

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์รวมสุขภาพทั้งกายและจิตเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับชีวิตและการดำรงอยู่ของมนุษย์ในระยะยาว การที่คนเรามีสุขภาพดีนับว่าเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะผู้มีสุขภาพดีย่อมทำให้เป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์ มีสมรรถนะในการประกอบกิจกรรมต่างๆประจำวันโดยราบรื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษเจือปนที่อาจก่อให้เกิดอันตราย (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545) อีกทั้งการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายแล้ว ย่อมทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเป็นปกติ มีความสมดุล มีสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรค และมีพลังที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือมีประโยชน์น้อยจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพโดยรวมบกพร่อง ก่อให้เกิดความไม่สมดุลในร่างกาย และทำให้เกิดโรคต่างๆขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว (มงคล แผลงสาเคน, 2547) ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา

จากสภาพเศรษฐกิจและวิถีชีวิตสังคมในปัจจุบัน ทำให้ประชาชนต่างดิ้นรนและแข่งขันในการทำมาหาเลี้ยงชีพมากขึ้น วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและการดำเนินชีวิตประจำวันต้องเร่งรีบตามสภาวะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง จึงเป็นสาเหตุให้คนไทยไม่ว่าจะอยู่ช่วงวัยใดต่างประสบปัญหาจากการบริโภคอาหารหรือปัญหาทางโภชนาการ โดยเห็นได้จากการดำเนินชีวิตและสภาพแวดล้อมที่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการและความสามารถของมนุษย์ที่สามารถประดิษฐ์คิดค้นเทคโนโลยีต่างๆให้ทันสมัยอยู่เสมอ มีการผลิตอาหารในรูปแบบต่างๆ ทำให้เพิ่มจำนวนชนิดและปริมาณของอาหารมากขึ้นด้วย จากการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไปและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเป็นผลมาจากการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารในปัจจุบัน ดังนั้นการที่วัยรุ่นจะมีภาวะโภชนาการเกินหรือขาดต้องมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระทบ ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก ระดับความรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ของวัยรุ่น รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา ตลอดจนอิทธิพลของครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ปัจจัยและสิ่งแวดล้อม

ภายนอกที่มีผลต่อการเลือกบริโภคอาหาร ได้แก่ ความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร ความเค็มขิ้น ความรู้ทางโภชนาการ วัฒนธรรมและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมในครอบครัว พฤติกรรมการบริโภคอาหาร สื่อโฆษณาและกลุ่มเพื่อน ล้วนมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นทั้งสิ้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

โดยเฉพาะวัยรุ่นในเขตเมืองมักเป็นโรคอ้วนจำนวนมาก อันเป็นผลมาจากวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบตะวันตกที่แพร่หลายเข้ามาในประเทศ ประกอบกับเป็นวัยที่สามารถช่วยเหลือตัวเองในเรื่องอาหาร รู้จักเลือกอาหารที่ชอบหรือไม่ชอบ สามารถตัดสินใจได้เองในการเลือกซื้ออาหารหรือขนมที่โรงเรียนหรือนอกบ้าน การบริโภคอาหารของวัยรุ่นนิยมอาหารประเภทข้าวก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง อาหารที่ปรุงโดยวิธีการทอดน้ำมัน เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด หรือไส้กรอกทอด เป็นต้น รวมทั้งการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก (Fast Food) เช่น ไก่ทอดเคเอฟซี พิซซ่า และแฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังนิยมอาหารว่าง เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีมและน้ำอัดลม (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2547) แต่ขาดการออกกำลังกายและกิจกรรมที่เด็กทำส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย เช่น การนั่งดูโทรทัศน์หรือการเล่นคอมพิวเตอร์ จนร่างกายเกิดการสะสมไขมันเนื่องจากได้รับอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปเกินความจำเป็น จึงทำให้มีน้ำหนักตัวมากเกินไปไม่สัมพันธ์กับส่วนสูง การโฆษณาอาหารได้มีการนำดาราวัยรุ่นมาเป็นผู้นำเสนอสินค้าประเภทอาหารจานด่วนแบบตะวันตกหรือขนมกรุบกรอบต่างๆ ทำให้วัยรุ่นมีการตอบรับพฤติกรรมเลียนแบบดาราวัยรุ่น เพราะต้องการเป็นคนทันสมัย โดยไม่ได้นึกถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับอาจส่งผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพได้ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

ในขณะเดียวกันจากรายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535) พบว่า วัยรุ่นมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 12 มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 11.5 และโรคอ้วนร้อยละ 11.63 สอดคล้องกับการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2548 ของกองโภชนาการพบ เด็กวัยเรียนจำนวน 2,252 คนและเยาวชน (อายุ 15 -18 ปี) จำนวน 259 คน มีภาวะโภชนาการขาดสารอาหารเรื้อรัง (ภาวะเตี้ย) ร้อยละ 7.5 และร้อยละ 12 ตามลำดับ และยังพบภาวะโภชนาการเกินในเขตเมืองของเด็กวัยเรียนและเยาวชน ร้อยละ 9.5 และ 17.7 ตามลำดับ ดังนั้นภาวะโภชนาการที่เกิดจากการได้รับอาหารน้อยเกินไปหรือมากเกินไปของเด็กวัยเรียนและเยาวชนยังคงอยู่ในอัตราสูง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามอายุอย่างชัดเจนทั้งในเขตเมืองและชนบท อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลทีกล่าวมานี้เป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ซึ่งเมื่อได้ศึกษาเพิ่มเติมจากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) ถึงสถานการณ์นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะ

โภชนาการที่เกิดจากได้รับอาหารน้อยเกินไปหรือมากเกินไป พบว่า จากการสำรวจข้อมูลวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการขาดสารอาหารล่าสุดมีสถิติ ลดน้อยลงทุกปี โดยในปี 2549 พบว่าลดลงเหลือประมาณ 500,000 คน จากจำนวนนักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานทั่วประเทศรวมจำนวน 8 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 6 ต่างจากอดีตที่มีจำนวนเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการขาดสารอาหารเป็นจำนวนมาก ส่วนภาวะโภชนาการเกินสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกลับพบปัญหาภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่นเพิ่มจำนวนสูงขึ้นเป็นร้อยละ 22 หรือคิดเป็นจำนวนนักเรียนประมาณ 1.76 ล้านคน

ดังนั้นปัญหาภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่น นับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญยิ่งของประเทศที่จำเป็นต้องรีบแก้ไขโดยด่วน ซึ่งลัดดา เหมาะสุวรรณ (2548) สรุปว่าขณะนี้สถานการณ์โรคอ้วนในเด็กกำลังน่าวิตกเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีความรุนแรงมากขึ้น พบโรคอ้วนในเด็กที่มีอายุน้อยลง และพบโรคแทรกซ้อนในเด็กที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคเบาหวาน และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเวลานอน นำไปสู่ปัญหาหัวใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ สอดคล้องกับโครงการวิจัยโรคอ้วนในเด็ก เครือข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (2548) ที่เปิดเผยว่า เด็กที่เป็นโรคอ้วนจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาหลายอย่าง โดยเฉพาะด้านสุขภาพของตัวเอง พบว่า เด็กอ้วนมักมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อ เกิดความผิดปกติของข้อเข่า ทำให้ขาโก่งหรือขาโก่งผิดปกติ ปัญหาเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากมีความดันโลหิตและระดับไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน นอกจากนี้ยังพบปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ โดยเด็กที่อ้วนมากจะมีความผิดปกติของการหายใจขณะนอนหลับ บางคนเป็นมากจนถึงขั้นหยุดหายใจ และส่วนใหญ่เด็กที่อ้วนมากมีระดับอิมมิตัวของออกซิเจนในเลือดต่ำกว่าร้อยละ 90 ทำให้มีอาการง่วงซึมในเวลากลางวัน ปวดหัวในตอนเช้า ผลการเรียนและความจำต่ำกว่าเด็กในกลุ่มที่ไม่มีปัญหา และยังพบปัญหาด้านจิตใจอันเนื่องมาจากความกลัวอ้วน การถูกเพื่อนและผู้ใหญ่ล้อเลียน ไม่เพียงเท่านั้น ในเด็กอ้วนยังพบว่ามีปัญหาโรคนี้ในถุงน้ำดี และภาวะการต่อต้านอินซูลิน ทำให้มีระดับอินซูลินสูงกว่าเด็กปกติ นำไปสู่การเกิดโรคเบาหวานประเภทที่ 2 และพบว่าการที่เด็กเติบโตเร็วกว่าอายุ แผ่นเนื้อเยื่อเจริญของกระดูกจะปิดเร็วกว่าปกติ ทำให้เด็กเหล่านี้บางคนโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีส่วนสูงเตี้ยกว่าเด็กทั่วไป หรือเตี้ยกว่าที่ควรจะเป็น และเมื่อพ้นจากปัญหาในระดับปัจเจกบุคคลแล้วพบว่า โรคอ้วนในเด็กยังก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ส่วนรวมในหลายด้าน ตั้งแต่เป็นภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของครอบครัวไปจนถึงการที่ทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่ ซึ่งเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีโรคเรื้อรัง ก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพจำนวนมาก

นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง เด็กที่กำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1- ม.3) และเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุอยู่ระหว่าง 12-15 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมลอกเลียนแบบการบริโภคอาหารแบบตะวันตก โดยได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านสื่อมวลชนทุกประเภท เพราะเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญมากต่อการกำหนดพฤติกรรมของคนในสังคม อีกทั้งวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่มีความสำคัญช่วงหนึ่งของชีวิตเนื่องจากเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายประการ ได้แก่ ต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำงานมากขึ้น มีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ เพิ่มขึ้น มีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เซลล์กระดูกจะเพิ่มจำนวนขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ขึ้นทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเหล่านี้ทำให้ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ต้องได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมเพิ่มขึ้นในด้านกีฬา กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ มีการใช้พลังงานค่อนข้างสูง จึงควรส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย รวมถึงการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ดังนั้นการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งสำหรับวัยรุ่นเพื่อเสริมสร้างการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมองให้มีการเจริญและพัฒนาไปตามวัย ส่งผลให้มีสติปัญญาดี มีความพร้อมในการเรียนรู้ และยังช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

โรงเรียนเอกชนขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลศึกษาจนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปัจจุบันมีนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 จำนวนทั้งสิ้น 1,687 คน จากการสำรวจภาวะโภชนาการนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของงานอนามัยโรงเรียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 78.24 สำหรับปัญหาภาวะทุพโภชนาการในนักเรียนที่พบ คือ นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ร้อยละ 19.76 ซึ่งมีแนวโน้มว่า กลุ่มนักเรียนที่อยู่ในเขตเมือง กำลังประสบปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือการมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) จึงทำให้โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการอบรมปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายให้กับเด็ก และควรมีมาตรการกำกับดูแลอาหารและขนมที่จำหน่ายในโรงเรียน ตลอดจนจัดกิจกรรมให้เด็กออกกำลังกายจนเป็นนิสัย ซึ่งในเรื่องนี้ทางภาครัฐสามารถกำหนดเป็นนโยบายให้แก่โรงเรียนต่าง ๆ ปฏิบัติได้ ขณะเดียวกันในระดับครอบครัวก็ต้องได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้มากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติว่าเมื่อมีเด็กอ้วนในครอบครัวจะต้องทำอย่างไร และป้องกันเด็กไม่ให้อ้วนได้อย่างไร ด้วยสภาพการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้ศึกษาในฐานะ

บุคลากรของโรงเรียนและเป็นผู้มีส่วนรับผิดชอบในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนของชาติให้มีภาวะสุขภาพดี เห็นความสำคัญของปัญหาภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกินจึงมีความสนใจศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนแห่งนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นพื้นฐานประกอบการพิจารณา ปรับปรุง แก้ไข ให้ความช่วยเหลือ และสร้างรูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีภาวะโภชนาการที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

คำถามการศึกษา

1. นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งมีภาวะโภชนาการเกินมีการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร
2. มีปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งมีภาวะโภชนาการเกิน

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชายและหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินและกำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเอกชนขนาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านเนื้อหา เนื้อหาครอบคลุมเรื่อง การบริโภคอาหารของนักเรียน ประกอบด้วย การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เครื่องดื่ม ขนมและอาหารว่าง มื้ออาหาร รสชาติอาหาร วิธีการปรุงอาหารและแหล่งที่มาของอาหาร และปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ ระดับชั้น ศาสนา ลักษณะการพักอาศัย สุขภาพร่างกายและการออกกำลังกาย) ปัจจัยด้านครอบครัว (สมาชิกในครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพและรายได้ของผู้ปกครอง) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม (จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารและเครื่องดื่ม อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และวัฒนธรรมอาหาร

ตะวันตก) และปัจจัยด้านสื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ (สื่อโฆษณาที่มีผลต่อการบริโภค แหล่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความสนใจข้อมูลข่าวสารทางด้านอาหารและโภชนาการ)

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการและกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเอกชนขนาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ปัจจัย หมายถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ ระดับชั้น ศาสนา ลักษณะการพักอาศัย สุขภาพร่างกายและการออกกำลังกาย) ปัจจัยด้านครอบครัว (สมาชิกในครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพและรายได้ของผู้ปกครอง) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม (จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารและเครื่องดื่ม อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนและวัฒนธรรมอาหารตะวันตก) และปัจจัย ด้านสื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ (สื่อโฆษณาที่มีผลต่อการบริโภค แหล่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความสนใจข้อมูลข่าวสารทางด้านอาหารและโภชนาการ)

การบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินกระทำเป็นประจำ ซึ่งประกอบด้วยการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เครื่องดื่ม ขนมและอาหารว่าง มื้ออาหาร รสชาติอาหาร วิธีการปรุงอาหารและแหล่งที่มาของอาหาร

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ทำให้ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานให้กับงานอนามัยของโรงเรียนได้วางแผนส่งเสริมสุขภาพ ดูแลช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการแก่นักเรียน
2. ได้ข้อมูลเบื้องต้นในการให้คำแนะนำแก่พ่อแม่หรือผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในด้านการบริโภคอาหารของบุตรหลานและตนเอง
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียนช่วงชั้นอื่นๆต่อไป