

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Analytic Study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) ความชุกของภาวะโภชนาการเกิน
- 2) ข้อมูลนักเรียน
- 3) ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร
- 4) พฤติกรรมการบริโภค
- 5) พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- 6) การใช้เวลาว่าง
- 7) ระดับการศึกษา,อาชีพ,รายได้ของผู้ปกครอง
- 8) พฤติกรรมการบริโภคและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง
- 9) การเลี้ยงดูบุตร

#### ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.1 แสดงความชุกของภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ภาวะโภชนาการ	เพศ (คน)		รวม (n=150) จำนวน (ร้อยละ)
	ชาย จำนวน (ร้อยละ)	หญิง จำนวน (ร้อยละ)	
ปกติ	40 (51.9)	50 (68.5)	90 (60.0)
ท้วม	7 (9.1)	11 (15.0)	18 (12.0)
เริ่มอ้วน	16 (20.8)	4 (5.5)	20 (13.3)
อ้วน	14 (18.2)	8 (11.0)	22 (14.7)
รวม	77 (100.0)	73 (100.0)	150 (100.0)

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 คน เป็นเพศชาย จำนวน 77 คน เพศหญิง จำนวน 73 คน แบ่งเป็นภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 60.0 ภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 40.0 โดยแบ่งเป็นภาวะท้วมร้อยละ 12.0 เริ่มอ้วนร้อยละ 13.3 และอ้วนร้อยละ 14.7

ตารางที่ 4.2 ลักษณะทางประชากรของนักเรียน

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (คน)	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	77	51.3
หญิง	73	48.7
อายุ		
11 ปี	71	47.3
12 ปี	79	52.7
การประเมินภาวะโภชนาการ		
อ้วน	22	14.7
เริ่มอ้วน	20	13.3
ท้วม	18	12.0
สมส่วน	90	60

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.2 (ต่อ) ลักษณะทางประชากรของนักเรียน

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (คน)		ร้อยละ
	(n=150)		
<b>นักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียน</b>			
น้อยกว่า 21 บาท	19		12.7
21 – 40 บาท	88		58.7
41 – 60 บาท	36		24.0
มากกว่า 60 บาท	7		4.6
ได้รับเงินมาโรงเรียนเฉลี่ย	39.2 บาท		
ได้รับเงินมาโรงเรียนมากที่สุด	100 บาท		
ได้รับเงินมาโรงเรียนน้อยสุด	20 บาท		

จากตารางที่ 4.2 ลักษณะของประชากรกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชาย ร้อยละ 51.3 เพศหญิง ร้อยละ 48.7 พบว่ามีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นภาวะอ้วน ร้อยละ 14.7 ภาวะเริ่มอ้วน ร้อยละ 13.3 และภาวะท้วม ร้อยละ 12.0 ประชากรส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียนระหว่าง 21- 40 บาทต่อวัน ร้อยละ 88.0 ได้รับเงินมาโรงเรียนเฉลี่ย 39.2 บาทต่อวัน ได้รับเงินมาโรงเรียนมากที่สุด 100 บาทต่อวันและได้รับเงินมาโรงเรียนน้อยที่สุด 20 บาทต่อวัน

ตารางที่ 4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรมบริโภคอาหาร	การปฏิบัติต่อสัปดาห์			จำนวน (ร้อยละ)
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	
	เป็น	บ่อย	น้อย	ไม่เคย
1. รับประทานผักวันละ 4-6 ทัพพี	20 (13.3)	56 (37.3)	57 (38.0)	17 (11.4)
2. รับประทานขนมกรุบกรอบ เช่นมันฝรั่ง ทอดกรอบ ขนมขบเคี้ยว อย่างน้อยวันละ 1 ถุง	26 (17.3)	47 (31.3)	72 (48.0)	5 (3.4)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรมบริโภคอาหาร	การปฏิบัติต่อสัปดาห์			จำนวน (ร้อยละ)
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	
3. รับประทานผลไม้วันละ 6-8 คำ	69 (46.0)	40 (26.7)	37 (24.7)	4 (2.6)
4. ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	25 (16.7)	55 (36.7)	64 (42.6)	6 (4.0)
5. รับประทานอาหารบุฟเฟต์ เช่น หมูกระทะ	2 (1.3)	19 (12.7)	118 (78.7)	11 (7.3)
6. รับประทานไอศกรีม อย่างน้อยวันละ 1 ก้อน หรือ 1 แท่ง	27 (18.1)	65 (43.3)	56 (37.3)	2 (1.3)
7. รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ไก่ทอดต้นตำรับจากต่างประเทศ หรือ แซมเบอร์เกอร์	2 (1.3)	27 (18.0)	105 (70.0)	16 (10.7)
8. รับประทานอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด กุ้งทอด	23 (15.3)	72 (48.0)	54 (36.0)	1 (0.7)
9. รับประทานอาหารก่อนนอน 1 ชั่วโมง	15 (10.0)	36 (24.0)	41 (27.3)	58 (38.7)
10. ในวันนักเรียนรับประทานอาหารว่าง 2 มื้อ	45 (30.0)	40 (26.7)	44 (29.3)	21 (14.0)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตารางที่ 4.3 (ต่อ) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรมบริโภคอาหาร	การปฏิบัติต่อสัปดาห์			จำนวน (ร้อยละ)
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	
11. ดื่มนมวันละ 2 แก้ว	79 (52.7)	32 (21.3)	30 (20.0)	9 (6.0)
12. นักเรียนรับประทานข้าวเหนียวหมูปร่างหรือข้าวเหนียวไก่ทอด	18 (12.0)	58 (38.7)	67 (44.7)	7 (4.6)
13. ดื่มน้ำวันละ 6 แก้ว	82 (54.7)	33 (22.0)	31 (20.7)	4 (2.6)
14. นักเรียนรับประทานอาหารมือเช้า	121 (80.7)	17 (11.3)	12 (8.0)	0 (0.0)
15. ถึงแม้รู้สึกอิ่มแล้วนักเรียนมักจะทานอาหารที่เหลือจนหมด	26 (17.3)	44 (29.3)	39 (26.0)	41 (27.4)

จากตารางที่ 4.3 พบว่า พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้มากที่สุดคือ การรับประทานอาหารมือเช้า ร้อยละ 80.7 รองลงมาคือ การดื่มน้ำวันละ 6 แก้ว ร้อยละ 54.7 และดื่มนมวันละ 2 แก้วเป็นประจำ ร้อยละ 52.7 พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติได้น้อย ได้แก่ การรับประทานอาหารก่อนนอน 1 ชั่วโมง มีผู้ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 38.7, การรับประทานอาหารบุฟเฟต์ และการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ไก่ทอดต้นตำรับจากต่างประเทศ หรือ แซมเบอร์เกอร์ ความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 78.7 และ 70.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา

ระดับพฤติกรรม	ช่วงคะแนน	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
ดี	46- 60 คะแนน	21	14.0
ปานกลาง	31-45 คะแนน	127	84.7
น้อย	15-30 คะแนน	2	1.3
รวม		150	100
ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน $75 \pm 0.4$			

หมายเหตุ

- ระดับดี คิดเป็นร้อยละ 76 -100
- ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 61-75
- ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 45-60

จากตารางที่ 4.4 พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.7 รองลงมา คือ มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับดี ร้อยละ 14.0 และมีพฤติกรรมบริโภคอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 1.3 คะแนนสูงสุด คือ 56 คะแนน ร้อยละ 0.7 คะแนนต่ำสุดคือ 29 คะแนน ร้อยละ 1.3

ตารางที่ 4.5 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนจำแนกตามรายชื่อ

ความรู้	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เด็กวัยเรียนสามารถคั้นนมจืดได้ไม่จำกัดเพราะนมจืดไม่มีไขมันทำให้ไม่อ้วน	47	31.3	103	68.7
2. น้ำตาลเป็นสารให้ความหวานที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้พลังงานแต่ไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ	94	62.7	56	37.3
3. ข้าว ขน มปัง มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต	142	94.7	8	5.3
4. เด็กในวัยเรียนควรกินอาหารประเภทข้าว แป้ง มีอยู่ 2 งาน	95	63.3	55	36.7
5. อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่	141	94.0	9	6.0
6. ขนมกรูบกรอบมีประโยชน์คือให้พลังงานแก่ร่างกาย	142	94.7	8	5.3
7. เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียวเข้มมีสารอาหารพวกแคลเซียม	87	58.0	63	42.0
8. อาหารเข้าไม่จำเป็นต่อร่างกาย หากไม่รับประทานอาหารเช้าจะทำให้หุนดีไม่อ้วน	144	96.0	6	4.0
9. การอ่านฉลากก่อนรับประทานอาหาร หรือขนม จะทำให้ทราบถึงข้อมูลที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภค	140	93.3	10	6.7
10. สารอาหารประเภทโปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย	104	69.3	46	30.7
11. การกินผักและผลไม้มากกว่า 2 ครั้งใน 1 วัน จะทำให้อ้วนมากกว่าการกินขนมเค้ก 1 ชิ้น	143	95.3	7	4.7

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.5 (ต่อ) ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนจำแนกตามรายชื่อ

ความรู้	คำตอบถูก		คำตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. การรับประทานอาหารก่อนนอน 1 ชั่วโมงทำให้ ให้อ่อนหลับสบายร่างกายแข็งแรง	126	84.0	4	16.0
13. ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วทำให้มี สุขภาพดี	143	95.3	7	4.7
14. การกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากๆ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่อ้วน	127	84.7	23	15.3
15. หากบริโภคน้ำตาลมากเกินไป จะถูกนำไป เก็บสะสมกลายเป็นไขมันสะสมอยู่ตามร่างกาย	129	86.0	21	14.0
16. ในเด็กอายุ 6-13 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน วันละ 6 ช้อนชา	96	64.0	54	36.0
17. เด็กในวัยเรียนสามารถกินหมูกระทะได้บ่อยๆ ไม่ทำให้อ้วนเพราะอยู่ในช่วงเจริญเติบโต	128	85.3	22	14.7
18. ผัก ผลไม้ ให้สารอาหารประเภท วิตามิน เกลือแร่ และคาร์โบไฮเดรต	107	71.3	43	28.7
19. เนื้อปลา และนมรสหวานเป็นอาหารที่มี โปรตีนสูง แต่ไขมันต่ำ	87	58.0	63	42.0
20. อาหารว่างประเภท ไอศกรีม เป็นอาหารว่างที่ มีไขมันแฝงอยู่	126	84.0	24	16.0

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ข้อความที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุดคือ “อาหารเข้าไม่  
จำเป็นต่อร่างกาย หากไม่รับประทานอาหารเข้าจะทำให้หุ่นดี ไม่อ้วน” ร้อยละ 96.0 รองลงมาคือ  
“ข้าว ขนมนึ่ง มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต” และ “ขนมกรุบกรอบมีประโยชน์คือให้  
พลังงานแก่ร่างกาย ร้อยละ 94.7 ส่วนข้อความที่นักเรียนตอบผิดมากที่สุดคือ “เด็กวัยเรียนสามารถ  
ดื่มนมจืดได้ไม่จำกัดเพราะนมจืดไม่มีไขมันทำให้ไม่อ้วน” ร้อยละ 68.7 รองลงมาคือ “เครื่องใน



สัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียวเข้มมีสารอาหารพวกแคลเซียม”และ “เนื้อปลาและนมรสหวานเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงแต่ไขมันต่ำ” ร้อยละ 42.0

ตารางที่ 4.6 ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียน

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ (n=150)	
ดี	78	52.0	
ปานกลาง	63	42.0	
น้อย	9	6.0	
รวม	150	100	
ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน $1.5 \pm 0.6$			
หมายเหตุ	ความรู้ระดับดี	มีคะแนนระหว่าง 16 – 20 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80 -100
	ความรู้ระดับปานกลาง	มีคะแนนระหว่าง 13 – 15 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 65 -79
	ความรู้ระดับน้อย	มีคะแนนต่ำกว่า 13 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 64

จากตารางที่ 4.6 พบว่า นักเรียนมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารในระดับดี ร้อยละ 52.0 ระดับปานกลางร้อยละ 42.0 ระดับต่ำร้อยละ 6.0

ตารางที่ 4.7 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
1. นักเรียนออกกำลังกายต่อครั้งนานครั้งละกี่นาที		
น้อยกว่า 15 นาที	24	16.0
15-30 นาที	94	62.7
มากกว่า 30 นาที	32	21.3

ตารางที่ 4.7 (ต่อ) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
2. นักเรียนออกกำลังกายที่วันต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 3 วัน	52	34.7
3-5 วัน	79	52.7
มากกว่า 5 วัน	19	12.6
3. นักเรียนออกกำลังกายนานแค่ไหนถึงรู้สึกเหนื่อย หายใจเร็วขึ้น มีเหงื่อซึม		
น้อยกว่า 15 นาที	19	12.7
15-30 นาที	70	46.7
31-59 นาที	31	20.6
1 ชั่วโมง	30	20.0
4. ก่อนออกกำลังกายนักเรียนใช้เวลาอบอุ่นร่างกายกี่นาที		
ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย	27	18.0
5-10 นาที	112	74.6
มากกว่า 10 นาที	11	7.4
5. ในการอบอุ่นร่างกายนักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก		
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	88	58.7
วิ่งเหยาะ	58	38.7
นวดกระตุ้นกล้ามเนื้อ	4	2.6
6. ระหว่างที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย หากได้รับบาดเจ็บนักเรียนจะ ปฏิบัติอย่างไร		
หยุดเล่นทันที	20	13.3
เล่นต่อ	1	0.7
หยุดเล่นและเล่นต่อ	20	13.3
ไปพบแพทย์/เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล/ครูทันที	109	72.7

จากตารางที่ 4.7 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ออกกำลังกายนานครั้งละ 15-30 นาที ร้อยละ 62.7 และ น้อยกว่า 15 นาที ร้อยละ 16.0, ออกกำลังกาย จำนวน 3-5 วันต่อสัปดาห์ และนานครั้งละ 15-30 นาทีถึงรู้สึกเหนื่อย หายใจเร็วขึ้น มีเหงื่อซึม ร้อยละ 52.7 และร้อยละ 46.7 ตามลำดับ ก่อนการออกกำลังกายจะอบอุ่นร่างกายนาน 5-10 นาที ร้อยละ 37.3 ในการอบอุ่นร่างกายแต่ละครั้งกลุ่มตัวอย่างจะเหยียดกล้ามเนื้อเป็นอันดับแรก ร้อยละ 58.7 และระหว่างที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย หากได้รับบาดเจ็บกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะไปพบแพทย์ เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล และ ครูทันที ร้อยละ 72.7

ตารางที่ 4.8 การใช้เวลาว่างของนักเรียน

การให้เวลาว่าง	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
1. ในแต่ละวันนักเรียนดูโทรทัศน์		
1-2 ชั่วโมง	72	48.0
มากกว่า 2 ชั่วโมง	78	52.0
2. นักเรียนใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และกินขนม		
ไม่เคยปฏิบัติ	54	36.0
1-2 ชั่วโมง	91	60.0
มากกว่า 2 ชั่วโมง	5	4.0
3. ในแต่ละวันนักเรียนใช้เวลาในการนอนอ่านหนังสือ		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	65	43.3
1-2 ชั่วโมง	68	45.3
มากกว่า 2 ชั่วโมง	17	11.4
4. นักเรียนเล่นกีฬาวันละกี่ชั่วโมง		
ไม่เคยเล่นกีฬาเลย	7	4.7
น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง	112	74.7
มากกว่า 2 ชั่วโมง	31	20.6

ตารางที่ 4.8 (ต่อ) การใช้เวลาว่างของนักเรียน

การใช้เวลาว่าง	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
5. เวลาพักหรือคาวว่างนักเรียนวิ่งเล่นกับเพื่อนรวมวันละกี่ชั่วโมง		
ไม่เคยวิ่งเล่นเลย	18	12.0
น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง	119	79.3
มากกว่า 2 ชั่วโมง	13	8.7
6. นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์วันละกี่ชั่วโมง		
ไม่เคยใช้คอมพิวเตอร์เลย	2	1.3
น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง	62	41.3
มากกว่า 2 ชั่วโมง	86	57.4

จากตารางที่ 4.8 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างของนักเรียนในแต่ละวันกลุ่มตัวอย่างคูโทรทัศน์มากกว่า 2 ชั่วโมง ร้อยละ 52.0 รองลงมา คูโทรทัศน์วันละ 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 48.0 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 60.0 ใช้เวลาในการคูโทรทัศน์และกินขนมไปด้วยวันละ 1-2 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 45.3 นอนอ่านหนังสือวันละ 1-2 ชั่วโมง, เล่นกีฬาวันละ น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 74.7 วิ่งเล่นกับเพื่อนในเวลาพักหรือคาวว่างรวมวันละน้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 79.3 นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์วันละ มากกว่า 2 ชั่วโมง ร้อยละ 57.4 รองลงมาน้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 41.3

ตารางที่ 4.9 การนอนหลับของนักเรียน

การนอนหลับ	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
นักเรียนใช้เวลานอนหลับต่อวัน		
น้อยกว่า 8 ชั่วโมง	23	15.3
8-10 ชั่วโมง	111	74.0
มากกว่า 10 ชั่วโมง	16	10.7

จากตารางที่ 4.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง ร้อยละ 74.0

ตารางที่ 4.10 ลักษณะทางประชากรของบิดา มารดา และผู้ปกครอง

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
1. ความเกี่ยวข้องกับนักเรียน		
บิดา	40	26.7
มารดา	96	64.0
ญาติ พี่ น้อง	14	9.3
2. อายุ		
20 – 30 ปี	5	3.3
31 – 40 ปี	47	31.3
41 – 50 ปี	86	57.3
มากกว่า 50 ปี	12	8.1
3. ระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม		
ประถมศึกษา	8	5.3
มัธยมศึกษา	31	20.7
ปริญญาตรี	91	60.7
สูงกว่าปริญญาตรี	20	13.3
4. อาชีพของบิดา		
รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	81	55.0
ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ	43	28.7
เกษตรกรรวม	9	6.0
รับจ้าง	17	10.3
5. อาชีพของมารดา		
รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	40	26.7
ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ	60	40.0
เกษตรกรรวม	11	7.3
รับจ้าง	33	21.0
ไม่มีงานทำ	6	5.0

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.10 (ต่อ) ลักษณะทางประชากรของบิดา มารดา และผู้ปกครอง

ลักษณะทางประชากร	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
6. รายได้ของครอบครัวรวมกันเฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 20,000 บาท	44	29.3
รายได้ 20,000-40,000 บาท	29	19.3
มากกว่า 40,000 บาท	77	51.4
7. จำนวนบุตร		
1 คน	28	18.7
2 คน	91	60.0
3 คนขึ้นไป	31	21.3
8. สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน	(n=167)	
พ่อ	48	31.0
แม่	55	35.7
พี่	33	18.3
น้อง	31	15.0

จากตารางที่ 4.10 ลักษณะทางประชากรของบิดา มารดา และผู้ปกครอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นมารดา ร้อยละ 64.0 เป็นบิดา ร้อยละ 26.7 และเป็นญาติ พี่ น้อง ร้อยละ 9.3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี มากที่สุด ร้อยละ 57.3 อายุ 20-30 ปี น้อยที่สุด ร้อยละ 3.3 ผู้ตอบแบบสอบถามมีการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด ร้อยละ 60.7 และระดับประถมศึกษา น้อยที่สุด ร้อยละ 5.3 บิดามีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจมากที่สุด ร้อยละ 55.0 มารดามีอาชีพค้าขายมากที่สุด ร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ อาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 26.7 ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือน มากกว่า 40,000 บาทมีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 51.4 ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีบุตร จำนวน 2 คน ร้อยละ 60.0 และสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน พบว่า บุคคลที่มีรูปร่างอ้วนส่วนใหญ่เป็นมารดาร้อยละ 35.7 รองลงมาคือ บิดา ร้อยละ 31.0

ตารางที่ 4.11 การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง

การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
1. ในวันที่นักเรียนไปโรงเรียนอาหารมื้อเช้าที่ผู้ปกครองให้นักเรียนรับประทานได้แก่		
อาหารที่ปรุงรับประทานเอง	95	63.3
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	32	21.3
นม อาหารเสริม	21	14.1
ไม่ได้รับประทาน	2	1.3
2. ในวันที่นักเรียนไปโรงเรียนอาหารมื้อเย็นที่ผู้ปกครองให้นักเรียนรับประทานได้แก่		
อาหารที่ปรุงรับประทานเอง	111	74.0
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	19	12.7
รับประทานอาหารนอกบ้าน	20	13.3
3. ปกตินักเรียนรับประทานข้าวที่งานต่อมือ		
รับประทานไม่หมด 1 งาน	4	2.7
1 งาน	103	68.7
2 งานขึ้นไป	43	28.6
4. บุคคลในบ้านที่จัดเตรียมและประกอบอาหาร		
บิดา	10	6.7
มารดา	107	71.3
แม่บ้าน	3	2.0
ซื้ออาหารมารับประทาน	4	2.7
ญาติ พี่ น้อง	26	17.3

ตารางที่ 4.11 (ต่อ) การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง

การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
5. เมนูอาหารมักจะทำตามความชอบ		
บิดา มารดา	15	10.0
ลูก	102	68.0
ทุกคน	33	22.0
6. การจัดเมนูอาหารสำหรับสมาชิกในครอบครัว		
เน้นเนื้อสัตว์เป็นหลัก	24	16.0
มีผักทุกมื้อ	27	18.0
มีผลไม้ทุกมื้อ	1	0.7
หลากหลายสารอาหารครบถ้วน	98	65.3
7. น้ำมันที่ครอบครัวของท่านปรุงอาหาร		
น้ำมันพืช	145	96.7
น้ำมันหมู	0	0.0
น้ำมันพืชและน้ำมันหมู	5	3.3

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ในวันที่นักเรียนไปโรงเรียนอาหารมื้อเช้าที่ผู้ปกครองให้นักเรียนรับประทานเป็นอาหารที่ปรุงรับประทานเอง ร้อยละ 63.3 และไม่ได้รับประทานเช้า ในวันที่นักเรียนต้องไปโรงเรียน ร้อยละ 1.3

ในวันที่นักเรียนไปโรงเรียนอาหารมื้อเย็นที่ผู้ปกครองให้นักเรียนรับประทาน พบว่า เป็นอาหารที่ปรุงรับประทานเอง ร้อยละ 74.0 ปกติผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้นักเรียนรับประทานข้าว 1 จาน ร้อยละ 68.7 บุคคลในบ้านที่จัดเตรียมและประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นมารดา ร้อยละ 71.0 เมนูอาหารส่วนใหญ่มักจะทำตามความชอบของลูก ร้อยละ 68.0 และการจัดเมนูอาหารสำหรับสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีความหลากหลายสารอาหารครบถ้วน มากที่สุด ร้อยละ 65.3 แต่การจัดเมนูอาหารสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีผลไม้ทุกมื้อมีน้อยที่สุด เพียงร้อยละ 0.7 เท่านั้น สำหรับน้ำมันที่ครอบครัวของผู้ปกครองส่วนใหญ่นำมาปรุงอาหาร คือ น้ำมันพืช ร้อยละ 96.0



ตารางที่ 4.12 พฤติกรรมการบริโภคของผู้ปกครอง

พฤติกรรมบริโภคของผู้ปกครอง	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
1. ในวันหยุดอาหารที่ผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัวรับประทานเป็นอาหาร		
ปรุงอาหารรับประทานเอง	103	68.7
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	20	13.3
รับประทานอาหารนอกบ้าน	27	18.0
2. เมื่อรับประทานอาหารไม่หมดจาน ท่านจะปฏิบัติ		
พยายามรับประทานให้หมด	65	43.3
แบ่งให้คนอื่นรับประทานต่อ	15	10.0
เก็บไว้รับประทานมือต่อไป	18	12.0
เททิ้ง	52	34.7
3. เมื่อพบว่าสมาชิกในบ้านมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ท่านมีวิธีการแก้ไข		
ควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ	113	75.3
งดอาหารมื้อเย็นและอาหารว่าง	3	2.0
เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น	32	21.3
ปรึกษาแพทย์และสถาบันลดน้ำหนัก	1	0.7
ไม่มีการแก้ไข	1	0.7
4. ในวาระพิเศษ การฉลองความสำเร็จสมาชิกในครอบครัว		
ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน	102	68.0
สั่งอาหารจานด่วนมารับประทาน	10	6.7
ชมเชยและให้เงินไปซื้ออาหารที่ชอบมาเลี้ยง	14	9.3
จัดเลี้ยงโดยซื้อขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม	1	0.7
ทำอาหารเองที่บ้าน	21	14.0
ไม่มีการฉลอง	2	1.3

ตารางที่ 4.12 (ต่อ) พฤติกรรมการบริโภคของผู้ปกครอง

พฤติกรรมบริโภคของผู้ปกครอง	จำนวน (n=150)	ร้อยละ
5. ท่านรับรู้ถึงผลเสียที่จะได้รับในกรณีที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน		
รับรู้ในเรื่องของโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง	138	94.0
ไม่เคยได้รับข้อมูลถึงผลเสีย	12	6.0

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ในวันหยุดอาหารที่ครอบครัวรับประทานเป็นอาหารที่ปรุงรับประทานเอง ร้อยละ 68.7 และเมื่อผู้ปกครองรับประทานอาหารไม่หมดจานส่วนใหญ่จะพยายามรับประทานให้หมด ร้อยละ 43.3

เมื่อพบว่าสมาชิกในบ้านมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ ร้อยละ 75.3 และมีผู้ปกครองเพียง 1 คน ที่ไม่ได้แก้ไขเลย ร้อยละ 0.7 ในวาระพิเศษ การลดความสำเร็จของสมาชิกในครอบครัว ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ร้อยละ 68.0 และผู้ปกครองส่วนใหญ่รับรู้ถึงผลเสียที่จะได้รับในกรณีที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในเรื่องของโรคไม่ติดต่อ (โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง) ร้อยละ 94.0

ตารางที่ 4.13 พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร

พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร	การปฏิบัติต่อสัปดาห์				จำนวน (ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ย (n=150)	S.D.
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคย			
1. ท่านซื้อน้ำอัดลมให้นักเรียนดื่ม	7 (4.7)	35 (23.3)	83 (55.3)	25 (16.7)	2.2	0.8	
2. ท่านได้ให้นักเรียนช่วยงานบ้านเล็กน้อยๆเมื่อนักเรียนมีเวลาว่าง	63 (42.0)	51 (34.0)	35 (23.3)	1 (0.7)	3.2	0.8	
3. ท่านให้นักเรียนออกกำลังกายเมื่อนักเรียนมีเวลาว่าง	48 (32.0)	40 (26.7)	46 (30.7)	16 (10.6)	2.8	1.0	

ตารางที่ 4.13 (ต่อ) พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร

พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร	การปฏิบัติต่อสัปดาห์				จำนวน (ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ย (n=150)	S.D.
	เป็นประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคย			
4.สมาชิกในบ้านออกกำลังกายร่วมกัน	18 (12.0)	35 (23.3)	67 (44.7)	30 (20.0)	2.3	0.9	
5.ท่านคอยตักเตือนเมื่อนักเรียนรับประทานอาหารมากเกินไป	89 (59.3)	19 (12.7)	25 (16.7)	17 (11.3)	3.2	1.1	
6.ท่านได้พานักเรียนรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซา	8 (5.3)	20 (13.3)	96 (64.1)	26 (17.3)	2.1	0.7	
7.กิจกรรมยามว่างของท่านหลังเลิกงานหรือวันหยุดส่วนใหญ่จะดูโทรทัศน์	84 (56.0)	38 (25.3)	24 (16.0)	4 (2.7)	3.4	0.8	
8.เวลารับประทานอาหารร่วมกัน ท่านเพิ่มข้าวและอาหารเรื่อยๆให้นักเรียนจนกว่านักเรียนจะอิ่ม	40 (26.7)	41 (27.3)	35 (23.3)	34 (22.7)	2.6	1.1	
9.ท่านพานักเรียนไปรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด	2 (1.3)	28 (18.7)	90 (60.0)	30 (20.0)	2.0	0.7	
10.ในวันหยุดนักเรียนสามารถรับประทานอาหารที่ท่านทำไว้ให้ได้ตลอดทั้งวัน	62 (41.3)	43 (28.7)	22 (14.7)	23 (15.3)	3.0	1.1	
11.ท่านให้นักเรียนเป็นคนเลือกซื้อขนมหรืออาหารเอง	76 (50.7)	36 (23.9)	34 (22.7)	4 (2.7)	3.2	0.9	
12.ท่านเป็นคนเลือกซื้อขนมหรืออาหารให้นักเรียน	48 (32.0)	56 (37.3)	42 (28.0)	4 (2.7)	3.0	0.8	

จากตารางที่ 4.13 การเลี้ยงดูบุตรของผู้ปกครองที่ปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ ผู้ปกครองส่วนใหญ่คอยตักเตือนเมื่อนักเรียนรับประทานอาหารมากเกินไป ร้อยละ 59.3

กิจกรรมยามว่างของผู้ปกครองหลังเลิกงานหรือวันหยุดส่วนใหญ่จะดูโทรทัศน์ร้อยละ 56.0 และผู้ปกครองให้นักเรียนเป็นคนเลือกซื้อขนมหรืออาหารเองร้อยละ 50.7

พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรที่ผู้ปกครองปฏิบัติมานานๆ ครั้งได้แก่ การพานักเรียนไปรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ร้อยละ 64.1 การพานักเรียนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์ร้อยละ 60.0 และการซื้อน้ำอัดลมให้นักเรียนดื่มร้อยละ 60.0

ตารางที่ 4.14 ระดับการเลี้ยงดูบุตรของผู้ปกครอง

ระดับการเลี้ยงดูบุตร	ช่วงคะแนน	จำนวน (n=150)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	S.D.
ดี	37 - 48 คะแนน	25	16.7		
ปานกลาง	25 - 36 คะแนน	115	76.7		
ต่ำ	12-24 คะแนน	10	6.6		
รวม		150	100	1.9	0.5

หมายเหตุ ระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77-100  
ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52 -76  
ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 25 - 51

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีระดับการเลี้ยงดูบุตรอยู่ในระดับปานกลาง

ร้อยละ 76.7 คะแนนสูงสุด คือ 44 คะแนน ร้อยละ 0.7 คะแนนต่ำสุดคือ 21 คะแนน ร้อยละ 0.7

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะประชากรของนักเรียนกับภาวะ โภชนาการของนักเรียน

ลักษณะทางประชากร	ภาวะโภชนาการ จำนวน (ร้อยละ) (n=150)				p-value
	ปกติ	ต่ำ	เริ่มอ้วน	อ้วน	
เพศ					0.013*
ชาย	40 (44.4)	7 (38.9)	16 (80.0)	14 (63.6)	
หญิง	50 (55.6)	11 (61.1)	4 (20.0)	8 (36.4)	
จำนวนเงินที่นำไปโรงเรียน					0.017*
น้อยกว่า 21 บาท	14 (15.6)	1 (5.6)	4 (20.0)	0 (0.0)	
21-40 บาท	56 (62.2)	8 (44.4)	11 (55.0)	13 (59.1)	
41-60 บาท	17 (18.9)	8 (44.4)	2 (10.0)	9 (40.9)	
มากกว่า 60 บาท	3 (3.3)	1 (5.6)	3 (15.0)	0 (0.0)	

จากตารางที่ 4.15 พบความสัมพันธ์ ระหว่างเพศและจำนวนเงินที่นำไปโรงเรียนกับภาวะ โภชนาการของเด็กนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.013 และ 0.017 ( $p < 0.05$ )

ตารางที่ 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการ จำนวน (ร้อยละ) (n=150)				p-value
	ปกติ	ต่ำ	เริ่มอ้วน	อ้วน	
1. รับประทานผักวันละ 4 - 6 ทัพพี					0.12
ไม่เคย	8 (8.9)	2 (11.2)	2 (10.0)	3 (13.7)	
นานๆครั้ง	32 (35.6)	4 (22.2)	6 (30.0)	7 (31.8)	
ค่อนข้างบ่อย	40 (44.4)	6 (33.3)	7 (35.0)	11 (50.0)	
เป็นประจำ	10 (11.1)	6 (33.3)	5 (25.0)	1 (4.5)	

ตารางที่ 4.16 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการ จำนวน (ร้อยละ) (n=150)				p-value
	ปกติ	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน	
2.รับประทานขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด					0.81
กรอบ ขนมนับเคี้ยวอย่างน้อยวันละ 1 ลูก					
ไม่เคย	4 (4.5)	1 (5.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	
นานๆ ครั้ง	39 (43.3)	10 (55.6)	13 (65.0)	10 (45.5)	
ค่อนข้างบ่อย	28 (31.1)	5 (27.8)	6 (30.0)	9 (40.9)	
เป็นประจำ	19 (21.1)	2 (11.1)	1 (5.0)	3 (13.6)	
3.รับประทานผลไม้วันละ 6-8 คำ					0.50
ไม่เคย	41 (45.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
นานๆ ครั้ง	23 (25.6)	3 (16.7)	7 (35.0)	5 (22.7)	
ค่อนข้างบ่อย	22 (24.4)	3 (16.7)	7 (34.5)	40 (31.7)	
เป็นประจำ	4 (4.4)	12 (66.6)	6 (30.5)	10 (45.6)	
4.ดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวาน อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว					0.08
ไม่เคย	3 (3.3)	1 (5.6)	0 (0.0)	2 (19.1)	
นานๆ ครั้ง	33 (36.7)	12 (66.7)	13 (65.0)	6 (27.3)	
ค่อนข้างบ่อย	35 (38.9)	4 (22.2)	6 (30.0)	10 (25.4)	
เป็นประจำ	19 (21.0)	1 (5.6)	1 (5.0)	4 (28.2)	
5.รับประทานอาหารบุฟเฟ่ต์ เช่น หมูกระทะ					0.11
ไม่เคย	8 (8.9)	2 (11.1)	1 (5.0)	0 (0.0)	
นานๆ ครั้ง	69 (76.7)	16 (88.9)	18 (90.0)	15 (68.2)	
ค่อนข้างบ่อย	11 (12.2)	0 (0.0)	1 (5.0)	7 (31.8)	
เป็นประจำ	2 (2.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
6.รับประทานไอศกรีม อย่างน้อยวันละ 1 ก้อน					0.005*
ไม่เคย	0 (0.0)	2 (11.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	
นานๆ ครั้ง	32 (35.6)	10 (55.6)	6 (30.0)	8 (36.4)	
ค่อนข้างบ่อย	37 (41.1)	6 (33.3)	10 (50.0)	12 (54.5)	
เป็นประจำ	21 (23.3)	0 (0.0)	4 (20.0)	2 (9.1)	

ตารางที่ 4.16 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมบริโภค	ภาวะโภชนาการ จำนวน (ร้อยละ) (n=150)				p-value
	ปกติ	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน	
7.รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์					0.005*
ไม่เคย	13 (14.4)	2 (11.1)	0 (0.0)	1 (4.5)	
นานๆครั้ง	58 (64.4)	16 (88.9)	4 (70.1)	17 (47.3)	
ค่อนข้างบ่อย	19 (21.2)	0 (0.0)	6 (30.0)	2 (9.1)	
เป็นประจำ	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	12 (39.1)	
8.รับประทานอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด					0.13
ไม่เคย	0 (0.0)	1 (5.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	
นานๆครั้ง	36 (40.0)	6 (33.4)	7 (35.0)	5 (22.7)	
ค่อนข้างบ่อย	39 (43.3)	11 (61.0)	10 (50.0)	12 (54.5)	
เป็นประจำ	15 (16.7)	0 (0.0)	3 (15.0)	5 (23.7)	
9.รับประทานอาหารก่อนนอน 1 ชั่วโมง					0.49
ไม่เคย	31 (34.4)	8 (44.4)	8 (40.0)	11 (50.0)	
นานๆครั้ง	30 (33.3)	5 (27.8)	4 (20.0)	2 (9.1)	
ค่อนข้างบ่อย	22 (24.4)	4 (22.2)	5 (25.0)	5 (22.7)	
เป็นประจำ	7 (7.9)	1 (5.6)	3 (15.0)	4 (18.2)	
10.ใน 1 วันนักเรียนรับประทานอาหารว่าง 2 มื้อ					0.94
ไม่เคย	6 (6.7)	4 (22.2)	6 (30.0)	5 (22.7)	
นานๆครั้ง	27 (31.1)	6 (33.3)	3 (15.0)	8 (31.8)	
ค่อนข้างบ่อย	27 (30.0)	2 (11.2)	7 (35.0)	4 (18.2)	
เป็นประจำ	29 (32.2)	6 (33.3)	4 (20.0)	6 (27.3)	
11.ดื่มนมวันละ 2 แก้ว					0.19
ไม่เคย	44 (48.9)	0 (0.0)	1 (5.0)	3 (13.6)	
นานๆครั้ง	17 (18.9)	2 (11.1)	2 (10.0)	2 (9.1)	
ค่อนข้างบ่อย	24 (26.7)	5 (27.8)	7 (35.0)	3 (13.6)	
เป็นประจำ	5 (5.5)	11 (61.1)	10 (50.0)	14 (63.7)	

ตารางที่ 4.16 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมบริโภค	ภาวะโภชนาการ จำนวน (ร้อยละ) (n=150)				p-value
	ปกติ	ต่ำ	เริ่มอ้วน	อ้วน	
12.นักเรียนรับประทานข้าวเหนียวหมูบึ่งหรือข้าวเหนียวไก่ทอด					0.20
ไม่เคย	3 (3.3)	2 (11.1)	0 (0.0)	2 (9.1)	
นานๆครั้ง	41 (45.6)	10 (55.6)	9 (45.0)	6 (27.3)	
ค่อนข้างบ่อย	32 (35.6)	5 (27.8)	9 (45.0)	13 (59.1)	
เป็นประจำ	14 (15.5)	1 (5.5)	2 (10.0)	1 (4.5)	
13.ดื่มน้ำวันละ 6 แก้ว					0.13
ไม่เคย	4 (4.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
นานๆครั้ง	25 (27.8)	2 (11.1)	0 (0.0)	4 (18.2)	
ค่อนข้างบ่อย	18 (20.0)	3 (16.7)	6 (30.0)	6 (27.3)	
เป็นประจำ	43 (47.8)	13 (72.2)	14 (70.0)	12 (54.5)	
14.นักเรียนรับประทานอาหารมื้อเช้า					0.26
ไม่เคย	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
นานๆครั้ง	6 (6.7)	2 (11.1)	0 (0.0)	4 (18.2)	
ค่อนข้างบ่อย	13 (14.4)	1 (5.6)	1 (5.0)	2 (9.1)	
เป็นประจำ	71 (78.9)	15 (83.3)	19 (95.0)	16 (72.7)	
15.ถึงแม้รู้ดีก็ตามแล้ว นักเรียนมักจะทานอาหารที่เหลือจนหมด					0.16
ไม่เคย	28 (31.1)	4 (22.2)	4 (20.0)	5 (22.7)	
นานๆครั้ง	26 (28.9)	3 (16.7)	6 (30.0)	4 (18.2)	
ค่อนข้างบ่อย	23 (25.6)	4 (22.2)	9 (45.0)	8 (36.4)	
เป็นประจำ	13 (14.4)	7 (38.9)	1 (5.0)	8 (22.7)	

จากตารางที่ 4.16 พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แสมเบอร์เกอร์ และรับประทานไอศกรีม อย่างน้อยวันละ 1 ถ้วยหรือ 1 แท่ง กับภาวะโภชนาการ



ของนักเรียนอย่างมีทางสถิติที่ 0.005 ( $p < 0.05$ ) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอื่นไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตารางที่ 4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการเกิน (n=150)				p-value
	ปกติ จำนวน (ร้อยละ)	ท้วม จำนวน (ร้อยละ)	เริ่มอ้วน จำนวน (ร้อยละ)	อ้วน จำนวน (ร้อยละ)	
ความรู้ระดับน้อย (0 – 12 คะแนน)	3 (13.3)	2 (11.1)	1 (5.0)	3 (13.6)	0.65
ความรู้ระดับปานกลาง (13-15คะแนน)	43 (53.3)	6 (33.3)	5 (25.0)	9 (40.9)	
ความรู้ระดับดี (16-20 คะแนน)	44 (33.4)	10 (55.6)	14 (70.0)	10 (45.5)	
รวม	90	18 (100.0)	20 (100.0)	22 (100.0)	

จากตารางที่ 4.17 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตารางที่ 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ภาวะโภชนาการ (n=150)				p-value
	ปกติ จำนวน (ร้อยละ)	ท้วม จำนวน (ร้อยละ)	เริ่มอ้วน จำนวน (ร้อยละ)	อ้วน จำนวน (ร้อยละ)	
<b>นักเรียนออกกำลังกายต่อครั้งนานครั้ง</b>					0.11
<b>ละกี่นาที</b>					
น้อยกว่า 15 นาที	14 (15.6)	2 (11.1)	4 (20.0)	4 (18.1)	
15-30 นาที	60 (65.7)	13 (72.2)	13 (65.0)	8 (36.4)	
มากกว่า 30 นาที	16 (18.7)	3 (16.7)	4 (15.0)	9 (45.5)	
<b>นักเรียนออกกำลังกายที่วันต่อสัปดาห์</b>					0.18
น้อยกว่า 3 วัน	33 (36.7)	2 (11.1)	8 (40.0)	9 (40.9)	
3-5 วัน	47 (52.2)	14 (77.8)	10 (50.0)	8 (36.4)	
มากกว่า 5 วัน	10 (11.1)	2 (11.1)	2 (10.0)	5 (22.7)	
<b>นักเรียนออกกำลังกายนานแค่ไหนถึงรู้สึกเหนื่อย หายใจเร็วขึ้น มีเหงื่อซึม</b>					0.86
น้อยกว่า 15 นาที	12 (13.3)	2 (11.1)	3 (15.0)	2 (9.1)	
15-30 นาที	42 (46.7)	8 (44.4)	9 (45.0)	11 (50.0)	
31-59 นาที	16 (17.8)	5 (27.8)	6 (30.0)	4 (18.2)	
1 ชั่วโมง	20 (22.2)	3 (16.7)	2 (10.0)	5 (22.7)	
<b>ก่อนออกกำลังกายนักเรียนใช้เวลาอบอุ่นร่างกายกี่นาที</b>					0.05*
ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย	18 (20.0)	3 (19.7)	5 (25.0)	3 (8.5)	
5-10 นาที	68 (75.6)	14 (77.7)	13 (70.0)	17 (84.3)	
มากกว่า 10 นาที	4 (4.4)	2 (2.6)	1 (5.0)	2 (7.2)	

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.18 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

	ภาวะโภชนาการ (n=150)				p-value
	ปกติ (ร้อยละ)	ท้วม (ร้อยละ)	เริ่มอ้วน (ร้อยละ)	อ้วน (ร้อยละ)	
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	
<b>ในการอบอุ่นร่างกายนักเรียนจะปฏิบัติ</b>					0.39
<b>อย่างไรเป็นอันดับแรก</b>					
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	48 (53.3)	6 (33.3)	16 (80.0)	15 (68.2)	
วิ่งเหยาะ	39 (43.3)	11 (61.1)	3 (15.0)	5 (22.7)	
นวดกระตุ้นกล้ามเนื้อ	3 (3.4)	1 (5.6)	1 (5.0)	2 (9.1)	
<b>ระหว่างที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย</b>					0.005*
<b>หากได้รับบาดเจ็บนักเรียนจะปฏิบัติ</b>					
<b>อย่างไร</b>					
หยุดเล่นทันที	5 (5.6)	6 (33.3)	4 (20.0)	5 (22.7)	
เล่นต่อ	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.5)	
หยุดเล่นและเล่นต่อ	9 (10.0)	3 (16.7)	4 (20.0)	4 (18.2)	
ไปพบแพทย์ เจ้าหน้าที่ห้อง	76 (84.4)	9 (50.0)	12 (60.0)	12 (54.6)	
พยาบาล และ ครูทันที					
<b>นักเรียนออกกำลังกายทั้งวันรวมกัน</b>					0.18
<b>เป็นเวลากี่ชั่วโมง</b>					
ไม่เคยออกกำลังกายเลย	3 (3.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (13.6)	
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	41 (45.6)	8 (44.4)	6 (30.0)	9 (40.9)	
1-2 ชั่วโมง	46 (51.1)	10 (55.6)	14 (70.0)	10 (45.5)	

จากตารางที่ 4.18 พบความสัมพันธ์ระหว่าง การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเมื่อได้รับบาดเจ็บขณะออกกำลังกายของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 0.005 ( $p < 0.05$ ) ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายอื่นไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตารางที่ 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างของนักเรียนกับระดับภาวะโภชนาการของนักเรียน

การใช้เวลาว่าง	ภาวะโภชนาการเกิน (n=150)				p-value
	ปกติ จำนวน (ร้อยละ)	ท้วม จำนวน (ร้อยละ)	เริ่มท้วม จำนวน (ร้อยละ)	อ้วน จำนวน (ร้อยละ)	
<b>ในแต่ละวันนักเรียนดูโทรทัศน์</b>					0.49
1-2 ชั่วโมง	48 (53.3)	7 (35.9)	11 (55.0)	6 (24.3)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	42 (46.7)	11 (64.1)	9 (45.0)	11 (75.7)	
<b>นักเรียนใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และกินขนม</b>					0.05*
ไม่เคยปฏิบัติ	29 (32.2)	7 (38.9)	10 (50.0)	8 (36.4)	
1-2 ชั่วโมง	61 (67.8)	11 (61.1)	9 (45.0)	10 (45.5)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (5.0)	4 (18.1)	
<b>ในแต่ละวันนักเรียนใช้เวลาในการนอนอ่านหนังสือ</b>					0.05*
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	45 (50.0)	4 (22.2)	7 (35.0)	9 (40.9)	
1-2 ชั่วโมง	37 (41.1)	12 (66.7)	7 (35.0)	12 (54.5)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	8 (8.9)	2 (11.1)	6 (30.0)	1 (4.6)	
<b>นักเรียนเล่นกีฬาวันละกี่ชั่วโมง</b>					0.20
ไม่เคยเล่นกีฬาเลย	6 (6.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.5)	
น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง	72 (80.0)	13 (72.2)	14 (70.0)	13 (59.1)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	12 (13.3)	4 (27.8)	6 (30.0)	8 (36.4)	
<b>เวลาพักหรือคาบว่างนักเรียนวิ่งเล่นกับเพื่อนรวมวันละกี่ชั่วโมง</b>					0.77
ไม่เคยวิ่งเล่นเลย	11 (12.2)	3 (16.7)	2 (10.0)	2 (9.1)	
น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง	73 (81.1)	13 (72.2)	14 (70.0)	19 (86.4)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	6 (6.7)	5 (11.1)	14 (20.0)	1 (4.5)	

ตารางที่ 4.19 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

การใช้เวลาว่าง	ภาวะโภชนาการ (n=150)				p-value
	ปกติ	ท้วม	เริ่มท้วม	อ้วน	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
<b>นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์วันละกี่ชั่วโมง</b>					0.026*
ไม่เคยใช้คอมพิวเตอร์เลย	2 (2.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง	37 (41.1)	10 (55.6)	8 (40.0)	7 (31.8)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	61 (56.4)	8 (44.4)	12 (60.0)	15 (68.2)	

จากตารางที่ 4.19 พบความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และกินขนม, ใช้เวลาอ่านหนังสือในแต่ละวัน และใช้คอมพิวเตอร์ในแต่ละวัน กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 0.026 ( $p < 0.05$ ) ส่วนการใช้เวลาว่างอื่นไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตารางที่ 4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาอนหลับของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

การใช้เวลาว่าง	ภาวะโภชนาการ (n=150)				p-value
	ปกติ	ท้วม	เริ่มท้วม	อ้วน	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
<b>นักเรียนใช้เวลาอนหลับต่อวัน</b>					0.025*
น้อยกว่า 8 ชั่วโมง	12 (13.4)	1 (5.6)	3 (15.0)	7 (31.8)	
8-10 ชั่วโมง	67 (74.4)	17 (94.4)	13 (65.0)	14 (63.6)	
มากกว่า 10 ชั่วโมง	11 (12.2)	0 (0.0)	4 (20.0)	1 (4.6)	

จากตารางที่ 4.20 พบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาอนหลับ กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.025 ( $p < 0.05$ )

ตารางที่ 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษ, อาชีพและรายได้ ของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตัวแปร	ภาวะโภชนาการ (n=150)				p-value
	ปกติ	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
<b>ระดับการศึกษาของผู้ตอบ</b>					0.09
<b>แบบสอบถาม</b>					
ประถมศึกษา	5 (5.5)	0 (0.0)	3 (15.0)	0 (0.0)	
มัธยมศึกษา	21 (23.3)	7 (38.9)	1 (5.0)	2 (9.1)	
ปริญญาตรี	50 (55.6)	9 (50.0)	14 (70.0)	18 (81.8)	
สูงกว่าปริญญาตรี	14 (15.6)	2 (11.1)	2 (10.0)	2 (9.1)	
<b>อาชีพของบิดา</b>					0.88
รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	45 (50.6)	9 (50.0)	9 (45.0)	9 (40.9)	
ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ	23 (23.6)	4 (22.2)	9 (45.0)	7 (31.8)	
เกษตรกรกรรม	5 (5.6)	2 (11.1)	0 (0.0)	2 (9.1)	
รับจ้าง	17 (20.2)	3 (16.7)	2 (10.0)	4 (18.2)	
<b>อาชีพของมารดา</b>					0.39
รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	23 (25.6)	4 (27.2)	7 (35.0)	6 (20.3)	
ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ	34 (37.8)	8 (44.4)	10 (50.0)	8 (31.0)	
เกษตรกรกรรม	5 (7.8)	2 (14.2)	1 (5.0)	3 (31.0)	
รับจ้าง	24 (25.5)	3 (14.2)	3 (5.0)	3 (7.1)	
ไม่มีงานทำ	2 (3.3)	0 (0.0)	1 (5.0)	3 (10.6)	
<b>รายได้ของครอบครัวรวมกันเฉลี่ยต่อเดือน</b>					0.92
ต่ำกว่า 20,000 บาท	24 (32.1)	6 (33.3)	3 (15.0)	11 (31.8)	
รายได้ 20,001-40,000 บาท	17(18.9)	4 (22.3)	3 (15.0)	5 (22.7)	
รายได้มากกว่า 40,000บาท	45 (49.0)	8(44.4)	3 (70.0)	21 (55.5)	

จากตารางที่ 4.21 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษ, อาชีพและรายได้ ของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตารางที่ 4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

จัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง	ภาวะโภชนาการ (n=150)				p-value
	ปกติ จำนวน (ร้อยละ)	ท้วม จำนวน (ร้อยละ)	เริ่มอ้วน จำนวน (ร้อยละ)	อ้วน จำนวน (ร้อยละ)	
<b>ในวันที่นักเรียนไปโรงเรียนอาหารมือเช้าที่ ผู้ปกครองให้นักเรียนรับประทานได้แก่</b>					0.79
อาหารที่ปรุงรับประทานเอง	58 (64.4)	12 (66.6)	13 (65.0)	12 (54.6)	
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	19 (21.1)	3 (16.7)	4 (20.0)	6 (27.3)	
นม อาหารเสริม	12 (13.3)	3 (16.7)	3 (15.0)	3 (13.6)	
ไม่ได้รับประทาน	1 (1.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.5)	
<b>ในวันที่นักเรียนไปโรงเรียนอาหารมือเย็นที่ ผู้ปกครองให้นักเรียนรับประทานได้แก่</b>					0.02*
อาหารที่ปรุงรับประทานเอง	71 (78.9)	14 (77.7)	13 (65.0)	13 (59.1)	
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	14 (15.6)	1 (5.6)	2 (10.0)	2 (9.1)	
รับประทานอาหารนอกบ้าน	5 (5.5)	3 (16.7)	5 (25.0)	7 (31.8)	
<b>ปกตินักเรียนรับประทานข้าวกี่จานต่อมื้อ</b>					<0.001*
รับประทานไม่หมด 1 จาน	4 (6.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
1 จาน	66 (73.3)	15 (83.3)	9 (45.0)	13 (59.1)	
2 จาน	21 (20.7)	3 (16.7)	11 (55.0)	9 (40.9)	

จากตารางที่ 4.22 พบความสัมพันธ์ระหว่างการจัดเตรียมอาหารในมือเย็นและปริมาณการให้ข้าวต่อมื้อ กับภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.02 และ <0.001 (p<0.05) ส่วนการจัดเตรียมอาหารอื่น ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตารางที่ 4.23 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมบริโภคของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้ปกครอง	ภาวะโภชนาการ (n=150)				p-value
	ปกติ จำนวน (ร้อยละ)	ทั่วม จำนวน (ร้อยละ)	เริ่มอ้วน จำนวน (ร้อยละ)	อ้วน จำนวน (ร้อยละ)	
<b>เมื่อรับประทานอาหารเช้าไม่หมดจาน ท่านจะปฏิบัติ</b>					0.05*
พยายามรับประทานให้หมด	46 (51.1)	6 (33.4)	3 (15.0)	10 (45.5)	
แบ่งให้คนอื่นรับประทานต่อ	6 (6.7)	4 (22.2)	2 (10.0)	3 (13.6)	
เก็บไว้รับประทานมือต่อไป	8 (8.9)	4 (22.2)	4 (20.0)	2 (9.1)	
เททิ้ง	30 (33.3)	4 (22.2)	11 (55.0)	7 (31.8)	
<b>วันหยุดอาหารที่ผู้ปกครองและสมาชิก ในครอบครัวรับประทานเป็นอาหาร</b>					0.10
ปรุงอาหารรับประทานเอง	62 (68.9)	11 (61.1)	13 (65.0)	17 (77.3)	
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	16 (17.8)	0 (0.0)	3 (15.0)	1 (4.5)	
รับประทานอาหารนอกบ้าน	5 (13.3)	7 (38.9)	4 (20.0)	11 (18.2)	

จากตารางที่ 4.23 พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเมื่อรับประทานอาหารเช้าไม่หมดจานกับภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 ( $p < 0.05$ ) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอื่นไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักเรียน



ตารางที่ 4.24 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร	ภาวะโภชนาการ จำนวน (ร้อยละ) (n=150)				p-value
	ปกติ	ต่ำ	เริ่มอ้วน	อ้วน	
1. ท่านซื้อน้ำอัดลมให้นักเรียนดื่ม					0.19
ไม่เคย	7 (7.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
นานๆครั้ง	20 (22.2)	5 (27.8)	7 (35.0)	4 (18.2)	
ค่อนข้างบ่อย	48 (53.3)	8 (44.4)	9 (45.0)	17 (77.3)	
เป็นประจำ	15 (16.7)	5 (27.8)	4 (20.0)	1 (4.5)	
2. ท่านได้ให้นักเรียนช่วยทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆเมื่อนักเรียนมีเวลาว่าง					0.07
ไม่เคย	1 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
นานๆครั้ง	14 (15.6)	5 (27.8)	8 (40.0)	8 (36.4)	
ค่อนข้างบ่อย	39 (43.3)	3 (16.7)	6 (30.0)	3 (13.6)	
เป็นประจำ	46 (40.0)	10 (55.5)	6 (30.0)	11 (50.0)	
3. ท่านให้นักเรียนออกกำลังกายเมื่อนักเรียนมีเวลาว่าง					0.49
ไม่เคย	9 (10.0)	0 (0.0)	4 (20.0)	3 (13.6)	
นานๆครั้ง	28 (31.1)	6 (33.3)	4 (20.0)	8 (36.4)	
ค่อนข้างบ่อย	26 (28.9)	4 (22.2)	7 (35.0)	3 (13.6)	
เป็นประจำ	27 (30.0)	8 (44.5)	5 (25.0)	8 (36.4)	
4. สมาชิกในบ้านออกกำลังกายร่วมกัน					0.14
ไม่เคย	22 (24.4)	2 (11.1)	2 (10.0)	4 (18.2)	
นานๆครั้ง	32 (35.6)	8 (44.4)	15 (75.0)	12 (54.5)	
ค่อนข้างบ่อย	23 (25.6)	5 (27.8)	3 (15.0)	4 (18.2)	
เป็นประจำ	13 (14.4)	3 (16.7)	0 (0.0)	2 (9.1)	

ตารางที่ 4.24 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร	ภาวะโภชนาการ จำนวน (ร้อยละ) (n=150)				p-value
	ปกติ	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน	
5.ท่านคอยตักเตือนเมื่อนักเรียนรับประทานอาหารมากเกินไป					0.42
ไม่เคย	12 (13.3)	2 (11.1)	0 (0.0)	3 (13.6)	
นานๆครั้ง	17 (18.9)	0 (0.0)	4 (20.0)	4 (18.3)	
ค่อนข้างบ่อย	11 (12.2)	3 (16.7)	4 (20.0)	1 (4.5)	
เป็นประจำ	50 (55.6)	13 (72.2)	12 (60.0)	14 (63.6)	
6.ท่านได้พานักเรียนรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า					0.57
ไม่เคย	6 (6.7)	0 (0.0)	1 (5.0)	1 (4.5)	
นานๆครั้ง	11 (12.2)	1 (5.6)	4 (20.0)	3 (13.6)	
ค่อนข้างบ่อย	54 (60.0)	13 (72.2)	13 (65.0)	17 (77.4)	
เป็นประจำ	19 (21.1)	4 (22.2)	2 (10.0)	1 (4.5)	
7.กิจกรรมยามว่างของท่านหลังเลิกงานหรือวันหยุดส่วนใหญ่จะดูโทรทัศน์					0.06
ไม่เคย	52 (57.8)	8 (44.4)	11 (55.0)	12 (54.5)	
นานๆครั้ง	19 (21.1)	9 (50.0)	3 (15.0)	6 (27.3)	
ค่อนข้างบ่อย	18 (20.0)	1 (5.6)	4 (20.0)	2 (9.1)	
เป็นประจำ	1 (1.1)	0 (0.0)	2 (10.0)	2 (9.1)	
8.เวลารับประทานอาหารร่วมกันท่านเพิ่มข้าวและอาหารเรื่อยๆให้นักเรียนจนกว่านักเรียนจะอิ่ม					0.54
ไม่เคย	24 (26.7)	6 (33.3)	5 (25.0)	5 (22.7)	
นานๆครั้ง	29 (32.2)	5 (27.8)	3 (15.0)	4 (18.2)	
ค่อนข้างบ่อย	20 (22.2)	2 (11.1)	5 (25.0)	8 (36.4)	
เป็นประจำ	17 (18.9)	5 (27.8)	7 (35.0)	5 (22.7)	

ตารางที่ 4.24 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร	ภาวะโภชนาการ จำนวน (ร้อยละ) (n=150)				p-value
	ปกติ	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน	
9. ท่านพานักเรียนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์					0.008*
ไม่เคย	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (10.0)	0 (0.0)	
นานๆครั้ง	19 (21.1)	3 (16.7)	5 (25.0)	2 (9.1)	
ค่อนข้างบ่อย	48 (53.3)	11 (61.1)	12 (60.0)	18 (81.8)	
เป็นประจำ	23 (25.6)	4 (22.2)	1 (5.0)	2 (9.1)	
10. ในวันหยุดนักเรียนสามารถรับประทานอาหารที่ ท่านทำไว้ให้ได้ตลอดทั้งวัน					0.51
ไม่เคย	41 (45.6)	10 (55.5)	6 (30.0)	5 (22.7)	
นานๆครั้ง	26 (28.9)	4 (22.2)	6 (30.0)	7 (31.9)	
ค่อนข้างบ่อย	12 (13.3)	1 (5.6)	4 (20.0)	5 (22.7)	
เป็นประจำ	11 (12.2)	3 (16.7)	4 (20.0)	5 (22.7)	
11. ท่านให้นักเรียนเป็นคนเลือกซื้อขนมหรืออาหาร เอง					0.18
ไม่เคย	49 (54.4)	7 (38.9)	12 (60.0)	8 (36.3)	
นานๆครั้ง	24 (26.7)	5 (27.8)	3 (15.0)	4 (18.2)	
ค่อนข้างบ่อย	14 (15.6)	5 (27.8)	5 (25.0)	10 (45.5)	
เป็นประจำ	3 (3.3)	1 (5.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	
12. ท่านเป็นคนเลือกซื้อขนมหรืออาหารให้นักเรียน					0.79
ไม่เคย	3 (3.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.5)	
นานๆครั้ง	28 (31.1)	5 (27.8)	5 (25.0)	4 (18.2)	
ค่อนข้างบ่อย	35 (38.9)	5 (27.8)	8 (40.0)	8 (36.4)	
เป็นประจำ	24 (26.7)	8 (44.4)	7 (35.0)	9 (40.9)	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

จากตารางที่ 4.24 พบความสัมพันธ์ระหว่างการพานักเรียนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.008 ( $p < 0.05$ ) ส่วนพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรอื่นไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตารางที่ 4.25 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน

ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการเกิน (n=60)			p-value
	ทั่วม จำนวน (ร้อยละ)	เริ่มอ้วน จำนวน (ร้อยละ)	อ้วน จำนวน (ร้อยละ)	
ความรู้ระดับน้อย	2 (11.1)	1 (5.0)	3 (13.6)	0.01*
ความรู้ระดับปานกลาง	6 (33.3)	5 (25.0)	9 (40.9)	
ความรู้ระดับดี	10 (55.6)	14 (70.0)	10 (45.5)	
รวม	18 (100.0)	20 (100.0)	22 (100.0)	
ความรู้ระดับน้อย	มีคะแนนต่ำกว่า	13 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 64	
ความรู้ระดับปานกลาง	มีคะแนนระหว่าง	13 – 15 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 65 -79	
ความรู้ระดับดี	มีคะแนนระหว่าง	16 – 20 คะแนน	คิดเป็นร้อยละ 80 -100	

จากตารางที่ 4.25 พบความสัมพันธ์ระหว่างการพานักเรียนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์กับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.01 ( $p < 0.05$ )

ตารางที่ 4.26 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลากับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน

การใช้เวลว่าง	ภาวะโภชนาการเกิน (n=60)			p-value
	ทั้งหมด จำนวน (ร้อยละ)	เริ่มทั้งหมด จำนวน (ร้อยละ)	อ้วน จำนวน (ร้อยละ)	
ขณะที่นักเรียนดูโทรทัศน์และกินขนม ไปด้วยวันละกี่ชั่วโมง				0.05*
ไม่เคยปฏิบัติ	7 (38.9)	10 (50.0)	8 (36.4)	
1-2 ชั่วโมง	11 (61.1)	9 (45)	10 (45.5)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	0 (0.0)	1 (5.0)	4 (18.1)	
นักเรียนนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง				0.02*
น้อยกว่า 8 ชั่วโมง	1 (5.6)	3 (15.0)	7 (31.8)	
8-10 ชั่วโมง	17 (94.4)	13 (65.0)	14 (63.6)	
มากกว่า 10 ชั่วโมง	0 (0.0)	4 (20.0)	1 (4.5)	
ในแต่ละวันนักเรียนนอนอ่านหนังสือวัน ละกี่ชั่วโมง				0.05*
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	4 (22.2)	7 (35.0)	9 (40.9)	
1-2 ชั่วโมง	12 (66.7)	7 (35.0)	12 (54.5)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	2 (11.1)	6 (30.0)	1 (4.5)	
นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์วันละกี่ชั่วโมง				0.02*
ไม่เคยใช้คอมพิวเตอร์เลย	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
น้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง	10 (55.6)	8 (40.0)	7 (31.8)	
มากกว่า 2 ชั่วโมง	8 (44.4)	12 (60.0)	15 (68.2)	

จากตารางที่ 4.26 พบความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงที่นักเรียนดูโทรทัศน์และกินขนมไปด้วย, จำนวนการนอนหลับในแต่ละวัน, จำนวนชั่วโมงที่นักเรียนนอนอ่านหนังสือในแต่ละวัน และจำนวนชั่วโมงที่นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์ในแต่ละวันในแต่ละวันกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.01 และ 0.05 ( $p < 0.05$ )