

ปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6
ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง
**Factors Predicting Fruit and Vegetable Consumption
among Grade 6 Primary School Students in Pa Mok
District, Ang Thong Province**

ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ*, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์**, พรนภา ทอมสินธุ์***

* ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลตำบลป่าโมก จังหวัดอ่างทอง

** ผู้รับผิดชอบบทความ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Chadaporn Klinkulab*, Rungrat Srisuriyawet, Pornnapa Homsin.*****

* Health Centre of Pa Mok Municipality, Ang Thong Province

** Corresponding author, Faculty of Nursing, Burapha University

*** Faculty of Nursing, Burapha University

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ และปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง จำนวน 238 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามตอบด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนาสถิติสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และสถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนประถมศึกษาเข้ารับประทานผักและผลไม้สัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ส่วนใหญ่จะรับประทานผักบ่อยกว่ารับประทานผลไม้ ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนาย พบว่าการบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ ผู้ปกครอง ($\beta = .306$) การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน ($\beta = .204$) การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ ($\beta = .189$) ทักษะคิดต่อการบริโภคผักและผลไม้ ($\beta = .188$) และความชอบส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้ ($\beta = .120$) สามารถร่วมทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาได้ ร้อยละ 42.7 โดยที่การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ผู้ปกครองเป็นตัวแปรทำนายสูงสุดของการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

ผลการวิจัยนี้เสนอแนะว่าการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนรับประทานผักและผลไม้ ควรเน้นการสร้างต้นแบบจากครอบครัวและเพื่อน การจัดระบบสิ่งแวดล้อมที่บ้านและโรงเรียน รวมทั้งการส่งเสริมให้เด็กมีทัศนคติที่ดีและความชอบส่วนบุคคลต่อการบริโภคผักและผลไม้

คำสำคัญ : การบริโภคผักและผลไม้ เด็กวัยเรียน

Abstract

This predictive correlation research was aimed to explore fruit and vegetable consumption and predictive factors of fruit and vegetable consumption among grade 6 primary school students. The participants of study were 238 grade 6 primary school students in Pa Mok District, AngThong province. The self-administered questionnaires were used as an instrument. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's product moment correlation coefficient and Stepwise Multiple Regression.

Results from this study revealed that students reported having fruit and vegetable 3- 4 day/week. Most of them had consumed vegetable more frequently than fruit. Stepwise multiple regression showed that parental consumption of fruits and vegetables ($\beta = .306$); friend consumption of fruits and vegetables ($\beta = .204$); accessibility of fruits and vegetables ($\beta = .189$); attitude toward fruit and vegetable consumption ($\beta = .188$); and personal preferences of fruit and vegetable consumption ($\beta = .120$) accounted for 42.7% of variation in consumption of fruit and vegetable. Parental consumption of fruits and vegetables was the strongest predictive factor of consumption of fruits and vegetables in grade 6 primary school students.

These results suggested that promoting consumption of fruits and vegetables in school-age children should address role models of their parents and friends; reforming home and school environment; and enhancing positive attitudes and personal preference towards fruit and vegetable consumption.

Keywords : Fruit and vegetable consumption, School-age children

บทนำ

ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุข เนื่องจากเด็กวัยเรียนถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญและเป็นรากฐานในการพัฒนาประเทศการที่ประชากรกลุ่มนี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้นั้นจะต้องมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจเหมาะสมกับวัย หากได้รับการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายที่แข็งแรง และสติปัญญาที่มีความพร้อมที่จะสามารถเรียนรู้ โดยเฉพาะเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ก็จะทำให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตามจากการสำรวจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพระดับประเทศล่าสุด¹ พบว่าปัญหาในเด็กวัยเรียน ช่วงอายุ 6-14 ปีที่สำคัญคือ มีการบริโภคผักผลไม้ในระดับต่ำรายงานพบว่าการบริโภค เพียงวันละ 14.3 กรัมต่อวัน (ประมาณ 1.5 ช้อนกินข้าว) ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานของการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอคือเด็กวัยเรียนควรบริโภคผักวันละประมาณ 12 ช้อนกินข้าว ผลไม้วันละ 500 กรัม หรือ 3 ส่วน แต่ในขณะที่เดียวกันการบริโภคอาหาร

ประเภท แป้ง น้ำตาลและไขมัน ในเด็กวัยเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมาก เนื่องจากวิถีชีวิตและค่านิยมในการบริโภคเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีปัญหาโภชนาการเกิน ดังรายงานสุขภาพเด็กวัยเรียนพบว่า 8 ใน 10 คนเป็นโรคอ้วน จากการสุ่มสำรวจนักเรียนประถมศึกษาในระดับประเทศ พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินโดยพบ ร้อยละ 13.60, 12.30, 12.90, 13.40 และ 10.10 ในปี 2543, 2544, 2545, 2546 และ 2547 ตามลำดับ^๒ จากการสำรวจของอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง พบว่าภาวะโภชนาการเกิน และภาวะทุพโภชนาการในเด็กประถมศึกษาตอนปลายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.1 เป็น 6.2 และจากร้อยละ 4.1 เป็น 4.5 ในปี 2553 และ 2554 ตามลำดับ^๓ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลสถิติของประเทศดังที่กล่าวข้างต้นว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการบริโภคผักผลไม้ในเด็กนักเรียน พบว่ามีปัจจัยทั้งระดับบุคคล ครอบครัวและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักผลไม้ ปัจจัยระดับบุคคลที่สำคัญได้แก่ เพศ ความรู้ทัศนคติ และความชอบส่วนบุคคล เพศเป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงความแตกต่างทางร่างกาย และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างทางด้านค่านิยม มีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่าง ๆ^๔ สอดคล้องกับผลการศึกษาในต่างประเทศในเด็กยุโรปและเด็กอเมริกันที่ระบุว่าเพศมีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักผลไม้ในเด็กวัยเรียน^{๕, ๖} ความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ ความรู้เป็นกระบวนการทางด้านสมองเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้ การจำ ข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิจัยญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ^๗ จากงานวิจัยที่ผ่านมาในเด็กนักเรียนประถมศึกษาพบว่าความรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรม

การบริโภคผักและผลไม้ นักเรียนที่มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้มีการตัดสินใจที่จะเลือกบริโภคผักและผลไม้^{๕, ๗-๙}

ทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างจะคงที่ของบุคคลที่มีต่อผักและผลไม้ ซึ่งความรู้สึกนั้นมีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นพฤติกรรมภายในซึ่งไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง ทัศนคติ เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงและเพิ่มเติมแก้ไขได้โดยอาศัยการเรียนรู้^{๑๐} มีหลายการศึกษาที่พบว่า ทัศนคติ เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร^{๘, ๙, ๑๑-๑๓} นอกจากนี้ความชอบอาหารส่วนบุคคลในการบริโภคผักผลไม้ เป็นตัวกำหนดที่สำคัญต่อการบริโภคผักผลไม้ในเด็ก ความชอบอาหารส่วนบุคคล เป็นความรู้สึกของคนที่ได้รับประทานอาหารชนิดนั้นแล้วรู้สึกว่าจะถูกใจชอบหรือไม่ชอบซึ่งแต่ละบุคคลจะรับรู้รสชาติอาหารที่แตกต่างกันไป ถึงแม้จะเป็นอาหารชนิดเดียวกัน ความชอบของอาหารนั้นมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารจากการศึกษาในต่างประเทศพบว่าความชอบในรสชาติอาหารมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในยุโรป^๕

ปัจจัยด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการบริโภคผักผลไม้ในเด็กที่สำคัญ ได้แก่ อาชีพมารดา การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ผู้ปกครอง การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน และการเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ การประกอบอาชีพมารดาอาจมีผลทำให้ละเลยต่อเรื่องอาหารและการคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร เช่น อาชีพรับจ้าง ค่าขาย รับราชการ อาชีพเหล่านี้จะไม่มี เวลาเลี้ยงดูเด็ก อาจทำให้เด็กได้รับอาหารไม่ถูกต้อง ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีผลทำให้เด็กขาดสารอาหารบางประเภทได้^{๑๔} มีการศึกษาที่ระบุว่าอาชีพมารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน^{๘, ๑๓}

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะหล่อหลอมถ่ายทอดความรู้ลักษณะด้านความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคิด รวมถึงรูปแบบการรับประทานอาหารไปยังบุตรหลาน ฉะนั้นจึงถือได้ว่าครอบครัวเป็นต้นแบบในเรื่องการบริโภคอาหาร เด็กจะมีการเลือกรับประทานอาหาร ชอบหรือไม่ชอบบริโภคอาหารชนิดใด ก็มาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวเป็นหลัก การรับรู้ของนักเรียนต่อความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สามารถกำหนดรูปแบบ แบบอย่างการบริโภคของเด็ก มีการศึกษาจากต่างประเทศพบว่า การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักและผลไม้ของเด็ก^{15, 16} การบริโภคอาหารของกลุ่มเพื่อน เมื่อเด็กเข้าสู่โลกของสังคมโรงเรียน เพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลมากสำหรับเด็กในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร อาจนำไปสู่การพัฒนาทัศนคติในเรื่องอาหาร และการเลือกอาหารมีทั้งข้อดีและข้อเสียในการบริโภคอาหาร ข้อดีคือกลุ่มเพื่อนช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหาร ข้อเสีย อาจปฏิเสธหรือเลือกรับประทานที่มีอยู่ในความนิยมในกลุ่มเพื่อนเท่านั้น จากการศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน โดยที่นักเรียนในวัยเรียนมักจะมีพฤติกรรมที่คล้ายตามกลุ่มเพื่อน เมื่อเพื่อนบริโภคผักและผลไม้ นักเรียนก็จะบริโภคผักและผลไม้ตาม¹⁷ การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ โอกาสในการเข้าถึงผักและผลไม้ ได้แก่ การที่บ้านหรือโรงเรียนจัดให้มีผักและผลไม้ให้นักเรียนสามารถเลือกรับประทานได้ ซึ่งอาจหมายถึงการมีแหล่งจำหน่าย จำนวนร้านขายขนมใกล้บ้านและโรงเรียน หรือการจัดหาผักและผลไม้ไว้ให้ส่งผลให้นักเรียนสามารถเข้าถึงผักและผลไม้ได้ง่ายหรือยาก จากการศึกษาพบว่า ถ้าที่บ้านและโรงเรียนจัดอาหารประเภทผักและผลไม้ไว้ให้นักเรียนรับประทาน เด็กก็จะมีโอกาสเข้าถึงผักและผลไม้ง่ายขึ้น^{18, 19}

โดยสรุปจากการทบทวนงานวิจัยในประเทศไทย

เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักผลไม้ในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มีจำนวนน้อยมาก การวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น และเป็นการศึกษาเชิงพรรณนาหรือการศึกษาเชิงหาความสัมพันธ์มากกว่าการวิเคราะห์หาปัจจัยเชิงทำนาย อีกทั้งเด็กวัยเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงอายุที่มีพัฒนาการด้านสติปัญญา ด้านการเรียนรู้ในการตัดสินใจ และมีความสามารถสื่อสาร โดยการอ่านและเขียนได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยทำนายการบริโภคผักผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง โดยใช้แบบจำลองการวางแผนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE- PROCEED Model) ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพ (PRECEDE) มาเป็นกรอบในการศึกษา เนื่องจากแนวคิด PRECEDE ได้กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมสุขภาพภายใต้สมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลมาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล โดยปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม คือ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ซึ่งในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวในการศึกษาปัจจัยทำนายการบริโภคผักผลไม้ของเด็กนักเรียน โดยศึกษาปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เรื่องการบริโภคผักและผลไม้ ทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ และความชอบส่วนบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อาชีพมารดา การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ และปัจจัยเสริมได้แก่การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ ผู้ปกครอง การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน ซึ่งข้อมูลการวิจัยจะนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัย และเป็นแนวทางการพัฒนา เรื่องการบริโภคผักผลไม้ในเด็กวัยเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของ

นักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง

2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนาย (เพศ ความรู้เรื่องการบริโภคผักและผลไม้ ทักษะคิดต่อการบริโภคผักและผลไม้ ความชอบอาหารส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้ อาชีพมารดา การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ การบริโภคผักและผลไม้ ของบิดาและ มารดา/ ผู้ปกครอง และการบริโภคผักผลไม้ของกลุ่มเพื่อน) ต่อการบริโภคผักและผลไม้ ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง

วิธีการศึกษา

รูปแบบงานวิจัยเป็นการวิจัยความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Predictive Correlation Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทองที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2556 จำนวน 19 โรงเรียน รวมทั้งหมด 473 คน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทองที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2556 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 238 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane (1973)²⁰

ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มโรงเรียนด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified sampling) โดยการจำแนกโรงเรียนประถมศึกษาตามขนาดของโรงเรียนในเขตอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทองเป็น 3 ขนาดคือ โรงเรียนขนาดใหญ่ (จำนวนนักเรียน 281 คนขึ้นไป) จำนวน 2 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง (จำนวนนักเรียน 121-280 คน) จำนวน 2 โรงเรียนและโรงเรียนขนาดเล็ก (จำนวนนักเรียน 1-120 คน) จำนวน 15 โรงเรียนจากนั้นสุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลากโรงเรียนตามขนาดของโรงเรียนมาร้อยละ 50 เพื่อใช้เป็นตัวแทนของโรงเรียนในทุกระดับ ได้โรงเรียนทั้งหมด 10 โรงเรียน

ขั้นที่ 2 ในแต่ละโรงเรียนที่สุ่มได้ใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster sampling) โดยการจับฉลากห้องเรียนเพื่อให้ได้จำนวนนักเรียนตามสัดส่วนที่คำนวณได้ในแต่ละโรงเรียน

เครื่องมือการวิจัย

แบบสอบถาม จำนวน 8 ชุดได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ มารดา ผู้จัดเตรียมอาหาร สำหรับนักเรียน นักเรียนอาศัยอยู่กับใคร อาหารกลางวันของนักเรียน สร้างโดยผู้วิจัย

2. แบบสอบถามความรู้เรื่องการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนใช้แบบวัดความรู้ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดของ Nutrition Education Survey²¹ โดยถามความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักและผลไม้ จำนวน 6 ข้อ ลักษณะคำตอบให้เลือกตอบ ถูก ผิด ไม่ทราบ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 6

3. แบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดของ Nutrition Education Survey²¹ โดยถามเกี่ยวกับ ความคิดความรู้สึกที่มีต่อผลที่เกิดขึ้นจากการบริโภคผัก และผลไม้ จำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตรวัดแบบลิเกิร์ต (Likert's Scale) 3 ระดับ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 8 - 24 ผู้ที่ได้คะแนนสูงเป็นผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการบริโภคผักผลไม้

4. แบบสอบถามความชอบส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดของ Nutrition Education Survey²¹ โดยถามเกี่ยวกับชนิดของผักและผลไม้ที่ชอบจำนวน 13 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับให้ตอบ ชอบมาก ชอบเล็กน้อย ไม่ชอบ หรือไม่รู้จักผักและผลไม้ ช่วงคะแนน อยู่ระหว่าง 0 - 26

5. แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้วัดโดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดของ Availability Survey²² โดยถามเกี่ยวกับความบ่อยในการเข้าถึงผักและผลไม้

ที่บ้านและที่โรงเรียนของนักเรียน จำนวน 4 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับคือ ไม่เคยประจำ บางครั้ง ไม่รู้ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 4 - 12 ผู้ที่ได้คะแนนสูงเป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงแหล่งเชื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ได้ดี

6. แบบสอบถามการบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ ผู้ปกครอง โดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดของ Nutrition Education Survey²¹ โดยถามเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดาในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา จำนวน 2 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ ไม่เคย ไม่รู้ บางครั้ง บ่อย ทุกวัน ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 6 ผู้ที่ได้คะแนนการบริโภคของบิดาและมารดาสูงเป็นผู้ที่มีบิดามารดามีความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้สูง

7. แบบสอบถามการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อนใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงจาก แบบวัดของ Nutrition Education Survey²¹ โดยถามเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อนและเพื่อนสนิท จำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำตอบให้เลือกตอบใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 8 ผู้ที่ได้คะแนนการบริโภคของเพื่อนและเพื่อนสนิทสูงเป็นผู้ที่มีเพื่อนและเพื่อนสนิท มีการบริโภคผักและผลไม้สูง

8. แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ใช้แบบวัดความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ Food Frequency Questionnaire (FFQ)¹⁶ โดยเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่ในการรับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ลักษณะคำตอบเป็นจำนวนครั้งต่อสัปดาห์จำนวน 4 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 4 - 28

เครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบความตรง (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน และนำข้อมูลที่ได้มาหาดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index (CVI)) มีค่า CVI

ระหว่าง 0.83 - 1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีคุณลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ที่โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่ง จำนวน 30 คน วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามแบบสอบถามความรู้ และการบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อนได้ทดสอบความเชื่อมั่นด้วยวิธี KR-20 (Kuder-Richardson 20) ได้เท่ากับ 0.68 และ 0.86 ตามลำดับ ส่วนแบบวัดชุดที่ 3-6 และ 8 มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.80, 0.70, 0.61, 0.71, และ 0.79 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (รหัส 05-08-2556 วันที่ 6 กันยายน 2556) ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่าง ได้รับคำอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการพิทักษ์สิทธิ์พร้อมลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้วิธีการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ระหว่างเดือนกันยายน ถึงธันวาคม พ.ศ. 2556 แล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยสถิติเชิงพรรณนาในรูปของจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Step-wise Multiple Regression Analysis)

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 12 ปี (SD = .55) เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.5 และเพศชาย ร้อยละ 47.5 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและ/หรือมารดา (ร้อยละ 76.1) ผู้จัดเตรียมอาหารส่วนใหญ่คือบิดาและ/หรือมารดา (ร้อยละ 63.4) ส่วนอาหารกลางวันของนักเรียนเกือบทั้งหมด คือ อาหารจากโรงเรียน (ร้อยละ 97.5)

ส่วนที่ 2 การบริโภคผักและผลไม้ กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคผักและผลไม้โดยภาพรวม คือรับประทาน ผักและผลไม้ประมาณ 3- 4 ครั้งต่อสัปดาห์ (Mean = 3.6, SD = 1.8) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่านักเรียน ประถมศึกษาตอบว่าใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียน บริโภคผักสดต่างๆ เช่น แดงกวา ผักกาดขาว มะเขือเทศ

(Mean = 3.87, SD = 2.31) บริโภคอาหารที่มีผักผสม เช่น ผักในข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ผัดผัก (Mean = 3.77, SD = 2.22) บริโภคผลไม้สด เช่น ฝรั่ง มะละกอ กัลย (Mean = 3.63, SD = 2.19) และการดื่มน้ำผลไม้ สด เช่น น้ำส้ม น้ำแตงโม นั้นตอบว่าเพียง 3 ครั้งต่อ สัปดาห์ (Mean = 3.12, SD = 2.47) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความถี่การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 จำแนกรายข้อและในภาพรวม (n = 238)

การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	\bar{x}	SD
1. การบริโภคผักสดต่างๆ เช่น แดงกวา ผักกาดขาว มะเขือเทศ	3.87	2.31
2. การบริโภคอาหารที่มีผักผสมอยู่ เช่น ผักในข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ผัดผัก	3.77	2.22
3. การบริโภคผลไม้สด เช่น ฝรั่ง มะละกอ กัลย	3.63	2.19
4. การบริโภคน้ำผลไม้สด เช่น น้ำส้ม น้ำแตงโม	3.12	2.47
รวมเฉลี่ยรายข้อ	3.60	1.80

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ถดถอยพหุ ตัวแปรที่สามารถ ทำนายการบริโภคผัก และผลไม้ ผลการวิเคราะห์ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายการบริโภคผักและ ผลไม้ ได้แก่ การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและ มารดา/ผู้ปกครอง การบริโภคผักผลไม้ของกลุ่มเพื่อน ทศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ การเข้าถึงแหล่ง ที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ และความชอบ

ส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้ ($\beta = .306, .204, .189, .188$ และ $.120$ ตามลำดับ) โดยตัวแปร ทั้ง 5 ร่วมอธิบายความแปรปรวนของการบริโภคผัก และผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ร้อยละ 42.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($R^2 = .427, R^2_{adj} = .415, F = 34.557, p < .001$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผัก และผลไม้ของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 6 (n = 238)

ตัวพยากรณ์	b	SE (b)	Beta	t	p
1. การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ผู้ปกครอง	1.210	.215	.306	5.623	<.001
2. การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน	.648	.178	.204	3.647	<.001
3. การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้	.767	.219	.189	3.502	<.001
4. ทศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้	.581	.170	.188	3.425	<.001
5. ความชอบส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้	.290	.130	.120	2.223	.027
ค่าคงที่ = -15.65	$R^2 = .427$	$R^2_{adj} = .415$			
F = 34.557	p-value < .001	df = 232			

สรุปและอภิปรายผล

1. การบริโภคผัก และผลไม้ของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง พบว่าบริโภคประมาณ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์นั้น แสดงว่าการบริโภคผักและผลไม้ยังไม่เหมาะสม ถึงแม้ว่า การศึกษานี้จะประเมินการบริโภคผักและผลไม้เพียงแต่ความถี่ไม่ได้วัดเชิงปริมาณการบริโภค สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6¹² อย่างไรก็ตามผลการสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาในระดับประเทศ ของกองโภชนาการกรมอนามัย² พบว่า ในภาพรวม นักเรียนยังบริโภคผักและผลไม้ปริมาณน้อย คือพบว่าเด็กอายุ 2-14 ปีบริโภคผักและผลไม้เฉลี่ย 0.7 และ 1.3 ส่วนมาตรฐาน (1ส่วนมาตรฐาน เท่ากับ 1 ถ้วยตวงหรือ 240 กรัม) และมีเพียงร้อยละ 6.3 ที่รับประทานผักและผลไม้รวมกันได้ 5 ส่วนมาตรฐานขึ้นไปต่อวัน²³ จากผลการศึกษานี้จะพบว่าเด็กไม่ได้รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน นั้นอาจอ้างอิงได้ว่าปริมาณการบริโภคอาจต่ำกว่ามาตรฐานด้วย

2. ปัจจัยต่าง ๆ ที่สามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนได้ถึงร้อยละ 42.7 โดยสามารถทำนายสูงสุด ได้แก่ การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา ผู้ปกครอง รองลงมา คือ การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้และปัจจัยนำ ได้แก่ทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้และความชอบส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้โดยสรุปได้ดังนี้

2.1 การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ ผู้ปกครอง สามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = .306, p < .01$) เนื่องจากบิดา มารดาหรือบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูเด็กนักเรียน ซึ่งมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้เด็กนักเรียน ผู้ปกครองที่มีพฤติกรรมดี ถูกต้อง เหมาะสม ย่อม

ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะว่าเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่จะได้รับอิทธิพล ด้านความคิด การกระทำตามผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือคุ้นเคย บิดาและมารดาหรือผู้ปกครองจึงเป็นแบบอย่างที่สำคัญต่อเด็กนักเรียนในเรื่องการบริโภคอาหาร การปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน และจากข้อมูลพื้นฐานในการศึกษานี้จะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 76.1 อยู่กับบิดาและ/หรือมารดาซึ่งเป็นคนเตรียมอาหารเป็นหลักถึงร้อยละ 63.4 ดังนั้นบิดาและมารดาจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กนักเรียนสูงที่สุดซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^{13, 15, 16} ที่พบว่าการบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดามีอิทธิพลกับการบริโภคผักและผลไม้ของเด็ก

2.2 การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน สามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = .204, p < .01$) การบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนนั้นกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อเด็กวัยเรียนมาก อิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อและพฤติกรรม มีการเรียนรู้เกิดจากได้เห็น ได้อยู่ร่วมกับการสนับสนุนทั้งทางด้านคำพูด การกระทำ เช่น การชักชวนให้รับประทานผัก รับประทานให้ครบ 5 หมู่ เป็นต้น และผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเพื่อนและเพื่อนสนิททั้งที่บ้านและที่โรงเรียนรับประทานผักทุกวัน มีเพียงร้อยละ 52.2 กลุ่มเพื่อนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนรับประทานผลไม้ร้อยละ 48.7 และเพื่อนสนิททั้งที่บ้านและที่โรงเรียนรับประทานผลไม้ ร้อยละ 50.8 สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ^{11, 17}

2.3 การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้สามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = .189, p < .01$) เนื่องจากการที่บ้านและโรงเรียนเป็นแหล่งสำคัญของการเข้าถึง

อาหารเนื่องจากเด็กยังอยู่ในวัยที่ไม่สามารถเตรียมอาหารด้วยตนเองได้ ดังนั้นการเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้จึงเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากเด็กวัยเรียนจะใช้เวลาอยู่ สถานที่นั้นหลาย ๆ ชั่วโมง ต่อหนึ่งวันถ้าสถานที่เหล่านั้นมีอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น ผักและผลไม้ ให้นักเรียนได้รับประทานอยู่เสมอ หรือมีร้านค้าที่ขายอาหารเหล่านั้นก็จะส่งผลให้เด็กสามารถเลือกรับประทานได้สะดวกขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^{5, 18, 19} ที่พบว่า การเข้าถึงแหล่งอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กนักเรียน

2.4 ทักษะคิดต่อการบริโภคผักและผลไม้สามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = .188, p < .01$) อธิบายได้ว่าเมื่อนักเรียนมีทักษะคิดที่เหมาะสมเกี่ยวกับการบริโภค ย่อมนำไปสู่การบริโภคที่เหมาะสมด้วย สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า ทักษะคิดมีบทบาทที่สำคัญมากที่จะโน้มน้าวจิตใจหรือจูงใจนักเรียนนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติโดยเชื่อว่า ถ้านักเรียนเชื่อว่าการกินผักและผลไม้มีประโยชน์แก่ร่างกาย นักเรียนจะเลือกที่จะรับประทานผักและผลไม้ด้วยและจากข้อมูลพื้นฐานด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับดี ถึงร้อยละ 71.3 ส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะคิดที่ดีด้วยทั้งนี้ในการศึกษานี้พบว่า เด็กนักเรียนมีทักษะคิดที่ถูกต้องในการบริโภคผักและผลไม้ตลอดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา และนักเรียนชั้นประถมศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^{8,9,12,13} ที่พบว่า ทักษะคิด มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

2.5 ความชอบส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้สามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = .120, p < 0.01$) อธิบายได้ว่าความชอบส่วนบุคคลในการบริโภค

เป็นความรู้สึกของคนที่ได้รับประทานอาหารชนิดนั้น แล้วรู้สึกว่าคุณใจชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งแต่ละบุคคลจะรับรู้รสชาติอาหารที่แตกต่างกันไปถึงแม้จะเป็นอาหารชนิดเดียวกัน ลักษณะของอาหาร เช่น รสชาติ รูปแบบลักษณะองค์ประกอบ รูปทรง สี สีสัน ที่ชวนรับประทาน ส่งผลต่อความชอบหรือไม่ชอบทั้งสิ้น ถึงจะมีประโยชน์แต่ถ้านักเรียนไม่ชอบก็อาจจะไม่รับประทานเลยก็ได้ ดังนั้นความชอบจึงเป็นอีกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กนักเรียนด้วย เนื่องจากเป็นวัยที่กระบวนการตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำนั้นไม่ได้เนื่องมาจากเหตุผลอย่างเดียว ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างชอบผลไม้ เป็นอันดับต้น ๆ คือ ส้ม แอปเปิ้ล กล้วยและฝรั่ง ส่วนผัก ความชอบในการบริโภคอยู่ลำดับต่อจากผลไม้เป็นอันดับที่ 5 คือ ถั่วฝักยาวซึ่งอาจแสดงถึงความชอบในรสชาติของผลไม้ก็เป็นได้ เพราะผลไม้มีรสหวานอมเปรี้ยวเป็นรสชาติที่เด็กชอบ และมีสี สีสัน และกลิ่นหอมชวนให้รับประทาน ในขณะที่ผัก มักจะมีรสขม กลิ่นฉุน หรือเหม็นเขียว รับประทานยาก สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกบริโภคคือ รสชาติของสินค้าคิดเป็นร้อยละ 61²⁴ สอดคล้องกับการศึกษาในยุโรป⁶ พบว่าความชอบในรสชาติอาหารเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

สรุปปัจจัยที่สามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนได้แก่ การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ผู้ปกครอง การบริโภคผักและผลไม้ของกลุ่มเพื่อน การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภคผักและผลไม้ และทัศนคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ และความชอบส่วนบุคคลในการบริโภคผักและผลไม้ โดยสามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนได้ถึงร้อยละ 42.7 ส่วนปัจจัยที่ไม่สามารถทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอ ป่าโมก จังหวัดอ่างทอง

ได้แก่ เพศ อาชีพมารดา ความรู้เรื่องการบริโภคผักและผลไม้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคลากรด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพเด็ก ควรประสานความร่วมมือกับโรงเรียนในการกำหนดนโยบายการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนที่เน้นอาหารที่มีผักและผลไม้ทุกวัน การให้ความรู้แก่ครอบครัวและผู้ปกครองในการจัดเตรียมอาหารที่มีผักและผลไม้ที่บ้านเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนมีความชอบบริโภคผักและผลไม้

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. รายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยในการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2552.
2. กรมอนามัย. รายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ.2550. กรุงเทพฯ: กลุ่มสนับสนุนวิชาการภาวะโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข; 2550.
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง. สรุปผลการปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพปี 2554. อ่างทอง: กลุ่มงานสนับสนุนวิชาการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง; 2554.
4. สุปิน สุนันตะ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาโภชนศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2551.
5. Brug J, Tak NL, Saskia J, Velde T, Bere E, Bourdeaudhuij ID. Taste preferences liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren. Br J Nutr 2008;

99:7-14.

6. Lorson BA, Melgar-quinonez HR, Taylor CA. Correlates of fruit and vegetable intakes in US children. Am Dietetic Assoc 2009; 109 (3):474-78.
7. สติดาพร สุคนธมิต. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2551.
8. การ์ตูน เฟื่องพร. การมีผลไม้ภายในบ้านกับการบริโภคขนมกรุบกรอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล; 2551.
9. Martens M K, Assema PV, Brug J. Why do adolescents eat what they eat? personal and social environmental predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12-14-year-old dutch students. Public Health Nutr 2005; 8(8): 1258 -65.
10. วิภา วีระไวทยะ และสง่า ตามาพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก; 2541.
11. ลีรักันย์ แก้วพรหม. พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2549.
12. ประทุม จงอ่อนกลาง. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุราช

- ประสิทธิ์จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์;
2550
13. อรณูช อุดมประสิทธิ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ
พฤติกรรมด้านความปลอดภัยในการบริโภค
อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอก
โภชนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย
มหิดล; 2551.
 14. ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะ
โภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงาน
ประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์วิชา
ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2541.
 15. Jones LR, Steer CD, Rogers IS, Emmett
PM. Influences on child fruit and
vegetable intake: sociodemographic,
parental and child factors in a
longitudinal cohort study. *Public
Health Nutr* 2010; 13 (7): 1122-30.
 16. Reinaerts E, De Nooijer J, De Vries NK.
Parental versus child reporting of fruit
and vegetable consumption. *Int J
Behav Nutr Phys Act* 2007; 4: 33-40.
 17. Cullen KW, Baranowski T, Rittenbery L,
Cosart C, Hebert D, Moor CD. Child-
reported family and peer influences on
fruit juice and vegetable consumption;
reliability and validity of measures.
Health Educ Res 2001; 16: 187-200.
 18. Reynolds DK, Franklin FA, Leviton CL,
Maloy J, Harrington FK, Yaroch LA,
Sharina P, Penelope J. Methods results
and lessons learned from processe-
valuation of the height 5 school based
nutrition intervention. *Health Educ-
Behav* 2000; 27: 177 - 86.
 19. Wolf WS. Child nutritional health and
the elementary school. *Dissertation
Abstracts International* 1992; 52: 46-74.
 20. Yamane T. *Statistics: An introductory
Analysis (2nded)*. New York: Harper
and Row; 1973.
 21. Fournery A. *Compendium of survey for
fruit and vegetable consumption and
physical Activity*. [online]. 2010 [cited
2013 May 10] Available from [http://
www.food-hub.org/files/resources/
network-compendium.pdf](http://www.food-hub.org/files/resources/network-compendium.pdf).
 22. Hearn MD, Baranowski T, Baranowski J,
Doyle C, Smith M, Lin LS, Resnicow K.
Environmental Influences on dietary
behavior among children: Availability
and accessibility of fruits and vegetables
enable consumption. *J Health Educ* 1998;
29 (1): 26-32.
 23. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข.
แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ 2554
- 2563. กรุงเทพฯ: สำนักพระพุทธศาสนา
แห่งชาติ; 2554.
 24. ปานชนก โพธิ์สุนทร. พฤติกรรมการบริโภค
อาหารและเครื่องดื่มของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนมกับ
กาแฟ. เชียงใหม่: คณะเศรษฐศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2549.