

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับคาร์ดูแลผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จากการศึกษาสามารถสรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

จากผลการศึกษาสามารถสรุปผลออกได้เป็น 3 ส่วน คือ

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.0 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.0 ส่วนระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 66.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 45.0 รายได้มีพอในการใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 60.0 อาชีพ คือ ข้าราชการ คิดเป็นร้อยละ 35.0 มีที่พักอาศัยเป็นบ้านของตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 63.0 มีผู้สูงอายุที่ดูแล จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 67.0 โดยเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 71.0 มีอายุระหว่าง 70 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 85.0 ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 70.0 โดยมีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เป็นบุตร คิดเป็นร้อยละ 55.0

##### ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

##### ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย (Who is in the target market?)

ผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพทั้งเพศหญิงและเพศชาย การศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-20,000 บาท มีผู้สูงอายุที่ต้องดูแล จำนวน 2 คน และผู้สูงอายุในความดูแลส่วนใหญ่อายุ 65 ปีขึ้นไป และมีโรคประจำตัว

##### ผู้จัดหาอาหารจัดหาอะไร (What does the consumer buy?)

อาหารที่จัดให้ผู้สูงอายุบริโภคเป็นประจำ ส่วนใหญ่เป็นพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) และผลไม้ อาหารที่จัดบ่อยครั้งได้แก่ ประเภทปลา ข้าวสวย (ข้าวขาว) อาหารที่จัดให้บริโภคนานๆ ครั้งได้แก่ ข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) พืชผักอินทรีย์หรือผักปลอดสารพิษ อาหารที่ไม่เคยจัดหาให้บริโภค ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล อาหารที่มีรสชาติจัด เช่น

เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด และประเภทเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำชา กาแฟ นอกจากนี้ยังมีการจัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จัดหาให้บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ และรังนก

#### **ทำไมผู้จัดหาอาหารจึงเลือกจัดหาอาหารดังกล่าว (Why does the consumer buy?)**

ส่วนใหญ่ เลือกจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้ผู้สูงอายุมีความสุขที่ดี

#### **ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจจัดหาอาหาร (Who participates in the buying?)**

ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ผู้ตอบแบบสอบถามเอง

#### **จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อใด (When does the consumer buy?)**

ความถี่ในการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพให้ผู้สูงอายุ ต่อสัปดาห์ คือ บริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) ถึงบริโภคเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) และจัดหาอาหาร 1-2 มื้อ/วัน

#### **ผู้จัดหาจัดหาอาหารที่ไหน (Where does the consumer buy?)**

ผู้จัดหาส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพสำเร็จรูปและวัตถุดิบ และซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จากห้างสรรพสินค้า เพราะความสะดวกในการซื้อ

#### **ผู้จัดหาอาหารจัดหายังไง (How does the consumer buy?)**

การกำหนดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ พิจารณาโดยจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมาปรุงเอง วิธีการจัดเตรียมอาหารให้กับผู้สูงอายุนิยมใช้การต้มและนึ่ง การจัดเตรียมอาหารประเภทผลไม้เตรียมในรูปรับประทานสด ส่วนน้ำผัก และน้ำผลไม้เตรียมเป็นน้ำผัก และน้ำผลไม้สำเร็จรูป โดยจัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุรวมอยู่กับอาหารของบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 1,001-3,000 บาทต่อเดือนและค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน ได้รับความรู้เรื่องการจัดอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จาก นิตยสาร วารสาร

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ  
ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา รายได้  
เฉลี่ยต่อเดือน และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการ  
ดูแลผู้สูงอายุ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อ  
เดือน และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 137



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 137 ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอาหารอะไร	ทำไมผู้จัดหาอาหารจึงเลือกจัดหาอาหารดังกล่าว	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจจัดหาอาหาร	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อใด	ผู้จัดหาจัดหาอาหารที่ไหน	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอย่างไร
เพศ	ส่วนใหญ่จัดหาอาหารพืชผักทั่วไป ผลไม้ เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) นม นมถั่วเหลืองและข้าวสวายเป็นประจำ จัดหานมแคลเซียมสูง จัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินชนิดต่างๆ	จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือตัวท่านเอง และบุตรหลาน	ความถี่ในการบริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้า เพราะความสะดวกในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมาปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหาร ใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุรวมอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน
เพศหญิง	ส่วนใหญ่จัดหาอาหารพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) และผลไม้เป็นประจำ จัดหานมแคลเซียมสูง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จัดหาได้แก่ รังนก และวิตามินชนิดต่างๆ	จัดหาอาหาร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือตัวท่านเอง และบุตรหลาน	ความถี่ในการบริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้า เพราะความสะดวกในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมาปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหาร ใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุรวมอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน

ตารางที่ 137 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้จัดหาอาหาร จัดหาอาหารอะไร	ทำไมผู้จัดหาอาหาร จึงเลือกจัดหา อาหารดังกล่าว	ใครมีส่วนร่วมในการ ตัดสินใจจัดหาอาหาร	ผู้จัดหาอาหารจัดหา อาหารเพื่อสุขภาพ เมื่อใด	ผู้จัดหาจัดหา อาหารที่ไหน	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอย่างไร
ระดับการศึกษา  อนุปริญญา / ปวส.	ส่วนใหญ่จัดหาอาหาร พืชผักทั่วไป ผลไม้ เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ข้าวเหนียวและข้าว สวยเป็นประจำ จัดหา นม แคลเซียมสูง บริโภคผลิตภัณฑ์เสริม อาหาร ได้แก่ วิตามิน ชนิดต่าง ๆ	จัดหาอาหาร และ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มี สุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนด อาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัว ท่านเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภค บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อ สัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริม อาหารที่ ห้างสรรพสินค้า เพราะความสะดวก ในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมา ปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหารใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ รวมอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่าย อาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อกีฬาให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน
ปริญญาตรี	ส่วนใหญ่จัดหาอาหาร พืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ผลไม้ ข้าว เหนียว ข้าวสวย ผลไม้ เป็นประจำ จัดหา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ รังนก และ วิตามินชนิดต่าง ๆ	จัดหาอาหาร และ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มี สุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนด อาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัว ท่านเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภค บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อ สัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริม อาหารที่ ห้างสรรพสินค้า เพราะความสะดวก ในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมา ปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหารใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ รวมอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่าย อาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อกีฬาให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน

ตารางที่ 137 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอาหารอะไร	ทำไมผู้จัดหาอาหารจึงเลือกจัดหาอาหารดังกล่าว	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจจัดหาอาหาร	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อใด	ผู้จัดหาจัดหาอาหารที่ไหน	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอย่างไร
สูงกว่าปริญญาตรี	จัดหาอาหารพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) และ ข้าวเหนียว ข้าวสวย ข้าวเหนียว เป็นประจำบริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ รังนก	จัดหาอาหาร และ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวตนเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภค บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้าเพราะความสะดวกในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และ วัตถุดิบมาปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหารใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุรวมอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน

ตารางที่ 137 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้จัดทำอาหารจัดหาอาหารอะไร	ทำไมผู้จัดทำอาหารจึงเลือกจัดหาอาหารดังกล่าว	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจจัดหาอาหาร	ผู้จัดทำอาหารจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อใด	ผู้จัดทำอาหารจัดหาอาหารที่ไหน	ผู้จัดทำอาหารจัดหาอย่างไร
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน  10,001-15,000 บาท	ส่วนใหญ่ผู้บริโภคพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ข้าวสวยและ ผลไม้ จัดหาหมที่เป็นแคลเซียมสูง เป็นประจำบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ	จัดหาอาหาร และ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดทำหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวตนเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้าเพราะความสะดวกในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และ วัตถุดิบมาปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหารใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุรวมอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน
15,001-20,000 บาท	ส่วนใหญ่ผู้จัดทำอาหารพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) และข้าวสวย ผลไม้ เป็นจัดหาหมประเภทหมฉั่วเหลือง จัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ รังนก และ วิตามินชนิด ต่าง ๆ	จัดหาอาหาร และ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดทำหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวตนเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้าเพราะความสะดวกในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และ วัตถุดิบมาปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหารใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุรวมอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน

ตารางที่ 137 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอาหารอะไร	ทำไมผู้จัดหาอาหารจึงเลือกจัดหาอาหารดังกล่าว	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจจัดหาอาหาร	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อใด	ผู้จัดหาจัดหาอาหารที่ไหน	ผู้จัดหาอาหารจัดหาอย่างไร
มากกว่า 20,000 บาท	ส่วนใหญ่จัดหาอาหารพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ ผลไม้ น้ำผัก น้ำผลไม้ และ ข้าวเหนียว เป็นประจำ นมแคลเซียมสูง จัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามิน ชนิดต่าง ๆ	จัดหาอาหาร และ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวตนเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภค บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้าเพราะความสะดวกในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และ วัตถุดิบมาปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหารใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุรวมอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน



ตารางที่ 137 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้จัดทำอาหารจัดหาอาหารอะไร	ทำไมผู้จัดทำอาหารจึงเลือกจัดหาอาหารดังกล่าว	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจจัดหาอาหาร	ผู้จัดทำอาหารจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อใด	ผู้จัดหาจัดหาอาหารที่ไหน	ผู้จัดทำอาหารจัดหาอย่างไร
ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ						
ผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัว	ส่วนใหญ่จัดหาอาหารพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ ผลไม้ น้ำผัก น้ำผลไม้ และข้าวเหนียว เป็นประจำ จมแคลเซียมสูง จัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ	จัดหาอาหาร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวท่านเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภค บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้าเพราะความสะดวกในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และ วัตถุประสงค์มาปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหารใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุมอบอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน
ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว	ส่วนใหญ่จัดหาอาหารพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ ผลไม้ เป็นประจำ นม แคลเซียมสูง บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้แก่ รังนก	จัดหาอาหาร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวท่านเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภค บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน	ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้าเพราะความสะดวกในการซื้อ	การจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ใช้ทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูป และ วัตถุประสงค์มาปรุงเอง วิธีการเตรียมอาหารใช้การต้ม หรือนึ่ง ผลไม้เตรียมสำหรับรับประทานสด ผักเตรียมในรูปน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุมอบอยู่ในอาหารสำหรับบุคคลอื่นในครอบครัวและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาทต่อเดือน

จากตารางที่ 137 มีความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

#### จำแนกตามเพศ พบส่วนที่แตกต่างกัน ดังนี้

เหตุผลเลือกจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่เลือกเพราะมีอาหารให้เลือกหลากหลาย รองลงมาคือ สะดวก แต่เพศหญิงส่วนใหญ่เลือกเนื่องจากมีอาหารให้เลือกหลากหลาย รองลงมาคือ ความสะอาด การจัดหาที่ง่ายสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ซื้อน้ำมันที่มีแคลเซียมสูง รองลงมาคือ น้ำมันพว่องมันเนย แต่ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่ซื้อน้ำมันที่มีแคลเซียมสูง รองลงมา คือ น้ำมันถั่วเหลือง การจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพให้กับผู้สูงอายุรับประทานในแต่ละมื้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่เลือกรายการอาหารที่ท่านรับประทานมีอาหารเฉพาะผู้สูงอายุรวมอยู่ด้วยและรับประทานร่วมกัน และผู้สูงอายุรับประทานอาหารเช่นเดียวกันกับที่ท่านรับประทานไม่ได้จัดทำพิเศษ แต่เพศหญิง ส่วนใหญ่เลือกรายการอาหารที่ผู้ตอบแบบสอบถามรับประทานมีอาหารเฉพาะผู้สูงอายุรวมอยู่ด้วย และรับประทานร่วมกัน และวัตถุดิบในการเตรียมอาหารของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นวัตถุดิบชนิดเดียวกับผู้สูงอายุ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ซื้อ วิตามินชนิดต่างๆ รองลงมาคือ รังนก แต่เพศหญิง ส่วนใหญ่ซื้อรังนก รองลงมาคือ วิตามินชนิดต่างๆ

#### จำแนกตามระดับการศึกษา พบส่วนที่แตกต่างกัน ดังนี้

การจัดเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ให้กับผู้สูงอายุพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. และระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่ใช้การต้ม, ตุ่นเป็อย รองลงมาคือ ผัด แต่ระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่ใช้การผัด รองลงมาคือ ต้ม, ตุ่นเป็อย การจัดหาที่ง่ายสำหรับผู้สูงอายุพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. และระดับสูงกว่าระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่ซื้อน้ำมันที่มีแคลเซียมสูง รองลงมาคือ น้ำมันพว่องมันเนย แต่ระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่ซื้อน้ำมันที่มีแคลเซียมสูง รองลงมาคือ น้ำมันถั่วเหลือง การส่งเสริมผู้สูงอายุรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มี

การศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. และระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่ต้องการให้มีการบริการข้อมูล ข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ แต่ระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ ต้องการให้มีการบริการข้อมูล ข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ การให้คำแนะนำบนฉลากโภชนาการของ ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. และระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่ซื้อ วิตามินชนิดต่างๆ รองลงมาคือ ฝรั่ง แต่ระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่ซื้อ ฝรั่ง รองลงมาคือ วิตามินชนิดต่างๆ

#### จำแนกตามรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน พบส่วนที่แตกต่างกัน ดังนี้

เหตุผลเลือกจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน 10,001-15,000 บาท และมากกว่า 20,000 บาท ส่วนใหญ่เลือกเนื่องจากมีอาหารให้เลือกหลากหลาย รองลงมาคือ สะอาด แต่รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน 15,001-20,000 บาท ส่วนใหญ่เลือกเนื่องจาก สะดวก รองลงมาคือ ความสะอาด การจัดหา น้ นมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน 10,001-15,000 บาท ส่วนใหญ่ซื้อ น้ นมถั่วเหลือง รองลงมาคือน้ นมแคลเซียมสูง แต่ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน 15,001-20,000 บาท และมากกว่า 20,000 บาท ส่วนใหญ่ซื้อ น้ นมที่มีแคลเซียมสูง รองลงมาคือ น้ นมพร่องมันเนย สื่อที่ให้ความรู้เรื่องการจัดอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน 10,001-15,000 บาท ส่วนใหญ่ได้รับ ข้อมูลจาก เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ นิตยสาร วารสาร ส่วน 15,001-20,000 บาท ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุ รองลงมาคือ นิตยสาร วารสาร ส่วน มากกว่า 20,000 บาท ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลจากนิตยสาร วารสาร รองลงมาคือ เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน 10,001-15,000 บาท และมากกว่า 20,000 บาท ส่วนใหญ่ซื้อ วิตามินชนิดต่างๆ รองลงมาคือ ฝรั่ง แต่ 15,001-20,000 บาท ส่วนใหญ่ซื้อ ฝรั่ง รองลงมาคือ วิตามินชนิดต่างๆ

### จำแนกตามภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ พบส่วนที่แตกต่างกัน ดังนี้

วิธีการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ ซื้อวัตถุดิบมาปรุงเอง รองลงมาคือ ซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมาปรุงเอง ผู้ตอบแบบสอบถามที่ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ ซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมาปรุงเอง รองลงมาคือ ซื้อวัตถุดิบมาปรุงเอง ในส่วนการจัดเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ให้กับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ใช้การต้ม, ตุ่นเป็ย รองลงมาคือ นึ่ง ผู้ตอบแบบสอบถามที่ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ใช้การต้ม, ตุ่นเป็ย รองลงมาคือ ผัด การจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้สูงอายุจำนวนมือ/วัน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ 1-2 มือ/วัน รองลงมาคือ 3-4 มือ/วัน ผู้ตอบแบบสอบถามที่ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ 1-2 มือ/วัน รองลงมาคือ ทุกมือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ซื้อวิตามินชนิดต่างๆ รองลงมาคือ รังนก ผู้ตอบแบบสอบถามที่ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ซื้อรังนก รองลงมาคือ ชุปไก่สกัด

### 5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายผลตามแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค ได้ดังนี้

#### ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย

ผู้จัดหาอาหารเป็นเพศหญิง และเพศชายในอัตราที่ใกล้เคียงกัน มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้จัดหาอาหารให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย 10,001-20,000 บาท ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีปัญหาสุขภาพ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พงนิษฐ์ เพื่อนคำ (2554) ได้ศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง การศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท สอดคล้องกับผล

การศึกษาของ สุจิตรา กาปัญญา (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีปัญหาสุขภาพ

#### **ผู้จัดหาอาหารจัดหาอาหารอะไร**

ผู้จัดหาอาหารจัดหาพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ผลไม้ ข้าวสวย (ข้าวขาว) บริโภคนม โคนม ถั่วเหลือง และข้าวเหนียว เป็นประจำ โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ และรังนก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุจิตรา กาปัญญา (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

#### **ทำไมผู้จัดหาอาหารจึงเลือกจัดหาอาหารดังกล่าว**

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เลือกจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารครบถ้วน ในส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่จัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่จัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุจิตรา กาปัญญา (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผู้บริโภคส่วนใหญ่ เลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี

#### **ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจจัดหาอาหาร**

ผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวเอง ซึ่งเป็นบุตร-หลานของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลัดดาวัลย์ เปรมานนท์ (2545) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุได้รับอิทธิพลผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจาก บุตร - หลาน

#### **ผู้จัดหาอาหารจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อใด**

อาหารเพื่อสุขภาพที่จัดหาให้ ส่วนใหญ่มีความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่อสัปดาห์ คือ บริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุจิตรา กาปัญญา (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ พบว่า ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ (3-5 วันต่อสัปดาห์)

#### **ผู้จัดหาจัดหาอาหารที่ไหน**

สถานที่ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะซื้อที่ห้างสรรพสินค้า เพราะมีความสะดวกในการซื้อ

### ผู้จัดหาอาหารจัดหาอย่างไร

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เข้าใจว่าความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ คืออาหารที่รับประทานแล้วได้รับสารอาหารครบถ้วน มีการจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ซึ่งอาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมาปรุงเอง มีอาหารให้เลือกหลากหลาย อาหารประเภทข้าว ใช้การต้ม ประเภทเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ใช้การต้มตุ๋น, เป็ดย่าง ประเภทปลา ใช้การนึ่ง ประเภทผัก ใช้การต้ม ประเภทผลไม้ รับประทานสด ประเภทน้ำผัก และน้ำผลไม้ แบบสำเร็จรูป จัดเตรียมอาหารประเภทไข่ (บริโภคนึ่งฟอง) ให้กับผู้สูงอายุ 2 ฟอง/สัปดาห์ โดยใช้การต้ม รายการอาหารที่รับประทานมีอาหารเฉพาะผู้สูงอายุรวมอยู่ด้วยและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สิ่งที่ให้ความรู้ คือ นิตยสาร วารสาร การส่งเสริมผู้สูงอายุรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 2,001-3,000 บาท สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เขมฤทัย จุลพันธ์ (2551) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนวัดลำช้าง ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุปรุงปรุงอาหารโดยการต้ม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ บุญชูป ประเสริฐผล (2545) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า อาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานได้มาจากการปรุง/ซื้อเองมากที่สุด และมีการรับประทานร่วมกับครอบครัว

### 5.3 ข้อค้นพบ

จากการศึกษาพฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ สามารถสรุปข้อค้นพบได้ดังนี้

1. ผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ต้องการให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารครบถ้วน และเน้นจัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ
2. การจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุนิยมใช้วิธีการต้ม ตุ่น นึ่ง
3. ความถี่ในการจัดอาหาร 3-5 วันต่อสัปดาห์ และ 1-2 มื้อต่อวัน โดยมีค่าใช้จ่าย 1,000-3,000 บาทต่อเดือน
4. การจัดหาอาหาร ผู้จัดหาจะพิจารณาจากการมีอาหารให้เลือกหลากหลาย สะดวก และสะอาด
5. ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวเอง ซึ่งเป็นบุตร-หลานของผู้สูงอายุ

6. การจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพให้ผู้สูงอายุในแต่ละมือ ผู้จัดจะจัดหาอาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุรวมอยู่ด้วยและรับประทานร่วมกัน
7. ผู้จัดหาผู้จัดการผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ต้องการให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จัดหาให้บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ และรังนก
8. การจัดหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุนิยมซื้อจากห้างสรรพสินค้า ผู้จัดหาจะพิจารณาจากความสะดวกในการซื้อ และมีให้เลือกหลากหลาย โดยมีค่าใช้จ่าย 2,000-3,000 บาทต่อเดือน
9. อาหารที่ผู้จัดหาไม่เคยจัดหาให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
10. ผู้จัดหาได้รับความรู้เรื่องการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จาก นิตยสารวารสาร

#### 5.4 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ สามารถเสนอแนะกลยุทธ์ทางการตลาด สำหรับผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์ จากผลการศึกษา พบว่า ผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพ มีพฤติกรรมการจัดหาอาหารประเภทข้าว ใช้การต้ม ประเภทเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ใช้การต้ม, ตุ่นเป็ย ประเภทปลา ใช้การนึ่ง ประเภทผัก ใช้การต้ม และพฤติกรรมการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะ ต้องการให้มีสุขภาพดี ดังนั้นผู้ประกอบการควรจะพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุอาหารโดยตัดเป็นชิ้น มีขนาดเล็กหรือบดละเอียด อาหารที่เนื้อสัมผัสอ่อนนุ่มรับประทานง่าย อาหารมีแคลอรีต่ำ ใช้วิธีการปรุงอาหารโดยการต้ม ตุ่น หรือนึ่งมีอาหารให้เลือกหลากหลายชนิด ควรเตรียมขนาดบรรจุที่เหมาะสมกับการบริโภคในแต่ละมือ และเน้นในเรื่องของความสะอาดและความสะอาดในการบริโภค

2. ราคา ผู้จัดหาอาหารผู้สูงอายุ มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน ดังนั้นผู้ประกอบการนอกจากจะพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดีแล้วยังจะต้องเหมาะสมกับค่าใช้จ่ายของผู้จัดหาอาหารผู้สูงอายุอีกด้วย

3. การจัดจำหน่าย มีความถี่ในการบริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) จัดหา 1-2 มื้อ/วัน การซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้างสรรพสินค้าเพราะความสะดวกในการซื้อ ดังนั้น ผู้ประกอบการ จึงควรกำหนดขนาดบรรจุของผลิตภัณฑ์ให้มีความสอดคล้องกับจำนวนมื้อของการบริโภคในแต่ละ สัปดาห์และปริมาณในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในแต่ละมื้อ เพื่อให้เกิดความสดใหม่ และให้ เหมาะสมกับการออกจำหน่ายในแต่ละครั้งในการผลิตผลิตภัณฑ์ โดยจะต้องให้ความสำคัญในการ วางจำหน่ายที่ห้างสรรพสินค้าเป็นแห่งแรก

4. การส่งเสริมทางการตลาด ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ ตัวท่านเอง รับทราบข้อมูลจาก นิตยสาร วารสาร การส่งเสริมผู้สูงอายุรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนั้นผู้ประกอบการ จึงจะต้องมีการ ประชาสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องดังกล่าว นอกจากนี้มีการประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่อต่างๆ นิตยสาร วารสาร พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้ที่เกี่ยวกับการจัดหาอาหารที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ