



ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาอาหารว่างและการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ  
ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เขตอำเภอคลองหลวง  
จังหวัดปทุมธานี

The Relationship between Snack Seeking and Nutritional Health Promotion  
among Fourth-Sixth Grade Students in the Klong Luang District Area,  
Pathum Thani Province

กรีช เรืองไชย<sup>1</sup> และ อภิญญา อุตรระชัย<sup>2</sup>  
Krich Ruangchai<sup>1</sup> and Apinya Uttarachai<sup>2</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการแสวงหาอาหารว่าง การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาอาหารว่างกับการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 584 คน สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม โดยวิธีการจับสลากเป็นห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับการแสวงหาอาหารว่าง แบบบันทึกกิจกรรมทางกายและแบบบันทึกการบริโภคอาหาร โดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients คำนวณปริมาณสารอาหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มีการแสวงหาอาหารว่าง ทั้งภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ พฤติกรรมหลังการซื้ออาหารว่าง และการรับรู้ในความต้องการอาหารว่าง การรับรู้กิจกรรมทางด้านร่างกายประเภทกิจกรรมเบาเป็นร้อยละ 78.31 ของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน รองลงมาคือกิจกรรมหนัก ร้อยละ 16.49 การปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านร่างกายแบบต่อเนื่องเฉลี่ย 5.57 นาที/วัน ส่วนการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 323.56 กรัม/วัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ 87.17 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 463.16 มิลลิลิตร/วัน รองลงมา คือ กินขนมทอด ขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 81.42 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 92.44 กรัม/วัน และดื่มนม ร้อยละ 71.77 มีค่าเท่ากับ 202.23 มิลลิลิตร/วัน การแสวงหาข้อมูลอาหารว่างมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=0.64$ , 95% CI=0.50-0.74) การรับรู้ในความต้องการอาหารว่างมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=0.45$ , 95% CI=0.40-0.50) และพฤติกรรมหลังการซื้ออาหารว่างมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=0.38$ , 95% CI=0.31-0.44)

**คำสำคัญ :** การแสวงหาอาหารว่าง ; การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ; เด็กวัยเรียน

<sup>1,2</sup> อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, Lecturer, Faculty of Public Health, Walailak University under the Royal Patronage



## ABSTRACT

The objective of this study was to investigate snack seeking, nutritional health promotion, and the relationship between snack seeking and nutritional health promotion. A sample was 584 fourth-sixth grade students in the Klong Luang district area, Pathum Thani province, who were selected by cluster random sampling. The instruments used in the study were a questionnaire asking snack seeking, a physical activity record form, and a dietary intake record form. The INMUCAL–Nutrients program was used to calculate the nutrient intake. Statistics used in data analysis were mean, standard deviation, percentage, Pearson’s product moment correlation coefficient.

The findings showed that the fourth-sixth grade students seeking for snacks as a whole and each aspect was at high level such as behavior after buying snacks and perception of snack needs. Of them, 78.31% perceived the light physical activity as their daily activity, followed by heavy activity as perceived by 16.49% of them. The average continuous practice of physical activity was 5.57 minutes/day. The consumption of snacks among sample students was of 323.56 g/day on average. Of the sample students, 87.17% drank sweetened beverages with an average of 463.16 ml/day, while 81.42% of them ate fried pastry or crisps with an average of 92.44 g/day. Of them, 71.77% had milk with an average of 202.23 ml/day. The seeking for snack information was significantly correlated with physical activity ( $r = 0.64$ , 95% CL = 0.50-0.74) The perception of snack needs was significantly correlated with snack consumption ( $r = 0.45$ , 95% CL = 0.40-0.50). And behavior after purchase of snacks was significantly correlated with snack consumption ( $r = 0.38$ , 95% CL = 0.31-0.44)

**Keywords :** Seeking Snacks ; Nutritional Health Promotion ; School-age Children

## บทนำ

ในปัจจุบันปัญหาโรคอ้วนและภาวะโภชนาการเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพทางโภชนาการในวัยเด็กก็จะส่งผลต่อการเติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีปัญหาสุขภาพด้านโภชนาการ มากกว่าร้อยละ 39 ของประชากรทั่วโลกมีภาวะโภชนาการเกิน (World Health Organization, 2014) สาเหตุของภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ส่วนใหญ่เกิดจากการบริโภคอาหารว่างในรูปแบบของชนิดและปริมาณที่มากเกินไป จึงส่งผลให้มีการบริโภคอาหารที่มีผักผลไม้ในปริมาณที่ลดน้อยลง รวมไปถึงการมีกิจกรรมทางด้านร่างกายที่ลดลงไปด้วย (กมล เลิศรัตน์ และคณะ, 2553) การมีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กส่วนใหญ่ เกิดจากการเข้าถึงแหล่งอาหารว่างและมีอาหารว่างไว้บริโภคตลอดเวลา ถึงแม้กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุขได้วางนโยบายไม่ส่งเสริมให้โรงเรียนมีการขายอาหารว่าง (กระทรวงสาธารณสุข, 2554) แต่นโยบาย ก็ไม่ส่งผลทำให้เด็กลดการบริโภคอาหารว่างลง และยังทำให้นักเรียนเกิดการสะสมอาหารว่างที่ตนเองบริโภค

อยู่เป็นประจำมาไว้เพื่อบริโภคในเวลาที่ต้องการอยู่เสมอ การสะสมอาหารว่างเป็นผลมาจากการแสวงหาอาหารว่าง ซึ่งอาหารว่างที่อร่อยถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กวัยเรียน มากกว่าร้อยละ 80 ของเด็กจะแสวงหาอาหารว่างมาบริโภค ตามความต้องการของตนเอง และมีการจัดเก็บอาหารไว้เพื่อการบริโภคในครั้งต่อไป ตามความต้องการ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) จากการสำรวจความชุกของภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2546 เด็กนักเรียนเป็นโรคอ้วนร้อยละ 13.70 จากการเฝ้าระวังจนถึงปี พ.ศ. 2554 เพิ่มขึ้นร้อยละ 17.00 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) สาเหตุของ โรคอ้วนของเด็กที่สำคัญๆ มี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกรรมพันธุ์เป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ซึ่งร่างกายขาดสารบางชนิด ที่ทำให้ไม่สามารถรักษาสสมดุลของกลไกการเผาผลาญพลังงานได้ตามปกติ (กุสุมา ชูศิลป์, 2555) ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย เด็กอายุตั้งแต่ 6-17 ปี ยังขาดการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอต่อสุขภาพ มีพฤติกรรมการนั่งนิ่งอยู่กับที่ถึงวันละ 13 ชั่วโมง และมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักไม่ถึงวันละ 60 นาที เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) ในด้าน



การบริโภคอาหาร เด็กส่วนใหญ่บริโภคอาหารว่างแทนอาหาร  
มื้อหลักเป็นผลมาจากการเข้าถึงแหล่งอาหารว่าง และสามารถ  
นำมาบริโภคได้ตลอดเวลา (เพียงที่ซั่มพร นิลเพชร และเบญจา  
มุกตพันธุ์, 2555) ความต้องการอาหารว่างที่เน้นรสชาติแต่ไม่สนใจ  
คุณค่าทางอาหาร โดยเฉพาะอาหารว่างที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก  
ทำให้ได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย และทำให้อ้วน  
นอกจากเด็กไทยบริโภคขนม โดยไม่สนใจอาหารหลัก ผักผลไม้  
และยังเกิดค่านิยมการบริโภคอาหารว่างตามชาวตะวันตก  
โดยเฉพาะการบริโภคอาหารกลุ่มหวาน มัน เค็ม (กมล เลิศรัตน์  
และคณะ, 2553) การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการประกอบ  
ไปด้วยการมีกิจกรรมทางด้านร่างกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการ  
เผาผลาญพลังงาน และการบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสม  
ตามสัดส่วนที่เหมาะสมกับวัยที่ควรได้รับ เด็กในเขตเมืองสามารถ  
แสวงหาและเข้าถึงแหล่งอาหารว่างได้ง่าย การรับรู้ การส่งเสริม  
สุขภาพด้านโภชนาการจึงถูกมองข้ามไป และทำให้เด็กวัยเรียน  
มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนมากกว่าร้อยละ 25 ในเขตอำเภอ  
คลองหลวงมีโรงเรียนประถมศึกษาจำนวนทั้งหมด 45 โรงเรียน  
เป็นโรงเรียนที่มีการเข้าถึงอาหารว่างได้ง่าย เช่น น้ำหวาน ขนม  
กรุบกรอบ ขนมหวาน เป็นต้น อาหารเหล่านี้ล้วนส่งผลให้มีภาวะ  
โภชนาการเกินถ้าบริโภคในปริมาณที่ไม่เหมาะสม (สำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1, 2559)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาการแสวงหาอาหารว่าง  
และการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ เพื่อใช้เป็นข้อมูลให้กับ  
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปแก้ไขปัญหาโภชนาการแก่  
นักเรียนต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

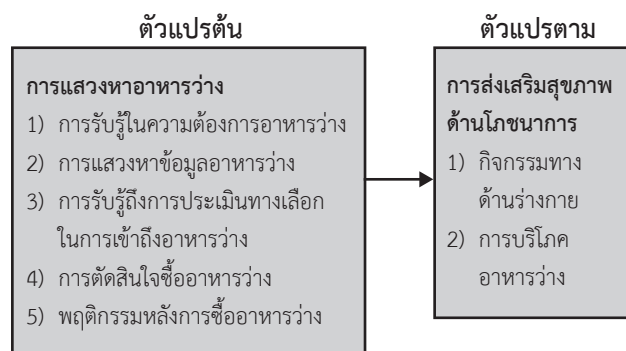
1. เพื่อศึกษาการแสวงหาอาหารว่างในนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาตอนปลาย เขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ  
ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เขตอำเภอคลองหลวง  
จังหวัดปทุมธานี
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหา  
อาหารว่างกับการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ นักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอคลองหลวง จังหวัด  
ปทุมธานี

### สมมติฐานการวิจัย

การแสวงหาอาหารว่างมีความสัมพันธ์กับการส่งเสริม  
สุขภาพด้านโภชนาการ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย  
เขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ประกอบไปด้วย การแสวงหา  
อาหารว่าง (Self-directed Learning) ของ Mezirow (1991)  
เป็นตัวแปรต้น ได้แก่ การรับรู้ในความต้องการอาหารว่าง การแสวงหา  
ข้อมูลอาหารว่าง การรับรู้ถึงการประเมินทางเลือกในการเข้าถึง  
อาหารว่าง การตัดสินใจซื้ออาหารว่าง พฤติกรรมหลังการซื้อ  
อาหารว่าง การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ เป็นตัวแปรตาม  
ได้แก่ กิจกรรมทางด้านร่างกาย และการบริโภคอาหารว่าง  
ซึ่งสามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6  
เขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 45 โรงเรียน ซึ่งมี  
จำนวนนักเรียนทั้งหมด 4,692 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1, 2559)

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดตัวอย่างกรณีทราบจำนวน  
ประชากร เพื่อประมาณค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และสุ่มตัวอย่าง  
แบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้สูตรการคำนวณ  
ดังนี้ (อรุณ จิรวัดณ์กุล, 2552)

$$n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2\sigma^2}{e^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2\sigma^2}$$

สุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นห้องเรียน(Cluster Random  
Sampling) ดังนั้น n ที่ได้จึงนำมาคูณด้วยค่า Design Effect ได้กลุ่ม  
ตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 584 คน โดยวิธีการจับสลากเป็นห้องเรียน  
(Simple Random Sampling) ทั้งหมด 20 ห้องเรียนจากจำนวน  
ทั้งหมด 167 ห้องเรียน



### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม และแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น เพื่อศึกษาการแสวงหาอาหารว่างและการส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสวงหาอาหารว่าง ได้แก่ การรับรู้ในความต้องการอาหารว่าง การแสวงหาข้อมูลอาหารว่าง การรับรู้ถึงการประเมินทางเลือกในการเข้าถึงอาหารว่าง การตัดสินใจซื้ออาหารว่าง พฤติกรรมหลังการซื้ออาหารว่าง แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับความคิดเห็น ดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือ ทุกข้อคำถามมีค่ามากกว่า .70 ค่าความเชื่อมั่นทุกด้านมากกว่า .80 (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

ตอนที่ 2 แบบบันทึกกิจกรรมทางกาย บันทึกข้อความแบบปลายเปิดตามชนิด ความถี่ และระยะเวลาของกิจกรรมทางกายโดยบันทึกต่อเนื่อง 7 วัน โดยคำนวณเป็นค่าเฉลี่ยของกิจกรรมทางด้านร่างกาย เป็นนาที/วัน มาตราอัตราส่วนสเกล (Ratio Scale)

ตอนที่ 3 แบบบันทึกการบริโภคอาหาร บันทึกข้อความแบบปลายเปิดตามชนิด และปริมาณของอาหารว่างต่อเนื่อง 7 วัน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการคำนวณปริมาณสารอาหารคือ ชนิดและปริมาณที่บริโภคในแต่ละวันโดยเฉลี่ยกรัมต่อวัน มาตราอัตราส่วนสเกล (Ratio scale)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลระหว่าง เดือน กันยายน - พฤศจิกายน 2559 ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญต่อการเคารพการตัดสินใจ โดยได้รับการยินยอมหรือสมัครใจ ไม่ทำให้เกิดความเสียหายทางด้านสุขภาพ จิตใจ หรืออันตรายต่างๆ อยู่ในความเสมอภาคไม่บังคับ หน่วงเหนี่ยวชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ และเปิดโอกาสในการซักถามก่อนการเก็บข้อมูล โดยแบบแบบชี้แจงสำหรับผู้ปกครอง แบบชี้แจงอาสาสมัคร ไบยินยอมอาสาสมัครโดยผ่านผู้ปกครอง แบบสอบถามและแบบบันทึกโดยให้นักเรียนตอบเอง ได้กลับคืนครั้งแรก จำนวน 528 ชุด (และทำการติดตามจนกว่าจะได้รับคืน 56 ฉบับ) รวมเป็น 584 ชุด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเกี่ยวกับการแสวงหาอาหารว่าง ได้แก่ การรับรู้ในความต้องการอาหารว่าง การแสวงหาข้อมูลอาหารว่าง การรับรู้ถึงการประเมินทางเลือกในการเข้าถึงอาหารว่าง การตัดสินใจ

ซื้ออาหารว่าง พฤติกรรมหลังการซื้ออาหารว่าง วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ข้อมูลกิจกรรมทางด้านร่างกาย และข้อมูลการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาอาหารว่างกับการส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ (Pearson Correlation Coefficient)

### สรุปผลการวิจัย

การแสวงหาอาหารว่างในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ทั้งภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เป็นต้น ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของการแสวงหาอาหารว่าง โดยภาพรวมและรายด้าน

ความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การรับรู้ในความต้องการอาหารว่าง	4.12	0.75	มาก
การแสวงหาข้อมูลอาหารว่าง	3.67	1.02	มาก
การรับรู้ถึงการประเมินทางเลือกในการเข้าถึงอาหารว่าง	3.97	0.88	มาก
การตัดสินใจซื้ออาหารว่าง	3.63	0.97	มาก
พฤติกรรมหลังการซื้ออาหารว่าง	4.22	0.73	มาก
ภาพรวม	3.92	0.87	มาก

กิจกรรมทางด้านร่างกาย ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางด้านร่างกายประเภทกิจกรรมเบาเป็นร้อยละ 78.31 ของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน รองลงมาคือกิจกรรมหนักร้อยละ 16.49 การปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านร่างกายแบบต่อเนื่องเฉลี่ย 5.57 นาที/วัน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกิจกรรมทางด้านร่างกาย

กิจกรรมทางด้านร่างกาย	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.
กิจกรรมหนัก	16.49	3.07	1.19
กิจกรรมปานกลาง	12.20	4.63	1.48
กิจกรรมเบา	71.31	9.00	2.23
ภาพรวม	100.00	5.57	1.63



การบริโภคอาหารว่างของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 323.56 กรัม/วัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ 87.17 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 463.16 มิลลิลิตร/วัน รองลงมาคือกินขนม ทอด ขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 81.42 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 92.44 กรัม/วัน และดื่มนม ร้อยละ 71.77 มีค่าเท่ากับ 202.23 มิลลิลิตร/วัน ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ ปริมาณการบริโภคอาหารว่าง

รายการอาหารว่าง	ร้อยละ	ปริมาณที่บริโภค (กรัม/วัน)	
		$\bar{X}$	S.D.
อาหารว่าง	100	323.56	170.81
ขนมทอด กรุบกรอบ	81.42	92.44	18.77
ขนมปัง	18.47	19.71	6.30
เวเฟอร์ ช็อคโกแลต	69.18	137.74	3.64
ขนมปัง	66.10	82.90	11.39
ปลาเส้นและสาหร่าย	37.33	15.34	4.86
ขนมไทย ขนมหวาน	16.31	18.18	8.78
ลูกอม หมากฝรั่ง เยลลี่	52.88	20.77	5.86
เครื่องดื่มรสหวาน	87.17	463.16	104.92
น้ำผลไม้	43.49	381.58	98.44
นม	71.77	202.23	78.57

ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาอาหารว่างกับกิจกรรมทางด้านร่างกาย พบว่า การแสวงหาข้อมูลอาหารว่างมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางด้านร่างกาย ดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาอาหารว่างกับ กิจกรรมทางด้านร่างกาย

ตัวแปร	กิจกรรมทางด้านร่างกาย		
	$r$	95% CI	Sig
การรับรู้ในความต้องการอาหารว่าง	0.06	-0.13-0.26	0.52
การแสวงหาข้อมูลอาหารว่าง	0.64	0.50-0.74	<0.01
การรับรู้ถึงการประเมินทางเลือกในการเข้าถึงอาหารว่าง	-0.10	-0.10-0.02	0.61
การตัดสินใจซื้ออาหารว่าง	0.07	0.00-0.116	0.42
พฤติกรรมหลังการซื้ออาหารว่าง	-0.08	-0.27- 0.11	0.29

ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาอาหารว่างกับการบริโภคอาหารว่าง พบว่า การรับรู้ในความต้องการอาหารว่างมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารว่าง และพฤติกรรมหลังการซื้อ

อาหารว่างมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารว่าง ดังตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาอาหารว่างกับการบริโภคอาหารว่าง

ตัวแปร	การบริโภคอาหารว่าง		
	$r$	95% CI	Sig
การรับรู้ในความต้องการอาหารว่าง	0.45	0.40-0.50	<0.01
การแสวงหาข้อมูลอาหารว่าง	0.10	0.01-0.15	0.06
การรับรู้ถึงการประเมินทางเลือกในการเข้าถึงอาหารว่าง	0.06	0.00-0.10	0.42
การตัดสินใจซื้ออาหารว่าง	0.11	0.04-0.20	0.05
พฤติกรรมหลังการซื้ออาหารว่าง	0.38	0.31-0.44	<0.01

### อภิปรายผลการวิจัย

การแสวงหาอาหารว่างในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ทั้งภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ สิริรัตน์ นันทพันธ์ และเบญญา มุกตพันธ์ (2558) พบว่าเกิดพฤติกรรมนิสัยในการบริโภคอาหารว่างส่วนใหญ่เกิดจากความต้องการและการได้มาซึ่งอาหารว่างที่ตนเองต้องการที่มีการปฏิบัติเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของ Avery, Anderson & McCullough (2017) พบว่า การสะสมอาหารในเด็กวัยเรียนถือว่าเป็นพฤติกรรมเริ่มต้นของการมีภาวะโภชนาการเกิน โดยเกิดจากความต้องการในอาหารว่างชนิดต่างๆ จนได้มาซึ่งอาหารว่างที่ตนเองต้องการและเกิดการบริโภคจนเกิดการสะสมอาหารประเภทนั้นเอาไว้ สอดคล้องกับ Langer, Seburg, JaK, Sherwood & Levy (2017) พบว่า การมีอาหารว่างไว้บริโภคตลอดเวลาเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคต่างๆ ตามมา สอดคล้องกับ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2556) พบว่า ค่านิยมการบริโภคอาหารว่างเป็นอาหารมื้อหลัก โดยไม่คำนึงถึงภาวะสุขภาพ ก็จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตั้งแต่อายุยังน้อย

กิจกรรมทางด้านร่างกายส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมเบา เช่น การเดิน การขึ้นลงบันได การลุกนั่งที่ใช้ระยะเวลาไม่ถึง 10 นาที กิจกรรมทางด้านร่างกายที่มีน้อยเป็นผลมาจากนักเรียนมีพฤติกรรมการอยู่นิ่งจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่เฉยชิน และเป็นค่านิยมในสังคมเด็กวัยเรียน สอดคล้องกับ เพ็ญยศ สร้อยสุวรรณ (2555) พบว่า กิจกรรมทางด้านร่างกายของวัยเด็กถือว่าเป็นสิ่งสำคัญเพราะช่วย



ส่งเสริมให้ร่างกายมีพัฒนาการที่ดี และทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี ซึ่งหากเด็กวัยเรียนขาดการมีกิจกรรมทางด้านร่างกายที่สมกับวัยก็จะส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา สอดคล้องกับ Santos, Assuno, Matijasevich, Santos, Barros (2016) พบว่าความต้องการอาหารว่างเป็นผลทำให้เกิดกิจกรรมทางกายเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหารว่าง เมื่อได้อาหารว่างตามความต้องการแล้ว กิจกรรมทางกายก็จะลดลงไปเนื่องจากการบริโภคอาหารว่างร่วมกับกิจกรรมการอยู่นิ่ง สอดคล้องกับ Cai, et al (2017) พบว่ากิจกรรมทางด้านร่างกายที่ น้อยเกินไป จะส่งผลทำให้เกิดการสะสมสารอาหาร ในร่างกายมากเกินไป จนทำให้เกิดภาวะเหนื่อย และส่งผลให้มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วน สอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2559) พบว่าการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอและมีระยะเวลา ที่เหมาะสมก็จะกลายเป็นการสร้างพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทุกโรคได้

การบริโภคอาหารว่าง การรับรู้ในความต้องการอาหารว่าง มีผลต่อปริมาณการบริโภคอาหารว่าง หากมีความต้องการมาก ปริมาณการบริโภคอาหารว่างจะมีมากตามไปด้วย สอดคล้องกับ กุริชา กรพุดนิพันธ์ และชุตติมาวดี ทองจีน (2559) พบว่า อิทธิพลของการโฆษณาอาหารว่างมีผลต่อความต้องการในอาหารว่างและปริมาณการบริโภคอาหารว่าง โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน สอดคล้องกับ Chambers, et al (2016) พบว่า ความต้องการในอาหารว่างเป็นหนึ่งในกระบวนการในการได้อาหารว่างที่ตนเองต้องการ มาบริโภค และมีความเฉพาะเจาะจงโดยเฉพาะอาหารว่างที่จัดอยู่ในกลุ่มหวานหรือมีปริมาณน้ำตาลสูงที่เด็กวัยเรียนให้ความสนใจ

## เอกสารอ้างอิง

- กุสุมา ชุตติลป์ และคณะ (2555). *น้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็ก กุมารเวชศาสตร์สำหรับนักศึกษาแพทย์ปี 5*. ขอนแก่น : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กมล เลิศรัตน์ และคณะ (2553). *การบริโภคผักและผลไม้: บนเส้นทางสู่คุณภาพชีวิต*. ขอนแก่น : คลังนานาวิทยา.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2556). *การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับประเทศ รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ พ.ศ.2551-2555*. สืบค้นเมื่อ พฤศจิกายน 2559, จาก [thaincd.com/document/file/download/knowledge/NCD-ebook211013.pdf](http://thaincd.com/document/file/download/knowledge/NCD-ebook211013.pdf)
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2554). *แผนงานการพัฒนาสุขภาพเด็กนักเรียนอย่างมีคุณภาพ สำนักโภชนาการ/สำนักทันตสุขภาพ/กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ พฤศจิกายน 2559, จาก [wm.spo.go.th/spo/images/DPRON/kaew/7-8jan56/4\\_.doc](http://wm.spo.go.th/spo/images/DPRON/kaew/7-8jan56/4_.doc).
- กระทรวงสาธารณสุข (2554). *โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน*. กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ พฤศจิกายน 2559, จาก [wm.spo.go.th/spo/images/DPRON/kaew/7-8jan56/4\\_.doc](http://wm.spo.go.th/spo/images/DPRON/kaew/7-8jan56/4_.doc).
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

มากที่สุด การบริโภคอาหารว่างในกลุ่มที่มีน้ำตาลสูงมักทำให้ร่างกายได้รับพลังงานในทันที ซึ่งน้ำตาลในอาหารว่างที่บริโภคเข้าไปเมื่อเทียบตามปริมาณ ระหว่างผักผลไม้ในปริมาณที่เท่ากัน การได้รับแคลอรีจากอาหารว่างจะมีพลังงานที่มากกว่าประมาณ 10 เท่า (Bruce, Beech, Thorpe, Mincey & Griffith, 2017) หากมีการบริโภคอาหารว่างที่มีปริมาณน้ำตาลสูงก็จะส่งผลให้เกิดความกระหายและมีความต้องการอาหารว่างในกลุ่มเหล่านี้ตลอดเวลา (Gebremariam, Henjum, Terragni & Torheim, 2016)

## ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

### ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

ในครั้งนี้นำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบายหรือกิจกรรมเสริมสุขภาพด้านโภชนาการเพื่อให้นักเรียนได้รับการปลูกฝังในการมีกิจกรรมทางด้านร่างกาย การบริโภคอาหารว่างที่มีประโยชน์ และได้ปริมาณสารอาหารตามสัดส่วนของร่างกายตนเองได้อย่างถูกต้อง

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในประเด็นของการจัดทำกิจกรรมโดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม และเกิดการกระตุ้นความรู้ การรับรู้ ที่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ โดยเน้นเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางด้านร่างกาย และพฤติกรรมการเลือกอาหารว่างสำหรับการบริโภคที่เหมาะสมตามวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ



- เพ็ญยศ สร้อยสุวรรณ (2555). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายมีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในนักเรียนช่วงชั้นที่ 2. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 12(1); 145-154.
- เพ็ญทิฆัมพร นิลเพชร และเบญจมา มุกตพันธ์ (2555). แบบแผนการบริโภคอาหาร การทำกิจกรรมยามว่างและภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง). *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 5(ฉบับพิเศษ); 1-10.
- ภูริชา กรพัฒน์นันทน์ และชุตินาวดี ทองจีน (2559). พฤติกรรมการบริโภคขนมไทยของคนที่ย้ายอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 8(2); 81-95.
- สิริรัตน์ นันทพันธ์ และเบญจมา มุกตพันธ์ (2558). การพัฒนา Web-page สำหรับประเมินขนมและเครื่องดื่มที่บริโภค ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*. 30(6); 577-586.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1 (2559). *ฐานข้อมูลนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีการศึกษา 2559*. สืบค้นเมื่อ พฤศจิกายน 2559, จาก [www.pathum1.go.th/index](http://www.pathum1.go.th/index).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2559). *เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย*. สืบค้นเมื่อ พฤศจิกายน 2559, จาก [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555). *การสำรวจสถานการณเด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555*. สืบค้นเมื่อ พฤศจิกายน 2559, จาก [https://www.unicef.org/thailand/57-05-010-MICS\\_TH.pdf](https://www.unicef.org/thailand/57-05-010-MICS_TH.pdf).
- อรุณ จิรวัดน์กุล. (2552). *ชีวสถิติสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. ขอนแก่น : ภาควิชาชีวสถิติและประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Avery, A., Anderson, C., & McCullough, F. (2017). Associations between Children's Diet Quality and Watching Television during Meal or Snack Consumption: A Systematic Review. *Matern Child Nutr.* Retrieved December, 2016 from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28211230](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28211230).
- Bruce, M.A., Beech, B.M., Thorpe, R.J., Mincey, K., & Griffith, D.M. (2017). Racial and Gender Disparities in Sugar Consumption Change Efficacy among First-year College Students. *Appetite*. Retrieved December 2016, from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27864072](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27864072).
- Cai, L. et al. (2017). Self-perception of Weight Status and Its Association with Weight-related Knowledge, Attitudes, and Behaviors among Chinese Children in Guangzhou. *J Epidemiol.* Retrieved December 2016, from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28223085](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28223085).
- Chambers, D. et al. (2016). Motivations for Food Consumption during Specific Eating Occasions in Turkey. *Foods*. Retrieved May, 2016 from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28231134](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28231134).
- Gebremariam, M.K., Henjum, S., Terragni, L., & Torheim, L.E. (2016). Correlates of Fruit, Vegetable, Soft Drink, and Snack Intake among Adolescents: The ESSENS Study. *Food Nutr Res*. Retrieved December 2016 from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27652684](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27652684).
- Langer, S.L., Seburg, E., JaKa, M.M., Sherwood, N.E., & Levy, R.L. (2017). Predicting Dietary Intake among Children Classified as Overweight or at Risk for Overweight: Independent and Interactive Effects of Parenting Practices and Styles. *Appetite*. Retrieved December 2016, from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27940314](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27940314).
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Santos, L.P., Assuno, M.C., Matijasevich, A., Santos, I.S., & Barros, A.J. (2016). Dietary Intake Patterns of Children Aged 6 Years and Their Association with Socioeconomic and Demographic Characteristics, Early Feeding Practices and Body Mass Index. *BMC Public Health*. Retrieved December 2016, from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5052805](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5052805).



World Health Organization. (2014). Global Health Observatory (GHO) Data. Retrieved September 2016, from [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/overweight\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/).

## Translated Thai References

- Chirawatkul, A. (2009). *Biostatistics for health science research*. Khon Kaen : Department of Biostatistics and Population. Faculty of Public Health. Khon Kaen University. [in Thai]
- Chusil, K. el al., (2012). *Overweight and obesity in children: Pediatrics for 5<sup>th</sup> year medical students*. Khon Kaen. Faculty of Medicine, Khon Kaen University. [in Thai]
- Department of Disease Control, Ministry of Public Health. (2013). Analysis of Data and Summary of Operation in Surveillance, Prevention and Control of Non-Communicable Diseases of the Relevant Agencies at the Country Level, Full Research Report of 2008-2012. Retrieved November, 2016 from [thaincd.com/document/file/download/knowledge/NCD-ebook211013.pdf](http://thaincd.com/document/file/download/knowledge/NCD-ebook211013.pdf). [in Thai]
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2011). Quality Students' Health Development Plan, Bureau of Nutrition/Bureau of Dental Health/Division of Physical Activity and Health. Retrieved November, 2016 from [wm.spo.go.th/spo/images/DPR0M/kaew/7-8jan56/4\\_.doc](http://wm.spo.go.th/spo/images/DPR0M/kaew/7-8jan56/4_.doc). [in Thai]
- Konphutthinun, P., & Thongjeen, C. (2016). The dessert consumption behavior of people living in Bangkok. *Journal of research and development*. Suansunantha Rajabhat University, 8(2): 81-95. [in Thai]
- Lertrat, K. el al., (2010). *Vegetable and fruit consumption: On the way to quality of life*. Khon Kaen: Kiung Nanavitthaya Press. [in Thai]
- Ministry of Public Health. (2011). Project on 'Thai Children Do Not Eat Sweet'. Retrieved November 2016, from [wm.spo.go.th/spo/images/DPR0M/kaew/7-8jan56/4\\_.doc](http://wm.spo.go.th/spo/images/DPR0M/kaew/7-8jan56/4_.doc). [in Thai]
- National Statistical Office. (2012). A Survey of the Situation in Children and Women in Thailand, 2012. Retrieved November 2016, from [https://www.unicef.org/thailand/57-05-010-MICS\\_TH.pdf](https://www.unicef.org/thailand/57-05-010-MICS_TH.pdf). [in Thai]
- Nanthapan, S., & Muktapahan, B. (2015). The development of Web-page for assessment of snacks and beverages consumed by teenage students. *Srinagarind Medical Journal*. 30(6) ; 577-586. [in Thai]
- Nilpetch, P., & Muktabhant, B. (2012). Dietary patterns, leisure-time activity and nutritional status of early adolescent students at Mo Din Daeng Demonstration School, Khon Kaen University. *KKU Journal for Public Health Research*, 5: 1-5. [in Thai]
- Office of Pathum Thani Primary Education Service Area 1. (2016). Primary Student Database, Academic Year 2016. Retrieved November, 2016 from [www.pathum1.go.th/index](http://www.pathum1.go.th/index). [in Thai]
- Soysuwan, P. (2012). Nutrition and exercise behaviors for health related fitness in 4<sup>th</sup>-6<sup>th</sup> grade students. *Journal of sport science technology*, 12(1): 145-154. [in Thai]
- Srisa-aad, B. (2002). *Introduction to research*. Bangkok; Suwiryasan Publisher. [in Thai]
- Thai Health Promotion Foundation. (2016). Opening the Thai Children's Physical Activity Survey Project. Retrieved November, 2016 from [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th). [in Thai]