

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนภายหลังการเรียนโดยใช้ชุดสื่อประสมและเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนก่อนการเรียนและภายหลังการเรียนโดยใช้ชุดสื่อประสม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนการเรียนที่ 2 ที่กำลังเรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ เรื่องกินดี อยู่ดี ซึ่งได้มาจากการเลือกนักเรียนมา 1 ห้อง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารคุณภาพและสัดส่วนของสารอาหารที่มีต่อร่างกาย และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีวิธีดำเนินการศึกษา โดยการประเมินความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนก่อนเรียนแล้วดำเนินการเรียนการสอนตามแผนการสอนของแต่ละหน่วยที่กำหนดไว้ เป็นเวลารวมทั้งสิ้นประมาณ 1 เดือนภายหลังที่เรียนจบมีการประเมินความรู้ และสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหลังเรียน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความรู้ทางด้านคุณค่าของอาหารคุณภาพและสัดส่วนของสารอาหารที่มีต่อร่างกายโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที(t-test) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนเรียนและหลังการเรียน โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าร้อยละ

#### สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาในครั้งนี้ได้ผลสรุปดังนี้

##### 1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนภายหลังการเรียน โดยใช้ชุดสื่อประสม นี้แล้วพบว่า นักเรียนจำนวนร้อยละ 90.00 มีความสามารถบรรลุวัตถุประสงค์แต่ละข้อ และคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบทดสอบหลังเรียนของนักเรียนทุกคน คิดเป็นร้อยละ 90.04 และได้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของการสอบหลังเรียนสูงกว่าคะแนนการสอบก่อนเรียนซึ่งก็แสดงว่า ชุดสื่อประสมช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่องคุณค่าของอาหารและคุณภาพสัดส่วนของสารอาหารที่มีร่างกาย

## 2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ทำอยู่เป็นประจำ ปรากฏว่า ภายหลังจากการเรียนรู้จากชุดสื่อประสม สามารถจำแนกการแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การแสดงพฤติกรรมการบริโภคต่อชนิดของอาหารที่รับประทาน และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

2.1 ชนิดของอาหารที่รับประทาน ได้แก่ การบริโภคอาหารหลักห้าหมู่ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย จะปรากฏผลดังนี้

### 2.1.1 การบริโภคอาหารหลักห้าหมู่

2.1.1.1 การรับประทานอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง พบว่า หลังเรียนปริมาณอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่นักเรียนรับประทานมีปริมาณเพิ่มขึ้นในทุกประเภท ยกเว้นอาหารประเภทนมที่นักเรียนยังดื่มในปริมาณเท่าเดิมทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน โดยนักเรียนรับประทานอาหารหลักหมู่ที่ 1 เป็นเวลา 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.67 และหลังเรียนนักเรียนรับประทานอาหารหมู่ที่ 1 เป็นเวลา 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.67 ปรากฏว่ามีนักเรียนที่ไม่เคยรับประทานอาหารหลักหมู่ที่ 1 เท่าเดิมทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน คือ ร้อยละ 3.33

2.1.1.2 การรับประทานอาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวสูก ขนมันจิ้งกัวยืดว เผือกหรือมัน หลังเรียนในทุกชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2 ที่นักเรียนรับประทานมีปริมาณเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเรียนยกเว้นอาหารที่เป็นน้ำตาลนักเรียนรับประทานน้อยลงไปจากก่อนเรียน โดยก่อนเรียนนักเรียนรับประทานอาหารหลักหมู่ที่ 2 เป็นเวลา 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.32 และหลังเรียน นักเรียนรับประทานอาหารหมู่ที่ 2 ในช่วง 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ ลดลงคิดเป็นร้อยละ 40.00 และรับประทาน 7 วันต่อสัปดาห์ เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 20.00 มีนักเรียนที่รับประทานในช่วง 5-6 วันต่อสัปดาห์, 3-4 วันต่อสัปดาห์และไม่เคยรับประทานเท่ากับก่อนเรียนคิดเป็นร้อยละ 3.33, 23.33 และ 13.33 ตามลำดับ

2.1.1.3 การรับประทานอาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียว สุก ดิบผัก จำพวกหัว ฝัก ผล หลังเรียนในอาหารทุกชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3 ที่นักเรียนรับประทานมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเรียน โดยก่อนเรียนนักเรียนรับประทานอาหารหลักหมู่ที่ 3 เป็นเวลา 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ 1-2 วัน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ภายหลังจากการเรียนรู้ นักเรียนรับประทานอาหารหมู่ที่ 3 ในช่วง 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.32 ในช่วง 5-6 วันต่อสัปดาห์ และ 7 วันต่อสัปดาห์ เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 20 และร้อยละ 10 ตามลำดับ ปรากฏว่ามีนักเรียนที่ไม่เคยรับประทานอาหารหลักหมู่ที่ 3 ในจำนวนเท่าเดิมทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน คือ ร้อยละ 3.33

2.1.1.4 การรับประทานอาหารหมูที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ หลังเรียน ปริมาณอาหารหลักหมูที่ 4 โดยเฉลี่ยที่นักเรียนรับประทานเพิ่มขึ้นจากก่อนเรียน โดยก่อนเรียน นักเรียนรับประทานอาหารหลักหมูที่ 4 เป็นเวลา 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ มากที่สุดคือร้อยละ 43.32 แต่ หลังเรียนนักเรียนรับประทานอาหารหลักหมูที่ 4 เพิ่มขึ้นในทุกช่วงระยะเวลา ยกเว้นระยะเวลา 1-2 วันต่อสัปดาห์ ที่มีจำนวนนักเรียนที่รับประทานอาหารหมูที่ 1 ลดลง และในส่วนที่ไม่เคยปรากฏว่า ไม่มีจำนวนนักเรียนที่ไม่เคยรับประทานอาหารหมูที่ 4 เลย

2.1.1.5 การรับประทานอาหารหมูที่ 5 ได้แก่ น้ำมัน ไขมัน จากพืช และสัตว์ หลังเรียนที่นักเรียนรับประทานอาหารหลักหมูที่ 5 มีปริมาณสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีการ รับประทานน้ำมันจากสัตว์ในปริมาณที่มากกว่ารับประทานน้ำมันจากพืช โดยก่อนเรียนนักเรียน รับประทานอาหารหลักหมูที่ 5 เป็นเวลา 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงคือ 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 16.67 ภายหลังจากเรียนนักเรียน รับประทานอาหารหมูที่ 5 ในช่วง 3-4 วันต่อสัปดาห์ เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนในช่วง 5-6 วันต่อสัปดาห์ และ 7 วันต่อสัปดาห์ รับประทานลดลงคิดเป็นร้อยละ 23.33 และ 16.67 ตามลำดับ และไม่มีนักเรียนที่ไม่เคยรับประทานอาหารหลักหมูที่ 5 เลย

2.1.1.6 การดื่มน้ำสะอาด ก่อนเรียนนักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วจำนวนมากที่สุดใน 7 วันต่อสัปดาห์ จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาใน ช่วง 5-6 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.00 ภายหลังจากเรียนนักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ใน 7 วันต่อสัปดาห์ เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 43.32 ส่วนในช่วง 3-4 วันต่อสัปดาห์ มีนักเรียน ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ลดลงจากก่อนเรียน และไม่ปรากฏว่ามีนักเรียนที่ไม่เคยดื่มน้ำทั้งก่อน เรียนและหลังเรียน

2.1.2 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่ ชา กาแฟ ขนมคบเคี้ยว น้ำอัดลม อาหารสุกๆดิบๆ อาหารรสจัด ลูกอม อาหารหมักดอง ก่อนเรียน นักเรียนรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ในช่วงเวลา 5-6 วันต่อสัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.67 รองลงมาในช่วง 3-4 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 26.67 ภายหลังจากเรียน นักเรียนรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยใน 7 วันต่อสัปดาห์ เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนในช่วง 5-6 วันต่อสัปดาห์, 1-2 วันต่อสัปดาห์ และไม่เคยรับประทานเท่ากับก่อนเรียน คิดเป็นร้อยละ 36.67, 6.67 และ 3.33 ตามลำดับ ส่วนในช่วง 3-4 วันต่อสัปดาห์ นักเรียนรับประทาน อาหารที่มีคุณค่าน้อยลดลงคิดเป็นร้อยละ 20.00

## 2.2 การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า ได้แก่ จำนวนมือในการรับประทานอาหารเช้า และการรับประทานอาหารเช้า

2.2.1 จำนวนมือในการรับประทาน อาหารก่อนเรียนนักเรียน รับประทานอาหารเช้า 3 มือต่อวัน จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.33 รองลงมารับประทานอาหารเช้า 2 มือ ต่อวัน ร้อยละ 20.00 รับประทานอาหารเช้า 1 มือต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ภายหลังจากการเรียน นักเรียนรับประทานอาหารเช้า 3 มือ ต่อวัน จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.32 ส่วนนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้ามากกว่า 3 มือ ต่อวันเท่ากับก่อนเรียนคือ คิดเป็นร้อยละ 3.33 และไม่มีนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า 1 มือต่อวันเลย

2.2.2 การรับประทานอาหารเช้า ก่อนเรียนนักเรียนรับประทานอาหารเช้ามือเช้าทุกวันมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมารับประทานมือเช้าแต่ไม่ทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ส่วนหลังเรียนนักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพิ่มขึ้นร้อยละ 73.32 และรับประทานอาหารเช้าแต่ไม่ทุกวันคิดเป็นร้อยละ 20.00 มีนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 3.33 และไม่ตอบคิดเป็นร้อยละ 3.33

### อภิปรายผล

จากการศึกษา ผลของชุดสื่อประสมที่มีต่อความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาที่ได้ ผู้ศึกษาแยกอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

#### 1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ภายหลังจากเรียนโดยใช้ชุดสื่อประสม

ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังเรียน เรื่องคุณค่าของอาหารคุณภาพและสัดส่วนของสารอาหารที่มีต่อร่างกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 ที่ใช้ชุดสื่อประสมพบว่า นักเรียนจำนวนร้อยละ 90.00 สามารถบรรลุวัตถุประสงค์แต่ละข้อ และคะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบทดสอบหลังเรียนของนักเรียนทุกคน คิดเป็นร้อยละ 90.04 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน และค่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละหน่วยตามวัตถุประสงค์เพิ่มขึ้นทุกหน่วย แสดงว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องคุณค่าของอาหารคุณภาพและสัดส่วนของสารอาหารที่มีต่อร่างกาย แยกตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทั้ง 6 หน่วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าก่อนเรียนโดยใช้ชุดสื่อประสมนี้ นักเรียนทุกคนต้องมีการปรับพื้นฐานให้มีความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร ประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกายตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก่อน ทำให้

นักเรียนสามารถที่จะเชื่อมโยงความรู้ ทักษะต่าง ๆ กับเนื้อหาใหม่ ซึ่งมีการเรียนการสอนประกอบกับชุดสื่อประสมที่ผลิตขึ้นตามขั้นตอนของวิธีระบบ โดยมีวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียน การประเมินผลและสื่อการเรียนการสอนที่หลากหลาย ซึ่งทำให้การเรียนการสอนที่น่าสนใจ และนอกจากนี้นักเรียนยังได้ปฏิบัติ ได้ทำการทดลอง ได้ปรุงอาหารร่วมกัน เป็นการเรียนการสอนที่ไม่น่าเบื่อ สอดคล้องกับที่ Robert Hornik ผู้ซึ่งได้รวบรวมผลงานด้านโภชนาการศึกษารวมทั่วโลกที่ได้กล่าวว่า ความสำเร็จของงานด้านโภชนาการศึกษาคือขึ้นอยู่กับการศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่หลากหลายชนิดมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสม นอกจากนี้การเรียนจากชุดสื่อประสมทำให้นักเรียนมีการยอมรับ และเชื่อมั่นในเนื้อหา และเทคนิควิธีการในการเรียนซึ่งจะสอดคล้องกับที่ทฤษฎี Social learning Theory และ Self – efficacy Teory ของ Albert Bandura ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับนักเรียนคนนั้นมีความมั่นใจในความสามารถของเขาที่เปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใดเป็นเงื่อนไขที่นักเรียนกำหนดครูเป็นผู้สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และควรจัดกิจกรรมที่นักเรียนเชื่อมั่นในความสามารถและการจัดปรับด้วยความมั่นใจด้วยตนเองของนักเรียน (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544) และจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อการเรียนการสอนยังเป็นปัจจัยภายนอกที่ช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจดีขึ้น ดังที่ (Albert Bandura) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม มี 2 ปัจจัยด้วยกัน คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกของนักเรียน ถ้าผู้สนับสนุนศึกษาเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนแล้วคงส่งผลให้มีความรู้ ความเข้าใจทางด้านโภชนาการได้ดี

นอกจากนี้ในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ชุดสื่อประสมเรื่องนี้ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ปัจจัยบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนก่อนว่า มีปัจจัยหรือเงื่อนไขภายใน และภายนอกอะไรบ้างที่ส่งผลในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากนั้นจึงวิเคราะห์เนื้อหาที่จะนำมาใช้เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจและจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนได้มองเห็นถึงประโยชน์ของการมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องและการมีภาวะโภชนาการดี ซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนมีความสุข ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตลอดจนนักเรียนสามารถที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและเผยแพร่ความรู้ให้แก่คนในครอบครัวและชุมชนได้ ซึ่งเมื่อนักเรียนมีเจตคติที่ดีก็ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการยอมรับเนื้อหาและมั่นใจในกิจกรรมที่ครูจัดให้ และจากการสังเกตนักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มหรือการเรียนเป็นรายบุคคล นักเรียนส่วนใหญ่มีความสนใจในกิจกรรมที่ทำให้ทำให้เกิดความสนุกสนาน ช่วยเหลือเพื่อนทำงานในกลุ่มดี บางคนที่ไม่ค่อยพูดก็ได้มีการคุยปรึกษาหารือกัน ก็จะเห็นว่านักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป กล้าเสนอความคิดกับเพื่อนๆ และสามารถเป็นตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอได้ หลังจากการเรียนโดยใช้สื่อหลายอย่างประกอบกัน พร้อมทั้งมีเทคนิควิธีการสอนที่ทันสมัย เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่แปลกใหม่ และน่าสนใจ เน้นความสามัคคีช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม มีการแข่งขันระหว่างกลุ่มใน

บางชั่วโมง กระตุ้นความสนใจของนักเรียนอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้นักเรียนไม่เบื่อหน่ายและทำให้นักเรียนได้รับความรู้จากการเรียนเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์สูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา วรรณสุด (2541) ที่ว่านอกจากชุดสื่อประสมจะเป็นการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ดีขึ้นแล้วชุดสื่อประสมยังช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกมีความกระตือรือร้น สนุกสนาน และมีความสนใจในการเรียนการสอนเนื่องจากนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ตลอดเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของแสงทอง วรรณแสงทอง (2536) ได้ทดลองสร้างชุดการเรียนรู้เรื่อง การเจ็บป่วยภายในบ้านสำหรับนักเรียนชาวเขาในวัยเรียนพบว่า ชุดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นสามารถช่วยให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มมากขึ้น ได้จะเห็นว่าเมื่อนำชุดสื่อประสมมาใช้ในการเรียนการสอน นักเรียนมีความสนใจในการเรียนสามารถทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นและการจัดกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน ความอบอุ่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง และกล้าแสดงออกได้ดีส่งผลให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อีกวิธีหนึ่ง

## 2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนก่อนการเรียนและหลังเรียนครั้งนี้ พบว่า การรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ตามอาหารหลัก 5 หมู่ นักเรียนส่วนใหญ่ มีการรับประทานอาหาร ได้ครบทั้งชนิด และปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ มีนักเรียนเพียงจำนวนน้อยที่รับประทานเกินหรือน้อยเช่นรับประทานประเภทไขมันปริมาณมากกว่าก่อนเรียนแต่ไม่เกินปริมาณตามข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน(RDA)และในตารางความต้องการปริมาณอาหารของวัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) อาจเป็นเพราะระยะเวลาในการศึกษาลั้นเกินไป ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการจากการเรียนโดยชุดสื่อประสมนี้แล้วก็ตาม แต่ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การไม่รับประทานอาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อ นม ไข่ ฝักถั่ว และผักต่างๆ ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เนื่องด้วยหลายสาเหตุและหลายปัจจัย อันได้แก่ ทักษะคิด การรับรู้ หรือ ปัจจัยด้านภายนอกซึ่งมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติเช่นกันซึ่งได้แก่การไม่มีแหล่งที่ซื้ออาหารที่มีคุณภาพสูง ราคาแพงจนเกินไป ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครองของนักเรียน ส่วนใหญ่ผู้ปกครองยังขาดความรู้ความเข้าใจทางด้านอาหารและโภชนาการ มีฐานะค่อนข้างยากจนประกอบอาชีพรับจ้าง มีรายได้ต่ำ ไม่มีเงินเพียงพอที่จะซื้ออาหารและอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการมารับประทานจากการสัมภาษณ์นักเรียนที่รับประทานไขมันเกิน 1 คนนั้น พบว่า บางครั้งจำเป็นต้องซื้ออาหารราคาถูกเพื่อให้อิ่มท้องและอยู่ได้นาน ไม่หิวบ่อย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวเหนียวกับโครงไก่ทอด ลูกชิ้นทอด ลูกอมหวานๆ ทั้งๆที่รับรู้มาแล้วว่าอาหารทอดที่ขายส่วนใหญ่จะใช้โดยใช้น้ำมันที่มีโคเลสเตอรอลสูงมาใช้ทอดก็ตามเพราะราคาถูกและเป็น

น้ำมันที่ไม่ค่อยสะอาด ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนได้รับอาหารไขมันสูงกว่าที่ปริมาณตามตารางความต้องการปริมาณอาหารของวัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

สำหรับสาเหตุที่นักเรียนรับประทานผักและผลไม้มากขึ้นและทุกวันเนื่องมาจากการที่นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจจากการเรียนโดยชุดสื่อประสม ทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับดังกล่าว ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้กับคนในครอบครัว โดยเฉพาะบ้านของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในชนบทและเป็นคนเมืองเหนือที่นิยมนำผักมาเป็นอาหารที่รับประทานเป็นประจำเช่นแกงแค จอผักกาด แกงขนุน แกงชะอม แกงยอดฟักทอง แกงผักพื้นเมืองต่างๆซึ่งมีราคาถูกและ มีอยู่ในท้องถิ่น

การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่ ชา กาแฟ ขนมคบเคี้ยว น้ำอัดลม อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารรสจัด ลูกอม อาหารหมักดอง หลังเรียนนักเรียนรับประทานทุกวันเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขนมคบเคี้ยว และลูกอม นักเรียนมีการรับประทานทุกวันเพิ่มขึ้นจากก่อนเรียนทั้งนี้เพราะนักเรียนหาซื้อได้ง่าย ราคาถูก และเลียนแบบเพื่อน ประการสำคัญการรับประทานลูกอมแล้วทำให้ไม่หิวข้าวบ่อย นักเรียนจึงรับประทานทุกวันซึ่งอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ให้พลังงานแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์หรือถ้ามีก็มีในอัตราต่ำมาก ถ้านักเรียนรับประทานเป็นประจำจะทำให้รู้สึกอึดอยู่ตลอดเวลา

จำนวนมือที่นักเรียนรับประทานต่อวัน พบว่า หลังเรียนส่วนใหญ่ นักเรียนรับประทานอาหารจำนวน 3 มือต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 93.32 เพราะว่าจากการเรียนในชุดสื่อประสมเรื่องกินคืออยู่ดี นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์สารอาหารที่แต่ละคนควรได้รับต่อวันหรือต่อมือแล้วทำให้นักเรียน มีความตระหนักถึงความสำคัญในการบริโภคอาหารให้ครบตามสัดส่วนที่ร่างกายต้องการ การรับประทานอาหารมือเช้า หลังเรียนนักเรียนส่วนมากรับประทานอาหารมือเช้าทุกวัน ทั้งนี้เพราะนักเรียนมีความรู้ที่อาหารมือเช้าเป็นมือที่มีความสำคัญที่สุดในวัยเรียนจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ช่วยให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ เป็นผลในการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และมีนักเรียนบางส่วนที่รับประทานอาหารมือเช้าไม่ทุกวันหรือไม่รับประทานเลย ทั้งนี้ นักเรียนมีพฤติกรรมดั้งเดิมปฏิบัติตามบุคคลในครอบครัวคือจะรับประทานนมขนมแทนข้าวตอนเช้าเพราะต้องรีบเร่งไปทำงาน ประกอบกับระยะที่ตอบแบบสอบถามนี้ โรงเรียนปิดภาคเรียน ไม่มีอาหารขายให้นักเรียน และนักเรียนต้นสายรับประทานอาหารเช้าไม่ทัน ในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นผู้ปกครองไม่อยู่บ้านจึงทำให้ไม่มีคนทำอาหารให้รับประทานนักเรียนจึงไม่รับประทานอาหารเช้า นอกจากนี้จากการที่เด็กนักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารมือเช้าอาจจะมีผลทำให้เด็กขาดความพร้อมในการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน หากเด็กใช้วิธีการรับประทานอาหารมืออื่นชดเชยอาหารมือเช้าโดยการบริโภคอาหารที่ไม่มีไขมันและน้ำตาลที่ชดเชยมากไปอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือ ภาวะขาดสารอาหารบางชนิดได้ ทั้ง ๆ ที่

นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญของอาหารมื้อเช้า แต่ที่ไม่รับประทานทุกวันอาจเป็นเพราะว่าสาเหตุดังกล่าวข้างต้น แต่ถ้าใช้เวลาศึกษามากกว่านี้ และติดตามให้ความรู้ ความเข้าใจแก่นักเรียนกลุ่มที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องนี้ ให้มีความตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นกับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างชัดเจน บ่อย ๆ และอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น และทำให้เป็นคนที่มีความรู้ภาวะโภชนาการดีมีคุณภาพจะไม่เป็นปัญหาต่อสังคม และประเทศต่อไป

#### ข้อเสนอแนะ

##### ที่ได้จากการศึกษา

1. การศึกษาเรื่องนี้หากมีการให้ความรู้ความเข้าใจอย่างดี มีการปฏิบัติและติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างต่อเนื่องแล้วจะทำให้ภาวะโภชนาการของนักเรียนดีขึ้น
2. ควรมีการส่งเสริมให้ครูผู้สอนนำสื่อการสอนที่หลากหลาย มาใช้ในการเรียนการสอนจัดเป็นแบบบูรณาการ
3. นำไปเป็นแนวทางในการปรับสาระการเรียนรู้ในหลักสูตรให้สอดคล้องกับการศึกษาในปัจจุบันทางด้านโภชนาการมากขึ้นและบูรณาการหลักสูตรได้

##### สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

1. ผู้ทำการศึกษาควรศึกษาเจาะลึกโดยการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียน เช่น การวัด BMI
2. รูปแบบของการศึกษา ควรใช้เวลาในการศึกษามากขึ้นและมีการติดตามตรวจสอบประเมินผลเป็นระยะ
3. ควรมีการศึกษาเจาะลึกในเรื่องคุณภาพอาหารและพลังงานที่ได้รับ มีการศึกษารูปแบบ วิธีการ การใช้เครื่องมือวิเคราะห์อาหารให้ละเอียดมากขึ้น
3. เครื่องมือวัด ควรมีหลากหลายรูปแบบ มีการวัดตามสภาพจริง เช่น แบบประเมินตนเองแบบประเมินการปฏิบัติและควรมีผู้ประเมินหลายคน เช่น เพื่อน ผู้ปกครอง ครู และควรมีขั้นตอนการหาคุณภาพเครื่องมือด้วย