

Research Report

Development of a food consumption behavior modification model for junior high school students

A fiscal year 2016

study by Thai FDA in collaboration with the Faculty of Education of Kasetsart
University Bangkhen Campus and the Faculty of Education of the Institute of
Physical Education Bangkok Campus

รายงานการวิจัยเรื่อง
การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2559

รายงานการวิจัยเรื่อง
การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เภสัชกรวิระชัย นลวชัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา เทียมทิพร

นางผุสดี เวชพิพัฒน์

นางสาวเสาวณีย์ เกตุบำรุงพร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2559

บทคัดย่อ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design มีการดำเนินการดังนี้

1. การวิจัยเพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดำเนินการติดตามประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนจำนวน 3 ครั้ง คือ ก่อนเริ่มโครงการ ระหว่างการดำเนินโครงการ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ และจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (Booster Intervention) ในโรงเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนละ 1 ครั้ง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จ.กระบี่ โรงเรียนภูเขียว จ.ชัยภูมิ โรงเรียนแก่ง “วิทยสถาวร” จ.ระยอง และโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่ จำนวน 1,913 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านการทดลองในงานวิจัยเรื่องรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปีงบประมาณ 2558 จำนวน 182 คน โดยการสุ่มโรงเรียนอย่างง่าย (simple random) 2 โรงเรียน จาก 4 โรงเรียน เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (Booster Intervention) 1 ครั้ง/โรงเรียน ส่วนอีก 2 โรงเรียนเป็นกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติที่โรงเรียนจัดให้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 1 แผน และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการเปรียบเทียบคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบผลโดยการวัดซ้ำ 3 ครั้ง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

2. การทดลองการขยายผลการใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นำรูปแบบที่ผ่านการทดลองใช้แล้วขยายผลไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จากโรงเรียนใน 4 ภูมิภาคที่มีโรงเรียนต้นแบบ 8 โรงเรียน ๆ ละ 1 ห้องเรียน การดำเนินการทดลองเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฯ จำนวน 6 แผน และเข้าร่วมในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนจำนวน 3 แผน ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมในกิจกรรมเฉพาะกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฯ จำนวน 6 แผน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 6 แผน และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 3 แผน (กลุ่มทดลอง) แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 6 สัปดาห์ (กลุ่มควบคุม) และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล 1) การหาประสิทธิภาพของการขยายผลรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

3. การสรุปผลการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

หลังจากการทดลองติดตามผล และขยายผลการใช้รูปแบบ และได้ประเมินผลการทดลองรูปแบบแล้ว ผู้วิจัยจะทำการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำข้อเสนอแนะไปใช้ในการปรับปรุงรูปแบบให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผลการวิจัย สรุปได้ ดังนี้

1. ผลการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster Intervention) ปัจจัยเชิงสาเหตุที่พบความแตกต่างคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารปลอดภัยลดลงกว่าก่อนทดลองเพียงปัจจัยเดียว ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยลดลงกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม ปัจจัยเชิงสาเหตุที่พบความแตกต่างคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อีกทั้งยังพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

2. ผลการขยายผลการใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แผนการเรียนรู้ พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่พบความแตกต่างคือ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารปลอดภัย การมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย มากกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนกลุ่มการทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่พบความแตกต่างกันทุกปัจจัย คือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย มากกว่าก่อนการทดลอง รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของการวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย	7
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ตอนที่ 1 นโยบายและแนวคิดอาหารปลอดภัย	9
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย	12
ตอนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	29
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	44
การวิจัยเพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น	44
การทดลองการขยายผลการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	46
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
ตอนที่ 1 ผลการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น	50
ตอนที่ 2 ผลการขยายผลการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	107
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	166
สรุปผลการวิจัย	166
การอภิปรายผล	176
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	178

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	180
บรรณานุกรม.....	181
ภาคผนวก	186
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	187

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	50
ตารางที่ 2	ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม	51
ตารางที่ 3	ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่นๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	52
ตารางที่ 4	ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของขนมขบเคี้ยว ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	53
ตารางที่ 5	ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของขนมขบเคี้ยว หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	54
ตารางที่ 6	ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของน้ำอัดลม ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	55
ตารางที่ 7	ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของน้ำอัดลม หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	55
ตารางที่ 8	ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำดื่มอื่นๆ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของน้ำดื่ม ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	56
ตารางที่ 9	ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำดื่มอื่นๆ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของน้ำดื่ม หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	57

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 10	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	58
ตารางที่ 11	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	59
ตารางที่ 12	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	60
ตารางที่ 13	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	61
ตารางที่ 14	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	62
ตารางที่ 15	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	63
ตารางที่ 16	ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	64
ตารางที่ 17	ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	65

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 18	ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรม กระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	66
ตารางที่ 19	ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรม กระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	66
ตารางที่ 20	ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือน พฤติกรรม (booster intervention)	67
ตารางที่ 21	ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือน พฤติกรรม (booster intervention)	67
ตารางที่ 22	ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผล การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้ กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	68
ตารางที่ 23	ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรม เพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	70
ตารางที่ 24	การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม ควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค อาหาร)	72
ตารางที่ 25	การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผล การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	72

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 26	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)
ตารางที่ 27	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)
ตารางที่ 28	การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)
ตารางที่ 29	การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)
ตารางที่ 30	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)
ตารางที่ 31	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)
ตารางที่ 32	การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 33	การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	82
ตารางที่ 34	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	83
ตารางที่ 35	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	85
ตารางที่ 36	การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	86
ตารางที่ 37	การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	87
ตารางที่ 38	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	88
ตารางที่ 39	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองใช้กิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	90
ตารางที่ 40	การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	91

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 41	92
การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่ม ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	
ตารางที่ 42	93
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการ บริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	
ตารางที่ 43	94
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการ บริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	
ตารางที่ 44	96
การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อน การทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียน กลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร)	
ตารางที่ 45	96
การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่ม ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	
ตารางที่ 46	97
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถ ตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและ นักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	
ตารางที่ 47	99
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถ ตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและ นักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 48	การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	100
ตารางที่ 49	การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	101
ตารางที่ 50	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	102
ตารางที่ 51	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)	104
ตารางที่ 52	การเปรียบเทียบพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	105
ตารางที่ 53	การเปรียบเทียบพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)	106
ตารางที่ 54	ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามประเภทของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	107
ตารางที่ 55	ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามโรงเรียน	108
ตารางที่ 56	ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม	108
ตารางที่ 57	ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	110

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 68	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	120
ตารางที่ 69	ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	121
ตารางที่ 70	ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัด กิจกรรมการเรียนรู้	122
ตารางที่ 71	ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัด กิจกรรมการเรียนรู้	123
ตารางที่ 72	ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	124
ตารางที่ 73	ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	124
ตารางที่ 74	ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่ เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลอง จัดกิจกรรมการเรียนรู้	125
ตารางที่ 75	ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่ เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการ ทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	125
ตารางที่ 76	ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการ ใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	126
ตารางที่ 77	ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้ รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	128
ตารางที่ 78	การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการ ทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม ควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	130

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 79	130
ตารางที่ 80	131
ตารางที่ 81	133
ตารางที่ 82	134
ตารางที่ 83	135
ตารางที่ 84	136
ตารางที่ 85	138
ตารางที่ 86	139
ตารางที่ 87	140

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 88	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	141
ตารางที่ 89	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	143
ตารางที่ 90	การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	144
ตารางที่ 91	การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	145
ตารางที่ 92	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	146
ตารางที่ 93	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	148
ตารางที่ 94	การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	149
ตารางที่ 95	การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	150
ตารางที่ 96	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	151

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 97	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	153
ตารางที่ 98	การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร)	154
ตารางที่ 99	การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	155
ตารางที่ 100	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	156
ตารางที่ 101	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	158
ตารางที่ 102	การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	159
ตารางที่ 103	การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	160
ตารางที่ 104	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	161
ตารางที่ 105	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้	162

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 106 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)	164
ตารางที่ 107 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้ รูปแบบฯ)	165

สารบัญแผนภาพ

		หน้า
แผนภาพที่ 1	กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย	7
แผนภาพที่ 2	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสำหรับใช้ทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรค	31
แผนภาพที่ 3	แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	34
แผนภาพที่ 4	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์	34
แผนภาพที่ 5	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	36

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของการวิจัย

เด็กและเยาวชนนับเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในทุกมิติ การมีสุขภาพดีส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของประเทศ ในปัจจุบันด้วยสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้พฤติกรรมสุขภาพของเด็กและเยาวชนมีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต แบบแผนการใช้ชีวิต พฤติกรรม ค่านิยม วัฒนธรรม ต่างชาติ กระแสการบริโภคนิยม ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนอย่างมาก อันเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วทำให้เกิดสื่อใหม่ๆ มากมาย ซึ่งสื่อต่าง ๆ ได้พัฒนารูปแบบการนำเสนอโดยมีเป้าหมายในเชิงพาณิชย์มากยิ่งขึ้น เนื่องจากการแข่งขันทางการตลาดที่สูงจึงทำให้ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายใช้การโฆษณาและกลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อจูงใจผู้บริโภคซื้อสินค้าและบริการของตน โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารซึ่งสร้างรายได้มหาศาลให้แก่ผู้ประกอบการ และมีการพัฒนาการดำเนินการดังกล่าวอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้เด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เนื่องจากการบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งปัจจุบันและในช่วงวัยต่อไปของชีวิต กล่าวคือ อาจทำให้เด็กขาดสารอาหาร และมีภาวะโภชนาการเกิน การเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ขาดความสามารถในการเรียนรู้ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ รวมทั้งมีสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) และในอนาคตอาจเกิดผลกระทบตามมาในด้านการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคไต เป็นต้น เนื่องจากอาหารดังกล่าวมีส่วนของแป้ง น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง จากการศึกษาวิจัยหลายชิ้นแสดงถึงผลที่สอดคล้องกันว่า เด็กและเยาวชนมีการบริโภคขนมขบเคี้ยวประเภทขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมน้ำตาลในสัดส่วนที่สูง ดังผลการศึกษาของวีระชัยและคณะ (2558) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ร้อยละ 62.2 บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มผสมน้ำตาล ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณรงฤทธิ์ (2550) ที่พบว่า นักเรียนร้อยละ 45.8 รับประทานขนมขบเคี้ยวทุกวัน และผลการสำรวจของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ที่พบว่า เด็กทุกกลุ่มอายุมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนสูงกว่าภาวะผอม ทำให้พบปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ปัจจัยดังกล่าวเป็นการบั่นทอนคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ ดังนั้นการพัฒนาและดูแลพฤติกรรมบริโภคในเด็กนอกจากจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้วยังเป็นการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจและความสามารถ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าในอนาคตอีกด้วย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค มีแผนการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร (ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่และภารกิจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้นเพื่อลดการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยมุ่งหารูปแบบ (model) ที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยมุ่งเน้นพฤติกรรมกรรมการอ่านฉลากอาหาร ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง/ลด การบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมกรรมการปกป้องสิทธิ์ จึงได้จัดให้มีแผนการดำเนินงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดประสงค์ที่จะทำการสร้าง ทดลองใช้ ประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบฯ เพื่อหารูปแบบที่มีประสิทธิผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำไปขยายผลในการใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอื่นๆ ต่อไป

ในการดำเนินการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าว เพื่อให้ได้รูปแบบที่สอดคล้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการทบทวนวรรณกรรม และทำการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร โดยใช้แนวคิดของแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ (Health Belief Model) เป็นกรอบแนวคิดในการสำรวจ ซึ่งทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน 2,400 คน จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศ ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย การรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย การมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย และความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยง การมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ และความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง ฯ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีอำนาจการทำนายร้อยละ 34.2 (วีระชัย และคณะ, 2558) ผู้วิจัยได้นำผลจากการทบทวนวรรณกรรมและผลการสำรวจดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และได้นำรูปแบบไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบฯ จากภูมิภาคต่างๆ ในประเทศไทยได้แก่ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งผลจากการทดลองใช้รูปแบบฯ พบว่า การดำเนินงานตามองค์ประกอบของรูปแบบสามารถปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (วีระชัย และคณะ, 2558) ในปีงบประมาณ 2559 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงมีความประสงค์ในการติดตามผลและขยายผลการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อจะได้นำผลมาปรับปรุงและพัฒนาูปแบบให้มีประสิทธิผล มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน และพฤติกรรมมีความยั่งยืนคงทน เพื่อจะเป็นทางเลือกของโรงเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศ ในการนำรูปแบบไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อติดตามความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนที่เคยเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ ตามรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน 5 ประเด็น คือ 1) การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร 2) การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ 3) การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ในการลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม 4) ลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ (เน้นเฉพาะขนมขบเคี้ยวประเภทขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมน้ำตาล อาหารใส่สี และอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ) และ 5) การปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การออกแบบกิจกรรมที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินการตามแนวคิดทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ โดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) เพื่อสร้างเสริมปัจจัยในด้าน 1) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย 2) การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย 3) การรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย 4) การรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย 5) การรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย 6) การมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย 7) ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย และ 8) พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

2. ขอบเขตด้านการดำเนินการ

การดำเนินการวิจัย ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีการดำเนินการ ดังนี้

2.1 การวิจัยเพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการติดตามความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่เคยเข้าร่วมในกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปีงบประมาณ 2558 โดยผู้วิจัยมีการติดตามประเมินปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน จำนวน 3 ครั้ง และจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) ในโรงเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนละ 1 ครั้ง เพื่อเปรียบเทียบความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามช่วงระยะเวลาต่าง ๆ กล่าวคือ ก่อนเริ่มโครงการในปีงบประมาณ 2559 ระหว่างการดำเนินโครงการ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ

2.2 การทดลองการขยายผลการใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยดำเนินการทดลองขยายผลใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยทำการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามแผนที่กำหนดไว้จำนวน 6 แผน และ 3 แผน ตามลำดับ มีการติดตามประเมินปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน จำนวน 2 ครั้ง เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน ก่อนเริ่มโครงการในปีงบประมาณ 2559 และเมื่อสิ้นสุดโครงการ

3. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการทดลองใช้เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การวิจัยเพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในปีการศึกษา 2559

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านการทดลองในงานวิจัยเรื่องรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปีงบประมาณ 2558 จำนวนไม่น้อยกว่า 140 คน จากโรงเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียน โดยการสุ่มโรงเรียนอย่างง่าย (simple random) 2 โรงเรียน จาก 4 โรงเรียน เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นพฤติกรรม (Booster Intervention) 1 ครั้ง/โรงเรียน ส่วนอีก 2 โรงเรียนเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติที่โรงเรียนจัดให้

3.2 การทดลองการขยายผลการใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในปีการศึกษา 2559

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในปีการศึกษา 2559 จำนวนไม่น้อยกว่า 280 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stages Sampling)

นิยามศัพท์

นักเรียนกลุ่มติดตามผล หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ศึกษาอยู่ในภาคต้น ปีการศึกษา 2559 ที่เคยเข้าร่วมในกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปีงบประมาณ 2558 ได้แก่ โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่ และโรงเรียนแก่ง “วิทยถาวร” จังหวัดระยอง

นักเรียนกลุ่มขยายผล หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ศึกษาอยู่ในภาคต้น ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนที่เป็นเครือข่ายการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จาก 4 ภูมิภาคที่มีโรงเรียนต้นแบบ คือ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดระยอง จังหวัดชัยภูมิ และจังหวัดกระบี่ จังหวัดละ 2 โรงเรียน รวมโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างในการขยายผลการดำเนินงาน 8 โรงเรียน

ผู้ปกครอง หมายถึง บุคคลที่รับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างไว้ในความปกครองหรืออุปการะเลี้ยงดู หรือบุคคลที่นักเรียนร่วมอยู่อาศัย เป็นผู้รับผิดชอบและดูแลเอาใจใส่อบรมสั่งสอนนักเรียน ได้แก่ บิดา มารดา ญาติหรือผู้ที่บิดา มารดาไว้วางใจนำบุตรหลานไปฝากไว้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนทั้งคำพูดกิริยาท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกซื้อ การบริโภคอาหาร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง และ/หรือลดพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ต้นแบบ ตัวแบบ หรือแบบจำลอง ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆที่กำหนดขึ้นที่ล้วนส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อเพิ่มศักยภาพของนักเรียนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ปลอดภัยในด้านการอ่านฉลากอาหาร และฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง และ/หรือลด พฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภคมากขึ้น

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง ความสามารถในการระลึก จดจำ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง และ/หรือ ลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือ การคาดคะเน ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การเจ็บป่วย หรือผลเสียที่เกิดจากการไม่อ่านฉลากอาหาร ไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก ไม่หลีกเลี่ยง และ/หรือลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการไม่มีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดคะเนถึงความรุนแรง อันตรายหรือผลกระทบที่ได้รับจากการไม่อ่านฉลากอาหาร ไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก ไม่หลีกเลี่ยง และ/หรือ ลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการไม่มีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดคะเนของบุคคลถึงการปฏิบัติ หรือการกระทำที่ดีมีประโยชน์และเหมาะสมจากการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง และ/หรือลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

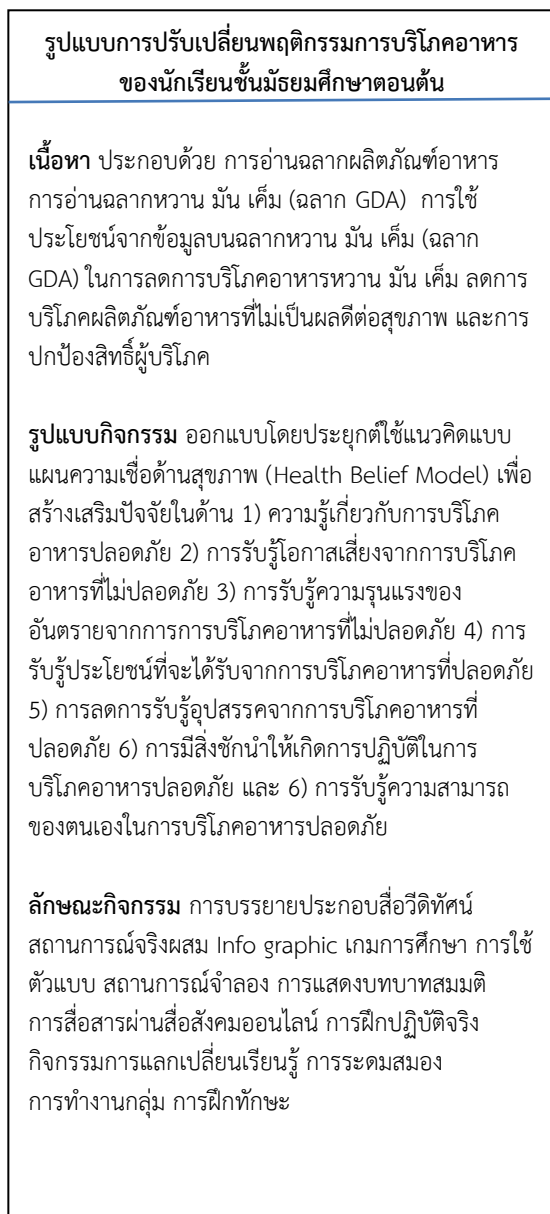
การรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดการณ์ของบุคคลต่อสิ่งที่ขัดขวาง หรือสิ่งที่เป็อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง และ/หรือลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การมีปัจจัย หรือสิ่งที่ออกมากระตุ้นบุคคลให้แสดงพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง และ/หรือ ลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

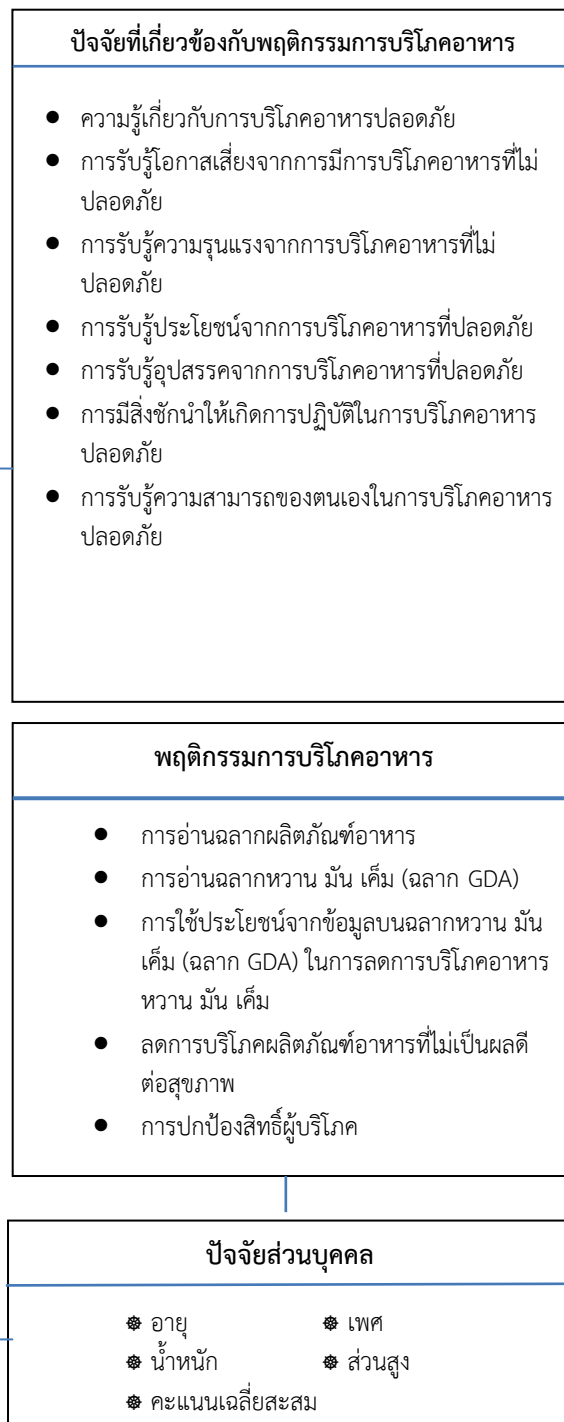
ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดคะเนความสามารถในการตัดสินใจของบุคคลว่า สามารถที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง และ/หรือ ลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย

ตัวแปรต้น



ตัวแปรตาม



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย

ตัวแปรอธิบาย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การพัฒนาแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ได้รูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคุณภาพ
2. เป็นแนวทางให้โรงเรียน บุคลากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำแบบการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปประยุกต์
ใช้ได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีงบประมาณ พ.ศ.2559 คณะผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและเป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ในการวิจัย ซึ่งมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 นโยบายและแนวคิดอาหารปลอดภัย
- ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย
- ตอนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 นโยบายและแนวคิดอาหารปลอดภัย

1. นโยบายด้านอาหารปลอดภัย

จากสถานการณ์ของสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคมในระดับสูง ดังนั้น จึงมีการตราพระราชบัญญัติคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ พ.ศ. 2551 เพื่อให้มีคณะกรรมการอาหารแห่งชาติเป็นองค์กรหลักในการดำเนินการหรือจัดการด้านอาหารในทุกมิติให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยให้มีอำนาจหน้าที่ในการเสนอแนะนโยบายและยุทธศาสตร์ 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านคุณภาพอาหารความปลอดภัย ด้านอาหารความมั่นคง ด้านอาหาร และด้านอาหารศึกษา เสนอต่อคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบและมอบหมายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการตามอำนาจหน้าที่อันจะทำให้การบริหารจัดการด้านอาหารในภาพรวมของประเทศให้มีความเป็นเอกภาพต่อไป (คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, 2556) อาทิ เช่น ยุทธศาสตร์ด้านอาหารมีหลักการ คือ เน้นกระบวนการส่งเสริมพัฒนาและวิจัย เพื่อให้เกิดความรู้ความตระหนักในการใช้ทรัพยากร เพื่อผลิตและกระจายอาหารในห่วงโซ่อาหาร ตลอดจนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการบริโภคอาหาร โดยมีกลยุทธ์ คือ ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมของบุคคล และชุมชนเป้าหมาย คือ บุคคลมีความรู้ความเข้าใจในการเป็นผู้ผลิตอาหารที่มีคุณภาพปลอดภัย และเป็นผู้เลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัยและสถานะต่างๆ และชุมชนมีภาวะแวดล้อมที่เกื้อหนุนการบริโภคอาหารที่ดี

กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติดังกล่าวกำหนดกรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคงทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 – 2559 ขึ้น โดยนำประเด็นในส่วนที่เกี่ยวข้องและเป็นพันธกิจของ

กระทรวงสาธารณสุขดังกล่าวมากำหนดเป้าประสงค์ คือ “ภาวะโรคจากอาหารและโภชนาการลดลง” โดยมียุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติ 6 ยุทธศาสตร์ (กระทรวงสาธารณสุข , 2554)ประกอบด้วย

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมการจัดการความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ(Food and Nutrition Education) และการสื่อสารสาธารณะ

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาและระบบงานด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการของภาครัฐและท้องถิ่นอย่างเป็นระบบ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนากฎหมาย และข้อกำหนด/มาตรฐานด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการให้ครอบคลุม ทันสมัยและเป็นสากล

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริม สนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีขีดความสามารถในการคุ้มครองด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการแก่ประชาชน

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การพัฒนาห้องปฏิบัติการด้านอาหารและโภชนาการตามมาตรฐานสากล และการประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัยอาหาร

ยุทธศาสตร์ที่ 6 พัฒนาและเชื่อมโยงระบบข้อมูลด้านความปลอดภัยอาหารและข้อมูลความเสี่ยงภัยอาหารทั้งกรณีตั้งใจและไม่ตั้งใจ (Food Safety and Food Defense) ระหว่างหน่วยงานภายในประเทศและระหว่างประเทศ

“ผลที่ต้องการเห็นจากการดำเนินงานตามกรอบยุทธศาสตร์นี้คือ อาหารที่จำหน่ายในประเทศไทยมีความปลอดภัย (Food Safety) มีคุณค่าทางโภชนาการ (Nutritious Food) พอเพียงต่อการบริโภค (sufficient consumption) และป้องกันการก่อการร้ายทางอาหาร (Food Defense) เพื่อให้ภาวะโรคจากอาหารและโภชนาการของคนไทยลดลงและสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้บริโภคในประเทศและต่างประเทศ รวมทั้งนักท่องเที่ยว”

กระทรวงสาธารณสุขจึงมุ่งมั่นที่จะดำเนินโครงการอาหารปลอดภัยอย่างจริงจังและต่อเนื่องเพื่อให้คนไทยทั้งประเทศได้บริโภคอาหารปราศจากสารปนเปื้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยทุกคนผู้บริโภคจึงเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนให้เกิดการผลิตอาหารที่มีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ โดยใช้ระบบการตลาดในการขับเคลื่อนการผลิต ทั้งนี้ผู้บริโภคต้องมีความรู้ ความตระหนัก และไม่ละเลยที่จะเลือกซื้ออาหารที่มีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งการปกป้องสิทธิของตนเองด้านอาหาร (กระทรวงสาธารณสุข , 2554) ทั้งนี้ นโยบายความปลอดภัยด้านอาหารได้ดำเนินการต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2544 และกำหนดให้ปี 2547 เป็น“ปีแห่งความปลอดภัยด้านอาหาร (Food Safety)” เพื่อให้ทำอาหารที่ผลิตและบริโภคมีความปลอดภัยได้มาตรฐานทัดเทียมสากล นำครัวไทยไปสู่การเป็นครัวโลกหนึ่งในยุทธศาสตร์ที่สำคัญในปีแห่งความปลอดภัยด้านอาหาร คือ การพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคซึ่งผู้บริโภคจะเป็นกำลังสำคัญในการผลักดันการดำเนินงานความปลอดภัยด้านอาหาร ด้วยการพิทักษ์สิทธิของตนเองรวมทั้งช่วยภาครัฐในการเฝ้าระวังอย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ สามารถครอบคลุมและเข้าถึงทั่วทุกพื้นที่ ดังนั้น จึงมีโครงการรณรงค์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ผู้บริโภคมีความรู้ มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการเลือกซื้ออาหารที่วางจำหน่ายในร้านค้าและการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย

2. แนวคิดอาหารปลอดภัย

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งอาหารที่มีคุณภาพและความปลอดภัยนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของมนุษย์ด้วย ตามนิยามขององค์การมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ (Codex, 2003) กล่าวว่า ความปลอดภัยของอาหาร (Food Safety) หมายถึง อาหารนั้นจะต้องปลอดจากสารพิษและไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภค อันตรายเหล่านี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพผู้บริโภคในระดับต่างกัน เช่น ในระยะสั้นอาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงหายได้เองโดยไม่ต้องพบแพทย์หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ เช่น การได้รับสารพิษ Botulinum ดังกรณีหน่อไม้ดิบที่ทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต นอกจากนี้ในระยะยาวอาจทำให้เกิดปัญหาสารพิษสะสมที่มีผลต่อร่างกาย เช่น การสะสมของสารพิษจากเชื้อราแอฟลาทอกซินในร่างกายกระตุ้นการก่อให้เกิดมะเร็งในตับหรืออาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง เป็นต้น ดังนั้นถ้าอาหารที่รับประทานไม่ปลอดภัยหรือไม่มีคุณค่าทางโภชนาการจะมีผลต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชน ที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพสูงเนื่องจากรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มผสมน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในปัจจุบัน เช่น ภาวะขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกิน นอกจากนี้ยังส่งผลถึงภาวะสุขภาพในอนาคตด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้น” (You are what you eat) ดังนั้น ความปลอดภัยของอาหารที่บริโภคจึงมีความสำคัญเนื่องจากส่งผลต่อภาวะสุขภาพโดยตรง

ในปัจจุบัน พบว่า พฤติกรรมทางสุขภาพของเด็กไทยในวัยเรียนมีแนวโน้มน่าเป็นห่วง เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการซื้อและบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ การรับประทานโฆษณาจำนวนมากมีผลต่อการจดจำยี่ห้อของผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินอยู่แล้ว ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเสี่ยงของกลยุทธ์การตลาดของอาหารและเครื่องดื่ม ปัจจัยด้านสถานที่ตั้งของร้านสะดวกซื้อที่ง่ายต่อการเข้าถึงของเด็กและการพัฒนารสชาติของอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกปากเด็ก ประกอบกับปัจจัยด้านครอบครัวล้วนมีอิทธิพลสำคัญส่งผลต่อพฤติกรรมการซื้ออาหารและเครื่องดื่มของเด็กในวัยเรียน ขณะนี้ประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาทุพโภชนาการในเด็กไทย ซึ่งปัจจุบัน พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินและเป็นโรคอ้วนมากขึ้นดังเห็นได้จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พบว่า เด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มีอัตราสูงเพิ่มขึ้น พบว่า จากเด็กจำนวน 4-5 คน จะพบเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ 1 คนและเห็นได้ชัดเจนในโรงเรียนที่อยู่ในเขตเมือง จากการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กอายุ 4-12 ปี ในกรุงเทพมหานคร (สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย, 2553)

ดังนั้นการที่เด็กไทยต้องเผชิญกับภัยคุกคามด้านอาหาร ส่งผลต่ออนาคตการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ สาเหตุสำคัญมาจากการมีพฤติกรรม

สุขภาพไม่เหมาะสมตามหลัก 3อ. 2ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สดชื่น และสุรา) ในปีงบประมาณ 2557 กระทรวงสาธารณสุขจึงมีเป้าประสงค์ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและได้รับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ ผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่ทำให้สังคมไทยเกิดความอ่อนแอจากปัญหาสุขภาพของคนในสังคม ในทางเศรษฐกิจ ประเทศไทยยังต้องสูญเสียเงินจำนวนมหาศาลในการรักษาผู้ป่วยจากโรคที่มีความสัมพันธ์มาจากการบริโภคและการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม

จากการศึกษา พบว่า เรื่องอาหารปลอดภัยมีความหมายกว้าง ขึ้นอยู่กับสภาพและบริบทที่ต้องการศึกษา ซึ่งในการศึกษาเรื่องอาหารปลอดภัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหมายถึง การเลือกซื้อ การบริโภคอาหาร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ ประกอบด้วย 1) การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร 2) การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 3) การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ในการลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม 4) ลดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ (เน้นเฉพาะขนมขบเคี้ยวประเภทกรุบกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมน้ำตาล อาหารใส่สี และอาหารทอดซ้ำ) และ 5) การปกป้องสิทธิผู้บริโภค

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปตามกระแสใหม่ของโลก พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม และปัจจัยด้านตัวผู้บริโภคเอง เป็นต้น โดยปัจจัยด้านเศรษฐกิจนั้นรวมไปถึงรายได้ของบุคคลหรือของครอบครัวด้วย กล่าวได้ว่า ผู้ที่มีฐานะทางการเงินดีย่อมสามารถซื้อหาอาหารที่มีคุณภาพได้มากกว่าผู้ที่มีฐานะยากจน อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะมีเงินหรือมีรายได้มากแต่ไม่รู้จักเลือกซื้ออาหารกินก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสังคม วัฒนธรรมนั้น จะรวมไปถึงขนาดของครอบครัวการศึกษาอาชีพ การนับถือศาสนา ตลอดจนความเชื่อ ค่านิยมต่างๆ ของสังคม การอบรมขัดเกลากายทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมเรื่องการเงินของครอบครัวตั้งแต่วัยเด็กจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลด้วยเช่นกัน พฤติกรรมการบริโภค มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภค ทั้งนี้ จึงมีนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค และพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังนี้

เพ็ญศรี โชติพันธ์ (2551) กล่าวว่า ผู้บริโภค (Consumers) หมายถึง บุคคลหนึ่ง หรือหลายคน ที่แสดงออกซึ่งสิทธิที่จะต้องการ และบริโภคผลิตภัณฑ์ที่เสนอขายในตลาด โดยองค์ประกอบของผู้บริโภคที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย มีลักษณะ 4 ประการ คือ 1) ผู้บริโภคต้องเป็นผู้ที่มีความต้องการ (Need) 2) ผู้บริโภคต้องมีอำนาจการซื้อ (Purchasing Power) 3) ผู้บริโภคต้องเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการซื้อ (Purchasing behavior) และ 4) ผู้บริโภคต้องเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภค

(Consumption behavior) โดยพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer behavior) เป็นกิจกรรมที่บุคคลตระหนักถึงความต้องการ ต้องเอาใจใส่ในการหาข้อมูลเพื่อทำการเลือก การซื้อและการใช้ผลิตภัณฑ์ที่สนองความพอใจและความต้องการ กิจกรรมเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการภายในจิตใจและอารมณ์ ทั้งนี้ เพ็ญศิริ โชติพันธ์ (2551) ยังกล่าวถึง พฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior) ว่าเป็นกิจกรรมที่บุคคลตระหนักถึงความต้องการ ต้องเอาใจใส่ในการหาข้อมูลเพื่อทำการเลือก การซื้อและการใช้ผลิตภัณฑ์ที่สนองความพอใจ และความต้องการ กิจกรรมเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการภายในจิตใจและอารมณ์ ซึ่งพฤติกรรมผู้บริโภคมียุทธศาสตร์สำคัญ 7 ประการ (ปริญ ลักษิตานนท์, 2544) คือ 1) พฤติกรรมผู้บริโภคเกิดมาจากแรงจูงใจ 2) พฤติกรรมผู้บริโภคเกี่ยวข้องกับกิจกรรมหลายอย่าง 3) พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นกระบวนการ 4) พฤติกรรมผู้บริโภคจะมีการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลาและเหตุผลหลายประการ เช่น รสนิยม หรือรายได้ 5) พฤติกรรมผู้บริโภคเกี่ยวข้องกับบทบาทหลายบทบาท เช่น ผู้มีอิทธิพล ผู้ซื้อ และผู้ใช้ 6) พฤติกรรมผู้บริโภคได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกและ 7) พฤติกรรมผู้บริโภคแต่ละคนจะแตกต่างกัน

ดังนั้น ผู้บริโภคจึงเป็นบุคคลที่ตระหนักถึงความต้องการ การเอาใจใส่ในการหาข้อมูลเพื่อทำการเลือก การซื้อและการใช้ผลิตภัณฑ์ที่สนองความพอใจ และความต้องการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มองในภาพกว้าง แต่ถ้ากล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก็จะมีเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ ดังนี้

กัลยา ศรีมหันต์ (2541) กล่าวว่า การบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำ เป็นการแสดงทั้งทางด้านการกระทำและความคิดความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา

ชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือกและรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอนตั้งแต่การเลือกอาหารเพื่อรับประทาน เป็นกระบวนการนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย และปลอดภัย

พุทธชาติ นิรุติธรรมธรา (2546) กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลที่สามารถสังเกตได้ และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหารความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหาร ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น

นิตยา เพ็ญศิริรักษา (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค (Food Behavior) เป็นความเชื่อถือ ข้อห้าม ข้อบังคับที่ถือปฏิบัติในสังคมจนกลายเป็นบริโภคนิสัย ในแง่มนุษยวิทยาอาจถือได้ว่า

เป็นวัฒนธรรม กล่าวคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค และการนำอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร การเตรียมการปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหารหรือพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตามทั้งการพูดความรู้สึกนึกคิดการตัดสินใจเลือก กิริยาการแสดงออกและการกระทำในการบริโภคอาหาร จากความหมายของพฤติกรรมการบริโภคสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก

1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่สามารถสังเกตได้ เช่น ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม ความตั้งใจ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในตัวบุคคลที่สังเกตโดยตรงไม่ได้ หากต้องการทราบว่าบุคคลมีการแสดงออกอย่างไร จำเป็นต้องมีเครื่องมือมาช่วย เช่น แบบทดสอบความรู้ แบบวัดความรู้สึก เป็นต้น ซึ่งวิธีวัดอาจให้บุคคลตอบเองหรือสัมภาษณ์

2. พฤติกรรมภายนอก (Invert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่บุคคลแสดงออกโดยผู้อื่นสามารถสังเกตได้ เช่น ประเภทอาหารที่รับประทาน ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ เป็นต้น การวัดพฤติกรรมในลักษณะนี้สามารถใช้วิธีการสังเกตได้โดยตรง

การแสดงออกของพฤติกรรมภายนอกมักจะมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับพฤติกรรมภายใน และการแสดงออกของพฤติกรรมภายนอก จึงมักถูกกำหนดโดยพฤติกรรมภายใน พฤติกรรมภายนอกบางอย่างมีการกระทำซ้ำๆ จนเกิดเป็นความเคยชินในบางครั้ง พฤติกรรมภายในและภายนอกอาจไม่สอดคล้องกัน ดังนั้น พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล จึงไม่ได้เป็นเหตุเป็นผลและเป็นความจริงตามความคิดของคนเสมอไป

สุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง (2550) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกทั้งด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การปรุงอาหาร การรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การได้อาหารอร่อย สะอาด และมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ประไพ ศรีศิริจักรวาล และ อุมาพร สุทัศน์วรุดิ (2555) กล่าวว่า การบริโภคอาหารเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีเป็นนโยบายของภาครัฐในประเทศต่างๆ ทั่วโลกไม่ใช่เฉพาะเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เพื่อป้องกันภาวะขาดสารอาหารเพียงอย่างเดียว แต่เพื่อรณรงค์ให้มีการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (chronic non-communicable diseases) ด้วย

พัชรา ภันท์ไชยสังข์ และคณะ (2557) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออก การกระทำหรือกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ซึ่งประเมินได้จากปัจจัยนำ (Predisposing factors) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) ได้แก่ ลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัว และปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) การได้รับรางวัลและข้อมูล

ป้อนกลับ (feedback) จากบุคคล ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาและการรับรู้จากสื่อบุคคล

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงประเภทอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน วิธีการรับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหารและอุปกรณ์ที่ต้องใช้รวมทั้งสุขนิสัยในการรับประทานอาหารด้วย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคใดๆ ล้วนถูกกำหนดโดยความเอื้ออำนวยของทรัพยากรอาหารในพื้นที่ (Behavior Setting) นั้นๆ พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละกลุ่มวัยต่างก็มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์สะสมเป็นเกณฑ์กำกับวัฒนธรรมการบริโภคของแต่ละสังคมหนึ่งที่มีสิ่งแวดล้อมต่างกัน นอกจากนี้พฤติกรรมการบริโภคของบุคคลยังขึ้นอยู่กับอุปนิสัยความชอบและการตอบสนองของร่างกาย พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกให้เห็น เช่น นิสัยการบริโภค การเลือกบริโภคอาหาร การปรุงหรือการประกอบอาหาร ความชอบ ความถี่บ่อยในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ หรือพฤติกรรมภายในเช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ตลอดจนทัศนคติที่มีต่ออาหารชนิดต่างๆ พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลจะมีส่วนให้บุคคลมีสุขภาพแตกต่างกัน พฤติกรรมการบริโภคที่ดีก็จะส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีได้ ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงเป็นปัจจัยที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน

จากการศึกษา ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยา ท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกซื้อ การบริโภคอาหาร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค มีแผนการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร (ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่และภารกิจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อลดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เหมาะสม โดยประเด็นอาหารปลอดภัย นั้น มุ่งเน้นพฤติกรรมอ่านฉลากอาหาร ฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง/ลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิ์ โดยกระบวนการดังกล่าว มุ่งปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคให้ถูกต้องและยั่งยืน ด้วยการส่งเสริมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ควบคู่กับการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ทั้งคำพูด กิริยา ท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกซื้อ การบริโภคอาหาร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จาก

ข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยงและหรือลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมี พฤติกรรมการปกป้องสิทธิผู้บริโภค

2. องค์ประกอบของการบริโภคอาหารปลอดภัย

ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียน มัธยมศึกษา เนื่องจากผลการวิจัยหลายๆ ผลงาน พบว่า ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไม่ปลอดภัยเกิดขึ้นสูงมาก ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ องค์ประกอบของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปลอดภัย จึงประกอบด้วย 3 ประเด็น ดังนี้ 1) ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ 2) การอ่านฉลากอาหาร ฉลากหวาน มัน เค็ม และ 3) การปกป้องสิทธิผู้บริโภค โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ

ฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ เกิดขึ้นจาก พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 เกี่ยวกับการควบคุมอาหาร กล่าวถึง อาหารที่จำหน่ายต่อผู้บริโภคจะต้องมีความปลอดภัยในการ บริโภค มีคุณภาพมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด ไม่หลอกลวงหรือพยายามให้เข้าใจผิดในเรื่อง คุณภาพ ปริมาณ ความคุ้มค่า สมประโยชน์ ผ่านการแสดงฉลากหรือการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ โดย กระทรวงสาธารณสุขมีประกาศเกี่ยวกับฉลากอาหารหลายฉบับ ซึ่งบางฉบับได้ยกเลิกแล้ว ในปัจจุบัน พบว่า มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่องการแสดงฉลากของอาหารใน ภาชนะบรรจุเป็นฉบับล่าสุด ในประกาศฉบับนี้ได้ให้ความหมาย ของคำต่างๆ ที่สำคัญ เพื่อประโยชน์ ในการเรียนรู้สำหรับผู้บริโภค ดังนี้

“อาหารในภาชนะบรรจุ” หมายถึง อาหารที่มีภาชนะหุ้มห่อเพื่อจำหน่าย

“หมดอายุ” หมายความว่า วันที่ซึ่งแสดงการสิ้นสุดของคุณภาพของอาหารภายใต้ เงื่อนไขการเก็บรักษาที่ระบุไว้และหลังจากวันที่ระบุไว้นั้นอาหารนั้นวางจำหน่ายไม่ได้

“ควรบริโภคก่อน” หมายความว่า วันที่ซึ่งแสดงการสิ้นสุดของช่วงเวลาที่ยังคงคุณภาพดีภายใต้เงื่อนไขการเก็บรักษาที่ระบุไว้ และหลังจากวันที่ระบุไว้นั้นอาหารนั้นวาง จำหน่ายไม่ได้

“แบ่งบรรจุ” หมายความว่า การนำอาหารจากภาชนะบรรจุเดิมมาแบ่งบรรจุใน ภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งไม่รวมการทำผสมปรุงแต่งอาหารดังกล่าว

“สารก่อภูมิแพ้” หมายถึง สารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาผิดปกติ ทั้งที่ตามธรรมดาสารนั้นเมื่อเข้าสู่ร่างกายคนทั่วไปแล้วจะไม่มีอันตรายใดๆ จะมีอันตรายก็เฉพาะใน คนบางคนที่มีแพ้สารนั้นเท่านั้นและให้หมายความรวมถึงสารที่ก่อภาวะภูมิไวเกิน

จากประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่องการแสดงฉลาก ของอาหารในภาชนะบรรจุ นั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดยกองพัฒนาศักยภาพ ผู้บริโภค (2557) ได้แนะนำสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในฉลากอาหารที่จำหน่ายต่อผู้บริโภคโดยตรงต้องแสดง

ข้อความภาษาไทย อาจจะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ ซึ่งฉลากอาหารดังกล่าวจะต้องแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้ เว้นแต่จะได้รับการยกเว้นไม่ให้ระบุ

- 1) ชื่ออาหาร
- 2) เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย ออย. ด้วยตัวเลขที่มีสีติดกับสีพื้นของกรอบและมีขนาดไม่เล็กกว่า 2 มิลลิเมตร สีของกรอบติดกับสีพื้นของฉลาก
- 3) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ เพื่อจำหน่ายแล้วแต่กรณีโดยมีคำว่า "ผลิตโดย" หรือ "ผลิต-แบ่งบรรจุโดย" กำกับสำหรับอาหารที่ผลิตภายในประเทศอาจแสดงสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิตหรือของผู้แบ่งบรรจุก็ได้ ในกรณีที่เป็นการนำเข้าให้แสดงชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศผู้ผลิตด้วย
- 4) ปริมาณสุทธิของอาหารเป็นระบบเมตริก
- 5) ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ โดยแสดงจากปริมาณมากไปหาน้อย
- 6) ข้อความว่า "ใช้วัตถุดิบเสีย" ถ้ามีการใช้
- 7) ข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" แล้วแต่กรณีที่มีการใช้
- 8) ข้อความว่า "..... เป็นวัตถุปรุงแต่งรสอาหาร" (ความที่เว้นไว้ให้ระบุชนิดของวัตถุปรุงแต่งที่ใช้) เช่น กรณีที่เป็นโมโนโซเดียมกลูตาเมตให้แสดงข้อความว่า "ใช้โมโนโซเดียมกลูตาเมตเป็นวัตถุปรุงแต่งรสอาหาร"
- 9) ข้อความว่า "ใช้ เป็นวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาล" (ความที่เว้นไว้ให้ระบุชนิดของวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ใช้)
- 10) ข้อความว่า "แต่งกลิ่นธรรมชาติ", "แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ", "แต่งกลิ่นสังเคราะห์", "แต่งรสธรรมชาติ" หรือ "แต่งรสเลียนธรรมชาติ" แล้วแต่กรณีถ้ามีการใช้
- 11) แสดงวันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุการใช้หรือควรบริโภคก่อนโดยมีคำว่า "ผลิต" หรือ "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับแล้วแต่กรณี ดังต่อไปนี้
 - ก. อาหารที่เก็บได้ไม่เกิน 90 วัน ให้แสดงวันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุหรือควรบริโภคก่อน
 - ข. อาหารที่เก็บได้เกิน 90 วัน ให้แสดงเดือนปีที่ผลิตหรือวันเดือนปีที่หมดอายุหรือวันเดือนปีที่ควรบริโภคก่อน
 - ค. อาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนดให้แสดงวันเดือนปีที่หมดอายุ เช่น นมเปรี้ยว นมพาสเจอร์ไรส์ ขนมปัง
- 12) คำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)
- 13) วิธีปรุงเพื่อรับประทาน (ถ้ามี)
- 14) วิธีการใช้และข้อความที่จำเป็นสำหรับอาหารที่มุ่งหมายจะใช้กับทารกหรือเด็กอ่อนหรือบุคคลกลุ่มใดใช้โดยเฉพาะ
- 15) ข้อความที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนด

ดังนั้น ถ้าต้องการจะเป็นคนฉลาดซื้อ ฉลาดใช้ ไม่ถูกหลอกหลวงต้องหัดอ่านฉลากผลิตภัณฑ์จนเป็นนิสัยเพราะฉลากเป็นที่บอกข้อมูลที่จำเป็นต่อการตัดสินใจ ซึ่ง อย. ได้กำหนดสิ่งให้ผู้ผลิตต้องแสดงในฉลากอาหารดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่สำหรับผู้บริโภคมีหลักง่ายๆ ในการอ่านข้อมูลฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ดังนี้

- 1) อ่านชื่อผลิตภัณฑ์และประเภทผลิตภัณฑ์เพื่อให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆใช้สำหรับอะไรและให้ประโยชน์ใดๆ ต่อร่างกาย
- 2) อ่านวันเดือนปีที่ผลิตหมดอายุหรือควรบริโภคก่อนเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดีไม่เก่าเก็บไม่หมดอายุ
- 3) อ่านส่วนประกอบเพื่อเปรียบเทียบคุณค่าและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันและหลีกเลี่ยงส่วนประกอบที่ไม่ต้องการ
- 4) อ่านสรรพคุณหรือประโยชน์ว่าตรงตามที่ต้องการหรือไม่หากมีการโฆษณาขายผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติที่น่าจะเชื่อเกินจริงให้กลับมาอ่านตรงสรรพคุณและเชื่อเฉพาะข้อมูลที่ระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์เท่านั้นข้อมูลอื่นๆนอกเหนือจากนั้นอาจเป็นการโฆษณาโอ้อวดเกินจริง
- 5) นอกจากนี้ยังมีข้อมูลอื่นๆอีกที่สำคัญเช่นสถานที่ผลิตว่าผลิตที่ใดหรือใครเป็นผู้จัดจำหน่ายเวลาที่เกิดปัญหาทางสุขภาพเราสามารถทราบแหล่งที่ผลิตและแหล่งที่มาได้
- 6) อ่านดูว่ามีปริมาณสุทธิเท่าใดเพื่อคุ้มค่างบเงินที่ต้องเสียไปในการซื้อผลิตภัณฑ์นั้นๆ
- 7) เครื่องหมายรับรองคุณภาพมาตรฐานเช่นเครื่องหมายอย. มอก. เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่องฉลากโภชนาการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแก่ประชาชนอันเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคทางด้านอาหารและโภชนาการโดยมีรายละเอียดที่สำคัญ อาทิ เช่น รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการต้องมีลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้โดยมีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มดังภาพที่ 1 (ภาพที่ 1) โดยมีรายละเอียด ดังนี้ ส่วนที่ 1 คือ ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้กินแต่ละครั้ง (2 รายการ) ส่วนที่ 2 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากการกินในปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำ (13 รายการ) และส่วนที่ 3 อาหารที่คนไทยควรได้รับในหนึ่งวัน

ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 1	หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)
ส่วนที่ 2	จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :
ช่วงที่ 1	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)
ช่วงที่ 2	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
	ไขมันทั้งหมด ก.%
	ไขมันอิ่มตัว ก.%
	โคเลสเตอรอล มก.%
	โปรตีน ก.%
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
	ใยอาหาร ก.%
	น้ำตาล ก.%
	โซเดียม มก.%
ช่วงที่ 3	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
	วิตามินเอ% วิตามินบี 1%
	วิตามินบี 2% แคลเซียม%
	เหล็ก%
ส่วนที่ 3	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้
	ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก.
	ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก.
	โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก.
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก.
	ใยอาหาร 25 ก.
	โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.
	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ภาพที่ 1 แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

หมายเหตุ ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

ซึ่งการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ ในประกาศฉบับนี้ได้ให้ความหมาย ของคำต่างๆ ที่สำคัญ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้สำหรับผู้บริโภค ดังนี้

“ **หนึ่งหน่วยบริโภค** ” หมายถึง ปริมาณอาหารที่คนไทยปกติทั่วไปรับประทานได้หมดใน 1 ครั้ง ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุในฉลากโภชนาการเป็นปริมาณอาหารที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทานผลิตภัณฑ์นั้นๆ ในแต่ละครั้งหรือเรียกว่า “กินครั้งละ” นั่นเอง ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคนี้กำหนดได้จากปริมาณ “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง” ซึ่งเป็นค่าปริมาณอาหารโดยน้ำหนักหรือปริมาตรของการรับประทานแต่ละครั้งที่ประมวลได้จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภค และข้อมูลจากผู้ผลิตเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคงกล่าวอาจไม่เท่ากับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงก็ได้ แต่จะต้องเป็นค่าที่ใกล้เคียงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด

“ **จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ** ” หมายถึง จำนวนครั้งของการบริโภคอาหารนั้นที่มีอยู่ในหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุ

ต่อมาได้มีการประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่องการแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด เพื่อให้ข้อมูลด้านโภชนาการแก่ผู้บริโภคและสนับสนุนมาตรการป้องกันปัญหาด้านโภชนาการอาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และมาตรา 6(10) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข โดยคำแนะนำของคณะกรรมการอาหารออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิดในภาชนะบรรจุพร้อมจำหน่ายต่อผู้บริโภค ดังต่อไปนี้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

- (1) มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
- (2) ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
- (3) ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded snack)
- (4) ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต
- (5) เวเฟอร์สอดไส้

ข้อ 2 การแสดงฉลากของอาหารตามข้อ 1 ต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องฉลากและฉลากเฉพาะสำหรับอาหารนั้นและต้องปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ด้วย

ข้อ 3 การแสดงฉลากโภชนาการของอาหารตามข้อ 1 ต้องปฏิบัติอย่างหนึ่งอย่างใด ดังนี้

(1) แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มตามข้อ 1.1 ของบัญชีหมายเลข 1 รูปแบบและเงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการหรือ

(2) แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อตามรูปแบบของข้อ 1.2 ของบัญชีหมายเลข 1 รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงฉลากกรอบข้อมูลโภชนาการของประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการ สำหรับข้อมูลโภชนาการให้แสดงเฉพาะพลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด โปรตีนคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด น้ำตาลโซเดียม และแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลเพิ่มเติม หากอาหารดังกล่าวมีปริมาณโคเลสเตอรอลต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค ตั้งแต่ 2 มิลลิกรัมขึ้นไป กรณีที่ฉลากของอาหารตามข้อ 3(2) แสดงข้อความการกล่าวอ้างทางโภชนาการมีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขายหรือระบุกลุ่มผู้บริโภค ในการส่งเสริมการขายต้องแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มตามข้อ 1.1 ของบัญชีหมายเลข 1 รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงฉลากกรอบข้อมูลโภชนาการของประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการ

ข้อ 4 การแสดงฉลากของอาหารตามข้อ 1 ต้องแสดงข้อความว่า **“บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”** ด้วยตัวอักษรหนาที่บเห็นได้ชัดเจน สีของตัวอักษรตัดกับสีพื้นของกรอบและสีของกรอบตัดกับสีพื้นฉลาก

ข้อ 5 ให้ผู้ผลิตหรือนำเข้าอาหารตามข้อ 1 อยู่ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศฉบับนี้ภายในหนึ่งปีนับแต่วันที่ประกาศนี้ใช้บังคับ และให้ใช้ฉลากเดิมที่เหลืออยู่ต่อไปได้ แต่ไม่เกินหนึ่งปีนับแต่วันที่ประกาศนี้ใช้บังคับข้อ 6 ประกาศฉบับนี้ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดเก้าสิบวันนับแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป ประกาศ ณ วันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ.2550

2.2 การอ่านฉลากอาหาร “ฉลากหวาน มัน เค็ม”

กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของประชาชน จากภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาในระดับประเทศ ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายลดหวาน มัน เค็ม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้พัฒนาหรือต่อยอดการแสดงฉลากโภชนาการจากรูปแบบปัจจุบัน โดยให้แสดงค่าพลังงานไขมันน้ำตาลและโซเดียมแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์บนฉลากด้านหน้า เพื่อให้ผู้บริโภคมีความเข้าใจได้ง่ายขึ้น และสามารถนำข้อมูลมาแปรผลเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อให้เหมาะสม โดยประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที บางชนิดลงวันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ.2554 ซึ่งมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

ข้อ 1 ให้อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิดตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ.2550 ประกาศ ณ วันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ.2550 ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded snack) ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิตและเวเฟอร์สอด้ไส้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงค่าพลังงาน น้ำตาลไขมันและโซเดียมตามแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)

ข้อ 2 การแสดงค่าพลังงานน้ำตาลไขมันและโซเดียมตามข้อ 1 ให้เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ โดยให้เป็นไปตามรูปแบบและเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศ อนึ่งเพื่อความชัดเจนในการปฏิบัติตามข้อ 2 นี้ จึงขอชี้แจงรายละเอียดและยกตัวอย่างประกอบแล้วแต่กรณีดังนี้

กรณีที่ 1 อาหารที่มีหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ มีปริมาณเท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภค หรือน้อยกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค หรือกินได้ 1 ครั้งให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์นั้น เช่น 1 แท่ง 1 ซอง 1 ถู 1 กล่อง ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
160	1	9	140
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 8 %	* 2 %	* 14 %	* 6 %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ 2 อาหารที่มีหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ มีปริมาณมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค หรือกินได้มากกว่า 1 ครั้งให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 แท่ง 1 ซอง 1 ถู 1 กล่อง 1 กระป๋อง) และข้อความ “ควรแบ่งกิน...

ครั้ง” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน ที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์
หารด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค) ไว้ได้ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” ด้วยตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	7	63	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 56%	* 11%	* 97%	* 41%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ 3 อาหารที่เป็นไปตามกรณีที่ 1 และกรณีที่ 2 หากถูกจัดรวมไว้ในบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ นอกจากต้องแสดงข้อความไว้ในบรรจุภัณฑ์ย่อยตามกรณีที่ 1 และกรณีที่ 2 แล้วให้แสดงข้อความเช่นเดียวกัน นั้นไว้บนบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ให้ชัดเจนด้วย ตัวอย่างเช่น กรณีซองย่อยกินได้ 1 ครั้งให้ระบุ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซองเล็ก			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
160	1	9	140
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 8%	* 2%	* 14%	* 6%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

หรือกรณีซองย่อยกินได้มากกว่า 1 ครั้งให้ระบุ

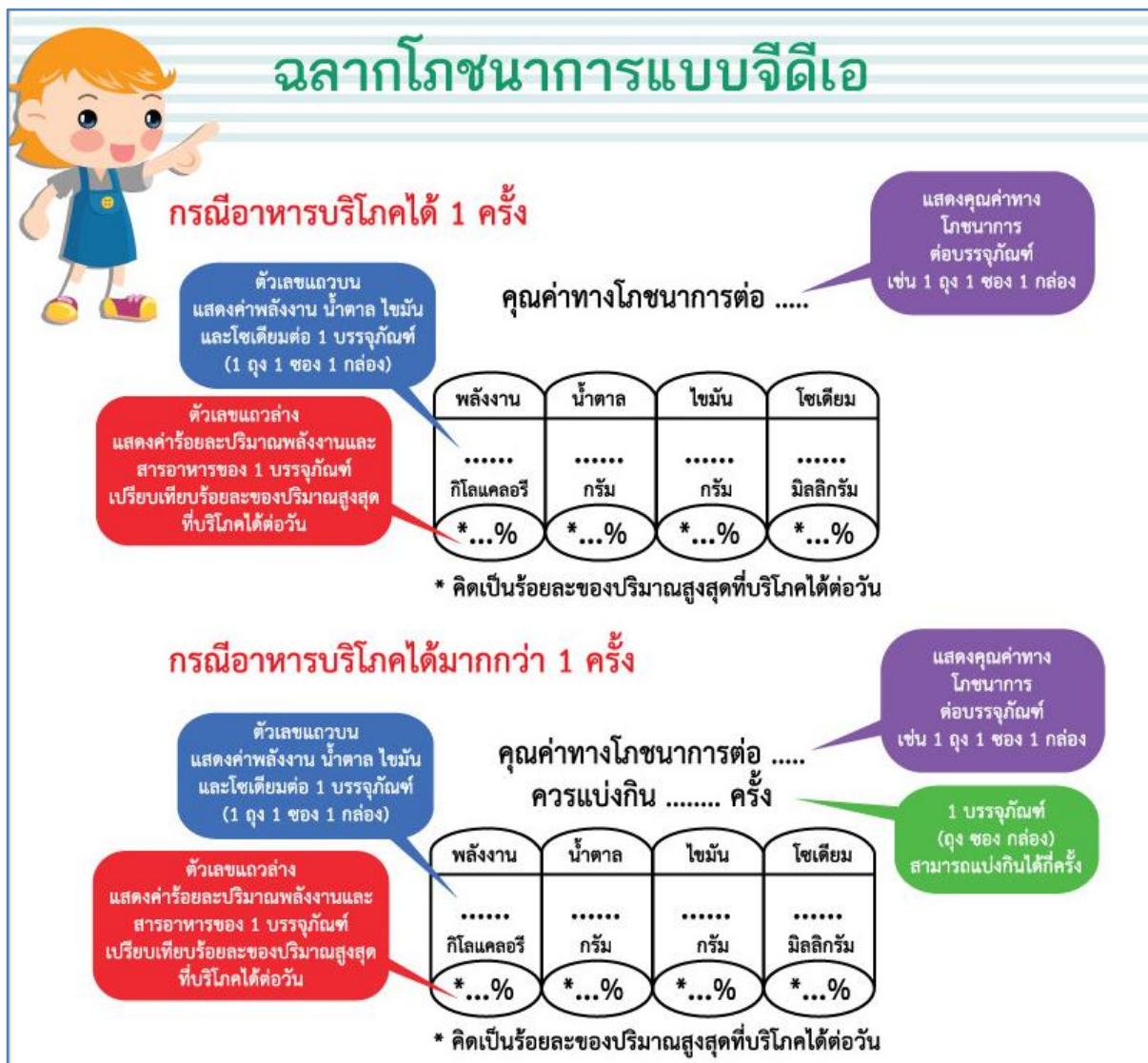
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซองเล็ก ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320	2	18	280
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 16%	* 3%	* 28%	* 12%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ทั้งนี้ ตัวเลขที่แสดงค่าพลังงานน้ำตาลไขมันและโซเดียมในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมน นั้น ให้ใช้ตามหลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ เช่นเดียวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่องฉลากโภชนาการ

การแสดงฉลากโภชนาการจากรูปแบบปัจจุบันโดยให้แสดงค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียมแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) หรือที่เรียกว่า ฉลาก หวาน มัน เค็ม คือ ฉลาก ที่แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับความต้องการได้ เช่น หากกำลังควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีพลังงานน้อย ๆ เป็นต้น หรือหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือที่ต้องจำกัด การบริโภค และสามารถเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มี คุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้

สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) ได้จัดทำคู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ฉบับ อ ย.น้อย เพื่อเป็นเครื่องมือที่ช่วย ผู้บริโภคในการวางแผนการบริโภคอาหารอย่างสมดุล โดยได้อธิบายการใช้ฉลากดังกล่าว ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดง ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

ที่มา : สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554)

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ มีดังนี้

1. ดูที่จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง เพื่อดูว่าถุงนี้ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
2. ดูว่าหากรับประทานทั้งหมดถึงนี้จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณ

เท่าไร

3. จำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในแต่ละวัน ไม่ควรเกิน 100% ของปริมาณอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน

ดังนั้น เมื่อรู้จักใช้ข้อมูลบนฉลากให้เป็นประโยชน์ก่อนการพิจารณาตัดสินใจซื้อ ไม่หลงเชื่อคำโฆษณาที่กล่าวอ้างสรรพคุณ หากเราปฏิบัติได้ดังกล่าวมาแล้วตามหลักข้างต้นให้เป็นนิสัยจะทำให้เรา

ได้รับประโยชน์จากอาหารนั้นอย่างคุ้มค่ากับเงินที่ต้องเสียไป เท่านั้นท่านก็จะเป็นคนที่ฉลาดซื้อ ฉลาดใช้ ไม่ถูกหลอกลวง ซึ่งประโยชน์ของฉลาด จึงมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคเป็นอย่างยิ่ง

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภค

สำหรับความหมายของคำว่า“สิทธิ” มีความเห็นอยู่ 2 ประการ (นลินี ตันจิตติวัฒน์ 2540) คือ

ประการที่ 1 “สิทธิ” หมายถึง “อำนาจที่กฎหมายให้แก่บุคคลในอันที่จะมีเจตจำนง เช่น ในการที่บุคคลใดมีกรรมสิทธิ์เหนือทรัพย์สิน บุคคลนั้นย่อมมีอำนาจที่จะมีเจตจำนงที่จะครอบครอง ที่จะใช้สอย หรือจำหน่ายทรัพย์สินนั้น โดยเขาจะใช้อำนาจนั้นหรือไม่ก็ได้ หรือจะใช้อำนาจดังกล่าวเพียงบางประการก็ได้แล้วแต่เจตจำนงของผู้เป็นเจ้าของสิทธิ สาละสำคัญของสิทธิที่ได้กล่าวนี้ ก็คือ อำนาจ นั่นเอง

ประการที่ 2 “สิทธิ” หมายถึง “ประโยชน์ที่กฎหมายคุ้มครองให้ สาละสำคัญของสิทธิ ตามความหมายนี้ก็คือ ความมุ่งหมายของสิทธิ กล่าวคือ การที่กฎหมายให้อำนาจแก่บุคคลที่จะมีเจตจำนงก็เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งบุคคลต้องการ ดังนั้นจึงควรจะถือว่า สิทธิเป็นประโยชน์ที่กฎหมายคุ้มครองมากกว่าที่จะเป็นอำนาจ

ดังนั้น “สิทธิ” หมายความว่า “ประโยชน์ที่กฎหมายรับรองและคุ้มครองให้ ซึ่งหมายความว่า เป็นประโยชน์ที่กฎหมายรับรอง” ว่ามีอยู่และเป็นประโยชน์ที่กฎหมาย“คุ้มครอง” คือ คุ้มครองมิให้ถูกละเมิดสิทธิ รวมทั้งบังคับให้เป็นตามสิทธิในกรณีที่มีการละเมิดสิทธิด้วย ถ้าจะพิจารณาในแง่ “ประโยชน์” ผู้บริโภคมีประโยชน์ที่กฎหมายรับรองและคุ้มครองให้แล้ว ผู้บริโภคทุกคนก็มี “หน้าที่” ที่จะปฏิบัติให้เป็นไปตามประโยชน์นั้น ๆ โดยนัยนี้สิทธิและหน้าที่จึงเป็นของคู่กัน โดยหน้าที่ย่อมจะต้องผูกพันอยู่กับสิทธิเสมอ ขณะเดียวกันผู้ที่ใช้สิทธิย่อมมีหน้าที่จะต้องใช้สิทธิอย่างสุจริต และไม่ให้เกิดความเสียหาย

ความหมายของคำว่า“ผู้บริโภค”

ธงชัย สันติวงศ์ และนายศิลป์ เชี่ยวชาญพิพัฒน์(2524) ได้ให้ความหมายของผู้บริโภคว่า หมายถึง ใครก็ตามที่ใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อสินค้าและบริการมาเพื่ออุปโภคบริโภค ตอบสนองความต้องการของตน ทั้งที่เป็นความต้องการทางร่างกายและเพื่อความพึงพอใจต่าง ๆ

ศุภร เสรีรัตน์ (2540) ให้ความหมายของผู้บริโภคว่า หมายถึง บุคคลหลายคนที่แต่ละคนจะต้องมีการกระทำเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการบริโภค หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม 3 ประการ คือ การกำหนดความต้องการของบุคคลหรือของกลุ่มการแสวงหาและซื้อผลิตภัณฑ์ และการใช้ผลิตภัณฑ์นั้นเพื่อผลประโยชน์ที่ต้องการจากผลิตภัณฑ์

ธีรวัฒน์ จันทรมบูรณ์ (2544) ให้คำจำกัดความของคำว่า ผู้บริโภคตามมาตรา ๖ แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับ

ที่ ๒) พ.ศ.2541 ว่าหมายถึง ผู้ซื้อหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจหรือผู้ซึ่งได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการ และหมายความรวมถึงผู้ใช้สินค้าหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจโดยชอบแม้มิได้เป็นผู้เสียค่าตอบแทนก็ตาม

ผู้บริโภค หมายความว่า ผู้ซื้อหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ หรือผู้ซื้อได้รับการเสนอ หรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการและหมายความรวมถึงผู้ใช้สินค้าหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจโดยชอบ แม้มิได้เป็นผู้เสียค่าตอบแทนก็ตาม (พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 2, 2541)

กล่าวโดยสรุป ผู้บริโภค หมายความว่า ผู้ซื้อหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ ในการแสวงหาซื้อผลิตภัณฑ์และใช้ผลิตภัณฑ์นั้นเพื่อผลประโยชน์ที่ต้องการจากผลิตภัณฑ์เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

สิทธิของผู้บริโภค

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม โดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย 5 ประการ ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ๒๕๕๓)

1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริง และปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้อง และเพียงพอที่จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้า หรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม
 2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้า หรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการด้วยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม
 3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้า หรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้า หรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย หรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำ หรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว
 4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ
 5. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณา และชดเชยความเสียหาย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับ การคุ้มครอง และชดเชยค่าเสียหายเมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามข้อ 2, 3 และ 4 ดังกล่าว
- สิทธิของผู้บริโภคทั้ง 5 ประการ ตามที่กฎหมายได้บัญญัติไว้จะได้รับผลเต็มที่ต่อเมื่อผู้บริโภคได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

1. ข้อควรปฏิบัติก่อนเข้าทำการซื้อสินค้าหรือบริการ

1.1 ผู้บริโภคควรใช้ความระมัดระวังตามสมควร ในการซื้อสินค้าและรับบริการ เป็นต้นว่าตรวจสอบการแสดงผลาก ปริมาณ และราคา ว่ายุติธรรมหรือไม่ อย่าเชื่อถือข้อความโฆษณาโดยไม่พิจารณาให้รอบคอบ และหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณภาพ แหล่งกำเนิดและลักษณะของสินค้าว่าเป็นความจริงตามที่ได้โฆษณาไว้หรือไม่ ถ้ามีข้อสงสัยหรือไม่แน่ใจ ควรพิจารณาให้ถี่เสียก่อน

1.2 การเข้าทำสัญญาผูกพันกันตามกฎหมายโดยการลงลายมือชื่อนั้น ผู้บริโภคต้องตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้ว่ารัดกุม และให้สิทธิแก่ผู้บริโภคครบถ้วนหรือไม่ตามที่ได้เจรจากันไว้ และสัญญามีเงื่อนไขข้อใดบ้างที่ไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค ถ้าสงสัยในข้อกฎหมายใด หรือไม่แน่ใจในความชัดเจนของสัญญาก็ควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ให้แน่ชัดเสียก่อน

1.3 ข้อตกลงต่าง ๆ ที่ต้องการให้มีผลบังคับ ควรทำเป็นหนังสือ และลงลายมือชื่อผู้ประกอบธุรกิจด้วย

2. ข้อควรปฏิบัติหลังทำสัญญาแล้ว

2.1 ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการเก็บรักษาพยานหลักฐานต่างๆ ที่แสดงถึงการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคไว้ เพื่อทำการเรียกร้องตามสิทธิของตน พยานหลักฐานดังกล่าวอาจจะเป็นสินค้าที่แสดงให้เห็นว่ามีปริมาณหรือคุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ระบุไว้ในฉลาก มีความสกปรกหรือเป็นพิษอาจเกิดอันตรายจากการใช้สินค้าหรือบริการนั้นได้ ควรจดจำสถานที่ซื้อสินค้าหรือรับบริการนั้นไว้เพื่อประกอบการร้องเรียนด้วย

2.2 ในกรณีที่มีการทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรกับผู้ประกอบธุรกิจต้องเก็บเอกสารสัญญาต่าง ๆ รวมทั้งเอกสารโฆษณาและใบเสร็จรับเงินไว้ด้วย

2.3 เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการดำเนินการร้องเรียนตามสิทธิของตนตามที่กล่าวมาแล้ว

องค์กรของรัฐตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ถือได้ว่าเป็นกฎหมายฉบับแรกของประเทศไทยที่มีการจัดตั้งองค์กรของรัฐขึ้นเพื่อคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภคทางอ้อม ผู้บริโภคไม่สามารถใช้สิทธิในการฟ้องร้องผู้ประกอบธุรกิจทางอาญาต่อศาลด้วยตนเองได้ ยกเว้นแต่เป็นผู้เสียหายตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ส่วนการดำเนินการทางแพ่งก็เป็นภาระ และเสียค่าใช้จ่ายมาก ซึ่งผู้บริโภคส่วนใหญ่ยังไม่อยู่ในฐานะที่จะดำเนินคดีด้วยตนเองได้ (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค 2543)

วิธีดำเนินการตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ได้บัญญัติให้องค์กรของรัฐมีอำนาจหน้าที่ในการกำกับดูแลผู้ประกอบธุรกิจมิให้ผู้ประกอบธุรกิจที่เป็นการละเมิดสิทธิผู้บริโภค และประสานการปฏิบัติงานของส่วนราชการต่าง ๆ เพื่อให้ความคุ้มครองผู้บริโภครวมทั้งเป็นหน่วยงานที่ให้ผู้บริโภคได้ใช้สิทธิร้องเรียน เพื่อขอให้ได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย เมื่อถูกผู้ประกอบธุรกิจละเมิดสิทธิ

องค์กรของรัฐที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. 2541 เพื่อคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภค ดังกล่าว ได้แก่

1. คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
2. คณะกรรมการเฉพาะเรื่อง ได้แก่
 - 2.1 คณะกรรมการว่าด้วยการโฆษณา
 - 2.2 คณะกรรมการว่าด้วยฉลาก
 - 2.3 คณะกรรมการว่าด้วยสัญญา
3. คณะอนุกรรมการ ซึ่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคและคณะกรรมการเฉพาะเรื่อง

แต่งตั้ง ได้แก่

- 3.1 คณะอนุกรรมการฝ่ายกฎหมาย
- 3.2 คณะอนุกรรมการพิจารณากลั่นกรองเรื่องราวร้องทุกข์จากผู้บริโภค
- 3.3 คณะอนุกรรมการฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
- 3.4 คณะอนุกรรมการสำรวจคุณภาพสินค้าและปริมาณเพื่อการคุ้มครองสิทธิ

ผู้บริโภค

- 3.5 คณะอนุกรรมการติดตามสอดส่องและวินิจัยการโฆษณา
 4. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
- เนื่องจากพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 เป็นกฎหมายที่มีผลบังคับใช้ทั่วราชอาณาจักร ในแต่ละจังหวัดจะมีองค์กรที่แต่งตั้งโดยคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อทำหน้าที่ในการคุ้มครองผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคดังกล่าว รวม 2 องค์กร ได้แก่

- 1) คณะอนุกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคประจำจังหวัด 75 จังหวัด)
- 2) คณะอนุกรรมการผู้มีอำนาจเปรียบเทียบความผิดที่เกิดขึ้นในจังหวัดอื่นนอกจาก กรุงเทพมหานคร

การดำเนินการด้านสิทธิผู้บริโภค

เมื่อเกิดการละเมิดสิทธิผู้บริโภคทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ผู้บริโภคสามารถเรียกร้องสิทธิของตนแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
 - ในส่วนกลางสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ตึกแดง 3 ทำเนียบรัฐบาล ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
 - การร้องเรียนขอความเป็นธรรมที่ถูกผู้ประกอบการธุรกิจละเมิดสิทธิ ที่ส่วนคุ้มครองผู้บริโภคด้านฉลาก หมายเลขโทรศัพท์ 2281 3229
 - ส่วนคุ้มครองผู้บริโภคด้านโฆษณา หมายเลขโทรศัพท์ 2282 4523
 - หมายเลขโทรศัพท์สายด่วน (Hotline) 1166

- ร้องขอทางจดหมาย โดยส่งที่ตู้ ปณ.9 ทำเนียบรัฐบาล กรุงเทพมหานคร 10302
- ร้องเรียนด้วยตนเองที่สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

2. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จัดให้มีหน่วยรับเรื่องร้องเรียนเพื่อให้ประชาชนที่พบการกระทำฝ่าฝืน หรือไม่ได้รับความเป็นธรรมเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้ร้องเรียน หรือแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับความผิด ทั้งนี้ การร้องเรียนอาจร้องเรียนด้วยตนเอง จดหมาย โทรศัพท์หรือโทรสาร ตามช่องทาง ดังนี้

- ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ(ศร.) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 1000
- โทรศัพท์หมายเลข 0 2590 7354-5
- โทรสาร หมายเลข 0 2590 1556
- ตู้ ปณ.1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข 1004
- สายด่วน อย 1556 ตลอด 24 ชั่วโมง เพียงผู้ใช้บริการกดหมายเลข 1556 จากนั้นรอเสียงตอบรับ และปฏิบัติตามขั้นตอนคำอธิบายจากโทรศัพท์ ซึ่งในเวลาราชการจะมีเจ้าหน้าที่รับสาย โดยเปิดให้บริการรับสายเรื่องร้องเรียน จำนวน 5 สาย สำหรับนอกเวลาราชการระบบจะให้ฝากข้อความร้องเรียน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีเงินสินบนเป็นรางวัลสำหรับผู้แจ้งความนำจับจำนวนร้อยละ 15 - 20 ของค่าปรับ โดยสามารถติดต่อด้วยตนเองที่กลุ่มกฎหมายอาหารและยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข หรือโทรแจ้งความนำจับในกรณีเร่งด่วนที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 7092 ซึ่งชื่อ ที่อยู่ของผู้แจ้งความนำจับ จะถูกเก็บรักษา เป็นความลับ

3. กรมการค้าภายใน กรณีที่พบผู้ค้ารายใดจำหน่ายสินค้าราคาสูงเกินสมควร หรือปฏิเสธการจำหน่าย สามารถแจ้งไปยังศูนย์รับเรื่องราวร้องเรียนกรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ Hotline 1569 หรือหมายเลขโทรศัพท์ 0 2222 6982, 0 2222 5139, 0 2223 1870 โทรสาร 0 2222 5238

4. แจ้งเรื่องร้องเรียนได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

5. แจ้งเรื่องที่ได้รับการไม่เป็นธรรมแก่องค์กรพัฒนาเอกชน ได้แก่ สมาสตรแห่งชาติ สมาคมพิทักษ์สิทธิผู้บริโภคแห่งประเทศไทย สมาคมคุ้มครองผู้บริโภค มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค สถาบันวิชาการเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค และคณะกรรมการประสานงานองค์กรเอกชนเพื่อการสาธารณสุขมูลฐาน เป็นต้น

6. ร้องเรียนโดยแจ้งเหตุการณ์ที่ประสบเมื่อถูกละเมิดสิทธิผู้บริโภคแก่ สื่อมวลชน

ตอนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)

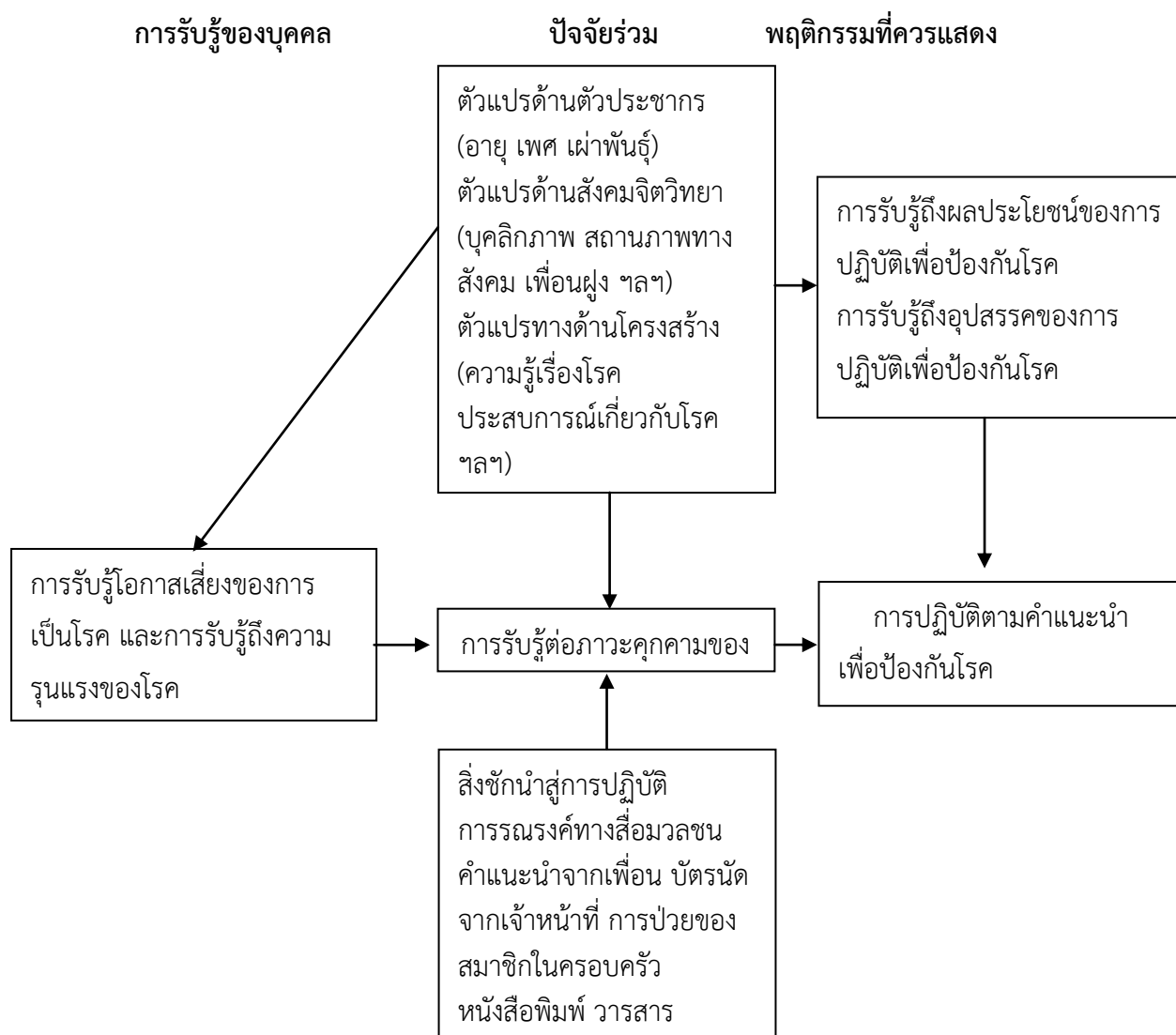
พฤติกรรมผู้บริโภค เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ความพึงพอใจและอุปนิสัยของผู้บริโภค ซึ่งล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการจับจ่ายซื้อสินค้า

พฤติกรรมการบริโภคเป็นผลมาจากการรับรู้ข่าวสารข้อมูล และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังนั้น การศึกษาพฤติกรรมการบริโภค จึงต้องทำความเข้าใจเรื่อง ความเชื่อ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภค ทั้งนี้คณะวิจัยได้นำแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ(Health Belief Model) มาเป็นแนวทางในการศึกษาและอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาระดับต้น ได้ดังนี้

ในการศึกษาพฤติกรรมบุคคล จึงต้องพิจารณาถึงการรับรู้อันเป็นกระบวนการในการแปลความหมายข้อมูลของบุคคล และความเชื่อด้านสุขภาพ ซึ่งจะมีแนวโน้มให้บุคคลมีการปฏิบัติตามความเข้าใจหรือการรับรู้ในช่วงศตวรรษที่ 20 นักวิชาการได้หันมาสนใจพฤติกรรมของมนุษย์มากขึ้น เนื่องจากมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่สามารถศึกษา ทำความเข้าใจและทำการควบคุมโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์พฤติกรรมสุขภาพ จึงได้รับความสนใจศึกษากันมากในช่วงปี ค.ศ. 1950 – 1960 ถือเป็นช่วงแรกของการพัฒนาแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเนื่องจากในระยะนั้นการจัดบริการด้านสาธารณสุขที่เน้นด้านการป้องกันโรคมกกว่าการรักษาพยาบาล ไม่ได้รับความสนใจจากประชาชน ดังนั้น นักพฤติกรรมศาสตร์ และนักสาธารณสุขจึงสนใจจะทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นสาเหตุ และสภาวะการณ์ใดที่เหมาะสมที่จะทำให้บุคคลมีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรค

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ(Health Belief Model) เริ่มต้นโดยนักจิตวิทยา Kurt Lewin ซึ่งมีสมมติฐานว่าบุคคลจะหันเหตนเองไปสู่พื้นที่ที่บุคคลให้ค่านิยมเชิงบวกและขณะเดียวกันจะหลีกเลี่ยงจากพื้นที่ที่มีค่านิยมเชิงลบ อธิบายได้ว่า บุคคลจะแสวงหาแนวทางเพื่อจะปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อการป้องกันโรคนั้นบุคคลจะต้องมีความรู้สึกลัวต่อโรคหรือรู้สึกว่โรคคุกคามตน และจะต้องมีความรู้สึกลัวว่าตนเองมีพลังที่จะต่อต้านโรคได้ความเชื่อด้านสุขภาพ เป็นความรู้สึก ความเข้าใจ และการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อโรค อาจจะมีหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ และจะมีแนวโน้มให้ปฏิบัติตามความเข้าใจนั้นๆ ความเชื่อจึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมทางสุขภาพอนามัย แม้ว่าบุคคลจะประสบเหตุการณ์ในชีวิตเหมือนกัน เช่น การผ่าตัดหรือการเจ็บป่วย แต่การยอมรับเหตุการณ์หรือการปฏิบัติตนเพื่อการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจะแตกต่างกันออกไปตามความคิด ประสบการณ์และความเชื่อของบุคคล (Beaker and Maiman, 1975)

การวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในระยะต่อมาได้พบว่า องค์ประกอบด้านความเชื่อหรือการรับรู้ ยังมีปัจจัยตัวอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ Beaker and Maiman (1975) ได้ปรับปรุง แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ โดยเพิ่มปัจจัยแรงจูงใจด้านสุขภาพ (Health Motivation) และปัจจัยอื่นๆ ที่จัดอยู่ในปัจจัยร่วมและปัจจัยสนับสนุน (Modifying and Enabling factor) รวมทั้งสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ (Cure to Action) มาใช้ในการอธิบายและทำนายพฤติกรรมของผู้ป่วย (Sick role behavior) โดยได้เพิ่มปัจจัยร่วมและสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยอื่นนอกเหนือจากการรับรู้ของบุคคลที่พบว่า มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติในการป้องกันโรค ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสำหรับใช้ทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรค
 (ที่มา Becker et al, 1974)

นอกจากปัจจัยที่กล่าวมานี้ ในปี ค.ศ.1997 Bandura ได้เสนอว่า Self efficacy (การรับรู้ความสามารถของตนเอง) น่าจะเป็นองค์ประกอบหนึ่งของแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพด้วย (Becker and Maiman, 1975 ; Glanz et al., 1997)

องค์ประกอบสำคัญตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

องค์ประกอบสำคัญของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรค สรุปมีดังนี้ (Beaker and Maiman, 1975, Bandura, 1997)

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค (Perceived Susceptibility) เป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนมีโอกาสเกิดโรค แต่ละบุคคลจะมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคแตกต่างกันออกไป บางคนเชื่อว่าตนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรค บางคนไม่เชื่อว่าตนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรค การที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงภาวะที่เกิดโรคงกล่าว จำเป็นต้องมีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและรับรู้ว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคนั้นๆ ได้ ซึ่งพฤติกรรมการป้องกันโรคนั้นจะแตกต่างกันออกไปตามการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค

2. การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived Severity) เป็นความเชื่อที่บุคคลเป็นผู้ประเมินเองในด้านความรุนแรงของโรคที่มีต่อร่างกาย การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคต่างๆ มีความสำคัญที่ช่วยให้บุคคลได้ตัดสินใจว่า ควรจะมีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคหรือไม่ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ กล่าวไว้ว่า แม้บุคคลมีความเชื่อว่า ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมีผลกระทบที่รุนแรงต่อร่างกาย จิตใจและสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการทำงาน และบทบาททางสังคมของเขาด้วย จึงจะเป็นแรงสนับสนุนให้มีพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคได้ดีขึ้น

การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค ร่วมกับการรับรู้ความรุนแรงของโรค จะทำให้บุคคลรับรู้ถึงภาวะคุกคาม (Perceived threat) ของโรคว่ามีมากน้อยเพียงใด ซึ่งภาวะคุกคามนี้เป็นส่วนที่บุคคลไม่ปรารถนา และมีความโน้มเอียงที่จะหลีกเลี่ยง

3. การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับ (Perceived Benefits) เมื่อบุคคลมีความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคและมีความเชื่อว่าโรคนั้นมีความรุนแรงหรือก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองแล้วยังรวมถึงเวลา ความไม่สะดวกสบาย ความอาย ความเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัย และอาการแทรกซ้อนด้วย บุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยงจากภาวะคุกคามนั้น โดยการแสวงหาการป้องกันหรือการรักษาโรค แต่การที่บุคคลจะยอมรับและปฏิบัติในสิ่งใดนั้น จะเป็นผลจากความเชื่อว่าวิธีการนั้นๆ เป็นทางออกที่ดี ก่อให้เกิดผลดี มีประโยชน์และเหมาะสมที่สุดจะทำให้ไม่เป็นโรค หรือหายจากโรคนั้น ในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีความเชื่อว่าค่าใช้จ่ายเป็นข้อเสีย หรืออุปสรรคของการปฏิบัติในการป้องกันและการรักษาโรคจะต้องมีน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับประโยชน์ที่จะได้รับ

4. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ (Perceived Barrier) การรับรู้อุปสรรคเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าของบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของบุคคลในทางลบ ได้แก่ การรับรู้ความไม่สะดวก ค่าใช้จ่ายแพง ความอาย เป็นต้น ดังนั้น การตัดสินใจที่จะปฏิบัติในสิ่งที่แพทย์แนะนำหรือไม่นั้น จะขึ้นอยู่กับภาระระหว่างข้อดี และข้อเสียของพฤติกรรมดังกล่าว โดยบุคคลจะเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เชื่อว่ามีผลดีมากกว่าผลเสีย การที่บุคคลรับรู้ประโยชน์หรือโทษซึ่งเกิดการตัดสินใจเลือกกระทำแล้วว่าได้ดีกว่าวิธีอื่นทำให้บุคคลนั้น ตัดสินใจดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ

5. สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ (Cues to action) สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่มากระตุ้นบุคคลให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการออกมา ซึ่ง Becker and Maiman (1975) ได้กล่าวว่าเพื่อให้แบบแผนความเชื่อมีความสมบูรณ์นั้นจะต้องพิจารณาถึงสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ ซึ่งมี 2 ด้าน คือ สิ่งชักนำภายในหรือสิ่งกระตุ้นภายใน (Internal Cues) ได้แก่ การรับรู้สภาวะร่างกายตนเอง เช่น อาการของโรค หรือการเจ็บป่วย ส่วนสิ่งชักนำภายนอกหรือสิ่งกระตุ้นภายนอก (External Cues) ได้แก่ การให้ข่าวสารผ่านทางสื่อมวลชนหรือการเตือนจากบุคคลที่เป็นที่รักนับถือ เช่น สามี ภรรยา บิดา มารดา เป็นต้น

5.1 ปัจจัยร่วม (Modifying factors) เป็นปัจจัยที่ไม่มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ แต่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะส่งผลไปถึงการรับรู้และการปฏิบัติ ได้แก่

5.1.1 ปัจจัยด้านประชากร เช่น อายุ ระดับการศึกษา เป็นต้น

5.1.2 ปัจจัยทางด้านสังคมจิตวิทยา เช่น บุคลิกภาพ สถานภาพทางสังคม กลุ่มเพื่อน กลุ่มอ้างอิง มีความเกี่ยวข้องกับบรรทัดฐานทางสังคม ค่านิยมทางวัฒนธรรมซึ่งเป็นพื้นฐานทำให้เกิดการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคที่แตกต่างกัน

5.1.3 ปัจจัยโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ความรู้เรื่องโรค ประสบการณ์เกี่ยวกับโรค เป็นต้น

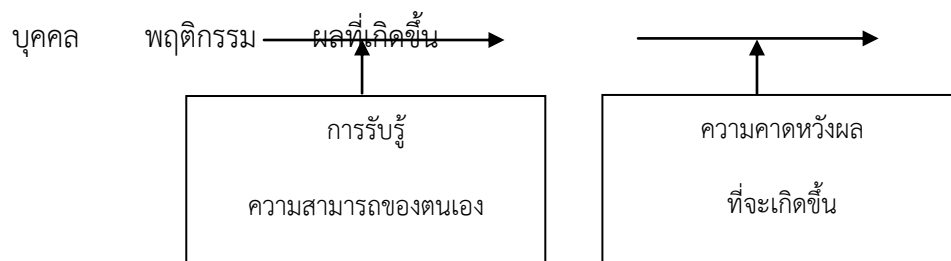
5.2 แรงจูงใจด้านสุขภาพ (Health Motivation) แรงจูงใจด้านสุขภาพ หมายถึง สภาพอารมณ์ ที่เกิดขึ้นจากการถูกกระตุ้นด้วยเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ได้แก่ ระดับความสนใจ ความใส่ใจ ทัศนคติและค่านิยมทางด้านสุขภาพ เป็นต้น

6. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self Efficacy)

ผลงานของ Bandura เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเองนั้น ในระยะแรก Bandura ได้เสนอแนวคิดของความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectation) โดยให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura, 1977) แต่ต่อมา Bandura ได้ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self Efficacy) โดยให้ความจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยที่ Bandura นั้นไม่ได้กล่าวถึงความคาดหวังอีกเลย

Bandura มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล 2 บุคคล อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน Bandura เห็นว่า ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้นๆ นั่นเอง นั่นคือถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อดสาหัส ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989)

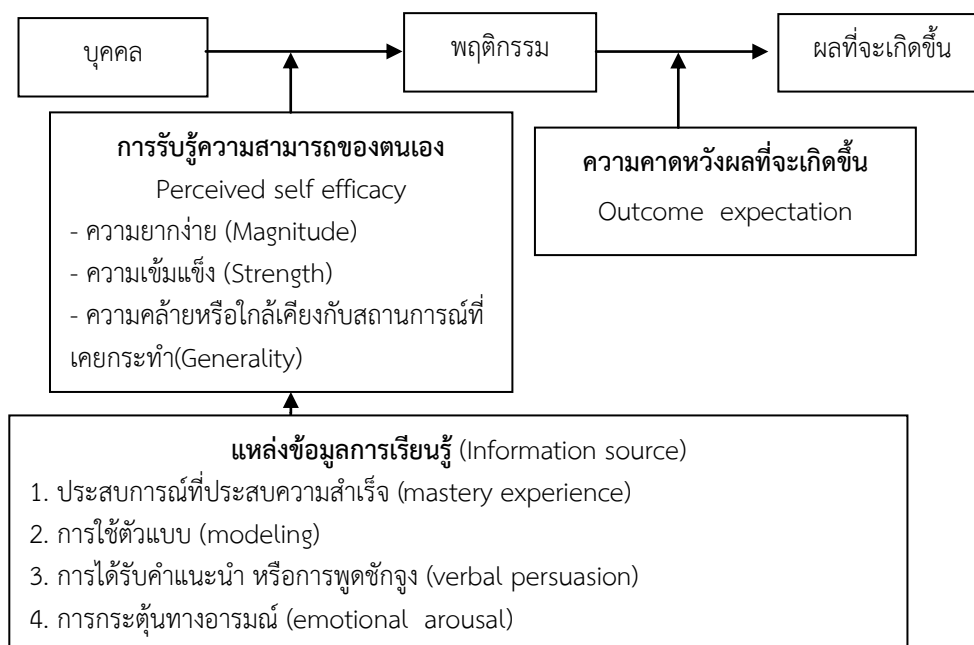
มักมีคำถามว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น เกี่ยวข้องหรือแตกต่างอย่างไรกับความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation) เพื่อให้เข้าใจและชัดเจน Bandura (1977) ได้เสนอภาพแสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ดังภาพ



แผนภาพที่ 3 แสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (ที่มา Becker, 1977)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้น มีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ซึ่งจะเห็นได้จากแผนภาพ

ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นดังกล่าวแน่นอน แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มจะไม่แสดงพฤติกรรม



แผนภาพที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ Bandura (1988)

ตามแนวคิดของ Bandura การรับรู้ความสามารถตนเอง จะมีการเปลี่ยนแปลงได้ องค์ประกอบจะมีส่วนสำคัญต่อการปฏิบัติงาน 3 องค์ประกอบ คือ (กองสุศึกษา,2542)

1. Magnitude หมายถึง ระดับความยากของงานที่ทำ บุคคลที่มีความหวังในความสามารถตนเองต่ำ หรือมีขีดความสามารถจำกัด จะทำงานได้เฉพาะเรื่องง่ายๆ ถ้ามอบหมายงานที่ยากเกินความสามารถทำให้ล้มเหลว

2. Strength หมายถึง ความสามารถที่พิจารณาตัดสิน ความเป็นไปได้ในความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติงาน โดยใช้กระบวนการ 2 ขั้นตอน คือ ประการแรก การมอบหมายงานหรือกิจกรรมที่จะปฏิบัติซึ่งจะสะท้อนให้มองเห็นระดับความยากง่ายแต่ละกิจกรรม ประการที่ 2 ใช้ชักถามแนวทาง รูปแบบกิจกรรมเหล่านั้น ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติงาน ให้ประสบผลสำเร็จตามเวลา ในแต่ละงานจะกำหนดหรือประมาณค่าของ Strength ว่ามีความเชื่อระดับใด การประเมินค่าอยู่ในช่วง 1 – 10 หรือ 10 – 100

3. Generality ประสบการณ์บางอย่างจะก่อให้เกิดความสามารถที่จะนำไปปฏิบัติงานอื่นๆ ในสภาพที่คล้ายกัน ตัวอย่างเช่น ความเชื่อของผู้ป่วยโรคหัวใจที่ต้องทดสอบความคงทนของสมรรถภาพของร่างกายต่อการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกายภายใต้การดูแลของแพทย์ และความเชื่อของผู้ป่วยสามารถทำได้เมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง Bandura เสนอว่ามีอยู่ 4 ปัจจัยคือ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต,2539)

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ ความสามารถตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรงความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถตนเอง บุคคลเชื่อว่าเขาสามารถทำได้ ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นจะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขารับรู้ ว่า เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้นจะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ แต่จะพยายามทำงานต่างๆ เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่างๆ โดยให้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตัวเอง ก็จะสามารถทำให้ลดความกลัวต่างๆ เหล่านั้นได้

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถจะประสบความสำเร็จได้ Bandura ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนักในการที่จะทำให้นักเรียนสามารถที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของ ความสำเร็จซึ่งอาจจะต้องค่อยๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่าง

ค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอนพร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงใจร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลที่จะถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกข่มขู่จะทำให้เกิดความวิตกกังวล และความเครียด นอกจากนี้อาจจะทำให้เกิดความกลัว และจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง ถ้าอารมณ์ลักษณะดังกล่าวเกิดมากขึ้นก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดีอันจะนำไปสู่ประสบการณ์ที่ล้มเหลว ซึ่งจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำลงไปอีก แต่ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น อันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้นด้วย

ดังนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้ มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ซึ่งจะเห็นได้จากแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นสูง มีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างแน่นอน แต่ถ้ามีเพียงด้านใดด้านหนึ่งต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำ ดังแผนภาพที่ 5

		Outcome Expectation	
		สูง	ต่ำ
P. Self Efficacy	สูง	มีแนวโน้มทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มไม่ทำแน่นอน

แผนภาพที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น Bandura (1977)

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาทฤษฎีแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ พบว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมในการป้องกันโรค มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ และความเชื่อในความสามารถของตนเอง พร้อมกันนั้นลดการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมในการป้องกันโรค บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เจริญศรี จันท (2548) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้รูปแบบการศึกษาเป็นแบบเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชายหญิงที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้แบบสอบถาม เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง รวมทั้งตารางมาตรฐานน้ำหนักส่วนสูง และเครื่องชี้วัดทางโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 1,832 คน เข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ (ชาย 734 คน หญิง 1,089 คน) ผลการศึกษาพบว่า 1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 46.7 รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 45.2 และภาวะโภชนาการค่อนข้างมากและมากเกินไปเกณฑ์ ร้อยละ 6.6, 1.5 ตามลำดับ 2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีและปานกลาง (ร้อยละ 68.2) มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ในระดับปานกลาง ในส่วนของบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 84.3) มีค่าเฉลี่ยคะแนนบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี 3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ คือ ความรู้ด้านโภชนาการ บริโภคนิสัยในการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดามารดาและผู้ปกครอง การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อเขตพื้นที่การศึกษาเขตพื้นที่การปกครอง สังกัดการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ คือ เพศ การศึกษาของมารดา รายได้รายจ่ายของครอบครัว ภาวะโภชนาการของบิดามารดา เขตพื้นที่การศึกษาและเขตพื้นที่การปกครอง ซึ่งนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดาเป็นครอบครัวเดี่ยว ระดับการศึกษาของบิดา มารดา ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมีอาชีพค้าขายและรับราชการ รายได้และรายจ่ายส่วนใหญ่ไม่น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ลักษณะอาหารที่นักเรียนรับประทานในครอบครัวส่วนใหญ่จะประกอบอาหารโดยการปรุงอาหารรับประทานเองทุกมื้อ ร้อยละ 66.8 และอาหารกลางวันที่นักเรียนมักจะรับประทาน จะซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียนโดยส่วนใหญ่อาหารมื้อเช้ามักจะเป็นข้าวต้ม ข้าวแกงและนมกับขนมปัง (ร้อยละ 28.7, 28.4, 22.1 ตามลำดับ) มื้อกลางวันจะเป็นข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน (ร้อยละ 35.0, 25.8, 21.6 ตามลำดับ) มื้อเย็น นักเรียนมักจะรับประทาน ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้ นม ประเภทของอาหารที่นักเรียนรับประทานใน 1 สัปดาห์ พบว่า อาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประจำ คือ ปลา, ผลไม้ เช่น มังคุด มะม่วง ทุเรียน, นมสด /โยเกิร์ตแบบกระป๋อง, ไข่ไก่ ไข่เป็ด

ณรงฤทธิ์ วุฒิพงศ์ตระกูล (2550) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี จำนวน 24 คน การวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการพัฒนา ระยะที่ 2 แสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาและ

กำหนดดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา ระยะที่ 3 พัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนคือ รับประทานขนมขบเคี้ยวทุกวัน ร้อยละ 45.8 ส่วนมากมีระดับความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวระดับต่ำ มีระดับเจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวในระดับค่อนข้างดี พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่เป็นปัญหาเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการการบริโภคขนมขบเคี้ยวมาก 2) แนวทางและวิธีการพัฒนาใช้ยุทธศาสตร์เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อขนมขบเคี้ยวและยุทธศาสตร์ความร่วมมือจากผู้ปกครองและครู 3) จากการรับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไปจากผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากขนมขบเคี้ยวโดยเสียงตามสายของโรงเรียนช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน เมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา พบว่า นักเรียนมีระดับความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวระดับสูง ค่าเฉลี่ยเจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวอยู่ในระดับดี มีร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวด้านบวกเพิ่มขึ้น มีร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวด้านลบลดลง ตามดัชนีวัดความสำเร็จของการพัฒนา

วัลภา โบราณมูล. (2551) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่เหมาะสมในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียน 60 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ดำเนินการใช้เวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยว การรับรู้ความรุนแรงเมื่อเป็นโรคที่เป็นผลมาจากการรับประทานขนมขบเคี้ยว การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เป็นผลมาจากการรับประทานขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในประสิทธิภาพของการตอบสนองต่อการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความตั้งใจในการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว การปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

อุมพร งามมีฤทธิ์ (2551) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 80 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน กลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 40 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายคุณยการเรียนรู้ บทบาทสมมติ การระดมสมอง การใช้เกม และการแจกจดหมายและเอกสารถึงผู้ปกครอง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์

ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (Paired-samples t-test และ Independent-sample t-test)

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ด้านโภชนาการและโทษของการบริโภคขนมขบเคี้ยว เจตคติในการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตนในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว แรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนลดลง ดังนั้น สามารถนำโปรแกรมสุขศึกษานี้ไปประยุกต์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภาณานิ นิลกรณ์ (2554) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหม้อ จังหวัดสระบุรี โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอตัวแบบ เพื่อให้เด็กได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น และให้รางวัล พร้อมทั้งด้านแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วัดผลก่อน และหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired Samples t-test และ Independent Sample t-test ผลการวิจัยนี้ พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอแนะจากโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารควรนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

วรกานต์ พุ่มนุ่น(2555) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความรู้การบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศของนักเรียน ขนาดของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสารที่นักเรียนได้รับ และ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์) ในสังกัดสำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร จำนวนนักเรียน 250 คน โดยใช้ตาราง Yamane ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด ที่ผ่านการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.658 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบด้วยค่าที (t test) การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F test) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD และการทดสอบค่าไคสแควร์ (chi-square)

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับสูง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ 2) นักเรียนที่มีเพศ ขนาดของครอบครัว การศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครองแตกต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน 3) นักเรียนที่ได้รับข้อมูลข่าวสารแตกต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันและ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมีความสัมพันธ์กับแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธิรา บัวทอง (2550) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบบรรยายเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 124 และผู้ปกครอง จำนวน 124 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบหลายชั้น เก็บข้อมูลในช่วงเดือนกันยายน พ.ศ. 2549 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย การทดสอบสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันแบบสเปียร์แมนและไคสแควร์

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนเพียงร้อยละ 44.35 มีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานโดยรวมเหมาะสม โดยมีคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย (mean) ผลการประเมินภาวะโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ (สมส่วน ท้วม และค่อนข้างผอม) คิดเป็นร้อยละ 80.6 และมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วนและอ้วน) และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) คิดเป็นร้อยละ 17 และ 2.4 ตามลำดับ สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ

บริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน ($r = .193, p = .033$) จำนวนร้านขายขนมและเครื่องดื่มใกล้บ้านและโรงเรียน ($r = .284, p = .002$) และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของผู้ปกครอง ($r = .371, p = .000$) อย่างไรก็ตามปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ขนาดของครอบครัว รายได้ของครอบครัว จำนวนเงินที่เด็กได้รับไปโรงเรียน และการได้รับข้อมูลข่าวสาร นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน

วีระชัย นลวชัยและคณะ (2558) ทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสม (Mix Research) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1- 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวนรวม 2,400 คนเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสำรวจ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้นำนักเรียน จำนวน 40 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 62.2 ในจำนวนนักเรียนที่บริโภคอาหารดังกล่าว ร้อยละ 61.4 บริโภคขนมขบเคี้ยวประเภท มันฝรั่งทอดกรอบ นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับดี มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย รับรู้ความรุนแรงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย รับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย และมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุดังกล่าวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย และความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีอำนาจการทำนายร้อยละ 34.2

วีระชัย นลวชัย และคณะ (2558) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเกือบทุกรายการมีผลการประเมินอยู่ในระดับดีหรือระดับมาก ยกเว้น ปัจจัยเรื่องการรับรู้อุปสรรคจาก

การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยที่มีผลการประเมินอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับปานกลาง

การวิเคราะห์สมการถดถอยของตัวแปรทั้งหมดโดยตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย (X_1) การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย (X_2) การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย (X_3) การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย (X_4) การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย (X_5) สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย (X_6) ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย (X_7) กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัย (X_8) ความแปรปรวนของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตัวแปรอิสระทั้ง 7 ตัวแปร ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัย ได้ประมาณร้อยละ 34.2 เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่สามารถอธิบายตัวแปรตามได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย (X_2) สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย (X_6) และความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย (X_7) ส่วนตัวแปรอิสระอื่น ๆ ที่เหลือไม่สามารถอธิบายตัวแปรตามได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตารางข้อมูลสามารถเขียนสมการทำนายตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมอาหารปลอดภัย ได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 0.471 + 0.066X_2 + 0.097X_6 + 0.389X_7$$

วีระชัย นลวชัย และคณะ (2558) ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สรุปผลการดำเนินงาน ดังนี้

1. การสร้างและพัฒนาสื่อ/กิจกรรม ที่จะเป็น Model ต้นแบบ และพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นำผลการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มาเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำการตรวจสอบคุณภาพของ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรง (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และทำการปรับปรุง/แก้ไข สื่อ/กิจกรรมต้นแบบให้มีความเหมาะสม จนได้ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นประกอบด้วยแผนการจัดเรียนรู้ จำนวน 9 แผน ๆ ละ 50 นาที

2. ผลการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นำรูปแบบไปทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียนๆ ละ 2 ห้องเรียน เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง กลุ่มควบคุม 1 ห้อง โดยกลุ่มทดลอง

เข้าร่วมในกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้ แต่เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่โรงเรียนจัดให้ตามปกติ การประเมินผลเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตลอดภัยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยวิจัย พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 97.8 แต่หลังการทดลอง พบว่า บริโภคลดลงเหลือร้อยละ 89.6 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 94.9 แต่หลังการทดลองก็ยังบริโภคในปริมาณใกล้เคียงกับก่อนการทดลอง คือ ร้อยละ 92.0 และพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่มสัมภาษณ์เชิงลึกกับครูประจำชั้น ครูผู้ประสานงานโครงการ ผู้ปกครองนักเรียน เพื่อยืนยันความสอดคล้องของผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการอ่านฉลากก่อนการเลือกซื้ออาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) การลดการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่ยังไม่ค่อยมีการปกป้องสิทธิเพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย ตลอดจนมีการนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่แก่บุคคลใกล้ชิด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design มีการดำเนินการดังนี้

1. การวิจัยเพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1 ติดตามประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน จำนวน 3 ครั้ง คือ (ก่อนเริ่มโครงการในปีงบประมาณ 2559 ระหว่างการดำเนินโครงการ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ)

1.2 จัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือน (Booster Intervention) ในโรงเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนละ 1 ครั้ง

ประชากรคือ นักเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียน

โรงเรียน	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จ.กระบี่	494	45
โรงเรียนภูเขียว จ.ชัยภูมิ	528	47
โรงเรียนแก่ง “วิทยสถานาร” จ.ระยอง	503	50
โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่	388	40
รวม	1,913	182

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านการทดลองในงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปีงบประมาณ 2558 จำนวน 182 คน จากโรงเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียน โดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random) 2 โรงเรียน จาก 4 โรงเรียน เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือน (Booster Intervention) 1 ครั้ง/โรงเรียน ส่วนอีก 2 โรงเรียนเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติที่โรงเรียนจัดให้

1.3. ประเมินผลเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ในระยะที่ 1 เดือนมิถุนายน 2559 ระยะที่ 2 เดือนกรกฎาคม 2559 และระยะที่ 3 เดือนสิงหาคม 2559

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 1 แผน

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1) เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ มี 2 ชุด คือ

2.1.1) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง (ก่อนเริ่มโครงการในปีงบประมาณ 2559 ระหว่างการดำเนินโครงการ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ) ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1.2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง

2.2) เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ มี 3 ชุด คือ

2.2.1) แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการเลือกเป็นกลุ่มเป้าหมายในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 5 คน (คัดเลือกโดยการเลือกแบบเจาะจง) ทำการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวม 3 ครั้ง คือ สัปดาห์ก่อนเริ่มดำเนินจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือน (Booster Intervention) หลังการจัดกิจกรรมฯ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ

2.2.2) แนวคำถามการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยทำการสนทนากลุ่มในครูและผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง จากโรงเรียนที่ทำการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) โรงเรียนละ 6 – 8 คน รวม 12– 16 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงจาก ครูประจำชั้น หรือครูผู้สอน และผู้ปกครองของนักเรียน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

2.2.3) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการสัมภาษณ์ครูและผู้ปกครอง ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจากโรงเรียนที่ทำการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) ที่สามารถให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) โรงเรียนละ 1– 2 คน รวม 2 – 4 คน เก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือมีการศึกษาองค์ความรู้จากเอกสาร และจัดสร้างให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแผนการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) และเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล และแก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ อีกทั้งตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ในแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การวัดผลและการเก็บรวบรวมข้อมูล (Outcome Measure & Data Collection)

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทดสอบติดตามผลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนักเรียน ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร)
2. ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน หลังดำเนินการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร)
3. 3. การประเมินผลเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) โดยใช้แบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการประเมินต่าง ๆ มาวิเคราะห์หาประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (Booster Intervention) ในเชิงปริมาณ โดยการเปรียบเทียบคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบผลโดยการวัดซ้ำ 3 ครั้งคือ (ก่อนเริ่มโครงการในปีงบประมาณ 2559 ระหว่างการดำเนินโครงการ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

1.2 การทดลองการขยายผลการใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองขยายผลการใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นำรูปแบบที่ผ่านการทดลองใช้แล้วขยายผลไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จากโรงเรียนใน 4 ภูมิภาคที่มีโรงเรียนต้นแบบ คือ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดระยอง จังหวัดชัยภูมิ และจังหวัดกระบี่ จังหวัดละ 2 โรงเรียน โดยเป็นโรงเรียนที่เป็นเครือข่ายโรงเรียน ออ.น้อย ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รวมโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างในการขยายผลการดำเนินงาน 8 โรงเรียน ๆ ละ 1 ห้องเรียน ได้ 8 ห้องเรียน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก เข้ากลุ่ม (Randomized control) เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 4 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม จำนวน 4 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างน้อยกลุ่มละ 30 คน รวมนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวนอย่างน้อย 240 คน

ประชากร คือ นักเรียนขยายผล 8 โรงเรียน

โรงเรียน	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนหนองทะเลวิทยา จังหวัดกระบี่	88	31
โรงเรียนบ้านแท่นวิทยา จังหวัดชัยภูมิ	259	34
โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา จังหวัดระยอง	490	49
โรงเรียนสันทรายวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่	283	40
โรงเรียนคลองท่อมราษฎร์รังสรรค์ จังหวัดกระบี่	350	40
โรงเรียนคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ	206	31
โรงเรียนชำนาญสามัคคีวิทยา จังหวัดระยอง	343	39
โรงเรียนหางดงราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่	212	37
รวม	2,231	301

การดำเนินการทดลองเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยกลุ่มทดลอง จะเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฯ จำนวน 6 แผน และเข้าร่วมในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมในกิจกรรมเฉพาะกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฯ จำนวน 6 แผน

การวัดผลและการเก็บรวบรวมข้อมูล (Outcome Measure & Data Collection)

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทดสอบก่อนดำเนินการใช้รูปแบบ โดยใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (นักเรียนกลุ่มทดลองขยายผล) (20-24 มิถุนายน 2559)
2. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยนักเรียน หลังดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผน โดยใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (นักเรียนกลุ่มทดลองติดตามผล)
3. การประเมินผลเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมตามแผน โดยใช้แบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 6 แผน และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 3 แผน จำนวน 6 สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที (นักเรียนกลุ่มทดลอง)

และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที (นักเรียนกลุ่มควบคุม)

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประเมินประสิทธิผลของการทดลองใช้รูปแบบ ประกอบด้วยเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ

2.1) เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ มี 2 ชุด คือ

2.1.1) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1.2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง

2.2) เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ มี 3 ชุดคือ

2.2.1) แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการเลือกเป็นกลุ่มเป้าหมายในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 5 คน (คัดเลือกโดยการเลือกแบบเจาะจง) ทำการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวม 3 ครั้ง คือ ทำการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวม 3 ครั้ง คือ สัปดาห์ก่อนการดำเนินการใช้รูปแบบ หลังการจัดกิจกรรม และเมื่อสิ้นสุดโครงการ

2.2.2) แนวคำถามการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยทำการสนทนากลุ่มในครูและผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง จากโรงเรียนขยายผล 4 โรงเรียน โรงเรียนละ 6 – 8 คน รวม 24 – 32 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง จากครูประจำชั้น หรือครูผู้สอน และผู้ปกครองของนักเรียนทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

2.2.3) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการสัมภาษณ์ครูและผู้ปกครอง ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ที่สามารถให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) จากโรงเรียนที่ทำการขยายผล โรงเรียนละ 1– 2 คน รวม 4 - 8 คน เก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือมีการศึกษาองค์ความรู้จากเอกสาร และจัดสร้างให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของในกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฯ จำนวน 6 แผน และแผนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน และเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล และแก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ อีกทั้งตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ในแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการประเมินต่าง ๆ มาวิเคราะห์ ดังนี้

- 1) การหาประสิทธิภาพของการขยายผลรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเชิงปริมาณโดยการเปรียบเทียบคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เปรียบเทียบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

1.3 การสรุปผลการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

หลังจากการทดลองติดตามผล และขยายผลการใช้รูปแบบ และได้ประเมินผลการทดลองรูปแบบแล้ว ผู้วิจัยจะทำการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำข้อเสนอแนะไปใช้ในการปรับปรุงรูปแบบให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ผลการขยายผลการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 1 ผลการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยได้ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในโครงการวิจัยเรื่องรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัยในปีงบประมาณ พ.ศ.2558 จากโรงเรียน 4 โรงเรียน โดยดำเนินการติดตาม ในครั้งที่ 1 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2558 ครั้งที่ 2 เดือนมีนาคม พ.ศ.2559 พบว่า นักเรียนมีแนวโน้มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยลดลง ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2559 โดยกำหนดให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเดิม 4 โรงเรียน ให้เป็นกลุ่มทดลอง 2 โรงเรียน และกลุ่มควบคุม 2 โรงเรียน (กลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จ.กระบี่ และโรงเรียนแก่ง “วิทยาสถาวร” จ.ระยอง กลุ่มควบคุมคือ โรงเรียนภูเขียว จ.ชัยภูมิ และโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่) โดยในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) 1 ครั้ง ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2559 ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมใด ๆ เพิ่มเติม ในการนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยเป็นดังนี้

1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประเภทกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง	95	52.2
กลุ่มควบคุม	87	47.8
รวม	182	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนกลุ่มทดลองมีจำนวนมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมเล็กน้อย คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 52.2 นักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 47.8

ตารางที่ 2 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร) จำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม

ตัวแปร		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	45	47.4	25	28.7	70	38.5
	หญิง	50	52.6	62	71.3	112	61.5
รวม		95	100.0	87	100.0	182	100.0
อายุ	12 ปี	14	14.7	18	20.7	32	17.6
	13 ปี	74	77.9	63	72.4	137	75.3
	14 ปี	7	7.4	6	6.9	13	7.1
รวม		95	100.0	87	100.0	182	100.0
น้ำหนัก	21-30 กิโลกรัม	2	2.1	1	1.1	3	1.6
	31-40 กิโลกรัม	19	20.0	12	13.8	31	17.0
	41-50 กิโลกรัม	36	37.9	43	49.4	79	43.4
	51-60 กิโลกรัม	18	18.9	20	23.0	38	20.9
	61-70 กิโลกรัม	3	3.2	8	9.2	11	6.1
	71-80 กิโลกรัม	5	5.3	2	2.3	7	3.8
	81-90 กิโลกรัม	1	1.1	1	1.1	2	1.1
	มากกว่า 90 กิโลกรัม	1	1.1	-	-	1	0.5
รวม		95	100.0	87	100.0	182	100.0
ส่วนสูง	131-140 เซนติเมตร	3	3.2	-	-	3	1.6
	141-150 เซนติเมตร	14	14.7	11	12.6	25	13.7
	151-160 เซนติเมตร	44	46.3	44	50.6	88	48.4
	161-170 เซนติเมตร	31	32.6	27	31.0	58	31.9
	171-180 เซนติเมตร	3	3.2	5	5.8	8	4.4
รวม		95	100.0	87	100.0	182	100.0
ผลการเรียนเฉลี่ย	1.00-2.00	2	2.1	1	1.1	3	1.6
	2.01-3.00	30	31.6	24	27.6	54	29.7
	3.01-4.00	59	62.1	60	69.0	119	65.4
	ไม่ทราบ	4	4.2	2	2.3	6	3.3
รวม		95	100.0	87	100.0	182	100.0

จากตารางที่ 2 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.6 และร้อยละ 71.3 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 77.9 และ 72.4 มีน้ำหนัก 41-50 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 37.9 และ 49.4 ส่วนสูง 151-160 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 46.3 และ 50.6 มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.01-4.00 คิดเป็นร้อยละ 62.1 และ 69.0

ตารางที่ 3 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่นๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

การทดสอบ	พฤติกรรมการบริโภค	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง	ไม่กิน	42	44.2	17	19.5	59	32.4
	กิน	53	55.8	70	80.5	123	67.6
	รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0
หลังการทดลอง	ไม่กิน	42	44.2	16	18.4	58	31.9
	กิน	53	55.8	71	81.6	124	68.1
	รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 55.8 และ 80.5 หลังการทดลอง โดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 55.8 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมคิดเป็น ร้อยละ 81.6 ซึ่งพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ เท่าเดิม ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมบริโภคเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 1.1

ตารางที่ 4 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของขนมขบเคี้ยว ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ประเภทขนมขบเคี้ยว	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
มันฝรั่งทอดกรอบ	เลย์	30	51.8	48	55.8	78	54.2
มันฝรั่งทอดกรอบ	เทสโต	7	12.1	6	7.0	13	9.0
มันฝรั่งทอดกรอบ	ตะวัน	2	3.4	3	3.6	5	3.5
ปลาเส้น	ทาโร่	3	5.2	2	2.3	5	3.5
สาหร่ายทอด	เจ้าแก่น้อย	1	1.7	1	1.2	2	1.4
ปลาหมึกอบทรงเครื่อง	เบนโตะ	-	-	1	1.2	1	0.7
ขนมทอดกรอบ	ปูไทย	2	3.4	2	2.3	4	2.7
ขนมปัง	ฟีนโอ	3	5.2	5	5.8	8	5.5
ขนมปัง	โอริโอ้	1	1.7	4	4.7	5	3.5
ข้าวเกรียบกุ้งทอด	ฮานามิ	1	1.7	-	-	1	0.7
ขนมปังแท่ง	กุลิโกะ ป๊อกกี้	3	5.2	3	3.6	6	4.2
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	มาม่า ไวไว	4	6.9	7	8.2	11	7.6
ขนมปัง	ฟาร์มเฮาส์	1	1.7	4	4.3	5	3.5
รวม		58	100.0	86	100.0	144	100.0

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวประเภทมันฝรั่งทอดกรอบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.3 และ 66.4 โดยนิยมบริโภค ยี่ห้อเลย์ คิดเป็นร้อยละ 51.8 และ 55.8 นอกนั้นบริโภคในจำนวนใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 5 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของขนมขบเคี้ยว หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ขนมขบเคี้ยว/ประเภท	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
มันฝรั่งทอดกรอบ	เลย์	30	91.0	56	83.6	86	6.0
ปลาเส้น	ทาโร่	-	-	4	6.0	4	4.0
ขนมปัง	โอรีโอ้	-	-	4	6.0	4	4.0
เวเฟอร์	ทิวลี่	1	3.0	1	1.5	2	2.0
ขนมปังแท่ง	กุลิโกะ ป๊อปปี้	-	-	1	1.5	1	1.0
ขนมอบกรอบ	โก้แก๋	1	3.0	-	-	1	1.0
ขนมอบกรอบ	สแน็คแจ๊ค	1	3.0	1	1.5	2	2.0
ขนมปัง	ฟาร์มเฮาส์						
รวม		33	100.0	67	100.0	100	100.0

จากตารางที่ 5 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวประเภท มันฝรั่งทอดกรอบยี่ห้อเลย์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.0 และ 83.6 นอกนั้นบริโภคในจำนวนใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 6 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของน้ำอัดลม ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ชนิดน้ำอัดลม	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
โคล่า	โค้ก	30	35.3	32	36.8	62	36.0
	เป๊ปซี่	28	32.9	26	29.8	54	31.5
	เอส	14	16.5	18	20.6	32	18.6
น้ำอัดลมสี	แฟนต้า	2	2.4	1	1.2	3	1.7
	สไปรท์	4	4.7	7	8.1	11	6.4
	อื่น ๆ	7	8.2	3	3.5	10	5.8
รวม		85	100.0	87	100.0	172	100.0

จากตารางที่ 6 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคน้ำอัดลมประเภทโคล่ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.7 และ 87.2 โดยนิยมดื่มยี่ห้อโค้ก คิดเป็นร้อยละ 35.3 และ 36.8 ตามลำดับ รองลงมาคือ ประเภทน้ำอัดลมสี ยี่ห้อแฟนต้า คิดเป็นร้อยละ 2.4 และ 4.7 ยี่ห้อสไปรท์ คิดเป็นร้อยละ 8.1 และ 3.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของน้ำอัดลม หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ชนิดน้ำอัดลม	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
โคล่า	โค้ก	14	40.0	23	44.3	37	42.5
	เป๊ปซี่	10	28.6	1	1.9	11	12.6
	เอส	4	11.4	10	19.2	14	16.1
น้ำอัดลมสี	แฟนต้า	7	20.0	18	34.6	25	28.8
รวม		35	100.0	52	100.0	87	100.0

จากตารางที่ 7 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคน้ำอัดลมประเภทโคล่ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.0 และ 65.4 โดยนิยมดื่มยี่ห้อโค้ก คิดเป็นร้อยละ 40.0 และ 44.3 รองลงมาคือ ประเภทน้ำอัดลมสี ยี่ห้อแฟนต้า คิดเป็นร้อยละ 20.0 และ 34.6

ตารางที่ 8 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำดื่มอื่นๆ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียน
กลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของ
น้ำดื่ม ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

น้ำดื่มอื่นๆ	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ชาเขียว	อิซิตัน	6	42.9	7	46.6	13	44.9
ชาเขียว	โออิชิ	3	21.5	2	13.3	5	17.3
นม	โฟมอสต์	2	14.3	2	13.3	4	13.9
นม	โอวัลติน	-	-	1	6.7	1	3.4
นม	หน่องโพ	-	-	1	6.7	1	3.4
นมถั่วเหลือง	ไวตามิลค์	1	7.1	-	-	1	3.4
นมเปรี้ยว	ดัชมิล	1	7.1	1	6.7	2	6.9
น้ำผลไม้	ยูนิฟ	-	-	1	6.7	1	3.4
น้ำผลไม้	กาโตะ	1	7.1	-	-	1	3.4
รวม		14	100.0	15	100.0	29	100.0

จากตารางที่ 8 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่
ดื่มชาเขียว ยี่ห้ออิซิตัน คิดเป็นร้อยละ 42.9 และ 46.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำดื่มอื่นๆ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียน
กลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร) จำแนกตามประเภทของ
น้ำดื่ม หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

น้ำดื่มอื่นๆ	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ชาเขียว	อิชิตัน	-	-	6	13.6	6	9.8
ชาเขียว	โออิชิ	7	41.2	10	22.7	17	27.9
นม	โฟมอสต์	3	17.6	1	2.2	4	6.6
นม	แลคตาซอย	-	-	7	16.0	7	11.5
นม	เมจิ	6	35.3	-	-	6	9.8
นมถั่วเหลือง	ไวตามินคัล	-	-	7	16.0	7	11.5
นมเปรี้ยว	ดัซมิล	-	-	4	9.0	4	6.6
น้ำสมุนไพรมะนาว	ยูนิฟ	-	-	7	16.0	7	11.5
น้ำผลไม้	ดีโต้	1	5.9	-	-	1	1.6
น้ำผลไม้	กาโตะ	-	-	2	4.5	2	3.2
รวม		17	100.0	44	100.0	61	100.0

จากตารางที่ 9 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ดื่มน้ำดื่มประเภทชาเขียว คิดเป็นร้อยละ 41.2 และ 36.3 โดยนิยมดื่มน้ำดื่มโออิชิ คิดเป็นร้อยละ 41.2 และ 22.7 รองลงมาคือนักเรียนกลุ่มทดลองดื่มนม ยี่ห้อเมจิ คิดเป็นร้อยละ 35.3 และนักเรียนกลุ่มควบคุมดื่มน้ำดื่มประเภทชาเขียว ยี่ห้อโออิชิ คิดเป็นร้อยละ 22.7 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

การบริโภค	ความถี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	17	50.0	37	60.6	54	56.8
	11-20 บาท	16	47.0	24	39.4	40	42.2
	21-30 บาท	1	3.0	-	-	1	-
	รวม	34	100.0	61	100.0	95	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	18	52.9	37	60.7	55	57.9
	2 ครั้ง	12	35.3	11	18.0	23	24.2
	3 ครั้ง	3	8.8	5	8.2	8	8.4
	4 ครั้ง	-	-	3	5.0	3	3.2
	5 ครั้ง	-	-	4	6.6	4	4.2
	6 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	7 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	8 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	9 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	10 ครั้ง	1	0.3	1	1.5	2	2.1
	รวม	34	100.0	61	100.0	95	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	28	82.4	51	83.6	79	83.2
	2	5	14.7	7	11.5	12	12.6
	3	-	-	3	4.9	3	3.2
	4	-	-	-	-	-	-
	5	-	-	-	-	-	-
	6	-	-	-	-	-	-
	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	1	2.9	-	-	1	1.0
	รวม	34	100.0	61	100.0	95	100.0

จากตารางที่ 10 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ตอบว่ากินขนมขบเคี้ยว ส่วนใหญ่เลือกซื้อขนมขบเคี้ยว ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.0 และ 60.6 โดยส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวจำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 52.9 และ 60.7 ปริมาณที่กินต่อครั้ง คือ 1 ซอง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 82.4 และ 83.6

ตารางที่ 11 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง(นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

การบริโภค	ความถี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	18	56.3	45	75.0	63	68.5
	11-20 บาท	14	43.7	15	25.0	29	31.5
	ไม่ตอบ	-	-	-	-	-	-
รวม		32	100.0	60	100.0	92	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	22	68.8	33	55.0	55	59.8
	2 ครั้ง	10	31.3	21	35.0	31	33.7
	3 ครั้ง	-	-	4	6.6	4	4.5
	4 ครั้ง	-	-	1	1.7	1	1.0
	5 ครั้ง	-	-	1	1.7	1	1.0
รวม		32	100.0	60	100.0	92	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	26	81.3	49	81.7	75	81.5
	2	5	15.6	10	16.7	15	16.3
	3	-	-	-	-	-	-
	4	1	3.1	1	1.6	2	2.2
รวม		32	-	60	100.0	92	100.0

จากตารางที่ 11 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกซื้อขนมขบเคี้ยว ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 56.3 และ 75.0 โดยส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวจำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 68.8 และ 55.0 ปริมาณที่บริโภคต่อครั้งคือ 1 ซอง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 81.3 และ 81.7

ตารางที่ 12 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	20	57.1	28	68.3	48	63.2
	11-20 บาท	15	42.9	12	29.3	27	35.5
	21-30 บาท	-	-	1	2.4	1	1.3
	รวม	35	100.0	41	100.0	76	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	28	80.0	25	61.0	53	69.7
	2 ครั้ง	2	5.7	11	26.8	13	17.2
	3 ครั้ง	3	8.6	4	9.7	7	9.2
	4 ครั้ง	1	2.7	-	-	1	1.3
	5 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	6 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	7 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	8 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	9 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	10 ครั้ง	1	0.3	1	2.4	2	2.6
	รวม	35	100.0	41	100.0	73	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	31	88.5	34	82.9	65	85.5
	2	1	2.9	6	14.6	7	9.3
	3	2	5.7	-	-	2	2.6
	4	-	-	-	-	-	-
	5	-	-	1	2.4	1	1.3
	6	-	-	-	-	-	-
	มากกว่า 10	1	2.9	-	-	1	1.3
	รวม	35	100.0	41	100.0	76	100.0

จากตารางที่ 12 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ดื่มน้ำอัดลม ส่วนใหญ่เลือกดื่มน้ำอัดลม ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.1 และ 68.3 โดยส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลม 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 80.0 และ 61.0 และดื่มน้ำอัดลม 1 ขวด/กระป๋อง คิดเป็นร้อยละ 88.5 และ 82.9

ตารางที่ 13 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	20	62.5	33	70.2	53	67.1
	11-20 บาท	12	37.5	14	29.8	26	32.9
	21-30 บาท	-	-	-	-	-	-
	รวม	32	100.0	47	100.0	79	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	25	78.1	35	74.5	60	76.0
	2 ครั้ง	6	18.8	8	17.0	14	17.7
	3 ครั้ง	-	-	3	6.4	3	3.8
	4 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	5 ครั้ง	1	3.1	1	2.1	2	2.5
	รวม	32	100.0	47	100.0	79	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1 ขวด/กระป๋อง	29	90.6	46	97.8	75	94.9
	2 ขวด/กระป๋อง	2	6.3	1	2.2	3	3.8
	3 ขวด/กระป๋อง	-	-	-	-	-	-
	4 ขวด/กระป๋อง	-	-	-	-	-	-
	5 ขวด/กระป๋อง	1	3.1	-	-	1	1.3
	รวม	32	100.0	47	100.0	79	100.0

จากตารางที่ 13 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกดื่มน้ำอัดลม ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 62.5 และ 70.2 โดยส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลม 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 78.1 และ 74.5 และดื่มครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง คิดเป็น ร้อยละ 90.6 และ 97.8

ตารางที่ 14 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	10	52.6	25	62.5	35	59.3
	11-20 บาท	6	31.6	14	35.0	20	33.9
	21-30 บาท	-	-	1	2.5	1	1.7
	31-40 บาท	3	15.8	-	-	3	5.1
รวม		19	100.0	40	100.0	59	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	9	47.4	25	62.5	34	57.6
	2 ครั้ง	6	31.6	9	22.5	15	25.4
	3 ครั้ง	-	-	3	7.5	3	5.1
	4 ครั้ง	-	-	1	2.5	1	1.7
	5 ครั้ง	2	10.4	1	2.5	3	5.1
	6 ครั้ง	1	5.3	-	-	1	1.7
	7 ครั้ง	-	-	1	2.5	1	1.7
	8 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	9 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	10 ครั้ง	1	5.3	-	-	1	1.7
รวม		19	100.0	40	100.0	59	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	17	89.4	36	90.0	53	89.8
	2	1	5.3	2	5.0	3	5.1
	3	-	-	2	5.0	2	3.4
	4	-	-	-	-	-	-
	5	1	5.3	-	-	1	1.7
รวม		19	100.0	40	100.0	59	100.0

จากตารางที่ 14 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ดื่มน้ำดื่มอื่น ๆ ส่วนใหญ่เลือกดื่มเครื่องดื่มอื่น ๆ ในราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 52.6 และ 62.5 โดยส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มอื่น ๆ 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 47.4 และ 62.5 โดยบริโภคครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 89.4 และ 90.0

ตารางที่ 15 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	7	46.7	28	73.7	35	66.0
	11-20 บาท	8	53.3	10	26.3	18	34.0
	21-30 บาท	-	-	-	-	-	-
	รวม	15	100.0	38	100.0	53	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	9	60.0	29	76.3	38	71.7
	2 ครั้ง	2	13.3	2	5.4	4	7.5
	3 ครั้ง	3	20.0	3	7.9	6	11.3
	4 ครั้ง	-	-	1	2.6	1	1.9
	5 ครั้ง	1	6.7	1	2.6	2	3.8
	6 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	7 ครั้ง	-	-	1	2.6	1	1.9
	8 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	10 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	มากกว่า 10 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	ไม่ตอบ	-	-	1	2.6	1	1.9
	รวม	15	100.0	38	100.0	53	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	13	86.6	36	94.8	49	92.4
	2	1	6.7	1	2.6	2	3.8
	3	1	6.7	1	2.6	2	3.8
	รวม	15	100.0	38	100.0	53	100.0

จากตารางที่ 15 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกบริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ ในราคา 1 – 10 บาท คิดเป็นร้อยละ 46.7 และ 73.7 โดยส่วนใหญ่บริโภคน้ำอื่น ๆ 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 60.0 และ 76.3 โดยบริโภคครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 86.6 และ 94.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 16 ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลอง ใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

การใช้ชีวิตประจำวัน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
นอน (ชั่วโมง)						
2	1	1.1	-	-	1	0.5
3	1	1.1	-	-	1	0.5
4	4	4.2	-	-	4	2.0
5	-	-	1	1.2	1	0.5
6	-	-	6	6.9	6	3.4
7	16	16.8	18	20.7	34	18.7
8	50	52.6	50	57.5	100	55.0
9	-	-	-	-	-	-
10	6	6.3	5	5.7	11	6.1
ไม่ตอบ	17	17.9	7	8.0	24	13.3
รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0
อ่านหนังสือ (ชั่วโมง)						
1	47	49.4	56	64.4	103	56.7
2	34	35.8	19	21.9	53	29.1
3	4	4.2	7	8.0	11	6.0
4	1	1.1	2	2.3	3	1.6
ไม่ตอบ	9	9.5	3	3.4	12	6.6
รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0

จากตารางที่ 16 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่นอนวันละ 8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 52.6 และ 57.5 อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 49.4 และ 64.4 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

การใช้ชีวิตประจำวัน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
นอน (ชั่วโมง)						
5	-	-	1	1.1	1	0.5
6	10	10.5	12	13.9	22	12.1
7	17	17.9	22	25.4	39	21.4
8	39	41.0	46	52.9	85	46.7
9	7	7.4	3	3.4	10	5.5
10	9	9.5	-	-	9	5.0
11	-	-	2	2.2	2	1.1
12	1	1.1	-	-	1	0.5
ไม่ตอบ	12	12.6	1	1.1	13	7.2
รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0
อ่านหนังสือ (ชั่วโมง)						
1	54	56.8	47	54.1	101	55.6
2	18	18.9	27	31.1	45	24.8
3	2	2.1	7	8.1	9	5.0
4	-	-	1	1.1	1	0.5
5	1	1.1	0	0.0	1	0.5
8	-	-	1	1.1	1	0.5
9	-	1.1	1	1.1	1	0.5
มากกว่า 10 ชั่วโมง	2	1.1	-	-	2	1.0
ไม่ตอบ	18	18.9	3	3.4	21	11.5
รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0

จากตารางที่ 17 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่นอนวันละ 8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 41.0 และ 52.9 ตามลำดับ อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง คิดเป็น ร้อยละ 56.8 และ 54.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 18 ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ปริมาณการเล่น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	57	60.0	63	72.4	120	66.0
11-20	13	13.6	11	12.7	24	13.2
21-30	9	9.5	6	6.9	15	8.2
31-40	3	3.2	3	3.4	6	3.3
41-50	1	1.1	1	1.2	2	1.1
51-60	-	-	2	2.2	2	1.1
61-70	-	-	-	-	-	-
70 ชั่วโมงขึ้นไป	-	-	-	-	-	-
ไม่เล่น	10	10.5	-	-	10	5.5
ไม่ตอบ	2	2.1	1	1.2	3	1.6
รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0

จากตารางที่ 18 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 60.0 และ 72.4

ตารางที่ 19 ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ปริมาณการเล่น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	43	45.3	38	43.7	81	42.2
11-20	15	15.6	29	33.4	44	22.9
21-30	12	12.6	11	12.7	33	17.2
31-40	1	1.1	4	4.6	5	2.6
41-50	1	1.1	1	1.1	2	1.0
50 ชั่วโมงขึ้นไป	1	1.1	1	1.1	2	1.0
ไม่เล่น	18	19.0	-	-	18	9.4
ไม่ตอบ	4	4.2	3	3.4	7	3.7
รวม	95	100.0	87	100.0	192	100.0

จากตารางที่ 19 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 45.3 และ 43.7 ตามลำดับ

ตารางที่ 20 ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่ม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ปริมาณการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มทดลอง		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	71	74.7	69	79.3	140	76.9
11-20	9	9.5	7	8.0	16	8.9
21-30	6	6.3	3	3.4	9	4.9
ไม่ออกกำลังกาย	9	9.5	8	9.3	17	9.3
รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0

จากตารางที่ 20 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 74.7 และ 79.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 21 ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ปริมาณการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มทดลอง		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	69	72.6	74	85.0	143	78.6
11-20	4	4.2	2	2.2	6	3.3
21-30	4	4.2	5	5.8	9	5.0
31-40	2	2.1	1	1.2	3	1.7
41-50	1	1.0	-	-	1	0.5
ไม่ออกกำลังกาย	15	15.9	5	5.8	20	10.9
รวม	95	100.0	87	100.0	182	100.0

จากตารางที่ 21 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 72.6 และ 85.0 ตามลำดับ

1.2 ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตารางที่ 22 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน กลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม																		
		จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน	จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน																
1.	จากตัวอย่างข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ “Exp.15/12/16” หมายถึง ควรกินอาหารนี้ภายในวันที่ 15 เดือนธันวาคม ค.ศ.2016 (พ.ศ.2559)	70	73.7	ดี	62	71.3	ดี																
2.	ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดงต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้หนึ่งซองมีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง	63	66.3	พอใช้	49	56.3	ผ่านเกณฑ์																
	ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ซอง (30 กรัม)																						
3.	ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้หมายความว่า ถ้านักเรียนกินขนมกรุบกรอบที่แสดงฉลากนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 14 ของปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน	45	47.4	ต่ำกว่าเกณฑ์	34	39.1	ต่ำกว่าเกณฑ์																
	คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง <table><tr><td>พลังงาน</td><td>น้ำตาล</td><td>ไขมัน</td><td>โซเดียม</td></tr><tr><td>1,120</td><td>14</td><td>63</td><td>980</td></tr><tr><td>กิโลแคลอรี</td><td>กรัม</td><td>กรัม</td><td>มิลลิกรัม</td></tr><tr><td>* 56 %</td><td>* 22 %</td><td>* 97 %</td><td>* 41 %</td></tr></table> * คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม	1,120	14	63	980	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %						
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม																				
1,120	14	63	980																				
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม																				
* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %																				
4.	อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง	89	93.7	ดีมาก	81	93.1	ดีมาก																

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน	จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน
5.	อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ลูกอม หลากสี ไก่ย่างไส้สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สี ที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ ผสมนั้น	83	87.4	ดีมาก	81	93.1	ดีมาก
6.	ลูกชิ้นแดงหรือผลไม้ดอง อาจมีผงกรอบหรือ บอแรกซ์เป็นส่วนผสม สารเหล่านี้ ถ้าเข้าสู่ ร่างกาย จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็น อันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร	83	87.4	ดีมาก	80	92.0	ดีมาก
7.	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กุ้งทอด ไก่ทอด ที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ อาจจะทำให้เกิดความเป็นพิษต่อ ร่างกาย เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ	77	81.1	ดีมาก	71	83.5	ดีมาก
8.	หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์ อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่ โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	80	74.2	ดี	80	92.0	ดีมาก
เฉลี่ยร้อยละ		77.7		ดี	77.6		ดี

จากตารางที่ 22 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้
เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.7 และ 77.6
ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้ ใน
ระดับดีมาก อันดับแรก คือ “อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกินเพราะ
มีสารก่อมะเร็ง” คิดเป็นร้อยละ 93.7 และ 93.1 ตามลำดับ และมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
ปลอดภัย ในระดับดี คือ การแปลความหมายของข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร “จากตัวอย่าง
ข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ “Exp.15/12/16” หมายถึง ควรกินอาหารนี้ภายในวันที่
15 เดือนธันวาคม ค.ศ.2016 (พ.ศ.2559)” คิดเป็นร้อยละ 73.7 และ 71.3 ตามลำดับ รายการ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยที่ต่ำกว่าเกณฑ์คือ การแปลความหมายของข้อความบน
ฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) “ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้
หมายความว่า ถ้านักเรียนกินขนมกรุบกรอบที่แสดงฉลากนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาล
คิดเป็นร้อยละ 14 ของปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน” คิดเป็นร้อยละ 47.4 และ 39.1

ตารางที่ 23 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
บริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster
intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม																		
		จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน	จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน																
1.	จากตัวอย่างข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ “Exp.15/12/16” หมายถึง ควรกินอาหารนี้ภายในวันที่ 15 เดือนธันวาคม ค.ศ.2016 (พ.ศ.2559)	57	60.0	พอใช้	69	79.3	ดี																
2.	ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดงต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้หนึ่งซองมีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ซอง (30 กรัม)	71	74.7	ดี	42	48.3	ต่ำกว่าเกณฑ์																
3.	ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้หมายความว่า ถ้านักเรียนกินขนมกรอบกรอบที่แสดงฉลากนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 14 ของปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง <table><tr><td>พลังงาน</td><td>น้ำตาล</td><td>ไขมัน</td><td>โซเดียม</td></tr><tr><td>1,120</td><td>14</td><td>63</td><td>980</td></tr><tr><td>กิโลแคลอรี</td><td>กรัม</td><td>กรัม</td><td>มิลลิกรัม</td></tr><tr><td>* 56%</td><td>* 22%</td><td>* 97%</td><td>* 41%</td></tr></table> *คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม	1,120	14	63	980	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	* 56%	* 22%	* 97%	* 41%	53	55.8	ผ่านเกณฑ์	22	25.3	ต่ำกว่าเกณฑ์
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม																				
1,120	14	63	980																				
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม																				
* 56%	* 22%	* 97%	* 41%																				
4.	อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง	87	91.6	ดีมาก	76	87.4	ดีมาก																
5.	อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ลูกอมหลากสี ไก่ย่างไส้สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สีที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ผสมนั้น	87	91.6	ดีมาก	81	93.1	ดีมาก																
6.	ลูกชิ้นแดงหรือผลไม้ดอง อาจมีผงกรอบหรือบอแรกซ์เป็นส่วนผสม สารเหล่านี้ ถ้าเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร	91	95.8	ดีมาก	76	87.4	ดีมาก																

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน	จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน
7.	ลูกขึ้นทอด ใส่กรอกทอด กล้วยทอด ไก่ทอด ที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ อาจจะทำให้เกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ	84	88.4	ดีมาก	74	85.1	ดีมาก
8.	หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	87	91.6	ดีมาก	77	88.5	ดีมาก
เฉลี่ยร้อยละ		81.2 ดีมาก			74.3 ดี		

จากตารางที่ 23 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 81.2 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้ อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 74.3 โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 6.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ ในระดับดีมาก อันดับแรกคือ “ลูกขึ้นเต่งหรือผลไม้ดอง อาจมีผงกรอบหรือบอแรกซ์เป็นส่วนผสม สารเหล่านี้ ถ้าเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร” คิดเป็นร้อยละ 95.8 รองลงมาคือ “อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง” “อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นใส่สี ลูกอมหลากสี ไก่ย่างใส่สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สีที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ผสมนั้น” และ “หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง” คิดเป็นร้อยละ 91.6 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรู้ ในระดับดีมาก อันดับแรกคือ “อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นใส่สี ลูกอมหลากสี ไก่ย่างใส่สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สีที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ผสมนั้น” คิดเป็นร้อยละ 93.1 รองลงมาคือ “หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง” คิดเป็นร้อยละ 88.5

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมินความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอบถูกต้องร้อยละ 80 ขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ ในระดับดีมาก

ตอบถูกต้องร้อยละ 70 - 79 หมายถึง มีความรู้ ในระดับดี

ตอบถูกต้องร้อยละ 60 - 69 หมายถึง มีความรู้ ในระดับพอใช้

ตอบถูกต้องร้อยละ 50 - 59 หมายถึง มีความรู้ ในระดับผ่านเกณฑ์

ตอบถูกต้องต่ำกว่าร้อยละ 50 หมายถึง มีความรู้ ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	95	6.21	1.52	1.743	0.085
	หลังการทดลอง	95	6.49	1.36		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	87	6.21	1.23	-1.555	0.124
	หลังการทดลอง	87	5.94	1.33		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 24 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 6.21$, SD. = 1.52 และ $\bar{X} = 6.49$, SD. = 1.36 ตามลำดับ) และพบเช่นเดียวกันว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 6.21$, SD. = 1.23 และ $\bar{X} = 5.94$, SD. = 1.33 ตามลำดับ)

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	6.21	1.52	-.038	0.970
	กลุ่มควบคุม	87	6.21	1.23		
	รวม	182				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	6.49	1.36	2.755**	0.006
	กลุ่มควบคุม	87	5.94	1.33		
	รวม	182				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 25 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 6.21$, SD. = 1.52 และ $\bar{X} = 6.21$, SD. = 1.23 ตามลำดับ)

หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 6.49$, $SD. = 1.36$ และ $\bar{X} = 5.94$, $SD. = 1.33$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย	4.67	0.62	มากที่สุด	4.50	0.68	มากที่สุด
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ	4.60	0.60	มากที่สุด	4.60	0.70	มากที่สุด
3.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน	4.57	0.69	มากที่สุด	4.55	0.60	มากที่สุด
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย	4.48	0.78	มาก	4.53	0.60	มากที่สุด
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก	4.47	0.64	มาก	4.48	0.62	มาก
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง	4.50	0.74	มากที่สุด	4.45	0.71	มาก

ตารางที่ 26 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
7.	การกินอาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย	4.34	0.84	มาก	4.55	0.58	มากที่สุด
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิดจากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อเพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะได้รับอันตราย	4.43	0.88	มาก	4.46	0.76	มาก
รวม		4.50	0.55	มากที่สุด	4.52	0.47	มากที่สุด

จากตารางที่ 26 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.50$, $SD. = 0.55$ และ $\bar{X} = 4.52$, $SD. = 0.47$) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย” รองลงมาคือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ” ระดับมากอันดับแรก คือ “การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาสเสี่ยงจากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย” รองลงมาคือ “การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ” รองลงมาคือ “การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน” และ “การกินอาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย” และในระดับมากอันดับแรกคือ “การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก” รองลงมาคือ “การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิดจากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อเพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะได้รับอันตราย”

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผล การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะ มีโอกาเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหาร บางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงาน เกินกว่าความต้องการของร่างกาย	4.65	0.54	มากที่สุด	4.60	0.55	มากที่สุด
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาส เสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ	4.45	0.82	มาก	4.36	0.73	มาก
3.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาเสี่ยง ต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกาย ควรได้รับในแต่ละวัน	4.58	0.57	มากที่สุด	4.46	0.64	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการ บนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจาก การได้รับสารอาหารเกินความต้องการของ ร่างกาย	4.56	0.61	มากที่สุด	4.29	0.71	มาก
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตาม คำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับ อันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือ หมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก	4.52	0.68	มากที่สุด	4.41	0.67	มาก
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาเสี่ยงที่จะเป็น โรคมะเร็ง	4.54	0.66	มากที่สุด	4.32	0.77	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาเสี่ยงที่ ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการ ของร่างกาย	4.49	0.68	มาก	4.37	0.66	มาก
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิด จากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อ เพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะ ได้รับอันตราย	4.44	0.71	มาก	4.23	0.81	มาก
รวม		4.53	0.47	มากที่สุด	4.38	0.49	มาก

จากตารางที่ 27 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, SD. = 0.47) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$, SD. = 0.49) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย” รองลงมาคือ “การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน” ระดับมาก อันดับแรกคือ “การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย” รองลงมาคือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุด คือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย” และในระดับมาก อันดับแรกคือ “การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน” รองลงมาคือ “การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	95	4.50	0.55	0.483	0.630
	หลังการทดลอง	95	4.53	0.47		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	87	4.52	0.47	-2.927*	0.004
	หลังการทดลอง	87	4.37	0.47		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 28 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง โดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนและการทดลองไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.50$, SD. = 0.55 และ $\bar{X} = 4.53$, SD. = 0.47)

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารน้อยกว่าก่อนการทดลอง $\bar{X} = 4.52$, SD.= 0.47 และ $\bar{X} = 4.37$, SD. = 0.47 ตามลำดับ)

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.50	0.55	-.225	0.882
	กลุ่มควบคุม	87	4.52	0.47		
	รวม	182				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.53	0.47	2.083*	0.039
	กลุ่มควบคุม	87	4.37	0.47		
	รวม	182				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 29 พบว่า จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.50$, $SD. = 0.55$ และ $\bar{X} = 4.52$, $SD. = 0.47$ ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.53$, $SD. = 0.47$ และ $\bar{X} = 4.37$, $SD. = 0.47$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหาร อาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้	4.53	0.63	มากที่สุด	4.33	0.65	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสียเงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ	4.09	0.96	มาก	3.95	0.88	มาก
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้	4.38	0.72	มาก	4.26	0.75	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวานเกิดภาวะแทรกซ้อนตาบอดได้	4.32	0.89	มาก	4.34	0.72	มาก
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก	4.35	0.84	มาก	4.44	0.72	มาก
6.	การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้	4.37	0.88	มาก	4.47	0.67	มาก

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	4.37	0.88	มาก	4.40	0.63	มาก
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับความเสียหายได้อีกมาก	4.17	1.09	มาก	4.29	0.95	มาก
รวม		4.33	0.60	มาก	4.46	0.52	มาก

จากตารางที่ 30 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.33$, SD. = 0.60 และ $\bar{X} = 4.46$, SD. = 0.52 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงฯ ในระดับมากเกือบทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “การไม่ใช่ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้” รองลงมาคือ “การกินขนม ขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้” และ “การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย” ระดับมากที่สุดคือ “การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ความรุนแรงฯ ในระดับมากทุกรายการ โดยอันดับแรก คือ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้” รองลงมาคือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก”

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหาร ไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผล การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือน พฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหาร อาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้	4.47	0.65	มาก	4.38	0.73	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสียเงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ	3.94	1.08	มาก	4.08	0.95	มาก
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้	4.44	0.72	มาก	4.25	0.76	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิดภาวะแทรกซ้อน ตาบอดได้	4.49	0.66	มาก	4.18	0.78	มาก
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก	4.54	0.68	มากที่สุด	4.45	0.72	มาก
6.	การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้	4.53	0.69	มากที่สุด	4.44	0.72	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	4.45	0.83	มาก	4.43	0.70	มาก
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับ ความเสียหายได้อีกมาก	4.31	0.96	มาก	4.33	0.84	มาก
รวม		4.39	0.53	มาก	4.31	0.58	มาก

จากตารางที่ 31 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.39$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = 4.31$, $SD. = 0.58$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงในระดัมากที่สุด อันดับแรกคือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน” เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” รองลงมาคือ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้” ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิดภาวะแทรกซ้อน ตามอดได้” รองลงมาคือ “การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงในระดับมากทุกข้อ อันดับแรกคือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน” เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” รองลงมาคือ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรงฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรงฯ อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรงฯ อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรงฯ อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรงฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 32 การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	95	4.33	0.53	0.860	0.392
	หลังการทดลอง	95	4.39	0.55		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	87	4.46	0.52	-2.373*	0.020
	หลังการทดลอง	87	4.31	0.58		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 32 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.33$, $SD. = 0.53$

และ $\bar{X} = 4.39$, SD. =0.55 ตามลำดับ) และพบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยน้อยกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.46$, SD. = 0.52 และ $\bar{X} = 4.31$, SD. =0.58 ตามลำดับ)

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.33	0.53	-1.435	0.153
	กลุ่มควบคุม	87	4.46	0.52		
	รวม	182				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.39	0.55	0.963	0.337
	กลุ่มควบคุม	87	4.31	0.58		
	รวม	182				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 33 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.33$, SD. =0.53 และ $\bar{X} = 4.46$, SD. =0.52 ตามลำดับ)

หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.39$, SD. = 0.55 และ $\bar{X} = 4.31$, SD. = 0.58 ตามลำดับ)

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม(นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ	4.53	0.66	มากที่สุด	4.48	0.62	มาก
2.	การสังเกตลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น สีกลิ่นของอาหารก่อนกินอาหาร ทำให้ลดอันตรายที่จะได้รับ จากอาหารที่ไม่ปลอดภัย	4.47	0.65	มาก	4.52	0.66	มากที่สุด
3.	การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ	4.46	0.66	มาก	4.50	0.58	มากที่สุด
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	4.39	0.88	มาก	4.52	0.64	มากที่สุด
5.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร	4.41	0.83	มาก	4.48	0.66	มาก
6.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงาน ที่ได้จากอาหารได้	4.41	0.75	มาก	4.55	0.66	มากที่สุด
7.	การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.40	0.80	มาก	4.52	0.68	มากที่สุด
8.	การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขาย ระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น	4.41	0.83	มาก	4.54	0.58	มากที่สุด
รวม		4.44	0.59	มาก	4.51	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 34 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.44$, $SD. = 0.59$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, $SD. = 0.48$) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมากเกือบทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “การสังเกตลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น สี สันของอาหารก่อนกินอาหาร ทำให้ลดอันตรายที่จะได้รับ จากอาหารที่ไม่ปลอดภัย” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาลเกลือ หรือพลังงานที่ได้จากการกินได้” รองลงมาคือ “การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขายระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น” ส่วนการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมาก อันดับแรก คือ “การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” และ “การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร”

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม(นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ	4.56	0.69	มากที่สุด	4.63	0.65	มากที่สุด
2.	การสังเกตลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น สี สันของอาหารก่อนกินอาหาร ทำให้ลดอันตรายที่จะได้รับ จากอาหารที่ไม่ปลอดภัย	4.45	0.69	มาก	4.55	0.69	มากที่สุด
3.	การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ	4.48	0.75	มาก	4.48	0.64	มาก
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	4.53	0.74	มากที่สุด	4.50	0.66	มากที่สุด
5.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร	4.56	0.64	มากที่สุด	4.53	0.64	มากที่สุด
6.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงาน ที่ได้จากกรกินได้	4.46	0.78	มาก	4.55	0.62	มากที่สุด
7.	การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.53	0.69	มากที่สุด	4.56	0.64	มากที่สุด
8.	การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขาย ระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น	4.46	0.78	มาก	4.59	0.65	มากที่สุด
รวม		4.50	0.54	มากที่สุด	4.54	0.48	มากที่สุด

จากตารางที่ 35 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.50$, $SD. = 0.54$ และ $\bar{X} = 4.54$, $SD. = 0.48$) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมากที่สุด โดยอันดับแรกคือ “การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร” และ “การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ” และ “การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง” ระดับมาก อันดับแรกคือ “การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ” รองลงมาคือ “ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงานที่ได้จากการกินได้” และ “การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขายระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” รองลงมาคือ “การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขายระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น” ในระดับมาก คือ “การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ฯ อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ฯ อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ฯ อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 36 การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	95	4.44	0.59	0.852	0.396
	หลังการทดลอง	95	4.50	0.54		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	87	4.51	0.48	0.693	0.490
	หลังการทดลอง	87	4.54	0.48		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 36 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการ

รับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.44$, $SD.=0.59$ และ $\bar{X} = 4.50$, $SD. =0.54$ ตามลำดับ) และพบเช่นเดียวกันว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.51$, $SD. =0.48$ และ $\bar{X} = 4.54$, $SD. =0.48$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.44	0.59	-0.869	0.386
	กลุ่มควบคุม	87	4.51	0.48		
	รวม	182				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.50	0.54	-0.575	0.565
	กลุ่มควบคุม	87	4.54	0.48		
	รวม	182				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 37 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.44$, $SD. = 0.59$ และ $\bar{X} = 4.51$, $SD. = 0.48$ ตามลำดับ)

หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.50$, $SD. = 0.54$ และ $\bar{X} = 4.54$, $SD. = 0.48$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร	2.63	1.40	ปานกลาง	2.08	1.10	น้อย
2.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก	2.45	1.37	น้อย	1.98	1.00	น้อย
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ	2.98	1.28	ปานกลาง	3.16	1.22	ปานกลาง
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตรจริง	2.54	1.31	ปานกลาง	2.01	1.09	น้อย
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน	2.68	1.26	ปานกลาง	2.53	1.23	ปานกลาง
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินขนมที่มีกิ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย	2.75	1.32	ปานกลาง	2.71	1.20	ปานกลาง
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก	2.46	1.27	น้อย	2.44	1.13	น้อย
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่ม น้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ	2.69	1.30	ปานกลาง	2.51	1.16	ปานกลาง
รวม		2.69	1.07	ปานกลาง	2.43	0.92	น้อย

จากตารางที่ 38 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการอุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.69$, $SD. = 1.07$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.43$, $SD. = 0.92$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคในระดับปานกลางอันดับแรกคือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “การหลีกเลี่ยงไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย” ในระดับน้อย อันดับแรกคือ “การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรคฯ ในระดับปานกลางอันดับแรกคือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “การหลีกเลี่ยงไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย” ในระดับน้อย อันดับแรกคือ “การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก” รองลงมาคือ “การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตจริง”

ตารางที่ 39 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร	2.04	1.16	น้อย	2.43	1.34	น้อย
2.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก	2.07	1.19	น้อย	2.34	1.27	น้อย
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ	2.96	1.29	ปานกลาง	3.05	1.16	ปานกลาง
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตรจริง	2.23	1.23	น้อย	2.49	1.25	น้อย
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน	2.42	1.26	น้อย	2.87	1.31	ปานกลาง
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินขนมที่มีกิ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย	2.55	1.34	ปานกลาง	2.78	1.34	ปานกลาง
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก	2.21	1.20	น้อย	2.61	1.26	ปานกลาง
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่ม น้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ	2.37	1.23	น้อย	2.84	1.27	ปานกลาง
รวม		2.35	1.04	น้อย	2.67	1.09	ปานกลาง

จากตารางที่ 39 พบว่า หลังการทดลอง โดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$ = 2.35, SD. = 1.04) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคในระดับปานกลาง

($\bar{X}$ = 2.67, SD. = 1.09) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคฯ ในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “การหลีกเลี่ยงไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย” ในระดับน้อย อันดับแรก คือ “การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน” รองลงมาคือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคฯ ในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน” และในระดับน้อย อันดับแรกคือ “การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยากในการนำไปใช้ในชีวิตจริง” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 40 การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	95	2.69	1.07	-2.908*	0.005
	หลังการทดลอง	95	2.35	1.04		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	87	2.43	0.92	1.992	0.050
	หลังการทดลอง	87	2.67	1.10		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 40 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อยกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 2.69 , SD. 1.07 และ $\bar{X}$ = 2.35, SD. = 1.04 ตามลำดับ)

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 2.43$, $SD. = 0.92$ และ $\bar{X} = 2.67$, $SD. = 1.10$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	2.69	1.07	1.789	0.075
	กลุ่มควบคุม	87	2.43	0.92		
	รวม	182				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	2.35	1.04	-2.018*	0.045
	กลุ่มควบคุม	87	2.67	1.09		
	รวม	182				

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 41 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 2.69$, $SD. = 1.07$ และ $\bar{X} = 2.43$, $SD. = 0.92$ ตามลำดับ)

หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 2.35$, $SD. = 1.04$ และ $\bar{X} = 2.67$, $SD. = 1.09$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 42 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อและเลือกกินอาหารจาก เพื่อน อย.น้อย ในโรงเรียน	4.42	0.64	มาก	4.37	0.64	มาก
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้ นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน	4.46	0.64	มาก	4.44	0.65	มาก
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน	4.28	0.74	มาก	4.41	0.63	มาก
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ	4.36	0.74	มาก	4.41	0.72	มาก
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้เด็กสังเกตสีสันของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีสันของอาหารสดใสมือธรรมชาติ	4.38	0.80	มาก	4.35	0.71	มาก
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร	4.34	0.88	มาก	4.47	0.62	มาก
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม	4.38	0.85	มาก	4.43	0.65	มาก
8.	การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการถูกเอารัดเอาเปรียบจากการบริโภค	4.27	0.86	มาก	4.34	0.74	มาก
รวม		4.37	0.61	มาก	4.38	0.54	มาก

จากตารางที่ 42 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.37$, $SD. = 0.61$ และ $\bar{X} = 4.38$, $SD. = 0.54$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้ นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน” รองลงมาคือ “นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อ และเลือกกินอาหารจาก เพื่อน อย.น้อย ในโรงเรียน” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร” รองลงมาคือ “การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้ นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน”

ตารางที่ 43 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	$SD.$	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	$SD.$	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อ และเลือกกินอาหารจาก เพื่อน อย.น้อย ในโรงเรียน	4.41	0.59	มาก	4.44	0.65	มาก
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้ นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน	4.51	0.65	มากที่สุด	4.45	0.66	มาก
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน	4.41	0.71	มาก	4.30	0.70	มาก
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ	4.44	0.68	มาก	4.48	0.68	มาก
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้เด็กสังเกตสีสันของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีสันของอาหารสดใสผิดธรรมชาติ	4.51	0.71	มากที่สุด	4.49	0.64	มาก
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร	4.47	0.75	มาก	4.43	0.70	มาก

ตารางที่ 43 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม	4.48	0.75	มาก	4.40	0.75	มาก
8.	การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการถูกเอารัดเอาเปรียบจากการบริโภค	4.53	0.58	มากที่สุด	4.34	0.76	มาก
รวม		4.47	0.53	มาก	4.41	0.53	มาก

จากตารางที่ 43 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, SD. = 0.53) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.41$, SD. = 0.53) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการถูกเอารัดเอาเปรียบจากการบริโภค” รองลงมาคือ “การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน” และ “ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีส้มของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีส้มของอาหารสดปลอดภัย” ในระดับมาก อันดับแรกคือ “ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม” รองลงมาคือ “การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมากอันดับแรกคือ “ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีส้มของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีส้มของอาหารสดปลอดภัย” รองลงมาคือ “เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

- 4.50 - 5.00 หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.50 - 4.49 หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก
- 2.50 - 3.49 หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.50 - 2.49 หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับน้อย
- 1.00 - 1.49 หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 44 การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	95	4.37	0.61	1.503	0.136
	หลังการทดลอง	95	4.47	0.53		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	87	4.38	0.54	0.520	0.604
	หลังการทดลอง	87	4.41	0.53		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 44 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X}$ =4.37, SD. = 0.61 และ $\bar{X}$ =4.47, SD. = 0.53 ตามลำดับ) และพบเช่นเดียวกันว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุม มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X}$ =4.38, SD. = 0.54 และ $\bar{X}$ = 4.41, SD. = 0.53 ตามลำดับ)

ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.37	0.61	-1.147	0.883
	กลุ่มควบคุม	87	4.38	0.54		
	รวม	182				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.47	0.53	0.674	0.501
	กลุ่มควบคุม	87	4.41	0.57		
	รวม	182				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 6 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่น

คือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.37$, $SD. = 0.61$ และ $\bar{X} = 4.38$, $SD. = 0.54$ ตามลำดับ)

หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.47$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = 4.41$, $SD. = 0.53$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 46 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม(นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง	4.11	0.77	มาก	3.91	0.88	มาก
2.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารได้	4.34	0.70	มาก	4.29	0.73	มาก
3.	เมื่อมีคนนำขนมขบเคี้ยวมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร	4.09	0.83	มาก	4.14	0.88	มาก
4.	แม้ว่านักเรียนจะเร่งรีบขนาดไหน นักเรียนก็มั่นใจว่าจะไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวมากินโดยเด็ดขาด ถ้าหากยังไม่ได้อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.16	0.82	มาก	4.03	0.79	มาก
5.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.28	0.87	มาก	4.35	0.69	มาก
6.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้	4.28	0.75	มาก	4.34	0.69	มาก
7.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของ ขนมขบเคี้ยวจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	4.27	0.76	มาก	4.28	4.74	มาก

ตารางที่ 46 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
8.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิ์ของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน	4.24	0.85	มาก	4.29	0.73	มาก
9.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีอย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น	4.28	0.83	มาก	4.20	0.77	มาก
รวม		4.22	0.62	มาก	4.19	0.59	มาก

จากตารางที่ 46 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.22$, SD. = 0.62 และ $\bar{X} = 4.19$, SD. = 0.59 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ ในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารได้” รองลงมาคือ “นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)”, “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” และ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มี อย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองฯ ในระดับมากอันดับแรกคือ “นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)” รองลงมาคือ “นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้”

ตารางที่ 47 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง	4.04	0.69	มาก	3.98	0.80	มาก
2.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารได้	4.35	0.72	มาก	4.29	0.68	มาก
3.	เมื่อมีคนนำขนมขบเคี้ยวมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร	4.37	0.71	มาก	4.31	0.76	มาก
4.	แม้ว่านักเรียนจะเร่งรีบขนาดไหน นักเรียนก็มั่นใจว่าจะไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวมากินโดยเด็ดขาด ถ้าหากยังไม่ได้อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.20	0.79	มาก	4.02	0.71	มาก
5.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.36	0.81	มาก	4.25	0.75	มาก
6.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้	4.42	0.69	มาก	4.32	0.73	มาก
7.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของ ขนมขบเคี้ยวจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	4.33	0.79	มาก	4.16	0.77	มาก
8.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิ์ของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน	4.48	0.65	มาก	4.31	0.65	มาก
9.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีอย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น	4.32	0.74	มาก	4.28	0.77	มาก
รวม		4.32	0.53	มาก	4.21	0.55	มาก

จากตารางที่ 47 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อในความสามารถตนเอง ในการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.32$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = 4.21$, $SD. = 0.55$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง ในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิ์ของตนเอง จากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน” รองลงมาคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” รองลงมาคือ “เมื่อมีคนนำขนมขบเคี้ยวมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร” และ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิ์ของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 48 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	95	4.22	0.62	1.555	0.123
	หลังการทดลอง	95	4.32	0.53		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	87	4.19	0.59	0.321	0.749
	หลังการทดลอง	87	4.21	0.55		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 48 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.22$, $SD. = 0.62$ และ $\bar{X} = 4.32$, $SD. = 0.53$ ตามลำดับ) และพบเช่นเดียวกันว่า ก่อนและ

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.19$, $SD. = 0.59$ และ $\bar{X} = 4.21$, $SD. = 0.55$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 49 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.22	0.62	.367	0.714
	กลุ่มควบคุม	87	4.19	0.59		
	รวม	182				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	4.32	0.53	1.396	0.164
	กลุ่มควบคุม	87	4.21	0.55		
	รวม	182				

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 49 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.22$, $SD. = 0.62$ และ $\bar{X} = 4.19$, $SD. = 0.59$ ตามลำดับ)

หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.32$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = 4.21$, $SD. = 0.55$ ตามลำดับ)

1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตารางที่ 50 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีฉลาก	2.87	1.15	มาก	2.60	0.94	ปานกลาง
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร	3.32	0.93	มาก	3.15	0.77	มาก
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท	3.32	0.79	มาก	2.93	0.80	มาก
4.	นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่กินขนมขบเคี้ยวจุบจิบ	2.95	0.81	มาก	2.89	0.73	มาก
5.	นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน	3.06	0.89	มาก	2.83	0.80	มาก
6.	นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	2.98	0.85	มาก	2.77	0.89	ปานกลาง
7.	นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนมขบเคี้ยวมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน	3.00	0.85	มาก	2.82	0.87	มาก
8.	ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสี และลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร	3.16	0.84	มาก	3.14	0.76	มาก
9*	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ไส้กรอกไส้สี ไข่ไก่ ไข่ไก่ ไข่ไก่	2.57	1.12	ปานกลาง	2.69	0.85	ปานกลาง
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขายตามสิทธิผู้บริโภค	3.01	0.96	มาก	2.73	0.91	ปานกลาง
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนม นั้นไม่ถูกต้อง หรือกินแล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมนั้น	3.05	0.87	มาก	3.07	0.86	มาก
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติมนักเรียนค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต	3.02	0.95	มาก	2.91	0.89	มาก
รวม		3.03	0.54	มาก	2.85	0.53	มาก

*ข้อความทางลบ

จากตารางที่ 50 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.03$, $SD. = 0.54$ และ $\bar{X} = 2.85$, $SD. = 0.53$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” และ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” รองลงมาคือ “ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร” ในระดับปานกลาง คือ “นักเรียนกินอาหารที่มีสีสันฉูดฉาด เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” รองลงมาคือ “ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร” ในระดับปานกลางอันดับแรกคือ “นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)” รองลงมาคือ “หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมนกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขายตามสิทธิผู้บริโภค”

ตารางที่ 51 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร) หลังการทดลองใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีฉลาก	2.90	1.04	มาก	2.49	0.98	ปานกลาง
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ ระบุบนฉลากอาหาร	3.32	0.71	มาก	3.22	0.81	มาก
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ อาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ ปิดสนิท	3.35	0.71	มาก	3.17	0.82	มาก
4.	นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่ กินขนมขบเคี้ยวจุบจิบ	3.13	0.78	มาก	2.89	0.73	มาก
5.	นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และ เลือกกิน	3.22	0.71	มาก	2.95	0.74	มาก
6.	นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตาม ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	3.12	0.73	มาก	2.70	0.76	ปานกลาง
7.	นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนม ขบเคี้ยวมาคำนวณหาปริมาณสารอาหาร ก่อนกิน	3.00	0.82	มาก	2.77	0.91	ปานกลาง
8.	ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสี และลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร	3.26	0.73	มาก	3.10	0.80	มาก
9*	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี	2.47	0.99	ปานกลาง	2.64	0.83	ปานกลาง
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบ กรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียน จะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขาย ตามสิทธิผู้บริโภค	3.02	0.95	มาก	2.78	0.84	ปานกลาง
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนมนี้ ไม่ถูกต้อง หรือกินแล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมนี้	3.31	0.71	มาก	2.97	0.88	มาก
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ อาหารเพิ่มเติมนักเรียนค้นหาข้อมูลทาง อินเทอร์เน็ต	3.22	0.77	มาก	3.13	0.85	มาก
รวม		3.08	0.46	มาก	2.90	0.48	มาก

จากตารางที่ 51 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.08$, $SD. = 0.46$ และ $\bar{X} = 2.90$, $SD. = 0.48$ ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรก คือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” รองลงมาคือ “หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนมมันไม่ถูกต้อง หรือกินแล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมมัน” ในระดับปานกลางคือ “นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” รองลงมาคือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” ในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมหุบก รอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขายตามสิทธิผู้บริโภค” รองลงมาคือ “นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนมขบเคี้ยวมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

3.40 - 4.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมากที่สุด
2.80 - 3.39	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก
2.20 - 2.79	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับปานกลาง
1.60 - 2.19	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับน้อย
1.00 - 1.59	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 52 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	95	3.00	0.52	1.457	0.148
	หลังการทดลอง	95	3.09	0.45		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	87	2.85	0.53	0.769	0.444
	หลังการทดลอง	87	2.89	0.49		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 52 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 3.00$, $SD. = 0.52$ และ $\bar{X} = 3.09$, $SD. = 0.45$ ตามลำดับ)

และพบเช่นเดียวกันว่า ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 2.85$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = 2.89$, $SD. = 0.49$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 53 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	3.00	0.52	1.881	0.072
	กลุ่มควบคุม	87	2.85	0.53		
	รวม	182				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	95	3.09	0.45	2.575*	0.011
	กลุ่มควบคุม	87	2.89	0.49		
	รวม	182				

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 53 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 3.00$, $SD. = 0.52$ และ $\bar{X} = 2.85$, $SD. = 0.53$ ตามลำดับ)

หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.09$, $SD. = 0.45$ และ $\bar{X} = 2.89$, $SD. = 0.49$ ตามลำดับ)

ตอนที่ 2 ผลการขยายผลการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองขยายผลใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลอง ใช้แผนการจัดเรียนรู้จำนวน 6 แผน และแผนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน
จำนวน 3 แผน

กลุ่มควบคุม ใช้แผนการจัดเรียนรู้จำนวน 6 แผน (ไม่ใช้แผนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา
ผู้เรียน)

ผลการขยายผลการทดลองใช้รูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นดังนี้

1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 54 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ)
จำแนกตามประเภทของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประเภทกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง	154	51.2
กลุ่มควบคุม	147	48.8
รวม	301	100.0

จากตารางที่ 54 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม
มีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 51.2 นักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็น
ร้อยละ 48.8

ตารางที่ 55 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ)
จำแนกตามโรงเรียน

กลุ่ม	ชื่อโรงเรียน	จำนวน	ร้อยละ
ทดลอง	โรงเรียนหนองทะเลวิทยา จังหวัดกระบี่	31	20.1
	โรงเรียนบ้านแท่นวิทยา จังหวัดชัยภูมิ	34	22.1
	โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา จังหวัดระยอง	49	31.8
	โรงเรียนสันทรายวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่	40	26.0
รวม		154	100.0
ควบคุม	โรงเรียนคลองท่อมราษฎร์รังสรรค์ จังหวัดกระบี่	40	27.2
	โรงเรียนคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ	31	21.1
	โรงเรียนชำนาญสามัคคีวิทยา จังหวัดระยอง	39	26.5
	โรงเรียนทางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่	37	25.2
รวม		147	100.0

จากตารางที่ 55 พบว่า นักเรียนทั้ง 8 โรงเรียน ที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวนระหว่างร้อยละ 20.1-31.8

ตารางที่ 56 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ)
จำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม

ตัวแปร		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	73	47.4	57	38.8	130	43.2
	หญิง	81	52.6	90	61.2	171	56.8
	รวม	154	100.0	147	100.0	301	100.0
อายุ	11 ปี	1	0.6	-	-	1	0.3
	12 ปี	61	39.6	68	46.3	129	42.9
	13 ปี	84	54.5	73	49.7	157	52.2
	14 ปี	8	5.2	4	2.7	12	4.0
	15 ปี	-	-	2	1.4	2	0.7
รวม		154	100.0	147	100.0	301	100.0

ตารางที่ 56 (ต่อ)

ตัวแปร		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนัก	21-30 กิโลกรัม	7	4.5	3	2.0	10	3.3
	31-40 กิโลกรัม	43	27.9	44	29.9	87	28.9
	41-50 กิโลกรัม	60	39.0	65	44.2	125	41.5
	51-60 กิโลกรัม	27	17.5	15	10.2	42	14.0
	61-70 กิโลกรัม	10	6.5	12	8.2	22	7.3
	71-80 กิโลกรัม	3	1.9	6	4.1	9	3.0
	81-90 กิโลกรัม	3	1.9	2	1.4	5	1.7
	มากกว่า 90 กิโลกรัม	1	0.6	0	0.0	1	0.3
รวม		154	100.0	147	100.0	301	100.0
ส่วนสูง	131-140 เซนติเมตร	8	5.2	2	1.4	10	3.3
	141-150 เซนติเมตร	39	25.3	37	25.2	76	25.2
	151-160 เซนติเมตร	74	48.1	78	53.1	152	50.5
	161-170 เซนติเมตร	32	20.8	26	17.7	58	19.3
	171-180 เซนติเมตร	1	0.6	3	2.0	4	1.3
	181-190 เซนติเมตร	0	0.0	1	0.7	1	0.3
รวม		154	100.0	147	100.0	301	100.0
ผลการเรียนเฉลี่ย	1.00-2.00	2	1.3	2	1.4	4	1.3
	2.01-3.00	24	15.5	34	23.1	58	19.3
	3.01-4.00	76	49.4	94	63.9	170	58.5
	ไม่ทราบ	52	33.8	17	11.6	69	22.9
รวม		154	100.0	147	100.0	301	100.0

จากตารางที่ 56 พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 52.6 และร้อยละ 61.2 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.5 และ 49.7 มีน้ำหนัก 41-50 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 39.0 และ 44.2 ส่วนสูง 151-160 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 48.1 และ 53.1 มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.01-4.00 คิดเป็นร้อยละ 49.4 และ 63.9

ตารางที่ 57 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดสอบ	พฤติกรรมการบริโภค	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง	ไม่กิน	4	2.6	2	1.4	6	2.0
	กิน	150	97.4	145	98.5	295	98.0
	รวม	154	100.0	147	100.0	301	100.0
หลังการทดลอง	ไม่กิน	18	12.9	23	16.3	41	14.6
	กิน	122	87.1	118	83.7	240	85.4
	รวม	140	100.0	141	100.0	281	100.0

จากตารางที่ 57 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 97.4 และ 98.5 หลังการทดลอง โดยใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 87.1 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 83.7 โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ ลดลง คิดเป็นร้อยละ 10.3 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมบริโภคบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ ลดลง คิดเป็นร้อยละ 14.8

ตารางที่ 58 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามประเภทของขนมขบเคี้ยว ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ฯ

ขนมขบเคี้ยว/ประเภท	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
มันฝรั่งทอดกรอบ	เลย์	127	58.3	117	61.3	244	59.7
มันฝรั่งทอดกรอบ	เทสโต	10	4.5	-	-	10	2.4
มันฝรั่งทอดกรอบ	โปเต้	5	2.3	-	-	5	1.2
มันฝรั่งทอดกรอบ	ตะวัน	12	5.5	14	7.3	26	6.4
ปลาเส้น	ทาโร่	3	1.4	-	-	3	0.7
สาหร่ายทอด	เจ้าแก่น้อย	11	5.1	11	5.8	22	5.4
ปลาหมึกอบทรงเครื่อง	เบนโตะ	2	0.9	2	1.1	4	1.0
ขนมทอดกรอบ	ปูไทย	6	2.8	24	12.5	30	7.3
ขนมปัง	ฟินโอ	14	6.4	10	5.2	24	5.9
ข้าวโพดอบกรอบ	คอนเน	-	-	4	2.0	4	1.0
ข้าวเกรียบกุ้งทอด	ฮานามิ	14	6.4	7	3.7	21	5.1
ขนมปังแท่ง	กุลิโกะ ป๊อกกี้	2	0.9	2	1.1	4	1.0
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	มาม่า ไวไว	9	4.1	-	-	9	2.2
ถั่วอบ	โก้แก	3	1.4	-	-	3	0.7
รวม		218	100.0	191	100.0	409	100.0

จากตารางที่ 58 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวประเภทมันฝรั่งทอดกรอบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.6 และ 68.6 โดยนิยมบริโภค ยี่ห้อเลย์ คิดเป็นร้อยละ 58.3 และ 61.3 ตามลำดับ นอกนั้นบริโภคในจำนวนใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 59 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
(นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามประเภทของขนมขบเคี้ยว
หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขนมขบเคี้ยว/ประเภท	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
มันฝรั่งทอดกรอบ	เลย์	118	64.8	92	70.2	210	67.1
มันฝรั่งทอดกรอบ	เทสโต	22	12.1	3	2.3	25	8.0
มันฝรั่งทอดกรอบ	ปาปริกา	2	1.1	2	1.5	4	1.3
มันฝรั่งทอดกรอบ	ตะวัน	-	-	7	5.3	7	2.2
ข้าวเกรียบ	ฮานามิ	10	5.5	2	1.5	12	3.8
สาหร่ายทอด	เจ้าแก่น้อย	10	5.5	3	2.3	13	4.1
ปลาหมึกอบทรงเครื่อง	เบนโตะ	-	-	3	2.3	3	1.0
ขนมทอดกรอบ	ปูไทย	7	3.8	4	3.1	11	3.5
ขนมปัง	ฟินโอ	8	4.4	-	-	8	2.6
ขนมปังกรอบ	ทิวลี่	-	-	4	3.1	4	1.3
ขนมอบกรอบ	ตะวัน	1	0.5	-	-	1	0.3
ขนมอบกรอบ	ชั้นไบทส์	4	2.3	2	1.5	6	1.9
ขนมอบกรอบ	คอนเน	-	-	6	4.6	6	1.9
ถั่ว	โก้แก	-	-	3	2.3	3	1.0
รวม		182	100.0	131	100.0	313	100.0

จากตารางที่ 59 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวประเภท มันฝรั่งทอดกรอบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.0 และ 79.3 โดยนิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวยี่ห้อเลย์ คิดเป็นร้อยละ 64.8 และ 70.2 นอกนั้นบริโภคในจำนวนใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 60 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามประเภทของน้ำอัดลม ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชนิดน้ำอัดลม	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
โคล่า	โค้ก	77	37.4	53	27.2	130	32.4
	เป๊ปซี่	37	17.9	44	22.6	81	20.2
	เอส	24	11.7	31	15.9	55	13.7
น้ำอัดลมสี	แฟนต้า	68	33.0	67	34.3	135	33.7
	สไปรท์	-	-	-	-	-	-
	อื่น ๆ	-	-	-	-	-	-
รวม		206	100.0	195	100.0	401	100.0

จากตารางที่ 60 พบว่า ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคน้ำอัดลมประเภทโคล่ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.0 และ 65.7 โดยนิยมดื่มยี่ห้อโค้ก คิดเป็นร้อยละ 37.4 และ 27.2 รองลงมาคือ ประเภทน้ำอัดลมสี ยี่ห้อแฟนต้า คิดเป็นร้อยละ 33.0 และ 34.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 61 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามประเภทของน้ำอัดลม หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชนิดน้ำอัดลม	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
โคล่า	โค้ก	54	38.0	44	41.1	98	39.4
	เป๊ปซี่	28	19.7	10	9.4	38	15.3
	เอส	21	14.8	18	16.8	39	15.7
น้ำอัดลมสี	แฟนต้า	39	27.5	35	32.7	74	29.6
รวม		142	100.0	107	100.0	249	100.0

จากตารางที่ 61 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคน้ำอัดลมประเภทโคล่ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.5 และ 67.3 โดยนิยมดื่มยี่ห้อโค้ก คิดเป็นร้อยละ 38.0 และ 41.1 รองลงมาคือ ประเภทน้ำอัดลมสี ยี่ห้อแฟนต้า คิดเป็นร้อยละ 27.5 และ 32.7 ตามลำดับ

ตารางที่ 62 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำดื่มอื่นๆ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียน
กลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามประเภทของน้ำดื่ม ก่อนการทดลองจัด
กิจกรรมการเรียนรู้

น้ำดื่มอื่นๆ	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ชาเขียว	อิซิดัน	14	12.2	34	24.6	48	19.0
ชาเขียว	โออิชิ	45	39.1	48	34.8	93	36.8
นม	โฟมอสต์	24	20.9	-	-	24	9.5
นม	เมจิ	8	7.0	-	-	8	3.2
นม	แลคตาซอย	-	-	2	1.5	2	0.8
นม	หนองโพ	-	-	18	13.0	18	7.1
นมถั่วเหลือง	ไวตามิลค์	12	10.4	-	-	12	4.7
นมเปรี้ยว	ดัชมิลล์	2	1.7	10	7.2	12	4.7
น้ำสมุนไพร	เย็น เย็น	-	-	15	10.9	15	5.9
นมถั่วเหลือง	ดีน่า	-	-	4	2.9	4	1.6
น้ำผลไม้	ยูนิฟ	-	-	3	2.2	3	1.2
น้ำผลไม้	กาโตะ	10	8.7	4	2.9	14	5.5
รวม		115	100.0	138	100.0	253	100.0

จากตารางที่ 62 พบว่า ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและ
นักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ดื่มน้ำดื่มประเภทชาเขียว คิดเป็นร้อยละ 51.3 และ 59.4 ตามลำดับ
โดยนิยมดื่มชาเขียวยี่ห้อโออิชิ คิดเป็นร้อยละ 39.1 และ 34.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 63 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำดื่มอื่นๆ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) จำแนกตามประเภทของน้ำดื่ม หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

น้ำดื่มอื่นๆ	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ชาเขียว	อิซิดัน	6	9.1	14	24.1	20	16.1
ชาเขียว	โออิชิ	25	37.8	8	13.8	33	26.6
นม	โฟมอสต์	2	3.0	14	24.1	16	13.1
นม	โอวัลติน/ไมโล	5	7.6	-	-	5	4.0
นม	เมจิ	4	6.1	-	-	4	3.2
นมถั่วเหลือง	แลคตาซอย	7	10.6	2	3.4	9	7.3
นมเปรี้ยว	ดัชมิล	-	-	1	1.7	1	0.8
น้ำสมุนไพร	เย็น เย็น	7	10.6	-	-	7	5.6
น้ำผลไม้	ยูนิฟ	5	7.6	5	8.6	10	8.1
น้ำผลไม้	ดีโต้	-	-	8	13.8	8	6.4
น้ำผลไม้	กาโตะ	5	7.6	6	10.3	11	8.8
รวม		66	100.0	58	100.0	124	100.0

จากตารางที่ 63 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ดื่มน้ำดื่มประเภทชาเขียว คิดเป็นร้อยละ 46.9 และ 37.9 โดยกลุ่มทดลองนิยมดื่มชาเขียว ยี่ห้อโออิชิ คิดเป็นร้อยละ 37.8 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมนิยมดื่มชาเขียว ยี่ห้ออิซิดัน และนมโฟมอสต์ คิดเป็นร้อยละ 24.1 รองลงมาคือ นักเรียนกลุ่มทดลองดื่มนมถั่วเหลือง ยี่ห้อแลคตาซอย และน้ำสมุนไพร เย็น เย็น คิดเป็นร้อยละ 10.6 และนักเรียนกลุ่มควบคุมดื่มน้ำดื่มประเภทชาเขียว ยี่ห้อโออิชิ และน้ำผลไม้ดีโต้ คิดเป็นร้อยละ 13.8

ตารางที่ 64 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การบริโภค	ความถี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	82	58.6	96	69.6	178	64.0
	11-20 บาท	54	38.6	42	30.4	96	34.5
	21-30 บาท	4	2.8	-	-	4	1.5
	รวม	140	100.0	138	100.0	278	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	66	47.1	85	61.6	151	54.3
	2 ครั้ง	49	35.0	32	23.2	81	29.1
	3 ครั้ง	15	10.7	13	9.4	28	10.1
	4 ครั้ง	6	4.3	3	2.2	9	3.2
	5 ครั้ง	3	2.2	5	3.6	8	2.9
	6 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	7 ครั้ง	1	0.7	-	-	1	0.4
	รวม	140	100.0	138	100.0	278	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	86	61.4	94	68.1	180	64.8
	2	46	32.9	33	23.9	79	28.4
	3	6	4.3	8	5.8	14	5.1
	4	-	-	2	1.5	2	0.7
	5	2	1.4	1	0.7	3	1.0
	รวม	140	100.0	138	100.0	278	100.0

จากตารางที่ 64 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกซื้อขนมขบเคี้ยว ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 58.6 และ 69.6 โดยส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวจำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 47.1 และ 61.6 ปริมาณที่กินต่อครั้ง คือ 1 ซอง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 61.4 และ 68.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 65 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การบริโภค	ความถี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	76	64.4	87	77.7	163	70.9
	11-20 บาท	42	35.6	25	21.3	67	29.1
	รวม	118	100.0	112	100.0	230	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	69	58.5	87	77.7	156	67.8
	2 ครั้ง	36	30.5	19	16.9	55	23.9
	3 ครั้ง	9	7.6	4	3.6	13	5.7
	4 ครั้ง	2	1.7	1	0.9	3	1.3
	5 ครั้ง	2	1.7	0	0.0	2	0.9
	6 ครั้ง	0	0.0	1	0.9	1	0.4
	รวม	118	100.0	112	100.0	230	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	87	73.7	92	82.1	179	77.9
	2	24	20.3	14	12.5	38	16.5
	3	5	4.2	5	4.5	10	4.4
	4	1	0.9	0	0.0	1	0.4
	5	1	0.9	1	0.9	2	0.8
	รวม	118	100.0	112	100.0	230	100.0

จากตารางที่ 65 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกซื้อขนมขบเคี้ยว ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 64.4 และ 77.7 โดยส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวจำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 58.5 และ 77.7 ปริมาณที่บริโภคต่อครั้งคือ 1 ซอง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 73.7 และ 82.1

ตารางที่ 66 ความถี่และร้อยละของของพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	80	57.6	67	51.5	147	54.7
	11-20 บาท	55	39.6	56	43.1	111	41.3
	21-30 บาท	4	2.8	7	5.4	11	4.0
	รวม	139	100.0	130	100.0	269	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	92	66.2	90	69.2	182	67.7
	2 ครั้ง	30	21.6	24	18.5	54	20.1
	3 ครั้ง	10	7.2	10	7.7	20	7.4
	4 ครั้ง	3	2.2	1	0.8	4	1.5
	5 ครั้ง	4	2.8	5	3.8	9	3.3
	รวม	139	100.0	130	100.0	269	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	116	83.5	113	86.9	229	85.1
	2	17	12.2	13	10.0	30	11.1
	3	4	2.9	4	3.1	8	3.0
	4	1	0.7	-	-	1	0.4
	5	1	0.7	-	-	1	0.4
	รวม	139	100.0	130	100.0	269	100.0

จากตารางที่ 66 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกบริโภคน้ำอัดลม ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.6 และ 51.5 โดยส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลม 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 66.2 และ 69.2 และดื่มครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง คิดเป็นร้อยละ 83.5 และ 86.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 67 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียน
ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัด
กิจกรรมการเรียนรู้

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	54	59.3	61	69.3	115	64.2
	11-20 บาท	34	37.3	24	27.3	58	32.4
	21-30 บาท	3	3.4	3	3.4	6	3.4
	รวม	91	100.0	88	100.0	179	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	70	76.9	65	73.8	135	75.5
	2 ครั้ง	15	16.5	18	20.5	33	18.4
	3 ครั้ง	4	4.4	3	3.5	7	3.9
	4 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	5 ครั้ง	1	1.1	1	1.1	2	1.1
	6 ครั้ง	1	1.1	1	1.1	2	1.1
	รวม	91	100.0	88	100.0	179	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	78	85.7	75	85.2	153	85.5
	2	12	13.2	11	12.6	23	12.9
	3	0	0.0	1	1.1	1	0.5
	4	-	-	-	-	-	-
	5	1	1.1	1	1.1	2	1.1
	รวม	91	100.0	88	100.0	179	100.0

จากตารางที่ 67 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและ
นักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกบริโภคน้ำอัดลม ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 59.3 และ
69.3 โดยส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลม 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 76.9 และ 73.8 และดื่มครั้งละ 1
ขวด/กระป๋อง คิดเป็น ร้อยละ 85.7 และ 85.2

ตารางที่ 68 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	60	56.1	74	59.2	134	57.8
	11-20 บาท	44	41.1	47	37.6	91	39.2
	21-30 บาท	2	1.9	4	3.2	6	2.6
	31-40 บาท	1	0.9	-	-	1	0.4
	รวม	107	100.0	125	100.0	232	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	66	61.7	84	67.2	150	64.7
	2 ครั้ง	26	24.3	22	17.6	48	20.7
	3 ครั้ง	5	4.7	9	7.2	14	6.0
	4 ครั้ง	5	4.7	5	4.0	10	4.3
	5 ครั้ง	4	3.7	4	3.2	8	3.5
	6 ครั้ง	1	0.9	-	-	1	0.4
	7 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	8 ครั้ง	-	-	1	0.8	1	0.4
	รวม	107	100.0	125	100.0	232	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	81	75.7	95	76.0	176	75.9
	2	15	14.0	18	14.4	33	14.2
	3	5	4.7	9	7.2	14	6.0
	4	3	2.8	2	1.6	5	2.1
	5	2	1.9	-	-	2	0.9
	6	1	0.9	1	0.8	2	0.9
	รวม	107	100.0	125	100.0	232	100.0

จากตารางที่ 68 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เลือกบริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 56.1 และ 59.2 โดยส่วนใหญ่บริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 61.7 และ 67.2 โดยบริโภคครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 75.7 และ 76.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 69 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการใช้บริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	38	64.4	62	73.8	100	69.9
	11-20 บาท	17	28.8	22	26.2	39	27.3
	21-30 บาท	4	6.8	0	0.0	4	2.8
	รวม	59	100.0	84	100.0	143	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	48	81.4	66	78.6	114	79.7
	2 ครั้ง	6	10.2	6	7.1	12	8.4
	3 ครั้ง	1	1.6	5	6.0	6	4.2
	4 ครั้ง	1	1.7	4	4.7	5	3.5
	5 ครั้ง	1	1.7	1	1.2	2	1.4
	6 ครั้ง	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	7 ครั้ง	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	8 ครั้ง	1	1.7	0	0.0	1	0.7
	10 ครั้ง	1	1.7	2	2.4	3	2.1
	รวม	59	100.0	84	100.0	143	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	51	86.4	72	85.7	123	86.0
	2	5	8.5	7	8.3	12	8.4
	3	1	1.7	3	3.6	4	2.8
	4	1	1.7	0	0.0	1	0.7
	10	1	1.7	2	2.4	3	2.1
	รวม	59	100.0	84	100.0	143	100.0

จากตารางที่ 69 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกบริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ ราคา 1 – 10 บาท คิดเป็นร้อยละ 64.4 และ 73.8 โดย ส่วนใหญ่บริโภคน้ำดื่มอื่น ๆ 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 81.4 และ 78.6 โดยบริโภคครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 86.4 และ 85.7

ตารางที่ 70 ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การใช้ชีวิตประจำวัน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
นอน (ชั่วโมง)						
2	6	3.9	1	0.7	7	2.3
3	1	0.6	-	-	1	0.3
4	2	1.3	1	0.7	3	1.0
5	7	4.5	8	5.4	15	5.0
6	13	8.4	11	7.5	24	8.0
7	23	14.9	20	13.6	43	14.3
8	76	49.4	61	41.5	137	45.5
9	10	6.5	28	19.0	38	12.6
10	16	10.4	15	10.2	31	10.3
11	-	-	2	1.4	2	0.7
รวม	154	100.0	147	100.0	301	100.0
อ่านหนังสือ (ชั่วโมง)						
1	92	59.7	81	55.1	173	57.5
2	35	22.7	38	25.9	73	24.3
3	4	2.6	1	0.7	5	1.7
4	1	0.6	1	0.7	2	0.7
5	-	-	-	-	-	-
6	1	0.6	-	-	1	0.3
7	1	0.6	-	-	1	0.3
ไม่ตอบ	20	13.0	26	17.7	46	15.3
รวม	154	100.0	147	100.0	301	100.0

จากตารางที่ 70 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่นอนวันละ 8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 49.4 และ 41.5 อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 59.7 และ 55.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 71 ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ปริมาณการเล่น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
นอน (ชั่วโมง)						
1	4	2.9	0	0.0	4	1.4
2	1	0.7	2	1.4	3	1.1
3	1	0.7	0	0.0	1	0.4
4	2	1.4	2	1.4	4	1.4
5	14	10.0	4	2.8	18	6.4
6	8	5.7	7	5.0	15	5.3
7	16	11.4	22	15.6	38	13.5
8	68	48.6	61	43.3	129	45.9
9	11	7.9	21	14.9	32	11.4
10	6	4.3	14	9.9	20	7.1
11	1	0.7	0	0.0	1	0.4
12	0	0.0	6	4.3	6	2.1
ไม่ตอบ	8	5.7	2	1.4	10	3.6
รวม	140	100.0	141	100.0	281	100.0
อ่านหนังสือ (ชั่วโมง)						
1	86	61.4	85	60.3	171	60.9
2	28	20.0	31	22.0	59	21.0
3	8	5.7	13	9.2	21	7.5
4	2	1.4	3	2.1	5	1.8
5	3	2.1	1	0.7	4	1.4
6	1	0.7	0	0.0	1	0.4
ไม่ตอบ	12	8.6	8	5.7	20	7.1
รวม	140	100.0	141	100.0	281	100.0

จากตารางที่ 71 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่นอนวันละ 8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 48.6 และ 43.3 ตามลำดับ อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง คิดเป็น ร้อยละ 61.4 และ 60.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 72 ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ปริมาณการเล่น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	121	78.6	92	62.6	213	70.8
11-20	12	7.8	26	17.7	38	12.6
21-30	5	3.2	10	6.8	15	5.0
31-40	2	1.3	-	-	2	0.7
41-50	1	0.6	1	0.7	2	0.7
51-60	-	-	-	-	-	-
61-70	-	-	-	-	-	-
70 ชั่วโมงขึ้นไป	-	-	1	0.7	1	0.3
ไม่เล่น	13	8.4	17	11.8	30	10.0
รวม	154	100.0	147	100.0	301	100.0

จากตารางที่ 72 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 78.6 และ 62.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 73 ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ปริมาณการเล่น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	116	82.9	129	91.5	245	87.2
11-20	1	0.7	0	0.0	1	0.4
ไม่เล่น	23	16.4	12	8.5	35	12.4
รวม	140	100.0	141	100.0	281	100.0

จากตารางที่ 73 พบว่า หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 82.9 และ 91.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 74 ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ปริมาณการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มทดลอง		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	130	84.4	124	84.4	254	84.4
11-20	6	3.9	8	5.4	14	4.7
21-30	3	1.9	2	1.4	5	1.7
31-40	-	-	1	0.7	1	0.3
ไม่ออกกำลังกาย	15	9.7	12	8.2	27	9.0
รวม	154	100.0	147	100.0	301	100.0

จากตารางที่ 74 พบว่า ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 84.4 เท่ากัน

ตารางที่ 75 ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักเรียนกลุ่มการขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ปริมาณการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มทดลอง		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	107	76.4	106	75.2	213	75.8
11-20	10	7.1	7	5.0	17	6.0
21-30	2	1.4	3	2.1	5	1.8
31-40	0	0.0	2	1.4	2	0.7
41-50	0	0.0	6	4.3	6	2.1
ไม่ออกกำลังกาย	21	15.0	17	12.1	38	13.5
ไม่ตอบ	-	-	-	-	-	-
รวม	140	100.0	141	100.0	281	100.0

จากตารางที่ 75 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 76.4 และ 75.2 ตามลำดับ

1.2 ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตารางที่ 76 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน กลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม																		
		จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน	จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน																
1.	จากตัวอย่างข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ “Exp.15/12/16” หมายถึง ควรกินอาหารนี้ภายในวันที่ 15 เดือนธันวาคม ค.ศ.2016 (พ.ศ.2559)	104	67.5	พอใช้	65	44.2	ต่ำกว่าเกณฑ์																
2.	ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดงต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้หนึ่งซองมีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ซอง (30 กรัม)	111	72.1	ดี	107	72.8	ดี																
3.	ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้หมายความว่า ถ้านักเรียนกินขนมกรุบกรอบที่แสดงฉลากนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 14 ของปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง <table><tr><td>พลังงาน</td><td>น้ำตาล</td><td>ไขมัน</td><td>โซเดียม</td></tr><tr><td>1,120</td><td>14</td><td>63</td><td>980</td></tr><tr><td>กิโลแคลอรี</td><td>กรัม</td><td>กรัม</td><td>มิลลิกรัม</td></tr><tr><td>* 56 %</td><td>* 22 %</td><td>* 97 %</td><td>* 41 %</td></tr></table> * คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม	1,120	14	63	980	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %	70	45.5	ต่ำกว่าเกณฑ์	74	50.3	ผ่านเกณฑ์
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม																				
1,120	14	63	980																				
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม																				
* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %																				
4.	อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง	125	81.2	ดีมาก	130	88.4	ดีมาก																
5.	อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นใส่สี ลูกอม หลากสี ไก่ย่างใส่สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สีที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ผสมนั้น	94	61.0	พอใช้	104	70.7	ดี																

ตารางที่ 76 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน	จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน
6.	ลูกชิ้นแดงหรือผลไม้ดอง อาจมีผงกรอบหรือ บอแรกซ์เป็นส่วนผสม สารเหล่านี้ ถ้าเข้าสู่ ร่างกาย จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็น อันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร	80	51.9	ผ่าน เกณฑ์	75	51.0	ผ่าน เกณฑ์
7.	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กลัวยทอด ไก่ทอด ที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ อาจจะทำให้เกิดความเป็นพิษต่อ ร่างกาย เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ	89	57.8	ผ่าน เกณฑ์	93	63.3	พอใช้
8.	หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์ อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่ โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	94	61.0	พอใช้	91	61.9	พอใช้
เฉลี่ยร้อยละ		62	62.5	พอใช้		62.8	พอใช้

จากตารางที่ 76 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยโดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 62.5 และ 62.8 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้ ในระดับดีมาก ในเรื่องพิษภัยของอาหารปิ้งย่าง คือ “อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกินเพราะมีสารก่อมะเร็ง” คิดเป็นร้อยละ 81.2 และ 88.4 ตามลำดับ และมีความรู้ ในระดับดี คือ การแปลความหมายของข้อมูลฉลากโภชนาการในเรื่องหนึ่งหน่วยบริโภคได้ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 72.1 และ 72.8 ตามลำดับ ในกลุ่มทดลองในรายข้อที่ต่ำกว่าเกณฑ์คือ การแปล ความหมายข้อความบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) คิดเป็นร้อยละ 45.5

ตารางที่ 77 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัด
กิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม																		
		จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน	จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน																
1.	จากตัวอย่างข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ต่อไปนี้ “Exp.15/12/16” หมายถึง ควรกินอาหารนี้ ภายในวันที่ 15 เดือนธันวาคม ค.ศ.2016 (พ.ศ.2559)	95	67.9	พอใช้	96	68.1	พอใช้																
2.	ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดง ต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้หนึ่งซองมีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง	ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ซอง (30 กรัม)																					
		58	41.4	ต่ำกว่า เกณฑ์	63	44.7	ต่ำกว่า เกณฑ์																
3.	ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้หมายความว่า ถ้านักเรียนกินขนม กรอบกรอบที่แสดงฉลากนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 14 ของ ปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน	คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง <table><tr><td>พลังงาน</td><td>น้ำตาล</td><td>ไขมัน</td><td>โซเดียม</td></tr><tr><td>1,120</td><td>14</td><td>63</td><td>980</td></tr><tr><td>กิโลแคลอรี</td><td>กรัม</td><td>กรัม</td><td>มิลลิกรัม</td></tr><tr><td>* 56 %</td><td>* 22 %</td><td>* 97 %</td><td>* 41 %</td></tr></table> * คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน						พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม	1,120	14	63	980	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม																				
1,120	14	63	980																				
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม																				
* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %																				
		56	40.0	ต่ำกว่า เกณฑ์	53	37.6	ต่ำกว่า เกณฑ์																
4.	อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง	125	89.3	ดีมาก	127	90.1	ดีมาก																
5.	อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นใส่สี ลูกอม หลากสี ไก่ย่างใส่สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สี ที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ ผสมนั้น	111	79.3	ดี	116	82.3	ดีมาก																
6.	ลูกชิ้นแดงหรือผลไม้ดอง อาจมีผงกรอบหรือ บอแรกซ์เป็นส่วนผสม สารเหล่านี้ ถ้าเข้าสู่ ร่างกาย จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็น อันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร	103	73.6	ดี	102	72.3	ดี																

ตารางที่ 77 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน	จำนวน คนที่ ตอบถูก	ร้อยละ	ผลการ ประเมิน
7.	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กล้วยทอด ไก่ทอด ที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ อาจจะทำให้เกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ	105	75.0	ดี	113	80.1	ดีมาก
8.	หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	110	78.6	ดี	114	80.9	ดีมาก
เฉลี่ยร้อยละ		68.1		พอใช้	69.5		พอใช้

จากตารางที่ 77 พบว่า หลังการทดลองโดยใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 68.1 และ 69.5 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ ในระดับดีมาก อันดับแรกคือ “อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง” คิดเป็นร้อยละ 89.3 ระดับดี อันดับแรกคือ “อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นใส่สี ลูกอมหลากสี ไก่ย่างใส่สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สีที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ผสมนั้น” คิดเป็นร้อยละ 79.3 รองลงมาคือ “หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง” คิดเป็นร้อยละ 78.6 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรู้ ในระดับดีมาก อันดับแรกคือ “อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง” คิดเป็นร้อยละ 90.1 รองลงมาคือ “อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นใส่สี ลูกอมหลากสี ไก่ย่างใส่สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สีที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ผสมนั้น” คิดเป็นร้อยละ 82.3

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมินความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอบถูกต้องร้อยละ 80 ขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ ในระดับดีมาก

ตอบถูกต้องร้อยละ 70 - 79 หมายถึง มีความรู้ ในระดับดี

ตอบถูกต้องร้อยละ 60 - 69 หมายถึง มีความรู้ ในระดับพอใช้

ตอบถูกต้องร้อยละ 50 - 59 หมายถึง มีความรู้ ในระดับผ่านเกณฑ์

ตอบถูกต้องต่ำกว่าร้อยละ 50 หมายถึง มีความรู้ ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์

ตารางที่ 78 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	140	4.91	1.60	-3.520**	0.001
	หลังการทดลอง	140	5.45	1.51		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	141	5.06	1.59	-3.398**	0.000
	หลังการทดลอง	141	5.56	1.33		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 78 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง (นักเรียนกลุ่มทดลอง $\bar{X} = 4.91$, SD. = 1.60 และ $\bar{X} = 5.45$, SD. = 1.51 ตามลำดับ นักเรียนกลุ่มควบคุม $\bar{X} = 5.06$, SD. = 1.59 และ $\bar{X} = 5.56$, SD. = 1.33 ตามลำดับ)

ตารางที่ 79 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	154	4.98	1.61	-0.251	0.802
	กลุ่มควบคุม	147	5.02	1.61		
	รวม	301				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	140	5.45	1.51	-0.648	0.517
	กลุ่มควบคุม	141	5.56	1.33		
	รวม	281				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 79 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.98$, SD. = 1.61 และ $\bar{X} = 5.02$, SD. = 1.61 ตามลำดับ)

หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 5.45$, SD. = 1.51 และ $\bar{X} = 5.56$, SD. = 1.33 ตามลำดับ)

ตารางที่ 80 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหาร
ไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการ
ใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะ มีโอกาเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหาร บางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงาน เกินกว่าความต้องการของร่างกาย	4.28	0.74	มาก	4.10	0.67	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาส เสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ	4.64	0.60	มากที่สุด	4.67	0.53	มากที่สุด
3.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาเสี่ยง ต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกาย ควรได้รับในแต่ละวัน	4.07	0.76	มาก	3.90	0.66	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการ บนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจาก การได้รับสารอาหารเกินความต้องการของ ร่างกาย	3.96	0.76	มาก	3.84	0.69	มาก
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตาม คำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับ อันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือ หมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก	4.25	0.91	มาก	4.47	0.67	มาก
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาเสี่ยงที่จะเป็น โรคมะเร็ง	4.28	0.89	มาก	4.28	0.74	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาเสี่ยงที่ ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการ ของร่างกาย	3.98	0.93	มาก	3.78	0.81	มาก
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิด จากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อ เพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะ ได้รับอันตราย	4.11	1.00	มาก	4.00	0.89	มาก
รวม		4.20	0.44	มาก	4.13	0.37	มาก

จากตารางที่ 80 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, $SD. = 0.44$ และ $\bar{X} = 4.13$, $SD. = 0.37$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับมากเกือบทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงาน เกินกว่าความต้องการของร่างกาย และ “การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง” รองลงมาคือ “การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก” ในระดับมากที่สุด คือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ” และส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก” รองลงมาคือ “การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง” และในระดับมากที่สุดคือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ”

ตารางที่ 81 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะ มีโอกาเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหาร บางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงาน เกินกว่าความต้องการของร่างกาย	4.67	0.57	มากที่สุด	4.65	0.63	มากที่สุด
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาส เสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ	4.48	0.71	มาก	4.46	0.66	มาก
3.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาเสี่ยง ต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกาย ควรได้รับในแต่ละวัน	4.39	0.74	มาก	4.50	0.63	มากที่สุด
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการ บนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจาก การได้รับสารอาหารเกินความต้องการของ ร่างกาย	4.35	0.70	มาก	4.27	0.78	มาก
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตาม คำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับ อันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือ หมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก	4.34	0.85	มาก	4.26	0.77	มาก
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาเสี่ยงที่จะเป็น โรคมะเร็ง	4.42	0.76	มาก	4.43	0.86	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาเสี่ยงที่ ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการ ของร่างกาย	4.34	0.77	มาก	4.20	0.89	มาก
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิด จากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อ เพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะ ได้รับอันตราย	4.34	0.82	มาก	4.27	0.85	มาก
รวม		4.42	0.52	มาก	4.38	0.46	มาก

จากตารางที่ 81 พบว่า หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.42, SD. = 0.52) เช่นเดียวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.38, SD. = 0.46) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุด คือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย” ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ” รองลงมาคือ “การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย” รองลงมาคือ “การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน” และในระดับมาก อันดับแรก “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ” รองลงมาคือ “การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 – 5.00	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 82 การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	140	4.21	0.45	-4.449**	0.000
	หลังการทดลอง	140	4.42	0.52		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	141	4.12	0.38	-6.187**	0.000
	หลังการทดลอง	141	4.38	0.46		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 82 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง (นักเรียนกลุ่ม

ทดลอง $\bar{X} = 4.21$, SD. = 0.45 และ $\bar{X} = 4.42$, SD. = 0.52 ตามลำดับ นักเรียนกลุ่มควบคุม
 $\bar{X} = 4.12$, SD. = 0.38 และ $\bar{X} = 4.38$, SD. = 0.46 ตามลำดับ)

ตารางที่ 83 การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยระหว่าง
 นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	154	4.20	0.44	1.358	0.175
	กลุ่มควบคุม	147	4.13	0.37		
	รวม					
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	140	4.42	0.52	0.587	0.557
	กลุ่มควบคุม	141	4.38	0.46		
	รวม					

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 83 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.20$, SD. = 0.44 และ $\bar{X} = 4.13$, SD. = 0.37 ตามลำดับ) และพบเช่นเดียวกันว่าหลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.42$, SD. = 0.52 และ $\bar{X} = 4.38$, SD. = 0.46 ตามลำดับ)

ตารางที่ 84 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหาร อาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้	4.33	0.82	มาก	4.09	0.76	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสียเงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ	3.84	1.07	มาก	3.65	0.80	มาก
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้	4.02	0.88	มาก	3.87	0.76	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวานเกิดภาวะแทรกซ้อนตาบอดได้	4.05	0.86	มาก	3.83	0.78	มาก
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก	4.41	0.82	มาก	4.40	0.73	มาก
6.	การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้	4.30	0.80	มาก	4.34	0.65	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	4.12	0.86	มาก	4.13	0.80	มาก
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับ ความเสียหายได้อีกมาก	4.12	1.00	มาก	4.15	0.82	มาก
รวม		4.15	0.48	มาก	4.06	0.39	มาก

จากตารางที่ 84 พบว่า ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$, $SD. = 0.48$ และ $\bar{X} = 4.06$, $SD. = 0.39$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงฯ ในระดับมากทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” รองลงมาคือ “การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำ เกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ความรุนแรงฯ ในระดับมากทุกรายการเช่นกัน โดยอันดับแรก คือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” รองลงมาคือ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้”

ตารางที่ 85 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหาร
ไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผล
การใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหาร อาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการ ของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตัน ในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้	4.44	0.81	มาก	4.37	0.77	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสีย เงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ	4.25	0.81	มาก	3.88	0.96	มาก
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความ ต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไต และเกิดภาวะไตวายได้	4.37	0.77	มาก	4.31	0.79	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของ ร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิด ภาวะแทรกซ้อน ตาบอดได้	4.42	0.68	มาก	4.26	0.79	มาก
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนัก เกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาล จำนวนมาก	4.53	0.73	มากที่สุด	4.46	0.75	มาก
6.	การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้ เป็นโรคอ้วนได้	4.42	0.66	มาก	4.43	0.72	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหาร ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	4.37	0.81	มาก	4.21	0.84	มาก
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ ได้รับ ความเสียหายได้อีกมาก	4.32	0.88	มาก	4.31	0.87	มาก
รวม		4.39	0.51	มาก	4.28	0.52	มาก

จากตารางที่ 85 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.39$, $SD.=0.51$ และ $\bar{X}=4.28$, $SD.=0.52$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงในระดับมากที่สุด คือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้” รองลงมาคือ “การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหารอาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิดภาวะแทรกซ้อน ตาบอดได้” และ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงในระดับมาก อันดับแรกคือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” รองลงมาคือ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรง อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรง อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรง อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรง อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีการรับรู้ความรุนแรง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 86 การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	140	4.14	0.49	4.699**	0.000
	หลังการทดลอง	140	4.39	0.51		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	141	4.28	0.52	-5.020**	0.000
	หลังการทดลอง	141	4.12	0.38		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 86 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}=4.14$, $SD.=0.49$ และ $\bar{X}=4.39$, $SD.=0.51$ ตามลำดับ) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุม

มีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.28$, SD. = 0.52 และ $\bar{X} = 4.12$, SD. = 0.38 ตามลำดับ)

ตารางที่ 87 การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	154	4.15	0.48	1.795	0.074
	กลุ่มควบคุม	147	4.06	0.39		
	รวม	301				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	140	4.39	0.51	1.763	0.070
	กลุ่มควบคุม	141	4.28	0.52		
	รวม	281				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 87 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.15$, SD.= 0.48 และ $\bar{X} = 4.06$, SD.= 0.39 ตามลำดับ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.39$, SD. = 0.51 และ $\bar{X} = 4.28$, SD. = 0.52ตามลำดับ)

ตารางที่ 88 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ	4.42	0.75	มาก	4.28	0.73	มาก
2.	การสังเกตลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น สี สันของอาหารก่อนกินอาหาร ทำให้ลดอันตรายที่จะได้รับ จากอาหารที่ไม่ปลอดภัย	4.03	0.94	มาก	3.99	0.74	มาก
3.	การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ	4.63	0.65	มากที่สุด	4.51	0.65	มากที่สุด
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	4.22	0.89	มาก	4.07	0.75	มาก
5.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร	4.18	0.83	มาก	4.14	0.74	มาก
6.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงาน ที่ได้จากกรกินได้	4.08	0.82	มาก	4.04	0.76	มาก
7.	การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.50	0.79	มากที่สุด	4.72	0.55	มากที่สุด
8.	การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขาย ระวังระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น	4.31	0.75	มาก	4.10	0.76	มาก
รวม		4.30	0.45	มาก	4.23	0.40	มาก

จากตารางที่ 88 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.30$, $SD. = 0.45$ และ $\bar{X} = 4.23$, $SD. = 0.40$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมากเกือบทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” รองลงมาคือ “การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขายระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น” ในระดับมากที่สุดคือ “การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร” ในระดับมากที่สุด อันดับแรก คือ “การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ”

ตารางที่ 89 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับ ผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ	4.56	0.67	มากที่สุด	4.36	0.75	มาก
2.	การสังเกตลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น สี สันของอาหารก่อนกินอาหาร ทำให้ลดอันตรายที่จะได้รับ จาก อาหารที่ไม่ปลอดภัย	4.34	0.74	มาก	4.23	0.81	มาก
3.	การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้อ อาหารที่หมดอายุ	4.53	0.60	มากที่สุด	4.39	0.78	มาก
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกิน อาหารทำให้เลือกกินอาหารได้ เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	4.41	0.73	มาก	4.29	0.82	มาก
5.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยใน การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร	4.53	0.65	มากที่สุด	4.40	0.72	มาก
6.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณ ปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงาน ที่ได้จากการกินได้	4.47	0.65	มาก	4.51	0.67	มากที่สุด
7.	การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ ร่างกายแข็งแรง	4.55	0.64	มากที่สุด	4.57	0.69	มากที่สุด
8.	การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจาก การกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขาย ระมัดระวังในการผลิตและจำหน่าย สินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น	4.45	0.61	มาก	4.39	0.73	มาก
รวม		4.48	0.43	มาก	4.39	0.50	มาก

จากตารางที่ 89 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.48$, $SD. = 0.43$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.39$, $SD. = 0.50$) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” รองลงมาคือ “การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง” ในระดับมากคือ “ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงานที่ได้จากการกินได้” รองลงมาคือ “การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขายระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ประโยชน์ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง” รองลงมาคือ “ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงานที่ได้จากการกินได้” ในระดับมากอันดับแรกคือ “การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ” และ “การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขายระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีการรับรู้ประโยชน์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 90 การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม(นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	140	4.29	0.44	-4.733**	0.000
	หลังการทดลอง	140	4.48	0.43		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	141	4.24	0.40	-3.922**	0.000
	หลังการทดลอง	141	4.39	0.50		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 90 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการ

ทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.29$, $SD. = 0.44$ และ $\bar{X} = 4.48$, $SD. = 0.43$ ตามลำดับ) และพบเช่นเดียวกันว่านักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.24$, $SD. = 0.40$ และ $\bar{X} = 4.39$, $SD. = 0.50$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 91 การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	154	4.30	0.45	1.305	0.193
	กลุ่มควบคุม	147	4.23	0.40		
	รวม	301				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	140	4.48	0.43	1.593	0.112
	กลุ่มควบคุม	141	4.39	0.50		
	รวม	241				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 91 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.30$, $SD. = 0.45$ และ $\bar{X} = 4.23$, $SD. = 0.40$ ตามลำดับ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.48$, $SD. = 0.43$ และ $\bar{X} = 4.39$, $SD. = 0.50$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 92 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้อง เสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร	2.57	1.48	ปานกลาง	2.15	0.99	น้อย
2.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ อาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก	2.39	1.35	น้อย	2.14	1.01	น้อย
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลา เพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของ ขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ	3.52	1.12	มาก	3.48	0.92	ปานกลาง
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก อาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการ นำไปใช้ในชีวิตจริง	2.54	1.31	ปานกลาง	2.42	0.96	น้อย
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็น เรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน	3.13	1.30	ปานกลาง	2.86	1.15	ปานกลาง
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหาร ดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และ รสชาติอร่อย	2.96	1.23	ปานกลาง	2.76	1.05	ปานกลาง
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของ ตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกิน อาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก	3.01	1.25	ปานกลาง	2.68	0.97	ปานกลาง
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่ม น้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่อง ลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ	3.32	1.31	ปานกลาง	3.23	1.22	ปานกลาง
รวม		2.93	0.96	ปานกลาง	2.72	0.61	ปานกลาง

จากตารางที่ 92 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.93$, $SD. = 0.96$ และ $\bar{X} = 2.72$, $SD. = 0.61$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” รองลงมาคือ “การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน” ในระดับน้อย คือ “การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรค ในระดับปานกลางอันดับแรกคือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” ในระดับน้อย อันดับแรกคือ “การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตจริง” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร”

ตารางที่ 93 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้อง เสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร	2.66	1.54	ปานกลาง	2.70	1.39	ปานกลาง
2.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ อาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก	2.77	1.46	ปานกลาง	2.49	1.28	ปานกลาง
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลา เพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของ ขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ	3.47	1.25	ปานกลาง	3.68	1.02	มาก
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก อาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการ นำไปใช้ในชีวิตจริง	2.82	1.47	ปานกลาง	2.83	1.25	ปานกลาง
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็น เรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน	3.02	1.30	ปานกลาง	3.02	1.24	ปานกลาง
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหาร ดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และ รสชาติอร่อย	2.95	1.32	ปานกลาง	3.29	1.36	ปานกลาง
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของ ตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกิน อาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก	3.02	1.48	ปานกลาง	3.14	1.31	ปานกลาง
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่ม น้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่อง ลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ	3.07	1.37	ปานกลาง	3.19	1.29	ปานกลาง
รวม		2.97	1.17	ปานกลาง	3.04	0.98	ปานกลาง

จากตารางที่ 93 พบว่า หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.97, SD. = 1.17 และ $\bar{X}$ = 3.04, SD. = 0.98 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคฯ ในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบ

จึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “การหลีกเลี่ยงไม่กินขนมที่สำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย” รองลงมาคือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” และในระดับมาก คือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีการรับรู้อุปสรรคฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 94 การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม(นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	140	2.91	0.93	0.611	0.542
	หลังการทดลอง	140	2.97	1.17		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	141	2.72	0.61	-3.521**	0.001
	หลังการทดลอง	141	3.04	0.98		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 94 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 2.91$, SD. = 0.93 และ $\bar{X} = 2.97$, SD. = 1.17 ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.72$, SD. = 0.61 และ $\bar{X} = 3.04$, SD. = 0.98 ตามลำดับ)

ตารางที่ 95 การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ระหว่างนักเรียน
กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	p
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	154	2.93	0.96	2.284*	0.023
	กลุ่มควบคุม	147	2.72	0.61		
	รวม	301				
การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{d}$	SD.	t	p
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	140	0.18	0.55	1.750	0.081
	กลุ่มควบคุม	141	0.27	0.61		
	รวม	281				

*p< .05, **p<.01

หมายเหตุ เนื่องจากก่อนการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน ดังนั้นการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง จึงทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของการรับรู้อุปสรรคฯ ก่อนและหลังการทดลอง

จากตารางที่ 95 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X}$ = 2.93, SD. = 0.96 และ $\bar{X}$ = 2.72, SD. = 0.61 ตามลำดับ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคฯ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X}$ = 2.97, SD. = 1.17 และ $\bar{X}$ = 3.04, SD. = 0.98 ตามลำดับ)

ตารางที่ 96 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อและเลือกกินอาหารจาก เพื่อน อย.น้อย ในโรงเรียน	4.16	0.93	มาก	3.89	0.75	มาก
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้ นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน	4.36	0.74	มาก	4.14	0.74	มาก
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน	4.12	0.83	มาก	3.96	0.81	มาก
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินไปความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ	4.18	0.79	มาก	4.12	0.70	มาก
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้เด็กนักเรียนสังเกตสีกลิ่นของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีกลิ่นของอาหารผิดปกติ	4.13	1.02	มาก	4.17	0.81	มาก
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร	4.22	0.76	มาก	4.21	0.66	มาก
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม	4.37	0.84	มาก	4.39	0.76	มาก
8.	การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการถูกเอารัดเอาเปรียบจากการบริโภค	3.68	1.05	มาก	3.63	0.85	มาก
รวม		4.15	0.51	มาก	4.07	0.46	มาก

จากตารางที่ 96 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$, $SD. = 0.51$ และ $\bar{X} = 4.07$, $SD. = 0.46$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับมากทุกข้อ อันดับแรกคือ “ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม” รองลงมาคือ “การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมาก อันดับแรกคือ “ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม” รองลงมาคือ “การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร”

ตารางที่ 97 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อ และเลือกกินอาหารจาก เพื่อน อย.น้อย ในโรงเรียน	4.45	0.74	มาก	4.29	0.85	มาก
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้ นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน	4.44	0.71	มาก	4.39	0.67	มาก
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลาก ผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน	4.41	0.69	มาก	4.19	0.82	มาก
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการ กินมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย ทำ ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่าน ฉลากก่อนเลือกซื้อ	4.38	0.74	มาก	4.19	0.80	มาก
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้เด็กสังเกตสีสัน ของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีสันของอาหารสดผิดปกติ	4.36	0.77	มาก	4.17	0.86	มาก
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็น แรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร	4.37	0.83	มาก	4.26	0.74	มาก
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึก กระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม	4.40	0.75	มาก	4.32	0.81	มาก
8.	การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มี ความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการ ถูกเอาเปรียบจากการบริโภค	4.22	0.83	มาก	3.99	0.90	มาก
รวม		4.38	0.47	มาก	4.23	0.51	มาก

จากตารางที่ 97 พบว่า หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$, $SD. = 0.47$ และ $\bar{X} = 4.23$, $SD. = 0.51$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ “นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อ และเลือกกินอาหารจาก เพื่อน อย.น้อย ในโรงเรียน” รองลงมาคือ “การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ “การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน” รองลงมาคือ “ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 98 การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	140	4.15	0.52	-5.185**	0.000
	หลังการทดลอง	140	4.38	0.47		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	141	4.06	0.46	-3.421**	0.001
	หลังการทดลอง	141	4.23	0.51		

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 98 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.15$ $SD. = 0.52$ และ $\bar{X} = 4.38$, $SD. = 0.47$ ตามลำดับ) และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุม มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.06$ $SD. = 0.46$ และ $\bar{X} = 4.23$, $SD. = 0.51$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 99 การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียน
กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	154	4.15	0.51	1.510	0.132
	กลุ่มควบคุม	147	4.07	0.46		
	รวม	301				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	140	4.38	0.47	2.616**	0.009
	กลุ่มควบคุม	141	4.23	0.51		
	รวม	281				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 99 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.15$, SD. = 0.51 และ $\bar{X} = 4.07$, SD. = 0.46 ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.38$, SD. = 0.47 และ $\bar{X} = 4.23$, SD. = 0.51 ตามลำดับ)

ตารางที่ 100 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง	4.12	0.92	มาก	3.92	0.70	มาก
2.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารได้	4.11	0.75	มาก	4.01	0.59	มาก
3.	เมื่อมีคนนำขนมขบเคี้ยวมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร	4.07	0.87	มาก	4.13	0.68	มาก
4.	แม้ว่านักเรียนจะเร่งรีบขนาดไหน นักเรียนก็มั่นใจว่าจะไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวมากินโดยเด็ดขาด ถ้าหากยังไม่ได้อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	3.90	0.91	มาก	3.93	0.72	มาก
5.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.12	0.79	มาก	3.89	0.68	มาก
6.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้	4.16	0.84	มาก	4.14	0.67	มาก
7.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของ ขนมขบเคี้ยวจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	4.00	0.82	มาก	3.96	0.72	มาก
8.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน	4.11	0.79	มาก	3.95	0.71	มาก
9.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีอย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น	4.10	0.94	มาก	4.00	0.78	มาก
รวม		4.10	0.52	มาก	4.00	0.43	มาก

จากตารางที่ 100 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$, $SD. = 0.52$ และ $\bar{X} = 4.00$, $SD. = 0.43$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ ในระดับมากทุกข้อ อันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” รองลงมาคือ “นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง” และ “นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่าน และใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองฯ ในระดับมากอันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” รองลงมาคือ “เมื่อมีคนนำขนมขบเคี้ยวมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร”

ตารางที่ 101 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม(นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง	4.30	0.82	มาก	4.02	0.88	มาก
2.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารได้	4.34	0.81	มาก	4.18	0.79	มาก
3.	เมื่อมีคนนำขนมขบเคี้ยวมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร	4.28	0.78	มาก	3.95	0.91	มาก
4.	แม้ว่านักเรียนจะเร่งรีบขนาดไหน นักเรียนก็มั่นใจว่าจะไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวมากินโดยเด็ดขาด ถ้าหากยังไม่ได้อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.32	0.82	มาก	4.05	0.86	มาก
5.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.35	0.77	มาก	4.17	0.79	มาก
6.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้	4.31	0.81	มาก	4.19	0.79	มาก
7.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของ ขนมขบเคี้ยวจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	4.36	0.78	มาก	4.22	0.81	มาก
8.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน	4.35	0.80	มาก	4.17	0.86	มาก
9.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีอย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น	4.38	0.80	มาก	4.20	0.84	มาก
รวม		4.33	0.51	มาก	4.13	0.52	มาก

จากตารางที่ 101 พบว่า หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.33$, SD. = 0.51 และ $\bar{X}=4.13$, SD. =0.52 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในระดับมากทุกข้อ โดยอันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มี อย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น” รองลงมาคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของ ขนมขบเคี้ยวจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในระดับมากอันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของ ขนมขบเคี้ยวจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย” รองลงมาคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มี อย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

4.50 - 5.00	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 102 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	140	4.09	0.53	-4.558**	0.000
	หลังการทดลอง	140	4.33	0.51		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	141	4.00	0.44	-2.390*	0.018
	หลังการทดลอง	141	4.13	0.52		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 102 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}=4.09$, SD. = 0.53 และ $\bar{X}=4.33$, SD. =0.51 ตามลำดับ) และนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 103 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	154	4.10	0.52	1.821	0.070
	กลุ่มควบคุม	147	4.00	0.43		
	รวม	301				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	140	4.33	0.51	3.281**	0.001
	กลุ่มควบคุม	141	4.13	0.52		
	รวม	281				

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 103 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 4.10$, $SD. = 0.52$ และ $\bar{X} = 4.00$, $SD. = 0.43$ ตามลำดับ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.33$, $SD. = 0.51$ และ $\bar{X} = 4.13$, $SD. = 0.52$ ตามลำดับ)

1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตารางที่ 104 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) ก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีฉลาก	2.50	1.14	ปานกลาง	2.26	1.11	ปานกลาง
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร	3.00	0.99	มาก	3.06	0.91	มาก
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท	2.98	0.88	มาก	2.94	0.89	มาก
4.	นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่กินขนมขบเคี้ยวจุบจิบ	2.70	0.92	ปานกลาง	2.50	0.86	ปานกลาง
5.	นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน	2.84	0.95	มาก	2.54	0.84	ปานกลาง
6.	นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	2.68	1.02	ปานกลาง	2.41	0.89	ปานกลาง
7.	นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนมขบเคี้ยวมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน	2.71	0.94	ปานกลาง	2.25	0.85	ปานกลาง
8.	ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร	2.86	0.97	มาก	2.82	0.91	มาก
9*	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้น ใส้สี ไส้กรอกใส้สี ไก่ย่างใส้สี	2.46	1.00	ปานกลาง	2.86	1.00	มาก
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขายตามสิทธิผู้บริโภค	2.73	1.10	ปานกลาง	2.52	1.07	ปานกลาง
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนม นั้นไม่ถูกต้อง หรือกินแล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมนั้น	2.81	1.09	มาก	2.81	1.01	มาก
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติมนักเรียนค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต	2.82	0.95	มาก	2.60	0.99	ปานกลาง
รวม		2.78	0.52	ปานกลาง	2.63	0.44	ปานกลาง

*ข้อความทางลบ

จากตารางที่ 104 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ =2.78, SD. =0.52 และ $\bar{X}$ =2.63, SD. = 0.44 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” รองลงมาคือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” ในระดับปานกลางอันดับแรกคือ “หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขายตามสิทธิผู้บริโภค” รองลงมาคือ “นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนม ขบเคี้ยวมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” รองลงมาคือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” ในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติมนักเรียน ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต” รองลงมาคือ “นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน”

ตารางที่ 105 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีฉลาก	2.65	1.19	ปานกลาง	2.56	1.02	ปานกลาง
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร	3.19	0.86	มาก	3.05	0.89	มาก
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท	3.25	0.90	มาก	3.13	0.88	มาก
4.	นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่กินขนมขบเคี้ยวจุบจิบ	3.04	0.92	มาก	2.93	0.89	มาก
5.	นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน	3.15	0.87	มาก	3.10	0.84	มาก
6.	นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	3.25	0.80	มาก	3.04	0.86	มาก

ตารางที่ 105 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
7.	นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนม ขบเคี้ยวมาคำนวณหาปริมาณสารอาหาร ก่อนกิน	3.14	0.82	มาก	3.02	0.84	มาก
8.	ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสี และลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร	3.10	0.88	มาก	3.07	0.89	มาก
9*	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี	2.37	1.02	ปานกลาง	2.36	0.95	ปานกลาง
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมหุ้ กรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียน จะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขาย ตามสิทธิผู้บริโภค	3.02	0.99	มาก	2.96	0.92	มาก
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนม นั้นไม่ถูกต้อง หรือกินแล้วไม่เป็นผลดีต่อ สุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนม นั้น	3.25	0.80	มาก	3.08	0.82	มาก
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ อาหารเพิ่มเติมนักเรียนค้นหาข้อมูลทาง อินเทอร์เน็ต	3.17	0.83	มาก	2.93	0.88	มาก
รวม		3.05	0.46	มาก	2.94	0.47	มาก

จากตารางที่ 105 พบว่า หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.05$, $SD. = 0.46$ และ $\bar{X} = 2.94$, $SD. = 0.47$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรก คือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท”, “นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหาร ตามข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)” และ “หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนมนั้นไม่ถูกต้อง หรือกินแล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมนั้น” รองลงมาคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” ในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีฉลาก” รองลงมาคือ “นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” รองลงมาคือ “นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และ

เลือกกิน” ในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีฉลาก” รองลงมาคือ “นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

3.40 - 4.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมากที่สุด
2.80 - 3.39	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก
2.20 - 2.79	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับปานกลาง
1.60 - 2.19	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับน้อย
1.00 - 1.59	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 106 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	140	2.76	0.52	-5.603**	0.000
	หลังการทดลอง	140	3.06	0.46		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	141	2.69	0.44	-6.019**	0.000
	หลังการทดลอง	141	2.93	0.47		

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 106 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ =2.76, SD. =0.52 และ $\bar{X}$ =3.06, SD. =0.46 ตามลำดับ) และนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 107 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม (นักเรียนกลุ่มขยายผลการใช้รูปแบบฯ)

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t	P
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	154	2.78	0.52	1.631	0.104
	กลุ่มควบคุม	147	2.69	0.44		
	รวม	301				
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	140	3.05	0.46	2.125*	0.035
	กลุ่มควบคุม	141	2.94	0.47		
	รวม	281				

*p< .05, **p<.01

จากตารางที่ 107 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 2.78$, SD. = 0.52 และ $\bar{X} = 2.69$, SD. = 0.44 ตามลำดับ) หลังการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.05$, SD. = 0.46 และ $\bar{X} = 2.94$, SD. = 0.47 ตามลำดับ)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ pretest-posttest control group design มีการดำเนินการดังนี้

1. การวิจัยเพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยดำเนินการติดตามประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน จำนวน 3 ครั้ง คือ (ก่อนเริ่มโครงการในปีงบประมาณ 2559 ระหว่างการดำเนินโครงการ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ) และจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) ในโรงเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนละ 1 ครั้ง

ประชากรคือ นักเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จ.กระบี่ โรงเรียนภูเขียว จ.ชัยภูมิ โรงเรียนแก่ง “วิทยสถานาร” จ.ระยอง และโรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่ จำนวน 1,913 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านการทดลองในงานวิจัยเรื่องรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ปีงบประมาณ 2558 จำนวน 182 คน จากโรงเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียน โดยการสุ่มโรงเรียนอย่างง่าย (simple random) 2 โรงเรียน จาก 4 โรงเรียน เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (Booster intervention) 1 ครั้ง/โรงเรียน ส่วนอีก 2 โรงเรียนเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามปกติที่โรงเรียนจัดให้ และทำการประเมินผลเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ในระยะที่ 1 เดือนมิถุนายน 2559 ระยะที่ 2 เดือนกรกฎาคม 2559 และระยะที่ 3 เดือนสิงหาคม 2559

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย จำนวน 1 แผน

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ มี 2 ชุด คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2) เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ มี 3 ชุด คือ แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แนวคำถามการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) และแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview)

การวิเคราะห์ข้อมูล หาประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) ในเชิงปริมาณ โดยการเปรียบเทียบคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบผลโดยการวัดซ้ำ 3 ครั้งคือ (ก่อนเริ่มโครงการในปีงบประมาณ 2559 ระหว่างการดำเนินโครงการ และเมื่อสิ้นสุดโครงการ) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

2. การทดลองการขยายผลการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองขยายผลการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำรูปแบบที่ผ่านการทดลองใช้แล้วขยายผลไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จากโรงเรียนใน 4 ภูมิภาคที่มีโรงเรียนต้นแบบคือ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดระยอง จังหวัดชัยภูมิ และจังหวัดกระบี่ จังหวัดละ 2 โรงเรียน โดยเป็นโรงเรียนที่เป็นเครือข่ายโรงเรียน ออ.น้อย ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา รวมโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างในการขยายผลการดำเนินงาน 8 โรงเรียน ๆ ละ 1 ห้องเรียน ได้ 8 ห้องเรียน

ประชากรคือ นักเรียนขยายผล 8 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนหนองทะเลวิทยา และโรงเรียนคลองท่อมราษฎร์รังสรรค์ จังหวัดกระบี่ จังหวัดกระบี่ โรงเรียนบ้านแท่นวิทยา จังหวัดชัยภูมิ โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา จังหวัดระยอง โรงเรียนสันทรายวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ โรงเรียนคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ โรงเรียนชำนาญสามัคคีวิทยา จังหวัดระยอง และโรงเรียนหางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 2,231 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนขยายผล 8 โรงเรียน การดำเนินงาน 8 โรงเรียน ๆ ละ 1 ห้องเรียน ได้ 8 ห้องเรียน ทำการสุ่มอย่างง่าย (simple Random sampling) โดยการจับฉลาก เข้ากลุ่ม (randomized control) เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 4 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม จำนวน 4 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 154 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 147 คน รวม 301 คน

การดำเนินการทดลองเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ pretest-posttest control group design โดยกลุ่มทดลอง จะเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฯ จำนวน 6 แผน และเข้าร่วมในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมในกิจกรรมเฉพาะกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบฯ จำนวน 6 แผน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 6 แผน และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 3 แผน จำนวน 6 สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที (กลุ่มทดลอง) และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที (กลุ่มควบคุม) 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประเมินประสิทธิผลของการทดลองใช้รูปแบบ ประกอบด้วยเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ มี 2 ชุด คือ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ มี 3 ชุดคือ แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แนวคำถามการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) และแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth-interview)

การวิเคราะห์ข้อมูล 1) การหาประสิทธิผลของการขยายผลรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเชิงปริมาณ โดยการเปรียบเทียบคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test) 2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

1.3 การสรุปผลการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

หลังจากการทดลองติดตามผล และขยายผลการใช้รูปแบบ และได้ประเมินผลการทดลองรูปแบบแล้ว ผู้วิจัยทำการประชุมกลุ่มย่อย (focus group) ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำข้อเสนอแนะไปใช้ในการปรับปรุงรูปแบบให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สรุปเป็น ดังนี้

1. ผลการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในโครงการวิจัยเรื่องรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัยในปีงบประมาณ พ.ศ.2558 จากโรงเรียน 4 โรงเรียน โดยดำเนินการติดตาม ในครั้งที่ 1 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2558 ครั้งที่ 2 เดือนมีนาคม พ.ศ.2559 พบว่า นักเรียนมีแนวโน้มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยลดลง ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2559 โดยกำหนดให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเดิม 4 โรงเรียน ให้เป็นกลุ่มทดลอง 2 โรงเรียน และกลุ่มควบคุม 2 โรงเรียน (กลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จ.กระบี่ และโรงเรียนแก่ง “วิทยสถาวร” จ.ระยอง กลุ่มควบคุมคือ โรงเรียนภูเขียว จ.ชัยภูมิ และโรงเรียน สันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่) โดยในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมกระตุ้นพฤติกรรม (booster intervention) 1 ครั้ง ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2559 ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมใด ๆ เพิ่มเติม ผลการวิจัยเป็นดังนี้

1.1 พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มของนักเรียน

ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 55.8 และ 80.5 หลังการทดลอง โดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 55.8 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็น ร้อยละ 81.6 โดยหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่ม อื่น ๆ เท่าเดิม ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมบริโภคเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 1.1

1.2 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า

ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในทิศทางที่ดีขึ้นหลายปัจจัย และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัย อีกทั้งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

1.2.1 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับดี (คิดเป็นร้อยละ 77.7 และ 77.6 ตามลำดับ) ส่วนหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับดีมาก (คิดเป็นร้อยละ 81.2) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับดี (คิดเป็นร้อยละ 74.3) โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 6.9 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า นักเรียน

กลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบเช่นเดียวกันว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

1.2.2 ปัจจัยด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยอยู่ในระดับมากที่สุด (ที่สุด ($\bar{X} = 4.50$, $SD. = 0.55$ และ $\bar{X} = 4.52$, $SD. = 0.47$ ตามลำดับ) ส่วนหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, $SD. = 0.47$) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$, $SD. = 0.49$) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ เพิ่มขึ้น คิดเป็น 0.03 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ลดลง คิดเป็น 0.14 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง โดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนและการทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารน้อยกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

1.2.3 ปัจจัยด้านการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.33$, $SD. = 0.60$ และ $\bar{X} = 4.46$, $SD. = 0.52$ ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.39$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = 4.31$, $SD. = 0.58$ ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความรุนแรงมากขึ้น คิดเป็น 0.06 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความรุนแรงลดลง คิดเป็น 0.15 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรง

จากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยน้อยกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

1.2.4 ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.44$, $SD. = 0.59$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, $SD. = 0.48$) หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.50$, $SD. = 0.54$ และ $\bar{X} = 4.54$, $SD. = 0.48$) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยเพิ่มขึ้น คิดเป็น 0.06 และ 0.03 ตามลำดับ ผลการทดสอบทางสถิติ พบว่า ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน และพบเช่นเดียวกันว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน และเช่นเดียวกับหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

1.2.5 ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.69$, $SD. = 1.07$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.43$, $SD. = 0.92$) หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.35$, $SD. = 1.04$) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคฯในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.67$, $SD. = 1.09$) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคฯลดลง คิดเป็น 0.34 นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคฯ

ลดลง คิดเป็น 0.24 ผลการทดลองเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อยกว่าก่อนการทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

1.2.6 ปัจจัยด้านสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก มาก ($\bar{X} = 4.37$, $SD. = 0.61$ และ $\bar{X} = 4.38$, $SD. = 0.54$ ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือน (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การการปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = 4.41$, $SD. = 0.53$ ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 0.1 และ 0.03 ตามลำดับ ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือน (booster intervention) มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบเช่นเดียวกันว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่าง เช่นเดียวกับหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

1.2.7 ปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.22$, $SD. = 0.62$ และ $\bar{X} = 4.19$, $SD. = 0.59$ ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก มาก ($\bar{X} = 4.32$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = 4.21$, $SD. = 0.55$ ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยเพิ่มขึ้น คิดเป็น 0.1 และ 0.02 ตามลำดับ ผลการทดสอบเชิง

สถิติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือน (booster intervention) มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบเช่นเดียวกันว่า ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน และพบเช่นเดียวกันว่า หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

1.2.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.03$, $SD. = 0.54$ และ $\bar{X} = 2.85$, $SD. = 0.53$ ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือน (booster intervention) นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.08$, $SD. = 0.46$ และ $\bar{X} = 2.90$, $SD. = 0.48$ ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยเพิ่มขึ้น คิดเป็น 0.05 ผลการทดลองเชิงสถิติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบเช่นเดียวกันว่า ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกันส่วนหลังการทดลองโดยใช้กิจกรรมกระตุ้นเตือนพฤติกรรม (booster intervention) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

2. ผลการขยายผลการใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองขยายผลใช้รูปแบบการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่ม

ทดลอง ใช้แผนการจัดเรียนรู้ 6 แผน และแผนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน

2) กลุ่มควบคุม ใช้แผนการจัดเรียนรู้ 6 แผน (ไม่ใช่แผนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน)

ผลการขยายผลการทดลองใช้รูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นดังนี้

2.1 พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มของนักเรียน พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 97.4 และ 98.5 หลังการทดลอง โดยใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 87.1 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 83.7 โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ ลดลง คิดเป็นร้อยละ 10.3 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมบริโภคบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ ลดลง คิดเป็นร้อยละ 14.8

2.2 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในทิศทางที่ดีขึ้นเกือบทุกปัจจัย ยกเว้นเรื่อง การรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในปัจจัยเรื่อง สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย

2.2.1 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับพอใช้ (คิดเป็นร้อยละ 62.5 และ 62.8 ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับพอใช้ (คิดเป็นร้อยละ 68.1) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้ อยู่ในระดับพอใช้ (คิดเป็นร้อยละ 69.5) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 5.6 และ 6.7 ตามลำดับ ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

SD. = 0.50 ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ เพิ่มขึ้น คิดเป็น 0.18 และ 0.16 ตามลำดับ ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับที่พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

2.2.5 ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า

ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง กลาง ($\bar{X}$ = 2.93, SD. = 0.96 และ $\bar{X}$ = 2.72, SD. = 0.61 ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.97, SD. = 1.17 และ $\bar{X}$ = 3.04, SD. = 0.98 ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคเพิ่มขึ้น คิดเป็น 0.02 และ 0.32 ตามลำดับ การทดสอบเชิงสถิติ พบว่า ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

2.2.6 ปัจจัยด้านสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อน

การทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.15, SD. = 0.51 และ $\bar{X}$ = 4.07, SD. = 0.46 ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.38, SD. = 0.47 และ $\bar{X}$ = 4.23, SD. = 0.51 ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ เพิ่มขึ้น คิดเป็น 0.23 และ 0.16 ตามลำดับ ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่ากลุ่มควบคุม

2.2.7 ปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร

ปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$, $SD. = 0.52$ และ $\bar{X} = 4.00$, $SD. = 0.43$ ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.33$, $SD. = 0.51$ และ $\bar{X} = 4.13$, $SD. = 0.52$ ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 0.23 และ 0.13 ตามลำดับ ผลการทดสอบทางสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

2.2.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง กลาง ($\bar{X} = 2.78$, $SD. = 0.52$ และ $\bar{X} = 2.63$, $SD. = 0.44$ ตามลำดับ) หลังการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มาก ($\bar{X} = 3.05$, $SD. = 0.46$ และ $\bar{X} = 2.94$, $SD. = 0.47$ ตามลำดับ) โดยนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมอาหารปลอดภัยเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 6.8 และ 7.7 ตามลำดับ ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในทิศทางที่ดีขึ้นทุกปัจจัย อันได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย การรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย รวมทั้งนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นในปีงบประมาณ 2558 ได้ผ่านกระบวนการขั้นตอนในการจัดทำอย่างเป็นระบบตามขั้นตอนที่เหมาะสม โดยมี การศึกษาถึงปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ และนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการออกแบบวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับนักเรียน โดยกิจกรรมในรูปแบบเน้นในการปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย และในปีงบประมาณ 2559 คณะผู้วิจัยได้ทำการพัฒนารูปแบบฯ จากผลการนำไปทดลองใช้และจัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง อันประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและยา โดยปรับปรุงรายละเอียดในกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมและกระชับขึ้น โดยปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 9 แผนให้เหลือเพียง 6 แผน และแผนพัฒนาผู้เรียนจำนวน 2 แผนเพื่อความเหมาะสมในการนำไปดำเนินการแต่ยังคงเน้นกิจกรรมที่สร้างการมีส่วนร่วมของนักเรียน เช่น การใช้เกมทางการศึกษา การใช้สื่อสังคมออนไลน์ การสร้างสื่อเพื่อใช้ในการสื่อสาร การแสดงบทบาทสมมติ การสำรวจสถานการณ์จริง การฝึกปฏิบัติ การอภิปราย ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมนั้นเป็นการเรียนรู้จากการกระทำ (learning by doing) ซึ่งนักเรียนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จึงทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจัดเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) คือผู้เรียนต้องร่วมทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังครูบรรยายเพียงอย่างเดียว เช่น การทำงานเป็นกลุ่มย่อยในการสำรวจขนมกรุบกรอบที่มีอยู่ในบริเวณที่พักอาศัยและรอบโรงเรียนของนักเรียน และทำการวิเคราะห์ความปลอดภัยของขนมดังกล่าวและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่มใหญ่ ทำให้นักเรียนได้มีการวิเคราะห์ วิเคราะห์ สะท้อนความคิดของตนเอง รวมทั้งได้เรียนรู้ถึงความคิดของคนอื่นที่แตกต่างซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น อีกทั้งการออกแบบสร้างสุสานอาหารไม่ปลอดภัย อันเป็นการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้ยังมีการฝึกทักษะการสื่อสารทั้งด้านการพูด การฟัง การอ่าน การเขียน การวาดภาพ เช่น การเขียนบรรยายพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของตนเองและความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว การวาดภาพในอนาคต

การแสดงบทบาทสมมติในเหตุการณ์ที่สอดคล้องกับชีวิตจริงของนักเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และการฝึกทักษะการต่อรอง การปฏิเสธ การทำกิจกรรมกลุ่มในการสร้างสื่อเพื่อชักชวนและกระตุ้นให้เพื่อนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย และเผยแพร่สื่อดังกล่าวในช่องทางต่าง ๆ ที่นักเรียนสะดวกในการเข้าถึง เช่น ทางเครือข่ายสังคมต่าง ๆ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่นักเรียนแต่ละคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวางรวมทั้งเอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนวิเคราะห์ สังเคราะห์การเรียนรู้ที่เป็นการพัฒนาความสามารถทางปัญญาระดับสูง (Higher-order thinking) ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ได้มุ่งเน้นให้จดจำเนื้อหาเพียงอย่างเดียวนอกจากนี้ เนื้อหาสาระที่กำหนดให้นักเรียนได้เรียนรู้นั้น เป็นเนื้อหาที่ใกล้ตัว เช่น การอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการแบบหวาน มัน เค็ม ฉลากโภชนาการ การใช้ประโยชน์จากฉลาก การหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และการปกป้องสิทธิ ทำให้นักเรียนเห็นประโยชน์จากการเรียนเพื่อนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง ซึ่งสอนเนื้อหาดังกล่าวจะควบคู่ไปกับการใช้สื่อการประกอบการเรียนรู้อย่างหลากหลาย ทั้งสารคดีสั้น วิดีทัศน์ประกอบอินโฟกราฟิก รวมทั้งนวัตกรรมความจริงเสริม หรือเทคโนโลยีเสมือนจริง (Augmented Reality Technology) ซึ่งเป็นการผสมผสานภาพจำลองและภาพจริง มีการใช้เทคโนโลยีการซ้อนภาพ 2 มิติ และ 3 มิติ เข้าไปในภาพ ซึ่งสามารถกระตุ้นความสนใจในบทเรียนของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ด้วยการดำเนินงานที่มีการวางแผนและดำเนินการเป็นขั้นตอนอย่างเป็นระบบจึงทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุและพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยได้ภายหลังเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของอุมพร งามมีฤทธิ์ (2551) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาซึ่งประกอบด้วย การบรรยายศูนย์การเรียนรู้บทบาทสมมติ การระดมสมอง การใช้เกม และการแจกจดหมายและเอกสารถึงผู้ปกครอง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาแต่ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ด้านโภชนาการและโทษของการบริโภคขนมขบเคี้ยว เจตคติในการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตนในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว แรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ดีวก่อนการทดลองและดีวกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภาวณี นิลกรณ์ (2554) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอตัวแบบผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมจะส่งผลทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพให้ผลที่สอดคล้องกันว่า รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงควรนำรูปแบบฯ ดังกล่าว ไปขยายผลโดยนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ทั่วประเทศ

จากผลการวิจัยพบว่าในแต่ละสัปดาห์ นักเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ถึงร้อยละ 98 โดยบริโภคขนมขบเคี้ยวประเภท มันฝรั่งทอดกรอบถึงร้อยละ 78 ซึ่งการที่เด็กและเยาวชนบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ต่อเนื่อง จะทำให้ติดเป็นนิสัย และส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกิน และส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เช่น ภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น เนื่องจากขนมกรุบกรอบและเครื่องดื่มดังกล่าว มักมีไขมัน โซเดียม น้ำตาล และพลังงานสูง โรงเรียนจึงควรมีการเฝ้าระวังพฤติกรรมบริโภคของเด็กนักเรียนอย่างต่อเนื่อง และมีการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของนักเรียน โดยอาจประยุกต์ใช้กิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้เหมาะสมกับปัญหาพฤติกรรมและบริบทของโรงเรียน เช่น บูรณาการกับการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น การจัดกิจกรรมดังกล่าวในช่วงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เป็นต้น เนื่องจากผลจากการวิจัยพบว่าหลังจากการเข้าร่วมใน

กิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ลดลงประมาณร้อยละ 10 ซึ่งหากโรงเรียนมีการดำเนินการจัดกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา น่าจะทำให้ นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ ลดลงในส่วนที่มากขึ้น และอาจส่งผลต่อการควบคุมดัชนีมวลกายและลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในช่วงวัยต่อไปของชีวิต นอกจากนี้จากการเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ พบว่า การเข้าร่วมในกิจกรรมตามรูปแบบฯ ส่งผลทำให้นักเรียนบางคนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหาร และส่งผลทำให้น้ำหนักตัวลดลงอย่างเห็นเด่นชัด

2. จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ และจากข้อมูลเชิงประจักษ์ในการติดตามผลการวิจัย พบว่าภายหลังการเข้าร่วมในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัย ทำให้นักเรียนจำนวนหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงดัชนีมวลกาย โดยมีดัชนีมวลกายลดลง และข้อมูลการการสนทนา และการสัมภาษณ์ตัวนักเรียนและผู้เกี่ยวข้องยืนยันว่าการเปลี่ยนแปลงดัชนีมวลกายดังกล่าวเป็นผลจากการเข้าร่วมในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดังนั้นครูผู้สอนจึงควรนำนักเรียนที่เข้าร่วมในกิจกรรมตามรูปแบบฯ และสามารถควบคุมน้ำหนักตัว หรือสามารถลดดัชนีมวลกายได้มาเป็นต้นแบบ (Role Model) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ เนื่องจากนักเรียนต้นแบบดังกล่าวจัดเป็นต้นแบบที่ดี คือ เป็นบุคคลใกล้ชิดของนักเรียน และนักเรียนทั่วไปสามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่างและพฤติกรรมของนักเรียนต้นแบบได้อย่างชัดเจน

3. ผลจากการดำเนินโครงการวิจัยการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่าในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ 6 แผน และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน และกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ 6 แผน แต่ไม่ได้เข้าร่วมในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบฯ กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุในเกือบทุกปัจจัย และพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างไรก็ตาม ผลจากการทดลองชี้ให้เห็นว่าในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมบริโภคอาหารในบางปัจจัยดีกว่ากลุ่มควบคุม เช่น การมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งปัจจัยดังกล่าวพบว่าเป็นปัจจัยที่มีอำนาจการทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน ดังนั้นหากมีความเป็นไปได้ โรงเรียนจึงควรจัดเวลาสำหรับการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนจำนวน 2 แผนกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุอันเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผลจากการดำเนินโครงการวิจัยการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้ได้สื่อต้นแบบ หลายประเภท ทั้งสารคดีสั้น วิดีทัศน์ในรูปแบบอินโฟกราฟฟิค นวัตกรรมความจริงเสริม ชุดเกมทางการศึกษา ชุดนิทรรศการ หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภคซึ่งสื่อดังกล่าวมุ่งให้ความรู้และสร้างการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับในเนื้อหาต่าง ๆ เช่น การอ่านฉลาก การปกป้องสิทธิผู้บริโภค ความสำคัญของการมีสุขภาพดี พิษภัยที่มาจากการบริโภคอาหาร เป็นต้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงควรเผยแพร่สื่อดังกล่าวต่อสาธารณะ และอนุญาตให้มีการทำซ้ำได้ เนื่องจากสื่อต้นแบบดังกล่าวผ่านการทดลองใช้ ผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญรวมทั้งผ่านการประเมินความพึงพอใจจากนักเรียนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงอาจเป็นประโยชน์กับโรงเรียนมัธยมศึกษาที่จัดโครงการหรือมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนด้านการบริโภคอาหารต่าง ๆ เช่น การบริโภคอาหารปลอดภัย การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก การปกป้องสิทธิผู้บริโภค โดยสามารถนำสื่อดังกล่าวไปใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการและปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนที่ต้องการพัฒนาได้เนื่องจากการจัดทำสำเนาสื่อดังกล่าวจากสื่อต้นแบบมีต้นทุนต่ำ ซึ่งจะทำให้เกิดความคุ้มค่าในการพัฒนาสื่อดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามผลการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ในระยะยาว (Longitudinal Study) โดยศึกษาถึงผลกระทบในเชิงสุขภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมของรูปแบบฯ
2. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ควรขยายผลการดำเนินงานการใช้รูปแบบฯ ให้ครอบคลุมพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ และดำเนินการวิจัยในโรงเรียนดังกล่าวเพื่อยืนยันผล
3. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาควรส่งเสริมให้บุคคลที่เกี่ยวข้องหรือเครือข่าย เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูผู้สอนในโรงเรียน นักเรียนในโรงเรียน อัย.น้อย มีการพัฒนานวัตกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารปลอดภัย และคัดเลือกนวัตกรรมดังกล่าวที่มีคุณภาพ และทำการทดสอบประสิทธิภาพ และพัฒนาเป็นสื่อต้นแบบ เพื่อให้หน่วยงาน และโรงเรียนต่าง ๆ นำไปใช้ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและเยาวชน ต่อไป

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 194) พ.ศ. 2544 เรื่องฉลาก
ราชกิจจานุเบกษาฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 118 ตอนพิเศษ 6 ง วันที่ 24 มกราคม 2544.
- กระทรวงสาธารณสุข ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลาก
ของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด 19 กันยายน 2550.
- กระทรวงสาธารณสุข ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่อง การแสดงฉลาก
ของ อาหารในภาชนะบรรจุ ประกาศ ณ วันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2557.
- กระทรวงสาธารณสุข ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ
11 มิถุนายน 2541.
- กระทรวงสาธารณสุข ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง คำชี้แจงประกาศ
กระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภค ทันทีบางชนิด
(ฉบับที่ 2) วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2554.
- กระทรวงสาธารณสุข.(2554). **กรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการ เพื่อ
ความมั่นคง ทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 – 2559**. สืบค้นจาก
[http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/stagic/plan_draft.pdf](http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/stategic/plan_draft.pdf) สืบค้นเมื่อ
21 กันยายน 2558.
- กองควบคุมอาหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2547). **คู่มืออาหารปลอดภัย**. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภคสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2557). “ฉลากอาหาร บอก
อะไร ได้มากกว่าที่คิด”. **Fact Sheet**. สืบค้นจาก
http://www.prd.go.th/ewt_dl_link.php?nid=77102 สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2558.
- กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **แนวคิด ทฤษฎีและการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุข
ศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**. นนทบุรี: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). **ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ.(2556). **กรอบยุทธศาสตร์ การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย
(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ (สสส.)
- คมสัน วัฒนทัฬ. (2549). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของประชาชน
ในอำเภอบางแพจังหวัดราชบุรี**. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จूरี่รัตน์ ท่อเกียรติ นื่องนุช ศิริวงศ์ และสิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2551). **ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และ
ความเข้าใจเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA บนฉลากขนมขบเคี้ยว:
กรณีศึกษา อย. น้อย**.

- เจริญศรี จันท. (2548). **ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. ภาควิชาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชญาธิษฐ์ ธรรมธัชฐาน. (2543). **พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตริวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ณรงฤทธิ์ วุฒิพงศ์ตระกูล. (2550). **การพัฒนาการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนวัดโคกงาม อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(ยุทธศาสตร์การพัฒนา). ลพบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
- ธงชัย สันติวงศ์ และฉายศิลป์ เชี่ยวชาญพิพัฒน์ 2524). **เศรษฐศาสตร์ผู้บริโภค**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ธีรวัฒน์ จันทสมบุรณ์ (2544). **การคุ้มครองผู้บริโภค**. นครปฐม: สำนักพิมพ์ฟิสส์เซ็นเตอร์.
- นลินี ตันจิตติวัฒน์. (2540). **ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของผู้บริโภคในการปกป้องสิทธิของตนเองจากข้อความโฆษณาที่ไม่เป็นธรรม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา เพ็ญศิริภา. (2548). **แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ. เอกสารการสอนชุดโภชนาการ ศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 7**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล และ อุมพร สุทัศน์วรุฒ. (2555). **ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี: การทบทวนและวิเคราะห์ Food-Based Dietary Guidelines: Review and Analysis** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ปริญญ์ ลักษิตานนท์. (2544). **จิตวิทยาและพฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ: เลิฟ แอนด์ลิฟ.
- พระราชบัญญัติ คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522. 30 เมษายน พ.ศ.2522.
- พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 วันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2541.
- พุทธชาติ นิรุติธรรมธารา. (2546). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญศิริ โชติพันธ์.(2551). **การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค**. พิมพ์ครั้งที่ 3. อุบลราชธานี: คณะบริหารธุรกิจและการจัดการ(สาขาการตลาด) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ภาณี นิลกรณ์. (2554). **ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ภรณ์ นิกรณ. (2554). ผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดย
ประยุกต์ทฤษฎี การรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์สาธารณสุข
ศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรกานต์ พุ่มนุ่น. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความรู้การบริโภคอาหารปลอดภัยของ
นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์)
สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วรกานต์ พุ่มนุ่น. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความรู้การบริโภคอาหารปลอดภัยของ
นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์)
สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์
เพื่อพัฒนาชุมชน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วัลภา โบราณมูล. (2551). ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับ
แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่เหมาะสมใน
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.
ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ). ขอนแก่น :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- วัลภา โบราณมูล. (2551). ประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรง
สนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่เหมาะสมใน
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครขอนแก่น. ปริญญา
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วีระชัย นลวชัย และคณะ. (2558). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
กรุงเทพฯ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
- วีระชัย นลวชัย และคณะ. (2558). รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัยของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพฯ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวง
สาธารณสุข
- ศุภร เสรีรัตน์. (2540). พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย.(2553). สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหาร
และโภชนาการ. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). บริโภคอาหารถูกต้อง ลดปัญหาด้าน
สุขภาพคนไทย. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/html>. สืบค้นเมื่อ
วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2557.

- สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.(2554). **คู่มือรณรงค์ให้ความรู้ เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ฉบับ อ ย.น้อย**. สืบค้นจาก
file:///C:/Users/120629/Downloads/oryornoi_handbook_gda%20(2).pdf.
สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2558.
- สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.(2557). **พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๕๒ กฎกระทรวง ประกาศกระทรวงสาธารณสุข และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่มีผลใช้บังคับ**. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2558.
- สุธีรา บัวทอง (2550) **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม**. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- สุธีรา บัวทอง. (2550). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม**. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลอนามัยชุมชน. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง(2550). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
- อนวัช ประทีปอนันต์. (2553). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของประชาชน: กรณีศึกษาจังหวัดสตูล**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขชุมชน). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- อุมาพร งามมีฤทธิ์ (2551). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุมาพร งามมีฤทธิ์. (2551). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1988) self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1, 77-98.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy The exercise of control**. NY: W.H. Freeman and Company.
- Becker,M.H, Haefner,D.P, Kasl SV, et al: Selected psychosocial models and correlates of individual health-related behaviors. *Med Care* 15:27-46, 1977

- Becker, M. H., Drachman, R. H., &Kirscht, J. P. (1974). A new approach to explaining sick-role behavior in low-income populations **American Journal of Public Health**, 64(3), 205-216.
- Becker, M. H., &Maiman, L. A. (1975).Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations. **Medical Care**, 13(1), 10-24.
- Codex.(2003). GUIDELINE FOR THE CONDUCT OF FOOD SAFETY ASSESSMENT OF FOODS DERIVED FROM RECOMBINANT-DNA PLANTS. [online]. [Retrieved 28 September2015].
http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/gmfp/docs/CAC.GL_45_2003.pdf
- Evans, R.I. (1989). **Albert Bandura: The man and his ideas — a dialogue**. NY: Praeger
- Glanz, K., Lewis, F.M. and Rimer, B.K. (1997) Linking theory, research and practice. In Glanz, K., Lewis, F.M. and Rimer, B.K. (eds), **Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice**, 2nd edn.Jossey-Bass, San Francisco, CA, pp. 19–35.

ภาคผนวก

แบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง
การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในปี 2559

2. แบบสอบถามนี้มี 9 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย

ตอนที่ 4 แบบวัดการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย

ตอนที่ 5 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอนที่ 6 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอนที่ 7 แบบวัดสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอนที่ 8 แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอนที่ 9 แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ หน้าข้อความเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

1.1 ☐ ชาย

1.2 ☐ หญิง

2. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี

3. นักเรียนมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

4. คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมาของนักเรียน.....

5. ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินขนมขบเคี้ยว ดื่มน้ำอัดลม หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมหรือไม่

5.1 ☐ ไม่กิน / ไม่ดื่ม (ข้ามไปตอบข้อ 7)

5.2 ☐ กิน / ดื่ม (ตอบข้อต่อไป สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สำหรับเจ้าหน้าที่

gen

age

weig

heig

gpa

S1_price

S1_fre

S1_qua

โดยเฉลี่ยนักเรียนกินขนมกรุบกรอบหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมวันละเท่าใด

☐ ขนมขบเคี้ยว

ได้แก่ ยี่ห้อ

ราคา บาท จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ของ

ได้แก่ ยี่ห้อ

ราคา บาท จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ของ

s2_price	
s2_fre	
s2_qua	

☐ น้ำอัดลม

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ขวด/กล่อง/กระป๋อง

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ขวด/กล่อง/กระป๋อง

d1_price	
d1_fre	
d1_qua	
d2_price	
d2_fre	
d2_qua	
w1_price	
w1_fre	
w1_qua	
w2_price	
w2_fre	
w2_qua	

☐ เครื่องดื่มอื่น ๆ

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ขวด/กล่อง/กระป๋อง

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ขวด/กล่อง/กระป๋อง

6. ลักษณะการใช้ชีวิตของนักเรียนในแต่ละวัน (นอกจากเรียนหนังสือหรือเรียนพลศึกษาในช่วงโรงเรียน)

6.1 นอนวันละ ชั่วโมง

sleep	
-------	--

6.2 อ่านหนังสือ วันละ..... ชั่วโมง

read	
------	--

6.3 เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ

game	
------	--

☐ ปฏิบัติ ☐ อาทิตย์ละ ชั่วโมง (โดยประมาณ)

☐ ไม่ปฏิบัติ

g-day	
-------	--

6.4 เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย

g-week	
--------	--

☐ ปฏิบัติ ☐ อาทิตย์ละ ชั่วโมง (โดยประมาณ)

☐ ไม่ปฏิบัติ

sport	
-------	--

s-day	
-------	--

s-week	
--------	--

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย

คำชี้แจง แบบวัดนี้ใช้สอบถามความรู้เกี่ยวกับเลือกซื้อเลือกกินอาหาร ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เห็นว่า “ถูก” หรือ “ผิด” หรือ “ไม่แน่ใจ” ในคำตอบนั้น

ลำดับ ที่	รายการ	ถูก	ผิด	ไม่ แน่ใจ	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
1.	จากตัวอย่างข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ “Exp.15/12/16” หมายถึง ควรกินอาหารนี้ภายในวันที่ 15 เดือนธันวาคม ค.ศ.2016 (พ.ศ.2559)				K1	
2.	ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดงต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้ หนึ่งซองมีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ซอง (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 3				K2	
3.	ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้หมายความว่า ถ้า นักเรียนกินขนมกรุบกรอบที่แสดงฉลากนี้ หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับ น้ำตาลคิดเป็นร้อยละ 14 ของปริมาณที่ ควรได้รับในแต่ละวัน 				K3	
4.	อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้งไม่ควรกิน เพราะมี สารก่อมะเร็ง				K4	
5.	อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นใส่สี ลูกอมหลากสี ไก่ย่างใส่สีควร หลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สีที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ ผสมนั้น				K5	
6.	ลูกชิ้นแดงหรือผลไม้ดอง อาจมีผงกรอบหรือบอแรกซ์เป็นส่วนผสม สาร เหล่านี้ถ้าเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็นอันตรายต่อระบบ ทางเดินอาหาร				K6	
7.	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กุ้งทอด ไก่ทอด ที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำอาจจะ ก่อให้เกิดความเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ				K7	
8.	หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดย การร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง				K8	

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
1.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย						SU1	
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ						SU2	
3.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน						SU3	
4	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย						SU4	
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสีย หรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก							
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้งมีโอกาเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง						SU6	
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย						SU7	
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิดจากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อเพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะได้รับอันตราย						SU8	

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่า นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
1.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้						SE1	
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสียเงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ						SE2	
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้						SE3	
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิดภาวะแทรกซ้อน ตามอดได้						SE4	
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก						SE5	
6.	การกินขนมกรุบกรอบเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้						SE6	
7.	การกินอาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย						SE7	
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับความเสียหายได้อีกมาก						SE8	

ตอนที่ 5 แบบสอบถามจากการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
1.	การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ						BE1	
2.	การสังเกตลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น สี สันของอาหารก่อนกินอาหาร ทำให้ลดอันตรายที่จะได้รับจากอาหารที่ไม่ปลอดภัย						BE2	
3.	การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ						BE3	
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ						BE4	
5.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร						BE5	
6.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงาน ที่ได้จากการกินได้						BE6	
7.	การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง						BE7	
8.	การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหาร จะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขายระมัดระวังในการผลิตและจำหน่ายสินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น						BE8	

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
1.	การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร						BA1	
2.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ดูมอ่งว่าเป็นคนเรื่องมาก						BA2	
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมกรุบกรอบก่อนซื้อ						BA3	
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตจริง						BA4	
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน						BA5	
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย						BA6	
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิ์ของตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก						BA7	
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ						BA8	

ตอนที่ 7 แบบสอบถามการมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
1.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อ และเลือกกินอาหารจากเพื่อน อย.น้อยในโรงเรียน						CU1	
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน						CU2	
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน						CU3	
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ						CU4	
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีสัมผัสของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีสัมผัสของอาหารผิดปกติ						CU5	
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร						CU6	
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม						CU7	
8.	การรณรงค์ทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการถูกเอารัดเอาเปรียบจากการบริโภค						CU8	

ตอนที่ 8 แบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณานักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
1.	นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง						SEL1	
2.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารได้						SEL2	
3.	เมื่อมีคนนำขนมกรุบกรอบมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร						SEL3	
4.	แม้ว่านักเรียนจะเร่งรีบขนาดไหน นักเรียนก็มั่นใจว่าจะไม่ซื้อขนมกรุบกรอบมากินโดยเด็ดขาด ถ้าหากยังไม่ได้อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)						SEL4	
5.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)						SEL5	
6.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้						SEL6	
7.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของขนมกรุบกรอบจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย						SEL7	
8.	นักเรียนเชื่อมั่นว่าการปกป้องสิทธิ์ของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน						SEL8	
9.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมกรุบกรอบที่ไม่มีอย. หรือไม่ปลอดภัยมาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่ว่าได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น						SEL9	

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีการปฏิบัติตนอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	ปฏิบัติ				ไม่เกี่ยว ข้องกับ พฤติ กรรมนั้น	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
		เป็น ประจำ	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ			
1.	นักเรียนไม่ซื้อขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลาก						BO1	
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร						BO2	
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มใน ภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท						BO3	
4.	นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่กินขนมกรุบกรอบ จุบจิบ						BO4	
5.	นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของ ขนมกรุบกรอบก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน						BO5	
6.	นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลบน ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)						BO6	
7.	นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนมกรุบกรอบมา คำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน						BO7	
8.	ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของ น้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร						BO8	
9.	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไข่ ย่างไส้สี						BO9	
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขาย ตามสิทธิ์ผู้บริโภค						BO 10	
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนมนั้นไม่ถูกต้อง หรือกิน แล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมนั้น						BO 11	
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติมนักเรียน ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต						BO 12	

แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (กลุ่มติดตามผล)

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมกิจกรรมกระตุ้นพฤติกรรม (Booster Intervention) ในโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งในการตอบแบบสอบถามนี้ไม่มีผิดหรือถูก และไม่มีผลต่อการเรียนการสอน ดังนั้นจึงขอความร่วมมือนักเรียนในการตอบตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกระตุ้นพฤติกรรม (Booster Intervention) ในโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมกระตุ้นพฤติกรรม (Booster Intervention) ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของนักเรียนเพียงช่องเดียว โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

มาก หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

ปานกลาง หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

น้อย หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมกระตุ้นพฤติกรรม (Booster Intervention)

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	ความพึงพอใจต่อฐานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน					
1.	ฐานกิจกรรมที่ 1 “ถามให้ชัด สักคนหลอก”					
2.	ฐานกิจกรรมที่ 2 “ปริศนาคำทาย”					
3.	ฐานกิจกรรมที่ 3 “ช่วยกันคิด พิชิตคำตอบ”					
	ความพึงพอใจที่มีต่อผลที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรม					
1.	นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถอ่านฉลาก เหล่านี้อย่างเข้าใจ 1.1 ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร 1.2 ฉลากโภชนาการ 1.3 ฉลากโภชนาการแบบหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)					
2.	นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากฯ					
3.	นักเรียนงด/ลด หลีกเลี่ยงการอาหารที่ไม่มีผลดีต่อ สุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม อาหารปิ้งย่าง อาหารทอด					
4.	นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปกป้อง สิทธิ์เมื่อพบอาหารที่ไม่ปลอดภัย เช่น หมตอายุ มีฉลากไม่ถูกต้อง ใส่สีสั่นฉูดฉาด					
5.	นักเรียนสามารถนำความรู้และทักษะต่างๆ จากการ เรียนรู้กิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					
6.	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมไปบอกกล่าวให้กับคนใกล้ชิด					

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (กลุ่มติดตามผล นักเรียนกลุ่มควบคุม)

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมในโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งในการตอบแบบสอบถามนี้ไม่มีผิดหรือถูก และไม่มีผลต่อการเรียนการสอน ดังนั้นจึงขอความร่วมมือนักเรียนในการตอบตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยสื่อ/กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของนักเรียนเพียงช่องเดียว โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

มาก หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

ปานกลาง หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

น้อย หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจต่อการเรียนรู้/กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
บริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ลำดับ ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้					
1.	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ภาพแห่งอนาคต					
2.	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไม่มีฉลาก ภัยร้ายใกล้ตัว					
3.	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 สื่อสารให้กับคนที่คุณรัก					
4.	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 อาหารไม่ปลอดภัย ใส่ใจปกป้องสิทธิ					
5.	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 อ่าน จด ลด ทำ					
6.	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ส่งต่อสุขภาพดี					
	ความพึงพอใจต่อสื่อที่ใช้ในแผนการเรียนรู้					
1.	เรื่อง “ฉลากอาหาร อ่านสัณนิท พิษิตสุขภาพดี”					
2.	เรื่อง “Lab กรัง ฉลากอาหาร”					
3.	เรื่อง “การพัฒนาสื่อสู่ Social Network”					
4.	เรื่อง “ปกป้องสิทธิ เพื่อสุขภาพดี”					
5.	เรื่อง “อ่าน จด ลด ทำ”					
6.	เรื่อง “เสริมสร้างพฤติกรรมบริโภคอย่างไร ช่วยสุขภาพดี”					
	ความพึงพอใจที่มีต่อผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม					
1.	นักเรียนมีความรู้และสามารถอ่านฉลากเหล่านี้ได้อย่างเข้าใจ					
	1.1 ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร					
	1.2 ฉลากโภชนาการ					
	1.3 ฉลากโภชนาการแบบหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)					
2.	นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก					
	2.1 ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร					
	2.2 ฉลากโภชนาการ					
	2.3 ฉลากโภชนาการแบบหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)					
3.	นักเรียนงด/ลด หลีกเลี่ยงการอาหารที่ไม่ผลดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม อาหารปิ้งย่าง อาหารทอด					
4.	นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปกป้องสิทธิเมื่อพบอาหารที่ไม่ปลอดภัย เช่น หมดอายุ มีฉลากไม่ถูกต้อง ใส่สีส่นฉูดฉาด					

