตใจแข็งแรงมีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหนื่อย ท้อแท้ ง่าย มีความแจ่มใส และกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตัวเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์

สุขภาพสังคม ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยมีปัญหาน้อยที่สุด(1)

ความหมายของโภชนาการ

มีผู้ให้ความหมายของโภชนาการไว้ต่าง ๆ ดังนี้ โภชนาการ หมายถึง ศาสตร์เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ และการทำให้อวัยวะของร่างกายทำงานได้ตามปกติ อย่างไรก็ตาม ความหมายดังกล่าวยังไม่มีความชัดเจนพอ จึงมีผู้ให้ความหมายของโภชนาการว่า หมายถึง ผลของกระบวนการที่ร่างกายได้รับสารอาหารนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อการเจริญเติบโต การเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย การทำงานของอวัยวะ การป้องกันโรค และการดำรงซึ่งคุณภาพ รวมทั้งการมีชีวิตที่ยืนยาว(27)

จากที่กล่าวมาจึงพอสรุปได้ว่า โภชนาการหมายถึง กระบวนการที่ร่างกายสามารถนำเอาอาหารที่บริโภคไปใช้ประโยชน์ในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ป้องกันโรค ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ เพื่อให้มีสภาวะที่ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ดี และจากความหมายของโภชนาการ จะเห็นได้ว่า โภชนาการมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อสุขภาพจึงก่อให้เกิดแนวคิดของการนำเอาภาวะโภชนาการมาเป็นดัชนีที่สำคัญในการระบุภาวะสุขภาพของประชาชนโดยทั่วไปของประเทศ และมีผู้กล่าวความหมายไว้อีกว่า

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์(28) ซึ่งสารอาหารดังกล่าวได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ เป็นต้น การที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการปกติหรือไม่ขึ้นอยู่กับสารอาหารที่รับประทาน ถ้าเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้วบุคคลก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดีและการมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้นจะส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ซึ่งภาวะโภชนาการจะปกติหรือบกพร่องนั้นขึ้นอยู่กับ การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วน หรือมีความสมดุลระหว่างความต้องการสารอาหารของร่างกายและการได้รับสารอาหาร การมีภาวะโภชนาการที่ดีจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง มีความต้านทานสูง การทำงานมีประสิทธิภาพ อายุยืน สุขภาพจิตดีมีความมั่นคงทางอารมณ์ กระตือรือร้น สดชื่นแจ่มใส มีสมาธิ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการที่ดีนอกจากจะมีผลต่อร่างกาย การเจริญเติบโต และสุขภาพดังกล่าวแล้วยังส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาของวัยรุ่นด้วย(29) ดังนั้นภาวะโภชนาการจึงมีความสำคัญยิ่งต่อวัยรุ่น ถ้าหากวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการบกพร่องจะทำให้พัฒนาการของร่างกายเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ สติปัญญาด้อย ไม่ร่าเริงแจ่มใส ซึม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ช้า เหนื่อยง่าย ขาดจินตนาการ ขาดแรงจูงใจ และขาดความกระตือรือร้น โดยเฉพาะในวัยรุ่น ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง เพื่อให้มีการเจริญเติบโต สติปัญญาและพัฒนาการของร่างกายดำเนินไปตามปกติ ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนของเด็กวัยรุ่นทำให้ฉลาด และมีสมาธิในการเรียน ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าภาวะโภชนาการมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพวัยรุ่นทั้งในด้านร่างกายและสติปัญญา

ภาวะโภชนาการแบ่งได้เป็น

1. ภาวะโภชนาการปกติ เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบครัน ในสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการของร่างกายทำให้มีสุขภาพดี
2. ภาวะโภชนาการเกิน คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกายและเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏได้ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปจะมีการสะสมพลังงานไว้ในร่างกายในสภาพไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคอ้วน หรือได้รับสารอาหารอย่าง ที่ซับซ้อนได้ยากในปริมาณมากเกินไป จนมีการสะสมในร่างกาย และทำให้เกิดโรคได้
3. ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย อาจขาดสารอาหารอย่างเดียหรือมากกว่าหนึ่งอย่าง และอาจขาดพลังงาน ด้วยหรือไม่ขาดก็ได้(30)

การประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการ(28) มีความสำคัญไม่เฉพาะเพื่อการค้นหาหรือวินิจฉัยภาวะ โภชนาการเกิน และต่ำกว่าเกณฑ์ หากยังรวมถึงเพื่อการติดตามประเมินการคืนสู่สภาพปกติใน ระยะยาวของเด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์อย่างรุนแรง นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการ ประเมินประสิทธิผลของโครงการเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโภชนาการ ไม่ว่าจะเป็ภาวะโภชนาการ เกินและต่ำกว่าเกณฑ์ และการประเมินภาวะโภชนาการ หรือการสำรวจปัญหาโภชนาการทำได้ใน สถานการณ์ค่อนข้างกว้างในหลาย ๆ ด้าน เช่น ระดับโครงการ ระดับหมู่บ้าน ระดับอำเภอ ระดับ ภูมิภาค จนถึงระดับชาติ ซึ่งลักษณะของการประเมินนั้น จะเป็ไปตามวัตถุประสงค์ของแต่ละ โครงการนั้น ๆ ความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของข้อมูลขึ้นกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ประสบการณ์ ของบุคคล เวลาในการดำเนินงาน งบประมาณรวมทั้งการได้รับความร่วมมือจากประชากร กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งวิธีการประเมินภาวะโภชนาการนั้นมีด้วยกันหลายวิธีดังต่อไปนี้

1. การวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometric Assessment) เป็นวิธีที่ดูเหมือนว่า จะมีประสิทธิภาพสูงกว่าวิธีอื่น ๆ ของการประเมินโภชนาการ เป็นที่ยอมรับว่าวิธีนี้มีความเชื่อถือได้ ค่อนข้างสูงและมีความไวต่อการค้นหาภาวะโภชนาการ การเก็บข้อมูลสามารถทำได้ง่ายราคาไม่ แพง จึงเป็นที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน วิธีการวัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่นิยมกระทำได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง การวัดเส้นรอบศีรษะ เส้นรอบวงแขนและความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง แต่การ ประเมินภาวะโภชนาการด้วยวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะในการศึกษา ภาวะโภชนาการในกลุ่มเด็กในชุมชนต่าง ๆ ส่วนการประเมินด้วยวิธีการวัดเส้นรอบศีรษะ เส้นรอบ วงแขน และความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ถึงแม้จะมีข้อดีคือ สามารถบ่งชี้ภาวะโภชนาการได้ดี

แต่มีข้อเสียคือ วิธีการวัดโดยให้เกิดความเที่ยงทำได้ยาก อีกทั้งเครื่องมือที่ใช้วัดมีราคาแพง และขาดค่ามาตรฐานที่ใช้เทียบเป็นเกณฑ์(30) ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกน้ำหนักและส่วนสูงมาใช้ประเมินภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียน การวัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อประเมินภาวะโภชนาการมีหลายวิธี จึงขอกล่าวแต่วิธีการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงเท่านั้น วิธีอื่นจะกล่าวไว้พอสังเขปดังต่อไปนี้

1.1 การชั่งน้ำหนัก (Weight)

การชั่งน้ำหนักเป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมากที่สุดในการประเมินภาวะโภชนาการ เนื่องจากเป็นวิธีการที่ง่ายในการวัดและประเมินผล ไม่ว่าจะผู้ซึ่งจะเป็นบุคลากรสาธารณสุข หรืออาสาสมัครสาธารณสุขก็ตาม ก็สามารถใช่วิธีการชั่งน้ำหนักในการประเมินภาวะโภชนาการได้ นอกจากนี้การชั่งน้ำหนักจะเป็นวิธีที่จะบอกถึงภาวะขาดสารอาหารในระยะเฉียบพลันได้ดี ดังนั้นการชั่งน้ำหนักจึงเป็นดัชนีที่บ่งบอกถึงภาวะโภชนาการในปัจจุบันแต่ควรเปรียบเทียบกับค่าอื่น ๆ ของร่างกายด้วย เช่น ส่วนสูง

1.2 การวัดส่วนสูง (Hight)

ส่วนสูงเป็นเครื่องชี้วัดการเจริญเติบโตของร่างกายในหน่วยของความยาวจึงสามารถนำมาใช้ประเมินภาวะโภชนาการได้ ดังนั้นถ้าส่วนสูงมีการหยุดชะงักหรือเปลี่ยนแปลงเข้ามาจะเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่ามีการขาดสารอาหารอย่างเรื้อรัง ส่วนสูงของร่างกายประกอบด้วย ความยาวขา กระดูกเชิงกราน กระดูกสันหลัง และกะโหลกศีรษะ รวมกัน การวัดส่วนสูงเป็นตัวอย่างที่การเจริญเติบโตของโครงกระดูกของร่างกาย การวัดส่วนสูงต้องวัดในท่ายืนตรง ยึดตัวมองตรง ยืนเส้นเท้าชิดกัน เลื่อนแป้นลดลงมาให้แตะกับส่วนสูงที่สุดของกะโหลกศีรษะ อ่านสเกลเป็นเซนติเมตรด้วยทัศนียภาพหนึ่งตำแหน่ง

1.3 การวัดความยาวรอบศีรษะ

ความยาวรอบศีรษะจะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับขนาดของสมอง (brain size) ความหนาของกะโหลก และเยื่อหุ้มกะโหลก ในเด็กทารกขนาดของสมองจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในระยะปีแรก ถึงแม้ว่าความยาวรอบศีรษะจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุมากกว่าภาวะโภชนาการก็ตาม แต่ภาวะโภชนาการก็มีผลต่อขนาดของสมอง ความหนาของกะโหลกศีรษะ และเนื้อเยื่อหุ้มกะโหลก ดังนั้นยาวรอบศีรษะของเด็กที่เป็นโรคขาดสารอาหาร โปรตีนและแคลอรี จะผิดปกติเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 2 ปี นอกจากนี้การวัดความยาวรอบศีรษะยังใช้สำรวจความผิดปกติของขนาดศีรษะ เช่น ศีรษะมีขนาดใหญ่กว่าปกติ มีลักษณะคล้ายบาตรพระ (Hydrocephalus) หรือศีรษะมีขนาดเล็กกว่าปกติ (Microcephalus)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวัดความยาวรอบศีรษะ นิยมใช้สายวัดที่ไม่ยืดง่าย ควรมีสายวัดที่ทำด้วยโลหะ สายวัดที่ทำด้วยผ้าไม่ควรใช้ เพราะยืดง่าย ทำให้ค่าที่วัดได้ไม่แน่นอน ความกว้างของสายวัดควรเล็กกว่า 1 เซนติเมตรและมีสเกลละเอียดขนาด 0.1 เซนติเมตร การวัดความยาวรอบศีรษะควรวัดตรงตำแหน่งกระดูกส่วนหน้า ซึ่งอยู่เหนือบ่าตา และด้านหลังควรอยู่ตรงส่วนที่ยื่นออกมามากที่สุด

1.4 การวัดความยาวรอบอก

การวัดความยาวรอบอกเป็นการสำรวจการเจริญเติบโตของขนาดโครงสร้างของร่างกาย เด็กทารกที่เกิดใหม่จะมีขนาดของศีรษะใหญ่กว่ารอบอก เด็กที่มีอายุ 6 เดือน ขนาดของรอบอกจะเท่ากับหรือใกล้เคียงกับขนาดของศีรษะมาก เมื่อมีอายุเกิน 6 เดือน อัตราการเจริญเติบโตของศีรษะจะช้ากว่าอัตราการเจริญเติบโตของรอบอก ทำให้ขนาดของรอบอกใหญ่กว่าขนาดของศีรษะ ดังนั้น การวัดอัตราส่วนของรอบอกต่อรอบศีรษะจึงมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของทารก เด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี การเจริญเติบโตจะช้ากว่าปกติ ทำให้ขนาดของรอบอกเล็กกว่าปกติ หรือมีกล้ามเนื้อและไขมันสะสมบริเวณรอบอกน้อย ดังนั้นความยาวรอบศีรษะจะยาวกว่ารอบอก ทำให้อัตราส่วนของความยาวรอบอกต่อรอบศีรษะน้อยกว่า 1 การทดสอบโดยใช้วิธีนี้ใช้เป็นตัวบ่งชี้ภาวะทุพโภชนาการของเด็กที่มีอายุระหว่าง 6 เดือน ถึง 5 ปี และใช้ได้กับเด็กที่มีอายุระหว่าง 2-3 ปี

อุปกรณ์ที่ใช้วัดความยาวรอบอก ใช้สายวัดชนิดเดียวกับที่ใช้วัดรอบศีรษะ การวัดต้องวัดระดับแนวหัวนม (nipple line) ตรงกับกระดูกอกที่ 3-4 ต่อกัน และควรวัดเมื่อสิ้นสุดของการหายใจออกตามปกติ ในชนบทที่ห่างไกลถ้าไม่มีสายวัดที่มีสเกล แต่ต้องการทราบว่าเป็นปกติหรือไม่ อาจวัดขนาดของรอบอกและรอบศีรษะได้ง่าย โดยใช้เชือก 2 เส้น เส้นหนึ่งวัดความยาวรอบอกและอีกเส้นหนึ่งวัดความยาวรอบศีรษะที่ความยาวรอบอกยาวกว่ารอบศีรษะ แสดงว่าการเจริญเติบโตเป็นปกติ แต่ความยาวรอบอกสั้นกว่ารอบศีรษะ แสดงว่าเด็กเป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี หรือมีภาวะทุพโภชนาการ

1.5 การวัดความยาวรอบแขน

การวัดความสามารถรอบแขนจะบอกถึงประโยชน์ของกล้ามเนื้อ (muscle mass) ที่ทำได้สะดวกและรวดเร็ว คนที่มีกล้ามเนื้อจะมีรอบแขนเล็ก เช่น เด็กที่เกิดภาวะขาดโปรตีน จะมีการพัฒนาของกล้ามเนื้อน้อยกว่าปกติ การวัดความยาวรอบแขนจึงใช้เป็นตัวบ่งชี้ภาวะทุพโภชนาการได้ ตำแหน่งหาคะแนนที่วัดใช้ที่จุดกึ่งกลางของแขนท่อนบน (mid-upper-arm)

2. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Biochemical Assessment)

ได้แก่ การตรวจทางชีวเคมีและโลหิตวิทยา (biochemical test) การตรวจทางรังสีวิทยา (radiographic examination) และการตรวจการทำงานของร่างกาย (physical function)

ข้อเสียของวิธีนี้คือ ต้องระมัดระวังในการแปลผลอย่างรอบคอบจึงจะแปลผลได้อย่างถูกต้อง และต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูงทั้งอุปกรณ์และกำลังคน(31) จึงควรเลือกใช้การประเมินวิธีนี้ในรายที่ต้องการศึกษาเฉพาะกรณี หรือใช้ร่วมกับการประเมินวิธีการอื่น เช่น การสำรวจอาหารที่รับประทาน หรือการวัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

3. การตรวจร่างกายเพื่อประเมินอาการทางคลินิก

เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ประเมินสภาวะโภชนาการในชุมชนโดยการตรวจร่างกาย ได้แก่ ผิวหนัง เนื้อเยื่อ ผม ตา ริมฝีปาก เหงือก ฟัน เล็บ ต่อมไทรอยด์ และอื่น ๆ(32) ข้อเสียของวิธีนี้คือนอกจากจะต้องอาศัยผู้ตรวจที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะโรคแล้ว การตรวจด้วยวิธีนี้ยังไม่มีควาไวในการบ่งชี้ปัญหาโภชนาการ เนื่องจากลักษณะอาการที่แสดงอาจไม่เด่นชัดว่าเป็นการขาดสารอาหารชนิดใด และอาการอาจแสดงให้เห็นเมื่อมีการขาดสารอาหารรุนแรงหรือมีการขาดสารอาหารมาเป็นเวลานาน ดังนั้นวิธีการตรวจอาการทางคลินิกหรืออาการแสดงจึงเข้าเกินไปสำหรับการค้นหาปัญหาภาวะโภชนาการในชุมชนต่าง ๆ(33)

ดัชนีในการประเมินภาวะโภชนาการ (indicator for nutritional evaluation) BMI เป็นดัชนีที่วัดที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการของวัยรุ่น เป็นดัชนีที่ชี้วัดไขมันในร่างกาย (body fat) ที่บอกว่าแนวโน้มความผอมหรือความอ้วนของวัยรุ่น โดยใช้วิธีการคำนวณโดยใช้น้ำหนักกับส่วนสูง(7)

$$\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} = \text{น้ำหนักมาตรฐาน (BMI)}$$

จากการประเมินของกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ ตามแผนพัฒนาการสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544) ได้แบ่งดัชนีมวลกายภาพเกณฑ์ดังนี้(34)

น้อยกว่า	16.0	กิโลกรัม/ตารางเมตร	แสดงว่า	ผอมระดับ 3
	16.0-16.9	กิโลกรัม/ตารางเมตร	แสดงว่า	ผอมระดับ 2
	17.0-18.4	กิโลกรัม/ตารางเมตร	แสดงว่า	ผอมระดับ 1
	18.5-24.9	กิโลกรัม/ตารางเมตร	แสดงว่า	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ
	25.0-29.9	กิโลกรัม/ตารางเมตร	แสดงว่า	อ้วนระดับ 1
	30.0-39.9	กิโลกรัม/ตารางเมตร	แสดงว่า	อ้วนระดับ 2
มากกว่า	40.0	กิโลกรัม/ตารางเมตร	แสดงว่า	อ้วนระดับ 3

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

คำว่า "วัยรุ่น" (Adolescence) มีรากศัพท์เดิมมาจากคำว่า Adolesce ในภาษาลาติน แปลว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นก็คือ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือเอาจากความพร้อมของร่างกายอันเป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศ และสามารถทำงานได้เต็มที่คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรกและในเพศชาย มีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์

สุชา จันทน์เอม(35) กล่าวว่า วัยรุ่นคือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็กเป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอน ว่าเริ่มเมื่อใด และสิ้นสุดเมื่อใด แต่กำหนดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสิ่งสำคัญ และถ้าจะกำหนดเวลาไปว่าเริ่มเมื่อใดก็ถือเอาตอนที่เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน (Menstruation) ส่วนเด็กชายถือเอาตอนที่มือสุจิ (Sperm)

พรพิมล จันทน์พลับ(36) กล่าวว่า วัยรุ่น มีความหมายกว้างขวางมารวมทั้งวุฒิภาวะทางจิตใจ อารมณ์ สังคม และทางร่างกาย เมื่อเด็กถึงวุฒิทางเพศ ก็ถือว่าเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และไปสิ้นสุดเมื่อเด็กมีความรับผิดชอบทางกฎหมาย ในทางกฎหมายนั้นถือเอาผู้ที่มีอายุ 18 ปีบริบูรณ์เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการกระทำใด ๆ ด้วยตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งในทางความคิดเห็นของนักกฎหมายนั้น ได้กำหนดเอาอายุครบ 18 ปี ว่าเป็นผู้มีภาวะสูงสุดขีด ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี หากไปกระทำความผิดก็จะถูกนำตัวขึ้นศาลเด็ก แทนที่จะเป็นศาลของผู้ใหญ่ตามปกติธรรมดา

Wright(37) ได้อธิบายความหมายของคำว่า วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว ซึ่งในระยะนี้จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว และจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชาย และเพศหญิงชัดเจน มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่า ในวัยรุ่นมีการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่

องค์การอนามัยโลก (WHO) (38) ได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่า มี 3 ลักษณะสำคัญคือ

1. มีพัฒนาการทางร่างกาย ตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศไปจนกระทั่งมีวุฒิทางเพศอย่างสมบูรณ์
2. มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่
3. มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ดังนั้น วัยรุ่น หมายถึง วัยที่จะย่างเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่บทบาทการเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมผู้ใหญ่ที่สังคมและวัฒนธรรมนั้นยอมรับ โดยถือเกณฑ์การเข้าสู่วัยรุ่น จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รูปร่างและการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

ช่วงของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มต้นเมื่อใด และสิ้นสุดเมื่อใด การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเป็นทั้งการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย และการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมไปด้วยกัน โดยปกติผู้หญิงจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย เข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย ประมาณ 2 ปี โดยเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11-13 ปี หลังจากเริ่มต้นแล้วจะค่อยเจริญเติบโตเรื่อย ๆ และจะชะลอการเจริญเติบโตลงในช่วงตอนปลาย ส่วนเด็กชายเริ่มต้นเมื่ออายุประมาณ 13-15 ปี แล้วจะเจริญเติบโตต่อเนื่องอย่างรวดเร็ว เด็กหญิงและเด็กชายเมื่อร่างกายเติบโตและสมบูรณ์และมีพัฒนาการจนบรรลุวุฒิภาวะจนถึงเข้าสู่ วัยผู้ใหญ่ เมื่อมีอายุประมาณ 20-24 ปี โดยมีผู้แบ่งระยะต่าง ๆ ของการเปลี่ยนแปลงวัยรุ่นไว้ดังนี้

Luella Cole(39) นักจิตวิทยาชาวอเมริกาได้แบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence หรือ preadolescence)
 - เด็กหญิงจะมีอายุประมาณ 13-15 ปี
 - เด็กชายจะมีอายุประมาณ 15-17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence หรือ adolescence)
 - เด็กหญิงจะมีอายุประมาณ 15-18 ปี
 - เด็กชายจะมีอายุประมาณ 17-19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence หรือ youth)
 - เด็กหญิงจะมีอายุประมาณ 18-21 ปี
 - เด็กชายจะมีอายุประมาณ 19-21 ปี

อุไร สุมาสิริธรรม(40) แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นโดยอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ รวมกัน อาจแบ่งออกได้เป็น 4 ระยะ คือ

1. วัยแรกรุ่น (Puberty) วัยนี้จะคาบเกี่ยวระหว่างปลายวัยเด็กกับการเริ่มที่จะเข้าสู่วัยรุ่น เด็กหญิงที่เริ่มเข้าสู่วัยนี้อายุอยู่ระหว่าง 11-13 ปี ส่วนเด็กชายอาจจะอยู่ระหว่าง 13-15 ปี โดยจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านขนาดและสัดส่วนของร่างกาย ต่อมาทางเพศเริ่มทำงาน ซึ่งนำไปสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศ คือ การมีประจำเดือนครั้งแรกในเด็กหญิง และการหลั่งน้ำอสุจิจะเป็นครั้งแรกในเด็กชาย โดยมักจะหลั่งออกมาให้ลักษณะของฝืนเปียก อันเป็นผลจากการที่อวัยวะเพศตื่นตัวในตอนกลางคืน และน้ำกาม (semen) ถูกปล่อยออกมาเนื่องจากผลิตมากเกินไปจึงล้นออกมาในรูปของฝืนเปียก นอกจากนั้นจะเริ่มปรากฏลักษณะที่บ่งเพศทุติยภูมิอันทำให้เด็กวัยนี้ค่อนข้างสับสน ปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงอาจหงุดหงิดง่าย มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงได้ง่าย แยกตัวจากคนอื่น ๆ ในครอบครัว ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย รู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจตนเอง

2. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในอายุระหว่าง 15-17 ปี ช่วงวัยนี้จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว และเข้าสู่การมีวุฒิภาวะทางร่างกาย ทำให้เด็กพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นวัยนี้ในทัศนคติเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นจึงพุ่งความสนใจไปที่ลักษณะทางร่างกายของตน และการยอมรับลักษณะทางกายของตนจากคนอื่น ๆ นอกจากนี้ยังเป็นช่วงคล้อยตามกลุ่มเพื่อนอย่างมาก ในลักษณะที่กล่าวได้ว่าต้องทำเหมือนกันไม่ให้แตกต่างจากกลุ่ม ดังนั้นการถูกเพื่อนมองว่าต่างจากกลุ่มจึงค่อนข้างจะทำให้เด็กมีความรู้สึกแย้

3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี ช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ มากขึ้นโดยเฉพาะทักษะด้านความคิด จึงช่วยให้ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มีขอบเขตกว้างไกลไปอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นในช่วงระยะนี้จะมีลักษณะของความเป็นชาย-หญิง ที่เด่นชัด มีบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น มีความรักสวयरักงามมากขึ้น มีความรักในเพศตรงข้ามแต่ยังชอบอยู่ในกลุ่มเพศเดียวกัน ชอบมีบทบาทในกลุ่มสังคม ต้องการได้รับการยอมรับ มีความรู้สึกนึกคิดด้านปรัชญา และตระหนักถึงเป้าหมายด้านอาชีพ เด็กจึงพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา และสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น สนใจศึกษาค้นคว้าหาความสุขตามถนัดของตนเอง เพื่อนยังคงมีบทบาทที่สำคัญต่อเด็กในระยะนี้ แต่เขาก็จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ในด้านอารมณ์ก็ยังค่อนข้างรุนแรงอยู่ แต่เด็กก็เรียนรู้ที่จะพยายามควบคุมอารมณ์มากขึ้น

4. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่าง ๆ เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นจะมีเอกลักษณ์ของตนเอง จะพยายามคิดและตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง ความต้องการความเห็นด้วยจากเพื่อน ๆ จะเริ่มหายไป เริ่มสนใจอาชีพอย่างจริงจัง รู้จักวางแผนสำหรับชีวิตในอนาคต พยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีความต้องการในการสร้างความประทับใจในเรื่องต่าง ๆ ต้องการพิสูจน์ให้เห็นความต้องการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการคือ การเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างร่างกายและอวัยวะทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นเป็นขั้น ๆ สร้างลักษณะใหม่ ๆ ขึ้น ดังนั้นพัฒนาการของวัยรุ่นจึงมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน (36,41)

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ทั้งในแง่ขนาดและรูปร่างแล้วยังรวมไปถึงการทำหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ การเจริญเติบโตทั้งส่วนภายนอก ที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย ลักษณะของเส้นผม ฯลฯ ขณะเดียวกันก็มีการเจริญเติบโตของอวัยวะภายใน เช่น โครงกระดูก ต่อมไร้ท่อ ปอด การผลิตเซลล์สัสมันท์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกัน นอกจากอัตราเร็วในการเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว การเจริญเติบโตในด้านความสูงในวัยรุ่นหญิง จะมีอัตราเร็วในการเจริญทางด้านความสูงในระยะแรก โดยพบว่า เมื่ออายุ 11 ปี วัยรุ่นหญิงจะสูงพอ ๆ กับวัยรุ่นชาย และจะสูงนำไปก่อน จนเข้าสู่อายุ 15 ปี วัยรุ่นชายจะเริ่มสูงทันวัยรุ่นหญิงในวัยเดียวกัน และจะเริ่มสูงกว่าจนครบ 18 ปี และยังสามารเพิ่มสูงต่อไปได้อีก ในขณะที่วัยรุ่นหญิงหยุดสูงแล้ว ความสูงในวัยรุ่นชายจะเพิ่มขึ้นในอัตรา 6-8 เซนติเมตรต่อปี ในขณะที่วัยรุ่นหญิงส่วนสูงจะเพิ่มขึ้น 5-6 เซนติเมตรต่อปี

การที่เด็กวัยนี้ มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว จะทำให้เด็กรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ และการเจริญเติบโตของร่างกาย ในแต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน หรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน ทำให้วัยรุ่นตกอยู่ในความวิตกกังวลได้ นอกจากการเจริญเติบโตในด้านความสูงแล้ว การเจริญเติบโตในด้านน้ำหนัก ก่อนระยะวัยรุ่น เด็กชายจะมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิง ในระหว่างระยะวัยรุ่นตอนกลางเด็กหญิงมีน้ำหนักมากกว่าเด็กชายเล็กน้อย และหลังจากระยะวัยรุ่นตอนกลางไปแล้ว เด็กชายจะมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิงอีกเล็กน้อย

การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) และฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตพบว่าการเพิ่มขึ้นของระดับฮอร์โมนต่าง ๆ ซึ่งรวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในเด็กแล้ว แต่ยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์ และจิตใจ ในเด็กวัยรุ่นอีกด้วย

พัฒนาการทางด้านอารมณ์

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีเหตุผลกว่าช่วงก่อนวัยรุ่น ซึ่งช่วงนี้จะเรียกว่า ช่วงที่มีความรู้สึกรุนแรง และจะเห็นลักษณะของอารมณ์ได้ทุกรูปแบบ เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา อิจฉา กังวล โกรธ ต่อด้าน เป็นต้น ในช่วงนี้เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีลักษณะคล้ายกัน อยู่กันเป็นกลุ่มก้อน ต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่องสรรเสริญจากเพื่อน ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นกำลังเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และต้องการพึ่งตนเอง ไม่เห็นด้วยกับกฎระเบียบที่พ่อแม่

ตั้งขึ้น สิ่งหนึ่งที่วัยรุ่นพึงปรารถนา คือ การเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนชายและเพื่อนหญิงของเขา จึงดูแลเกี่ยวกับรูปร่างเป็นพิเศษ และคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเองตลอดเวลา วัยรุ่นบางคนไม่พอใจกับรูปร่างที่เป็นอยู่ แม้ว่าจะมีการเจริญเติบโตที่ปกติ ซึ่งวัยรุ่นจะกังวลมากเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูง ในขณะที่ผู้ใหญ่มีความคิดว่าสิ่งนี้ได้เป็นสิ่งที่น่าสนใจ วัยรุ่นจะกังวลมากเกี่ยวกับเรื่องนี้ เนื่องจากต้องการเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อน ๆ จากการศึกษาของ จลองรัฐ อินทรีย์(42) ศึกษาปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,555 คน พบว่า ปัญหาและความต้องการส่วนใหญ่ของวัยรุ่นคือ เรื่องของรูปร่างและสัดส่วน และนักเรียนเหล่านี้ก็จะแก้ปัญหาด้วยวิธีอดมื้ออาหารบางมื้อ ลดปริมาณอาหาร ออกกำลังกาย การใช้ยาลดน้ำหนัก หรือปรึกษาแพทย์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Moore (43) ศึกษาความพึงพอใจในรูปร่างและพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นในเพศหญิง อายุ 12-23 ปี จำนวน 854 คน ที่มารับการรักษาที่คลินิก ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 67 ไม่พอใจในน้ำหนักตัวเอง และร้อยละ 54 ไม่พอใจในรูปร่าง และควบคุมน้ำหนักโดยวิธีการไม่รับประทานอาหาร กินยาถ่ายและกินยาลดน้ำหนัก และได้ศึกษาความพึงพอใจในรูปร่าง และพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นในเพศชาย อายุ 12-22 ปี จำนวน 895 คน พบว่า ร้อยละ 42 ไม่พอใจในน้ำหนักของตัวเอง และร้อยละ 33 ไม่พอใจในรูปร่าง และพยายามควบคุมน้ำหนัก โดยการทำให้อาเจียน หรือใช้ยาลดน้ำหนัก หรือการกินให้มาก ๆ ไม่ออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มน้ำหนัก และจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในเด็ก ซึ่งกำลังเจริญเติบโต และวัยรุ่นจะมีความกลัวในบุคลิกลักษณะของตัวเองที่ไม่เอื้ออำนวย ดังนั้นผู้ใหญ่ควรที่จะให้การช่วยเหลือ ไม่ควรละเลย

พัฒนาการทางด้านสังคม

โดยทั่วไปแล้ว สังคมของวัยรุ่นนั้นกว้างไกลและสนใจที่จะคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในช่วงนี้เพื่อน ๆ จะมีอิทธิพลมาก วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิง จะมองความคิดของคนที่เขาชื่นชม และเลือกเอาลักษณะที่เด่นมาเป็นแบบอย่าง เช่น การเลียนแบบดาราหรือนักเรียนที่ตนเองชื่นชอบ เป็นแบบอย่าง โฆษณา และสื่ออื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมในสังคมของเขา

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เด็กสามารถที่จะทำความเข้าใจคำที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความดี ความชั่ว ความรักชาติ ฯลฯ มีแนวคิดเสียสละตนเองเพื่อส่วนรวมได้อย่างเต็มใจ เข้าใจในเหตุผลและหลักการ มีความสามารถในการใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหา สามารถตีความหมาย และทดสอบข้อพิสูจน์ได้ เป็นวัยอยากรู้อยากเห็น เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และเป็นวัยแห่งการสร้างเจตคติที่ดีงามทุ่มเทให้ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ สังเกตความรู้สึกของคนอื่นที่มีต่อตนเอง

ความต้องการสารอาหารและปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น

ความต้องการสารอาหารในเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งด้านความสูงและน้ำหนัก ดังนั้นอาหารสำหรับวัยนี้จึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ถ้าระยะนี้ได้รับอาหารที่มีภาวะโภชนาการที่ดี ก็จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้เต็มที่ สำหรับประเทศไทยได้มีการกำหนดความต้องการพลังงานและสารอาหารของวัยรุ่นที่ควรได้รับประจำวัน ซึ่งกำหนดโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 สรุปได้ดังนี้(44)

1. **ความต้องการพลังงาน** ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับภาวะเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและพลังงานที่ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน เช่น การเล่น จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานเพียงพอ เด็กวัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 2000 กิโลแคลอรี ควรเป็นจำพวกข้าว หรือแป้งต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ ไขมันที่ได้รับควรมาจากพืชและสัตว์ การกระจายของพลังงานจากสารอาหารของวัยรุ่นที่บริโภคทั้งวันจะคล้ายกับวัยผู้ใหญ่ ดังนี้ (43)

พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 50-60 ของพลังงานรวม

พลังงานจากโปรตีน ร้อยละ 10-15 ของพลังงานรวม

พลังงานจากไขมัน ร้อยละ 25-30 ของพลังงานรวม

2. **ความต้องการโปรตีน** วัยรุ่นต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตรวดเร็วมาก จึงจำเป็นต้องได้รับโปรตีนให้เพียงพอ เพื่อเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก เลือด และสารที่ควบคุมการทำงานในร่างกาย เช่น ฮอรโมน วัยรุ่นจึงควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และเนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต โปรตีนที่ได้รับจึงควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีประมาณ 2 ใน 3 ของปริมาณโปรตีนที่ได้รับ ควรมาจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม นอกจากนี้ควรมาจากถั่วเมล็ดแห้งด้วย

3. **ความต้องการเกลือแร่** ร่างกายควรต้องได้รับเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมาก และมักมีปัญหาการขาดในวัยรุ่น ได้แก่

แคลเซียม เป็นส่วนประกอบของกระดูก และฟัน ถึงร้อยละ 99 และมีเพียงร้อยละ 1 ในเนื้อเยื่อ และของเหลวของร่างกาย ในวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จำเป็นที่จะต้องได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ เพื่อนำไปสร้างกระดูก วัยรุ่นต้องการแคลเซียมสูงกว่าในวัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ ควรได้รับแคลเซียมวันละ 1200 มิลลิกรัม ทั้งหญิงและชาย อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม ปลาตัวเล็ก ปลาป่น และผักใบเขียวต่าง ๆ ด้วย

เหล็ก วัยรุ่นควรได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิงซึ่งเริ่มมีประจำเดือน ถ้าขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ดังนั้นวัยรุ่นควรได้รับเหล็กประมาณวันละ 15 มิลลิกรัม วัยรุ่นชายอายุ 11-15 ปี ต้องการเหล็กวันละ 12 มิลลิกรัม และวัยรุ่นชายตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป ต้องการเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ ไช้แดง

ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมไทรอยด์มากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดภาวะผิดปกติ คือ คอพอก มีความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาท ควรได้รับไอโอดีนวันละ 150 ไมโครกรัม ได้จากอาหารทะเล และเกลือ ที่เติมไอโอดีน

วิตามิน ควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโต เช่น วิตามิน A ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างเซลล์เยื่อเมือกต่าง ๆ ควรได้อย่างน้อยวันละ 700 และ 600 RE สำหรับ วัยรุ่นชายและหญิงตามลำดับ วิตามินบี 2 ช่วยในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้ง 2 ข้าง หรือเรียกกันว่า ปากนกกระจอก เป็นต้น

น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย โดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย และเสียเหงื่อมาก วัยรุ่นควรได้รับน้ำให้เพียงพอ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

ปัญหาโภชนาการในวัยรุ่น

ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่น มีสาเหตุมาจากขาดความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม การบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งมีสาเหตุจากความเคยชิน และความอิสระในการรับประทานอาหาร หรือ ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทำให้เด็กเกิดความกดดัน และการปรับตัวในสังคม อาจพบปัญหาโภชนาการได้ดังนี้(46)

โภชนาการเกิน เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นผลให้มีความอยากอาหารมากขึ้น วัยรุ่นมักจะหิวบ่อย บริโภคมากเกินจำเป็น ชอบบริโภคอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น ลูกกวาด ช็อกโกแลต ขนมหวาน ของขบเคี้ยวอื่น ๆ ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนได้

โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ เนื่องจากวัยรุ่นต้องการให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ จึงมีความกังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตนเองเป็นพิเศษ เกรงว่าหากบริโภคอาหารอย่างที่เคยบริโภคจะทำให้อ้วน และไม่เป็นที่ยอมรับ ทำให้เด็กวัยรุ่นพยายามอดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้า มื้อกลางวัน และยังอดอาหารจำพวกเนื้อ นม ไข่ เกรงว่าจะอ้วน เมื่อได้รับอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนไม่เพียงพอ จึงเกิดอาการโรคขาดโปรตีน และแคลอรี

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการ

ประจวบ อินฮืด (47) กล่าวว่า การศึกษาของบุคคลมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร เพราะค่านิยมก็ดี ความเชื่อ ตลอดจนเจตคติของบุคคลที่ระดับการศึกษาต่างกัน ก็มักแตกต่างกันไป Schafer and Yettey (48) ได้เสนอรูปแบบการรับประทานอาหารของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน ปัจจัยต่าง ๆ และความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลปัจจัยภายในและภายนอกที่มีผลต่อความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการ มีดังนี้

ครอบครัว เป็นจุดเริ่มต้นต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดยจัดอาหารที่มีประโยชน์ให้รับประทาน นอกจากนี้ความรู้ เจตคติ ความชอบอาหารของพ่อแม่ ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการได้รับสารอาหารของเด็ก

รายได้ของครอบครัว (family income) รายได้เป็นตัวบ่งชี้ถึงฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว นั่นคือ ครอบครัวที่มีรายได้ดี จะมีอำนาจในการซื้อและมีโอกาสเลือกบริโภคอาหารได้มากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ ดุชนี สุทธิปริยาศรี และคณะ(49) ได้รายงานปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการว่า ครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจดีมักจะบริโภคอาหารมากเกินความจำเป็น เช่น อาหารทอด ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม ซึ่งเป็นอาหารที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งเป็นผลให้เกิดปัญหาโภชนาการเกินตามมา ในขณะที่ครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดีจะมีปัญหาภาวะขาดสารอาหารเนื่องจากมีอำนาจในการซื้ออาหารต่ำ หรือไม่สามารถสรรหาอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมาบริโภคได้อย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นเหตุให้ได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ

อาชีพของบิดามารดา ลักษณะอาชีพที่แตกต่างกันของบิดาและมารดา มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของบุคคล จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 2536(50) พบว่า การเลือกบริโภคอาหารมีความสำคัญแตกต่างกันไปตามลักษณะของอาชีพ เช่น กลุ่มบุคคลผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพ ผู้ทำงานบริหารและข้าราชการ จะบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ มากกว่าอาหารประเภทแห้งและอาหารที่ทำจากแป้ง ส่วนกลุ่มคนงาน ผู้ใช้แรงงานจะบริโภคข้าว และอาหารพวกแป้งมากกว่าเนื้อสัตว์ ดังนั้นวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีอาชีพแตกต่างกัน ย่อมมีลักษณะการบริโภคอาหารไปตามลักษณะของครอบครัวตนเอง และจากผลการศึกษาของเคอรี่วัลย์ หุตานูวัตร(51) เรื่องพฤติกรรมการกินของชาวอีสานตอนบน พบว่า การที่พ่อแม่ต้องออกไปทำงาน

รับจ้าง ทำให้มีเวลาเลี้ยงดูบุตรน้อยลง เด็กจึงมักถูกทอดทิ้งให้อยู่กันตามลำพัง จึงมักจะกินอาหารสำเร็จรูปที่ด้อยคุณค่าทางโภชนาการ

ขนาดของครอบครัว หรือจำนวนสมาชิกที่อาศัยภายในครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญต่อการบริโภคอาหารในครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง ครอบครัวขนาดเล็กย่อมบริโภคอาหารในปริมาณที่น้อยกว่าครอบครัวขนาดใหญ่ ในขณะที่เดียวกัน ขนาดของครอบครัวก็มีผลกระทบต่อคุณภาพของอาหารอีกด้วย กล่าวคือ ครอบครัวใดที่มีสมาชิกมาก ความต้องการในเรื่องอาหารก็มากตามไปด้วย แต่อัตราเฉลี่ยของอาหารที่ใช้ในการรับประทานนั้นกลับน้อย ปัญหาในเรื่องอาหารก็จะเกิดขึ้น คือ ทำให้ภาวะโภชนาการของสมาชิกในครอบครัวนั้นเสื่อมลง ยกเว้นในกรณีที่ครอบครัวนั้นมีฐานะทางเศรษฐกิจสูง ปัญหาในเรื่องของอาหารก็ไม่อาจเกิดขึ้น

บ็อย โรจนะบุรานนท์(52) กล่าวว่า ครอบครัวใดมีสมาชิกมาก ค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารก็สูง รายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องอาหารก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายในเรื่องอื่นก็ลดลงตามส่วนเช่นกัน เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มจะขาดแคลน ถึงมีการศึกษาในระดับสูงก็ไม่ดีขึ้นถ้ารายได้คงที่แต่ขนาดของครอบครัวใหญ่ขึ้น มีสมาชิกเพิ่มขึ้น คุณภาพของอาหารก็จะต่ำ ต้องซื้ออาหารที่ราคาถูกลงหรืออาหารที่ด้อยคุณภาพ ซึ่งกระทบกระเทือนไปถึงสุขภาพของสมาชิกทุกคนในครอบครัวนั้น

การเลี้ยงดูของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร เพราะประสบการณ์จากการเลี้ยงดูของบิดามารดา จะช่วยพัฒนาและเสริมสร้างความรู้ ความคิด สติปัญญา และพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง พ่อแม่มีอิทธิพลทางบวกต่อบริโภคนิสัย โดยจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้รับประทาน ไม่ว่าจะเป็อาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น หรืออาหารว่างก็ตาม แต่ควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในการจัดซื้ออาหารและเตรียมอาหารด้วย นอกจากนี้ความรู้ทางด้านโภชนาการของพ่อแม่ ความชอบ และนิสัยการบริโภคของมารดามีส่วนเกี่ยวข้องกับการได้รับประทานอาหารของเด็กด้วย ซึ่ง Haper & Sanders(53) ได้กล่าวว่า มารดามีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารของเด็ก เนื่องจากมารดามีบทบาทในการหาอาหารให้สมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ความชอบของเด็กเป็นผลมาจากผู้ปกครอง โดยเฉพาะที่ชอบอาหารชนิดใดก็จะเตรียม และซื้อมาบริโภคบ่อย ๆ

เพศ เพศชาย เพศหญิง ซึ่งอาจมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคแตกต่างกันไป เพศหญิงส่วนใหญ่อาจชอบรับประทานของจุกจิก ผลไม้ดอง ขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้อ สำหรับเพศชายมักมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นมื้อ ๆ ไม่ชอบรับประทานจุกจิก

อายุ กลุ่มผู้บริโภคแต่ละวัยจะมีพฤติกรรมแตกต่างกัน เด็กเล็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่จะรับประทานอาหารได้มากน้อยต่างกัน ชนิดของอาหารที่ชอบและต้องการแตกต่างกันด้วย ซึ่งเด็กวัยรุ่นกำลังเจริญเติบโตจะเจริญอาหาร หิวเร็วและบ่อยกว่าผู้ใหญ่ ประโยชน์ บุญสินสุข(54) กล่าวว่า

เด็กกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารจำพวกโปรตีนสูง ใยเจริญพันธุ์ ควรกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล ถ้าต้องการทำงานหนัก

เพื่อน ในช่วงวัยรุ่นการพึ่งพาพ่อแม่เริ่มลดลง กลุ่มเพื่อนจะเข้ามามีบทบาทมากขึ้น และส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค จากการศึกษาของ รัชณี ยนต์นิยม(55) พบว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น

อิทธิพลของสื่อโฆษณา สื่อโฆษณามีหลายรูปแบบ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร โทรทัศน์ วิทยุ และสื่อโฆษณาสินค้าอุปโภคบริโภคต่างๆ ในปัจจุบัน มุ่งเน้นเพื่อบริการวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าสื่อโฆษณาต่างๆ นั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค เจตคติ แบบแผนการบริโภค และความรู้ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบการเลียนแบบ และถูกชักจูงได้ง่าย

ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ หรือรบกวนใจ ความชอบหรือไม่ชอบในอาหาร มีผลต่อการเลือกรับบริโภคอาหารของวัยรุ่นด้วย

อิทธิพลต่างๆ ที่ส่งผลต่อการบริโภคของวัยรุ่น เช่น ครอบครัว เพื่อน สื่อโฆษณา และอิทธิพลทางด้านจิตใจของวัยรุ่น เนื่องจากความไม่เอาใจใส่ และความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้วัยรุ่นมีอำนาจในการตัดสินใจเลือกอาหาร ดังนั้น วิธีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอาจจะส่งผลกระทบต่อรูปแบบการกิน และการเลือกอาหารที่ผิดๆ ซึ่งทำให้ได้รับสารอาหารน้อยกว่าที่ควรได้รับ ดังนั้น บุคลากรทางสาธารณสุข และครอบครัว ควรสนใจและให้ความรู้ในการเลือกอาหารที่จำเป็น และการส่งเสริมการบริโภค เพื่อสุขภาพ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการ ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยจำแนกตามปัจจัยด้านต่างๆ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล

1.1 เพศ

พจนา สุวรรณประทีป(56) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความแตกต่างกันในด้าน เพศ มีการรับรู้เกี่ยวกับ พิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น จากงานวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่า เพศของนักเรียนมีผลต่อพฤติกรรมการสุขภาพ

อุไรวรรณ คำไทย(57) ทำการวิจัยเรื่อง ความเชื่อที่ผิดทางด้านโภชนาการ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 8 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบความเชื่อที่ผิดทางด้านโภชนาการ ตัวอย่างประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 753 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเชื่อที่ผิดทางด้านโภชนาการอยู่ในระดับควรปรับปรุง นักเรียนชายกับนักเรียนหญิง มีความเชื่อที่ผิดทางด้านโภชนาการไม่แตกต่างกัน นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลกับนอกเขตเทศบาล มีความเชื่อที่ผิดทางด้านโภชนาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศิริศจี ศิริบุญ(5) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามตัวแปร เพศ และเขตที่ตั้งของโรงเรียน ตัวอย่างประชากร คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 480 คน พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี นักเรียนชายกับนักเรียนหญิง นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านทัศนคติพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านการปฏิบัติพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Brenman(58) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมกรกินของเด็กและวัยรุ่น (The influence of health on eating Behavior in children and adolescents) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารว่างของเด็กและวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความเชื่อทางสุขภาพที่ประกอบด้วย หัวข้อเรื่องใหญ่ๆ 4 หัวข้อ (โอกาสที่จะเจ็บป่วย ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การติดต่อของโรค และความเข้าใจถึงคุณประโยชน์) และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรกิน (อิทธิพลจากครอบครัว และกลุ่มเพื่อน อารมณ์ ความรู้ทางโภชนาการ การดูแลสุขภาพและค่านิยมทางสุขภาพ) กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียน เกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 จำนวน 344 คน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมกรรับประทานอาหารว่างของเด็กได้ และเมื่อรวมตัวแปรปัจจัยที่

มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กจะพบความแตกต่างในเรื่องความเชื่อทางสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างเพศในเด็กทั้ง 3 ระดับ

1.2 อายุ

Breazeale(59) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (Development of concepts about food and nutrition) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการของเด็กและวัยรุ่น และศึกษาว่าความคิดรวบยอดนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากโรงเรียน แถบอ่าวซานฟรานซิสโก จำนวน 37 โรงเรียน แยกเป็นนักเรียนอนุบาล นักเรียน เกรด 5 นักเรียน เกรด 10 กลุ่มละ 30 คน รวม 90 คน เป็นชาย 45 คน หญิง 45 คน วิจัยดำเนินการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างจัดแบ่งประเภทรูปแบบอาหาร จำนวน 46 รูป โดยแบ่งเป็นประเภทอาหารที่ชอบ อาหารที่ไม่ชอบ อาหารที่คิดว่าดี อาหารที่คิดว่าไม่ดีสำหรับตัวนักเรียนเอง อาหารที่ทำให้อ้วน พร้อมทั้งให้เหตุผลในการแยกประเภทอาหาร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ เป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า การจัดแบ่งประเภทอาหารมีความแตกต่างกันตามอายุ ระดับชั้นไม่ใช่ตัวแปรสำคัญ ที่ให้เหตุผลในการเลือกอาหารแตกต่างกัน

Peracchio(60) ทำการวิจัยเรื่อง เด็กวัยรุ่น มีการเรียนรู้เพื่อเป็นผู้บริโภคอย่างไร กระบวนการใช้บทความในการสอน วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อทดสอบกระบวนการใช้บทความเพื่อให้เด็กวัยรุ่นได้รับรู้และทำให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้บริโภค โดยเริ่มการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีการทดลอง 2 ครั้ง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เด็กวัยรุ่นจะมีการรับข่าวสารได้อย่างไร เป็นแบบรายงานโดยเน้นการทดลอง เพื่อทดสอบกระบวนการในการรับข่าวสารเกี่ยวกับ การบริโภคสินค้าที่ไม่มีความคุ้นเคย พบว่าการปฏิบัติของเด็กวัยรุ่นต่อการบริโภคจะวัดผลได้สัมพันธ์กันเมื่อมีอายุมากขึ้น การทดลองขั้นที่ 2 ทดสอบลักษณะอื่นที่มีผลกระทบต่อการใช้บริโภค พบว่า หลังการเปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นได้มีการเลือกซื้อหลายๆ ครั้ง ทำให้เขาแปลงจุดมุ่งหมายในการซื้อได้อย่างชัดเจน และเป็นการเริ่มต้นเพื่อการบริโภคครั้งต่อไป และที่สำคัญคือ จะแสดงให้เห็นการตอบสนองต่อสื่อ ซึ่งวัยรุ่นจะไม่มีการพัฒนาด้านการบริโภค นอกจากได้เห็นรูปแบบที่เป็นรูปธรรมและมีการตอบสนองที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์หรือรูปภาพ

McCann(61) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องอาหารของเด็กแต่ละระดับในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาว่า เด็กมีความรู้เรื่องอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนตอนกลางของภาคตะวันตก จำนวน 95 คน โดยมีอายุระหว่าง 7-12 ปี ผลการวิจัยพบว่า แบบแผนความรู้ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ของคนในกลุ่มและรายการอาหาร เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอายุ พบว่า นักเรียนหญิงที่มีอายุมากกว่า

จะชอบบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากกว่านักเรียนหญิงที่มีอายุน้อยกว่า และพบว่านักเรียนเกรด 6 มีความสัมพันธ์ในทางลบมากที่สุด ในเรื่องสุขภาพ

1.3 เพื่อน

รังสรรค์ เนียมสนิท(62) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับการดื่มนมของนักเรียนและนักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 583 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 212 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 210 คน โดยวิธีการสัมภาษณ์ด้วยการใช้แบบทดสอบถาม พบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่มีอิทธิพลต่อการดื่มนม พร้อมดื่มในเด็กนักเรียน คือ การมีทัศนคติที่ดีต่อนมพร้อมดื่ม และกลุ่มเพื่อน มีผลต่อการดื่มนมของนักเรียน

Barr(63) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความแตกต่างทางสังคม และประชากรกับการได้รับแคลเซียมในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 90 คน ที่อยู่ในประเทศแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า เด็กนักเรียนเกือบประมาณร้อยละ 60 รับรู้ความคิดเห็นของเพื่อน เกี่ยวกับการบริโภคนม และมีการบริโภคนมตามคำแนะนำของเพื่อน

William(64) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่น : แรงจูงใจ และพฤติกรรมของกลุ่มที่บ่งชี้ โดยการบริโภคอาหารภายใต้การแบ่งประเภทอาหารขององค์การสำรวจโภชนาการและสุขภาพแห่งชาติ (Adolescent eating patterns : Motivation and behavior of groups identified by consumption within NHANES II food Categories) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารตามแรงจูงใจ และพฤติกรรมกลุ่มที่บ่งชี้ในการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 421 คน อยู่ในช่วงอายุ 10-20 ปี โดยมีสัดส่วนของเชื้อชาติ ดังนี้ ผิวขาว 47% ผิวดำ 21% เอเชีย 9% และ 2% เป็นชาติอื่นๆ การศึกษาครั้งนี้ ใช้แบบสอบถาม โดยให้ทำแบบสอบถามให้เสร็จภายในชั่วโมงเรียน ให้ตอบแบบสอบถามแบบปากเปล่า และการให้แสดงออกในกิจกรรมต่างๆ ทุกคน รูปแบบการบริโภคแบ่งเป็น 7 กลุ่ม และมีการวิเคราะห์โดยใช้อัตราความถี่ในการบริโภคอาหาร 19 ประเภท สำหรับทุกกลุ่ม การวิเคราะห์ใช้สถิติการถดถอยแบบพหุคูณ เพื่อระบุตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งกลุ่มต่างๆในแต่ละมิติ ตัวแปรแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ เพื่อใช้ค่าสถิติการถดถอยอธิบาย คือประเภทของอาหาร ตัวแปรด้านประชากร (ประชากร ความรู้ การจูงใจ) และตัวแปรที่มีผลต่อเนื่องอันเกิดจาก ตัวแปรทั้ง 2 ตัวคือ คุณภาพและปริมาณอาหาร ผลการวิจัยพบว่า มี 3 ประเด็นหลัก คือ แรงจูงใจด้านสุขลักษณะหรืออาหารทำให้สุขภาพดี มีผลต่อการเลือกบริโภคน้อยแต่กลุ่มเพื่อนและรสชาติอาหาร มีผลการบริโภคอาหารมาก ซึ่งพวกเขาจะบริโภคอาหารเหมือนเพื่อนบริโภค ซึ่งเป็นแรงจูงใจด้านที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ทำให้พวกเขารับประทานอาหารขยะ ซึ่งทำให้คุณภาพของอาหารต่ำลง ตลอดจนอาหารที่สะดวกมีแนวโน้มมากขึ้น ทำให้

พวกเขาหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารที่บิดาหรือมารดาจัดเตรียมไว้ให้ อาหารเหล่านี้ เป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำและมีคุณค่าทางอาหารน้อย ซึ่งอาหารเหล่านี้หาได้สะดวกและรวดเร็วในตลาดอาหารทั่วๆ ไป (ในซุปรเปอร์มาร์เก็ต และตลาดสด)

Crawford(65) ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของเพื่อนที่มีต่อเด็กก่อนวัยรุ่นหญิง จากสื่อสิ่งพิมพ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการโฆษณาชวนเชื่อในรูปแบบของเพื่อนในสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กอายุ 8-11 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีการคบเพื่อน วิธีการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ การโฆษณาโดยใช้ลักษณะของเพื่อน การโฆษณาโดยใช้บุคคล และการโฆษณาใช้สินค้า ซึ่งแบ่งเป็นสินค้า 6 ชนิด คือ สินค้าที่มีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ ยาสีฟัน เลื่อนอก รองเท้าวิ่ง และสินค้าที่ไม่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน คือ กล้วยพีช มันทฝรั่ง

ผลการวิจัยพบว่า การโฆษณาที่ได้รับการตอบสนองจากเด็กวัยรุ่นมากที่สุด คือ การโฆษณา โดยใช้ลักษณะของเพื่อน สำหรับเด็กผู้หญิงที่ไม่มีเพื่อน จะมีทัศนคติต่อการใช้บุคคลในการโฆษณาสินค้า ที่จำเป็นและไม่จำเป็นต่อชีวิตประจำวันอยู่ในระดับสูง ในการเลือกซื้อสินค้ามีผลกระทบต่อทัศนคติจากการโฆษณาสินค้า และชนิดของสินค้า และผลการวิจัยพบว่า แนวคิดที่ใช้ลักษณะของเพื่อนในสื่อสิ่งพิมพ์ มีอิทธิพลต่อทัศนคติของเด็กก่อนวัยรุ่นและพฤติกรรมการเลือกซื้อของเด็กวัยรุ่น

1.4 สื่อโฆษณา

อิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่าสื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น การได้รับข่าวสารความรู้ทางโภชนาการต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารทางด้านโภชนาการ เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบการเลียนแบบและถูกชักจูงได้ง่าย

นางลักษณ พงศ์พิสุทธิ(66) ทำการวิจัยเรื่องผลของการวิจารณ์ผลิตภัณฑ์โฆษณาทางโทรทัศน์ของผู้ใหญ่มีผลต่อการเลือกชนิดอาหารของเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการวิจารณ์ผลิตภัณฑ์โฆษณาทางโทรทัศน์ของผู้ใหญ่มีผลต่อการเลือกชนิดอาหารของเด็ก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียน จำนวน 37 คน เป็นนักเรียนชาย 22 คน นักเรียนหญิง 15 คน อายุเฉลี่ย 7.7 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนมินบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องรับโทรทัศน์ เครื่องเล่นวิดีโอเทป เทปบันทึกภาพยนตร์การ์ตูน ซึ่งมีโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารที่มีน้ำตาล 2 เรื่องคั่นอยู่ ชนิดของอาหารที่นำมาให้นักเรียนเลือก คือ ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีน้ำตาล ชนิดต่างๆ และผลไม้ และห้องทดลอง 2 ห้อง คือ ห้องสำหรับให้นักเรียนดูเทปบันทึกภาพและห้องสำหรับให้นักเรียนเลือกอาหาร การออกแบบการวิจัยเพื่อควบคุมตัวแปร ได้จำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็น

3 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งเป็นนักเรียนที่ไม่เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่มีน้ำตาลที่โฆษณาทางโทรทัศน์ที่ใช้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม และกลุ่มที่ 2 เป็นนักเรียนที่เลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่มีน้ำตาลที่โฆษณาทางโทรทัศน์ที่ใช้ทดลองอยู่แล้ว การทดลองกระทำเป็นสองขั้นตอน ในขั้นตอนแรกนักเรียนทุกกลุ่มดูภาพยนตร์การ์ตูนสลับโฆษณาเป็นเวลา 1 สัปดาห์ วันสุดท้ายของสัปดาห์จึงเก็บข้อมูล ขั้นตอนที่ 2 ใสตัวแปร คือ การวิจารณ์ผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาทางโทรทัศน์ของผู้ใหญ่เฉพาะในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารที่มีน้ำตาลทางโทรทัศน์ มีอิทธิพลสูงใจต่อพฤติกรรมกรรมการเลือกชนิดอาหารของเด็ก และการวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาล

พจน ทิพย์พิมลรัตน์(65) ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ เรื่อง สารเคมีในอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เรื่อง สารเคมีในอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร โดยใช้แบบสอบถามกับตัวอย่างประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 379 คน เป็นชาย 195 คน หญิง 184 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ เจตคติอยู่ในระดับดี มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ในด้านเจตคติมีความแตกต่างกันอยู่ในระดับ 0.01 โดยนักเรียนหญิงมีเจตคติดีกว่านักเรียนชาย สำหรับแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียนมีความรู้แตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีแหล่งข่าวสารประเภทวิทยุ โทรทัศน์ มีความรู้แตกต่างจากกลุ่มอื่น ส่วนด้านเจตคติและการปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน

Thompson(68) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การยอมรับเกี่ยวกับการโฆษณาทางโทรทัศน์ของเด็กและความสัมพันธ์ระหว่างการดูโทรทัศน์ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนเกรด 3 ซึ่งคัดเลือกจากโรงเรียนในชุมชนของรัฐเพนซิลเวเนียตอนกลาง จำนวน 100 คน มีอายุเฉลี่ย 8.6 ปี IQ โดยเฉลี่ย 102.5 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.2 ใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ การยอมรับเหตุผลจากการโฆษณาของด้านธุรกิจการค้าทางวิทยุโทรทัศน์ และการใช้ผลิตภัณฑ์จากการโฆษณา ผลการศึกษาพบว่า เด็กมีแนวโน้มที่จะยอมรับเหตุผลจากการโฆษณาทางด้านธุรกิจการค้าทางโทรทัศน์ ถึงแม้ว่าเหตุผลดังกล่าว จะไม่เหมาะสมและพอเพียงสำหรับการยอมรับของพวกเขา โดยมีคะแนนเฉลี่ย 15.31 (จากสเกล 3-21) และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่าง ความสัมพันธ์ของการใช้ผลิตภัณฑ์ จากการโฆษณากับสติปัญญา สถานะภาพทางสังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก แต่มี

ความสัมพันธ์กับจำนวนชั่วโมงในการดูโทรทัศน์กับการใช้ผลิตภัณฑ์จากการโฆษณา โดยพบว่า ประสิทธิภาพของการโฆษณาทางโทรทัศน์ ที่กระทำซ้ำบ่อยๆ มีอิทธิพลต่อเด็กในการซื้อหรือต้องการซื้อผลิตภัณฑ์ ส่วนระดับสติปัญญา สถานะภาพทางสังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีอิทธิพลต่อการซื้อหรือต้องการซื้อผลิตภัณฑ์ของเด็ก

สุรีย์ จันทรมณี(69) ได้ศึกษาพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอลำปลายมาศ ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีในอาหารพบว่า หมวดความรู้ด้านสุขภาพ นักเรียนตอบได้ถูกต้องในเรื่องผงชูรส เป็นอันดับแรกอย่างมากร้อยละ 3.3 ในหมวดการปฏิบัติ นักเรียนชอบซื้อขนมรสสดใสกินเป็นบางครั้ง ร้อยละ 60.7 โดยให้เหตุผลประกอบว่า สีชวนกินอดซื้อไม่ได้ บางครั้งแม่ซื้อให้กิน แหล่งความรู้ในเรื่องอาหารที่นักเรียนได้รับมากที่สุดจากครู รองลงมาคือคนในบ้าน และในชุมชน จากวิทยุโทรทัศน์

2. ปัจจัยด้านครอบครัว

2.1 รายได้ของบิดามารดา

สนทยา มูอำหมัด(70) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพฯ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนที่มี เพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
4. การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ร้อยละ 31.20

สมศรี เกิดโชค(71) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีนิสัยการกินในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมในการกินอาหารที่เกี่ยวกับ ชนิดอาหาร วิธีการกินอาหาร มีอ

อาหารและสุขภาพในการกินอาหาร ทั้งในสิ่งที่ดีและไม่ดี ซึ่งเมื่อประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ และการทดสอบสมมติฐาน พบว่า รายได้ของครอบครัว อาชีพ และระดับการศึกษาของบิดามารดา มีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01 และพบว่า รายจ่ายค่าอาหารของครอบครัวต่อวัน ความเชื่อของมารดาเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยเรียน การประกอบอาหารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนิสัยการกินของเด็กวัยเรียนมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ที่ประเมินโดยเกณฑ์น้ำหนักตามอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นฤมล โพธิ์สัตย์(72) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันทางการอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และขนาดของครอบครัว ทำการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา จำนวน 465 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู แบบประชาธิปไตย มีบริโภคนิสัยดีที่สุด ซึ่งดีกว่านักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด และปล่อยปละละเลย
2. นักเรียนที่มีผู้ปกครอง มีการศึกษาระดับสูงกว่ามัธยมศึกษา มีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และประถมศึกษา ตามลำดับ
3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้ เฉลี่ยสูงกว่า 40,000 บาท มีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้ เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 20,000-40,000 บาท และต่ำกว่า 20,000 บาท ตามลำดับ
4. นักเรียนที่มีครอบครัวขนาดเล็ก มีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่มีครอบครัวขนาดกลางและขนาดใหญ่ ตามลำดับ

รัฐ จำปาทอง(71) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเมื่อบริโภคผัก ศึกษากรณีแม่บ้าน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าแม่บ้านกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเมื่อบริโภคผักค่อนข้างสูง ความแตกต่างกันในเรื่องเขตที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา รายได้จากครอบครัวต่อเดือน ความถี่ในการประกอบอาหารต่อวัน ก่อให้เกิดความแตกต่างกันในความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเมื่อบริโภคผัก นอกจากนี้ ยังพบว่าความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก

ภากรดี เต็มเจริญ(72) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีนิสัยการบริโภคอาหารเข้า ไม่เหมาะสม คือ รับประทานอาหารเข้าบางวัน การบริโภคและไม่บริโภค

อาหารเข้าขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว นิสัยส่วนตัว ในการตื่นนอนเวลาเดินทางไปโรงเรียน การประกอบอาหารเข้าของครอบครัว ตลอดจนนิสัยการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

Sananmuang(75) ได้ทำการศึกษา เรื่องความพอใจในการรับประทานอาหารของวัยรุ่นไทย กับความรู้ และเจตคติของมารดาในเรื่องอาหารและโภชนาการ ได้ทำการวิจัยที่จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่า อาชีพของบิดามารดามีผลทางลบ โดยตรงต่อเจตคติ การเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ นอกจากนี้ เจตคติของแม่มีความสำคัญต่อโภชนาการ และมี้ออาหารมีผลทางบวก โดยตรงต่อเจตคติ การเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ ยิ่งกว่านั้น ความรู้ทางด้านโภชนาการของแม่ ก็มีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับ ส่วนประกอบของอาหาร ซึ่งมีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารและโปรตีนที่สมดุล ขณะที่เจตคติของแม่ต่อการเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการมีผลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจอาหารของวัยรุ่น

2.2 อาชีพของบิดามารดา

ณัฐลีตวงศ์ ทศนบุตร(76) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่าง
2. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่าง
3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่าง
4. นักเรียนที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนความรู้และการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่าง ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

Sananmuang(75) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในการรับประทานอาหารของวัยรุ่นไทย กับความรู้ และเจตคติของมารดาในเรื่องอาหารและโภชนาการ ได้ทำการวิจัยที่จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่า อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัวมี

ความสัมพันธ์กันมากต่อความรู้และเจตคติของแม่ต่ออาหารและโภชนาการ อาชีพของมาดามีผลทางลบโดยตรงต่อเจตคติ การเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ นอกจากนี้ เจตคติของแม่มีความสำคัญต่อโภชนาการ และมีอาหารมีผลทางบวกโดยตรงต่อเจตคติ การเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ ยิ่งกว่านั้น ความรู้ทางโภชนาการของแม่ก็มีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร ซึ่งมีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารและโปรตีนที่สมดุล ขณะที่เจตคติของแม่ต่อการเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ มีผลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจในอาหารของเด็กวัยรุ่น

สมฤดี วีระพงษ์(77) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ตามตัวแปร เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 366 คน ชาย 157 คน หญิง 209 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความรู้ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ อยู่ในระดับพอใช้ เนื่องจาก เนื้อหาอาหารด่วนทันใจสอดแทรกในบทเรียนน้อยมาก ประกอบกับการสอนในปัจจุบันไม่ได้เน้นการนำไปประยุกต์ใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี เนื่องจากแบบสอบถามเน้นเจตคติและสื่อมวลชนในการเผยแพร่ข่าวสารความรู้ ตัวแปรที่มีผลทำให้ความรู้แตกต่างกันคือ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ส่วนตัวแปรที่มีผลต่อการปฏิบัติ คือ อาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และพบว่า ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ช่อเพชร บุรสิริรักษ์(78) ได้ศึกษาหาความรู้เรื่องวัตถุประสงค์เจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ และมีการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในเกณฑ์พอใช้ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้เรื่องวัตถุประสงค์เจือปนในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนที่มีความแตกต่างในเรื่องเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และแหล่งข่าวสารความรู้มีการนำความรู้ไปใช้ไม่แตกต่างกัน และพบว่าความรู้เรื่องวัตถุประสงค์เจือปนในอาหารและการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สมศรี เกิดโชค(71) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีนิสัยการกินในระดับปานกลางโดยมีพฤติกรรมในการกินอาหารเกี่ยวกับชนิดของอาหาร วิธีการกินอาหาร มืออาหาร และสุขวิทยาในการกินอาหารทั้งในสิ่งที่ดีและไม่ดี ซึ่งเมื่อประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน พบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ จากนั้นยังพบว่ารายได้ของครอบครัวอาชีพของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดามีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของเด็กวัยเรียนต่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และพบว่ารายจ่ายค่าอาหารของครอบครัวต่อวัน ความเชื่อของมารดาเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนิสัยการกินของเด็กวัยเรียนมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ที่ประเมินโดยเกณฑ์น้ำหนักตามอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.3 ขนาดของครอบครัว

นฤมล โพธิ์สัตย์ (72) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันทางด้านครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองและขนาดของครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีบริโภคนิสัยที่ดีที่สุด ซึ่งดีกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและปล่อยปละละเลย
2. นักเรียนที่มีผู้ปกครอง มีการศึกษาระดับสูงกว่ามัธยมศึกษา มีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและระดับประถมศึกษาตามลำดับ
3. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อปีสูงกว่า 40,000 บาทมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อปีระหว่าง 20,000-40,000 บาท และต่ำกว่า 20,000 บาทตามลำดับ
4. นักเรียนที่มีขนาดครอบครัวขนาดเล็กบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวขนาดกลางและขนาดใหญ่ ตามลำดับ

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์(67) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ระดับพอใช้ เจตคติอยู่ในระดับดี และควรปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
2. นักเรียนที่มีเพศและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่บิดาหรือมารดา มีระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, 0.01, 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ

4. นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีเจตคติในเรื่องสารเคมีไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา และขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01, 0.01, 0.05 และ 0.05 ตามลำดับ

6. นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน

7. นักเรียนที่บิดาหรือมารดาที่ระดับการศึกษา และอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกันมีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สุนี มณีปภา(71) ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 90 คน ใช้การสัมภาษณ์ และแบบบันทึกอาหารที่บริโภค 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ระดับรายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และลำดับที่การเกิดเป็นบุตรไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรกิน ส่วนระดับการศึกษาของบิดา และระดับการศึกษาของมารดา พบว่ามีความสัมพันธ์กรกิน และพฤติกรรมกรกินมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

2.4 การเลี้ยงดู

ภารดี เต็มเจริญ(74) ทำการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 10 แห่ง จำนวน 846 ราย ด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง สัมภาษณ์นักเรียน และใช้แบบสอบถามข้อมูลจากผู้ปกครองนักเรียน 140 ราย จากโรงเรียน 5 โรงเรียนใน 10 โรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือก ด้วยวิธีการบันทึกอาหารที่บริโภคเป็นเวลา 3 วันร่วมกับการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนร้อยละ 35 มีนิสัยการบริโภคอาหารเข้าไม่เหมาะสม คือรับประทานอาหารเช้าบางวันหรือไม่รับประทานอาหารเช้า พลังงานจากอาหารที่นักเรียนได้รับจากอาหารเช้าส่วนใหญ่มีปริมาณ และคุณภาพไม่เหมาะสม ปัจจัยเกี่ยวกับรายได้ของบิดา เวลาตื่นนอนและเวลาออกเดินทางไปโรงเรียนของนักเรียน การประกอบอาหารเช้าของครอบครัว และนิสัย การบริโภคอาหารเช้าของสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการบริโภคและไม่บริโภคอาหารเช้าของนักเรียน

กัลยา นาคเพชร(80) ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในท้องที่ตำบลค้างบุญ อำเภอนนไทย นครราชสีมา ศึกษาจากเด็กก่อนวัยเรียนอายุระหว่าง 24-60 เดือน จำนวน 60 คน และมารดาของเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 60 คน ผลการวิจัยพบว่าระดับการศึกษาและอาชีพที่แตกต่างกันมีผลให้ทัศนคติของมารดาต่อประเพณีและความเชื่อในการบริโภคแตกต่างกัน และส่งผลให้นิสัยในการบริโภคของเด็กแตกต่างกันด้วยและพบว่าอาหารที่เด็กบริโภค นิสัยในการบริโภคและภาวะโภชนาการของเด็กมีความเกี่ยวข้องกัน

ธรา วิริยะพาณิชย์(81) ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการกินของคนไทยภาคอีสาน (ตอนล่าง) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล โดยวิธี PRC (Participatory Research) คือ การเข้าไปใช้ชีวิตเหมือนชาวบ้าน เพื่อสังเกต สัมภาษณ์ ในข้อมูลด้านวัฒนธรรมประเพณี และแบบสอบถามใช้ในการรวบรวมข้อมูลทั่วไป มีกลุ่มเป้าหมายคือหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตรทารกแรกเกิด - 2 ปี เด็กวัยก่อนเรียน 2-5 ปี ในจังหวัดอุบลราชธานี และศรีสะเกษ พบว่า ภาวะโภชนาการของแม่และเด็กวัยก่อนเรียนในหมู่บ้านไกลเมือง มีระดับการขาดอาหารมากกว่าหมู่บ้านใกล้เมือง ด้านความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินของแม่ในหมู่บ้านใกล้เมือง จะดีกว่าหมู่บ้านไกลเมือง และพฤติกรรมการความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติของแม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับภาวะโภชนาการของลูกคนสุดท้าย และภาวะโภชนาการของแม่ด้วย

Samammuang(75) ได้ทำการศึกษาเรื่องความพึงพอใจการรับประทานอาหารของวัยรุ่นไทยกับความรู้และเจตคติของมารดาในเรื่องอาหารภาวะโภชนาการได้ทำการวิจัยที่จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่าอาชีพของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กันมากต่อความรู้ และเจตคติของแม่ต่ออาหารและโภชนาการ อาชีพของมารดามีผลทางลบ โดยตรงต่อเจตคติ การเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ นอกจากนี้ เจตคติของแม่มีความสำคัญต่อโภชนาการและมื้ออาหารมีผลทางบวกโดยตรงกับเจตคติการเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ ยิ่งกว่านั้นความรู้ทางด้านโภชนาการของแม่ก็มีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารและโปรตีนที่สมดุลขณะที่เจตคติของแม่ต่อการเตรียมอาหารมีผลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจในอาหารของวัยรุ่น