

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยจะเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

- 1.1 ผลการวิเคราะห์ความรู้ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความรู้ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักเรียนระหว่างกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ตอนที่ 2 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

- 2.1 ผลการวิเคราะห์เจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
- 2.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระหว่างกลุ่มนักเรียน น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- 3.1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระหว่างกลุ่มนักเรียน น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ตอนที่ 1 ความรู้ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

จากการนำแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักแตกต่างกันและนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปรากฏผลดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)

น้ำหนัก	\bar{x}	SD.	การแปลความหมาย
น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	14.67	5.77	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ
น้ำหนักมาตรฐาน	16.30	5.10	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	17.16	4.97	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
รวม	16.04	5.28	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

จากตาราง 3 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับคะแนนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยมีค่าเฉลี่ย 16.04 จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน และเมื่อพิจารณาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกันพบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยมีค่าเฉลี่ย เป็น 14.67 ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและน้ำหนักมาตรฐานมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ อยู่ในระดับ ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำโดยมีค่าเฉลี่ยเป็น 17.16 และ 16.30 ตามลำดับ

จากนั้นผู้วิจัยได้เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกัน ดังตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของนักเรียน
ที่มีน้ำหนักต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	Ss	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	197.506	98.753	3.707*
ภายในกลุ่ม	359	9563.069	26.638	
รวม	361			

* ระดับนัยสำคัญ .05

จากตาราง 4 พบว่าความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ของนักเรียนที่มีน้ำหนัก
ต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักเรียนที่มีน้ำหนัก
แตกต่างกันจะมีความรู้ทางอาหารและโภชนาการแตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำการทดสอบรายคู่
โดยใช้วิธี LSP ปรากฏผลดังตาราง 5

ตาราง 5 แสดงการทดสอบรายคู่ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
ของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกัน

ค่าเฉลี่ยของความรู้	กลุ่มน้ำหนักต่ำ $\bar{X} = 17.16$	กลุ่มน้ำหนักมาตรฐาน $\bar{X} = 16.30$	กลุ่มน้ำหนักเกิน $\bar{X} = 14.67$
กลุ่มน้ำหนักต่ำ (17.16)	-	0.86	2.49*
กลุ่มน้ำหนักมาตรฐาน (16.30)	-	-	1.63*
กลุ่มน้ำหนักเกินมาตรฐาน (14.67)	-	-	-

จากตาราง 5 พบว่าเมื่อมีการทดสอบความแตกต่างของความรู้ ระหว่างกลุ่มนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานและน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยวิธี LSD พบว่ากลุ่มนักเรียน น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน กับ กลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และ กลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน กับกลุ่มนักเรียนเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีความแตกต่างกันในเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่าง

ตอนที่ 2 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากการนำแบบวัดเจตคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง และนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปรากฏผลดังตาราง 6

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนวัดเจตคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม

กลุ่มนักเรียน	\bar{x}	SD.	การแปลความหมาย
กลุ่มน้ำหนักรต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	3.87	.42	มีเจตคติที่ดี
กลุ่มน้ำหนักมาตรฐาน	3.96	.39	มีเจตคติที่ดี
กลุ่มน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	3.94	.45	มีเจตคติที่ดี
รวม	3.93	.41	มีเจตคติที่ดี

จากตาราง 6 จากตารางพบว่านักเรียน มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ระดับดี คือมีค่าเฉลี่ย 3.93 และเมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกันนักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานจะมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารมากที่สุด รองลงมาคือ นักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และมีเจตคติในการบริโภคอาหารต่ำกว่ากลุ่มอื่นๆ คือ กลุ่มน้ำหนักรต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.96 , 3.94 และ 3.87 ตามลำดับ

จากนั้นผู้วิจัยได้เปรียบเทียบคะแนนเจตคติต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) ปรากฏผลดังตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบคะแนนเจตคติต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.56	0.28	1.68
ภายในกลุ่ม	359	59.97	0.17	
รวม	361			

จากตาราง 7 พบว่าเจตคติต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกันไม่มี
ความแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการนำแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ จากนั้นผู้วิจัยได้นำผลมาทำการวิเคราะห์ค่าร้อยละ และทดสอบค่าไค-สแควร์ ปรากฏผลดังนี้

ตาราง 8 ร้อยละ ของนักเรียนในการรับประทานอาหารประจำวัน จำแนกตามจำนวนมือและ น้ำหนักและการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง จำนวนมือในการรับประทานอาหาร กับน้ำหนักของนักเรียน

จำนวนมือ	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 มือ	-	-	7	3.18	-	-	7	1.93
2 มือ	26	27.66	76	34.55	19	39.58	121	33.43
3 มือ	57	60.64	126	57.27	27	56.25	210	58.01
มากกว่า 3 มือ	11	11.70	11	5.00	2	4.17	24	6.63
		$\chi^2 = 11.20$		Sig = .08				

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่านักเรียนรับประทานอาหารจำนวน 3 มือ เป็นส่วนมาก รองลงมาคือ รับประทานอาหารจำนวน 2 มือ , รับประทานอาหารมากกว่า 3 มือ และ 1 มือ โดยมีค่าร้อยละ เป็น 58.01 , 33.43 6.63 และ 1.93 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับจำนวนมือที่นักเรียนรับประทาน พบว่ามีค่า $\chi^2 = 11.20$ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับจำนวนมือของอาหาร

ตาราง 9 ร้อยละ ของนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าในแต่ละมื้อ โดยจำแนกตามมื้ออาหารกับ น้ำหนักและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมื้ออาหารกับน้ำหนักของนักเรียน

มื้ออาหาร	นน. ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
มือเช้า	56	59.57	135	61.36	27	56.25	218	60.22	
มือกลางวัน	25	26.60	47	21.36	13	27.08	85	23.48	
มือเย็น	13	13.83	38	17.27	8	16.67	59	16.30	
		$\chi^2 = 1.74$		Sig = .78					

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่านักเรียน ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าบ่อยที่สุด รองลงมาคือมือกลางวันและมือเย็น โดยมีค่าร้อยละเป็น 60.22, 23.48 และ 16.30 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับมื้ออาหารที่นักเรียนรับประทานพบว่า มีค่า $\chi^2 = 1.74$ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับมือของอาหาร

ตาราง 10 ร้อยละของนักเรียนในลักษณะการรับประทานอาหารตรงตามมืออาหาร จำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหาร กับน้ำหนัก และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการรับประทานอาหารกับน้ำหนักของนักเรียน

การรับประทานอาหาร ตรงตามมือ	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ตรงตามมือ	11	11.70	30	13.64	3	6.25	44	12.15
ตรงตามมือเป็นบางครั้ง	65	69.15	156	70.91	32	66.66	253	69.89
ตรงตามมือทุกครั้ง	18	19.15	34	15.45	13	27.09	65	17.96
		$\chi^2 = 4.97$	Sig = .29					

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนรับประทานอาหารตรงตามมือเป็นบางครั้งเป็นส่วนมาก รองลงมาคือ รับประทานอาหารตรงตามมือทุกครั้ง และรับประทานอาหารไม่ตรงตามมือ โดยมีค่าร้อยละเป็น 69.89 , 17.96 และ 12.15 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของนักเรียนกับ การรับประทานอาหารตรงตามมืออาหาร พบว่ามีค่า $\chi^2 = 4.97$ ปรากฏ น้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารตรงตามมืออาหาร

ตาราง 11 ร้อยละของนักเรียนในการดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหาร จำแนกตามความชอบกับน้ำหนัก และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหาร กับน้ำหนักของนักเรียน

การ ดื่มน้ำระหว่างการ อาหาร	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ชอบ	46	48.94	95	43.18	16	33.33	157	43.37
ชอบดื่ม	48	51.06	125	56.82	32	66.67	205	56.63
$\chi^2 = 3.16$ Sig = .21								

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า นักเรียน ชอบดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหารเป็นส่วนมาก และรองลงมาไม่ชอบดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหาร โดยมีค่าร้อยละเป็น 56.63 และ 43.37 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของนักเรียนกับการดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหาร พบว่ามีค่า $\chi^2 = 3.16$ ปรากฏว่าน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับ การดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหาร

ตาราง 12 ร้อยละ ของนักเรียนในการรับประทานขนมหลังอาหารหลัก 3 มื้อ จำแนกตามความชอบกับน้ำหนักและวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานขนมกับน้ำหนักของนักเรียน

การ รับประทานขนม	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ไม่รับประทาน	23	24.47	29	13.18	14	29.17	66	18.23	
รับประทาน	71	75.53	191	86.82	34	70.83	296	81.77	
$\chi^2 = 10.07$		sig = .007							

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่านักเรียนรับประทานขนมหลังอาหาร 3 มื้อมากที่สุด และรองลงมาไม่ชอบรับประทานขนม โดยมีค่าร้อยละเป็น 81.77 และ 18.23 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการรับประทานขนมหลังการรับประทานอาหารหลัก 3 มื้อ พบว่ามีค่า $\chi^2 = 10.07$ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียนกับการรับประทานขนม มีความสัมพันธ์กันที่ระดับ .05

ตาราง 13 ร้อยละของนักเรียน ในการดื่มน้ำอัดลม จำแนกตามความชอบกับน้ำหนักและ
วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มน้ำอัดลมกับน้ำหนักของนักเรียน

การ ดื่มน้ำอัดลม	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ไม่ดื่มเลย	2	2.13	11	5.00	5	10.42	18	4.97	
ดื่มนาน ๆ ครั้ง	90	95.74	204	92.73	41	85.41	335	92.54	
ดื่มทุกวัน	2	2.13	5	2.27	2	4.17	9	2.49	
		$\chi^2 = 5.39$		sig = .25					

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนมากนาน ๆ ครั้งจะดื่มน้ำอัดลม รองลงมาคือ
ไม่ดื่มน้ำอัดลมเลย และดื่มน้ำอัดลมทุกวัน โดยมีค่าร้อยละ 92.54, 4.97 และ 2.49 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการดื่มน้ำอัดลม พบว่ามีค่า $\chi^2 = 5.39$
ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการดื่มน้ำอัดลม

ตาราง 14 ร้อยละของนักเรียน ในการเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม จำแนกตาม ลักษณะการเลือกกับน้ำหนัก และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ระหว่างการเลือกรับประทานอาหารกับน้ำหนักของนักเรียน

การเลือก รับประทานอาหาร	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เลือกด้วยตัวเอง	93	98.94	214	97.28	45	93.75	352	97.24
เลือกตามเพื่อน	-	-	5	2.28	2	4.17	7	1.93
เลือกตามคำโฆษณา	1	1.06	1	0.44	1	2.08	3	0.83
$\chi^2 = 4.62$		sig = .33						

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่านักเรียน เลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มด้วยตัวเองเป็นจำนวนมากที่สุด รองลงมา เลือกตามเพื่อน และเลือกตามโฆษณา โดยมีค่าร้อยละ 97.24 , 1.93 และ 0.83 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการเลือกรับประทานอาหารพบว่ามีค่า $\chi^2 = 4.62$ ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกรับประทานอาหาร

ตาราง 15 ร้อยละ ของนักเรียนในการแนะนำการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ของบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง จำแนกตามการแนะนำกับน้ำหนักและวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการแนะนำของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองกับน้ำหนักของนักเรียน

การแนะนำการ รับประทานอาหาร	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคยแนะนำ	1	1.06	6	2.73	2	4.17	9	2.49
แนะนำนาน ๆ ครั้ง	30	31.92	71	32.27	22	45.83	123	33.98
แนะนำเป็นประจำ	63	67.02	143	65.00	24	50.00	230	63.53
$\chi^2 = 5.29$		sig = .26						

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนมาก บิดา มารดา และผู้ปกครองจะแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นประจำ มากที่สุด รองลงมา แนะนำนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยแนะนำเลย โดยมีค่าร้อยละ 63.53 , 33.98 และ 2.49 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง พบว่า มีค่า $\chi^2 = 5.29$ ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการแนะนำของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง

ตาราง 16 ร้อยละของนักเรียนในการรับประทานเนื้อสัตว์ใน 1 สัปดาห์ จำแนกตามการ
รับประทานเนื้อสัตว์กับน้ำหนัก และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทาน
เนื้อสัตว์กับน้ำหนักของนักเรียน

จำนวนเนื้อสัตว์ที่ รับประทาน	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รับประทานอาหารเลย	2	2.13	4	1.82	-	-	6	1.66
1-2 วัน / สัปดาห์	18	19.15	53	24.10	8	16.67	79	21.82
3-4 วัน / สัปดาห์	35	37.23	80	36.36	18	37.50	133	36.74
5-6 วัน / สัปดาห์	19	20.21	37	16.82	10	20.83	66	18.23
7 วัน / สัปดาห์	20	21.28	46	20.19	12	25.00	78	21.55
$\chi^2 = 3.32$ sig = .91								

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่านักเรียน รับประทานเนื้อสัตว์ สัปดาห์ละ 3-4 วันต่อ สัปดาห์มากที่สุด รองลงมาคือ รับประทาน 1-2 วัน/สัปดาห์, รับประทานทุกวัน, รับประทาน 5-6 วัน/สัปดาห์ และไม่ได้รับประทานเนื้อสัตว์เลย โดยมีค่าร้อยละ 36.74 , 21.82 , 21.55 , 18.23 และ 1.66 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการรับประทานเนื้อสัตว์ พบว่ามีค่า $\chi^2 = 3.32$ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์ กับการรับประทานเนื้อสัตว์

ตาราง 17 ร้อยละของนักเรียน ในการรับประทานไข่ใน 1 สัปดาห์ จำแนกตามการรับประทานไข่ กับน้ำหนัก และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานไข่ กับน้ำหนักของนักเรียน

จำนวนไข่ ที่รับประทาน	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รับประทานอาหารเลย	1	1.06	8	3.64	1	0.48	10	2.76
1-2 วัน / สัปดาห์	43	42.55	97	44.09	24	50.00	164	45.31
3-4 วัน / สัปดาห์	36	38.30	84	38.18	12	25.00	132	36.46
5-6 วัน / สัปดาห์	10	10.64	18	8.18	6	12.50	34	9.39
7 วัน / สัปดาห์	4	4.25	13	5.91	5	10.42	22	6.08
$\chi^2 = 6.28$ sig = .62								

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่านักเรียนรับประทานไข่ 1-2 วัน/ สัปดาห์ มากที่สุด รองลงมาคือ 3-4 วัน/สัปดาห์, รับประทาน 5-6 วัน/สัปดาห์, รับประทานทุกวัน และยังพบว่านักเรียนไม่รับประทานไข่เลย โดยมีค่าร้อยละ 45.31, 36.46, 9.39 , 6.08 และ 2.76 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการรับประทานไข่ของนักเรียน พบว่ามีค่า $\chi^2 = 6.28$ ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานไข่

ตาราง 18 ร้อยละของนักเรียนใน การติ้มนมใน 1 สัปดาห์ จำแนกตามการติ้มนมกับน้ำหนัก และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการติ้มนมกับน้ำหนักของนักเรียน

จำนวน นมที่ดื่ม	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ไม่ดื่มเลย	6	6.38	25	11.36	6	12.50	37	10.22	
1-2 วัน / สัปดาห์	26	27.66	62	28.18	18	37.50	106	29.28	
3-4 วัน / สัปดาห์	30	31.92	54	24.55	11	22.92	95	26.24	
5-6 วัน / สัปดาห์	10	10.64	38	17.27	5	10.41	52	14.65	
7 วัน / สัปดาห์	22	23.40	41	18.64	8	16.67	71	19.61	
$\chi^2 = 8.42$		sig = .39							

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่านักเรียน ดื่มนมสัปดาห์ละ 1-2 วัน มากที่สุด รองลงมาคือ ดื่มนม 3-4 วันในสัปดาห์, ดื่มนม 5-6 วัน/ สัปดาห์ และยังพบว่ามึนักเรียนไม่ได้ดื่มนมเลย โดยมี ค่าร้อยละ 29.28 , 26.24 , 14.65 และ 10.22 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการดื่มนม พบว่า มีค่า $\chi^2 = 8.42$ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการดื่มนม

ตาราง 19 ร้อยละของนักเรียนในการรับประทาน ถั่วเมล็ดแห้ง ใน 1 สัปดาห์ จำแนกตามการรับประทานถั่วเมล็ดแห้งกับน้ำหนัก และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่าง การรับประทานถั่วเมล็ดแห้งกับน้ำหนักของนักเรียน

จำนวนถั่วเมล็ดแห้ง ที่รับประทาน	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ไม่รับประทานอาหารเลย	25	26.60	72	32.74	14	29.17	111	30.66	
1-2 วัน / สัปดาห์	53	56.38	109	49.54	26	54.17	188	51.93	
3-4 วัน / สัปดาห์	14	14.89	31	14.09	8	16.66	53	14.64	
5-6 วัน / สัปดาห์	2	2.13	4	1.82	-	-	6	1.66	
7 วัน / สัปดาห์	-	-	4	1.82	-	-	4	1.11	
$\chi^2 = 5.21$		sig = .73							

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่านักเรียน รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง สัปดาห์ละ 1-2 วันมากที่สุด รองลงมา คือ ไม่ได้รับประทานถั่วเมล็ดแห้งเลย , รับประทาน 3-4 วัน/สัปดาห์ รับประทาน 5-6 วัน/สัปดาห์ และรับประทานทุกวัน โดยมีค่าร้อยละ 51.93 ,30.66, 4.64 1.66 และ 1.11 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง พบว่ามีค่า $\chi^2 = 5.21$ ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง

ตาราง 20 ร้อยละ ของนักเรียนในการรับประทาน ผัก ต่างๆ ใน 1 สัปดาห์ จำแนกตามการ
รับประทานผัก กับ น้ำหนัก และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานผัก
กับน้ำหนักของนักเรียน

จำนวนผัก ที่รับประทาน	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รับประทานอาหารเลย	2	2.13	4	1.82	-	-	6	1.66
1-2 วัน / สัปดาห์	9	9.58	23	10.45	3	6.25	35	9.67
3-4 วัน / สัปดาห์	27	28.72	63	28.64	13	27.08	103	28.45
5-6 วัน / สัปดาห์	21	22.34	46	20.91	11	22.92	78	21.54
7 วัน / สัปดาห์	35	37.23	84	38.18	21	43.75	140	36.68
		$\chi^2 = 2.21$	sig = .97					

จากตาราง 20 แสดงให้เห็นว่านักเรียน รับประทานผักต่าง ๆ เป็นประจำทุกวันมากที่สุด รองลงมา รับประทานผัก 3-4 วัน/ สัปดาห์ , รับประทานผัก 5-6 วัน/ สัปดาห์ , รับประทาน 1-2 วัน/ สัปดาห์ และไม่ได้รับประทานผักเลยน้อยที่สุด โดยมีค่าร้อยละ 36.68 , 28.45 , 21.54 , 9.67 และ 1.66 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการรับประทานผักพบว่ามีค่า $\chi^2 = 2.21$ ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานผัก

ตาราง 21 ร้อยละของนักเรียนในการรับประทานผลไม้ ใน 1 สัปดาห์ จำแนกตามการรับประทานผลไม้กับน้ำหนัก และวิเคราะห์ ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานผลไม้กับน้ำหนักของนักเรียน

จำนวนผลไม้ ที่รับประทาน	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รับประทานผลไม้เลย	1	1.06	6	2.73	2	4.17	9	2.49
1-2 วัน / สัปดาห์	16	17.02	38	17.27	15	31.25	69	19.06
3-4 วัน / สัปดาห์	48	51.06	83	37.73	12	25.00	143	39.50
5-6 วัน / สัปดาห์	15	15.96	58	26.36	9	18.75	82	22.65
7 วัน / สัปดาห์	14	14.90	35	15.91	10	20.83	59	16.30
$\chi^2 = 15.85 \quad \text{sig} = .04$								

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นว่านักเรียนรับประทานผลไม้ สัปดาห์ละ 3-4 วัน/สัปดาห์ มากที่สุด รองลงมาคือรับประทานสัปดาห์ละ 5-6 วัน/สัปดาห์ , รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 วันต่อสัปดาห์, รับประทานผลไม้ทุกวัน และไม่ได้รับประทานผลไม้เลย โดยมีค่าร้อยละ 39.50, 22.65, 19.06 , 16.30 และ 2.49 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการรับประทานผลไม้ พบว่ามีค่า $\chi^2 = 15.85$ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียนกับการรับประทานผลไม้มีความสัมพันธ์กันที่ ระดับ .05

ตาราง 22 ร้อยละ ของของนักเรียน ในความชอบวิธีการปรุงอาหาร โดยจำแนกวิธีการปรุงอาหาร กับน้ำหนัก และวิเคราะห์หา ความสัมพันธ์ระหว่าง ความชอบของวิธีการปรุง อาหาร กับน้ำหนักของนักเรียน

ประเภทการ ปรุงอาหาร	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทอด	21	22.34	36	16.36	8	16.67	65	17.96
อบ	-	-	6	2.73	2	4.17	8	2.21
ผัด	28	29.79	57	25.91	14	29.17	99	27.34
แกง	28	29.79	74	33.64	19	39.58	121	33.43
ปิ้ง ย่าง	10	10.64	18	8.18	1	2.08	29	8.01
ต้ม ตุ่น นึ่ง	7	7.45	29	13.18	4	8.33	40	11.05
$\chi^2 = 11.14$ sig = .35								

จากตาราง 22 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนชอบอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการ แกงมากที่สุด เป็นรองลงมา คือชอบอาหารอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการผัด , ทอด , ต้ม ตุ่น นึ่ง , ปิ้ง ย่าง และ อบ โดยมีค่าร้อยละ 33.43 , 27.34 , 17.96 , 11.05 , 8.01 และ 2.21 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับความชอบในวิธีการปรุงอาหาร พบว่า มีค่า $\chi^2 = 11.14$ ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความชอบของวิธีการประกอบอาหาร

ตาราง 23 ร้อยละของนักเรียนในการเลือกรสชาติของอาหารประเภทรสจัด จำแนกตามรสชาติของอาหารกับน้ำหนัก และวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างรสชาติของอาหารกับน้ำหนักของนักเรียน

รสชาติอาหาร	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
รสเค็ม	15	15.96	40	18.18	5	10.42	60	16.57	
รสเผ็ด	20	21.28	58	26.36	11	22.92	89	24.59	
รสเปรี้ยว	24	25.53	50	22.73	8	16.67	82	22.65	
รสหวาน	17	18.08	34	15.46	7	14.58	58	16.02	
รสมัน	18	19.15	38	17.27	17	35.41	73	20.17	
		$\chi^2 = 10.18$		sig = 0.25					

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสชาติ เผ็ดมากที่สุด รองลงมาคืออาหารรสเปรี้ยวและอาหารรสมัน รสเค็ม และรสหวาน โดยมีค่าร้อยละ 24.59, 22.65, 20.17, 16.57 และ 16.02

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับความชอบในรสชาติของอาหาร พบว่ามีค่า $\chi^2 = 10.18$ ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความชอบในรสชาติของอาหาร

ตาราง 24 ร้อยละของนักเรียนใน การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ จำแนกตามความชอบกับ น้ำหนักและวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความชอบในการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ กับน้ำหนักของนักเรียน

รับประทาน อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รับประทาน	42	44.68	102	46.36	24	50.00	168	46.41
รับประทานบางมื้อ	50	53.19	114	51.82	24	50.00	188	51.93
รับประทานทุกมื้อ	2	2.13	4	1.18	-	-	6	1.66
		$\chi^2=1.21$	sig = .87					

จากตาราง 24 แสดงให้เห็นว่านักเรียน รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นบางมื้อเป็นส่วน มาก รองลงมาคือไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เลย และรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ทุกมื้อ โดย คิดเป็นร้อยละ 51.93 , 46.41 และ 1.66

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ พบว่า มีค่า $\chi^2=1.21$ ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ

ตาราง 25 ร้อยละของนักเรียนเกี่ยวกับประเภทของอาหารที่นักเรียนไม่ชอบรับประทาน จำแนกตามประเภทของอาหาร กับ น้ำหนัก และวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างประเภทของอาหารกับน้ำหนักของนักเรียน

ประเภท ของอาหาร	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อสัตว์	17	18.09	49	22.27	11	22.92	77	21.27
ผัก	36	38.30	70	31.82	8	16.67	144	31.49
ผลไม้	11	11.70	16	7.27	2	4.16	29	8.01
ถั่วเมล็ดแห้ง	14	14.87	39	17.39	7	14.58	60	16.57
รับประทานทุกชนิด	16	17.02	46	20.91	20	41.67	82	22.65
$\chi^2 = 17.71$ sig = .02								

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนไม่ชอบรับประทานอาหารจำพวกผักมากที่สุด รองลงมาคือ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์, ถั่วเมล็ดแห้ง, ผลไม้ โดยมีค่าร้อยละ 31.49, 21.27, 16.57, 8.01 ตามลำดับ และนักเรียนอีก ร้อยละ 22.65 รับประทานอาหารได้ทุกชนิดไม่เลือกรับประทาน เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับชนิดของอาหารที่นักเรียนไม่ชอบรับประทาน พบว่ามีค่า $\chi^2 = 17.71$ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียนกับประเภทของอาหารที่นักเรียนไม่ชอบมีความสัมพันธ์กันที่ระดับ .05

ตาราง 26 ร้อยละของนักเรียนที่เกิดอาการเศร้าใจ เสียใจ วิดกกังวล มีผลต่อปริมาณการ
รับประทานอาหารเช้า จำแนกตามปริมาณของอาหารที่รับประทานกับน้ำหนัก และ
วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณอาหารที่รับประทานกับน้ำหนักของนักเรียน

ปริมาณการรับประทาน อาหาร	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่าปกติ	53	56.38	133	60.45	30	62.50	216	59.66
ปกติ	40	42.56	78	35.46	16	33.33	134	37.02
มากกว่าปกติ	1	1.06	9	4.09	2	4.17	12	3.32
$\chi^2 =$		3.29	sig =		.51			

จากตาราง 26 แสดงให้เห็นว่านักเรียน เมื่อเกิดอาการเศร้าใจ เสียใจ วิดกกังวล จะ
รับประทานอาหารเช้า น้อยกว่าปกติ รองลงมาคือรับประทานอาหารเช้าปกติ และรับประทานอาหารเช้ามาก
กว่าปกติ โดยมีค่าร้อยละ 59.66 , 37.02 และ 3.22 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับปริมาณการรับประทานอาหารเช้าเมื่อ
นักเรียนเกิดความเศร้าใจ เสียใจ วิดกกังวล พบว่ามีค่า $\chi^2 = 3.29$ ปรากฏว่าน้ำหนักของ
นักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณของอาหารที่รับประทาน

ตารางที่ 27 ร้อยละของนักเรียน ที่เกิดความสบายใจ มีความสุข มีผลต่อปริมาณการรับประทานอาหาร
อาหาร จำแนกตามปริมาณของอาหารที่รับประทานกับน้ำหนัก และวิเคราะห์หา
ความสัมพันธ์ระหว่าง ปริมาณอาหารที่รับประทานกับน้ำหนักของนักเรียน

ปริมาณการรับประทานอาหาร	นน.ต่ำ		นน.มาตรฐาน		นน.เกิน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่าปกติ	1	1.06	8	3.64	2	4.17	11	3.04
ปกติ	69	73.40	161	73.18	44	91.66	274	75.69
มากกว่าปกติ	24	25.54	51	23.18	2	4.17	74	21.27
$\chi^2 = 11.31$		sig = .02						

จากตาราง 27 แสดงให้เห็นว่านักเรียน เมื่อเกิดความสบายใจ มีความสุข จะไม่มีผลกระทบต่อปริมาณในการรับประทานอาหาร จะรับประทานอาหารในปริมาณปกติมากที่สุด รองลงมาคือมีผลทำให้รับประทานอาหารมากกว่าปกติ และรับประทานอาหารน้อยกว่าปกติ มีผลกระทบน้อยที่สุดโดยมีค่าร้อยละ 75.69 , 21.27 และ 3.04

เมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับปริมาณการรับประทานอาหารเมื่อนักเรียนเกิดความสบายใจ มีความสุข พบว่ามีค่า $\chi^2 = 11.31$ ปรากฏว่า น้ำหนักของนักเรียนกับปริมาณการรับประทานอาหารเมื่อนักเรียนเกิดความสบายใจ มีความสุข มีความสัมพันธ์กันที่ระดับ .05

ผลจากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ไม่ถูกต้องควรได้รับการแก้ไขมีดังต่อไปนี้

1. ไม่รับประทานอาหารเช้า
2. รับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลาไม่ตรงตามมื้ออาหาร
3. ชอบดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหารเช้า
4. ชอบรับประทานขนมหลังอาหารหลัก 3 มื้อ ขนมที่ชอบรับประทานเช่น ขนมขบเคี้ยว ไอศกรีม ขนมที่มีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาล
5. รับประทานเนื้อสัตว์น้อยมาก เพียง 3-4 วัน/สัปดาห์เท่านั้น
6. รับประทานไขมันน้อยมาก เพียง 1-2 วัน/สัปดาห์เท่านั้น
7. ดื่มนมน้อยมาก เพียง 1-2 วัน/สัปดาห์เท่านั้น
8. รับประทานถั่วเมล็ดแห้งน้อยมาก เพียง 1-2 วัน/สัปดาห์เท่านั้น
9. รับประทานผลไม้เล็กน้อยมาก เพียง 3-4 วัน/สัปดาห์เท่านั้น
10. ชอบรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ