



## ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ พฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานและภาวะโภชนาการ ของในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

### The Relationship between Knowledge as Well as Behavior of Consuming Sugary Snacks and Drinks and Nutritional Status of Junior High School Students in Mueang District, Ratchaburi Province

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

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาความรู้การบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน 3) เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานและภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี จำนวน 360 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามวัดความรู้ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน แบบประเมินภาวะโภชนาการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวานทั้งภาพรวมและรายด้านส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ 7.00 2) พฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานทั้งภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เกณฑ์น้ำหนักตามส่วนสูงพบว่า กลุ่มตัวอย่างท่วมถึงอ้วนร้อยละ 26.94 เริ่มอ้วนร้อยละ 11.39 กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตามอายุค่อนข้างมากและมากร้อยละ 26.39 กลุ่มตัวอย่างที่ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ยร้อยละ 23.06 3) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวานและพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการศึกษาในครั้งนี้ ครู ผู้ปกครอง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้ประกอบในการส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

**คำสำคัญ :** ความรู้ ; พฤติกรรม ; พฤติกรรมการบริโภคขนม ; พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน

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



## ABSTRACT

This descriptive research had the following objectives for exploration: 1) to study knowledge of consuming sugary snacks and drinks, 2) to study behavior of consuming sugary snacks and drinks, and 3) to study the relationship between knowledge as well as behavior in consuming sugary snacks and drinks and nutritional status. A sample used was 360 junior high school students in the Mueang district area, Ratchaburi province. The tools used in data collection were a knowledge questionnaire, a questionnaire asking behavior in consuming sugary snacks and drinks, and a form for assessing nutritional status. Statistics used in data analysis were mean, standard deviation, percentage and Pearson's correlation coefficient.

The results found that: 1) students' knowledge of consuming sugary snacks and drinks as a whole and each aspect gained a mean score lower than the criterion of 7.00; 2) their behavior of consuming sugary snacks and drinks as a whole and each aspect gained a mean score at high level. The weight criteria based on height found that 26.94% of the sample had their shapes ranging from plump to obese and that 11.39% started to have body fat. The weight criteria based on age found that 26.39% of the sample had their weights ranging from rather high to high and that 23.06% were from rather short to short; 3) knowledge as well as behavior of consuming sugary snacks and drinks had significant relationship with nutritional status at the .05 level. Teachers, parents and related agencies can use this information to promote knowledge and behavior of consuming sugary snacks and drinks correctly and appropriately for overweight protection.

**Keywords :** Knowledge ; Behavior ; Sugary Snack Consumption Behavior ; Sugary Drink Consumption Behavior

## บทนำ

ปัจจุบันสถานการณ์ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นระดับโลกและส่วนใหญ่พบในประเทศกำลังพัฒนาจำนวนมากโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในปี ค.ศ.2010 เขตเมืองมีความชุกเพิ่มขึ้นของเด็กที่มีภาวะโภชนาการน้ำหนักเกินทั่วโลกมากขึ้นถึง 42 ล้านคน ซึ่ง 35 ล้านคน ของกลุ่มเด็กน้ำหนักเกินเหล่านี้จะอาศัยอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา (World Health Organization [WHO], 2015) เมื่อเปรียบเทียบค่าน้ำหนักเกินโดยใช้เกณฑ์อ้างอิง BMI ของ International Obesity Task Force (IOTF) พบว่า ประเทศไทยมีความชุกของภาวะโภชนาการเกินประมาณครึ่งของประเทศตะวันตกและประเทศอเมริกา ซึ่งความชุกของภาวะโภชนาการเกินของประเทศไทยเมื่อเทียบกับข้อมูลในเด็กกลุ่มอายุเดียวกันระหว่างเด็กไทยกับประเทศออสเตรเลียและสวีเดนพบว่าภาวะน้ำหนักเกินใกล้เคียงกับประเทศสวีเดนแลนด์ (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2557)

ภาวะโภชนาการเกินกำลังเป็นภัยคุกคามใหม่ของเด็กวัยเรียนเข้าชั้นอนุบาล เพราะความชุกของภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินและเด็กที่อ้วนมีแนวโน้มที่จะเข้าสู่การเกิดโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่และมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด (World Health Organization [WHO], 2015) สถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กและเยาวชนในประเทศไทยที่มีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อสภาวะการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ เนื่องจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และความเคยชินที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เอื้อต่อการใช้สุขภาพที่สมบูรณ์ และแข็งแรงจากการสำรวจภาวะน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กไทยอายุ 12-16 ปี โดยโครงการการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พบว่า เด็กไทย ร้อยละ 4.7 มีน้ำหนักเกิน และอีกร้อยละ 4.6 อ้วน ซึ่งอยู่ในระดับที่สูง (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2557) และในจังหวัดราชบุรีจากการสำรวจภาวะโภชนาการพบว่า เด็กนักเรียนอายุ 12-16 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 14.5 ในปี พ.ศ. 2555 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.2 ในปี พ.ศ.2556 ซึ่งมีการเพิ่มขึ้นสูง (ศูนย์อนามัย 5 ราชบุรี, 2556)



สำหรับสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะน้ำหนักเกินคือ การควบคุมพลังงานที่ขาดความสมดุลระหว่างการรับและใช้พลังงาน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินเกิดจากการมีพฤติกรรมบริโภค ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น เครื่องดื่มรสหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารว่าง ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ซึ่งเด็กอ้วนมีแนวโน้มที่จะมีความดันโลหิตสูงและคอเลสเตอรอลสูงซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 70 ของเด็กอ้วนมีปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 39 นอกจากนี้ยังมีความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ปัญหาโรคหอบหืด ปัญหากล้ามเนื้อและกระดูก กรดไหลย้อน โรคตับ โรคหัวใจ และเด็กภาวะน้ำหนักเกินและมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นโรคอ้วน รวมทั้งโรคหัวใจและโรคเบาหวาน ซึ่งจะเห็นได้ว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กเป็นผลมาจากการรับประทานอาหาร แคลอรีมากเกินไป (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2015)

จากรายงานที่มีการเพิ่มขึ้นของเด็กอ้วนในเขตจังหวัดราชบุรีจำนวนที่สูงขึ้นมากดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการน้ำหนักในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี เพื่อเป็นข้อมูลกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปแก้ไขปัญหากับนักเรียนต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

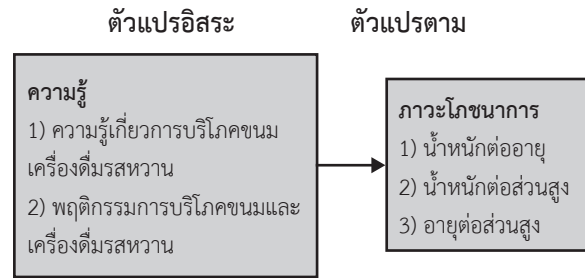
1. เพื่อศึกษาความรู้การบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
3. เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานและภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

### สมมติฐานการวิจัย

ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

### กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของ Pender, N.J. (1987) ได้แก่ การส่งเสริมความรู้ การส่งเสริมการบริโภคอาหารและปริมาณการบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ความสัมพันธ์ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ทั้งหมด 6 โรงเรียน จำนวน 3,643 คน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี โดยคำนวณขนาดตัวอย่างกรณีทราบจำนวนประชากร ซึ่งได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 360 คน โดยใช้สูตรการคำนวณดังนี้ (อรุณ จิรวัดนนท์กุล, 2558)

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

และสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systemic Random Sampling) โดยนำรายชื่อเด็กนักเรียนทั้งหมดมาสุ่มข้ามที่ละ 10 คน ในจำนวนประชากรทั้งหมด 3,643 คน ไปจนครบ 360 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นเพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้



ตอนที่ 1 แบบทดสอบวัดระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวาน มีทั้งหมด 5 ข้อ 10 คะแนน ข้อละ 2 คะแนน ตอบถูกได้ 2 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน และนำมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในแต่ละด้าน จากนั้นนำผลคะแนนเฉลี่ยมาประเมินความรู้ตามเกณฑ์ (Bloom, A. 1987) โดยให้ค่าคะแนนเฉลี่ย 0-6.9 คะแนน จัดอยู่ในกลุ่มไม่ผ่านเกณฑ์ประเมินด้านความรู้ และคะแนนเฉลี่ย 7.0 – 10 คะแนน จัดอยู่ในกลุ่มผ่านเกณฑ์ประเมินความรู้ และเป็นแบบมาตราส่วนบัญญัติ (Nominal Scale) ระดับการการวัดเป็นถูกและผิด ความสอดคล้องของข้อคำถามมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ความยากง่าย (P) อยู่ระหว่าง 0.37-0.80 และค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.27 – 0.73 (บุญชม ศรีสะอาด, 2558)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ความสอดคล้องของข้อคำถามมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 (บุญชม ศรีสะอาด, 2558)

ตอนที่ 3 แบบประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนักสปริง (Spring) ค่าความละเอียดการวัด 0.1 กิโลกรัม เครื่องวัดส่วนสูง ค่าความละเอียดการวัด 0.1 เซนติเมตร โปรแกรมที่ใช้ในการคำนวณภาวะโภชนาการ (INMU-Thai Growth)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลระหว่าง เดือน วันที่ 1 สิงหาคม ถึง 30 พฤศจิกายน 2559 โดยแบบแบบชี้แจงสำหรับผู้ปกครอง แบบชี้แจงอาสาสมัคร ใบยินยอมอาสาสมัครโดยผ่านผู้ปกครอง แบบสอบถามให้เด็กนักเรียนตอบเอง ได้กลับคืนครั้งแรกจำนวน 351 ชุด และทำการติดตามจนกว่าจะได้รับคืน 9 ฉบับ รวมเป็น 360 ชุด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบทดสอบวัดระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวาน วิเคราะห์โดยรวบรวมคะแนนจากการวัดผล การสอบและทำการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. แบบประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์โดยหาจำนวน และค่าร้อยละ (Percentage)

## สรุปผลการวิจัย

1. จากการศึกษาความรู้การบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวาน ทั้งภาพรวมและรายข้อส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 7.00 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้การบริโภคขนมและเครื่องดื่มโดยภาพรวมและรายข้อ

ความรู้	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การเลือกถากขนมและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	6.85	1.75	ต่ำกว่าเกณฑ์
ขนมและเครื่องดื่มวิตามินสูง	5.04	1.02	ต่ำกว่าเกณฑ์
การเลือกขนมและเครื่องดื่มพลังงานต่ำ	4.79	0.88	ต่ำกว่าเกณฑ์
ประโยชน์และโทษของขนมและเครื่องดื่มรสหวาน	7.03	1.97	ผ่านเกณฑ์
สื่อโฆษณาเกี่ยวกับขนมและเครื่องดื่มรสหวาน	5.62	0.93	ต่ำกว่าเกณฑ์
ภาพรวม	5.87	1.31	ต่ำกว่าเกณฑ์

2. จากศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน พบว่าพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน ทั้งภาพรวมและรายข้ออยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน

ความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
ความต้องการในการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน	3.87	0.72	มาก
ปริมาณที่บริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานหมดทุกครั้ง	4.51	1.02	มาก
เมื่อบริโภคบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน จะทำให้บริโภคอาหารมื้อหลักได้น้อยลง	4.07	0.78	มาก
เลือกบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานที่ตนเองชอบและบริโภคตลอดเป็นประจำ	4.81	1.07	มาก
หากไม่ได้บริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน จะทำให้เกิดความหงุดหงิด	4.53	0.87	มาก
ภาพรวม	3.92	0.87	มาก

และจากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัยทั้งหมด 3 เกณฑ์ ดังนี้



เกณฑ์น้ำหนักตามส่วนสูง พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดถึงอ้วนร้อยละ 26.94 ในจำนวนนี้เริ่มอ้วนร้อยละ 11.39 ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์น้ำหนักตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตามอายุค่อนข้างมากและมากร้อยละ 26.39 และภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ส่วนสูงตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ยร้อยละ 23.06 ในจำนวนนี้มีกลุ่มตัวอย่างที่เตี้ยร้อยละ 8.89 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนอายุ 12-16 ปี

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักตามส่วนสูง		
อ้วน	12	3.33
เริ่มอ้วน	41	11.39
ท้วม	44	12.22
สมส่วน	229	63.61
ค่อนข้างผอม	23	6.39
ผอม	11	3.06
น้ำหนักตามอายุ		
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	14	3.89
น้ำหนักค่อนข้างมาก	81	22.50
น้ำหนักตามเกณฑ์	185	51.39
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	51	14.17
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	29	8.06
ส่วนสูงตามอายุ		
สูงกว่าเกณฑ์	22	6.11
ค่อนข้างสูง	36	10.00
น้ำหนักตามเกณฑ์	219	60.83
ค่อนข้างเตี้ย	51	14.17
เตี้ย	32	8.89

3. จากการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน และเทียบภาวะโภชนาการตามเกณฑ์น้ำหนักตามส่วนสูง พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวานและพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานและภาวะโภชนาการ

ตัวแปร	ภาวะโภชนาการ		
	r	95% CI	Sig
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวาน	0.39	0.31-0.48	<0.01
พฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน	0.42	0.36-0.50	<0.01

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวานมีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ พบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้ไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดเอาไว้หรือขาดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคเกี่ยวกับขนมและเครื่องดื่มที่เน้นเกี่ยวกับรสชาติมากเกินไปส่งผลให้มีการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานมากขึ้นส่งผลให้มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นตามมาจากการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สโรชานันท์ พงศ์, นฤมล ศรราชพันธุ์ และอภิญา หิรัญวงษ์ (2557) พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ให้ความสนใจในเรื่องรสชาติ สี สัน และการตอบสนองต่อความหวานเท่านั้น จนไม่สนใจข้อมูลของสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคขนมและเครื่องดื่มจนทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา ดลวิทยาคุณ (2556) พบว่า ปัญหาสุขภาพด้านโภชนาการของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่เกิดการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมจนทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ตามมา

2. พฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากซึ่งเป็นพฤติกรรมในทางที่ไม่ดีเนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่มีการบริโภคขนมและเครื่องดื่มในปริมาณที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้ในแต่ละวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรภรณ์ ไชยสังข์, ปัญจภรณ์ ยะเกษม และนุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์ (2557) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มากที่สุดในแต่ละวันคืออาหารว่างเพราะให้ความเห็นว่ามีเวลาวางก็จะมีการบริโภคขนมและเครื่องดื่มได้ตลอดเวลา สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวลักษณ์ ทรัพย์อักษรณ์ (2556) พบว่าการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานที่มากกว่าอาหารมื้อหลักเป็นผลมาจากสภาพสังคม เศรษฐกิจและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป เทคโนโลยีทำให้เกิดความสะดวกสบาย



กระแสนโยบายนิยามเพิ่มขึ้น รูปแบบการทำงานเปลี่ยนแปลงไป มนุษย์มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากเกินไป ร่างกายเกิดการสะสมสารอาหาร และทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักเกินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วนและโรคอื่นๆ ตามมาและจากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะอ้วนและเตี้ย พัฒนาการทางด้านร่างกายค่อนข้างอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ก็มีนักเรียนบางกลุ่มที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่น้อยกว่าเกณฑ์และยังมีภาวะโภชนาการเกินตามมาด้วยสอดคล้องกับการศึกษาของ นภาพร เหมะเหม็ง, ประทุม ยนต์เจริญล้ำ และสุธีรา พิณีจ (2559) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่อยู่ในภาวะอ้วนและมีส่วนสูงไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดเอาไว้ ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการไม่ส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการที่เหมาะสมจนทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามใจปากของตนเอง และทำให้ได้สารอาหารบางชนิดเกินความจำเป็นต่อร่างกายมากเกินไป และยังทำให้ขาดสารอาหารในกลุ่มที่ช่วยในการรักษาสสมดุลของระบบเมตาบอลิซึมของร่างกายจนทำให้พัฒนาการทางด้านร่างกายผิดปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Chong, K.H. Wu, S.K. Hafizah, Y.N. Marjolijn C.E.B. Poh B.K. (2016) พบว่า ภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมเข้ามาส่งเสริมให้นักเรียนเข้าถึงอาหารว่างได้ง่าย และสามารถบริโภคได้ทุกครั้งที่เกิดความต้องการ จนทำให้ร่างกายเกิดการสะสมสารอาหาร และส่งผลให้เกิดโรคอ้วนและเกิดเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา(Wang Z. Zhai F. Zhang B. Popkin B.M., 2012)

3. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมเครื่องดื่มรสหวาน และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมจิตร์ นครพานิช, รัตนา พิงเสมา และกนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์ (2555) เนื่องจากการไม่มีความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานที่ถูกต้องก็จะส่งผลให้ไม่มีพฤติกรรมการเลือกเพื่อลดการบริโภคอาหารขนมและเครื่องดื่มรสหวานตามความรู้ที่ตนเองมีและตามความชอบของตนเองซึ่งไม่ถูกต้องจึงทำให้เกิดพฤติกรรมมีการบริโภคเกินที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน และยังส่งผลให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานก็จะมีความยาก เนื่องจากขาดความรู้

ในการเลือกบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Vardanjani, A.E. Reisi, M. Javadzade, H. Pour, Z.G. and Tavassoli, E. (2015) พบว่า ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเนื่องจากการมีความรู้ส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่ส่งเสริมให้เกิดการบริโภคอาหารที่ตนเองสนใจเท่านั้น จนเกิดเป็นพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานในกลุ่มเหล่านั้นตามมาและมีความสัมพันธ์ทำให้มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วน จนทำให้เป็นปัญหาสุขภาพจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

การวิจัยในครั้งนี้ ครู ผู้ปกครองและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ โดยการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้กับการเลือกขนมและเครื่องดื่มรสหวานมาบริโภคตามสัดส่วนที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคได้อย่างถูกต้องและยังป้องกันภาวะน้ำหนักเกินจากการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรร่วมกับครูโดยการจัดกิจกรรมการส่งเสริมความรู้และส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานร่วมกันทั้งการสอนและการทดสอบความรู้ และให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้มีความรู้ที่ถูกต้องเพื่อจะได้ดูแลเรื่องพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานให้ถูกต้องเหมาะสมเมื่อนักเรียนอยู่ที่บ้าน และหน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ควรร่วมกันกับผู้วิจัยในการรณรงค์และส่งเสริมโดยการจัดทำกิจกรรมการส่งเสริมความรู้ในการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวาน เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานตามปริมาณสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวันต่อกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้องเหมาะสมและเป็นการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน



## เอกสารอ้างอิง

- นภาพร เหมะเหม็ง, ประทุม ยนต์เจริญล้ำ, สุธีรา พินิจ. (2559). การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก. สืบค้นเมื่อ เมษายน 2559, จาก <http://hpc2.anamai.moph.go.th/research/index.php/2558/108-9>.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2558). หลักการวิจัยเบื้องต้นฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- พัชรภรณ์ ไซยสังข์, ปัญจภรณ์ ยะเกษม และนุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์. (2557). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. 20 (1), 30-43.
- ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี. (2556). รายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการ. สืบค้นเมื่อ เมษายน 2559, จาก [<http://www.hpc4.go.th>].
- สโรชา นันทพงศ์, นฤมล ศราทพันธุ์ และอภิญา หิรัญวงษ์. (2557). ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดชุมพร. วารสารวิจัยเกษตรศาสตร์ (สังคม), 35 : 235-244
- สมจิตร นครพานิช, รัตนา พึ่งเสมา และกนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์. (2555). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 26 (1) ; 32-50
- เสาวลักษณ์ ททรัพย์อาภรณ์. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักตัวเกิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. นครปฐม : มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2557). รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย. นนทบุรี : เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์.
- อรุณ จิรวัดน์กุล. (2556). สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.
- อัจฉรา ตลวิทยาคุณ. (2556). พื้นฐานโภชนาการ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- Bloom, A. (1987). *Human characteristics and school learning*. New York : McGraw-Hill.
- Chong, K.H., Wu, S.K., Hafizah, Y.N., Marjolijn, C.E.B. & Poh, B.K. (2016). Eating habits of Malaysian children: Findings of the South East Asian nutrition surveys (SEANUTS). *Asia Pac J Clin Nutr*.
- Pender, N.J. (1987). *Health Promotion in Nursing Practice* (2<sup>nd</sup> Ed.). Connecticut : Appleton & Lange.
- Vardanjani, A.E., Reisi, M., Javazade, H., Pour, Z.G. & Tavassoli, E. (2015). The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitude, and Performance about Junk Food Consumption among Students of Female Primary Schools. *J Educ Health Promot*. 2015; 4: 53. Retrieved November 2016, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4579763/>.
- Wang, Z., Zhai, F., Zhang, B. & Popkin, BM. (2012). Trends in Chinese snacking behaviors and patterns and the social-demographic role between 1991 and 2009. *Asia Pac J Clin Nutr*.
- World Health Organization. (2015). *Childhood Overweight and Obesity*. Retrieved June 2015, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>.



## Translated Thai References

- Centers for Disease Control and Prevention. (2015). *Childhood Overweight and Obesity*. Retrieved June 2015, from <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/basics.html>. [in Thai]
- Chaiyasung, P. Yakasem, P. & Chuthongrat, N. (2014). Factors predicting food consumption behaviors of overweight elementary school students, grades 4-6. *The Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima*, 20 (1), 30-43. [in Thai]
- Dolwithayakhun, A. (2013). *Nutrition basics*. Bangkok : Odeon Store Co., Ltd. [in Thai]
- Jirawatkul, A. (2013). *Statistics for health science research*. Bangkok : Withayaphat Co., Ltd. [in Thai]
- Moh-meng, N., Yonjaroenlam, P. & Phinit, S. (2016). *The study of nutritional status and food consumption behavior of students in health promoting schools at diamond level by Strong Fitness Center 9*. Retrieved April 2016, from <http://hpc2.anamai.moph.go.th/research/index.php/2558/108-9> [in Thai]
- Nakharaphanich, S., Phuengsema, R. & Suwanpatikorn, K. (2012). Effects of empowerment programs on health promotion of dietary and exercise behaviors and nutritional status among junior high school students. *Journal of Public Health Nursing*, 26 (1) ; 32-50 [in Thai]
- Nunthaphog, S., Sarathaphan & Hirunwong, A. (2014). Knowledge about nutrition and feeding behavior for pre-school children among parents of Chumphon provincial public schools. *Journal of Agricultural Research (Social)*, 35, 235-244. [in Thai]
- Ratchaburi Strong Fitness Center 5. (2013). *Situation Report on Nutritional Status*. Retrieved April 2016, from <http://www.hpc4.go.th>. [in Thai]
- Srisa-aad, B. (2013). *Introduction to research* (Rev. 9<sup>th</sup> Ed.). Bangkok : Suwiryasan Publisher. [in Thai]
- Sup-aaphon, S. (2013). *Factors influencing dietary behavior of overweight junior high school students* (Unpublished master's thesis). Christian University, Nakhon Pathom, Thailand. [in Thai]
- Thai Public Health Survey Office, Public Health Systems Research Institute. (2014). *Thai people's food consumption survey report*. Nonthaburi : The Graphico Systems Co., Ltd. [in Thai]