

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

นางสาวจรัสศรี อุสาหะ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาประถมศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2539

ISBN 974-633-294

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A STUDY OF FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF  
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN THE DEMONSTRATION SCHOOLS  
UNDER THE JURISDICTION OF THE MINISTRY OF UNIVERSITY AFFAIRS  
BANGKOK METROPOLIS

MISS CHARUSRI OUSAHA

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Elementary Education

Graduate school

Chulalongkorn University

1996

ISBN 974-633-294

หัวข้อวิทยานิพนธ์      การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร  
โดย                              นางสาวจรัสศรี อุสาหะ  
ภาควิชา                            ประถมศึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษา              รองศาสตราจารย์ รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

*Santi Ussurorn*

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ อุสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

*Worada Nuywairat*

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ วรสุดา บุญยไวโรจน์)

*Dr. Rujira Suphornsiphulay*

.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์)

*Prasert Rujiporn*

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประภัสสร รุจิพร)





จรัสศรี อุสาหะ : การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร (A STUDY OF FOOD  
CONSUMPTION BEHAVIOR OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN THE  
DEMONSTRATION SCHOOLS UNDER THE JURISDICTION OF THE MINISTRY OF  
UNIVERSITY AFFAIRS, BANGKOK METROPOLIS) อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ.รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์,  
หน้า 203 ISBN 974-633-294-

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามการรับรู้ของตนเอง  
ของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร บทบาทของ  
ครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน งานวิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล  
จากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย  
กรุงเทพมหานคร จำนวน 121 คน แยกเป็น นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 99 คน  
นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน 22 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน ครู จำนวน  
196 คน ผู้ปกครอง จำนวน 121 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ และค่าความถี่

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานรับประทานอาหารได้ทุกชนิดและปริมาณมาก  
รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ และชอบรับประทานอาหารจุกจิบระหว่างอาหารมื้อหลัก ได้แก่  
ขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ นอกจากนี้ยังชอบรับประทานอาหารประเภทไขมัน และชอบ  
รับประทานอาหารประเภททอด นักเรียนชอบเลือกซื้อขนมประเภทนมและผลิตภัณฑ์จากนม สำหรับ  
กิจกรรมหลังจากรับประทานอาหารส่วนมากทำการบ้านและอ่านหนังสือ
2. นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานรับประทานอาหารได้ปริมาณน้อย ไม่รับประทาน  
อาหารจุกจิบระหว่างมื้อหลัก และไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทไขมัน แต่ชอบเลือกซื้อขนมประเภท  
ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่รับประทาน
3. โรงเรียนมีการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน ซึ่งสอดแทรกอยู่ในกลุ่ม  
การเรียนและพื้นฐานอาชีพและกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูคอยดูแลการรับประทานอาหารของ  
นักเรียน แนะนำและทดลองฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เชิญผู้ปกครองนักเรียนมา  
พบเพื่อหวังให้เอาใจใส่การรับประทานอาหารของนักเรียน
4. บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน มารดา  
เป็นผู้ดูแลในเรื่องอาหารของนักเรียน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีวุฒิปริญญาตรี มีความรู้ทางโภชนาการดี  
แต่ในทางปฏิบัตินั้นผู้ปกครองจัดอาหารตามความชอบของนักเรียน และจัดอาหารประเภททอดให้  
นักเรียนรับประทาน อย่างไรก็ตามก็ตีปัญหาของผู้ปกครองที่พบมาก คือ นักเรียนเลือกรับประทานอาหาร  
เฉพาะที่ชอบ

ภาควิชา ..... ประถมศึกษา .....  
สาขาวิชา ..... ประถมศึกษา .....  
ปีการศึกษา ..... 2538 .....

ลายมือชื่อนิสิต ..... (จรัสศรี) (อุสาหะ) .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ..... (รศ. รุจิระ) .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

## C540313 : MAJOR ELEMENTARY EDUCATION

KEY WORD: FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR / ELEMENTARY / DEMONSTRATION SCHOOL

CHARUSRI OUSAHA: A STUDY OF FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN THE DEMONSTRATION SCHOOLS UNDER THE JURISDICTION OF THE MINISTRY OF UNIVERSITY AFFAIRS, BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR: ASSOCIATE PROFESSOR RUCHIRA SUPORNPABUL, 203pp. ISBN 974-633-294

The purposes of this research were (1) to study the food consumption behavior as perceived by the students who had nutrition condition over and under standard of weight in the elementary demonstration schools under the jurisdiction of the Ministry of University Affairs, Bangkok Metropolis, (2) to study the roles of the teachers and parents of the students in the encouragement of food consumption behavior. The research had collected the data from the sample groups which were divided into 99 over standard weight students, 22 under standard weight students, 196 teachers and 121 parents. The data were analyzed by the percentage and the statistical frequency.

The results were found as the following that :

(1) the over weight students had various foods, large quantity, and more than 3 mealtimes a day, and also had snacks during the mealtimes. Besides this, the students preferred fat foods and snacks which were made from milk. The activities of the students after meal generally were homework and study.

(2) the under weight students had relatively less food quantity, and also had no fat food and snacks during mealtimes. However, the students preferred candy.

(3) the schools had encouraged on food consumption behavior for students establishing into the course of Work Oriented Experiences and the course of Life Experiences. Teachers had attended to the students on food consumption having a useful food, and conducted the parents in order to look after their students on food consumption.

(4) the roles of the parents on the food consumption behavior of students were found that most of the parents were mother who cooked a meal, educated and good knowledge of nutrition, but in practice, the parents prepared fat foods and meals for their students liked. However, the problem of the parents was found that students selected to have only their favourite foods.

ภาควิชา..... ประถมศึกษา

สาขาวิชา..... ประถมศึกษา

ปีการศึกษา..... 2538

ลายมือชื่อนิสิต..... จรัสศรี อู่สาหา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... รุชรา สุพจน์บุลย์

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ผู้ให้กำลังใจและความรู้ ตลอดจนอุทิศเวลาให้คำแนะนำตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ด้วยความเมตตาอย่างยิ่ง รวมทั้งได้รับความกรุณาจากคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อ และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน อาทิ รศ.วรสุดา บุญยไวโรจน์ และ ผศ.ประภัสสร รุจิพร ที่ร่วมพิจารณาแก้ไขจนวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และโรงเรียนประถมศึกษาสามมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่และครูใหญ่ ครูประจำชั้น ครูผู้สอน และผู้ปกครองนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และต้องขอขอบใจนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์จนทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่ช่วยสนับสนุนเงินทุนวิจัย เป็นจำนวนเงิน 4,500 บาท นอกจากนี้ขอขอบคุณผู้ที่มีได้กล่าวนามถึง ซึ่งมีส่วนช่วยเหลือผู้วิจัยในด้านต่าง ๆ

คุณความดีทั้งหลายที่เกิดจากการทำการศึกษาวิจัยและที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่ คุณพ่อ คุณแม่ ครู อาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนผู้วิจัย

จรัสศรี อุสาทะ





## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ง
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
<b>บทที่</b>	
1      บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	7
ขอบเขตของการวิจัย .....	7
ข้อตกลงเบื้องต้น .....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	8
วิธีดำเนินการวิจัย .....	9
ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย .....	11
ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย .....	12
2      แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	13
อาหารและการเจริญเติบโตของร่างกาย .....	13
ความสำคัญของอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน .....	14
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร .....	23
การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน .....	27
บทบาทของครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แก่นักเรียน .....	30
ปัญหาภาวะโภชนาการ .....	34
การประเมินภาวะโภชนาการ .....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	41
3      วิธีดำเนินการวิจัย .....	46
ประชากรและตัวอย่างประชากร .....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	53
การสร้างเครื่องมือ .....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	56
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	57
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	58
5 สรุปผลการวิจัย .....	119
รายการอ้างอิง .....	145
ภาคผนวก .....	156
ประวัติผู้เขียน .....	203



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การจัดอาหารประจำวันสำหรับเด็กวัยเรียน .....	16
2	จำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่าง ๆ ในแต่ละโรงเรียน .....	49
3	จำนวนตัวอย่างประชากรที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน จำแนกตามโรงเรียน .....	50
4	จำนวนตัวอย่างประชากรนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และต่ำกว่ามาตรฐาน จำแนกตามโรงเรียนและระดับชั้น .....	51
5	จำนวนตัวอย่างประชากรนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และต่ำกว่ามาตรฐานที่ใช้บันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามโรงเรียนและระดับชั้นต่าง ๆ .....	53
6	จำนวนร้อยละของสถานภาพนักเรียน .....	59
7	จำนวนและร้อยละของชนิดอาหารที่นักเรียนเลือกซื้อรับประทาน .....	63
8	จำนวนและร้อยละของการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน .....	67
9	จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน .....	69
10	จำนวนและร้อยละของการรับประทานอาหารมื้อต่าง ๆ .....	72
11	จำนวนและร้อยละของปริมาณอาหารที่นักเรียนรับประทาน .....	76
12	จำนวนความถี่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นักเรียนปฏิบัติ .....	79
13	จำนวนและร้อยละสถานภาพของครู .....	82
14	จำนวนและร้อยละของหลักสูตรในกลุ่มวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร .....	84
15	จำนวนและร้อยละของกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน .....	85
16	จำนวนและร้อยละของการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน .....	87
17	จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน .....	88
18	จำนวนและร้อยละของปัญหาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน .....	89
19	จำนวนและร้อยละของชนิดอาหารที่นักเรียนของรับประทาน .....	92

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน .....	93
21	จำนวนและร้อยละของการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน .....	94
22	จำนวนและร้อยละของปัญหาในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร .....	96
23	จำนวนและร้อยละของสถานภาพผู้ปกครอง .....	97
24	จำนวนและร้อยละของการจัดอาหารให้นักเรียน .....	100
25	จำนวนและร้อยละของการจัดอาหารในครอบครัว .....	103
26	จำนวนและร้อยละของวิธีการได้มาซึ่งอาหารและการเลือกซื้ออาหารของครอบครัว .....	105
27	จำนวนและร้อยละของชนิดอาหารและรสอาหารที่สมาชิกในครอบครัวรับประทาน .....	107
28	จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร .....	109
29	จำนวนและร้อยละของปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน .....	111
30	จำนวนและร้อยละของวิธีแก้ปัญหาหรือปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมหลังจากรับประทานอาหารมื้อเย็นของนักเรียน .....	113
31	จำนวนและร้อยละของแนวคิดผู้ปกครองเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน .....	115
32	จำนวนและร้อยละของการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียน .....	118
33	การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตาม Yamane ที่ 95 % .....	162
34	ตารางน้ำหนักตามอายุของเด็กวัยเรียนชายที่ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97, 90, 50, 10 และ 3 .....	163
35	ตารางน้ำหนักตามอายุของเด็กวัยเรียนหญิงที่ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97, 90, 50, 10 และ 3 .....	165
36	ตารางมาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทยอายุ 5-19 ปี .....	167