

Research Report

A food consumption behavior modification model for junior high school students in 2015

(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

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2558

รายงานการวิจัยเรื่อง
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ศาสตราจารย์วระชัย หลวชัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรวัฒน์ บัญช่วยหาสิทธิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา เทียมทิพร

นางผุสดี เวชชีพัฒน์

นางสาวเสาวณีย์ เกตุบำรุงพร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2558

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) 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 โรงเรียน ๆ ละ 2 ห้องเรียน เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง กลุ่มควบคุม 1 ห้อง โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมในกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้ แต่เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่โรงเรียนจัดให้ตามปกติ การประเมินผลเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 97.8 แต่หลังการทดลอง พบว่า บริโภคลดลงเหลือร้อยละ 89.6 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 94.9 แต่หลังการทดลองก็ยังบริโภคในปริมาณใกล้เคียงกับก่อนการทดลอง คือ ร้อยละ 92.0 และพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่มสัมภาษณ์เชิงลึกกับครูประจำชั้น ครูผู้ประสานงานโครงการ ผู้ปกครองนักเรียน เพื่อยืนยันความสอดคล้องของผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการอ่านฉลากก่อนการเลือกซื้ออาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) การลดการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่ยังไม่ค่อยมีการปกป้องสิทธิเพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย ตลอดจนมีการนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่แก่บุคคลใกล้ชิด

2. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และจากการประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ผลจากการวิพากษ์รูปแบบ ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับรูปแบบ ดังนี้

2.1 ลักษณะของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งมุ่งเน้นการบูรณาการเข้าสู่กิจกรรมการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับเนื้อหา เช่น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งสามารถเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 6 แผน และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน แผนละ 50 นาที

2.2 จุดมุ่งหมายของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

- 1) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ อย. ดูแล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ในการลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 4) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ (ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับ อย. เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 5) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.3 เนื้อหาสาระของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเป็นกรอบแนวคิดหลัก โดยเน้นการเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุดังกล่าวด้วยกระบวนการสุขศึกษา โดยเน้นการเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุตามแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ

2.4 กิจกรรมที่ใช้ในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้กิจกรรมที่หลากหลาย อาทิ เกมทางการศึกษา การบรรยายประกอบสื่อ การใช้ตัวแบบ สถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การฝึกปฏิบัติจริง การจัดนิทรรศการ การกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การระดมสมอง การทำงานกลุ่ม การฝึกทักษะ เป็นต้น

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
สารบัญ.....	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของการวิจัย	2
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	3
กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ตอนที่ 1 นโยบายและแนวคิอาหารปลอดภัย	7
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย	10
ตอนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	27
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาสื่อ/กิจกรรม ที่จะเป็ Model ต้นแบบ และพัฒนา รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น	40
ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	42
ระยะที่ 3 การปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียน	44
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	45
ตอนที่ 2 ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	63
ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย	92
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	96

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ตอนที่ 5 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	106
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	109
สรุปผลการดำเนินงานวิจัย.....	109
ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาสื่อ/กิจกรรม ที่จะเป็น Model ต้นแบบ และพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค อาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	109
ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	111
ระยะที่ 3 การปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียน	116
บรรณานุกรม.....	124
ภาคผนวก	129
ภาคผนวก ก แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	130
ภาคผนวก ข แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรูปแบบการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	170
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	181
ภาคผนวก ง ประมวลภาพกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	204
ภาคผนวก จ หนังสืออนุญาตให้ทำการศึกษาวิจัยในคน.....	221

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 18 ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง	61
ตารางที่ 19 ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง	61
ตารางที่ 20 ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง	62
ตารางที่ 21 ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง	62
ตารางที่ 22 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	63
ตารางที่ 23 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	65
ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	67
ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	67
ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียน กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	68
ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียน กลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	69
ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	71
ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	71
ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	73
ตารางที่ 32 การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	75
ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	75
ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	76
ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	77
ตารางที่ 36 การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	79
ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	79
ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	80
ตารางที่ 39 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	81
ตารางที่ 40 การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	83
ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	83
ตารางที่ 42 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	84

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 43 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	85
ตารางที่ 44 การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	86
ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	87
ตารางที่ 46 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	88
ตารางที่ 47 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	89
ตารางที่ 48 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	90
ตารางที่ 49 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	91
ตารางที่ 50 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	92
ตารางที่ 51 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	93
ตารางที่ 52 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	95
ตารางที่ 53 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม	95

สารบัญแผนภาพ

		หน้า
แผนภาพที่ 1	กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย	3
แผนภาพที่ 2	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสำหรับใช้ทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรค	29
แผนภาพที่ 3	แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	32
แผนภาพที่ 4	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์	32
แผนภาพที่ 5	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	34

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของการวิจัย

เด็กและเยาวชนนับเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในทุกมิติ การมีสุขภาพดีส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของประเทศในปัจจุบัน ด้วยสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้พฤติกรรมสุขภาพของเด็กและเยาวชนมีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต แบบแผนการใช้ชีวิต พฤติกรรม ค่านิยม วัฒนธรรม ต่างชาติ กระแสการบริโภคนิยมส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนอย่างมากอันเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วทำให้เกิดสื่อใหม่ ๆ มากมาย ซึ่งสื่อต่าง ๆ ได้พัฒนารูปแบบการนำเสนอโดยมีเป้าหมายในเชิงพาณิชย์มากยิ่งขึ้น เนื่องจากการแข่งขันทางการตลาดที่สูง จึงทำให้ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายใช้การโฆษณาและกลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อจูงใจผู้บริโภคซื้อสินค้าและบริการของตน โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารซึ่งสร้างรายได้มหาศาลให้แก่ผู้ประกอบการ และมีการพัฒนาการดำเนินการดังกล่าวอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้เด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เนื่องจากการบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งปัจจุบันและในช่วงวัยต่อไปของชีวิต กล่าวคือ ทำให้เด็กขาดสารอาหาร และมีภาวะโภชนาการเกิน การเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ขาดความสามารถในการเรียนรู้ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ รวมทั้งมีสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) และในอนาคตอาจเกิดผลกระทบตามมาในด้านการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคไต เป็นต้น เนื่องจากอาหารดังกล่าวมีสัดส่วนของแป้ง น้ำตาล ไขมันและโซเดียมสูง จากการศึกษาวิจัยหลายชิ้นแสดงผลที่สอดคล้องกันว่า เด็กและเยาวชนมีการบริโภคขนมขบเคี้ยว ประเภทขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมน้ำตาลในสัดส่วนที่สูง ดังผลการศึกษาของ วีระชัย นวลชัย และคณะ (2559) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ ร้อยละ 62.2 บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มผสมน้ำตาล ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณรงค์ฤทธิ์ วุฒิพงศ์ตระกูล (2550) ที่พบว่า นักเรียน ร้อยละ 45.8 รับประทานขนมขบเคี้ยวทุกวัน และผลการสำรวจของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ที่พบว่า เด็กทุกกลุ่มอายุมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนสูงกว่าภาวะผอม ทำให้พบปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ปัจจัยดังกล่าวเป็นการบั่นทอนคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ ดังนั้น การพัฒนาและดูแลพฤติกรรมบริโภคในเด็กนอกจากจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้วยังเป็นการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความสามารถ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าในอนาคตอีกด้วย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค มีแผนการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร (ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่และภารกิจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เหมาะสม โดยมุ่งหารูปแบบ (model) ที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของนักเรียน โดยมุ่งเน้นพฤติกรรมกรอ่านฉลากอาหาร ฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง/ลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิ์ จึงได้จัดให้มีแผนการดำเนินงานวิจัยเรื่องรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดประสงค์ที่จะทำการสร้าง ทดลองใช้ ประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบฯ เพื่อหารูปแบบที่มีประสิทธิผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำไปขยายผลในการใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารในโรงเรียนมัธยมศึกษาอื่น ๆ ต่อไป

ในการดำเนินการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารดังกล่าว เพื่อให้ได้รูปแบบที่สอดคล้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการทบทวนวรรณกรรม และสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของนักเรียนและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร โดยใช้แนวคิดของแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ (Health Belief Model) เป็นกรอบแนวคิดในการสำรวจ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน 2,400 คน จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศ ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ การมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ และการรับรู้ในความสามารถของตนเองฯ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหารได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีอำนาจการทำนายร้อยละ 34.2 ผู้วิจัยได้นำผลการสำรวจดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน และจะนำรูปแบบไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบฯ ซึ่งผลจากการทดลองใช้รูปแบบจะได้ข้อมูลการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงและพัฒนาแบบให้มีประสิทธิภาพ มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ เพื่อจะได้นำไปขยายผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน 5 ประเด็น คือ 1) การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร 2) การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 3) การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ในการลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม 4) ลดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพ (เน้นเฉพาะขนมขบเคี้ยวประเภทกรอบ น้ำอัดลม เครื่องดื่มผสมน้ำตาล อาหารใส่สี และอาหารทอดซ้ำ และ 5) การปกป้องสิทธิผู้บริโภค

2. ขอบเขตด้านประชากร

ขอบเขตด้านพื้นที่การทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ โรงเรียนนาร่อง จำนวน 4 โรงเรียน จาก 4 ภูมิภาค ที่เป็นเครือข่ายการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้แก่ 1) โรงเรียนสันป่าตอง วิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ 2) โรงเรียนภูเขียววิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ 3) โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล วิทยาคม จังหวัดกระบี่ 4) โรงเรียนแก่ง “วิทยสถาวร” วิทยาคม จังหวัดระยอง

3 ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาในการดำเนินงานครั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน – 31 สิงหาคม พ.ศ.2558

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่คำพูด กิริยา ท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกซื้อ การบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ต้นแบบ ตัวแบบ หรือแบบจำลอง ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้น ที่ล้วนส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อเพิ่มศักยภาพของนักเรียนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ปลอดภัยในด้านการอ่านฉลากอาหาร และฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิมากขึ้น

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการระลึก จดจำ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดคะเน ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การเจ็บป่วย หรือผลเสียที่เกิดจากการไม่อ่านฉลากอาหาร ไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก ไม่หลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการไม่มีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดคะเนถึงความรุนแรง อันตรายหรือผลกระทบที่ได้รับจากการไม่อ่านฉลากอาหาร ไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก ไม่หลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการไม่มีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดคะเนของบุคคลถึงการปฏิบัติ หรือการกระทำที่ดีมีประโยชน์และเหมาะสมจากการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การไม่หลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดการณ์ของบุคคลต่อสิ่งที่ขัดขวาง หรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การไม่หลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

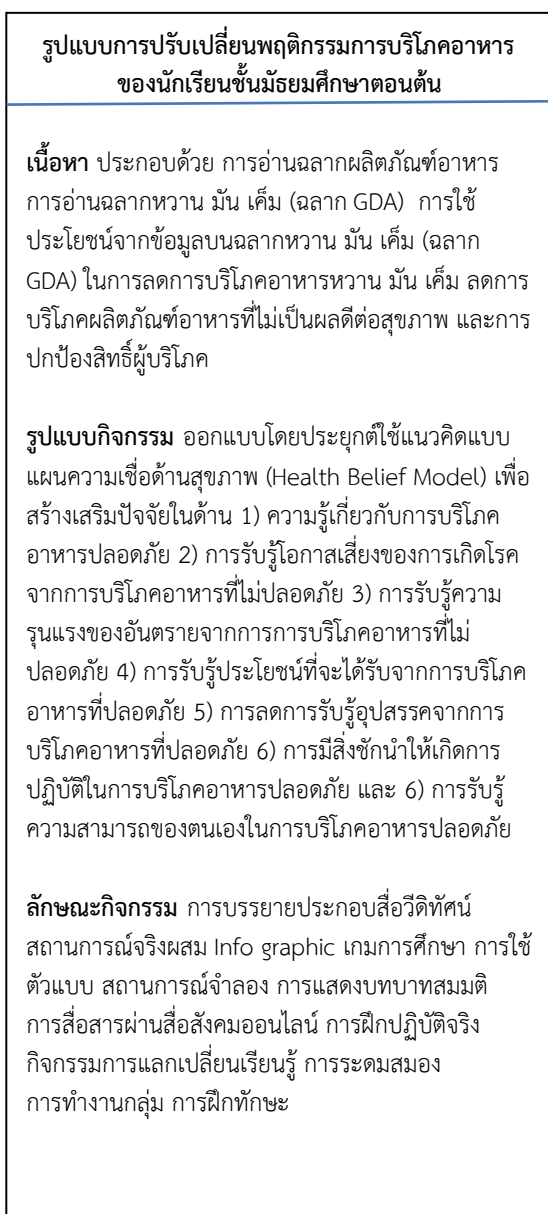
การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การมีปัจจัยหรือสิ่งที่ออกมากระตุ้นบุคคลให้แสดงพฤติกรรมอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การไม่หลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิผู้บริโภค

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การประเมินการรับรู้ หรือการคาดคะเนความสามารถในการตัดสินใจของบุคคลว่าสามารถที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้มีพฤติกรรมอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก

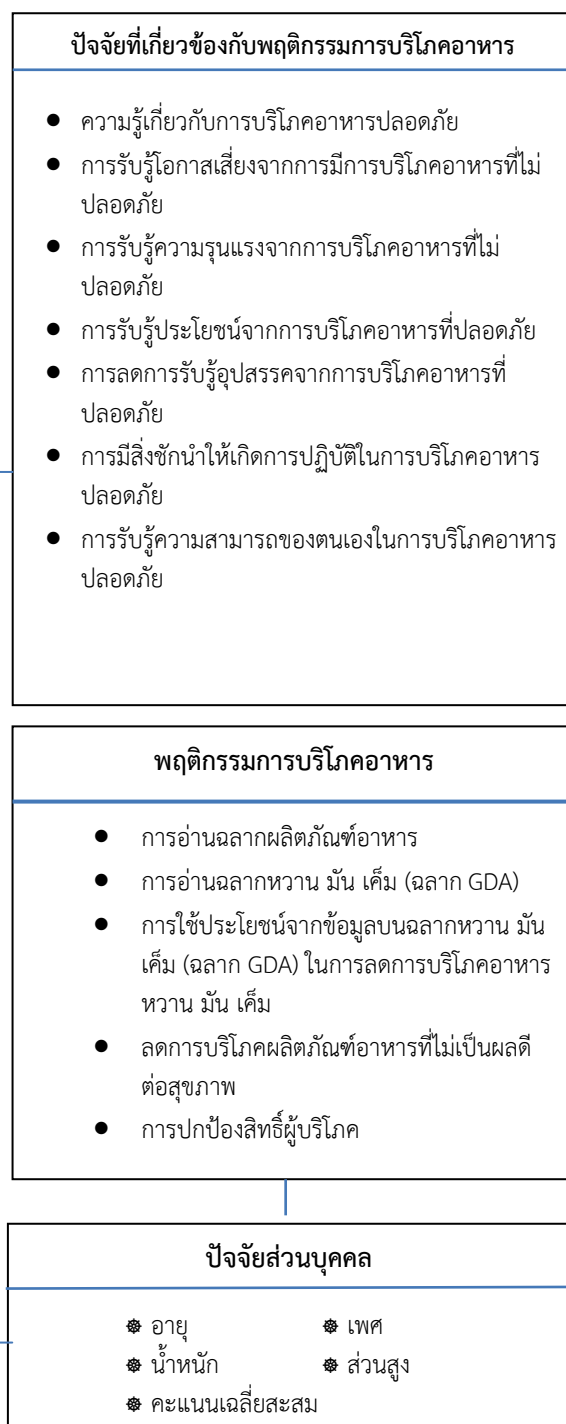
การไม่หลีกเลี่ยง/ลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค

กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย

ตัวแปรต้น



ตัวแปรตาม



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย

ตัวแปรอธิบาย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ได้รูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นที่มีคุณภาพ
2. เป็นแนวทางให้โรงเรียน บุคลากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำรูปแบบการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปประยุกต์ใช้ได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย เรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภายใต้โครงการอาหารปลอดภัย ปีงบประมาณ พ.ศ.2558 คณะผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำรา 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 และด้านอาหารศึกษาเสนอต่อคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบและมอบหมายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการตามอำนาจหน้าที่อันจะทำให้การบริหารจัดการด้านอาหารในภาพรวมของประเทศให้มีความเป็นเอกภาพต่อไป (คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, 2556) อาทิ เช่น ยุทธศาสตร์ด้านอาหารมีหลักการ คือ เน้นกระบวนการส่งเสริมพัฒนาและวิจัย เพื่อให้เกิดความรู้ความตระหนักในการใช้ทรัพยากร เพื่อผลิตและกระจายอาหารในห่วงโซ่อาหาร ตลอดจนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการบริโภคอาหาร โดยมีกลยุทธ์ คือ ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมของบุคคล และชุมชนเป้าหมาย คือ บุคคลมีความรู้ความเข้าใจในการเป็นผู้ผลิตอาหารที่มีคุณภาพปลอดภัย และเป็นผู้เลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัยและสภาวะต่างๆ และชุมชนมีภาวะแวดล้อมที่เกื้อหนุนการบริโภคอาหารที่ดี

กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติดังกล่าวกำหนดกรอบยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยอาหารและโภชนาการเพื่อความมั่นคงทางอาหารด้านสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 – 2559 ขึ้น โดยนำประเด็นในส่วนที่เกี่ยวข้องและเป็นพันธกิจของ

กระทรวงสาธารณสุขดังกล่าวมากำหนดเป้าประสงค์ คือ “ภาวะโรคจากอาหารและโภชนาการลดลง” โดยมียุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติ ๖ 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 ดังกรณีหน่อไม้ปิ้งที่ทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต นอกจากนี้ในระยะยาวอาจทำให้เกิดปัญหาสารพิษสะสมที่มีผลต่อร่างกาย เช่น การสะสมของสารพิษจากเชื้อรา แอฟลาทอกซินในร่างกายกระตุ้นการก่อให้เกิดมะเร็งในตับหรืออาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง เป็นต้น ดังนั้นถ้าอาหารที่รับประทานไม่ปลอดภัยหรือไม่มีคุณค่าทางโภชนาการจะมีผลต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชน ที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพสูง เนื่องจากรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มผสมน้ำตาล มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในปัจจุบัน เช่น ภาวะขาดสารอาหาร หรือภาวะโภชนาการเกิน นอกจากนี้ยังส่งผลถึงภาวะสุขภาพในอนาคตด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ เป็นต้น ดังคำกล่าวที่ว่า “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้น” (You are what you eat) ดังนั้น ความปลอดภัยของอาหารที่บริโภคจึงมีความสำคัญเนื่องจากส่งผลต่อภาวะสุขภาพโดยตรง

ในปัจจุบัน พบว่า พฤติกรรมทางสุขภาพของเด็กไทยในวัยเรียนมีแนวโน้มน่าเป็นห่วง เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการซื้อและบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ การรับชมโฆษณาจำนวนมากมีผลต่อการจดจำยี่ห้อของผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีภูมิน้ำหนักเกินอยู่แล้ว ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเสี่ยงของกลยุทธ์การตลาดของอาหารและเครื่องดื่ม ปัจจัยด้านสถานที่ตั้งของร้านสะดวกซื้อที่ง่ายต่อการเข้าถึงของเด็กและการพัฒนารสชาติของอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกปากเด็ก ประกอบกับปัจจัยด้านครอบครัวล้วนมีอิทธิพลสำคัญส่งผลต่อพฤติกรรมการซื้ออาหารและเครื่องดื่มของเด็กในวัยเรียน ขณะนี้ประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาทุโภชนาการในเด็กไทย 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 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ สาเหตุสำคัญมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมตามหลัก 3อ. 2ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สุกดิบ และสุรา) ใน

ปีงบประมาณ 2557 กระทรวงสาธารณสุขจึงมีเป้าประสงค์ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพดีมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและได้รับการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ ผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่ทำให้สังคมไทยเกิดความอ่อนแอจากปัญหาสุขภาพของคนในสังคม ในทางเศรษฐกิจ ประเทศไทยยังต้องสูญเสียเงินจำนวนมหาศาลในการรักษาผู้ป่วยจากโรคที่มี ความสัมพันธ์มาจากการบริโภคและการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม

จากการศึกษา พบว่า เรื่องอาหารปลอดภัยมีความหมายกว้าง ขึ้นอยู่กับสภาพและบริบทที่ ต้องการศึกษา ซึ่งในการศึกษาเรื่องอาหารปลอดภัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหมายถึง การเลือกซื้อ การบริโภค อาหาร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ ประกอบด้วย 1) การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร 2) การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 3) การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ในการลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม 4) ลดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ ปลอดภัยต่อสุขภาพ (เน้นเฉพาะขนมขบเคี้ยวประเภทกรอบ น้าอัดลม เครื่องดื่มผสมน้ำตาล อาหารใส่สี และอาหารทอดซ้ำ) และ 5) การปกป้องสิทธิผู้บริโภค

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปตามกระแสใหม่ของโลก พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ บุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม และปัจจัย ด้านตัวผู้บริโภคเอง เป็นต้น โดยปัจจัยด้านเศรษฐกิจนั้นรวมไปถึงรายได้ของบุคคลหรือของครอบครัว ด้วย กล่าวได้ว่า ผู้ที่มีฐานะทางการเงินดีย่อมสามารถซื้ออาหารที่มีคุณภาพดีได้มากกว่าผู้ที่มีฐานะ ยากจน อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะมีเงินหรือมีรายได้มากแต่ไม่รู้จักเลือกซื้ออาหารกินก็อาจจะทำให้ เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสังคม วัฒนธรรมนั้น จะรวมไปถึงขนาดของ ครอบครัวการศึกษาอาชีพ การนับถือศาสนา ตลอดจนความเชื่อ ค่านิยมต่างๆ ของสังคม การอบรม ขัดเกลาทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมเรื่องการกินของครอบครัวตั้งแต่วัยเด็กจะมีผลต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลด้วยเช่นกัน พฤติกรรมการบริโภค มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ผู้บริโภค ทั้งนี้ จึงมีนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค และพฤติกรรมการ บริโภคอาหารดังนี้

เพ็ญศรี โชติพันธ์ (2551) กล่าวว่า ผู้บริโภค (Consumers) หมายถึง บุคคลหนึ่ง หรือหลายคน ที่แสดงออกซึ่งสิทธิที่จะต้องการ และบริโภคผลิตภัณฑ์ที่เสนอขายในตลาด โดยองค์ประกอบของ ผู้บริโภคที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย มีลักษณะ 4 ประการ คือ 1) ผู้บริโภคต้องเป็นผู้ที่มีความต้องการ (Need) 2) ผู้บริโภคต้องมีอำนาจการซื้อ (Purchasing Power) 3) ผู้บริโภคต้องเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการ ซื้อ (Purchasing behavior) และ 4) ผู้บริโภคต้องเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภค (Consumption behavior) โดยพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer behavior) เป็นกิจกรรมที่บุคคล ตระหนักถึงความต้องการ ต้องเอาใจใส่ในการหาข้อมูลเพื่อทำการเลือก การซื้อและการใช้ผลิตภัณฑ์ที่

สนองความพอใจและความต้องการ กิจกรรมเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการภายในจิตใจและอารมณ์ ทั้งนี้ เพ็ญศิริ โชติพันธ์ (2551) ยังกล่าวถึง พฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior) ว่าเป็นกิจกรรมที่บุคคลตระหนักถึงความต้องการ ต้องเอาใจใส่ในการหาข้อมูลเพื่อทำการเลือก การซื้อ และการใช้ผลิตภัณฑ์ที่สนองความพอใจ และความต้องการ กิจกรรมเหล่านี้เกี่ยวข้องกับกระบวนการภายในจิตใจและอารมณ์ ซึ่งพฤติกรรมผู้บริโภคมีลักษณะสำคัญ 7 ประการ (ปริญญ์ ลักษิตานนท์, 2544) คือ 1) พฤติกรรมผู้บริโภคเกิดมาจากแรงจูงใจ 2) พฤติกรรมผู้บริโภคเกี่ยวข้องกับกิจกรรมหลายอย่าง 3) พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นกระบวนการ 4) พฤติกรรมผู้บริโภคจะมีการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลา และเหตุผลหลายประการ 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 เพ็ญศิริภา (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค (Food Behavior) เป็นความเชื่อถือ ข้อห้าม ข้อบังคับที่ถือปฏิบัติในสังคมจนกลายเป็นบริโภคนิสัย ในแง่มนุษยวิทยาอาจถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรม กล่าวคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค และการนำอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิด

อาหาร 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 ลิ้มย่นทรง (2550) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกทั้งด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การปรุงอาหาร การรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การได้อาหารอร่อย สะอาด และมีประโยชน์ต่อร่างกาย

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

พัชรา ภัณฑิไชยสังข์ และคณะ (2557) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออก การกระทำหรือกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ซึ่งประเมินได้จากปัจจัยนำ (Predisposing factors) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) ได้แก่ ลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัว และปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) การได้รับรางวัลและข้อมูลป้อนกลับ (feedback) จากบุคคล ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาและการรับรู้จากสื่อบุคคล

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงประเภทอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน วิธีการรับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหารและอุปกรณ์ที่ต้องใช้รวมทั้งสุขนิสัยในการรับประทานอาหารด้วย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคใดๆ ล้วนถูกกำหนดโดยความเอื้ออำนวยของ ทรัพยากรอาหารในพื้นที่ (Behavior Setting) นั้นๆ พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละกลุ่มวัยต่างก็มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์สะสมเป็นเกณฑ์กำกับ วัฒนธรรมการบริโภคของแต่ละสังคมหนึ่งที่มีสิ่งแวดล้อมต่างกัน นอกจากนี้พฤติกรรมการบริโภคของ บุคคลยังขึ้นอยู่กับอุปนิสัยความชอบและการตอบสนองของร่างกาย พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการ รับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกให้เห็น เช่น นิสัยการบริโภค การเลือก บริโภคอาหาร การปรุงหรือการประกอบอาหาร ความชอบ ความถี่บ่อยในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ หรือพฤติกรรมภายในเช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ตลอดจนทัศนคติที่มีต่ออาหารชนิดต่างๆ พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลจะมีส่วนให้บุคคลมีสุขภาพแตกต่างกัน พฤติกรรมการบริโภคที่ดี ก็จะส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีได้ ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงเป็นปัจจัยที่จะมีผลต่อ ภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน

จากการศึกษา ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมการ บริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยา ท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ ในการเลือกซื้อ การบริโภคอาหาร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โดยกองพัฒนาศักยภาพ ผู้บริโภค มีแผนการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร (ในประเด็นที่ เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่และภารกิจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา) ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อลดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เหมาะสม โดยประเด็นอาหารปลอดภัย นั้น มุ่งเน้นพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร ฉลากหวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยง/ลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมการปกป้องสิทธิ์ โดย กระบวนการดังกล่าว มุ่งปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคให้ถูกต้องและยั่งยืน ด้วยการ ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ ควบคู่กับการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ อย่าง ต่อเนื่อง

ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ทั้งคำพูด กิริยา ท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกซื้อ การบริโภคอาหาร เพื่อให้เกิดความ ปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยการอ่านฉลากอาหาร การอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม การใช้ประโยชน์จาก ข้อมูลบนฉลาก การหลีกเลี่ยงและหรือลด พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย และการมี พฤติกรรมการปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค

1.1 องค์ประกอบการบริโภคอาหารปลอดภัย

ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เนื่องจากผลการวิจัยหลายๆ ผลงาน พบว่า ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยเกิดขึ้นสูงมาก ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ องค์ประกอบของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย จึงประกอบด้วย 3 ประเด็น ดังนี้ 1) ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ 2) การอ่านฉลากอาหาร ฉลากหวาน มัน เค็ม และ 3) การปกป้องสิทธิผู้บริโภค โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1.1 ความรู้เกี่ยวกับฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ

ฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ เกิดขึ้นจาก พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 เกี่ยวกับการควบคุมอาหาร กล่าวถึง อาหารที่จำหน่ายต่อผู้บริโภคจะต้องมีความปลอดภัยในการบริโภค มีคุณภาพมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด ไม่หลอกลวงหรือพยายามให้เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพ ปริมาณ ความคุ้มค่า สมประโยชน์ ผ่านการแสดงฉลากหรือการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ โดยกระทรวงสาธารณสุขมีประกาศเกี่ยวกับฉลากอาหารหลายฉบับ ซึ่งบางฉบับได้ยกเลิกแล้ว ในปัจจุบันพบว่า มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่องการแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุเป็นฉบับล่าสุด ในประกาศฉบับนี้ได้ให้ความหมาย ของคำต่างๆ ที่สำคัญ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้สำหรับผู้บริโภค ดังนี้

“อาหารในภาชนะบรรจุ” หมายถึง อาหารที่มีภาชนะหุ้มห่อเพื่อจำหน่าย

“หมดอายุ” หมายความว่า วันที่ซึ่งแสดงการสิ้นสุดของคุณภาพของอาหารภายใต้เงื่อนไขการเก็บรักษาที่ระบุไว้และหลังจากวันที่ระบุไว้นั้นอาหารนั้นวางจำหน่ายไม่ได้

“ควรบริโภคก่อน” หมายความว่า วันที่ซึ่งแสดงการสิ้นสุดของช่วงเวลาที่อาหารนั้นยังคงคุณภาพดีภายใต้เงื่อนไขการเก็บรักษาที่ระบุไว้ และหลังจากวันที่ระบุไว้นั้นอาหารนั้นวางจำหน่ายไม่ได้

“แบ่งบรรจุ” หมายความว่า การนำอาหารจากภาชนะบรรจุเดิมมาแบ่งบรรจุในภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งไม่รวมการทำผสมปรุงแต่งอาหารดังกล่าว

“สารก่อภูมิแพ้” หมายถึง สารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาผิดปกติทั้งที่ตามธรรมดาสารนั้นเมื่อเข้าสู่ร่างกายคนทั่วๆ ไปแล้วจะไม่มีอันตรายใดๆ จะมีอันตรายก็เฉพาะในคนบางคนที่มีแพ้นั้นเท่านั้นและให้หมายความรวมถึงสารที่ก่อภาวะภูมิไวเกิน

จากประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่องการแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ นั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) โดยกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค (2557) ได้แนะนำสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในฉลากอาหารที่จำหน่ายต่อผู้บริโภคโดยตรงต้องแสดงข้อความ เป็นภาษาไทย อาจจะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ ซึ่งฉลากอาหารดังกล่าวจะต้องแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้ เว้นแต่จะได้รับการยกเว้นไม่ให้ระบุ

- 1) ชื่ออาหาร
- 2) เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย ออย. ด้วยตัวเลขที่มีสีติดกับสีพื้นของกรอบและมีขนาดไม่เล็กกว่า 2 มิลลิเมตร สีของกรอบติดกับสีพื้นของฉลาก
- 3) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ เพื่อจำหน่ายแล้วแต่กรณีโดยมีคำว่า "ผลิตโดย" หรือ "ผลิต-แบ่งบรรจุโดย" กำกับสำหรับอาหารที่ผลิตภายในประเทศอาจแสดงสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิตหรือของผู้แบ่งบรรจุก็ได้ ในกรณีที่เป็นอาหารนำเข้าให้แสดงชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิตด้วย
- 4) ปริมาณสุทธิของอาหารเป็นระบบเมตริก
- 5) ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ โดยแสดงจากปริมาณมากไปหาน้อย
- 6) ข้อความว่า "ใช้วัตถุกันเสีย" 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 ไม่ถูกหลอกลวงต้องหัดอ่านฉลากผลิตภัณฑ์จนเป็นนิสัยเพราะฉลากเป็นที่ยกข้อมูลที่เป็นต่อการตัดสินใจ ซึ่ง ออย. ได้กำหนดสิ่งให้ผู้ผลิตต้องแสดง

ในฉลากอาหารดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่สำหรับผู้บริโภคมีหลักง่ายๆ ในการอ่านข้อมูลฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ดังนี้

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

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

ส่วนที่ 1		ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 2	ช่วงที่ 1	หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)	
		จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
ส่วนที่ 3	ช่วงที่ 2	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
		พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)	
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
		ไขมันทั้งหมด ก.	%
		ไขมันอิ่มตัว ก.	%
		โคเลสเตอรอล มก.	%
		โปรตีน ก.	%
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
		ใยอาหาร ก.	%
		โซเดียม มก.	%
ช่วงที่ 3		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
		วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%
		วิตามินบี 2%	แคลเซียม%
		เหล็ก%	
		* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ส่วนที่ 3	ช่วงที่ 3	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

ซึ่งการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคมักกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ ในประกาศฉบับนี้ได้ให้ความหมาย ของคำต่างๆ ที่สำคัญ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้สำหรับผู้บริโภค ดังนี้

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

“จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” หมายถึง จำนวนครั้งของการบริโภคอาหารนั้นที่มีอยู่ในหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุ

ต่อมา มี การประกาศกระทรวงสาธารณสุข (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

1.1.2 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) ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิตและเวเฟอร์สอดไส้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงค่าพลังงาน น้ำตาลไขมันและโซเดียมตามแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)

ข้อ 2 การแสดงค่าพลังงานน้ำตาลไขมันและโซเดียมตามข้อ 1 ให้เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ โดยให้เป็นไปตามรูปแบบและเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศ อนึ่งเพื่อความชัดเจนในการปฏิบัติตามข้อ 2 นี้ จึงขอชี้แจงรายละเอียดและยกตัวอย่างประกอบแล้วแต่กรณี ดังนี้

กรณีที่ 1 อาหารที่มีหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ มีปริมาณเท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภค หรือน้อยกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค หรือกินได้ 1 ครั้ง ให้แสดงข้อความ “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 ครั้ง ให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 แท่ง 1 ซอง 1 ถู 1 กล่อง 1 กระจบอง) 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

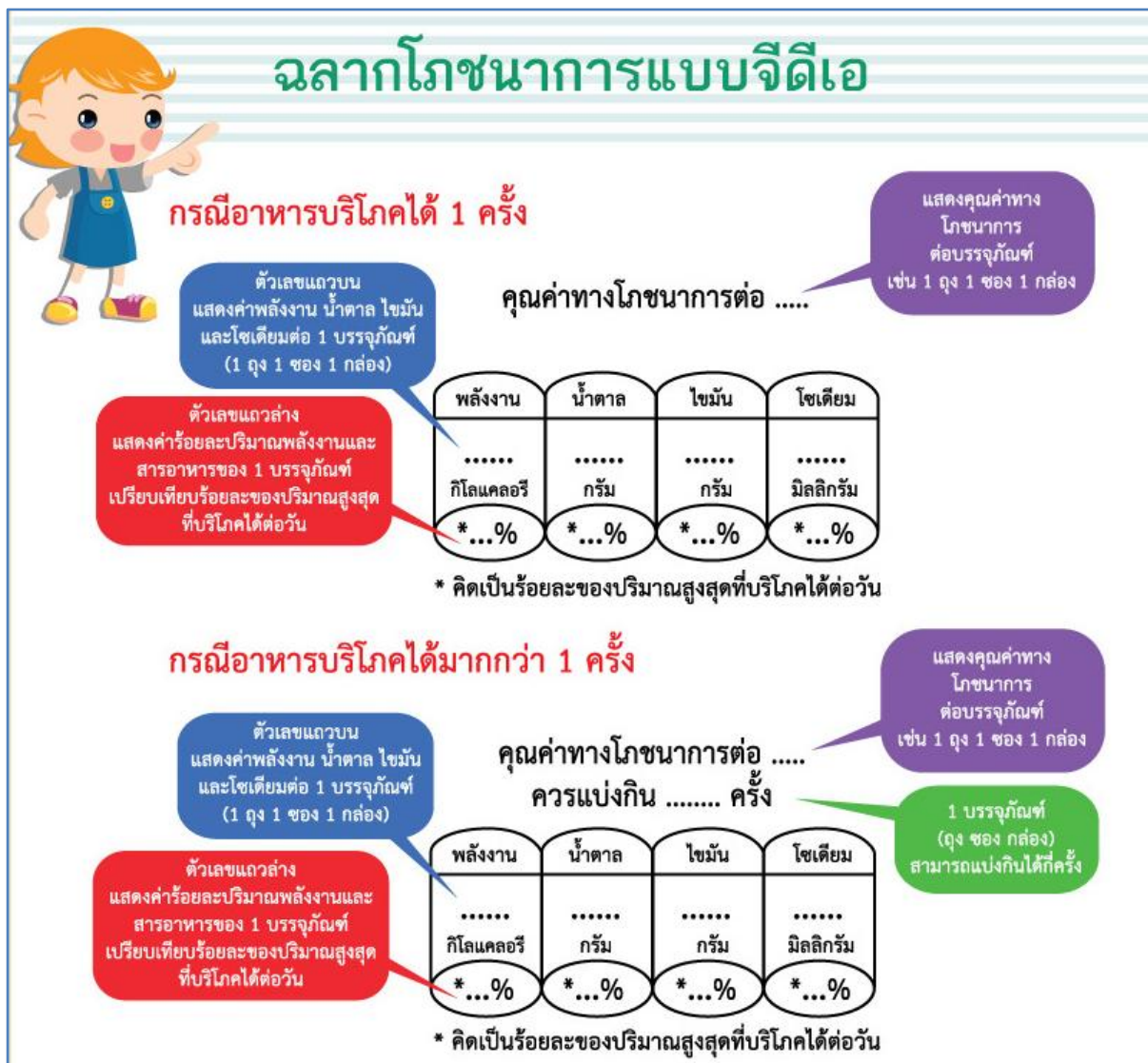
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซองเล็ก			
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320	2	18	280
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 16%	* 3%	* 28%	* 12%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

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

การแสดงฉลากโภชนาการจากรูปแบบปัจจุบันโดยให้แสดงค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาลและโซเดียมแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) หรือที่เรียกว่า ฉลาก หวาน มัน เค็ม คือ ฉลากที่แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับความต้องการได้ เช่น หากกำลังควบคุมน้ำหนักควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีพลังงานน้อย ๆ เป็นต้น หรือหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือที่ต้องจำกัดการบริโภค และสามารถเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้

สำนักงานอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554) ได้จัดทำคู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ฉบับ อ ย.น้อย เพื่อเป็นเครื่องมือที่ช่วยผู้บริโภคในการวางแผนการบริโภคอาหารอย่างสมดุล โดยได้อธิบายการใช้ฉลากดังกล่าว ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดง ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

ที่มา : สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2554)

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ มีดังนี้

1. ดูที่จำนวนหน่วยบริโภคต่อถูง เพื่อดูว่าถูงนี้ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
2. ดูว่าหากรับประทานทั้งหมดถึงนี้จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณเท่าไร
3. จำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในแต่ละวัน ไม่ควรเกิน 100% ของปริมาณอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน

ดังนั้น เมื่อรู้จักใช้ข้อมูลบนฉลากให้เป็นประโยชน์ก่อนการพิจารณาตัดสินใจซื้อ ไม่หลงเชื่อคำโฆษณาที่กล่าวอ้างสรรพคุณ หากเราปฏิบัติได้ดังกล่าวนั้นแล้วตามหลักข้างต้นให้เป็นนิสัยจะทำให้เรา

ได้รับประโยชน์จากอาหารนั้นอย่างคุ้มค่ากับเงินที่ต้องเสียไป เท่านั้นท่านก็จะเป็นคนที่ฉลาดซื้อ ฉลาดใช้ ไม่ถูกหลอกลวง ซึ่งประโยชน์ของฉลาด จึงมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคเป็นอย่างยิ่ง

1.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภค

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

ประการที่ 1 “สิทธิ” หมายถึง “อำนาจที่กฎหมายให้แก่บุคคลในอันที่จะมีเจตจำนง” เช่น ในการที่บุคคลใดมีกรรมสิทธิ์เหนือทรัพย์ บุคคลนั้นย่อมมีอำนาจที่จะมีเจตจำนงที่จะครอบครอง ที่จะใช้สอย หรือจำหน่ายทรัพย์นั้น โดยเขาจะใช้อำนาจนั้นหรือไม่ก็ได้ หรือจะใช้อำนาจดังกล่าวเพียงบางประการก็ได้แล้วแต่เจตจำนงของผู้เป็นเจ้าของสิทธิ สาระสำคัญของสิทธิที่ได้กล่าวนี้ก็คือ อำนาจ นั่นเอง

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

ดังนั้น “สิทธิ” หมายความว่า “ประโยชน์ที่กฎหมายรับรองและคุ้มครองให้ ซึ่งหมายความว่า เป็นประโยชน์ที่กฎหมาย“รับรอง” ว่ามีอยู่และเป็นประโยชน์ที่กฎหมาย“คุ้มครอง” คือ คุ้มครองมิให้ถูกละเมิดสิทธิ รวมทั้งบังคับให้เป็นตามสิทธิในกรณีที่มีการละเมิดสิทธิด้วย ถ้าจะพิจารณาในแง่ “ประโยชน์” ผู้บริโภคมีประโยชน์ที่กฎหมายรับรองและคุ้มครองให้แล้ว ผู้บริโภคทุกคนก็มีหน้าที่ที่จะปฏิบัติให้เป็นไปตามประโยชน์นั้น ๆ โดยนัยนี้สิทธิและหน้าที่จึงเป็นของคู่กัน โดยหน้าที่ย่อมจะต้องผูกพันอยู่กับสิทธิเสมอ ขณะเดียวกันผู้ที่ใช้สิทธิย่อมมีหน้าที่จะต้องใช้สิทธิอย่างสุจริต และไม่ให้เกิดความเสียหาย

ความหมายของคำว่า“ผู้บริโภค”

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

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

ธีรวัฒน์ จันทรมบูรณ์ (2544) ให้คำจำกัดความของคำว่าผู้บริโภคตามมาตรา 3 แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับ

ที่ ๒) พ.ศ.2541 ว่าหมายถึง ผู้ซื้อหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจหรือผู้ซึ่งได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการ และหมายความรวมถึงผู้ใช้สินค้าหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจโดยชอบแม้มิได้เป็นผู้เสียค่าตอบแทนก็ตาม

ผู้บริโภค หมายความว่า ผู้ซื้อหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ หรือผู้ซื้อได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการและหมายความรวมถึงผู้ใช้สินค้า หรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจโดยชอบ แม้มิได้เป็นผู้เสียค่าตอบแทนก็ตาม (พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 2, 2541)

กล่าวโดยสรุป ผู้บริโภค หมายความว่า ผู้ซื้อหรือผู้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ ในการแสวงหาซื้อผลิตภัณฑ์และใช้ผลิตภัณฑ์นั้นเพื่อผลประโยชน์ที่ต้องการจากผลิตภัณฑ์เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

สิทธิของผู้บริโภค

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม โดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายประการ ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ๒๕43)

1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริง และปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้อง และเพียงพอที่จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้า หรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม
2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้า หรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้า หรือรับบริการโดยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม
3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้า หรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย หรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำ หรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว
4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ
5. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณา และชดเชยความเสียหาย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับ การคุ้มครอง และชดเชยค่าเสียหายเมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามข้อ ๑, 2, 3 และ 4 ดังกล่าว

สิทธิของผู้บริโภคทั้ง 5 ประการ ตามที่กฎหมายได้บัญญัติไว้จะได้รับผลเต็มที่ต่อเมื่อผู้บริโภคได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

1. ข้อควรปฏิบัติก่อนเข้าทำการซื้อสินค้าหรือบริการ

1.1 ผู้บริโภคควรใช้ความระมัดระวังตามสมควร ในการซื้อสินค้าและรับบริการ เป็นต้นว่า ตรวจสอบการแสดงฉลาก ปริมาณ และราคา ว่ายุติธรรมหรือไม่ อย่าเชื่อถือข้อความโฆษณาโดยไม่

พิจารณาให้รอบคอบ และหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณภาพ แหล่งกำเนิดและลักษณะของสินค้าว่าเป็นความจริงตามที่ได้โฆษณาไว้หรือไม่ ถ้ามีข้อสงสัยหรือไม่แน่ใจ ควรพิจารณาให้ถี่เสียก่อน

1.2 การเข้าทำสัญญาผูกพันกันตามกฎหมายโดยการลงลายมือชื่อนั้น ผู้บริโภคต้องตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้ว่ารัดกุม และให้สิทธิแก่ผู้บริโภคครบถ้วนหรือไม่ตามที่ได้เจรจากันไว้ และสัญญามีเงื่อนไขข้อใดบ้างที่ไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค ถ้าสงสัยในข้อกฎหมายใด หรือไม่แน่ใจในความชัดเจนของสัญญาก็ควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ให้แน่ชัดเสียก่อน

1.3 ข้อตกลงต่าง ๆ ที่ต้องการให้มีผลบังคับ ควรทำเป็นหนังสือ และลงลายมือชื่อผู้ประกอบการธุรกิจด้วย

2. ข้อควรปฏิบัติหลังทำสัญญาแล้ว

2.1 ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการเก็บรักษาพยานหลักฐานต่างๆ ที่แสดงถึงการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคไว้ เพื่อทำการเรียกร้องตามสิทธิของตน พยานหลักฐานดังกล่าวอาจจะเป็นสินค้าที่แสดงให้เห็นว่ามีปริมาณหรือคุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ระบุไว้ในฉลาก มีความสกปรกหรือเป็นพิษอาจเกิดอันตรายจากการใช้สินค้าหรือบริการนั้นได้ ควรจดจำสถานที่ซื้อสินค้าหรือรับบริการนั้นไว้เพื่อประกอบการร้องเรียนด้วย

2.2 ในกรณีที่มีการทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรกับผู้ประกอบการธุรกิจต้องเก็บเอกสารสัญญาต่าง ๆ รวมทั้งเอกสารโฆษณาและใบเสร็จรับเงินไว้ด้วย

2.3 เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการดำเนินการร้องเรียนตามสิทธิของตนตามที่กล่าวมาแล้ว

องค์กรของรัฐตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522

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

วิธีดำเนินการตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ได้บัญญัติให้องค์กรของรัฐมีอำนาจหน้าที่ในการกำกับดูแลผู้ประกอบการธุรกิจมิให้ประกอบธุรกิจที่เป็นการละเมิดสิทธิผู้บริโภค และประสานการปฏิบัติงานของส่วนราชการต่าง ๆ เพื่อให้ความคุ้มครองผู้บริโภครวมทั้งเป็นหน่วยงานที่ให้ผู้บริโภคได้ใช้สิทธิร้องเรียน เพื่อขอให้ได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย เมื่อถูกผู้ประกอบการธุรกิจละเมิดสิทธิ

องค์กรของรัฐที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 เพื่อคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภคดังกล่าว ได้แก่

1. คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
2. คณะกรรมการเฉพาะเรื่อง ได้แก่
 - 2.1 คณะกรรมการว่าด้วยการโฆษณา

2.2 คณะกรรมการว่าด้วยฉลาก

2.3 คณะกรรมการว่าด้วยสัญญา

3. คณะอนุกรรมการซึ่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคและคณะกรรมการเฉพาะเรื่องแต่งตั้งได้แก่

3.1 คณะอนุกรรมการฝ่ายกฎหมาย

3.2 คณะอนุกรรมการพิจารณาถ้อยแถลงร้องทุกข์จากผู้บริโภค

3.3 คณะอนุกรรมการฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์

3.4 คณะอนุกรรมการสำรวจคุณภาพสินค้าและปริมาณเพื่อการคุ้มครองสิทธิผู้บริโภค

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. คณะอนุกรรมการผู้มีอำนาจเปรียบเทียบความผิดที่เกิดขึ้นในจังหวัดอื่นนอกจากกรุงเทพมหานคร

การดำเนินการด้านสิทธิผู้บริโภค

เมื่อเกิดการละเมิดสิทธิผู้บริโภคทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ผู้บริโภคสามารถเรียกร้องสิทธิของตนแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

- ในส่วนกลางสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ดึกแดง

ทำเนียบรัฐบาล ถนนราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

- การร้องเรียนขอความเป็นธรรมที่ถูกผู้ประกอบการจะละเมิดสิทธิ 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 โทรศัพท์หรือโทรสารตามช่องทาง ดังนี้

- ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ(ศร.) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 1000

- โทรศัพท์หมายเลข 0 2590 7354-5
- โทรสาร หมายเลข 0 2590 1556
- ตั้ ปณ.1556 ปณ.ผ. กระทรวงสาธารณสุข 11004

- สายด่วน อย.1556 ตลอด 24 ชั่วโมง เพียงผู้ใช้บริการกดหมายเลข 1556 จากนั้นรอเสียงตอบรับ และปฏิบัติตามขั้นตอนคำอธิบายจากโทรศัพท์ ซึ่งในเวลาราชการจะมีเจ้าหน้าที่รับสาย โดยเปิดให้บริการรับสายเรื่องร้องเรียน จำนวน 5 สาย สำหรับนอกเวลาราชการระบบจะให้ฝากข้อความร้องเรียน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีเงินสนับสนุนเป็นรางวัลสำหรับผู้แจ้งความนำจับจำนวนร้อยละ 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 สภาสตรีแห่งชาติ สมาคมพิทักษ์สิทธิผู้บริโภคแห่งประเทศไทย สมาคมคุ้มครองผู้บริโภค มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค สถาบันวิชาการเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค และคณะกรรมการประสานงานองค์กรเอกชนเพื่อการพัฒนาสาธารณสุขมูลฐาน เป็นต้น

6. ร้องเรียนโดยแจ้งเหตุการณ์ที่ประสบเมื่อถูกละเมิดสิทธิผู้บริโภคแก่ สื่อมวลชน

ตอนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)

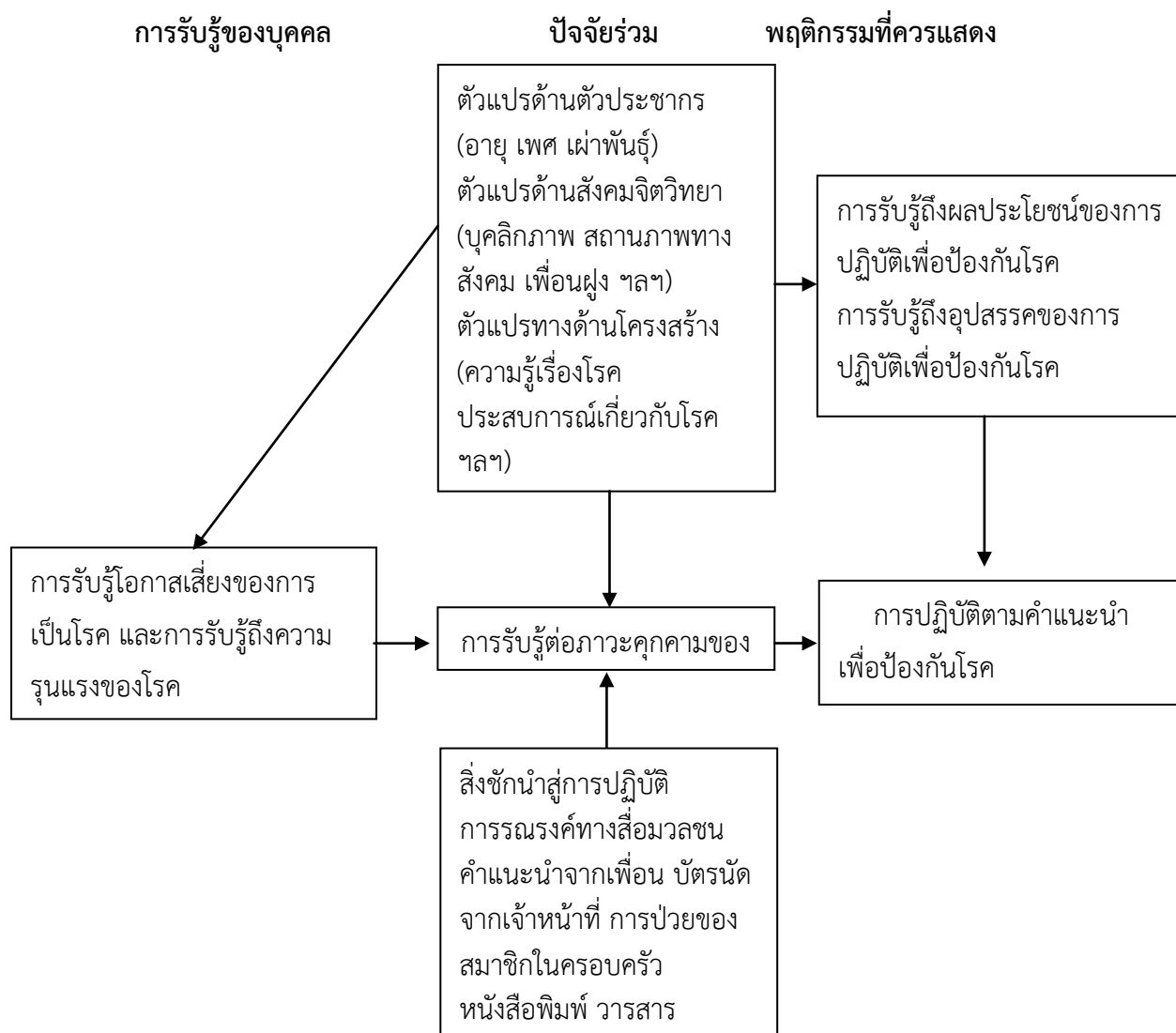
พฤติกรรมผู้บริโภค เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ความพึงพอใจและอุปนิสัยของผู้บริโภค ซึ่งล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการจับจ่ายซื้อสินค้า พฤติกรรมการบริโภคเป็นผลมาจากการรับรู้ข่าวสารข้อมูล และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ดังนั้น การศึกษาพฤติกรรมการบริโภค จึงต้องทำความเข้าใจเรื่อง ความเชื่อ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภค ทั้งนี้คณะวิจัยได้นำแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) มาเป็นแนวทางในการศึกษาและอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาระดับต้น ได้ดังนี้

ในการศึกษาพฤติกรรมบุคคล จึงต้องพิจารณาถึงการรับรู้อันเป็นกระบวนการในการแปลความหมายข้อมูลของบุคคล และความเชื่อด้านสุขภาพ ซึ่งจะมีแนวโน้มให้บุคคลมีการปฏิบัติตามความเข้าใจหรือการรับรู้ในช่วงศตวรรษที่ 20 นักวิชาการได้หันมาสนใจพฤติกรรมของมนุษย์มากขึ้น เนื่องจากมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่สามารถศึกษา ทำความเข้าใจและทำการควบคุมโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์พฤติกรรมสุขภาพ จึงได้รับความสนใจศึกษากันมากในช่วงปี ค.ศ.

1950 – 1960 ถือเป็นช่วงแรกของการพัฒนาแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเนื่องจากในยุคนั้นการจัดบริการด้านสาธารณสุขที่เน้นด้านการป้องกันโรคมกกว่าการรักษาพยาบาล ไม่ได้รับความสนใจจากประชาชน ดังนั้น นักพฤติกรรมศาสตร์ และนักสาธารณสุขจึงสนใจจะทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นสาเหตุ และสถานการณ์ใดที่เหมาะสมที่จะทำให้บุคคลมีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรค

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ(Health Belief Model) เริ่มต้นโดยนักจิตวิทยา Kurt Lewin ซึ่งมีสมมติฐานว่าบุคคลจะหันเหตนเองไปสู่พื้นที่ที่บุคคลให้ค่านิยมเชิงบวกและขณะเดียวกันจะหลีกเลี่ยงจากพื้นที่ที่มีค่านิยมเชิงลบ อธิบายได้ว่า บุคคลจะแสวงหาแนวทางเพื่อจะปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อการป้องกันโรคนั้นบุคคลจะต้องมีความรู้สึกกลัวต่อโรคหรือรู้สึกว่าโรคคุกคามตน และจะต้องมีความรู้สึกที่ตนเองมีพลังที่จะต่อต้านโรคได้ความเชื่อด้านสุขภาพ 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 (Becker and Maiman, 1975, Bandura, 1997)

1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค (Perceived Susceptibility) เป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนมีโอกาสเกิดโรค แต่ละบุคคลจะมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคแตกต่างกันออกไป บางคนเชื่อว่าตนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรค บางคนไม่เชื่อว่าตนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรค การที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงภาวะที่เกิดโรสดังกล่าว จำเป็นต้องมีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและรับรู้ว่าคุณเองมีโอกาสรiskต่อการเกิดโรคนั้นๆ ได้ ซึ่งพฤติกรรมการป้องกันโรคนี้อาจแตกต่างกันออกไปตามการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค

2. การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived Severity) เป็นความเชื่อที่บุคคลเป็นผู้ประเมินเองในด้านความรุนแรงของโรคที่มีต่อร่างกาย การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคต่างๆ มีความสำคัญที่ช่วยให้บุคคลได้ตัดสินใจว่า ควรจะมีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคหรือไม่ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ กล่าวคือ 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 การจัดสิ่งที่จะปฏิบัติในสิ่งที่แพทย์แนะนำหรือไม่นั้น จะขึ้นอยู่กับภาระที่ชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดี และข้อเสียของพฤติกรรมดังกล่าว โดยบุคคลจะเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เชื่อว่ามีผลดีมากกว่าผลเสีย การที่บุคคลรับรู้ประโยชน์หรือโทษซึ่งเกิดการตัดสินใจเลือกกระทำแล้วว่าดีกว่าวิธีอื่นทำให้บุคคลนั้น ตัดสินใจดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ

5. สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ (Cues to action) สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่มากระตุ้นบุคคลให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการออกมา ซึ่ง Becker and Maiman (1975) ได้กล่าวว่าเพื่อให้แบบแผนความเชื่อมีความสมบูรณ์นั้นจะต้องพิจารณาถึงสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ ซึ่งมี 2 ด้าน คือ สิ่งชักนำภายในหรือสิ่งกระตุ้นภายใน (Internal Cues) ได้แก่ การรับรู้สภาวะร่างกาย

ตนเอง 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

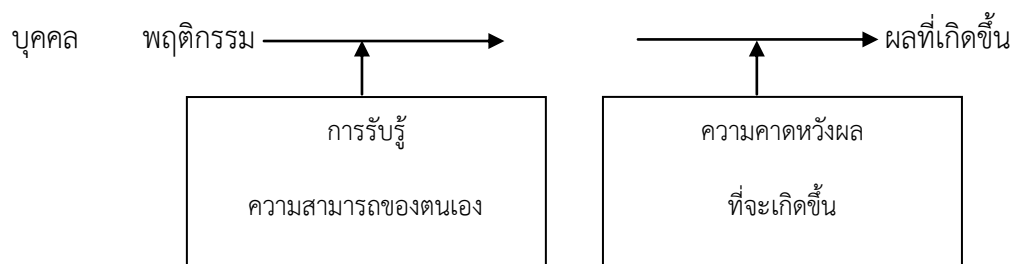
5.2 แรงจูงใจด้านสุขภาพ (Health Motivation) แรงจูงใจด้านสุขภาพ หมายถึง สภาพอารมณ์ ที่เกิดขึ้นจากการถูกกระตุ้นด้วยเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ได้แก่ ระดับความสนใจ ความใส่ใจ ทศนคติและค่านิยมทางด้านสุขภาพ เป็นต้น

6. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self Efficacy)

ผลงานของ Bandura เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนนั้น 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 อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989)

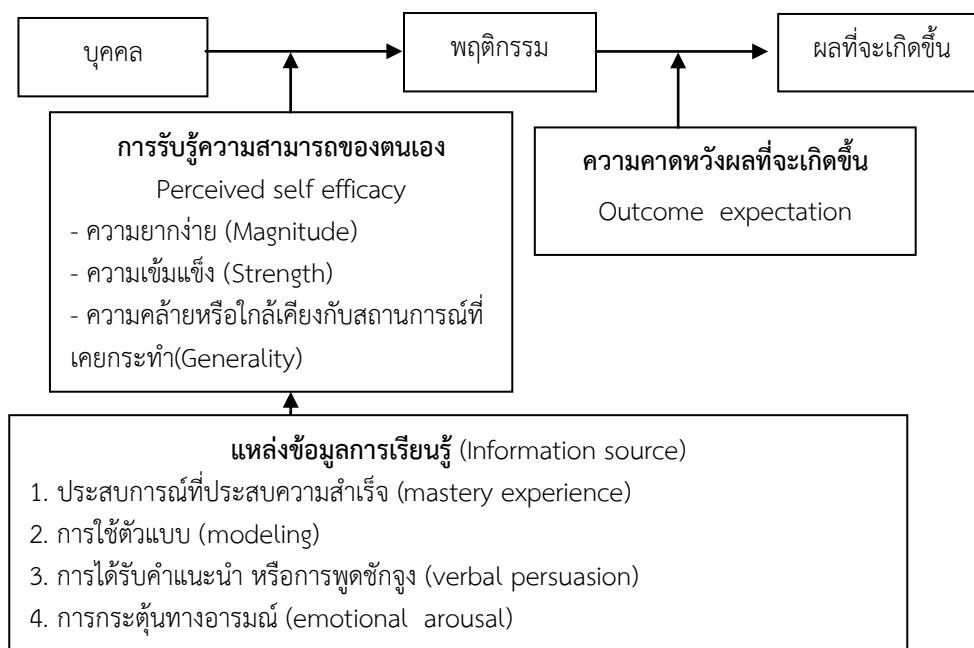
มักมีคำถามว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น เกี่ยวข้องหรือแตกต่างอย่างไรกับความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation) เพื่อให้เข้าใจและชัดเจน Bandura (1977) ได้เสนอภาพแสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ดังภาพ



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 กับการทำให้เขารับรู้ว่าเขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้นจะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด 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 สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอนพร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงใจร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้

ความสามารถของตนเอง บุคคลที่จะถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกข่มขู่จะทำให้เกิดความวิตกกังวล และความเครียด นอกจากนี้อาจทำให้เกิดความกลัว 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

วีระชัย นวลชัยและคณะ (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 มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยรับรู้ความรุนแรงจากพฤติกรรมการ

บริโภคอาหารไม่ปลอดภัยรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัย มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัย และมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัย และมีพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุดังกล่าวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยพบว่า ทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัย และความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัย สามารถทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีอำนาจการทำนายร้อยละ 34.2

ณรงฤทธิ์ วุฒิพงศ์ตระกูล (2550) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการลดพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 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 แสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาและกำหนดดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา ระยะที่ 3 พัฒนาการลดพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนคือ รับประทานขนมขบเคี้ยวทุกวัน ร้อยละ 45.8 ส่วนมากมีระดับความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวระดับต่ำ มีระดับเจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวในระดับค่อนข้างดี พฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวที่เป็นปัญหาเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการการบริโภคขนมขบเคี้ยวมาก 2) แนวทางและวิธีการพัฒนาใช้ยุทธศาสตร์เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อขนมขบเคี้ยวและยุทธศาสตร์ความร่วมมือจากผู้ปกครองและครู 3) จากการรับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไปจากผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากขนมขบเคี้ยวโดยเสียงตามสายของโรงเรียนช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน เมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา พบว่า นักเรียนมีระดับความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวระดับสูง ค่าเฉลี่ยเจตคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวอยู่ในระดับดี มีร้อยละของพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวด้านบวกเพิ่มขึ้น มีร้อยละของพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวด้านลบลดลง ตามดัชนีวัดความสำเร็จของการพัฒนา

วัลภา โบราณมูล. (2551). ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวที่เหมาะสมในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียน 60 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ดำเนินการใช้เวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยว การรับรู้ความรุนแรงเมื่อเป็นโรคที่เป็นผลมาจากการ

รับประทานขนมขบเคี้ยว การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เป็นผลมาจากการรับประทานขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความตั้งใจในการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว การปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

อุมาพร 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 การเล่นเกม และการแจกจดหมายและเอกสารถึงผู้ปกครอง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (Paired-samples t-test และ Independent-sample t-test)

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

ภาณี นิลกรณ์ (2554) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ 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 และหลัง การทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การ รับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การ ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการ วิเคราะห์แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired Samples t-test และ Independent Sample t-test ผลการวิจัยนี้ พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การ รับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การ ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอแนะจากโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารควรนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

วรกานต์ พุ่มนุ่น(2555) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความรู้การบริโภคอาหาร ปลอดภัยของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ปลอดภัยของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศของนักเรียน ขนาดของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสารที่นักเรียนได้รับ และ เพื่อหา ความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสังวาลอนุสรณ์) ในสังกัดสำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร จำนวนนักเรียน 250 คน โดยใช้ตาราง Yamane ใช้ วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็น แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด ที่ผ่านการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้วยการหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.658 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบด้วยค่าที (t test) การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance) หรือทดสอบ ค่าเอฟ (F test) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD และการทดสอบค่าไคสแควร์ (chi-square)

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับสูง และมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ 2) นักเรียนที่มีเพศ ขนาดของครอบครัว การศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครองแตกต่าง กันมีความรู้ในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน 3) นักเรียนที่ได้รับข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันและ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและ แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมการบริโภค

อาหารปลอดภัยมีความสัมพันธ์กับแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุริรา บัวทอง (2550) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบบรรยายเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 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 ทัศนคติต่อการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน ($r = .193$, $p = .033$) จำนวนร้านขายขนมและเครื่องดื่มใกล้บ้านและโรงเรียน ($r = .284$, $p = .002$) และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของผู้ปกครอง ($r = .371$, $p = .000$) อย่างไรก็ตามปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ขนาดของครอบครัว รายได้ของครอบครัว จำนวนเงินที่เด็กได้รับไปโรงเรียน และการได้รับข้อมูลข่าวสาร นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของเด็กนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย เรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีการดำเนินการ 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาสื่อ/กิจกรรม ที่จะเป็น Model ต้นแบบ และพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ระยะที่ 3 การปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาสื่อ/กิจกรรม ที่จะเป็น Model ต้นแบบ และพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ในระยะที่ 1 เป็นขั้นตอนเตรียมการเพื่อสร้างและพัฒนาสื่อต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยทำการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำมาสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้าง (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียน และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) ทบทวนวรรณกรรม สร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียน ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 9 แผน และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 5 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร แนวคำถามการสนทนากลุ่มแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน แล้วปรับปรุงรูปแบบตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2) จัดประชุมผู้เกี่ยวข้องโดยเชิญผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขในพื้นที่ เจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มาให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ องค์ประกอบ และรายละเอียดของ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น จำนวนกิจกรรม วิธีการจัดกิจกรรม ระยะเวลา และจำนวนกิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เป็นต้น โดยคำนึงความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบคุณภาพของ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการดำเนินการ ดังนี้

1) นำ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปประเมินเพื่อหาประสิทธิภาพ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา ด้านพฤติกรรม สุขภาพ ด้านอาหาร และด้านนิเทศศาสตร์เพื่อหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรง (Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

2) นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน 5 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร แนวคำถามการสนทนากลุ่ม และแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง ปรับปรุง แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดสอบกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยอย่างน้อย 60 คน หาคุณภาพของเครื่องมือในด้านค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

3) ปรับปรุง/แก้ไขคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพ ไว้ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 สร้างสื่อ/ต้นแบบ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) นำ (ร่าง) สื่อ/กิจกรรม ต้นแบบที่ผลิตขึ้น ได้แก่

- หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภค ชุติชนิทรศการ
- ละครสั้น/สารคดีสั้น
- สถานการณ์จำลอง
- คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “บริโภคอย่างนี้ ดีหรือเปล่า”
- คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป”
- คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี”
- คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “มันมากับอาหาร”
- สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “การสร้างสื่อเพื่อชักนำสู่การอ่านฉลาก”
- สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “การปกป้องสิทธิผู้บริโภค”

ผู้วิจัย ทำการหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรง (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และทำการปรับปรุง/แก้ไข สื่อ/กิจกรรม ต้นแบบให้มีความเหมาะสม (ในกรณี

ที่ผลการประเมินต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด) ได้ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 9 แผน

ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น

หลังจากที่ผู้วิจัยได้(ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของ นักเรียน สื่อ แผนการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการ ทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น (1 มิถุนายน –31 กรกฎาคม 2558) โดยนำรูปแบบที่หาคุณภาพแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ในโรงเรียนที่เป็นเครือข่ายโรงเรียน อย.น้อย ของสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา จำนวน 4 โรงเรียนอย่างน้อย โรงเรียนละ 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างน้อยกลุ่มละ 30 คนรวมนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน การ ดำเนินการทดลองเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการ วิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยกลุ่มทดลอง เข้าร่วมในกิจกรรมตาม แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้ แต่เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่โรงเรียน จัดให้ตามปกติ มีการประเมินผลเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรม การบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบสอบถาม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีรายละเอียด ดังนี้

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1- 3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในปีการศึกษา 2558

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในปีการศึกษา 2558 จำนวนไม่น้อยกว่า 240 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stages Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

การคัดเลือกโรงเรียน

- 1) เป็นโรงเรียนที่เป็นเครือข่าย โรงเรียน อย.น้อย ของสำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยา
- 2) สมัครใจเข้าร่วมเป็นโรงเรียนต้นแบบในการวิจัย
- 3) ให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา อย่างต่อเนื่อง

การคัดเลือกนักเรียน

เลือกนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนที่เป็นเครือข่าย โรงเรียน อย.น้อย ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่ถูกคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ตามเกณฑ์ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นและทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) ดังนี้

- 1) สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามระดับชั้น คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 2 และ 3
- 2) สุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเลือกระดับชั้นนักเรียน ได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- 3) สุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก ได้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 ห้อง
- 4) สุ่มนักเรียนจำนวน 2 ห้อง (Randomized controlled trial) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ใช้รูปแบบประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินประสิทธิผลของการทดลองใช้รูปแบบ ประกอบด้วยเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ประกอบด้วย

- 1) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- 2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลอง

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย

- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการเลือกเป็นกลุ่มเป้าหมายในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 5 คน (คัดเลือกโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีภูมิสำเนาเดียวกับนักเรียน อย.น้อย ซึ่งมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติในการสังเกตพฤติกรรม) ทำการสังเกตพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักเรียนแกนนำชมรม อย.น้อย รวม 3 ครั้ง คือ สัปดาห์ก่อนเริ่มดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ สัปดาห์ที่ 5 ของการใช้รูปแบบ และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบ

- 2) แนวคำถามการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เก็บรวบรวมข้อมูลจากครูและผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง จากโรงเรียนที่ทำการทดลองใช้รูปแบบ โรงเรียนละ

6 – 8 คน รวม 24 – 32 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง จากครูประจำชั้น หรือครูผู้สอน และผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

3) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เก็บรวบรวมข้อมูลจากครูและผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ที่สามารถให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) จากโรงเรียนที่ทำการทดลองใช้รูปแบบ โรงเรียนละ 1– 2 คน รวม 4 – 8 คน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำข้อมูลจากการประเมินต่าง ๆ มาวิเคราะห์ ดังนี้

การหาประสิทธิภาพของรูปแบบ ในเชิงปริมาณโดยการเปรียบเทียบคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ข้อมูลประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เนื้อหา(Content analysis)

ก่อนและระหว่างการทำดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ คณะผู้วิจัยทำการติดตามประเมินการดำเนินงานการทดลองใช้รูปแบบแต่ละโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การลงพื้นที่สำรวจ การประสานงานโรงเรียนและครูที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมาย

ระยะที่ 3 การปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

หลังจากการนำรูปแบบไปทดลองใช้ และได้ประเมินผลการทดลองรูปแบบแล้ว ผู้วิจัยทำการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทำการสัมมนา กลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ผลการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำข้อเสนอแนะไปใช้ในการปรับปรุงรูปแบบให้สมบูรณ์ เหมาะสมกับการนำไปใช้ต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 5 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ
วิจัย

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง	182	51.0
กลุ่มควบคุม	175	49.0
รวม	357	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม
มีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 51.0 นักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็น
ร้อยละ 49.0

ตารางที่ 2 ความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม

ตัวแปร		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียน	โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จ.กระบี่	45	24.7	43	24.6	88	24.6
	โรงเรียนภูเขียว จ.ชัยภูมิ	47	25.8	46	26.3	93	26.1
	โรงเรียนแก่ง “วิทยสถาวร” จ.ระยอง	50	27.5	47	26.9	97	27.2
	โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่	40	22.0	39	22.2	79	22.1
	รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0
เพศ	ชาย	62	34.1	64	36.6	126	35.3
	หญิง	120	65.9	111	63.4	231	64.7
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0
อายุ	11 ปี	2	1.1	3	1.7	5	1.4
	12 ปี	111	61.0	132	75.4	243	68.1
	13 ปี	68	37.4	40	22.9	108	30.3
	14 ปี	1	0.5	-	-	1	0.2
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0
น้ำหนัก	21-30 กิโลกรัม	5	2.8	10	5.7	15	4.2
	31-40 กิโลกรัม	51	28.0	52	29.7	103	28.9
	41-50 กิโลกรัม	63	34.6	68	38.9	131	36.7
	51-60 กิโลกรัม	33	18.1	19	10.9	52	14.5
	61-70 กิโลกรัม	17	9.3	16	9.1	33	9.2
	71-80 กิโลกรัม	8	4.4	4	2.3	12	3.4
	81-90 กิโลกรัม	5	2.8	5	2.9	10	2.8
	มากกว่า 90 กิโลกรัม	-	-	1	0.5	1	0.3
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0
ส่วนสูง	131-140 เซนติเมตร	2	1.1	9	5.1	11	3.1
	141-150 เซนติเมตร	44	24.2	54	30.9	98	27.5
	151-160 เซนติเมตร	99	54.4	80	45.7	179	50.1
	161-170 เซนติเมตร	34	18.7	25	14.3	59	16.5
	171-180 เซนติเมตร	3	1.6	5	2.9	8	2.2
	181-190 เซนติเมตร	-	-	2	1.1	2	0.6
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ตัวแปร		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผลการเรียนเฉลี่ย	1.00-2.00	-	-	3	1.7	3	0.8
	2.01-3.00	11	6.0	23	13.1	34	9.5
	3.01-4.00	153	84.1	140	80.1	293	82.1
	ไม่ทราบ	18	8.9	9	5.1	27	7.6
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมาจากโรงเรียนทั้ง 4 โรงเรียนจำนวนใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 22.1 – 27.2 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.9 และร้อยละ 63.4 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.0 และ 75.4 มีน้ำหนัก 41-50 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 34.6 และ 38.9 ส่วนสูง 151-160 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 54.4 และ 45.7 มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.01-4.00 คิดเป็นร้อยละ 84.1 และ 80.1

ตารางที่ 3 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่นๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

การทดสอบ	พฤติกรรมการบริโภค	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง	ไม่กิน	4	2.2	9	5.1	13	3.6
	กิน	178	97.8	166	94.9	344	96.4
	ไม่ตอบ	-	-	-	-	-	-
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0
หลังการทดลอง	ไม่กิน	19	10.4	14	8.0	33	9.2
	กิน	163	89.6	161	92.0	324	90.8
	ไม่ตอบ	-	-	-	-	-	-
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 97.8 และ 94.9 หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลมและเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 89.6 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 92.0 โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ ลดลง คิดเป็นร้อยละ 8.2 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม บริโภคลดลงเพียงร้อยละ 2.9

ตารางที่ 4 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามประเภทของขนมขบเคี้ยว ก่อนการทดลอง

ขนมขบเคี้ยว/ประเภท	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
มันฝรั่งทอดกรอบ	เลย์	122	62.9	118	62.4	240	62.7
มันฝรั่งทอดกรอบ	เทสโต	14	7.3	10	5.3	24	6.3
มันฝรั่งทอดกรอบ	โปเต้	-	-	2	1.1	2	0.5
มันฝรั่งทอดกรอบ	ปาปิก้า	-	-	2	1.1	2	0.5
มันฝรั่งทอดกรอบ	ตะวัน	11	5.7	4	2.2	15	3.9
ปลาเส้น	ทาโร่	5	2.6	-	-	5	1.3
สาหร่ายทอด	เจ้าแก่น้อย	9	4.7	14	7.4	23	6.0
ปลาหมึกอบทรงเครื่อง	เบนโตะ	-	-	5	2.6	5	1.3
ขนมทอดกรอบ	ปูไทย	2	1.0	6	3.2	8	2.1
ขนมปัง	วอยซ์	3	1.5	1	0.5	4	1.0
ขนมปัง	ฟินโอ	5	2.6	2	1.1	7	1.8
ขนมปัง	โอรีโอ้	5	2.6	1	0.5	6	1.5
เวเฟอร์	ทิวลี	2	1.0	2	1.1	4	1.0
ธัญญาหารกรอบ	ชั้นไบรท์	-	-	2	1.1	2	0.5
ข้าวเกรียบกุ้งทอด	ฮานามิ	4	2.1	-	-	4	1.0
ขนมขาไก่	โลตัส	2	1.0	2	1.1	4	1.0
ขนมปังแท่ง	กุลิโกะ ป๊อกกี้	2	1.0	-	-	2	0.5
เยลลี่	ปิโป้	1	0.5	4	2.2	5	1.3
ขนมปังกรอบ	ผิงน้อย	3	1.5	3	1.5	6	1.5
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	มาม่า ไวไว	-	-	3	1.5	3	0.8
ซ็อกโกแลต	เฮอร์ซี่	1	0.5	-	-	1	0.5
ขนมอบกรอบ	ปาร์ตี้	-	-	3	1.5	3	0.8
ขนมอบกรอบ	ไดโนพาร์ค	1	0.5	-	-	1	0.5
ขนมปัง	ฟาร์มเฮาส์	2	1.0	5	2.6	7	1.7
รวม		194	100.0	189	100.0	383	100.0

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวประเภทมันฝรั่งทอดกรอบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.9 และ 72.1 โดยนิยมบริโภค ยี่ห้อเลย์ คิดเป็นร้อยละ 62.9 และ 62.4 นอกนั้นบริโภคในจำนวนใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 5 ความถี่และร้อยละของการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของขนมขบเคี้ยว หลังการทดลอง

ขนมขบเคี้ยว/ประเภท	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
มันฝรั่งทอดกรอบ	เลย์	99	69.2	107	62.5	206	65.6
มันฝรั่งทอดกรอบ	เทสโต	15	10.5	6	3.5	21	6.6
มันฝรั่งทอดกรอบ	โปเต้	-	-	6	3.5	6	1.9
มันฝรั่งทอดกรอบ	โปเตโต้	4	2.8	-	-	4	1.3
มันฝรั่งทอดกรอบ	ตะวัน	3	2.1	3	1.8	6	1.9
ปลาเส้น	ทาโร่	1	0.7	7	4.0	8	2.5
สาหร่ายทอด	มาซิตะ	-	-	4	2.4	4	1.3
สาหร่ายทอด	ถั่วแก่น้อย	1	0.7	10	5.8	11	3.5
ปลาหมึกอบทรงเครื่อง	เบนโตะ	-	-	3	1.8	3	1.0
ขนมทอดกรอบ	ปูไทย	1	0.7	4	2.4	5	1.6
ขนมปัง	วอยซ์	3	2.1	-	-	3	1.0
ขนมปัง	ฟินโอ	6	4.2	8	4.5	14	4.5
ขนมปัง	โอรีโอ้	1	0.7	2	1.2	3	1.0
เวเฟอร์	ทิวาลี	3	2.1	-	-	3	1.0
ขนมขาไก่	โลตัส	-	-	1	0.6	1	0.3
ขนมปังแท่ง	กุลิโกะ ป๊อปปี้	-	-	2	1.2	2	0.6
ขนมปังกรอบ	ผิงน้อย	2	1.4	2	1.2	4	1.2
ขนมอบกรอบ	ปาร์ตี้	2	1.4	-	-	2	0.6
ขนมอบกรอบ	ปันปัน	-	-	3	1.8	3	1.0
ขนมอบกรอบ	สแน็คแจ๊ค	-	-	3	1.8	3	1.0
ขนมปัง	ฟาร์มเฮาส์	2	1.4	-	-	2	0.6
รวม		143	100.0	171	100.0	314	100.0

จากตารางที่ 5 พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวประเภท มันฝรั่งทอดกรอบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.6 และ 71.3 โดยนิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวยี่ห้อเลย์ คิดเป็นร้อยละ 69.2 และ 62.5 นอกนั้นบริโภคในจำนวนใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 6 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของน้ำอัดลม ก่อนการทดลอง

ชนิดน้ำอัดลม	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
โคล่า	โค้ก	72	32.0	71	38.6	143	35.0
	เป๊ปซี่	39	17.3	10	5.4	49	12.0
	เอส	21	9.3	31	16.9	52	12.7
น้ำอัดลมสี	แฟนต้า	78	34.7	55	29.9	133	32.5
	สไปรท์	-	-	1	0.5	1	0.2
	อื่น ๆ	15	6.7	16	8.7	31	7.6
รวม		225	100.0	184	100.0	409	100.0

จากตารางที่ 6 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคน้ำอัดลมประเภทโคล่ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.6 และ 60.9 โดยนิยมดื่มยี่ห้อโค้ก คิดเป็นร้อยละ 32.0 และ 38.6 รองลงมาคือ ประเภทน้ำอัดลมสี ยี่ห้อแฟนต้า คิดเป็นร้อยละ 34.7 และ 29.9

ตารางที่ 7 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของน้ำอัดลม หลังการทดลอง

ชนิดน้ำอัดลม	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
โคล่า	โค้ก	48	47.5	76	51.4	124	49.8
	เป๊ปซี่	8	7.9	-	-	8	3.2
	เอส	8	7.9	15	10.1	23	9.2
น้ำอัดลมสี	แฟนต้า	37	36.7	57	38.5	94	37.8
รวม		101	100.0	148	100.0	249	100.0

จากตารางที่ 7 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บริโภคน้ำอัดลมประเภทโคล่ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.3 และ 61.5 โดยนิยมดื่มยี่ห้อโค้ก คิดเป็นร้อยละ 47.5 และ 51.4 รองลงมาคือ ประเภทน้ำอัดลมสี ยี่ห้อแฟนต้า คิดเป็นร้อยละ 36.7 และ 38.5

ตารางที่ 8 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำดื่มอื่นๆ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของน้ำดื่ม ก่อนการทดลอง

น้ำดื่มอื่นๆ	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ชาเขียว	อิซิตัน	20	13.2	19	21.3	39	16.3
ชาเขียว	โออิชิ	14	9.3	33	37.1	47	19.5
นม	โฟมอสต์	33	21.9	3	3.4	36	15.0
นม	โอวัลติน	8	5.3	-	-	8	3.3
นม	ดีไลค์	-	-	2	2.3	2	0.8
นม	หนองโพ	9	6.0	4	4.5	13	5.4
นมถั่วเหลือง	ไวตามิลค์	2	1.3	-	-	2	0.8
นมเปรี้ยว	ดัชมิล	7	4.6	2	2.3	9	3.8
น้ำสมุนไพร	เย็น เย็น	3	2.0	-	-	3	1.3
น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	23	15.2	1	1.1	24	10.0
น้ำผลไม้	มาลี	5	3.3	-	-	5	2.1
น้ำผลไม้	ยูนิฟ	-	-	5	5.5	5	2.1
น้ำผลไม้	กาโตะ	9	6.0	2	2.3	11	4.6
ชาเย็น		5	3.3	6	6.7	11	4.6
โกโก้		13	8.6	10	11.2	23	9.6
น้ำเก๊กฮวย		-	-	2	2.3	2	0.8
รวม		151	100.0	89	100.0	240	100.0

จากตารางที่ 8 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ดื่มนมยี่ห้อโฟมอสต์ คิดเป็นร้อยละ 21.9 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ดื่มนมชาเขียว ยี่ห้อโออิชิ คิดเป็นร้อยละ 37.1

ตารางที่ 9 ความถี่และร้อยละของการบริโภคน้ำดื่มอื่นๆ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของน้ำดื่ม หลังการทดลอง

น้ำดื่มอื่นๆ	ยี่ห้อ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ชาเขียว	อิชิตัน	10	12.2	13	19.7	23	15.5
ชาเขียว	โออิชิ	23	28.1	18	27.3	41	27.7
นม	โฟมอสต์	13	15.9	11	16.7	24	16.2
นม	โอวัลติน	2	2.4	-	-	2	1.4
นม	ดีไลท์	-	-	4	6.1	4	2.7
นมถั่วเหลือง	ไวตามิกัล	6	7.3	-	-	6	4.1
นมเปรี้ยว	ดัชมิล	16	19.5	3	4.5	19	12.8
น้ำสมุนไพร	เย้ย เย็น	-	-	3	4.5	3	2.0
น้ำผลไม้	น้ำผลไม้	-	-	7	10.6	7	4.7
น้ำผลไม้	มาลี	8	9.8	-	-	8	5.5
น้ำผลไม้	กาโตะ	-	-	3	4.5	3	2.0
น้ำผลไม้	ทิปโก้	-	-	4	6.1	4	2.7
ชาเย็น		3	3.6	-	-	3	2.0
ชา	เพียวริค	1	1.2	-	-	1	0.7
รวม		82	100.0	66	100.0	148	100.0

จากตารางที่ 9 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ดื่มน้ำดื่มประเภทชาเขียวคิดเป็นร้อยละ 40.3 และ 47.0 โดยนิยมดื่มน้ำดื่มยี่ห้อโออิชิ คิดเป็นร้อยละ 28.1 และ 27.3 รองลงมาคือ นักเรียนกลุ่มทดลองดื่มนมเปรี้ยว ยี่ห้อดัชมิล คิดเป็นร้อยละ 19.5 และนักเรียนกลุ่มควบคุมดื่มน้ำดื่มประเภทชาเขียว ยี่ห้ออิชิตัน คิดเป็นร้อยละ 19.7

ตารางที่ 10 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง

การบริโภค	ความถี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	124	68.1	96	54.8	220	61.6
	11-20 บาท	50	27.5	44	25.2	94	26.3
	21-30 บาท	7	3.9	1	0.6	8	2.2
	31-40 บาท	1	0.5	-	-	1	0.3
	ไม่ตอบ	-	-	34	19.4	34	9.6
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	85	46.7	61	34.9	146	40.9
	2 ครั้ง	35	19.2	44	25.1	79	22.1
	3 ครั้ง	15	8.3	14	8.0	29	8.1
	4 ครั้ง	1	0.5	7	4.0	8	2.-
	5 ครั้ง	4	2.2	9	5.1	13	3.6
	6 ครั้ง	1	0.5	-	-	1	0.3
	7 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	8 ครั้ง	-	-	1	0.6	1	0.3
	9 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	10 ครั้ง	-	-	5	2.9	5	1.4
	ไม่ตอบ	41	22.6	34	19.4	75	21.0
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	112	61.5	96	54.9	208	58.3
	2	24	13.2	32	18.3	56	15.7
	3	4	2.2	6	3.4	10	2.8
	4	1	0.5	2	1.1	3	0.8
	5	-	-	3	1.7	3	0.8
	6	-	-	-	-	-	-
	7	-	-	1	0.6	1	0.3
	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	มากกว่า 10	-	-	1	0.6	1	0.3
	ไม่ตอบ	41	22.6	34	19.4	75	21.0
รวม		182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 10 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกซื้อขนมขบเคี้ยว ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 68.1 และ 54.8 โดยส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวจำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.7 และ 34.9 ปริมาณที่กินต่อครั้ง คือ 1 ซอง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 61.5 และ 54.9

ตารางที่ 11 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง

การบริโภค	ความถี่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	148	81.3	82	46.8	230	64.4
	11-20 บาท	34	18.7	57	32.6	91	25.5
	ไม่ตอบ	-		36	20.6	36	10.1
	รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	83	45.6	77	44.0	160	44.8
	2 ครั้ง	28	15.4	33	18.9	61	17.1
	3 ครั้ง	10	5.6	12	6.9	22	6.2
	4 ครั้ง	2	1.1	9	5.1	11	3.1
	5 ครั้ง	1	0.5	3	1.7	4	1.1
	6 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	7 ครั้ง	-	-	1	0.5	1	0.3
	8 ครั้ง	-	-	1	0.5	1	0.3
	10 ครั้ง	-	-	3	1.8	3	0.8
	มากกว่า 10 ครั้ง	1	0.5	-	-	1	0.3
	ไม่ตอบ	57	31.3	36	20.6	93	26.0
	รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	111	61.0	101	57.8	212	59.4
	2	13	7.2	27	15.5	40	11.2
	3	1	0.5	7	4.0	8	2.2
	4	-	-	2	1.1	2	0.6
	5	-	-	1	0.5	1	0.3
	10	-	-	1	0.5	1	0.3
	ไม่ตอบ	57	31.3	36	20.6	93	26.0
	รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 11 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกซื้อขนมขบเคี้ยว ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 81.3 และ 46.8 โดยส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยวจำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45.6 และ 44.0 ปริมาณที่บริโภคต่อครั้งคือ 1 ชอง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 61.0 และ 57.8

ตารางที่ 12 ความถี่และร้อยละของของพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	80	56.3	79	60.3	159	58.2
	11-20 บาท	59	41.6	48	36.6	107	39.2
	21-30 บาท	3	2.1	4	3.1	7	2.6
	รวม	142	100.0	131	100.0	273	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	90	63.4	57	43.6	147	53.8
	2 ครั้ง	26	18.4	40	30.6	66	24.1
	3 ครั้ง	11	7.7	13	9.9	24	8.7
	4 ครั้ง	4	2.8	8	6.2	12	4.3
	5 ครั้ง	7	4.9	8	6.2	15	5.5
	6 ครั้ง	1	0.7	1	0.7	2	0.8
	7 ครั้ง	1	0.7	-	-	1	0.4
	8 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	9 ครั้ง	-	-	1	0.7	1	0.4
	10 ครั้ง	2	1.4	2	1.4	4	1.6
	มากกว่า 10 ครั้ง	-	-	1	0.7	1	0.4
	รวม	142	100.0	131	100.0	273	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	125	88.0	106	80.9	231	84.6
	2	9	6.4	15	11.6	24	8.8
	3	4	2.8	3	2.3	7	2.6
	4	4	2.8	1	0.7	5	1.8
	5	-	-	2	1.5	2	0.7
	6	-	-	1	0.7	1	0.4
	มากกว่า 10	-	-	3	2.3	3	1.1
	รวม	142	100.0	131	100.0	273	100.0

จากตารางที่ 12 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกบริโภคน้ำอัดลม ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 56.3 และ 60.3 โดยส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลม 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 63.4 และ 43.6 และดื่มครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง คิดเป็นร้อยละ 88.0 และ 80.9

ตารางที่ 13 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	57	56.4	76	58.5	133	57.6
	11-20 บาท	43	42.6	48	36.9	91	39.4
	21-30 บาท	1	1.0	6	4.6	7	3.0
	รวม	101	100.0	130	100.0	231	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	71	70.3	76	58.5	147	63.6
	2 ครั้ง	21	20.8	33	25.4	54	23.4
	3 ครั้ง	6	5.9	7	5.4	13	5.7
	4 ครั้ง	-	-	3	2.2	3	1.3
	5 ครั้ง	1	1.0	6	4.6	7	3.0
	6 ครั้ง	1	1.0	1	0.8	2	0.9
	7 ครั้ง	-	-	1	0.8	1	0.4
	8 ครั้ง	-	-	2	1.5	2	0.9
	10 ครั้ง	1	1.0	-	-	1	0.4
	มากกว่า 10 ครั้ง	-	-	1	0.8	1	0.4
	รวม	101	100.0	130	100.0	231	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	84	83.2	104	80.0	188	81.4
	2	14	13.8	17	13.0	31	13.4
	3	3	3.0	4	3.1	7	3.1
	4	-	-	1	0.8	1	0.4
	5	-	-	1	0.8	1	0.4
	มากกว่า 10	-	-	3	2.3	3	1.3
	รวม	101	100.0	130	100.0	231	100.0

จากตารางที่ 13 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกบริโภคน้ำอัดลม ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 56.4 และ 58.5 โดยส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลม 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 70.3 และ 58.5 และดื่มครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง คิดเป็นร้อยละ 83.2 และ 80.0

ตารางที่ 14 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	56	47.1	42	44.7	98	46.0
	11-20 บาท	58	48.7	44	46.8	102	47.9
	21-30 บาท	5	4.2	6	6.4	11	5.2
	31-40 บาท	-	-	2	2.1	2	0.9
	รวม	119	100.0	94	100.0	213	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	69	58.0	49	52.1	118	55.4
	2 ครั้ง	23	19.3	17	18.0	40	18.8
	3 ครั้ง	10	8.4	14	14.9	24	11.3
	4 ครั้ง	5	4.2	3	3.2	8	3.8
	5 ครั้ง	5	4.2	6	6.4	11	5.2
	6 ครั้ง	4	3.4	3	3.2	7	3.3
	7 ครั้ง	-	-	1	1.1	1	0.4
	8 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	9 ครั้ง	1	0.8	-	-	1	0.4
	10 ครั้ง	2	1.7	1	1.1	3	1.4
	รวม	119	100.0	94	100.0	213	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	94	79.0	77	81.9	171	80.3
	2	18	15.1	11	11.8	29	13.6
	3	4	3.4	4	4.3	8	3.8
	4	-	-	1	1.0	1	0.5
	5	3	2.5	1	1.0	4	1.8
	รวม	119	100.0	94	100.0	213	100.0

จากตารางที่ 14 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เลือกบริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ ราคา 1-10 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.1 และ 44.7 โดยส่วนใหญ่บริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 58.0 และ 52.1 โดยบริโภคครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 79.0 และ 81.9

ตารางที่ 15 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ ใน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง

การบริโภค		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ราคา	1-10 บาท	50	55.6	66	67.3	116	61.7
	11-20 บาท	38	42.2	31	31.7	69	36.7
	21-30 บาท	2	2.2	1	1.0	3	1.6
	รวม	90	100.0	98	100.0	188	100.0
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	63	70.0	49	50.0	112	59.6
	2 ครั้ง	17	18.9	27	27.6	44	23.4
	3 ครั้ง	4	4.5	8	8.2	12	6.4
	4 ครั้ง	3	3.3	2	2.0	5	2.6
	5 ครั้ง	1	1.1	8	8.2	9	4.8
	6 ครั้ง	-	-	-	-	-	-
	7 ครั้ง	1	1.1	1	1.0	2	1.1
	8 ครั้ง	-	-	1	1.0	1	0.5
	10 ครั้ง	-	-	1	1.0	1	0.5
	มากกว่า 10 ครั้ง	1	1.1	1	1.0	2	1.1
	ไม่ตอบ	-	-	-	-	-	-
	รวม	90	100.0	98	100.0	188	100.0
ปริมาณที่กินต่อครั้ง	1	77	85.6	70	71.5	147	78.2
	2	10	11.1	20	20.4	30	16.0
	3	3	3.3	4	4.1	7	3.8
	4	-	-	-	-	-	-
	5	-	-	1	1.0	1	0.5
	6	-	-	1	1.0	1	0.5
	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	1	1.0	1	0.5
	10	-	-	1	1.0	1	0.5
	รวม	90	100.0	98	100.0	188	100.0

จากตารางที่ 15 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เลือกบริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ ราคา 1 – 10 บาท คิดเป็นร้อยละ 55.6 และ 67.3 โดยส่วนใหญ่บริโภคเครื่องดื่มอื่น ๆ 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 70.0 และ 50.0 โดยบริโภคครั้งละ 1 ขวด/กระป๋อง/กล่อง คิดเป็นร้อยละ 85.6 และ 71.5

ตารางที่ 16 ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง

การใช้ชีวิตประจำวัน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
นอน (ชั่วโมง)						
2	2	1.1	1	0.6	3	0.8
3	-	-	1	0.6	1	0.3
4	-	-	-	-	-	-
5	3	1.7	5	2.9	8	2.2
6	10	5.5	8	4.6	18	5.0
7	32	17.6	26	14.9	58	16.4
8	81	44.5	93	53.2	174	48.8
9	32	17.6	21	12.0	53	15.0
10	17	9.4	16	9.1	33	9.2
11	1	0.5	1	0.6	2	0.6
12	-	-	2	1.1	2	0.6
13	1	0.5	-	-	1	0.3
ไม่ตอบ	3	1.6	1	0.6	3	0.8
รวม	182	100.0	175	100.0	157	100.0
อ่านหนังสือ (ชั่วโมง)						
1	98	53.9	109	62.3	207	58.1
2	52	28.6	44	25.1	96	26.9
3	12	6.6	11	6.3	23	6.4
4	1	0.5	3	1.7	4	1.1
5	4	2.2	-	-	4	1.1
6	2	1.1	1	0.6	3	0.8
7	-	-	-	-	-	-
8	1	0.5	-	-	1	0.3
ไม่ตอบ	12	6.6	7	4.0	19	5.3
รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 16 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่นอนวันละ 8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 44.5 และ 53.2 อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 53.9 และ 62.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 ความถี่และร้อยละของลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง

ปริมาณการเล่น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
นอน (ชั่วโมง)						
2	-	-	1	0.6	1	0.3
3	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-
5	2	1.1	6	3.4	8	2.2
6	10	5.5	11	6.3	21	6.0
7	33	18.2	36	20.6	69	19.3
8	86	47.3	76	43.4	162	45.3
9	33	18.1	26	14.9	59	16.4
10	13	7.2	9	5.1	22	6.2
11	1	0.5	3	1.7	4	1.1
12	1	0.5	4	2.3	5	1.4
ไม่ตอบ	3	1.6	3	1.7	6	1.8
รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0
อ่านหนังสือ (ชั่วโมง)						
1	96	52.8	92	52.6	188	52.6
2	58	31.9	58	33.1	116	32.4
3	17	9.4	11	6.3	28	7.8
4	4	2.2	2	1.1	6	1.8
5	-	-	2	1.1	2	0.6
6	1	0.5	-	-	1	0.3
7	1	0.5	-	-	1	0.3
มากกว่า 10 ชั่วโมง	-	-	2	1.2	2	0.6
ไม่ตอบ	5	2.7	8	4.6	13	3.6
รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 17 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่นอนวันละ 8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 47.3 และ 43.4 ตามลำดับ อ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง คิดเป็น ร้อยละ 52.8 และ 52.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 18 ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง

ปริมาณการเล่น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	112	61.5	109	62.3	221	61.9
11-20	45	24.7	18	10.3	63	17.6
21-30	14	7.7	21	12.0	35	9.8
31-40	4	2.2	2	1.1	6	1.6
41-50	1	0.6	10	5.6	11	3.1
51-60	2	1.1	-	-	2	0.6
61-70	-	-	1	0.6	1	0.3
70 ชั่วโมงขึ้นไป	-	-	1	0.6	1	0.3
ไม่เล่น	-	-	5	2.9	5	1.4
ไม่ตอบ	4	2.2	8	4.6	12	3.4
รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 18 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 61.5 และ 62.3

ตารางที่ 19 ความถี่และร้อยละของปริมาณการเล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง

ปริมาณการเล่น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	139	76.4	139	79.4	278	77.8
11-20	31	17.1	14	8.0	45	12.5
21-30	10	5.5	6	3.4	16	4.5
31-40	1	0.5	-	-	1	0.3
41-50	1	0.5	1	0.6	2	0.6
50 ชั่วโมงขึ้นไป	-	-	2	1.1	2	0.6
ไม่เล่น	-	-	12	6.9	12	3.4
ไม่ตอบ	-	-	1	0.6	1	0.3
รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 19 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 76.4 และ 79.4

ตารางที่ 20 ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง

ปริมาณการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มทดลอง		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	154	84.7	132	75.5	286	80.1
11-20	17	9.4	24	13.7	41	11.5
21-30	4	2.2	6	3.4	10	2.8
31-40	1	0.5	1	0.6	2	0.6
ไม่ออกกำลังกาย	2	1.0	6	3.4	8	2.2
ไม่ตอบ	4	2.2	6	3.4	10	2.8
รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 20 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 84.7 และ 75.5

ตารางที่ 21 ความถี่และร้อยละของปริมาณการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง

ปริมาณการออกกำลังกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มทดลอง		รวม	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์						
1-10	153	84.1	143	81.7	296	82.9
11-20	11	6.1	10	5.7	21	5.9
21-30	3	1.7	6	3.4	9	2.5
31-40	1	0.5	1	0.6	2	0.6
41-50	1	0.5	-	-	1	0.3
ไม่ออกกำลังกาย	11	6.1	15	8.6	26	7.2
ไม่ตอบ	2	1.0	-	-	2	0.6
รวม	182	100.0	175	100.0	357	100.0

จากตารางที่ 21 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-10 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 84.1 และ 81.7 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 22 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน กลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

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)	118	64.8	พอใช้	114	65.1	พอใช้								
2.	ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดง ต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้หนึ่งซองมีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง	96	52.7	ผ่าน เกณฑ์	82	46.9	ต่ำกว่า เกณฑ์								
	ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ซอง (30 กรัม)														
3.	ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้หมายความว่า ถ้านักเรียนกิน ขนมกรุบกรอบที่แสดงฉลากนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 14 ของ ปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน	39	21.4	ต่ำกว่า เกณฑ์	46	26.3	ต่ำกว่า เกณฑ์								
	คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง <table><tr><td>พลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี</td><td>น้ำตาล 14 กรัม</td><td>ไขมัน 63 กรัม</td><td>โซเดียม 980 มิลลิกรัม</td></tr><tr><td>* 56 %</td><td>* 22 %</td><td>* 97 %</td><td>* 41 %</td></tr></table> * คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน	พลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 14 กรัม	ไขมัน 63 กรัม	โซเดียม 980 มิลลิกรัม	* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %						
พลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 14 กรัม	ไขมัน 63 กรัม	โซเดียม 980 มิลลิกรัม												
* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %												
4.	อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง	154	84.6	ดีมาก	158	90.3	ดีมาก								
5.	อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นใส่สี ลูกอม หลากสี ไก่ย่างใส่สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สี ที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ ผสมนั้น	127	69.8	พอใช้	128	73.1	ดี								

ตารางที่ 22 (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	107	58.8	ผ่าน เกณฑ์	92	52.6	ผ่าน เกณฑ์
7.	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด กุ้งทอด ไก่ทอด ที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ อาจจะทำให้เกิดความเป็นพิษต่อ ร่างกาย เช่น ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ	99	54.4	ผ่าน เกณฑ์	114	65.1	พอใช้
8.	หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์ อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่ โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	135	74.2	ดี	124	70.9	ดี
เฉลี่ยร้อยละ			60.1	พอใช้		61.3	พอใช้

จากตารางที่ 22 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้
เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยโดยภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 60.1 และ 61.3
ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้ใน
ระดับดีมาก ในเรื่องพิษภัยของอาหารปิ้งย่าง คือ “อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง
หมูปิ้ง ไม่ควรกินเพราะมีสารก่อมะเร็ง” คิดเป็นร้อยละ 84.6 และ 90.3 ตามลำดับ และมีความรู้
ในระดับดี คือ “หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ ที่ไม่ได้
คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่
เกี่ยวข้อง” คิดเป็นร้อยละ 74.2 และ 70.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 23 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

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)	137	75.3	ดี	147	84.0	ดีมาก																
2.	ข้อความจากข้อมูลฉลากโภชนาการที่แสดง ต่อไปนี้หมายความว่า อาหารนี้หนึ่งซองมีน้ำหนัก 30 กรัม และควรกินครั้งละ 3 ซอง	92	50.5	ผ่าน เกณฑ์	69	39.4	ต่ำกว่า เกณฑ์																
ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ซอง (30 กรัม)																							
3.	ข้อความจากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) นี้หมายความว่า ถ้านักเรียนกินขนม กรอบกรอบที่แสดงฉลากนี้หมดในครั้งเดียว นักเรียนจะได้รับน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 14 ของ ปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน	100	54.9	ผ่าน เกณฑ์	19	10.9	ต่ำกว่า เกณฑ์																
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	177	97.3	ดีมาก	160	91.4	ดีมาก																
5.	อาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ลูกอม หลากสี ไก่ย่างไส้สี ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจใช้สี ที่ห้ามใช้ ทำให้ได้รับอันตรายจากโลหะหนักในสีที่ ผสมนั้น	167	91.8	ดีมาก	143	81.7	ดีมาก																
6.	ลูกชิ้นแดงหรือผลไม้ดอง อาจมีผงกรอบหรือ บอแรกซ์เป็นส่วนผสม สารเหล่านี้ ถ้าเข้าสู่ ร่างกาย จะทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็น อันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร	163	89.6	ดีมาก	106	60.6	พอใช้																

ตารางที่ 23 (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	150	82.4	ดีมาก	132	75.4	ดี
8.	หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	180	98.9	ดีมาก	130	74.3	ดี
เฉลี่ยร้อยละ		81.1		ดีมาก	64.7		พอใช้

จากตารางที่ 23 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 81.1 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้ อยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 64.7 โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 16.4 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ ในระดับดีมาก อันดับแรกในเรื่อง การปกป้องสิทธิ คือ “หากนักเรียนได้รับอันตรายจากการกินผลิตภัณฑ์อาหาร หรือได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้คุณภาพตามที่โฆษณา นักเรียนสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง โดยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง” คิดเป็นร้อยละ 98.9 รองลงมาคือ “อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง” คิดเป็นร้อยละ 97.3 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรู้ ในระดับดีมาก อันดับแรกคือ “อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ไม่ควรกิน เพราะมีสารก่อมะเร็ง” คิดเป็นร้อยละ 91.4 รองลงมาคือ “ข้อความบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ “Exp.15/12/16” หมายถึง ควรกินอาหารนี้ภายในวันที่ 15 เดือนธันวาคม ค.ศ.2016 (พ.ศ.2559)” คิดเป็นร้อยละ 84.0

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

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
กลุ่มการทดลอง	ก่อนการทดลอง	182	4.80	1.52	-11.830*
	หลังการทดลอง	182	6.40	1.12	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	175	4.90	1.65	-1.859
	หลังการทดลอง	175	5.17	1.50	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 24 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 6.40$, SD. = 1.12 และ $\bar{X} = 4.80$, SD. = 1.52 ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	4.80	1.52	-0.565
	กลุ่มควบคุม	175	4.90	1.65	
	รวม	357			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	6.40	1.12	8.777*
	กลุ่มควบคุม	175	5.17	1.50	
	รวม	357			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 25 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียน

กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 6.40$, $SD. = 1.12$ และ $\bar{X} = 5.17$, $SD. = 1.50$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะ มีโอกาเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหาร บางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงาน เกินกว่าความต้องการของร่างกาย	4.25	0.81	มาก	4.21	0.77	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาส เสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ	4.45	0.87	มาก	4.63	0.62	มากที่สุด
3.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาเสี่ยง ต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกาย ควรได้รับในแต่ละวัน	3.98	0.94	มาก	3.98	0.73	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการ บนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจาก การได้รับสารอาหารเกินความต้องการของ ร่างกาย	3.98	0.99	มาก	3.92	0.88	มาก
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตาม คำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับ อันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือ หมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก	3.47	1.29	ปาน กลาง	4.27	0.79	มาก
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาเสี่ยงที่จะเป็น โรคมะเร็ง	4.00	1.04	มาก	4.21	0.86	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาเสี่ยงที่ ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการ ของร่างกาย	3.95	1.00	มาก	3.83	0.92	มาก
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิด จากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อ เพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะ ได้รับอันตราย	4.03	1.01	มาก	3.95	0.99	มาก
รวม		3.58	0.58	มาก	4.11	0.40	มาก

จากตารางที่ 26 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, $SD. = 0.58$ และ $\bar{X} = 4.11$, $SD. = 0.40$) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับมากเกือบทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงฯ ได้รับอาหารหมดอายุ” รองลงมาคือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการ อาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุด คือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ” และในระดับมาก อันดับแรกคือ “การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุ ก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก” รองลงมาคือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย” และ “การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง”

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย	4.83	0.37	มากที่สุด	4.38	0.65	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ	4.69	0.62	มากที่สุด	4.69	0.54	มากที่สุด
3.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน	4.75	0.44	มากที่สุด	4.09	0.77	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาสรู้จากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย	4.61	0.61	มากที่สุด	4.11	0.73	มาก
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก	4.64	0.58	มากที่สุด	4.29	0.82	มาก

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
6.	การกินอาหารพวกแป้งอย่าง เช่น กล้วย ลูกชิ้นแป้ง หมูแป้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็น โรคมะเร็ง	4.65	0.59	มากที่สุด	4.43	0.84	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่ง สำเร็จรูปเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงที่ ร่างกายจะได้รับโซเดียมเกินความต้องการ ของร่างกาย	4.60	0.57	มากที่สุด	4.09	0.83	มาก
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิด จากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อ เพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะ ได้รับอันตราย	4.57	0.64	มากที่สุด	4.01	1.03	มาก
รวม		4.66	0.31	มากที่สุด	4.26	0.46	มาก

จากตารางที่ 27 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.66, SD. = 0.31) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.26, SD. = 0.46) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุดทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย” รองลงมาคือ “การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุด คือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ” และในระดับมาก อันดับแรกคือ “การกินอาหารพวกแป้งอย่าง เช่น กล้วย ลูกชิ้นแป้ง หมูแป้ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง” รองลงมาคือ “ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย”

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

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
กลุ่มการทดลอง	ก่อนการทดลอง	182	3.58	0.58	-27.208*
	หลังการทดลอง	182	4.66	0.32	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	175	4.12	0.40	-3.255*
	หลังการทดลอง	175	4.26	0.46	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 28 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง (นักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X}$ = 4.66, SD. = 0.32 และ $\bar{X}$ = 3.58, SD. = 0.58 ตามลำดับ) นักเรียนกลุ่มควบคุม $\bar{X}$ = 4.26, SD. = 0.46 และ $\bar{X}$ = 4.12, SD. = 0.40 ตามลำดับ)

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	3.58	0.57	-10.158*
	กลุ่มควบคุม	175	4.11	0.46	
	รวม	357			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	1.08	0.53	20.725*
	กลุ่มควบคุม	175	-0.14	0.58	
	รวม	357			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

หมายเหตุ เนื่องจากก่อนการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน ดังนั้นการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง จึงทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ก่อนและหลังการทดลอง

จากตารางที่ 29 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มทดลอง ($\bar{X}$ = 4.11, SD. = 0.46 และ $\bar{X}$ = 3.58, SD. = 0.57 ตามลำดับ) หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภค

อาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 1.08$, $SD. = 0.53$ และ $\bar{X} = -0.14$, $SD. = 0.58$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหาร อาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้	4.06	0.86	มาก	4.18	0.77	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสียเงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ	3.76	1.04	มาก	3.56	1.00	มาก
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้	3.76	1.03	มาก	3.83	0.89	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวานเกิดภาวะแทรกซ้อนตาบอดได้	3.88	1.00	มาก	3.93	0.88	มาก
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก	4.45	0.84	มาก	4.59	0.66	มากที่สุด
6.	การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้	4.26	0.94	มาก	4.42	0.70	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	4.07	1.01	มาก	4.21	0.83	มาก
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับความเสียหายได้อีกมาก	3.81	1.30	มาก	4.11	1.06	มาก
รวม		4.00	0.66	มาก	4.10	0.47	มาก

จากตารางที่ 30 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$, $SD. = 0.66$ และ $\bar{X} = 4.10$, $SD. = 0.47$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงในระดั้มากทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” รองลงมาคือ “การกินขนม ขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ความรุนแรงในระดั้มากที่สุด คือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” ส่วนในระดับมากคือ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้” รองลงมาคือ “การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย”

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหาร อาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้	4.59	0.59	มากที่สุด	4.29	0.78	มาก
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสียเงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ	3.96	0.96	มาก	3.81	0.98	มาก
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้	4.54	0.62	มากที่สุด	3.95	0.85	มาก
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิดภาวะแทรกซ้อน ตาบอดได้	4.54	0.61	มากที่สุด	4.05	0.85	มาก
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก	4.76	0.45	มากที่สุด	4.51	0.74	มากที่สุด

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
6.	การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้	4.67	0.52	มากที่สุด	4.32	0.83	มาก
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	4.59	0.62	มากที่สุด	4.27	0.78	มาก
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับความเสียหายได้อีกมาก	4.13	1.28	มาก	4.32	0.88	มาก
รวม		4.47	0.39	มาก	4.19	0.49	มาก

จากตารางที่ 31 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, $SD. = 0.39$ และ $\bar{X} = 4.19$, $SD. = 0.49$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” รองลงมาคือ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้” ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับความเสียหายได้อีกมาก” รองลงมาคือ “การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสียเงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงในระดับมากที่สุดคือ “การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก” ส่วนในระดับมาก อันดับแรกคือ “การกินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้” และ “การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับความเสียหายได้อีกมาก” รองลงมาคือ “การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำ เกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้”

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

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
กลุ่มการทดลอง	ก่อนการทดลอง	182	4.00	0.67	-9.597*
	หลังการทดลอง	182	4.47	0.40	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	175	4.10	0.47	-1.718
	หลังการทดลอง	175	4.19	0.49	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 32 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.47$, SD. = 0.40 และ $\bar{X} = 4.00$, SD. = 0.67 ตามลำดับ) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	4.00	0.66	-1.642
	กลุ่มควบคุม	175	4.10	0.47	
	รวม	357			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	4.47	0.39	5.907*
	กลุ่มควบคุม	175	4.19	0.49	
	รวม	357			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 33 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.47$, SD. = 0.39 และ $\bar{X} = 4.19$, SD. = 0.49 ตามลำดับ)

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับ ผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ	4.31	0.83	มาก	4.43	0.73	มาก
2.	การสังเกตลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น สี สันของอาหารก่อนกินอาหาร ทำให้ลดอันตรายที่จะได้รับ จาก อาหารที่ไม่ปลอดภัย	3.91	1.00	มาก	3.98	0.90	มาก
3.	การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้อ อาหารที่หมดอายุ	4.31	0.93	มาก	4.48	0.71	มาก
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกิน อาหารทำให้เลือกกินอาหารได้ เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	4.12	0.93	มาก	4.14	0.88	มาก
5.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยใน การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร	4.29	0.87	มาก	4.36	0.68	มาก
6.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณ ปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงาน ที่ได้จากการกินได้	4.19	0.77	มาก	4.18	0.74	มาก
7.	การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ ร่างกายแข็งแรง	4.41	0.84	มาก	4.62	0.68	มากที่สุด
8.	การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจาก การกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขาย ระมัดระวังในการผลิตและจำหน่าย สินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น	4.07	1.00	มาก	4.27	0.72	มาก
รวม		4.20	0.63	มาก	4.30	0.48	มาก

จากตารางที่ 34 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, SD. = 0.63)

และ $\bar{X} = 4.30$, $SD. = 0.48$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมากทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” และ “การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมากที่สุดคือ “การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง” ส่วนการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมาก อันดับแรกคือ “การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ” รองลงมาคือ การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ”

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหารจะทำให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ	4.65	0.55	มากที่สุด	4.43	0.77	มาก
2.	การสังเกตลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น สี สันของอาหารก่อนกินอาหาร ทำให้ลดอันตรายที่จะได้รับ จากอาหารที่ไม่ปลอดภัย	4.60	0.66	มากที่สุด	4.22	0.83	มาก
3.	การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ	4.68	0.57	มากที่สุด	4.52	0.73	มากที่สุด
4.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนกินอาหารทำให้เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ	4.59	0.70	มากที่สุด	4.20	0.87	มาก
5.	การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร	4.71	0.46	มาก	4.37	0.83	มาก

ตารางที่ 35 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
6.	ข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณ ปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงาน ที่ได้จากการกินได้	4.72	0.47	มากที่สุด	4.19	0.77	มาก
7.	การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ ร่างกายแข็งแรง	4.79	0.42	มากที่สุด	4.54	0.66	มากที่สุด
8.	การปกป้องสิทธิเมื่อได้รับอันตรายจาก การกินอาหารจะทำให้ผู้ผลิต / ผู้ขาย ระมัดระวังในการผลิตและจำหน่าย สินค้าที่มีคุณภาพมากขึ้น	4.69	0.59	มากที่สุด	4.30	0.81	มาก
รวม		4.68	0.34	มากที่สุด	4.34	0.50	มาก

จากตารางที่ 35 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการ บริโภคอาหารปลอดภัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.68$, SD. = 0.34) นักเรียนกลุ่ม ควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.34$, SD. = 0.50) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียน กลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ ในระดับมากที่สุดทุกรายการ โดยอันดับแรกคือ “การควบคุมการ กินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง” รองลงมาคือ “ข้อมูลบน ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ช่วยให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือพลังงาน ที่ได้ จากการกินได้” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้ประโยชน์ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “การควบคุมการกินอย่างเหมาะสมและการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง” รองลงมา คือ “การอ่านฉลากก่อนซื้อทำให้ไม่ซื้ออาหารที่หมดอายุ” ในระดับมากอันดับแรกคือ “การอ่านฉลาก อาหารจะช่วยให้ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ตรงตามความต้องการ” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนซื้อทุกครั้ง ทำให้ทราบข้อมูลทางโภชนาการที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร”

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 36 การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
กลุ่มการทดลอง	ก่อนการทดลอง	182	4.20	0.64	-11.288*
	หลังการทดลอง	182	4.68	0.35	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	175	4.30	0.48	-0.831
	หลังการทดลอง	175	4.34	0.51	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 36 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.68$, SD. = 0.35 และ $\bar{X} = 4.20$, SD. = 0.64 ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	4.20	0.63	-1.756
	กลุ่มควบคุม	175	4.30	0.48	
	รวม	357			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	4.68	0.34	7.291*
	กลุ่มควบคุม	175	4.34	0.50	
	รวม	357			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 37 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง

นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.68$, $SD. = 0.34$ และ $\bar{X} = 4.34$, $SD. = 0.50$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้อง เสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร	2.40	1.29	น้อย	2.43	1.28	น้อย
2.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ อาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก	2.30	1.21	น้อย	2.28	1.27	น้อย
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลา เพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของ ขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ	3.25	1.18	ปานกลาง	3.46	1.14	ปานกลาง
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก อาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการ นำไปใช้ในชีวิตจริง	2.34	1.22	น้อย	2.44	1.26	น้อย
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็น เรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน	3.00	1.25	ปานกลาง	3.10	1.22	ปานกลาง
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหาร ดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และ รสชาติอร่อย	2.99	1.18	ปานกลาง	3.15	1.12	ปานกลาง
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของ ตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกิน อาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก	2.70	1.26	ปานกลาง	2.86	1.18	ปานกลาง
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่ม น้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่อง ลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ	3.21	1.23	ปานกลาง	3.28	1.14	ปานกลาง
รวม		2.77	0.85	ปานกลาง	2.87	0.84	ปานกลาง

จากตารางที่ 38 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.77, SD. = 0.85 และ $\bar{X}$ = 2.87, SD. = 0.84 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคในระดับปานกลาง อันดับแรกคือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” ในระดับน้อย อันดับแรกคือ “การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรคฯ ในระดับปานกลางอันดับแรกคือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” ในระดับน้อย อันดับแรกคือ “การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตรจริง” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร”

ตารางที่ 39 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร	1.60	0.85	น้อย	2.21	1.30	น้อย
2.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก	1.59	0.81	น้อย	2.20	1.21	น้อย
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ	3.10	1.15	ปานกลาง	3.41	1.18	ปานกลาง
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตรจริง	1.69	0.86	น้อย	2.66	1.32	ปานกลาง
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน	2.09	1.13	น้อย	2.77	1.28	ปานกลาง

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหาร ดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และ รสชาติอร่อย	2.04	1.06	น้อย	3.02	1.22	ปานกลาง
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของ ตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกิน อาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก	1.80	0.93	น้อย	2.79	1.39	ปานกลาง
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่ม น้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่อง ลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ	2.38	1.13	น้อย	3.14	1.23	ปานกลาง
รวม		2.03	0.67	น้อย	2.77	0.94	ปานกลาง

จากตารางที่ 39 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.03$, SD. = 0.67) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.77$, SD. = 0.94) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคในระดับปานกลาง คือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร” ในระดับน้อย อันดับแรก คือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” รองลงมาคือ “การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ควบคุมในระดับปานกลาง อันดับแรก คือ “บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนซื้อ” รองลงมาคือ “แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ” และในระดับน้อย อันดับแรกคือ “การอ่านฉลากอาหาร ทำให้ต้องเสียเวลาในการเลือกซื้ออาหาร” รองลงมาคือ “การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก”

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

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	182	2.77	0.85	11.167*
	หลังการทดลอง	182	2.03	0.67	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	175	2.87	0.83	1.227
	หลังการทดลอง	175	2.77	0.94	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 40 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อยกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.03$, SD. = 0.67 และ $\bar{X} = 2.77$, SD. = 0.85 ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	2.77	0.85	-1.129
	กลุ่มควบคุม	175	2.87	0.83	
	รวม	357			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	2.03	0.67	-8.536*
	กลุ่มควบคุม	175	2.77	0.94	
	รวม	357			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 41 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคฯ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 2.03$, SD. = 0.67 และ $\bar{X} = 2.77$, SD. = 0.94 ตามลำดับ)

ตารางที่ 42 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อและเลือกกินอาหารจาก เพื่อน อย.น้อย ในโรงเรียน	4.12	0.83	มาก	4.06	0.83	มาก
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน	4.06	0.92	มาก	4.15	0.79	มาก
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน	3.96	0.91	มาก	4.08	0.82	มาก
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ	4.07	0.95	มาก	4.09	0.89	มาก
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีสันของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีสันของอาหารสดใส่ผิดธรรมชาติ	4.18	0.90	มาก	4.18	0.80	มาก
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร	4.15	0.84	มาก	4.25	0.68	มาก
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม	4.16	0.97	มาก	4.30	0.78	มาก
8.	การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการถูกเอารัดเอาเปรียบจากการบริโภค	3.72	1.04	มาก	3.69	0.93	มาก
รวม		4.05	0.66	มาก	4.10	0.50	มาก

จากตารางที่ 42 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับ**มาก** ($\bar{X}$ = 4.05, SD. = 0.66 และ $\bar{X}$ = 4.10, SD. = 0.50 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ อยู่ในระดับ**มาก** อันดับแรกคือ “ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีสันของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีสันของอาหารสดใส่ผิดธรรมชาติ” รองลงมาคือ

“ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ ในระดับมาก อันดับแรกคือ “ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม” รองลงมาคือ “การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร”

ตารางที่ 43 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อ และเลือกกินอาหารจาก เพื่อน อย.น้อย ในโรงเรียน	4.52	0.57	มากที่สุด	4.23	0.72	มาก
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้ นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน	4.62	0.53	มากที่สุด	4.21	0.70	มาก
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลาก ผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน	4.43	0.64	มาก	4.09	0.83	มาก
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการ กินมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย ทำ ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่าน ฉลากก่อนเลือกซื้อ	4.67	0.55	มากที่สุด	4.26	0.78	มาก
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้เด็กสังเกตสี ของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีของอาหารผิดปกติ	4.54	0.58	มากที่สุด	4.26	0.78	มาก
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็น แรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร	4.60	0.55	มากที่สุด	4.25	0.76	มาก
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึก กระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม	4.71	0.52	มากที่สุด	4.32	0.75	มาก
8.	การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มี ความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการ ถูกเอารัดเอาเปรียบจากการบริโภค	4.23	0.82	มาก	3.90	0.98	มาก
รวม		4.54	0.38	มากที่สุด	4.19	0.51	มาก

จากตารางที่ 43 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$, $SD. = 0.38$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$, $SD. = 0.51$) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมากที่สุด อันดับแรกคือ “ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม” รองลงมาคือ “เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ” ในระดับมากอันดับแรกคือ “คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน” รองลงมาคือ “การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิจากการถูกเอารัดเอาเปรียบจากการบริโภค” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ ในระดับมากอันดับแรกคือ “ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆ ในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม” รองลงมาคือ “เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ” และ “ผู้ปกครองแนะนำให้ นักเรียนสังเกตสีส้มของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีส้มของอาหารสดใส่ผิดธรรมชาติ”

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

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
กลุ่มการทดลอง	ก่อนการทดลอง	182	4.05	0.67	-9.717*
	หลังการทดลอง	182	4.54	0.38	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	175	4.10	0.50	-1.779
	หลังการทดลอง	175	4.19	0.51	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 44 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.54$, $SD. = 0.38$ และ $\bar{X} = 4.05$, $SD. = 0.67$ ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุม มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียน
กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	4.05	0.66	-0.732
	กลุ่มควบคุม	175	4.10	0.50	
	รวม	357			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	4.54	0.38	7.328*
	กลุ่มควบคุม	175	4.19	0.15	
	รวม	357			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 45 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.54$, SD. = 0.38 และ $\bar{X} = 4.19$, SD. =0.15 ตามลำดับ)

ตารางที่ 46 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการ
บริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการ
ทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหาร ก่อนซื้อทุกครั้ง	3.83	0.89	มาก	3.82	0.84	มาก
2.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถทำ ความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารได้	4.00	0.80	มาก	4.00	0.73	มาก
3.	เมื่อมีคนนำขนมขบเคี้ยวมาแจกฟรี นักเรียน มั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อ ความปลอดภัยในการกินอาหาร	3.90	0.98	มาก	3.93	0.90	มาก
4.	แม้ว่านักเรียนจะเร่งรีบขนาดไหน นักเรียนก็ มั่นใจว่าจะไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวมากินโดย เด็ดขาด ถ้าหากยังไม่ได้อ่านฉลากหวาน มัน	3.71	0.92	มาก	3.61	0.90	มาก

ตารางที่ 46 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
เค็ม (ฉลาก GDA)							
5.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	3.83	0.99	มาก	3.97	0.87	มาก
6.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้	4.21	0.86	มาก	4.28	0.70	มาก
7.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของ ขนมขบเคี้ยวจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	3.76	0.94	มาก	3.97	0.82	มาก
8.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิ์ของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน	4.02	0.94	มาก	3.90	0.85	มาก
9.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีอย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น	3.93	1.00	มาก	4.05	0.92	มาก
รวม		3.91	0.68	มาก	3.94	0.49	มาก

จากตารางที่ 46 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับ **มาก** ($\bar{X} = 3.91$, SD. = 0.68 และ $\bar{X} = 3.94$, SD. = 0.49 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง ในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” รองลงมาคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิ์ของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในระดับมากอันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” รองลงมาคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีอย. หรือไม่ปลอดภัยมาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่ว่าจะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น”

ตารางที่ 47 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนมั่นใจว่า นักเรียนจะอ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง	3.98	0.72	มาก	3.78	0.89	มาก
2.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารได้	4.41	0.59	มาก	4.04	0.81	มาก
3.	เมื่อมีคนนำขนมขบเคี้ยวมาแจกฟรี นักเรียนมั่นใจว่าจะอ่านฉลากอาหารนั้นก่อนกินเพื่อความปลอดภัยในการกินอาหาร	4.39	0.88	มาก	3.93	0.98	มาก
4.	แม้ว่านักเรียนจะเร่งรีบขนาดไหน นักเรียนก็มั่นใจว่าจะไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวมากินโดยเด็ดขาด ถ้าหากยังไม่ได้อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.06	0.75	มาก	3.82	0.97	มาก
5.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	4.45	0.59	มาก	3.97	0.86	มาก
6.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้	4.50	0.60	มากที่สุด	4.13	0.82	มาก
7.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารของ ขนมขบเคี้ยวจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	4.37	0.67	มาก	4.01	0.85	มาก
8.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน	4.37	0.70	มาก	4.15	0.85	มาก
9.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีอย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น	4.42	0.73	มาก	4.13	0.83	มาก
รวม		4.32	0.45	มาก	3.99	0.58	มาก

จากตารางที่ 47 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.32$, $SD. = 0.45$ และ $\bar{X} = 3.99$, $SD. = 0.58$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ ในระดับมากที่สุด คือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” ในระดับมากอันดับแรกคือ “นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถที่จะเป็นเด็กหรือเยาวชนที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)” รองลงมาคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มี อย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ ในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า การปกป้องสิทธิ์ของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน” รองลงมาคือ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อการตัดสินใจในการกินอาหารได้” และ “นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมขบเคี้ยวที่ไม่มี อย. หรือไม่ปลอดภัย มาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น”

หมายเหตุ เกณฑ์การประเมิน

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

ตารางที่ 48 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
กลุ่มการทดลอง	ก่อนการทดลอง	182	3.91	0.69	-8.835*
	หลังการทดลอง	182	4.32	0.45	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	175	3.94	0.49	-0.905
	หลังการทดลอง	175	3.99	0.58	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 48 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียน กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.32$, $SD. = 0.45$ และ $\bar{X} = 3.91$, $SD. = 0.69$

ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 49 การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	3.91	0.68	-0.544
	กลุ่มควบคุม	175	3.94	0.49	
	รวม	357			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	4.32	0.45	5.999*
	กลุ่มควบคุม	175	3.99	0.58	
	รวม	357			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 49 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.32$, SD. = 0.45 และ $\bar{X} = 3.99$, SD. = 0.58 ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตารางที่ 50 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีฉลาก	2.54	1.08	ปานกลาง	2.44	1.09	ปานกลาง
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร	3.02	0.82	มาก	3.17	0.82	มาก
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท	3.07	0.84	มาก	3.05	0.80	มาก
4.	นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่กินขนมขบเคี้ยวจุบจิบ	2.72	0.95	ปานกลาง	2.70	0.84	ปานกลาง
5.	นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน	2.67	0.89	ปานกลาง	2.73	0.81	ปานกลาง
6.	นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	2.61	0.94	ปานกลาง	2.53	0.82	ปานกลาง
7.	นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนมขบเคี้ยวมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน	2.47	0.92	ปานกลาง	2.39	0.87	ปานกลาง
8.	ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร	2.90	0.91	มาก	3.05	0.85	มาก
9*	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี	2.94	0.83	มาก	3.01	0.81	มาก
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขายตามสิทธิผู้บริโภค	2.81	1.03	มาก	2.61	1.05	ปานกลาง
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนม นั้นไม่ถูกต้อง หรือกินแล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมนั้น	2.77	0.92	ปานกลาง	2.85	0.88	มาก
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติมนักเรียนค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต	2.73	0.97	ปานกลาง	2.75	0.94	ปานกลาง
รวม		2.74	0.56	ปานกลาง	2.77	0.43	ปานกลาง

*ข้อความทางลบ

จากตารางที่ 50 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.74$, $SD. = 0.56$ และ $\bar{X} = 2.77$, $SD. = 0.43$ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” รองลงมาคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” ในระดับปานกลางอันดับแรกคือ “นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี” รองลงมาคือ “ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” รองลงมาคือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” และ “ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร” ในระดับปานกลางอันดับแรกคือ “เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติมนักเรียนค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต” รองลงมาคือ “นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน”

ตารางที่ 51 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
1.	นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีฉลาก	2.90	1.06	มาก	2.54	1.11	ปานกลาง
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร	3.16	0.75	มาก	3.21	0.79	มาก
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท	3.25	0.74	มาก	3.01	0.84	มาก
4.	นักเรียนกินอาหารมือหลักตามเวลา และไม่กินขนมขบเคี้ยวจุบจิบ	2.95	0.77	มาก	2.74	0.79	ปานกลาง
5.	นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน	3.24	0.63	มาก	2.74	0.92	ปานกลาง
6.	นักเรียนแบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)	2.90	0.81	มาก	2.72	0.84	ปานกลาง
7.	นักเรียนใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากขนมขบเคี้ยวมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารก่อนกิน	2.85	0.85	มาก	2.62	0.91	ปานกลาง
8.	ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร	3.25	0.75	มาก	3.06	0.83	มาก

ตารางที่ 51 (ต่อ)

ลำดับ ที่	รายการ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
		$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ผลการ ประเมิน
9*	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี	2.74	0.87	ปานกลาง	2.83	0.86	มาก
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรูบ กรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียน จะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขาย ตามสิทธิผู้บริโภค	2.96	0.88	มาก	2.73	0.99	ปานกลาง
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนม นั้นไม่ถูกต้อง หรือกินแล้วไม่เป็นผลดีต่อ สุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนม นั้น	3.15	0.70	มาก	2.93	0.93	มาก
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ อาหารเพิ่มเติมนักเรียนค้นหาข้อมูลทาง อินเทอร์เน็ต	2.92	0.83	มาก	2.91	0.85	มาก
รวม		3.02	0.43	มาก	2.83	0.49	ปานกลาง

จากตารางที่ 51 พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.02$, SD. = 0.43 และ $\bar{X} = 2.83$, SD. = 0.49 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรก คือ “นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท” และ “ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร” รองลงมาคือ “นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน” ในระดับปานกลางคือ “นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี” ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในระดับมาก อันดับแรกคือ “นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร” รองลงมาคือ “ก่อนซื้ออาหารประเภททอด นักเรียนสังเกตสีและลักษณะของน้ำมันที่ผู้ขายใช้ทอดอาหาร” ในระดับปานกลางคือ “นักเรียนกินอาหารมื้อหลักตามเวลา และไม่กินขนมขบเคี้ยวจุบจิบ” และ “นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมขบเคี้ยวก่อนเลือกซื้อ และเลือกกิน” รองลงมาคือ “หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรูบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขายตามสิทธิผู้บริโภค”

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

นักเรียน	การทดสอบ	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
กลุ่มการทดลอง	ก่อนการทดลอง	182	2.74	0.56	-7.054*
	หลังการทดลอง	182	3.02	0.43	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	175	2.77	0.43	-1.289
	หลังการทดลอง	175	2.83	0.49	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 52 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.02$, SD. = 0.43 และ $\bar{X} = 2.74$, SD. = 0.56 ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย แตกต่างกันอย่างไม่มีความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 53 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

การทดลอง	นักเรียน	จำนวน (N)	$\bar{X}$	SD.	t
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	2.74	0.56	-0.558
	กลุ่มควบคุม	175	2.77	0.43	
	รวม	357			
หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	182	3.02	0.43	3.708*
	กลุ่มควบคุม	175	2.83	0.49	
	รวม	357			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 53 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างไม่มีความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.02$, SD. = 0.43 และ $\bar{X} = 2.83$, SD. = 0.49 ตามลำดับ)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

จากการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) และสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อค้นหาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) คือ ผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้นำนักเรียน ผู้ปกครอง พ่อค้าแม่ค้าในโรงเรียน จากโรงเรียนต้นแบบ 4 โรงเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำจังหวัด โดยผลการสนทนากลุ่ม สามารถสรุปผลได้เป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย
2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย
3. ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย
4. การขยายผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนหลังจากที่เข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ตามแผนการสอนทั้ง 9 แผน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อเลือกใช้ อ่านฉลากหวานมัน เค็ม (ฉลากฉลาก GDA) บนฉลากขนมขบเคี้ยว ลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ และยังไม่ค่อยมีการปกป้องสิทธิเพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย ตลอดจนมีการนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่แก่บุคคลใกล้ชิด พบจากคำกล่าว ของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มและผู้ถูกสัมภาษณ์ต่างๆ ดังนี้

1.1 พฤติกรรมอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อเลือกใช้ พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามแผนการสอนทั้ง 9 แผน นักเรียนมีพฤติกรรมอ่านฉลากอาหารมากขึ้น ดังนี้

“อ่านฉลาก ดูวันเดือนปีที่หมดอายุ”

“นักเรียนรู้จักสังเกตที่จะเลือกบริโภค ดูฉลาก ดูขนมที่ไม่มีฉลาก นักเรียนจะไม่เลือก”

“นักเรียนไม่หยิบน้ำอัดลม จะหยิบขนมดูว่ามีฉลาก ออ. หรือไม่”

“นักเรียนไปตลาดด้วยกัน หยิบของจะดูฉลากว่าหมดอายุหรือไม่”

“พฤติกรรมที่เห็นชัด คือ การเลือกฉลากผลิตภัณฑ์ที่สามารถบริโภค ที่เห็นชัดจากการสัมภาษณ์นักเรียนตอนเข้าร่วมกิจกรรมปาร์ตี้ไฟดี และจะให้นักเรียนชุมนุม ออ.น้อย สานต่อโดยจัดกิจกรรมหน้าเสาธง”

“อ่านฉลากมากขึ้น เห็นชัดว่าปรับเปลี่ยนมากขึ้น ไม่กินไม่ดื่มโออิชิ”

“ช่วงแรก ๆ เด็กจะหยิบขนมตามใจชอบ แต่ช่วงหลัง ๆ เด็กจะอ่านฉลากก่อนซื้อ”
 “การเลือกซื้ออาหาร การอ่านฉลาก เลือกซื้อขนมที่มีประโยชน์ แต่นักเรียนทั่วไปยังหิวขนม ดื่มน้ำอัดลม”
 “อ่านฉลาก แล้วก็ไม่เอา เปลี่ยนขนม บางทีไม่เอาเลย”

1.2 พฤติกรรมการอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนม
 ขบเคี้ยว และการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลาก พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มากขึ้น ดังนี้

“นักเรียนเริ่มดูวันที่หมดอายุ แล้วดูฉลาก GDA ต่อ”
 “นักเรียนดูว่าต้องแบ่งกินกี่ครั้ง”
 “จะดูว่าในขนมมีปริมาณน้ำตาลเท่าใด มีปริมาณแบ่งเท่าใด”
 “ภาพรวมจะเป็นเน้นเรื่องการอ่านฉลากมาก เน้นข้อมูล GDA พวกนี้เขาจะรู้เยอะ จะสังเกตว่าเด็กจะเลือกซื้ออาหารที่เป็นประโยชน์”

1.3 พฤติกรรมการลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารปิ้งย่าง อาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ น้ำอัดลม ขนมไส้สี พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ดังนี้

“ลดอย่างเห็นชัด จากเดิมที่กินขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม แต่ตอนนี้ไม่กิน กินน้ำเปล่า ดื่มนม”
 “ลดอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น จากเดิมเคยดื่มน้ำอัดลมจะลดลงจากเมื่อก่อนที่เวลาหิวจะกินน้ำอัดลม ซื้อตามเพื่อน ที่เซเว่น แต่ปัจจุบันลดลง และไม่กินเลย”
 “นักเรียนเมื่อก่อนกินอะไรไม่คิด กินไม่เลือก แต่เดี๋ยวนี้เลือก”
 “ขนมเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยหยิบ ขนมกรุบกรอบที่แม่นักเรียนซื้อมายังไม่แกะกิน”
 “หลังจากมีโครงการนักเรียนเกือบทั้งหมด จะถามคุณครูว่าอาหารที่ซื้อมาถูกต้องทานได้หรือไม่ ไม่ค่อยเห็นซื้อน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำชาเขียว มีการบริโภคขนมกรุบกรอบอยู่บ้าง นักเรียนบอกว่าอยากทาน เห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปค่อนข้างมาก (เฉพาะนักเรียนห้องที่เข้าร่วมโครงการ)”
 “มีการเปลี่ยนแปลง ปกติก็เลือกกิน นักเรียนยังกับมาสอนยายด้วยว่าต้องดูฉลากอาหารว่าหมดอายุหรือยัง เมื่อก่อนนักเรียนกินขนมหวาน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ แต่เมื่อเข้าร่วมโครงการแล้วพฤติกรรมนักเรียนเปลี่ยนแปลงไป เช่น เมื่อก่อนเคยกินน้ำแข็งไส น้ำอัดลม ปัจจุบันน้ำหนักลดลง 2 กิโลกรัม”

“ก่อนเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมักซื้อมันฝรั่งทอด ไรพวงซุส แต่หลังเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ นักเรียนกลุ่มทดลองซื้อน้อยลง”
 “กินน้ำขวด น้ำอัดลมน้อยลง”
 “เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัด คือ การอ่านฉลาก รู้จักการเลือกซื้อ เลือกรับประทานว่าจะอะไรที่มีประโยชน์ มีคุณค่าเขาก็จะเลือก อะไรที่ไม่มีประโยชน์ไม่มีคุณค่าเขาก็จะมองข้ามไป

ยกตัวอย่างง่าย ๆ คือ น้ำอัดลม ธรรมดาเมื่อเลิกเรียนแล้วจะวิ่งไปซื้อที่เซเว่นท์ก่อน ไปดื่มน้ำอัดลม อย่างน้อยๆ ก็คนละแก้ว แต่ตอนนี้จากการสังเกตพฤติกรรมจากที่เด็กได้ความรู้ไปเขาจะดื่มน้ำเปล่า”

“ขนมกรุบกรอบเดิมทีเดี๋ยวจะถือถุงใหญ่ๆ แล้วมาทานคนเดียว แต่พอได้ร่วม กิจกรรม รู้สึกว่าจะมองข้ามแทบไม่ได้มองเลย ถ้าอยากจริง ๆ จากการที่ได้คุยกับเด็กก็จะซื้อซองเล็กๆ ถ้าอยากกินจริงๆ”

“เห็นชัดว่า เมื่อก่อนกลับบ้านต้องกินน้ำอัดลม ใส่กรอก แต่เดี๋ยวนี้ไม่กินเลย กินน้ำเปล่า”

“ยังดื่มน้ำอยู่แต่น้อยลง ประมาณ 50% คิดว่าจะลดลง แต่ค่อย ๆ ลด”

“มีกินน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบน้อยลง”

1.4 พฤติกรรมปกป้องสิทธิ์

“เรื่องการปกป้องสิทธิ์ไม่เห็นเปลี่ยนแปลงมากนัก เห็นว่าหมาอายุจะไปฟ้อง สหกรณ์ อาหารบูตมาฟ้อง ซึ่งเป็นนักเรียนทั่วๆ ไป ส่วนนักเรียนห้องนี้คุยกันเวลาซื้อขนม มีการ ถกเถียงกันเรื่องการอ่านฉลาก”

“เรื่องปกป้องสิทธิ์ตอนนี้ยังไม่ค่อยมี เพราะเด็กไม่รู้อะไรจะฟ้องเรื่องอะไร แต่คิดว่า สัปดาห์ต่อไปเด็กอาจคิดเรื่องนี้ และจะสังเกตต่อไป”

2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

จากการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัย พบว่า การจัด กิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนการสอนทั้ง 9 แผน ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารปลอดภัย โดยปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุและพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบจากคำกล่าว ของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มและผู้ถูกสัมภาษณ์ต่างๆ ดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มและผู้ถูก สัมภาษณ์ กล่าวว่า

“นักเรียนบอกว่า อาหารไหนที่ไม่มี อย. ไม่ควรกิน”

“นักเรียนมาสอน เรื่องการกินเค็ม การอ่านฉลาก การปกป้องสิทธิ์ นักเรียนชอบ กิจกรรมที่จัดมาก นักเรียนได้รับความรู้ ตระหนักว่าไม่ควรกินอาหารหวาน มัน เค็ม น้ำป่น น้ำแข็งใส นักเรียนกินลดลงหลังเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนจะแยกแยะว่าอาหารไหนใส่สี อาหารใดไม่ใส่สี ขนม กรุบกรอบนักเรียนไม่ชอบอยู่แล้ว”

“นำความรู้ไปบอก เช่น เคยกินน้ำอัดลมทุกวัน นักเรียนบอกว่าอย่ากินมากเพราะ จะอ้วน และอาจเป็นโรคเบาหวานได้”

“บอกว่าแม่อ่านฉลากหวานไป อย่ากินเค็มเกินไป”

2.2 การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย พบว่า ผู้เข้าร่วม สนทนากลุ่มและผู้ถูกสัมภาษณ์ กล่าวว่า

“นักเรียนไม่กินขนมกรุบกรอบเพราะเริ่มกลัวอ้วน”

“นำความรู้ไปบอก เช่น เคยกินน้ำอัดลมทุกวัน นักเรียนบอกว่าอย่ากินมากเพราะจะอ้วน และอาจเป็นโรคเบาหวานได้”

2.3 การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มและผู้ถูกสัมภาษณ์ กล่าวว่า

“นักเรียนอ่านฉลากก่อนเลือกซื้ออาหาร ต้องดูว่ามี อย.หรือไม่ ถ้าไม่อ่านอาจมีอันตรายถึงตายได้”

“นักเรียนเล่าถึงอันตรายและความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย”

“เรื่องอ่านฉลากก่อนซื้อ การกินหวานมากจะเป็นเบาหวาน กินเค็มจะเป็นโรคไต”

2.4 การรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มและผู้ถูกสัมภาษณ์ กล่าวว่า

“นักเรียนเริ่มรู้จักดูแลตัวเองมากขึ้น ทานขนมลดลง”

2.6 สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มและผู้ถูกสัมภาษณ์ กล่าวว่า

“ทราบว่านักเรียนเข้ารับการอบรม เข้าร่วมกิจกรรมโครงการอาหารปลอดภัย ประมาณ 2 เดือน นักเรียนจะมีการบอกต่อเพื่อน เตือนเพื่อน ๆ ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม สังเกตว่ามีขยะในห้องเรียนลดลง (นักเรียนทั่วไปที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ)”

“พ่อ แม่ ให้ความสำคัญต่อการกินน้ำอัดลม มีการตักเตือนนักเรียน ให้ดื่มแต่น้อย ก็หามนักเรียนไม่ให้ทานมาก”

นอกจากนั้น ยังพบว่านักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังนี้

“นักเรียนจะสังเกต แยกแยะได้ว่าอาหารใดควรกินอาหารใดไม่ควรกิน”

“ในด้านการเรียนด้วย นักเรียนกลุ่มทดลองเป็นแกนนำในด้านการเลือกซื้อ รู้จักเลือกซื้ออาหาร เวลาที่มีกิจกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองจะกล้าแสดงออกมากขึ้น”

“ได้สัมผัสกับโครงการ รู้จักเด็ก ศักยภาพเด็กเพิ่มขึ้นมาก การแสดงออก นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ชิ้นงานของนักเรียนที่ได้มีการนำความรู้ด้าน ICT มาใช้ในการสร้างสื่อ นักเรียนมีความรู้ สร้างสรรค์ แนะนำคนอื่น ในช่วงวันที่มีกิจกรรมปาร์ตี้ จะเห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองแตกต่างอย่างเห็นชัดกว่ากลุ่มควบคุม นักเรียนกลุ่มทดลองเลือกกินผลไม้ น้ำเปล่า นักเรียนนำองค์ความรู้ไปใช้จริง การวิจัยประสบความสำเร็จ การนำนวัตกรรมการสอนไปใช้แล้วสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนได้”

“90% ของนักเรียนรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ มีประมาณ 10% ไม่ยอมปรับเปลี่ยนปรับเปลี่ยนเพียงเล็กน้อย นอกจากนี้ยังถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนและครอบครัวเขาได้จากการที่เห็นการผลิตสื่อ และถ่ายทอดให้คนอื่นได้”

“คิดว่าความรู้ได้มาจากกิจกรรมในโครงการอาหารปลอดภัย 100% เต็มเลย”

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรูปแบบ

จากการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัย ผู้เกี่ยวข้องได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรูปแบบ และการขยายผล พบจากคำกล่าว ของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม และผู้ถูกสัมภาษณ์ต่างๆ ดังนี้

3.1 กิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจ

“กิจกรรมปาร์ตี้”

“ผลิตคลิปวิดีโอ ที่นักเรียนสร้างเอง ที่ลงในเฟสบุ๊ค”

“กิจกรรมปาร์ตี้ จำลองสถานการณ์จริง นักเรียนได้นำความรู้ไปใช้จริง”

“โรงหนังปลอดภัยก็โอเค”

“สื่อวีดิทัศน์ ที่ถ่ายในโรงพยาบาลภูเขียว ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนัก”

“กิจกรรมฐานต่าง ๆ ในห้องประชุม นักเรียนมีความรู้สึกตื่นเต้น”

“น่าจะ Tablet ตอบคำถามคำตอบ ปาร์ตี้ก็สนใจมาก”

“สื่อวีดิทัศน์ Info graphic กิจกรรมที่ให้เด็กทำเอง”

“กิจกรรม Tablet ที่ตอบคำถาม”

“คลิปวิดีโอที่ถ่ายทำจากสถานการณ์จริงของผู้ป่วย หรือให้ผู้ป่วยมาบอกเล่าอาการจากการกินอาหารที่ไม่ปลอดภัย (ตามสื่อวิดีโอ ที่ถ่ายทำที่โรงพยาบาลภูเขียว) จะทำให้น่าสนใจและสร้างความตระหนักกับนักเรียนมากกว่าการบอกเล่าหรือการสอนตามปกติ”

“รูปแบบกิจกรรมที่มีอาจารย์สอนนักเรียน เนื้อหาปรับได้เหมาะสม วิดีโอ ที่ถ่ายทำจากสถานการณ์จริง สามารถทำให้นักเรียนสนใจ กระตุ้น สร้างความตระหนักให้นักเรียนได้มากขึ้น สื่อตัวนี้สามารถทำกับนักเรียน”

“แผนการสอน กิจกรรมการสอน เป็นความต่อเนื่อง สอดรับกัน ถ้ามีการเรียนอย่างเดียว ไม่มีกิจกรรม ไม่มีสถานการณ์จำลอง เรียนแล้วเอาความรู้ไปทำจริง เอาไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน มีความสอดคล้องกันทั้ง 3 ประการ”

จะเห็นได้ว่านักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อใช้แผนการสอน ทั้ง 9 แผน ได้แก่ กิจกรรมปาร์ตี้ กิจกรรมโรงหนังปลอดภัย กิจกรรม Tablet สื่อที่นักเรียนให้ความสนใจ ได้แก่ วีดิทัศน์ถ่ายทำจากสถานการณ์จริง Infographic และสื่อที่นักเรียนสร้างเอง ได้แก่ คลิปวิดีโอที่นักเรียนสร้างเองลงใน Facebook

3.2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัย

“อยากให้เพิ่มเติมการสอนเรื่องอาหารที่มีไขมัน กินแล้วไม่เกิดประโยชน์ สารอาหารเป็นพิษ เช่น สารบอแรกซ์ ต้องขอบคุณคุณครูทั้งสอง ทีมวิจัยที่ตั้งโครงการอาหารปลอดภัยมาจัดที่โรงเรียนให้กับนักเรียน ควรจะมีการดำเนินการต่อเนื่องต่อไป จากเดิมนักเรียนกินมูมาม ได้ลดปริมาณการกินไปมาก เมื่อก่อนผู้ปกครองไม่ทราบ ไม่มีความรู้ ก็เลยให้ลูกหลานทานอาหารไม่เลือก”

“บางกิจกรรมมากเกินไป เนื่องจากเวลาเรียน 1 คาบ เพียง 50 นาที”

“กิจกรรมปาร์ตี้ก็ทำได้ แต่ทำเป็นกิจกรรมเล็ก ๆ หัวขมนใส่ตะกร้า ให้เด็กในชั้นเรียน”

“จะประยุกต์ตามสาระอื่น ๆ ปรับเปลี่ยนกิจกรรม อาจปรับเข้ากับกิจกรรมที่ทางโรงเรียนมีกิจกรรมอยู่แล้ว สอดแทรกในสาระอื่น ๆ ดึงประเด็นที่จำเป็นประยุกต์เข้าหากัน บูรณาการกับสาระอื่น”

“กิจกรรมปาร์ตี้ ใช้คนค่อนข้างเยอะ ทางโรงเรียนมีการประยุกต์ น่าจะนำไปใช้ในชั่วโมงชุมนุม ประยุกต์หลายอย่าง อุปกรณ์อาจให้นักเรียนนำมาบ้าง”

“การจัดกิจกรรมในโครงการอาหารปลอดภัย จะสามารถประสานงานกับ สสจ. ให้ สสจ. ช่วยด้านการเป็นวิทยากร สื่อ เอกสาร”

“หากมีสื่อ 1 ชุดในโครงการ ถ้าให้โรงเรียนต่าง ๆ ได้ใช้กันอย่างทั่วถึง ทุกโรงเรียนควรจัดเก็บเอาไว้ที่ สสจ. เป็นศูนย์รวม สื่อต้นแบบไว้ที่ สสจ.”

“ยุบรวมหลักสูตรทั้งหมด เนื่องจากไม่มีเวลามาก เหมือน อย.มาลงกิจกรรม ยุบให้กระชับเหมาะสม เหลือประมาณ 1 วัน 9 แผน 1 วัน”

“ในเวลารเรียนการสอนจริง กิจกรรม Shopping เป็นไปได้ กิจกรรมโรงหนังปลอดภัยต้องไปใช้ในห้องคอมพิวเตอร์ ต้องขอความร่วมมือห้องคอมพิวเตอร์ ฐานกิจกรรมโรงหนังปลอดภัยต้องทำในห้องที่เงียบ อาจต้องปรับบ้าง”

“น่าจะเสริมกิจกรรมเพิ่มขึ้นมาอีก แต่ที่โรงเรียนอาจมีวิธีการช่วยเสริมต่อยอดโครงการนี้ อันดับแรกได้รับคำแนะนำจากผู้อำนวยการให้ชั่งน้ำหนักเด็กทุกคนเลย กลุ่มทดลองนี้แล้วดูพฤติกรรมหรืออาจมีการสอดส่องจากรุ่นพี่ดูพฤติกรรมน้องชุดนี้ แล้วชั่งน้ำหนัก ว่าน้ำหนักมีการเปลี่ยนแปลงไหม”

“อยากให้ประมวลจากงานวิจัยว่าให้ความรู้นักเรียน แล้วนักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไรบ้าง เป็นพฤติกรรมนักเรียนแข่งขันการสื่อโฆษณา อาจให้ครูรู้ค่าให้ความรู้ แล้วนักเรียนมีการปรับเปลี่ยน ขอให้ทำเป็นสปอร์ตโฆษณาขนม หรือทำแล้วนำมาฝากไว้ที่โรงเรียนเผยแพร่”

“กิจกรรมฐานต่าง ๆ ในห้องประชุม นักเรียนมีความรู้สึกลึกซึ้งตื่นเต้น ระยะเวลาในแต่ละฐานกิจกรรม 40 นาที นานเกินไป น่าจะประมาณ 20-30 นาที”

4. การขยายผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

เนื่องจากการดำเนินโครงการวิจัย ได้ทดลองรูปแบบในโรงเรียนต้นแบบเพียง 4 โรงเรียน จึงได้ขอข้อคิดเห็นหากต้องขยายผลโครงการนี้ออกไปสู่โรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ และเพื่อนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงรูปแบบให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น พบจากคำกล่าว ของผู้เข้าร่วมสนทนา กลุ่มและผู้ถูกสัมภาษณ์ต่างๆ ดังนี้

“จัดกิจกรรมพี่สอนน้อง โดยให้กลุ่มทดลองเป็นแกนนำ ขยายเครือข่ายไปโรงเรียนอื่น ๆ”

“อีกแนวทางหนึ่งก็คือ จะเชิญอาจารย์ที่สอนในแต่ละระดับชั้นที่เป็นครูสอน
สุศึกษา อาจต้องเสนอแนะกิจกรรมในโครงการ เพื่อไปสอนสอดแทรกในเนื้อหาในรายวิชาอื่น ๆ”

“ชิ้นงานของนักเรียน จะเผยแพร่ในโรงเรียน”

“โรงเรียนต้นแบบจะมีการสื่อสาร หรือเผยแพร่ให้กับโรงเรียนอื่น ๆ หรือชุมชน
จัดอบรมเครือข่ายซึ่งทางโรงเรียนก็เคยทำมาแล้ว ขยายในระดับโรงเรียนและชุมชน มีการเดินรณรงค์
การจัดตลาดนัด จัดกิจกรรมในชุมชน นำนักเรียนกลุ่มทดลองไปเป็นแกนนำในชุมชน”

“การทำให้พฤติกรรมของนักเรียนยั่งยืน โดยดึงนักเรียนกลุ่มทดลองมาเป็นแกนนำ
ขยายเครือข่าย จัดเสียงตามสาย จัดอบรม จัดป้ายนิเทศ แจกแผ่นพับ ใบปลิว จัดต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ
ให้นักเรียนแกนนำไปช่วยขยาย นำสื่อที่ อย. ให้ไปใช้ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์”

“จะนำไปขยายผลเครือข่ายผู้ปกครองในชั้นเรียน (ผู้ปกครองเป็นประธาน
คณะกรรมการผู้ปกครองนักเรียนชั้น ม.1 ที่เป็นกลุ่มทดลอง) นำไปเล่าให้ผู้ปกครองฟังและให้ช่วย
สอดส่องดูแลพฤติกรรมนักเรียน คณะกรรมการในห้องเรียนร่วมมือกันสอดส่องดูแลนักเรียน”

“ ม.1 ม.2 ม.3 จะตามพฤติกรรม ติดตามโดยให้นักเรียน ม.1 กลุ่มทดลองเป็นแกน
นำ เป็นแม่ไก่”

“นอกจากจัดกิจกรรมให้นักเรียน ม.1 แล้ว ให้มีทีมงานมาตามนักเรียน ม.1 ที่ขึ้นชั้น
ไป เพื่อจะได้รู้ว่าองค์ความรู้ที่นักเรียนมีอยู่ยังได้ใช้ต่อเนื่องหรือไม่ การติดตามผล อาจจะไม่เป็น
รูปแบบการใช้แบบสอบถาม อาจจะเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ การประชุมกลุ่มย่อย 4-5 คน ให้นักเรียน
4-5 คนมาสัมภาษณ์ อาจจะไม่ต้องทำเป็นทางการ แต่ให้ติดตามให้ตลอด เพื่อดูติดตามผล ถ้าไม่มี
อะไรไปกระตุ้นเตือนพฤติกรรม อาจทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองถูกนักเรียนกลุ่มอื่นกลืน”

“สสจ. มีส่วนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนในการจัดกิจกรรม โดยนำ
แผนการสอนขยายในโรงเรียนอื่น ๆ ที่สนใจ เทคนิคการสอนก็มีส่วนสำคัญ โดยเน้นเฉพาะผู้สอน”

“รูปแบบการสอน สื่อ สสจ. สามารถนำไปขยายผลสอนในโรงเรียนอื่น ๆ โดย
ประยุกต์บางส่วน ถ้าหยิบไปทั้งหมดต้องใช้เวลามาก ในการสอนแต่ละคาบ ในหลายสื่อน่าสนใจ
สื่อวีดิทัศน์ สถานการณ์จริง info graphic น่าสนใจมาก สามารถนำไปสานต่อ Rollup ก็จะทำไฟล์ที่
ได้ไป print ทำต่อ”

“กิจกรรมดีแล้ว จัดต่อไป ขยายผลต่อไป จัดกิจกรรมใหญ่ (ฐานกิจกรรม) แล้วจึง
สอนสอดแทรกลงในทุกกลุ่มสาระ ขยายผลในแต่ละชั้น”

“รูปแบบของโรงเรียนภูเขียว อาจจะทำโดยอบรมครูในโรงเรียนให้เข้าใจแผนการ
สอน จัดเดือนละ 2 แผน เลือกสื่อและเครื่องมือเฉพาะ เก็บข้อมูลคุณครูที่ไปสอนตามแผนการสอน
ด้วย”

“ทำโดยเอาพี่สอนน้อง”

“ทำได้โดยเชิญแกนนำ จะให้นักเรียนเลือกตามเสรี หรือตามสมัครใจ ว่าจะเป็
นนักเรียนแกนนำหรือไม่ แล้วนำเนื้อหาตามแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างนี้ไปประชาสัมพันธ์ขยายผล”

“จะเสนอโครงการ และให้นักเรียนกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนแกนนำ ซึ่งโรงเรียนมี
ชมรมคุ้มครองผู้บริโภค ขอให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองมาเป็นสมาชิก จัดนิทรรศการ เสียงตามสาย

ทดสอบสารปนเปื้อน แผ่นพับให้ความรู้ พาไปพุดตารณรงค์ในตลาดสด สื่อที่ได้จากโครงการนำมาจัดกิจกรรม พ่อนักเรียนกลุ่มทดลองขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก็จะขยายเครือข่ายนอกโรงเรียน”

“ทำได้โดยเชิญแกนนำ จะให้นักเรียนเลือกตามเสรี หรือตามสมัครใจ ว่าจะแก่นักเรียนแกนนำหรือไม่ แล้วนำเนื้อหาตามแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างนี้ไปประชาสัมพันธ์ขยายผล”

“แผนการสอนทั้ง 9 แผน ดีแล้ว สามารถนำไปปรับเองได้ ครูอาจดูเองตามเวลาที่มี อาจไม่เรียงตามแผน”

“ถ้ามีสื่อ โปสเตอร์ มาที่ติดที่ รพสต. กระจายออกไปไม่ใช่ที่โรงเรียนอย่างเดียว จะได้ออกไปชุมชนได้ด้วย ให้นักเรียน ต่อเนื่องจัดกิจกรรมเดือนละครั้ง”

“หากทาง อย. ได้ให้สื่อ อุปกรณ์ต่าง ๆ แล้วถ้ามีโรงเรียนต้องการทำตามกิจกรรมนี้ ควรให้ไปไว้เป็นศูนย์ที่ สสจ. จังหวัด เนื่องจาก สสจ. รู้จักโรงเรียน รู้จัก อย. น้อย”

“ ถ้าจะให้โครงการนี้ยั่งยืนในโรงเรียน อยากได้สื่อจากโครงการมาให้ครูจะต่อยอดเด็กชุดนี้ โดยการให้เด็กแบ่งกลุ่มแบบที่เด็กได้รับการเรียนรู้มาแล้ว ไปพูดหน้าเสาธงบาง อาจจะเป็นสัปดาห์ละวัน อาจเป็นสื่อที่เขาทำเอง ออกสื่อแล้วจะไปฉายที่กล้องวงจรปิดของโรงเรียน ที่โรงอาหาร มีโทรทัศน์วงจรจะขยายผลให้ความรู้มากขึ้น”

จากการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ การขยายผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารปลอดภัยดำเนินการ โดย

1) จัดกิจกรรมที่สอนน้อง จัดให้มีแกนนำโดยให้กลุ่มทดลองเป็นแกนนำ ในชุมชน จัดกิจกรรมเดินรณรงค์ จัดตลาดนัด จัดเสียงตามสาย จัดอบรม จัดป้ายนิเทศ แจกแผ่นพับ ใบปลิว จัดต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ให้นักเรียนแกนนำไปช่วยขยาย นำสื่อที่ อย. ให้ไปใช้ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์ จัดกิจกรรมในชุมชน ขยายเครือข่ายไปยังโรงเรียนอื่น ๆ

2) การติดตามผลนักเรียนที่ผ่านการเรียนรู้แล้ว โดยจัดให้มีทีมงานมาตามนักเรียน ม.1 ที่ขึ้นชั้นไป เพื่อจะได้รู้ว่าองค์ความรู้ที่นักเรียนมีอยู่ยังได้ใช้ต่อเนื่องหรือไม่ การติดตามผล อาจจะเป็นรูปแบบการใช้แบบสอบถาม อาจจะเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ การประชุมกลุ่มย่อย 4-5 คน ให้นักเรียน 4-5 คนมาสัมภาษณ์ เพื่อดูติดตามผล

3) ร่วมมือกับครูในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา และกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้องเช่น กลุ่มสาระการงานและอาชีพ จัดอบรม ทำความเข้าใจกับกิจกรรมและแผนการสอน แล้วให้ครูสอนสอดแทรกในเนื้อหาในรายวิชาอื่น ๆ

4) อาจขยายผลโดยอบรมครูในโรงเรียนให้เข้าใจแผนการสอน จัดเดือนละ 2 แผน เลือกสื่อและเครื่องมือเฉพาะ เก็บข้อมูลคุณครูที่ไปสอนตามแผนการสอน

5) ร่วมมือกับสสจ. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนในการจัดกิจกรรม โดยนำแผนการสอนขยายในโรงเรียนอื่น ๆ ที่สนใจ รูปแบบการสอน สื่อ สสจ. สามารถนำไปขยายผลสอนในโรงเรียนอื่น ๆ โดยประยุกต์บางส่วน โดยสื่อการสอนหลักเก็บไว้ที่ สสจ. แล้วให้ สสจ. ออกเวียนสอนตามโรงเรียนต่าง ๆ

5. การดำเนินการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียน

การดำเนินการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน (คัดเลือกโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีภูมิลำเนาเดียวกับนักเรียน ออย.น้อย ซึ่งมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติในการสังเกตพฤติกรรม) ทำการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักเรียนแกนนำชมรม ออย.น้อยรวม 3 ครั้ง คือ สัปดาห์ ก่อนเริ่มดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ สัปดาห์ที่ 5 ของการใช้รูปแบบ และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้ รูปแบบ ผลการสังเกตสรุปได้ดังนี้

5.1 พฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อเลือกใช้

ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ก่อนเลือกซื้อเลือกใช้เพิ่มมากขึ้น โดยจากการสังเกตครั้งที่ 1 (ก่อนการทดลอง) นักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งสิ้น 20 คน พบว่า นักเรียนอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารเพียง 4 คน ผลการสังเกตครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 5 ของการใช้รูปแบบ) นักเรียนอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร 10 คน และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้ รูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร 17 คน โดยส่วนใหญ่ (10 คน) อ่านข้อมูลวัน เดือนปีที่หมดอายุ ในฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร และดูข้อมูลฉลากโภชนาการบ้าง (4 คน) นอกนั้นจากการสังเกตนักเรียนเพียงอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารแบบผ่านๆ อาจอ่านยี่ห้อ ราคา รสชาติของขนม

5.2 พฤติกรรมการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) บนฉลากขนมกรุบกรอบ

ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกว่าครึ่งมีแนวโน้มอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) บนฉลากขนมกรุบกรอบก่อนเลือกซื้อเลือกใช้เพิ่มมากขึ้น โดยจากการสังเกตครั้งที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 20 คน พบว่า นักเรียนไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) เลย ผลการสังเกตครั้งที่ 2 นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) 5 คน และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองอ่าน ฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA) 11 คน จากที่สังเกตที่พบเห็นนักเรียนฉลาก หวาน มัน เค็ม (GDA) คือ นักเรียนอ่านให้เพื่อนฟัง หรืออ่านแล้วปรึกษาหารือกับเพื่อน ๆ โดยข้อมูลที่อ่านคือ จำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA)

5.3 พฤติกรรมกินขนมกรุบกรอบ

ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มกินขนมกรุบกรอบลดลง โดยจากการสังเกตครั้งที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 20 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (16 คน) กิน ขนมกรุบกรอบ ผลการสังเกตครั้งที่ 2 นักเรียนกินขนมกรุบกรอบ 14 คน และเมื่อสิ้นสุดการทดลอง ใช้รูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองกินขนมกรุบกรอบลดลงเหลือ 9 คน จากที่สังเกตที่พบ นักเรียนส่วนใหญ่กินขนมกรุบกรอบยี่ห้อเลย รองลงมาคือ ฮานามิ โดยซื้อซองขนาดกินครั้งเดียวหมด แต่หากซื้อ ซองใหญ่ ก็แบ่งกินกับเพื่อนๆ

5.4 พฤติกรรมกินอาหารประเภททอด

ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มกินอาหารประเภททอดลดลง โดยจากการสังเกตครั้งที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 20 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (15 คน) กิน อาหารประเภททอด ผลการสังเกตครั้งที่ 2 นักเรียนกินอาหารประเภททอด 12 คน และเมื่อสิ้นสุด การทดลองใช้รูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองกินอาหารประเภททอด 10 คน จากที่สังเกตพบนักเรียน ส่วนใหญ่กินไก่ทอด ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด โดยกินในปริมาณค่อนข้างมากเกือบเท่าอาหารมื้อหลัก โดยกินในลักษณะเกือบทดแทนอาหารมื้อหลัก

5.5 พฤติกรรมกินอาหารปิ้งย่าง

ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มกินอาหารประเภทปิ้ง ย่าง ลดลง โดยจากการสังเกตครั้งที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 20 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (14 คน) กินอาหารประเภทปิ้ง ย่าง ผลการสังเกตครั้งที่ 2 นักเรียนกินอาหารประเภทปิ้ง ย่าง 11 คน และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองกินอาหารปิ้ง ย่าง 8 คน จากที่สังเกตที่พบ นักเรียนส่วนใหญ่กินไก่ย่าง หมูย่าง ลูกชิ้นย่าง ไส้กรอกย่าง ปลาหมึกย่าง ในปริมาณ 2-3 ไม้

5.6 พฤติกรรมดื่มน้ำอัดลม

ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มดื่มน้ำอัดลมลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยจากการสังเกตครั้งที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 20 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (18 คน) ดื่มน้ำอัดลม ผลการสังเกตครั้งที่ 2 นักเรียนดื่มน้ำอัดลม 9 คน และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองดื่มน้ำอัดลม 6 คน จากที่สังเกตที่พบ นักเรียนส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลมประเภทโคล่า โดยดื่มในปริมาณ 1-2 แก้ว

5.7 พฤติกรรมดื่มน้ำหวาน

ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มดื่มน้ำหวานลดลง โดยจากการสังเกตครั้งที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 20 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (12 คน) ดื่มน้ำหวาน ผลการสังเกตครั้งที่ 2 นักเรียนดื่มน้ำหวาน 8 คน และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองดื่มน้ำหวาน 5 คน จากที่สังเกตที่พบ นักเรียนส่วนใหญ่ดื่มน้ำหวานที่มีขนาดดื่มครั้งเดียวหมด

5.8 พฤติกรรมดื่มชาเขียว ชาขาว

ผลจากการสังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวโน้มดื่มชาเขียว ชาขาว ลดลง โดยจากการสังเกตครั้งที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 20 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (11 คน) ดื่มชาเขียว ชาขาว ผลการสังเกตครั้งที่ 2 นักเรียนดื่มชาเขียว ชาขาว 7 คน และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองดื่มชาเขียว ชาขาว 4 คน จากที่สังเกตที่พบ นักเรียนส่วนใหญ่ดื่มชาเขียว ชาขาวที่มีขนาดดื่มครั้งเดียวหมด โดยส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มชาเขียว ยี่ห้อ โออิชิ

ตอนที่ 5 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โครงการ “อาหารปลอดภัย” ปีประมาณ พ.ศ.2558 และจากการประชุมผู้เกี่ยวข้องได้แก่ นักวิชาการ ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่อวิพากษ์รูปแบบในประเด็นของความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ในการนำไปใช้ ผลจากการวิพากษ์รูปแบบได้มีการปรับแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากเดิม 9 แผน ให้มีการแยกกิจกรรมออกมาเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 3 กิจกรรม ดังนั้น ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับรูปแบบ ดังนี้

1. ลักษณะของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เป็นรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมุ่งเน้นการบูรณาการเข้าสู่กิจกรรมการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับเนื้อหา เช่น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาพื้นฐานอาชีพ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทั้งในทางปฏิบัติ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 6 แผน และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน แผนละ 50 นาที ประกอบด้วย

- 1) แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 6 แผน ได้แก่
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ภาพแห่งอนาคต
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไม่มีฉลาก ภัยร้ายใกล้ตัว
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 สื่อสารให้กับคนที่คุณรัก
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 อาหารไม่ปลอดภัย ใส่ใจปกป้องสิทธิ
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 อ่าน งด ลด ทำ
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ส่งต่อสุขภาพดี
- 2) แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน ได้แก่
 - แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ 1 โรงหนังปลอดภัย
 - แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ 2 คนฉลาด รู้จักเลือกบริโภค
 - แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ 3 ซื่อปิ้ง ฉลาดคิด

2. จุดมุ่งหมายของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ ดังนี้

- 1) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ อย. ดูแล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากซองขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ในการลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 4) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ (ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับ อย. เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 5) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปกป้องสิทธิเพื่อการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. เนื้อหาสาระของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเป็นกรอบแนวคิดหลัก โดยเน้นการเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุดังกล่าวด้วยกระบวนการสุศึกษา โดยเน้นการเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุตามแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ การลดการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติ และความเชื่อในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติ พฤติกรรมในการอ่านฉลากอาหาร อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม การลด/หลีกเลี่ยงพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และพฤติกรรมการปกป้องสิทธิโดยเนื้อหาสาระที่ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ ผลเสียและผลกระทบของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ ฉลาก หวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) การใช้ประโยชน์จากฉลาก ขนมอบกรอบอาหารใสสิทธิผู้บริโภค วิธีการปกป้องสิทธิผู้บริโภค ช่องทางการร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิผู้บริโภค และการสร้างสื่อเพื่อชักนำสู่การปฏิบัติพฤติกรรม

4. กิจกรรมที่ใช้ในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใช้กิจกรรมที่หลากหลาย อาทิ เกมทางการศึกษา การบรรยายประกอบสื่อ การใช้ตัวแบบ สถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การฝึกปฏิบัติจริง การจัดนิทรรศการ การจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การระดมสมอง การทำงานกลุ่ม การฝึกทักษะ เป็นต้น

5. แนวทางการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบฯ มี 2 ลักษณะ คือ

- 1) การประเมินผลลัพธ์เชิงกระบวนการ หมายถึง กระบวนการดำเนินการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประเมินจากใบงาน และการประเมินผลงานของนักเรียนในระหว่างกระบวนการจัดการเรียนรู้
- 2) การประเมินผลลัพธ์สุดท้าย หมายถึง ผลสัมฤทธิ์สูงสุดที่คาดหวัง หรือที่ต้องการให้เกิดขึ้นอันได้แก่ การประเมินทั้งปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรม การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยโดยใช้วิธีการประเมินทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ การประเมินเชิงปริมาณโดยใช้การ

สำรวจพฤติกรรมของนักเรียนและการประเมินเชิงคุณภาพโดยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ครู ผู้ปกครอง และ/หรือ ผู้ใกล้ชิดนักเรียน และการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

การจะนำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไปใช้ ครูควรจะได้ศึกษาคู่มือ รายละเอียดของแผนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตลอดจนสื่อประกอบการจัดกิจกรรมและเครื่องมือวัดและประเมินผลให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีการดำเนินการ เป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาสื่อ/กิจกรรม ที่จะเป็น Model ต้นแบบ และพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ระยะที่ 3 การปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

สรุปผลการดำเนินงานวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามระยะการดำเนินงาน ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาสื่อ/กิจกรรม ที่จะเป็น Model ต้นแบบ และพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ในระยะที่ 1 เป็นขั้นตอนเตรียมการเพื่อสร้างและพัฒนาสื่อต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยทำการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำมาสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้าง (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียน และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) ทบทวนวรรณกรรม สร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียน ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 9 แผน และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 5 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภค

ผลิตภัณฑ์อาหาร แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร แนวคำถามการสนทนากลุ่มแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน

2) จัดประชุมผู้เกี่ยวข้องโดยเชิญผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มาให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ องค์ประกอบ และรายละเอียดของ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น จำนวนกิจกรรม วิธีการจัดกิจกรรม ระยะเวลา และจำนวนกิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เป็นต้น โดยคำนึงความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบคุณภาพของ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการดำเนินการ ดังนี้

1) นำ (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปประเมินเพื่อหาประสิทธิภาพ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา ด้านพฤติกรรมสุขภาพ ด้านอาหาร และด้านนิเทศศาสตร์เพื่อหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรง (Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) (ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2) นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน 5 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร แนวคำถามการสนทนากลุ่มและแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง ปรับปรุง แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดสอบกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยอย่างน้อย 60 คน หาคุณภาพของเครื่องมือในด้านค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

3) ปรับปรุง/แก้ไขคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพ ไว้ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 สร้างสื่อ/ต้นแบบ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) นำ (ร่าง) สื่อ/กิจกรรม ต้นแบบที่ผลิตขึ้น ได้แก่

- หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภค ชุติพนธ์การ
- ละครสั้น/สารคดีสั้น
- สถานการณ์จำลอง
- คลิปวิดีโอ เรื่อง “บริโภคอย่างนี้ ดีหรือเปล่า”
- คลิปวิดีโอ เรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป”
- คลิปวิดีโอ เรื่อง “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี”
- คลิปวิดีโอ เรื่อง “มันมากับอาหาร”
- สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “การสร้างสื่อเพื่อชักนำสู่การอ่านฉลาก”
- สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “การปกป้องสิทธิผู้บริโภค”

ผู้วิจัย ทำการหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรง (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และทำการปรับปรุง/แก้ไข สื่อ/กิจกรรม ต้นแบบให้มีความเหมาะสม (ในกรณีที่ผลการประเมินต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด) ได้(ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยแผนการจัดเรียนรู้ จำนวน 9 แผน ๆ ละ 50 นาที

ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระยะดำเนินการ (มิถุนายน – สิงหาคม 2558)

หลังจากที่ผู้วิจัยได้(ร่าง) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียน สื่อ แผนการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (1 มิถุนายน – 31 กรกฎาคม 2558) โดยนำรูปแบบที่หาคุณภาพแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ในโรงเรียนที่เป็นเครือข่ายโรงเรียน อย.น้อย ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จำนวน 4 โรงเรียนอย่างน้อย โรงเรียนละ 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างน้อยกลุ่มละ 30 คนรวมนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน การดำเนินการทดลองเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design โดยกลุ่มทดลอง เข้าร่วมในกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้ แต่เข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่โรงเรียนจัดให้ตามปกติ มีการประเมินผลเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตลอดภัยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบสอบถาม มีการดำเนินดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีรายละเอียด ดังนี้

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1- 3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในปีการศึกษา 2558

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในปีการศึกษา 2558 จำนวนไม่น้อยกว่า 240 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stages Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ใช้รูปแบบประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประเมินประสิทธิผลของการทดลองใช้รูปแบบ ประกอบด้วยเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ประกอบด้วย

- 1) แบบสอบถามรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- 2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลอง

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย

- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการเลือกเป็นกลุ่มเป้าหมายในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 5 คน (คัดเลือกโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีภูมิลำเนาเดียวกับนักเรียน อ้อย น้อย ซึ่งมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติในการสังเกตพฤติกรรม) ทำการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักเรียนแกนนำชมรม อ้อย น้อย รวม 3 ครั้ง คือ สัปดาห์ก่อนเริ่มดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ สัปดาห์ที่ 5 ของการใช้รูปแบบ และเมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบ
- 2) แนวคำถามการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เก็บรวบรวมข้อมูลจากครูและผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง จากโรงเรียนที่ทำการทดลองใช้รูปแบบ โรงเรียนละ 6 – 8 คน รวม 24 – 32 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง จากครูประจำชั้น หรือครูผู้สอน และผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง
- 3) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เก็บรวบรวมข้อมูลจากครูและผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ที่สามารถให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) จากโรงเรียนที่ทำการทดลองใช้รูปแบบ โรงเรียนละ 1– 2 คน รวม 4 – 8 คน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการประเมินต่าง ๆ มาวิเคราะห์ ดังนี้

การหาประสิทธิผลของรูปแบบ ในเชิงปริมาณโดยการเปรียบเทียบคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ข้อมูลประเมินความพึงพอใจ

ของผู้เรียน วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ก่อนและระหว่างการทำนันทนาการทดลองใช้รูปแบบ คณะผู้วิจัยทำการติดตามประเมินการดำเนินงานการทดลองใช้รูปแบบแต่ละโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การลงพื้นที่สำรวจ การประสานงานโรงเรียนและครูที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมาย

2.4 ผลการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิจัย พบว่า

2.4.1 พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มของนักเรียน ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 97.8 แต่หลังการทดลอง พบว่า บริโภคลดลงเหลือ ร้อยละ 89.6 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองบริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และเครื่องดื่มอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 94.9 แต่หลังการทดลองก็ยังบริโภคในปริมาณใกล้เคียงกับก่อนการทดลอง คือ ร้อยละ 92.0

2.4.2 การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองการเปลี่ยนแปลงเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในทิศทางที่ดีขึ้นทุกปัจจัย และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัย อีกทั้งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

1) ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับพอใช้ (คิดเป็นร้อยละ 60.1) แต่หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับดีมาก (คิดเป็นร้อยละ 81.1) โดยมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 21.0 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับพอใช้ (คิดเป็นร้อยละ 61.3 และ 64.7 ตามลำดับ) มีความรู้เพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 3.4 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 6.40$, $SD. = 1.12$ และ $\bar{X} = 4.80$, $SD. = 1.52$ ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 6.40$, $SD. = 1.12$ และ $\bar{X} = 5.17$, $SD. = 1.50$ ตามลำดับ)

2) ปัจจัยด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่

ปลอดภัยอยู่ในระดับมาก (คิดเป็นร้อยละ 71.6) หลังการทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ ในระดับมากที่สุด (คิดเป็นร้อยละ 93.2) มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 21.6 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ อยู่ในระดับมาก (คิดเป็นร้อยละ 82.2 และ 85.2 ตามลำดับ) มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงฯ เพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 3.00 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นักเรียนกลุ่มทดลอง $\bar{X} = 4.66$, SD. = 0.32 และ $\bar{X} = 3.58$, SD. = 0.58 ตามลำดับ นักเรียนกลุ่มควบคุม $\bar{X} = 4.26$, SD. = 0.46 และ $\bar{X} = 4.12$, SD. = 0.40 ตามลำดับ) และพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.11$, SD. = 0.46 และ $\bar{X} = 3.58$, SD. = 0.57 ตามลำดับ) แต่หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกลับมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 1.08$, SD. = 0.53 และ $\bar{X} = -0.14$, SD. = 0.58 ตามลำดับ)

3) ปัจจัยด้านการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยอยู่ในระดับมาก โดยก่อนการทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงฯ คิดเป็นร้อยละ 80.0 หลังการทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงฯ คิดเป็นร้อยละ 89.4 โดยมีการรับรู้ความรุนแรงฯ เพิ่มขึ้นร้อยละ 9.4 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีการรับรู้ความรุนแรงฯ ในระดับมาก (คิดเป็นร้อยละ 82.0 และ 83.8 ตามลำดับ) มีการรับรู้ความรุนแรงฯ เพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 1.8 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.47$, SD. = 0.40 และ $\bar{X} = 4.00$, SD. = 0.67 ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงฯ ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.47$, SD. = 0.39 และ $\bar{X} = 4.19$, SD. = 0.49 ตามลำดับ)

4) ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก (คิดเป็นร้อยละ 84.0) หลังการทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมากที่สุด (คิดเป็นร้อยละ 93.6) โดยมีการรับรู้ประโยชน์ฯ เพิ่มมากขึ้นร้อยละ 9.6 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ในระดับมาก (คิดเป็นร้อยละ 86.0 และ 86.8 ตามลำดับ) มีการรับรู้ประโยชน์ฯ เพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 0.8 ผลการทดสอบเชิงสถิติพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ฯ มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.68$, SD. = 0.35 และ $\bar{X} = 4.20$, SD. = 0.64 ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์ฯ ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง

นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.68$, $SD. = 0.34$ และ $\bar{X} = 4.34$, $SD. = 0.50$ ตามลำดับ)

5) ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับปานกลาง (คิดเป็นร้อยละ 55.4) หลังการทดลองมีการรับรู้อุปสรรคฯ ในระดับน้อย (คิดเป็นร้อยละ 40.6) โดยมีการรับรู้อุปสรรคฯ ลดลงร้อยละ 14.8 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคฯ ในระดับปานกลางทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (คิดเป็นร้อยละ 57.4 และ 55.4 ตามลำดับ) มีการรับรู้อุปสรรคฯ ลดลงเพียงร้อยละ 2.00 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคฯ น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 2.03$, $SD. = 0.67$ และ $\bar{X} = 2.77$, $SD. = 0.85$ ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคฯ ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้อุปสรรคฯ จากการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 2.03$, $SD. = 0.67$ และ $\bar{X} = 2.77$, $SD. = 0.94$ ตามลำดับ)

6) ปัจจัยด้านสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก (คิดเป็น ร้อยละ 81.0) หลังการทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ อยู่ในระดับมากที่สุด (คิดเป็นร้อยละ 90.8) โดยมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ เพิ่มมากขึ้นร้อยละ 9.8 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ อยู่ในระดับมากทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (คิดเป็นร้อยละ 82.0 และ 83.8 ตามลำดับ) มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ เพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 1.8 ผลการทดสอบเชิงสถิติพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.54$, $SD. = 0.38$ และ $\bar{X} = 4.05$, $SD. = 0.67$ ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติฯ ไม่แตกต่างกัน และพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.54$, $SD. = 0.38$ และ $\bar{X} = 4.19$, $SD. = 0.15$ ตามลำดับ)

7) ปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก โดยก่อนการทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ คิดเป็นร้อยละ 78.2 หลังการทดลอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ คิดเป็นร้อยละ 86.4 โดยมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ เพิ่มขึ้นร้อยละ 8.2 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ ทั้งก่อนและหลังการทดลองอยู่มนระดับมาก (คิดเป็นร้อยละ 78.8 และ 79.8 ตามลำดับ) มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองฯ เพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 1.0 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองฯ มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.32$, $SD. = 0.45$

และ $\bar{X} = 3.91$, $SD. = 0.69$ ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า ก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองฯ ไม่แตกต่างกัน และพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 4.32$, $SD. = 0.45$ และ $\bar{X} = 3.99$, $SD. = 0.58$ ตามลำดับ)

2.4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย พบว่า พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับปานกลาง (คิดเป็นร้อยละ 68.5) หลังการทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับมาก (คิดเป็นร้อยละ 75.5) โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยเพิ่มขึ้นร้อยละ 7.00 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนและหลังการทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยอยู่ในระดับปานกลาง (คิดเป็นร้อยละ 69.2 และ 70.7 ตามลำดับ) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยเพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 1.5 ผลการทดสอบเชิงสถิติ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 3.02$, $SD. = 0.43$ และ $\bar{X} = 2.74$, $SD. = 0.56$ ตามลำดับ) ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{X} = 3.02$, $SD. = 0.43$ และ $\bar{X} = 2.83$, $SD. = 0.49$ ตามลำดับ)

โดยสรุปคือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในทางที่ดีขึ้น และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลอง

ระยะที่ 3 การปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

หลังจากการนำรูปแบบไปทดลองใช้ และได้ประเมินผลการทดลองรูปแบบแล้ว ผู้วิจัยทำการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียครูประจำชั้น คุณครูผู้ประสานงานโครงการ ผู้ปกครองนักเรียน เพื่อยืนยันความสอดคล้องของผลการวิจัยเชิงปริมาณ ทำการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ผลการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำข้อเสนอแนะไปใช้ในการปรับปรุงรูปแบบให้สมบูรณ์ เหมาะสมกับการนำไปใช้ต่อไป ประเด็นดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนหลังจากที่เข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ตามแผนการสอนทั้ง 9 แผน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อเลือกใช้อ่านฉลากหวานมัน เค็ม (ฉลากฉลาก GDA) บนฉลากขนมขบเคี้ยว ลดและหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็น

ผลดีต่อสุขภาพ เช่น น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ แต่พฤติกรรมการการปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัยยังไม่ค่อยเห็นการเปลี่ยนแปลงเด่นชัด แต่หากมีพฤติกรรมการนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่แก่บุคคลใกล้ชิดบ้าง

2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

จากการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัย พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนการสอนทั้ง 9 แผน ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยสามารถปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุและพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

จากการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารปลอดภัย ผู้มีเกี่ยวข้องได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรูปแบบ และการขยายผลรูปแบบ ดังนี้

3.1 นักเรียนให้ความสนใจกับ กิจกรรมการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และสื่อใช้ในแผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 9 แผน ควรจะแยกกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ “โรงหนังปลอดภัย” “คนฉลาด รู้จักเลือกบริโภค” และ “ซ้อปิ้ง ฉลาดคิด” ให้เป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

3.2 ควรเพิ่มเติมการสอนเรื่องอาหารที่มีไขมัน กินแล้วไม่เกิดประโยชน์ สารอาหารเป็นพิษ เช่น สารบอแรกซ์ บางกิจกรรมมากเกินไป เนื่องจากเวลาเรียน 1 คาบ เพียง 50 นาที กิจกรรมปาร์ตี้อาจปรับทำเป็นกิจกรรมเล็ก ๆ หัวขมนใส่ตะกร้า ให้เด็กในชั้นเรียน อาจนำไปใช้ในชั่วโมงชุมนุม ประยุกต์หลายอย่าง อุปกรณ์อาจให้นักเรียนนำมาบ้าง อาจประยุกต์ตามสาระอื่น ๆ ปรับเปลี่ยนกิจกรรม อาจปรับเข้ากับกิจกรรมที่ทางโรงเรียนมีกิจกรรมอยู่แล้ว การจัดกิจกรรมในโครงการอาหารปลอดภัย จะสามารถประสานงานกับ สสจ. ให้ สสจ. ช่วยด้านการเป็นวิทยากร สื่อ เอกสาร หากมีสื่อ 1 ชุดในโครงการ ถ้าให้โรงเรียนต่าง ๆ ได้ใช้กันอย่างทั่วถึง ทุกโรงเรียน ควรจัดเก็บเอาไว้ที่ สสจ. เป็นศูนย์รวม สื่อต้นแบบไว้ที่ สสจ. อาจยุบรวมหลักสูตรทั้งหมด เนื่องจากไม่มีเวลามาก เหมือน อย.มาลงกิจกรรม ยุบให้กระชับเหมาะสม เหลือประมาณ 1 วัน 9 แผน 1 วัน”

3.3 การขยายผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

การขยายผลโครงการนี้ออกไปสู่โรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ และเพื่อนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงรูปแบบให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สามารถดำเนินการ ดังนี้

3.3.1 จัดให้มีการติดตามผลนักเรียนที่ผ่านการเรียนรู้แล้ว โดยจัดให้มีทีมงานมาตามนักเรียน ม.1 ที่ขึ้นชั้นไป เพื่อจะได้รู้ว่าองค์ความรู้ที่นักเรียนมีอยู่ยังได้ใช้ต่อเนื่องหรือไม่ การติดตามผล โดยการติดตามผลเป็นระยะ ๆ หากมีแนวโน้มมีพฤติกรรมอาหารปลอดภัยลดลง อาจดำเนินการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือน แล้วติดตามผลต่อเนื่องต่อสักระยะ

3.3.1 จัดกิจกรรมพี่สอนน้อง จัดให้มีแกนนำโดยให้กลุ่มทดลองเป็นแกนนำ ในชุมชน จัดกิจกรรมเดินรณรงค์ จัดตลาดนัด จัดเสียงตามสาย จัดอบรม จัดป้ายนิเทศ แจกแผ่นพับ ใบปลิว ให้นักเรียนแกนนำไปช่วยขยาย นำสื่อที่ อย. ให้ไปใช้ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์ จัดกิจกรรมในชุมชน ขยายเครือข่ายไปยังโรงเรียนอื่น ๆ

3.3.3 ร่วมมือกับครูในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา และกลุ่มสาระที่เกี่ยวข้องเช่น กลุ่มสาระการงานและอาชีพ จัดอบรม ทำความเข้าใจกับกิจกรรมและแผนการสอน แล้วให้ครูสอน สอดแทรกในเนื้อหาในรายวิชาอื่น ๆ

3.3.4 อาจขยายผลโดยอบรมครูในโรงเรียนให้เข้าใจแผนการสอน จัดเดือนละ 2 แผน เลือกสื่อและเครื่องมือเฉพาะ เก็บข้อมูลคุณครูที่ไปสอนตามแผนการสอน

3.3.5 ร่วมมือกับสสจ. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนในการจัดกิจกรรม โดยนำ แผนการสอนขยายในโรงเรียนอื่น ๆ ที่สนใจ รูปแบบการสอน สื่อ สสจ. สามารถนำไปขยายผลสอน ในโรงเรียนอื่น ๆ โดยประยุกต์บางส่วน โดยสื่อการสอนหลักเก็บไว้ที่ สสจ. แล้วให้ สสจ.ออกเวียน สอนตามโรงเรียนต่าง ๆ

4. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น และจากการประชุมผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ นักวิชาการ ครู เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข เจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่อวิพากษ์รูปแบบในประเด็นของความ เหมาะสม ความเป็นไปได้ ในการนำไปใช้ ผลจากการวิพากษ์รูปแบบได้มีการปรับแผนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้จากเดิม 9 แผน ให้มีการแยกกิจกรรมออกมาเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 3 กิจกรรม ดังนั้น ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับรูปแบบ ดังนี้

4.1 ลักษณะของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

เป็นรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นซึ่งมุ่งเน้นการบูรณาการเข้าสู่กิจกรรมการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีความ สอดคล้องกับเนื้อหา เช่น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการงานพื้นฐานอาชีพ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งสามารถเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 6 แผน และแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 3 แผน แผนละ 50 นาที

4.2 จุดมุ่งหมายของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ ดังนี้

- 1) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ อย. ดูแล ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลาก ของขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ในการลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 4) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

(ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับ อย. เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

5) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

4.3 เนื้อหาสาระของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นนี้ประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเป็นกรอบแนวคิดหลัก โดยเน้นการเสริมสร้าง
ปัจจัยเชิงสาเหตุดังกล่าวด้วยกระบวนการสุศึกษา โดยเน้นการเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุตามแบบ
แผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ

4.4 กิจกรรมที่ใช้ในรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นใช้กิจกรรมที่หลากหลาย อาทิ เกมทางการศึกษา การบรรยายประกอบสื่อ การใช้ตัวแบบ
สถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การฝึกปฏิบัติจริง การ
จัดนิทรรศการ การกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การระดมสมอง การทำงานกลุ่ม การฝึกทักษะ
เป็นต้น

4.5 แนวทางการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบ มี 2 ลักษณะ คือ

1) การประเมินผลลัพธ์เชิงกระบวนการ หมายถึง กระบวนการการดำเนินการเพื่อ
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประเมินจากใบ
งาน และการประเมินผลงานของนักเรียนในระหว่างกระบวนการจัดการเรียนรู้

2) การประเมินผลลัพธ์สุดท้าย หมายถึง ผลสัมฤทธิ์สูงสุดที่คาดหวัง หรือที่ต้องการ
ให้เกิดขึ้นอันได้แก่ การประเมินทั้งปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรม การประเมินพฤติกรรมการบริโภค
อาหารปลอดภัยโดยใช้วิธีการประเมินทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพการประเมินเชิงปริมาณโดยใช้การ
สำรวจพฤติกรรมของนักเรียนและการประเมินเชิงคุณภาพโดยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group
Discussion) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ครู ผู้ปกครอง และ/หรือ ผู้ใกล้ชิด
นักเรียน และการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

การจะนำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไปใช้ ครูควรจะได้ศึกษา
คู่มือ รายละเอียดของแผนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตลอดจนสื่อประกอบการจัด
กิจกรรมและเครื่องมือวัดและประเมินผลให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างมี
ประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยในทิศทางที่ดีขึ้นทุกปัจจัย อันได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย การรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย การรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคอาหารปลอดภัย สิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารปลอดภัย ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารปลอดภัย รวมทั้งนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้ผ่านกระบวนการขั้นตอนในการจัดทำอย่างเป็นระบบตามขั้นตอนที่เหมาะสม โดยในระยะก่อนการสร้างรูปแบบฯ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของเด็กและเยาวชน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลปัจจัยเชิงสาเหตุของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและลุ่มลึก และนำปัจจัยเชิงสาเหตุดังกล่าวมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์และหาอำนาจการทำนายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมทั้งใช้ข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการออกแบบวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความจำเป็นและความต้องการของนักเรียน โดยเน้นในการปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย ซึ่งในการดำเนินการดังกล่าวผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 9 แผน และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม แนวคำถามของแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มย่อย ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังกล่าว ได้ผ่านการตรวจสอบและประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ อันประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและยา โดยแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 9 แผน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจะเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ ที่สร้างการมีส่วนร่วมของนักเรียน เช่น การใช้เกมทางการศึกษา การใช้สื่อสังคมออนไลน์ การสร้างสื่อเพื่อใช้ในการสื่อสาร การแสดงบทบาทสมมติ การสำรวจสถานการณ์จริง การฝึกปฏิบัติ การอภิปราย ร่วมกับการใช้สื่อการเรียนการสอนอย่างหลากหลาย ทั้งสารคดีสั้น วิดีทัศน์ประกอบอินโฟกราฟฟิค สื่อการเรียนการสอน offline บรรจุไว้ใน Tablet ชุดนิทรรศการ และหนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภค และนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในโรงเรียนที่มีบริบทคล้ายคลึงกับโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ด้วยการดำเนินงานที่มีการวางแผนและดำเนินการเป็นขั้นตอนอย่างเป็นระบบจึงทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงสาเหตุและพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยได้ภายหลังเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อุมามพร งามมีฤทธิ์ (2551) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรม

การบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 80 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน กลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 40 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาซึ่งประกอบด้วย การบรรยาย ศูนย์การเรียนรู้ บทบาทสมมติ การระดมสมอง การใช้เกม และการแจกจดหมายและเอกสารถึงผู้ปกครอง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ด้านโภชนาการและโทษของการบริโภคขนมขบเคี้ยว เจตคติในการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตนในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว แรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว และพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภารณี นิลกรณ์ (2554) ที่ทำการศึกษารื่อง ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การอภิปรายกลุ่ม และการนำเสนอตัวแบบ เพื่อให้เด็กได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น และให้รางวัล พร้อมทั้งด้านแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพให้ผลที่สอดคล้องกันว่า รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงควรนำรูปแบบฯ ดังกล่าว ไปขยายผลโดยนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนในพื้นที่ที่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนที่ทำการศึกษาใช้รูปแบบเพื่อยืนยันผลการใช้รูปแบบฯ ดังกล่าว

นอกจากนี้โรงเรียนมัธยมศึกษาที่จัดโครงการหรือมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนด้านการบริโภคอาหาร สามารถนำรูปแบบฯ ไปใช้ได้ แต่จากการวิพากษ์รูปแบบฯ ผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูผู้สอนได้ตั้งข้อสังเกตว่าบางโรงเรียนอาจมีข้อจำกัดในด้านเวลาเพื่อจัดกิจกรรมตามรูปแบบฯ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ได้ ดังนั้นโรงเรียนที่ประสบปัญหาข้อจำกัดดังกล่าว

อาจนำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ของโครงการและบริบทของโรงเรียน หรือตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เป็นปัญหาของนักเรียนที่ต้องกาพัฒนา เช่น นักเรียนมีพฤติกรรมไม่อ่านฉลากอาหาร ไม่มีพฤติกรรมกรรมการปกป้องสิทธิ์ หรือมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบมาก โรงเรียนสามารถนำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้บางส่วนไปใช้ โดยดูจากวัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ และแนวคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่กำหนดในแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผน ซึ่งได้กำหนดปัจจัยเชิงสาเหตุและพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาไว้อย่างชัดเจน

2. ควรมีการติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ผ่านการเรียนรู้ตามแผนกิจกรรมการเรียนรู้แล้วเป็นระยะ ๆ เพื่อดูความคงทนของพฤติกรรม หากนักเรียนมีแนวโน้มพฤติกรรมอาหารปลอดภัยลดลง โรงเรียนอาจดำเนินการจัดกิจกรรมกระตุ้นเตือนในลักษณะต่าง ๆ เช่น การรณรงค์ สร้างกระแส กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความตระหนัก มีการติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียนอย่างต่อเนื่อง และมีการประเมินผลพฤติกรรมตามที่กำหนด

3. เพื่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบฯ ไปบูรณาการกับการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ทั้ง 8 กลุ่มสาระ เช่น กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ครูสามารถจัดกิจกรรมสอดแทรก เช่น มอบหมายให้นักเรียนจัดประกวดคำขวัญ หรือแต่งกลอนเชิดชวนให้บริโภคอาหารปลอดภัย กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ให้นักเรียนคำนวณพลังงานอาหารที่บริโภค คำนวณรายจ่ายที่ใช้ไปกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ให้นักเรียนสำรวจ และบันทึกวิถีการบริโภคอาหาร/ขนมขบเคี้ยวของบุคคลในครอบครัว ในชุมชน หรือในสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ ว่ามีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร กลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยี ให้นำภาชนะ/บรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ มาประดิษฐ์เป็นชิ้นงาน เพื่อให้ใช้การรณรงค์ถ่ายทอดความรู้ให้กับนักเรียนในโรงเรียนและในชุมชน กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ให้นักเรียนวาดภาพเชิดชวนบริโภคอาหารปลอดภัย กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ให้นักเรียนทดสอบอาหารปลอดภัย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้นักเรียนเขียนผังความคิดโรคที่มากับการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ให้นักเรียนเขียนคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารปลอดภัยและการปกป้องสิทธิ์ เป็นต้น โดยควรมีการจัดประชุมครูก่อนการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน และร่วมกันวางแผนการจัดการเรียนรู้ก่อนเปิดภาคการศึกษา

4. ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร ใช้ข้อมูลบนฉลากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ แต่มีพฤติกรรมการปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัยน้อย ดังนั้นครูผู้สอนและครูผู้รับผิดชอบงานพัฒนาสุขภาพในโรงเรียน ควรจัดกิจกรรมเสริมเพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมการปกป้องสิทธิ์ ตลอดจนจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการมีพฤติกรรมการปกป้องสิทธิ์ของนักเรียน เช่น สร้างกลุ่มในสื่อสังคมออนไลน์ในการเฝ้าระวัง รณรงค์ ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการปกป้องสิทธิ์ จัดตั้งกลุ่ม/ชมรม พิทักษ์ปกป้องสิทธิ์ จัดกล่องรับฟังความคิดเห็น/ข้อร้องเรียนของการถูกละเมิดสิทธิผู้บริโภค สิทธิ์ เพื่อเป็นการชักนำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการปกป้องสิทธิ์ให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ทำการศึกษาติดตามผลการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยศึกษาผลลัพธ์และผลกระทบของการดำเนินงานในระยะยาว (Longitudinal Study)
2. พัฒนากิจกรรมกระตุ้นให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย และทดสอบประสิทธิผลของกิจกรรมดังกล่าว
3. พัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัย เป็นนิยามของเด็กและเยาวชนที่มีต้นทุนต่ำและสามารถนำไปใช้ได้ ในโรงเรียนที่มีบริบทแตกต่างกันและทำการทดสอบประสิทธิผลของนวัตกรรมดังกล่าว

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). **ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ.(2556). **กรอบยุทธศาสตร์ การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย
(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ (สสส.)
- คมสัน วัฒนทัฬ. (2549). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของประชาชน
ในอำเภอบางแพจังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จूरรัตน์ ห่อเกียรติ นื่องนุ ศิริวงศ์ และสิริพันธุ์ จุลรังคะ. (2551). **ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และ
ความเข้าใจเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA บนฉลากขนมขบเคี้ยว:
กรณีศึกษา อย. น้อย**.

- เจริญศรี จันท. (2548). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. ภาควิชาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต. 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**. วิทยานิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา เพ็ญศิริภา. (2548). แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ. เอกสารการสอนชุดโภชนาการ ศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 7. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล และ อุมพร สุทัศน์วรวิ. (2555). **ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี: การทบทวนและวิเคราะห์ Food-Based Dietary Guidelines: Review and Analysis** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ปริญ ลักขิตานนท์. (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). **ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี**. ปรินิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ภรณ์ นิกรณ. (2554). ผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดย
ประยุกต์ทฤษฎี การรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์สาธารณสุข
ศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรกานต์ พุ่มนุ้ม. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความรู้การบริโภคอาหารปลอดภัยของ
นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสงวาลอนุสรณ์)
สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วรกานต์ พุ่มนุ้ม. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความรู้การบริโภคอาหารปลอดภัยของ
นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบางแค (เนื่องสงวาลอนุสรณ์)
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 นลวชัยและคณะ.(2558). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.
กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.
- 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). คู่มือรณรงค์ให้
ความรู้ เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ฉบับ อ ย.น้อย. สืบค้นจาก

[file:///C:/Users/120629/Downloads/oryornoi_handbook_gda%20\(2\).pdf](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.

สุธิรา บัวทอง (2550) **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องมือที่มีรสหวานในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม**. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

สุธิรา บัวทอง. (2550). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องมือที่มีรสหวานในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 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 September 2015].
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

ภาคผนวก ก

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2558



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้	ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้	เวลา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	ภาพแห่งอนาคต	เวลา 50 นาที
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	อาหารไม่มีฉลาก ภัยร้ายใกล้ตัว	เวลา 50 นาที
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3	สื่อสารให้กับคนที่คุณรัก	เวลา 50 นาที
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4	อาหารไม่ปลอดภัย ใส่ใจปกป้องสิทธิ์	เวลา 50 นาที
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5	อ่าน งด ลด ทำ	เวลา 50 นาที
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6	ส่งต่อสุขภาพดี	เวลา 50 นาที



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ขอบเขตของสาระการเรียนรู้ของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

หน่วยการเรียนรู้	รายละเอียดสาระการเรียนรู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 “ภาพแห่งอนาคต”	1. ความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี 2. ปัจจัยกำหนดสุขภาพ 3. ผลเสียและผลกระทบของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 “อาหารไม่มีฉลาก ภัยร้ายใกล้ตัว”	1. ลักษณะของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 2. ส่วนประกอบและความหมายของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 3. ประโยชน์ของการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 “สื่อสารให้กับ คนที่คุณรัก”	1. การสร้างสื่อเพื่อชักนำสู่การปฏิบัติในการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 “อาหารไม่ปลอดภัย ใส่ใจปกป้องสิทธิ์”	1. ประเภท/ลักษณะของขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี 2. พิษภัยที่เกิดจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี 3. การบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สีที่ปลอดภัย 4. ทักษะการปฏิเสธ/การต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย 5. สิทธิผู้บริโภค 6. วิธีการปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค 7. ช่องทางการร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 “อ่าน งด ลด ทำ”	1. ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ 2. ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 3. การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหารโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 4. การหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย 5. การปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค

หน่วยการเรียนรู้	รายละเอียดสาระการเรียนรู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 “ส่งต่อสุขภาพดี”	1. ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ 2. ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 3. การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) 4. การหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย 5. การปกป้องสิทธิผู้บริโภค



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง

“ภาพแห่งอนาคต” เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

สุขภาพมีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการอยู่ดีมีสุข (Well-being) การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยกำหนดสุขภาพดังกล่าว พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่สุดต่อการมีสุขภาพดี การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพ การตระหนักและให้ความสำคัญในการปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวมีผลกระทบที่จะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคมต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรค หากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม
2. รับรู้ความรุนแรงของโรค เมื่อเจ็บป่วยด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม
3. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
4. มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี
2. ปัจจัยกำหนดสุขภาพ
3. ผลเสียและผลกระทบของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)
2. ครูให้นักเรียนชมสารคดีสั้นเพื่อการเรียนรู้ เรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป” โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการสูญเสียภาวะสุขภาพอันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม
3. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนที่ได้ชมคลิปวิดีโอที่ตนดังกล่าวและเชื่อมโยงไปสู่ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอเรื่อง “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยที่กำหนดสุขภาพ พร้อมผลเสียและผลกระทบต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมซึ่งในช่วงวัยต่อไปของชีวิตจะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ และผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมา (โดยใช้สื่อเรื่องราวจริงผสม Infographic ที่นำเสนอโดยใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ที่ได้รับผลกระทบที่แตกต่างกัน)
2. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อทบทวนเกี่ยวกับวิดีโอเกี่ยวกับความสำคัญของการมีสุขภาพดี
3. ครูแจกใบงาน “ภาพแห่งอนาคต” ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่ดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และวาดภาพของนักเรียนในช่วงวัยต่อไปของชีวิต ว่าหากนักเรียนไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว นักเรียนจะป่วย หรือประสบปัญหาสุขภาพอย่างไรบ้าง
4. ครูแจกกระดาษใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมการบริโภคที่นักเรียนปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม เพื่อทำให้ตนเองมีสุขภาพดีลงในกระดาษรูปหัวใจและเขียนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นักเรียนจะเลิกปฏิบัติ เพราะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ลงในกระดาษรูปถังขยะ และไปติดไว้ในกระดานที่ครูเตรียมไว้

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพ และปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดี
2. ครูให้นักเรียนนำใบงาน “ภาพแห่งอนาคต” และใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” ที่ยังไม่แล้วเสร็จกลับไปทำเป็นการบ้านพร้อมตกแต่งให้สวยงาม พร้อมทั้ง ให้กำลังใจนักเรียนทุกคนในสิ่งที่นักเรียนตั้งใจปฏิบัติ เพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีในอนาคต

สื่อ – อุปกรณ์

1. สารคดีสั้นเพื่อการเรียนรู้ เรื่อง “เมื่อสุขภาพเสียไป”
2. คลิปวิดีโอ เรื่อง “ความสำคัญของการมีสุขภาพดี”
3. ใบงาน “ภาพแห่งอนาคต”
4. ใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ”
5. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภค
6. ดินสอสี

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการเรียน
2. ตรวจผลงาน

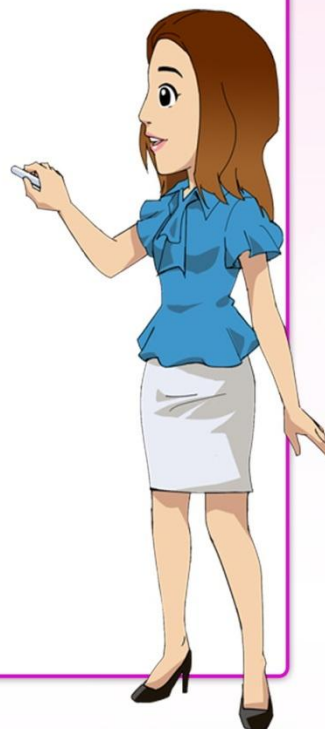
เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน
2. แบบประเมินผลงาน

ใบงานที่ 1 ภาพแห่งอนาคต

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในปัจจุบัน แล้วให้นักเรียนวาดภาพ
ของตนเองในอนาคตว่า สุขภาพจะเป็นอย่างไร หากนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นอยู่

ชื่อ.....นามสกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....
โรงเรียน.....



ใบงานที่ 2 มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมดีและไม่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนลงในช่องว่างที่กำหนด

ชื่อ.....นามสกุล.....
 ชั้น.....เลขที่.....
 โรงเรียน.....

พฤติกรรมดี

1. ฉันจะ.....
2. ฉันจะ.....
3. ฉันจะ.....

ลงชื่อ.....



พฤติกรรมไม่ดี

1. ฉันจะ.....
2. ฉันจะ.....
3. ฉันจะ.....

ลงชื่อ.....



แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรม					
		ความ ร่วมมือใน การเรียน (4)	ความ กระตือ รือร้นใน การเรียน (4)	สงสัย และ ซักถาม ในสาระ การ เรียนรู้ (4)	การมี ส่วนร่วม อภิปราย และ แสดง ความ คิดเห็น (4)	ความ รับผิดชอบ ในการ ติดตาม เนื้อหาและ กิจกรรม การเรียน การสอน (4)	รวม คะแนน (20)
1							
2							
3							
:							
:							
:							

ลงชื่อผู้ประเมิน.....
 (.....)
/...../.....

เกณฑ์การประเมิน

- 4 = ดีมาก
- 3 = ดี
- 2 = พอใช้
- 1 = ควรปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผล

- 16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก
- 11 – 15 คะแนน ระดับดี
- 6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้
- 1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

(.....)

...../...../.....

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
1.รูปแบบผลงาน/ ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน ถูกต้องตามที่กำหนด สื่อความหมายได้ ชัดเจน - รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
2.กลวิธีการ นำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อ เรื่อง - วิธีการนำเสนอ น่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับ เนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่น ของผลงาน - มีการสรุปการ นำเสนอ	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
3.เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัว เรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่ กำหนด - รายละเอียด ครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
4.เวลา	- ส่งผลงานในเวลา ที่กำหนด	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 3 วัน ขึ้นไป
5.ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษา ในการนำเสนอ สละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยที่ต้อง ปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ ยังไม่ ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก

11 - 15 คะแนน ระดับดี

6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้

1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง “อาหารไม่มีฉลาก ภัยร้ายใกล้ตัว” เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ปัจจุบันเยาวชนไทยมีการบริโภคขนมกรุบกรอบและน้ำหวานใสสีในชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลาย ซึ่งอาหารดังกล่าวมีจำนวนมากที่ไม่แสดงฉลากอาหาร หรือแม้อาหารบางประเภทอาจจะแสดงฉลากอาหาร หรือฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) แต่ผู้บริโภคจำนวนมากไม่ได้ให้ความสนใจกับข้อมูลส่วนนี้ ดังนั้นจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการให้เยาวชนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากอาหารและการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำข้อมูลจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองรวมทั้งหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่มีฉลากเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงที่อาจเกิดกับสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
2. สามารถใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่างๆของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
2. ส่วนประกอบและความหมายของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
3. ประโยชน์ของการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสุ่มการบ้านในสัปดาห์ที่ 1 ในใบงาน “ภาพแห่งอนาคต” และใบงาน “มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ” เพื่อพูดคุยและเชื่อมโยงไปสู่พฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ
2. ครูนำภาพฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนดู

3. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการอ่านฉลาก และการใช้ประโยชน์ข้อมูลจากฉลากของนักเรียนว่านักเรียนได้มีการปฏิบัติหรือไม่ อย่างไร

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูอธิบายลักษณะส่วนประกอบความหมายของฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) โดยใช้สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ฉลากอาหาร อ่านสักนิด พิชิตสุขภาพดี”

2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของการนำข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

3. ครูทดสอบความรู้นักเรียนโดยการเล่นเกมส์ทางการศึกษา (Lab กริ่ง) เพื่อเป็นการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) พร้อมทั้งเฉลย โดยใช้สไลด์การทดสอบความรู้ ชุด “Lab กริ่ง ฉลากอาหาร”

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA)

สื่อ – อุปกรณ์

1. สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ฉลากอาหาร อ่านสักนิด พิชิตสุขภาพดี”
- 2.สไลด์การทดสอบความรู้ ชุด “Lab กริ่ง ฉลากอาหาร”
3. กระดาษคำตอบ ชุด “Lab กริ่ง ฉลากอาหาร”
- 4.หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภค

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

ทดสอบความรู้เรื่องการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ และฉลากหวานมัน เค็ม (ฉลาก GDA) จากเกมส์ทางการศึกษา ชุด “Lab กริ่งฉลากอาหาร”

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบทดสอบความรู้เรื่อง การอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ และฉลากหวานมัน เค็ม (ฉลาก GDA)จากเกมส์ทางการศึกษา ชุด “Lab กริ่ง ฉลากอาหาร”

กระดาษคำตอบ ชุด “Lab กริ่ง ฉลาดอาหาร”

คำสั่ง ให้นักเรียนดูคำถามที่ครูฉายใน สไลด์ ชุด “Lab กริ่ง ฉลาดอาหาร” โดยครูจะ
ให้สัญญาณ “กริ่ง” แสดงว่าหมดเวลาเพื่อให้นักเรียนเข้าไปทำคำถามข้อใหม่ จบครบ

ข้อที่ 1 ตอบ

ข้อที่ 2 ตอบ

ข้อที่ 3 ตอบ

ข้อที่ 4 ตอบ

ข้อที่ 5 ตอบ

ข้อที่ 6 ตอบ

ข้อที่ 7 ตอบ

ข้อที่ 8 ตอบ

ข้อที่ 9 ตอบ

ข้อที่ 10ตอบ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง “สื่อสารให้กับคนที่คุณรัก” เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ปัจจุบันพบว่าการสื่อสารผ่าน Social Media ในกลุ่มเยาวชนนั้นเกิดการแพร่หลายและสามารถสื่อสารได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นหากนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาในประเด็นต่างๆ ในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค และยังมีความสามารถในการออกแบบสื่อที่ใช้ในการสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) โดยนำเนื้อหาที่นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจนำไปสู่การสื่อสาร ก็จะเป็นสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติให้เพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ต่อไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

สาระการเรียนรู้

การสร้างสื่อเพื่อชักนำสู่การปฏิบัติในการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์ที่นักเรียนรู้จัก ในประเด็นและชนิดของสื่อที่นักเรียนใช้เป็นประจำ และระยะเวลาที่ใช้ พร้อมทั้งประโยชน์ที่ได้จากการใช้สื่อดังกล่าว
2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสื่อสารให้กับเพื่อนๆ ที่นักเรียนรักว่าจะสามารถดำเนินการได้หรือไม่ อย่างไร

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูสาธิตวิธีการสร้างสื่อเพื่อใช้ในการสื่อสารโดยการบรรยายประกอบสไลด์ และแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ได้แก่

- กลุ่มที่ 1 กลุ่ม คลิป วิดิทัศน์
- กลุ่มที่ 2 กลุ่ม สตีกเกอร์ โฉน
- กลุ่มที่ 3 กลุ่ม โปสเตอร์

กลุ่มที่ 4 กลุ่ม คำขวัญ คำคม คำณรงค์

2. ครูกำหนดเวลาให้นักเรียนทำสื่อเพื่อใช้ในการสื่อสารหัวข้อ “อ่านฉลากสักนิด เพื่อพิชิตสุขภาพ”
3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานในกลุ่มที่ดำเนินการเสร็จสิ้น และเสนอแนวคิดสำหรับกลุ่มที่ยังไม่สามารถดำเนินการให้เสร็จสิ้นได้

ขั้นสรุป

1. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนสร้างสื่อให้เพื่อนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และเผยแพร่ในช่องทางที่นักเรียนใช้ในการสื่อสารกับเพื่อน
2. ครูชี้แจงให้นักเรียนทราบว่านักเรียนแต่ละคนจะมีการสร้างสื่อเพื่อสื่อสารกับเพื่อนเป็นประจำทุกสัปดาห์ โดยเนื้อหาในการสื่อสารจะเปลี่ยนไปตามประเด็นที่ได้เรียน และมีรางวัลมอบให้แก่กลุ่มที่เพื่อนให้คะแนนสูงสุดในแต่ละสัปดาห์ และกลุ่มที่มีคะแนนรวมสูงสุดเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ

สื่อ – อุปกรณ์

- 1.สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “การพัฒนาสื่อสู่ Social Network”
- 2.หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมมารยาท

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. ผลงานการสร้างสื่อชุด “อ่านฉลากสักนิด เพื่อพิชิตสุขภาพ”

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลงานการสร้างสื่อชุด “อ่านฉลากสักนิด เพื่อพิชิตสุขภาพ”

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

(.....)

...../...../.....

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
1.รูปแบบผลงาน/ ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน ถูกต้องตามที่กำหนด - สื่อความหมายได้ ชัดเจน - รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
2.กลวิธีการ นำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อ เรื่อง - วิธีการนำเสนอ น่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับ เนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่น ของผลงาน - มีการสรุปการ นำเสนอ	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
3.เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัว เรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่ กำหนด - รายละเอียด ครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
4.เวลา	- ส่งผลงานในเวลา ที่กำหนด	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 3 วัน ขึ้นไป
5.ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษา ในการนำเสนอ สละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยที่ต้อง ปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ ยังไม่ ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก

11 - 15 คะแนน ระดับดี

6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้

1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง “อาหารไม่ปลอดภัย ใส่ใจปกป้องสิทธิ์” เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ปัจจุบันเด็กและเยาวชนมีการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี ในปริมาณมากเพราะอาหารดังกล่าวมีรสชาติอร่อย และมีการโฆษณาที่ชักจูงใจ ซึ่งอาหารประเภทนี้มักมีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เกลลี่ และไขมันสูง ซึ่งการบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำจะส่งผลเสียทั้งในปัจจุบัน เช่น ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน และในช่วงวัยต่อไปของชีวิตโดยเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต การสร้างความตระหนักให้นักเรียนเห็นพิษภัยจากการบริโภคอาหารดังกล่าว จะช่วยป้องกันอันตรายที่เกิดจากการบริโภคที่ไม่เหมาะสม พร้อมทั้งปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารที่วางจำหน่ายในท้องตลาดมากมาย ด้วยการแข่งขันสูงจึงมีผู้ผลิตและ ผู้จำหน่ายบางรายที่ขาดจริยธรรมมุ่งหาประโยชน์เชิงธุรกิจและผลกำไรโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงต้องรู้เท่าทันและไม่เพิกเฉยเมื่อถูกละเมิดสิทธิ์เพื่อจะได้รับสินค้าที่สมราคาและคุ้มประโยชน์ไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบ จากผู้ผลิตและผู้จำหน่ายการละเลยเพิกเฉยเมื่อถูกละเมิดสิทธิ์นอกจากจะทำให้ผู้บริโภคเสียประโยชน์และอาจได้รับอันตรายต่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี
2. รับรู้ความรุนแรงของการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี
3. ลดการรับรู้อุปสรรคจากการบริโภคขนมกรุบกรอบและอาหารใส่สี
4. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการลดการบริโภคขนมกรุบกรอบและอาหารใส่สี
5. รับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค
6. ลดการรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค
7. มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค
8. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค

สาระการเรียนรู้

1. ประเภท/ลักษณะของขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี
2. พิษภัยที่เกิดจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สี
3. การบริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารใส่สีให้ปลอดภัย

4. ทักษะการปฏิเสธ/การต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
5. สิทธิผู้บริโภค
6. วิธีการปกป้องสิทธิผู้บริโภค
7. ช่องทางการร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิผู้บริโภค

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสื่อที่นักเรียนพัฒนาขึ้นและการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ ในประเด็นของการเปิดรับสื่อและข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนในสัปดาห์ที่ผ่านมาและร่วมกับนักเรียนในการให้คะแนนกลุ่มที่สื่อสารยอดเยี่ยม
2. ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอเรื่อง “มันมากับอาหาร” (แสดงถึงพิษภัยและอันตรายต่อสุขภาพที่ได้จากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม) และสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เห็นในคลิปวิดีโอว่าโอกาสที่นักเรียนจะบริโภคอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานดังกล่าวมีหรือไม่อย่างไร

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูบรรยายประกอบสไลด์ชุด “ฉลาดบริโภค ไร้อันตราย” ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากขนมกรุบกรอบและอาหารใส่สี ว่านอกเหนือจากอันตรายที่มาจากมาตรฐานการผลิตต่ำแล้ว ยังมีผลด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารดังกล่าว และผลเสียของการบริโภคขนมกรุบกรอบที่มีรสหวาน มัน เค็ม และอาหารใส่สีสังเคราะห์เป็นประจำ
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการบริโภคขนมกรุบกรอบหรืออาหารใส่สีตามสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้
3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงของแต่ละกลุ่ม ในการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธ/ลด การบริโภคขนมกรุบกรอบหรืออาหารใส่สี
4. ครูแจกกระดาษ Post It ให้นักเรียนแต่ละคน เขียนประสบการณ์ของตนเองที่ได้รับอันตรายจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย หรือถูกละเมิดสิทธิ และการปฏิบัติของนักเรียนเมื่อพบกับเรื่องดังกล่าว พร้อมนำไปติดบนกระดานดำ
5. ครูและนักเรียนอ่านกระดาษ Post It ที่ติดไว้และสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของนักเรียนที่ผ่านมาเมื่อได้รับอันตรายจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
6. ครูบรรยาย ประกอบสไลด์ชุด “สิทธิผู้บริโภค” ที่มี ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับสิทธิผู้บริโภคและประโยชน์ของการปกป้องสิทธิผู้บริโภคพร้อมทั้งช่องทางร้องเรียนที่เกี่ยวข้องกับการปกป้องสิทธิผู้บริโภค
7. ครูมอบหมายให้นักเรียนเข้ากลุ่มระดมสมองและคิดหาวิธีการ /กิจกรรม ตามใบงาน “การปกป้องสิทธิ คัดฉลาด” เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองและผู้อื่นได้รับอันตรายตามปัญหาที่สมาชิกในกลุ่มของตนเคยได้รับ และสุ่มนักเรียน 1 กลุ่มออกมานำเสนอผลงานการระดมสมอง

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับพิษภัยที่มาจากขนมกรุบกรอบและอาหารใส่สีและการปกป้องสิทธิ
2. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบและจัดทำ “สุสานขนมกรุบกรอบ และอาหารใส่สี

สี่”โดยให้นักเรียนทำการสำรวจขนมขบเคี้ยวและอาหารใส่สีที่มีวางจำหน่ายในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ และบริเวณโรงเรียนที่นักเรียนคิดว่าไม่มีมาตรฐาน เช่น ไม่มีฉลาก สีสังเคราะห์ธรรมชาติ อาหารหมดอายุ ฯลฯ และนำมาไว้ใน “สุสานขนมกรุบกรอบ และอาหารใส่สี” ที่นักเรียนออกแบบและนำมาแสดงในชั้นเรียน ในครั้งต่อไป

3. ครูมอบหมายให้นักเรียนนำขนมที่ชอบรับประทานมา 1 ชนิด เพื่อมารับประทานในการจัดกิจกรรม “งานเลี้ยง” ในครั้งต่อไป

สื่อ – อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ชุด “มันมากับอาหาร”
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย เรื่อง “ฉลาดบริโภค โรคไม่ถามหา”
3. บทสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติ
4. สไลด์ประกอบการบรรยาย เรื่อง “สิทธิผู้บริโภค”
5. กระดาษ Post It
6. ใบงานเรื่อง “การปกป้องสิทธิผู้บริโภค”
7. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมผู้บริโภค

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม
2. ความตั้งใจในการเรียน
3. การตรวจผลงาน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินการทำงานกลุ่ม
2. แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน
3. แบบประเมินผลงาน

บทสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติ

สถานการณ์

1. นักเรียนและเพื่อนมีความสนใจและมีงานอดิเรกเหมือนกันคือ ชอบสะสมตัวการ์ตูนดังของประเทศญี่ปุ่น มีอยู่วันหนึ่งเพื่อนของนักเรียนโทรมาบอกว่า วันนี้ได้ดูโฆษณาทางโทรทัศน์ มีมันฝรั่งทอดกรอบยี่ห้อหนึ่งภายในซองจะมีของแถมเป็นตัวการ์ตูนที่นักเรียนและเพื่อนชอบ และมีหลายรูปแบบให้สะสม นักเรียนและเพื่อนจึงได้ชักชวนกันไปหาซื้อมันฝรั่งทอดกรอบยี่ห้อดังกล่าว และเมื่อดูแล้วก็พบว่า เป็นขนมที่ฉลากหวาน มัน เค็ม แสดงปริมาณ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูงมาก นักเรียนจะบอกเพื่อนอย่างไร
2. สมศักดิ์มีรูปร่างอ้วน ไม่สมส่วน ชอบรับประทานขนมหวานมากๆ ทุกวันหลังเลิกเรียน สมศักดิ์จะออกไปซื้อขนมหวานที่ร้านหน้าโรงเรียนอยู่เป็นประจำ แต่วันนี้ร้านประจำของสมศักดิ์ปิดกิจการ สมศักดิ์จึงชวนนักเรียนให้ไปหาซื้อเป็นเพื่อน นักเรียนมองเห็นว่าพฤติกรรมชอบทานขนมหวานแบบนี้ของสมศักดิ์ไม่ดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะมีวิธีจูงใจสมศักดิ์อย่างไรให้เลิกพฤติกรรมการรับประทานขนมดังกล่าว
3. สมคงมักจะชวนนักเรียนไปดูหนังที่โรงหนังทุกๆ สัปดาห์ที่มีเวลาว่าง และทุกครั้งก็มักจะซื้อป๊อปคอร์นและน้ำอัดลมเข้ามาในโรงหนังด้วยเสมอ ป๊อปคอร์นที่ซื้อก็สั่งแบบใส่ผงเกลือเพื่อความเค็ม น้ำอัดลมก็จะสั่งเป็นรสโคล่าแก้วใหญ่ และขณะที่กำลังจะซื้อสมคงก็มักจะชวนให้นักเรียนทานเป็นเพื่อน นักเรียนไม่ชอบรับประทาน นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร
4. วันนี้คุณป้าร้านไส้กรอกทอดได้ติดป้ายหน้าร้านว่า “ซื้อทุกๆ 10 ชิ้นจะแถมอีก 1 ชิ้น” เมื่อนักเรียนเดินไปถึงที่ร้านก็พบว่า ไส้กรอกมีสีแดงสดกว่าปกติ อีกทั้งในกระดะที่ทอดก็มีน้ำมันเก่า ซึ่งสังเกตได้จากน้ำมันมีสีดำและมีตะกอนไหม้ๆ อยู่เต็มกระดะ คุณป้าท่านนี้เป็นคุณป้าที่นักเรียนเคารพ และได้ชักชวนให้นักเรียนซื้อไส้กรอก นักเรียนจะทำอย่างไร
5. นักเรียนและครอบครัวไปเที่ยวต่างจังหวัด เมื่อถึงเวลาเที่ยงก็แวะรับประทานอาหารที่ร้านอาหารในปั๊มน้ำมันแห่งหนึ่ง เมื่อสั่งอาหารเสร็จเรียบร้อย พนักงานงานจึงถามว่า “จะรับเครื่องดื่มอะไรดีคะ” คุณแม่และคุณพ่อของนักเรียนรู้สึกกระหายน้ำมาก จึงสั่งน้ำอัดลมและน้ำแข็งเปล่า 3 แก้ว แต่นักเรียนไม่อยากดื่มน้ำอัดลม พร้อมทั้งอยากให้คุณแม่และคุณพ่อเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์นี้อย่างไร

ใบงานเรื่อง “การปกป้องสิทธิ์ คิดฉลาด”

ใบงานที่ เรื่อง ปกป้องสิทธิ์ คิดฉลาด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนปัญหาจากประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับเกี่ยวกับการได้รับอันตรายจากการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัยหรือถูกละเมิดสิทธิ์ พร้อมทั้งระบุกิจกรรมและแนวทางในการปกป้องสิทธิ์



ประสบการณ์จากการได้รับอาหารที่ไม่ปลอดภัย/ถูกละเมิดสิทธิ์

ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนอย่างไร ?



กิจกรรมและแนวทางในการปกป้องสิทธิ์



- | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1. ชื่อ.....เลขที่..... | 2. ชื่อ.....เลขที่..... | 3. ชื่อ.....เลขที่..... |
| 4. ชื่อ.....เลขที่..... | 5. ชื่อ.....เลขที่..... | 6. ชื่อ.....เลขที่..... |

แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่ม

สมาชิกในกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

พฤติกรรมที่สังเกต	คะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน			
2. ความตั้งใจในการทำงาน			
3. ความรับผิดชอบ			
รวม			

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	3	2	1
1. ความร่วมมือในการทำงาน	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานดีมาก	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานปานกลาง	สมาชิกภายในกลุ่มให้ความร่วมมือในการทำงานน้อย
2. ความตั้งใจในการทำงาน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มมีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แต่ไม่ครบถ้วน	สมาชิกในกลุ่มไม่มีการวางแผนในการทำงานร่วมกัน
3. ความรับผิดชอบ	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ไม่ชัดเจน หรือสมาชิกไม่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ไม่มีการแบ่งหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างชัดเจน และสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติงาน
รวม			

เกณฑ์การประเมิน

9 - 7	คะแนน	ดี
6 - 4	คะแนน	พอใช้
3 - 1	คะแนน	ปรับปรุง

แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรม					
		ความร่วมมือในการเรียน (4)	ความกระตือรือร้นในการเรียน (4)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4)	มีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4)	ความรับผิดชอบในการติดตามเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอน (4)	รวมคะแนน (20)
1							
2							
3							
:							
:							
:							

ลงชื่อผู้ประเมิน.....
(.....)
...../...../.....

เกณฑ์การประเมิน

- 4 = ดีมาก
- 3 = ดี
- 2 = พอใช้
- 1 = ควรปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผล

- 16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก
- 11 - 15 คะแนน ระดับดี
- 6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้
- 1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

(.....)

...../...../.....

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
1. รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงานถูกต้องตามที่กำหนด - สื่อความหมายได้ชัดเจน - รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
2. กลวิธีการนำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อเรื่อง - วิธีการนำเสนอที่น่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับเนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่นของผลงาน - มีการสรุปการนำเสนอ	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
3. เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัวเรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด - รายละเอียดครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
4. เวลา	- ส่งผลงานในเวลาที่กำหนด	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วัน ขึ้นไป
5. ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ สละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ สละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ สละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ สละสลวยที่ต้องปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ ยังไม่ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก

11 - 15 คะแนน ระดับดี

6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้

1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง

“อ่าน งด ลด ทำ” เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) การหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย รวมทั้งการมีพฤติกรรมปกป้องสิทธิ์เมื่อถูกละเมิด เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่นำไปสู่การบริโภคอาหารที่ปลอดภัยดังนั้นการตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมดังกล่าวจะช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายที่ได้รับจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และเป็นปัจจัยส่วนหนึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
2. มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
3. มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
4. มีพฤติกรรมการปกป้องสิทธิ์

สาระการเรียนรู้

1. ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ
2. ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
3. การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
4. การหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
5. การปกป้องสิทธิ์ผู้บริโภค

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสื่อที่นักเรียนพัฒนาขึ้นและการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ ในประเด็นของการเปิดรับสื่อและข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนในสัปดาห์ที่ผ่านมา และร่วมกับนักเรียนในการให้คะแนนกลุ่มที่สื่อสารยอดเยี่ยม

2. ครูมอบรางวัลให้แก่กลุ่มที่ได้รับคะแนนโหวตสูงสุด พร้อมสนทนากับนักเรียนถึงเหตุผลที่กลุ่มดังกล่าวได้รับความนิยมสูงสุด

3. ครูให้นักเรียนนำขนมที่มาจากบ้านมาวางแยกไว้ตามประเภทของอาหาร (ขนม เครื่องดื่ม) ตามโต๊ะที่ครูจัดไว้ให้บริเวณด้านหน้ามุมห้องเรียน โดยครูนำขนม เครื่องดื่ม มาสมทบ

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน “สุสานขนมกรุบกรอบ และอาหารใส่สี” ที่แต่ละกลุ่มได้จัดทำตามที่ได้รับมอบหมายไว้

2. ครูได้นำอาหาร (ขนม และเครื่องดื่ม) เพิ่มเติมให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม พร้อมทั้งให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองพิจารณาอาหารแต่ละชนิดว่า อาหารชนิดใดที่ไม่ควรรับประทาน อาทิเช่น ไม่มีฉลากอาหารหมดอายุ อยู่ในชุมชน ซึ่งควรนำลงไปอยู่ในสุสาน ส่วนอาหารที่ไม่อยู่ในสุสานนั้นให้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ อาหารที่มีประโยชน์รับประทานได้ และอาหารที่ควร “ลด” การบริโภค เช่น ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารที่เพื่อนนำไปไว้ในสุสานขนมกรุบกรอบและอาหารใส่สี

4. ครูอธิบายและให้รายละเอียดเพิ่มเติมเพื่อสร้างความชัดเจนเกี่ยวกับเหตุผลที่นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ขั้นสรุป

1. ครูสรุปแนวคิดโดยการบรรยายประกอบสไลด์ชุด “อ่าน จด ลด ทำ”

2. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่มีความตั้งใจในการเรียนที่ผ่านมา และกล่าวถึงประโยชน์ในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องและให้กำลังใจนักเรียนให้ปฏิบัติต่อไป

สื่อ – อุปกรณ์

1. อาหาร (ขนม และเครื่องดื่ม) เพื่อใช้ในกิจกรรมสุสานขนมกรุบกรอบและอาหารใส่สี
2. สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “อ่าน จด ลด ทำ”
3. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรบริโภค

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความตั้งใจในการเรียน
3. การตรวจผลงาน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน
3. แบบประเมินผลงาน

แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรม					
		ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม (4)	ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม (4)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4)	การมีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4)	ความรับผิดชอบในการติดตามเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอน (4)	รวมคะแนน (20)
1							
2							
3							
:							
:							
:							

ลงชื่อผู้ประเมิน.....
 (.....)
/...../.....

เกณฑ์การประเมิน

- 4 = ดีมาก
- 3 = ดี
- 2 = พอใช้
- 1 = ควรปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผล

- 16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก
- 11 - 15 คะแนน ระดับดี
- 6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้
- 1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง

แบบประเมินความตั้งใจในการเรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรม					
		ความร่วมมือในการเรียน (4)	ความกระตือรือร้นในการเรียน (4)	สงสัยและซักถามในสาระการเรียนรู้ (4)	การมีส่วนร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น (4)	ความรับผิดชอบในการติดตามเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนการสอน (4)	รวมคะแนน (20)
1							
2							
3							
:							
:							
:							

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมิน

4 = ดีมาก

3 = ดี

2 = พอใช้

1 = ควรปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก

11 - 15 คะแนน ระดับดี

6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้

1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

(.....)

...../...../.....

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
1.รูปแบบผลงาน/ ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน ถูกต้องตามที่กำหนด - สื่อความหมายได้ ชัดเจน - รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
2.กลวิธีการ นำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อ เรื่อง - วิธีการนำเสนอ น่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับ เนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่น ของผลงาน - มีการสรุปการ นำเสนอ	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
3.เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัว เรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่ กำหนด - รายละเอียด ครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
4. เวลา	- ส่งผลงานในเวลา ที่กำหนด	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้า กว่าที่กำหนด 3 วัน ขึ้นไป
5. ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษา ในการนำเสนอ สละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ สละสลวยที่ต้อง ปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และ ภาษาในการ นำเสนอ ยังไม่ ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก

11 - 15 คะแนน ระดับดี

6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้

1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง

“ส่งต่อสุขภาพดี”

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม ปลอดภัย เป็น พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่นำไปสู่การมีสุขภาพดี ความตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมดังกล่าว และมีความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม จะเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญในการ ช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำมาสู่การเกิดโรคเรื้อรังที่จะเกิดขึ้นในช่วงวัยต่อไปของชีวิต

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีการรับรู้ประโยชน์ของการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
2. มีพฤติกรรมการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA)
3. มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
4. มีพฤติกรรมการปกป้องสิทธิ

สาระการเรียนรู้

1. ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ
2. ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
3. การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
4. การหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
5. การปกป้องสิทธิผู้บริโภค

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอกิจกรรมเพื่อสื่อสารให้เพื่อนตระหนักถึงความสำคัญของการ

การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม ปลอดภัย ตามหัวข้อที่กลุ่มจับฉลากได้ (แต่งเพลงประกอบ ทำเต้น ออกแบบและจัดทำโปสเตอร์ ข้อความรณรงค์ คำขวัญเตือนใจ)

2. ครูมอบรางวัลให้แก่กลุ่มที่ได้รับคะแนนโหวตสูงสุด พร้อมสนทนากับนักเรียนถึงเหตุผลที่กลุ่มดังกล่าวได้รับความนิยมสูงสุด

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูให้นักเรียนชมวิดีโอ เรื่อง “บริโภคอย่างนี้ดีต่อสุขภาพ” โดยมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบและอาหารใส่สีของเด็กและเยาวชน

2. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมที่ปรากฏในคลิปวิดีโอ ดังกล่าว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

3. ครูสนทนากับนักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติ ได้ในชีวิตประจำวันในเรื่องต่อไปนี้

- 1) ฉลากอาหารฉลากโภชนาการ
- 2) ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
- 3) การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากอาหาร ฉลากโภชนาการและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
- 4) การหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- 5) การปกป้องสิทธิผู้บริโภค

4. ครูเพิ่มเติมข้อมูลให้มีความสมบูรณ์ ครอบคลุมประเด็นสำคัญครบถ้วนด้วยการบรรยาย ประกอบสไลด์ชุด “บริโภคอย่างนี้ดี ดีต่อสุขภาพ”

ขั้นสรุป

1. ครูแจกกระดาษใบงานให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความประทับใจที่ได้รับตลอดการเข้าร่วม กิจกรรมและขออาสาสมัครนักเรียนจำนวน 3 คน เล่าประโยชน์และความประทับใจที่นักเรียนเขียน

2. ครูขอบคุณและให้กำลังใจนักเรียนในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีต่อไปพร้อมทั้งมอบรางวัลกลุ่มที่มี คะแนนรวมยอดเยี่ยม

3. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test) และแบบประเมินความ พึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

สื่อ – อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง “บริโภคอย่างนี้ดี ดีต่อสุขภาพ”
2. สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “บริโภคอย่างนี้ดี ดีต่อสุขภาพ”
3. ใบงาน “ความประทับใจ”
4. หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภค

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

1. การตรวจผลงาน

2. การประเมินพฤติกรรม
3. การประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

1. แบบประเมินผลงาน
2. แบบประเมินพฤติกรรม
3. แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบงาน “ความประทับใจ”
ในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค

สิ่งที่ฉันประทับใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



สิ่งที่ฉันอยากจะบอกถึงคุณครู

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1.	รูปแบบ					
2.	กลวิธีการนำเสนอ					
3.	เนื้อหา					
4.	เวลา					
5.	ภาษาที่ใช้					
รวม						

ลงชื่อผู้ประเมิน.....

(.....)

...../...../.....

รายละเอียดเกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินผลงาน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน				
	5	4	3	2	1
1. รูปแบบผลงาน/ชิ้นงาน	- รูปแบบผลงาน/ชิ้นงานถูกต้องตามที่กำหนด - สื่อความหมายได้ชัดเจน - รูปแบบน่าสนใจ - มีขนาดเหมาะสม - มีสีสันสวยงาม	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
2. กลวิธีการนำเสนอ	- มีการนำเข้าสู่เนื้อเรื่อง - วิธีการนำเสนอที่น่าสนใจ - ใช้สื่อเหมาะสมกับเนื้อหา - นำเสนอความโดดเด่นของผลงาน - มีการสรุปการนำเสนอ	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
3. เนื้อหา	- เนื้อหาถูกต้อง - เนื้อหาตรงตามหัวเรื่อง - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด - รายละเอียดครอบคลุม - เนื้อหาสอดคล้อง	- ขาด ส่วนประกอบ 1 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 2 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 3 ข้อ	- ขาดส่วนประกอบ 4 ข้อ
4. เวลา	- ส่งผลงานในเวลาที่กำหนด	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 1 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 2 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วัน	- ส่งผลงานช้ากว่าที่กำหนด 3 วัน ขึ้นไป
5. ภาษาที่ใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ สละสลวยดีมาก	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ สละสลวยดี	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ สละสลวยพอใช้	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ สละสลวยที่ต้องปรับปรุงบ้าง	- ใช้ถ้อยคำ และภาษาในการนำเสนอ ยังไม่ถูกต้อง

เกณฑ์การประเมินผล

16 – 20 คะแนน ระดับดีมาก

11 - 15 คะแนน ระดับดี

6 – 10 คะแนน ระดับพอใช้

1 – 5 คะแนน ระดับควรปรับปรุง

ภาคผนวก ข

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน





สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ฐานการเรียนรู้	ชื่อฐานกิจกรรม	เวลา
ฐานกิจกรรมที่ 1	โรงหนังปลอดภัย	เวลา 50 นาที
ฐานกิจกรรมที่ 2	คนฉลาด รู้จักเลือกบริโภค	เวลา 50 นาที
ฐานกิจกรรมที่ 3	ซื้อปิ้ง ฉลาดคิด	เวลา 50 นาที



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



ขอบเขตของสาระการเรียนรู้ของแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ฐานการเรียนรู้	รายละเอียดสาระการเรียนรู้
ฐานกิจกรรมที่ 1 “โรงหนังปลอดภัย”	1. การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม เพื่อควบคุมน้ำหนักและป้องกันโรคอ้วน 2. การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม กับการป้องกันโรค 3. ผลเสียของการดื่มน้ำอัดลมชาเขียว และเครื่องดื่มผสมน้ำตาลบรรจุขวด 4. อันตรายจากอาหารใส่สี 5. อันตรายจากอาหารหน้าโรงเรียน
ฐานกิจกรรมที่ 2 “คนฉลาด รู้จักเลือกบริโภค”	1. วิธีการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ฉลากโภชนาการแบบเต็ม และแบบย่อ 2. การบริโภคขนมกรุบกรอบ การบริโภคน้ำอัดลม การบริโภคอาหารปิ้งทอด/ย่าง ให้ปลอดภัย
ฐานกิจกรรมที่ 3 “ซื้อปิ้ง ฉลาดคิด”	1. การเลือกบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม 2. การคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม(ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบย่อ 3. โรคที่มากับอาหารกรุบกรอบ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ฐานกิจกรรมที่ 1

“โรงหนังปลอดภัย”

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

พฤติกรรมการอ่านฉลากอาหารและฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ตลอดจนการหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี การตระหนักถึงผลดีของการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) การลดหรือหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพจะช่วยลดความเสี่ยงและความรุนแรงต่อสุขภาพได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้ประโยชน์ของการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
2. รับรู้ความรุนแรงของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

สาระการเรียนรู้

1. การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม เพื่อควบคุมน้ำหนักและป้องกันโรคอ้วน
2. การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม กับการป้องกันโรค
3. ผลเสียของการดื่มน้ำอัดลมชาเขียว และเครื่องดื่มผสมน้ำตาลบรรจุขวด
4. อันตรายจากอาหารใส่สี
5. อันตรายจากอาหารหน้าโรงเรียน

สื่อ - อุปกรณ์

1. สารคดีโทรทัศน์เชิงโต้ตอบ(Interactive 1 แผ่น จำนวน 5 ตอน)
2. แบบจำลองถุงขนม 2 ถุง (ใช้ประกอบการถาม-ตอบคำถามของสารคดีโทรทัศน์ ตอนที่ 1)
3. คู่มือแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน “โรงหนังปลอดภัย”
4. ใบคำถามสำหรับนักเรียน (อยู่ในคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)
5. ใบเฉลยคำตอบสำหรับผู้จัดกิจกรรม (อยู่ในคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)

การดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแนะนำชื่อกลุ่ม และคำขวัญประจำกลุ่ม
2. แจกนักเรียนถึงเกณฑ์การให้คะแนน
3. แจกใบคำถามสำหรับนักเรียน
4. เปิดสารคดีโทรทัศน์เชิงโต้ตอบ จำนวน 5 ตอน ซึ่งจะมีคำถามแทรกอยู่ในแต่ละเรื่อง ดังนี้

ชื่อตอน	จำนวนนาที/ตอน	จำนวนข้อคำถาม
ตอนที่ 1 หุ่นดีได้ ถ้าอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม	6.37นาที	7 ข้อ
ตอนที่ 2 อ่านฉลากหวานมันเค็ม ป้องกันโรค	5.43นาที	6 ข้อ
ตอนที่ 3 น้ำอัดลม น้ำชาเขียว ตัวการทำลายหุ่น	3.29นาที	2 ข้อ
ตอนที่ 4 อันตรายจากอาหารใส่สี	4.35นาที	2 ข้อ
ตอนที่ 5 ภัยร้ายอาหารหน้าโรงเรียน	3.33นาที	2 ข้อ
รวม 5 ตอน	รวม 22.77นาที	= 19 ข้อ

5. ตั้งคำถามตามประเด็นที่สารคดีโทรทัศน์นำเสนอทีละเรื่อง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถาม
6. เฉลยคำตอบในแต่ละข้อ (ดูคำเฉลยในใบเฉลยคำตอบ) และอธิบายเพิ่มเติมในประเด็นที่นักเรียนมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน
7. มอบรางวัลให้กับนักเรียนกลุ่มที่ตอบคำถามได้คะแนนสูงสุด

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

การตอบคำถาม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

การตรวจใบคำตอบ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ฐานกิจกรรมที่ 2

“คนฉลาด รู้จักเลือกบริโภค”

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

วิธีที่ฉลาดบริโภคประการหนึ่ง คือ การอ่านและใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการรูปแบบต่าง ๆ ที่แสดงอยู่บนฉลาก เช่น ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ซึ่งแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับเมื่อบริโภคอาหารนั้นหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ รวมทั้งฉลากโภชนาการแบบเต็ม และฉลากโภชนาการแบบย่อ ซึ่งแสดงค่าปริมาณพลังงาน และสารอาหารชนิดต่าง ๆ ที่จะได้รับเมื่อบริโภคอาหารนั้นตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการบริโภคหวาน มัน เค็ม มากเกินไปได้ ดังนั้น การมีทักษะในการอ่าน ฉลากโภชนาการรูปแบบต่าง ๆ ตลอดจน ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม อาหารปิ้ง ทอด/ย่าง อย่างปลอดภัย ล้วนมีความสำคัญต่อการเลือกซื้อ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารอย่างฉลาดได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการอ่านฉลากโภชนาการ ได้แก่ ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบเต็ม และแบบย่อ
2. สามารถใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ได้แก่ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการแบบเต็ม และแบบย่อในการเลือกซื้อและเลือกบริโภค
3. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
4. มีสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

สาระการเรียนรู้

1. วิธีการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)ฉลากโภชนาการแบบเต็ม และแบบย่อ
2. การบริโภคขนมกรุบกรอบ การบริโภคน้ำอัดลม การบริโภคอาหารปิ้ง ทอด/ย่าง ให้ปลอดภัย

สื่อ – อุปกรณ์

1. แท็บเล็ต (Tablet) ซึ่งบรรจุแอปพลิเคชัน เกมตอบคำถามผ่านร้านค้าในเกม ในรูปแบบ Interactive
2. คู่มือแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน “คนฉลาด รู้จักเลือกบริโภค”
3. คู่มือการใช้งานแท็บเล็ต (อยู่ในคู่มือแผนการจัดกิจกรรม)
4. ชุตินทรศการ (Roll up)

การดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม แนะนำกติกา และอธิบายการเล่น
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ศึกษาความรู้จากชุตินทรศการเกี่ยวกับฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัยจากชุตินทรศการที่จัดแสดงไว้
3. เตรียมแท็บเล็ต (Tablet) ในกรณีต้องการเชื่อมต่อแท็บเล็ตเข้ากับโทรทัศน์ สามารถกระทำได้ เพื่อให้นักเรียนในชั้นเรียนเห็นข้อมูลพร้อมกัน จะได้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล เพื่อการตัดสินใจของนักเรียนที่เล่น
4. ให้นักเรียนเลือกร้านค้าในเกมจากทั้งหมด 3 ร้าน (ร้านขนมกรุบกรอบ / ร้านน้ำหวาน น้ำอัดลม / และร้านอาหารทอด ปิ้ง / ย่าง) ซึ่งระบบจะทำการสุ่มคำถามจากชุดคำถามให้ผู้เล่นตอบ โดยข้อใดที่นักเรียนตอบผิดจะมีคำเฉลยอธิบายให้เข้าใจมากขึ้น
5. มอบรางวัลให้แก่กลุ่มที่มีคะแนนสูงสุด

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

การตอบคำถาม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

การตรวจใบคำตอบ



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ฐานกิจกรรมที่ 3

เรื่อง “ซ้อปปิ้ง ฉลาดคิด”

เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การบริโภคอาหาร อย่างไม่เหมาะสม จะส่งผลเสียและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักและสนใจคิดทุกครั้งที่เลือกซื้อขนมกรุบกรอบ และ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบว่าเมื่อบริโภคเข้าไปอาจได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ เช่น ไขมัน โซเดียม น้ำตาล ในปริมาณที่มากเกินไปจนคาดไม่ถึง การรู้จักคำนวณปริมาณสารอาหารที่จะได้รับเมื่อซื้ออาหารเหล่านี้มาบริโภค จะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้ตรงตามความต้องการของร่างกาย และเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสม รวมถึงลดการบริโภคอาหารที่เกินจำเป็นลงได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียน

1. รับรู้โอกาสเสี่ยงของการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
2. รับรู้ความรุนแรงของการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
3. รับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
4. เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

สาระการเรียนรู้

1. การเลือกบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม
 2. การคำนวณปริมาณสารอาหารจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) และฉลากโภชนาการ
- แบบย่อ
3. โรคที่มากับอาหารกรุบกรอบ

สื่อ – อุปกรณ์

1. แบบจำลอง ขนม และเครื่องดื่ม ต่าง ๆ
2. คู่มือแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน “ซ้อปปิ้ง ฉลาดคิด”

3. ตารางเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (อยู่ในคู่มือ)
4. ชุดนิทรรศการความรู้เกี่ยวกับโรค
5. ใบงานการคำนวณปริมาณสารอาหาร(อยู่ในคู่มือ)

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาเลือกขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่ม ที่ตนชอบจากภาพจำลองขนมกรุบกรอบ และ เครื่องดื่มที่เตรียมไว้ให้
2. ให้นักเรียนคำนวณปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่ได้รับเมื่อบริโภคขนมกรุบกรอบที่เลือกไว้ โดยใช้ข้อมูลจากฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ที่อยู่บนซองขนมเป็นข้อมูลในการ คำนวณ รวมถึงคำนวณปริมาณน้ำตาล และพลังงานที่จะได้รับจากเครื่องดื่มที่เลือก
3. ให้นักเรียนเปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่นักเรียนคำนวณได้ กับ ปริมาณสารอาหารสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน
4. ให้นักเรียนในกลุ่มคิดวิเคราะห์ว่าหากนักเรียนบริโภคขนมและเครื่องดื่มดังกล่าวในปริมาณที่คำนวณได้นักเรียนมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคหรือไม่ อย่างไร โดยมีการแสดงชุดนิทรรศการให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าวรอบ ๆ ห้องเรียน
5. อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นที่นักเรียนยังไม่เข้าใจ หรือมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดและประเมินผล

การฝึกคำนวณค่าปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินใบงาน

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมข้อมูล

แนวคำถามการประชุมกลุ่มย่อย

แนวคำถามการจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

1. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของครู ผู้ปกครอง นักเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประสิทธิผลและมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้

2. ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

- 1) ครู
- 2) ผู้ปกครอง

3. วัน เวลา สถานที่

23 -29 กรกฎาคม 2558 ณ ห้องประชุมโรงเรียนนาร่อง

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ประมาณ 60 – 90 นาที

5. ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม

- 1) ผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) ผศ.ดร.กัณธรรัตน์ บุญช่วยธนาสีหรือคณะผู้วิจัย
- 2) ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล (Note taker) ผศ.จินตนา เทียมทิพร หรือคณะผู้วิจัย
- 3) ผู้อำนวยการความสะดวก (Facilitator) นางสาวสุภาภรณ์ คุ่มแก้ว หรือผู้ช่วยวิจัย

6. แนวทางการสนทนากลุ่ม

- 1) ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำตัวเอง ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล และผู้อำนวยการความสะดวก เริ่มต้นสนทนาจากการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงพร้อมทั้งให้ความมั่นใจว่าจะไม่มีการนำเทปบันทึกเสียงไปใช้ในทางที่จะเกิดความเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมการสนทนา
- 2) ผู้ดำเนินการสนทนาเริ่มต้นจากการอธิบายจุดมุ่งหมายในการจัดกลุ่มสนทนา บอกวิธีการดำเนินการสนทนา และให้ผู้เข้าร่วมสนทนาแนะนำตัวเอง
- 3) เริ่มต้นดำเนินการสนทนาตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ตามแนวคำถามดังนี้
 - 3.1) หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมานักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเหล่านี้หรือไม่ อย่างไร

- ความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย
- การรับรู้ความเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

- การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

3.2) หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้ดีขึ้นหรือไม่เพียงใด พฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยใดที่ไม่ดีขึ้น คาดว่าเป็นเพราะเหตุใด

- การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนเลือกซื้อเลือกบริโภค
- การอ่านฉลากอาหารหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนมกรุบกรอบ
- การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
- การลดและการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารปิ้งย่าง อาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ น้ำอัดลม ขนมใส่สี
- การปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย

3.3) โดยรวมท่านคิดว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด ควรมีการปรับปรุงหรือพัฒนาในเรื่องใดบ้างหรือไม่ อย่างไร

3.4) กิจกรรมที่จัดในรูปแบบฯ กิจกรรมใดที่นักเรียนให้ความสนใจมากที่สุด แต่ละกิจกรรมมีส่วนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากน้อยเพียงใดกิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับระยะเวลาหรือไม่เพียงใด

- สารคดีสั้นเพื่อการเรียนรู้
- การสร้างสถานการณ์จำลอง
- กิจกรรมรณรงค์

3.5) ผู้ดำเนินการสนทนาสรุปประเด็นสำคัญจากการสนทนา ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องและผู้เข้าร่วม และกล่าวปิดการสนทนา

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview)

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth - interview)

1. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของครู และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประสิทธิผลและมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้

2. ผู้ถูกสัมภาษณ์

ครู ผู้ปกครองนักเรียน

3. วัน เวลา สถานที่

23 -29 กรกฎาคม 2558 ณ ห้องประชุมโรงเรียนนาร่อง

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ประมาณ 30 – 45 นาที

5. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก

1) ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำตัวเอง ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล และผู้อำนวยความสะดวก เริ่มต้นสนทนาจากการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงพร้อมทั้งให้ความมั่นใจว่าจะไม่มีการนำเทปบันทึกเสียงไปใช้ในทางที่จะเกิดความเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมการสนทนา

2) ผู้ดำเนินการสนทนาเริ่มต้นจากการอธิบายจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์เชิงลึก บอกวิธีการดำเนินการ และให้ผู้เข้าร่วมสนทนาแนะนำตัวเอง

3) เริ่มต้นดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ตามแนวคำถามดังนี้

3.1 หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเหล่านี้หรือไม่ อย่างไร

- ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย
- การรับรู้ความเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

3.2 หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยเหล่านี้ดีขึ้นหรือไม่เพียงใด พฤติกรรมบริโภค

อาหารปลอดภัยใดที่ไม่ดีขึ้น คาดว่าเป็นเพราะเหตุใด

- การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อเลือกบริโภค
- การอ่านฉลากหวานมันเค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนมกรุบกรอบ
- การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลากGDA)
- การลดและการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารปิ้งย่าง อาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ น้ำอัดลม ขนมไส้สี

- การปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย

3.3 โดยรวมท่านคิดว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมี ประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด ควรมีการปรับปรุงหรือพัฒนาในเรื่องใดบ้างหรือไม่ อย่างไร

3.4 กิจกรรมที่จัดในรูปแบบฯ กิจกรรมใดที่นักเรียนให้ความสนใจมากที่สุด แต่ละกิจกรรมมีส่วนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนมากน้อยเพียงใดและ กิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับระยะเวลาหรือไม่เพียงใด

- สารคดีสั้นเพื่อการเรียนรู้
- การสร้างสถานการณ์จำลอง
- กิจกรรมรณรงค์

3.5 สื่อต่างๆ ที่ใช้ในโครงการฯ มีความเหมาะสมเพียงใด ควรปรับปรุงเนื้อหา รูปแบบหรือไม่ อย่างไรบ้าง

- สื่อประกอบการสอน
- หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภค
- ชุดนิทรรศการ

3.6 ผู้สัมภาษณ์กล่าวขอบคุณผู้เกี่ยวข้องและผู้เข้าร่วม และปิดการสัมภาษณ์

แบบสังเกตพฤติกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วันที่..... เดือนพ.ศ.....เวลา.....

คำชี้แจง ให้ผู้สังเกตทำการสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้อเลือกกินอาหารของนักเรียนที่ถูกสังเกต หากผู้ถูกสังเกตมีพฤติกรรมเลือกซื้อ/กิน อาหารใดต่อไปนี้ ให้ผู้สังเกต บันทึกพฤติกรรมดังกล่าว ลงในแบบบันทึกนี้โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าพบผู้ถูกสังเกตปฏิบัติพฤติกรรมใดให้บันทึกรายละเอียดของพฤติกรรมนั้น

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
1	อ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกใช้			☐ ดูวันเดือนปีที่หมดอายุ ☐ ดูข้อมูลฉลากโภชนาการ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....	
2.	อ่านฉลากหวานมันเค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนมกรุบกรอบ			☐ แบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูล บนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....	
3.	กินขนมกรุบกรอบ			ยี่ห้อที่กิน..... ปริมาณที่กิน.....ซอง/กล่อง ขนาดปริมาณของขนมต้องกิน.....ครั้ง ☐ แบ่งกิน ☐ กินหมดครั้งเดียว ☐ อ่านฉลากก่อนซื้ออ่าน ☐ ไม่อ่าน	

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
4.	กินอาหารประเภททอด			อาหารที่กินคือ. ปริมาณที่กิน..... สังเกตน้ำมันที่ทอด ☐ สังเกต ☐ ไม่สังเกต	
5.	กินอาหารปิ้งย่าง			อาหารที่กินคือ. ปริมาณที่กิน..... สังเกตว่ามีสีสันขนาดสี ☐ ☐ ไม่สังเกต	
6.	ดื่มน้ำอัดลม			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
7.	ดื่มน้ำหวาน			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
8.	ดื่มเครื่องดื่ม ชาเขียว ชาขาว			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
10.	ขนม/เครื่องดื่ม อื่น ๆ ระบุ.....			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
11.	ขนม/เครื่องดื่ม อื่น ๆ ระบุ.....			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	

10. เมื่อนักเรียนพบว่า ขนมไม่อร่อย รสชาติไม่ดี เช่น มีกลิ่นหืน เหนียว ขนมหมดอายุ ได้มีการบอกเพื่อนต่อ บอกครู หรือบอกใครไหม

☐ ไม่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น

☐ มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น คือ (โปรดระบุลักษณะเหตุการณ์ที่พบ

☐ มีการแจ้ง(โปรดระบุว่าแจ้งใคร)

☐ ไม่แจ้ง

บันทึกเหตุการณ์อื่น ๆ ที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

- คำชี้แจง** 1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในปี 2558
2. แบบสอบถามนี้มี 9 ตอน คือ
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน
- ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย
- ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย
- ตอนที่ 4 แบบวัดการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย
- ตอนที่ 5 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- ตอนที่ 6 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- ตอนที่ 7 แบบวัดสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- ตอนที่ 8 แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- 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 ซอง

ได้แก่ ยี่ห้อ

ราคา บาท จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ซอง

s2_price	
s2_fre	
s2_qua	

□น้ำอัดลม

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

d1_price	
d1_fre	
d1_qua	

d2_price	
d2_fre	
d2_qua	

□เครื่องดื่มอื่น ๆ

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

w1_price	
w1_fre	
w1_qua	

w2_price	
w2_fre	
w2_qua	

6. ลักษณะการใช้ชีวิตของนักเรียนในแต่ละวัน (นอกจากเรียนหนังสือหรือเรียนพลศึกษาในชั่วโมงเรียน)

6.1 นอนวันละ ชั่วโมง

sleep	
-------	--

6.2 อ่านหนังสือ วันละ..... ชั่วโมง

read	
------	--

6.3 เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ

game	
------	--

○ปฏิบัติ □ อาทิตย์ละ ชั่วโมง (โดยประมาณ)

○ ไม่ปฏิบัติ

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

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

6.4 เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย

○ปฏิบัติ □ อาทิตย์ละ ชั่วโมง (โดยประมาณ)

sport	
-------	--

○ ไม่ปฏิบัติ

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 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ 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) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียม เกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน						SU3	
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจากการได้รับสารอาหาร เกินความต้องการของร่างกาย						SU4	
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสีย หรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก							
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้งมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง						SU6	
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับโซเดียม เกินความต้องการของร่างกาย						SU7	
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิดจากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อเพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะได้รับอันตราย						SU8	

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ 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 ตาบอดได้						SE4	
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก						SE5	
6.	การกินขนมกรุบกรอบเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้						SE6	
7.	การกินอาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย						SE7	
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับความเสียหายได้อีกมาก						SE8	

ตอนที่ 5 แบบสอบถามจากการรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ 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 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ 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.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก						BA2	
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมกรุบกรอบก่อนซื้อ						BA3	
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตจริง						BA4	
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน						BA5	
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินขนมก็สำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย						BA6	
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก						BA7	
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ						BA8	

ตอนที่ 7 แบบสอบถามการมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ ในการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรักของนักเรียน

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.	ผู้ปกครองแนะนำให้เด็กเรียนสังเกตสีของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีของอาหารผิดปกติ						CU5	
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร						CU6	
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆในห้องเรียนให้เลือกดื่มดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม						CU7	
8.	การรณรงค์ทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิ์จากการถูกเอาเปรียบจากการบริโภค						CU8	

ตอนที่ 8 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรู้สึกของนักเรียน

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.	นักเรียนเชื่อมั่นว่าการปกป้องสิทธิของตนเองจากการกินอาหารที่อันตรายต่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถึงแม้การร้องเรียนจะมีหลายขั้นตอน						SEL8	
9.	นักเรียนเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถแจ้งผู้ใหญ่ให้ทราบ หากมีร้านค้าเอาขนมกรุบกรอบที่ไม่มี อย. หรือไม่ปลอดภัยมาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น						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.	นักเรียนกินอาหารมือหลักตามเวลา 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 ลูกชิ้นใส่สี ไข่กรอกใส่สี ไก่ย่างใส่สี						BO9	
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุนักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขาย ตามสิทธิผู้บริโภค						BO10	
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนมนั้นไม่ถูกต้อง หรือกิน แล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมนั้น						BO11	
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติมนักเรียน ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต						BO12	

แนวคำถามการจัดการสหภาพกลุ่ม

แนวคำถามการจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

1. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของครู ผู้ปกครอง นักเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประสิทธิผลและมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้

2. ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

- 1) ครู
- 2) ผู้ปกครอง

3. วัน เวลา สถานที่

23 -29 กรกฎาคม 2558 ณ ห้องประชุมโรงเรียนนาร่อง

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ประมาณ 60 – 90 นาที

5. ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม

- 1) ผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) ผศ.ดร.กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนาสี หรือคณะผู้วิจัย
- 2) ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล (Note taker) ผศ.จินตนา เทียมทิพร หรือคณะผู้วิจัย
- 3) ผู้อำนวยการความสะดวก (Facilitator) นางสาวสุภาภรณ์ คุ่มแก้ว หรือผู้ช่วยวิจัย

6. แนวทางการสนทนากลุ่ม

- 1) ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำตัวเอง ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล และผู้อำนวยการความสะดวก เริ่มต้นสนทนาจากการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงพร้อมทั้งให้ความมั่นใจว่าจะไม่มีการนำเทปบันทึกเสียงไปใช้ในทางที่จะเกิดความเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมการสนทนา
- 2) ผู้ดำเนินการสนทนาเริ่มต้นจากการอธิบายจุดมุ่งหมายในการจัดกลุ่มสนทนา บอกวิธีการดำเนินการสนทนา และให้ผู้เข้าร่วมสนทนาแนะนำตัวเอง
- 3) เริ่มต้นดำเนินการสนทนาตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ตามแนวคำถามดังนี้
 - 3.1) หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเหล่านี้หรือไม่ อย่างไร

- ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย
- การรับรู้ความเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

- การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

3.2) หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้ดีขึ้นหรือไม่เพียงใด พฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยใดที่ไม่ดีขึ้น คาดว่าเป็นเพราะเหตุใด

- การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนเลือกซื้อเลือกบริโภค
- การอ่านฉลากอาหารหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนมกรุบกรอบ
- การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
- การลดและการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารปิ้งย่าง อาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ น้ำอัดลม ขนมใส่สี
- การปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย

3.3) โดยรวมท่านคิดว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด ควรมีการปรับปรุงหรือพัฒนาในเรื่องใดบ้างหรือไม่ อย่างไร

3.4) กิจกรรมที่จัดในรูปแบบฯ กิจกรรมใดที่นักเรียนให้ความสนใจมากที่สุด แต่ละกิจกรรมมีส่วนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากน้อยเพียงใดกิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับระยะเวลาหรือไม่เพียงใด

- สารคดีสั้นเพื่อการเรียนรู้
- การสร้างสถานการณ์จำลอง
- กิจกรรมรณรงค์

3.5) ผู้ดำเนินการสนทนาสรุปประเด็นสำคัญจากการสนทนา ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องและผู้เข้าร่วม และกล่าวปิดการสนทนา

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth - interview)

1. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของครู และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประสิทธิผลและมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้

2. ผู้ถูกสัมภาษณ์

ครู ผู้ปกครองนักเรียน

3. วัน เวลา สถานที่

23 -29 กรกฎาคม 2558 ณ ห้องประชุมโรงเรียนนาร่อง

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ประมาณ 30 – 45 นาที

5. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก

- 1) ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำตัวเอง ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล และผู้อำนวยความสะดวก เริ่มต้นสนทนาจากการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงพร้อมทั้งให้ความมั่นใจว่าจะไม่มีการนำเทปบันทึกเสียงไปใช้ในทางที่จะเกิดความเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมการสนทนา
- 2) ผู้ดำเนินการสนทนาเริ่มต้นจากการอธิบายจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์เชิงลึก บอกวิธีการดำเนินการ และให้ผู้เข้าร่วมสนทนาแนะนำตัวเอง
- 3) เริ่มต้นดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ตามแนวคำถามดังนี้
 - 3.1 หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเหล่านี้หรือไม่ อย่างไร
 - ความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย
 - การรับรู้ความเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
 - การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
 - การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
 - การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
 - การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
 - การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
 - 3.2 หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยเหล่านี้ดีขึ้นหรือไม่เพียงใด พฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยใดที่ไม่ดีขึ้น คาดว่าเป็นเพราะเหตุใด

- การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อเลือกบริโภค
- การอ่านฉลากหวานมันเค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนมกรุบกรอบ
- การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลากGDA)
- การลดและการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารปิ้งย่าง

อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ น้ำอัดลม ขนมไส้สี

- การปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย

3.3 โดยรวมท่านคิดว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมี ประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด ควรมีการปรับปรุงหรือพัฒนาในเรื่องใดบ้างหรือไม่อย่างไร

3.4 กิจกรรมที่จัดในรูปแบบๆ กิจกรรมใดที่นักเรียนให้ความสนใจมากที่สุด แต่ละกิจกรรมมีส่วนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากน้อยเพียงใดและกิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับระยะเวลาหรือไม่เพียงใด

- สารคดีสั้นเพื่อการเรียนรู้
- การสร้างสถานการณ์จำลอง
- กิจกรรมรณรงค์

3.5 สื่อต่างๆ ที่ใช้ในโครงการฯ มีความเหมาะสมเพียงใด ควรปรับปรุงเนื้อหา รูปแบบหรือไม่ อย่างไรบ้าง

- สื่อประกอบการสอน
- หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภค
- ชุดนิทรรศการ

3.6 ผู้สัมภาษณ์กล่าวขอบคุณผู้เกี่ยวข้องและผู้เข้าร่วม และปิดการสัมภาษณ์

แบบสังเกตพฤติกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วันที่..... เดือนพ.ศ.....เวลา.....

คำชี้แจง ให้ผู้สังเกตทำการสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้อเลือกกินอาหารของนักเรียนที่ถูกสังเกต หากผู้ถูกสังเกตมีพฤติกรรมเลือกซื้อ/กิน อาหารใดต่อไปนี้ ให้ผู้สังเกต บันทึกพฤติกรรมดังกล่าว ลงในแบบบันทึกนี้โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าพบผู้ถูกสังเกตปฏิบัติพฤติกรรมใดให้บันทึกรายละเอียดของพฤติกรรมนั้น

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
1	อ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกใช้			☐ ดูวันเดือนปีที่หมดอายุ ☐ ดูข้อมูลฉลากโภชนาการ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....	
2.	อ่านฉลากหวานมันเค็ม (ฉลาก GDA)บน ฉลากของขนมกรุบกรอบ			☐ แบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูล บนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....	
3.	กินขนมกรุบกรอบ			ยี่ห้อที่กิน..... ปริมาณที่กิน.....ซอง/กล่อง ขนาดปริมาณของขนมต้องกิน.....ครั้ง ☐ แบ่งกิน ☐ กินหมดครั้งเดียว ☐ อ่านฉลากก่อนซื้ออ่าน ☐ ไม่อ่าน	

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
4.	กินอาหารประเภททอด			อาหารที่กินคือ. ปริมาณที่กิน..... สังเกตน้ำมันที่ทอด ☐ สังเกต ☐ ไม่สังเกต	
5.	กินอาหารปิ้งย่าง			อาหารที่กินคือ. ปริมาณที่กิน..... สังเกตว่ามีสีสันขนาดสี ☐ ☐ ไม่สังเกต	
6.	ดื่มน้ำอัดลม			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
7.	ดื่มน้ำหวาน			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
8.	ดื่มเครื่องดื่ม ชาเขียว ชาขาว			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
9.	ดื่มน้ำดื่มอื่น ๆ			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
10.	ขนม/เครื่องดื่ม อื่น ๆ ระบุ.....			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
11.	ขนม/เครื่องดื่ม อื่น ๆ ระบุ.....			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	

10. เมื่อนักเรียนพบว่า ขนมไม่อร่อย รสชาติไม่ดี เช่น มีกลิ่นหืน เหนียว ขนมหมดอายุ ได้มีการบอกเพื่อนต่อ บอกครู หรือบอกใครไหม

☐ ไม่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น

☐ มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น คือ (โปรดระบุลักษณะเหตุการณ์ที่พบ
.....)

☐ มีการแจ้ง(โปรดระบุว่าแจ้งใคร)

☐ ไม่แจ้ง

บันทึกเหตุการณ์อื่น ๆ ที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)

แบบสอบถาม

แบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในปี 2558

2. แบบสอบถามนี้มี 9 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย

ตอนที่ 4 แบบวัดการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย

ตอนที่ 5 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

ตอนที่ 6 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

ตอนที่ 7 แบบวัดสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

ตอนที่ 8 แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

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 ต้มยำอืดลม หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมหรือไม่

5.1 ☐ ไม่กิน / ไม่ดื่ม (ข้ามไปตอบข้อ 7)

5.2 ☐ กิน / ดื่ม (ตอบข้อต่อไป สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สำหรับเจ้าหน้าที่

gen

age

weig

heig

gpa

eat

โดยเฉลี่ยนักเรียนกินขนมกรุบกรอบหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมวันละเท่าใด

☐ ขนมขบเคี้ยว

ได้แก่ ยี่ห้อ

ราคา บาท จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ของ

ได้แก่ ยี่ห้อ

ราคา บาท จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ของ

S1_price	
S1_fre	
S1_qua	

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	

☐ เครื่องดื่มอื่น ๆ

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ขวด/แก้ว/กระป๋อง

ได้แก่ ยี่ห้อ ราคา..... บาท

จำนวนครั้ง ปริมาณการกินต่อครั้ง ขวด/กล่อง/กระป๋อง

w1_price	
w1_fre	
w1_qua	

w2_price	
w2_fre	
w2_qua	

6. ลักษณะการใช้ชีวิตของนักเรียนในแต่ละวัน (นอกจากเรียนหนังสือหรือเรียนพลศึกษาในช่วงเวลาเรียน)

6.1 นอนวันละ ชั่วโมง

6.2 อ่านหนังสือ วันละ..... ชั่วโมง

sleep	
-------	--

read	
------	--

6.3 เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ

☐ ปฏิบัติ ☐ อาทิตย์ละ ชั่วโมง (โดยประมาณ)

☐ ไม่ปฏิบัติ

game	
------	--

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

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

6.4 เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย

☐ ปฏิบัติ ☐ อาทิตย์ละ ชั่วโมง (โดยประมาณ)

☐ ไม่ปฏิบัติ

sport	
-------	--

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

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

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารปลอดภัย

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 ลูกชิ้นไส้สี ลูกอมหลากสี ไก่ย่างไส้สีควร 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 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ 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) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียม เกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน						SU3	
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจากการได้รับสารอาหาร เกินความต้องการของร่างกาย						SU4	
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสียหรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก						SU5	
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้งมีโอกาเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง						SU6	
7.	การกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นประจำ มีโอกาเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับโซเดียม เกินความต้องการของร่างกาย						SU7	
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิดจากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อเพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะได้รับอันตราย						SU8	

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ
 เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรักของนักเรียน

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 แบบสอบถามจากการรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ 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 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ 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.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก						BA2	
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมกรุบกรอบก่อนซื้อ						BA3	
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตจริง						BA4	
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน						BA5	
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินขนมก็ถึงสำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย						BA6	
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก						BA7	
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ						BA8	

ตอนที่ 7 แบบสอบถามการมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ ในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

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.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อ และเลือกกินอาหารจากเพื่อน อย.น้อยในโรงเรียน						CU1	
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารมากิน						CU2	
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียนอ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน						CU3	
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ						CU4	
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีกลิ่นของอาหาร และหลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีกลิ่นของอาหารผิดปกติผิดธรรมชาติ						CU5	
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร						CU6	
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆในห้องเรียนให้เลือกดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม						CU7	
8.	การรณรงค์ทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการปกป้องสิทธิ์จากการถูกเอาเปรียบจากการบริโภค						CU8	

ตอนที่ 8 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/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 หากมีร้านค้าเอาขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลาก หรือไม่ปลอดภัยมาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่ว่าได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น						SEL9	

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีการปฏิบัติตนอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียน

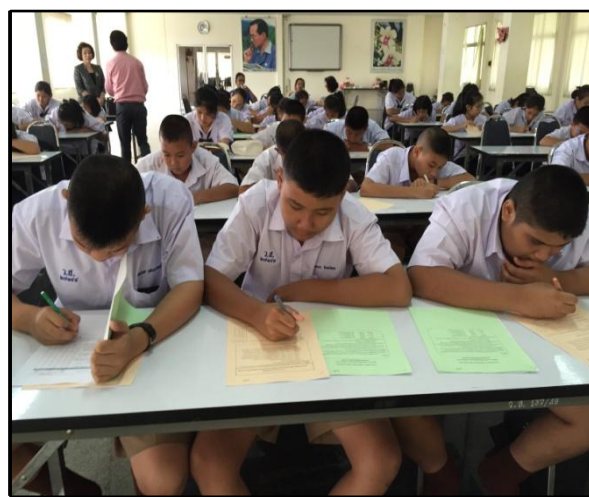
ลำดับ ที่	รายการ	ปฏิบัติ				ไม่เกี่ยว ข้องกับ พฤติ กรรมนั้น	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
		เป็น ประจำ	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ			
1.	นักเรียนไม่ซื้อขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลาก						BO1	
2.	นักเรียนเก็บรักษาอาหารตามคำแนะนำที่ระบุบนฉลากอาหาร						BO2	
3.	นักเรียนอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มใน 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.	นักเรียนกินอาหารที่มีสีสังกะสี เช่น ลูกชิ้นไส้สี ไส้กรอกไส้สี ไก่ย่างไส้สี						BO9	
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุ นักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขาย ตามสิทธิ์ผู้บริโภค						BO 10	
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนมมันไม่ถูกต้อง หรือกิน แล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมมัน						BO 11	
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติมนักเรียน ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต						BO 12	

ภาคผนวก ง

ประมวลภาพกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ประมวลภาพกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมทดสอบก่อนเรียน



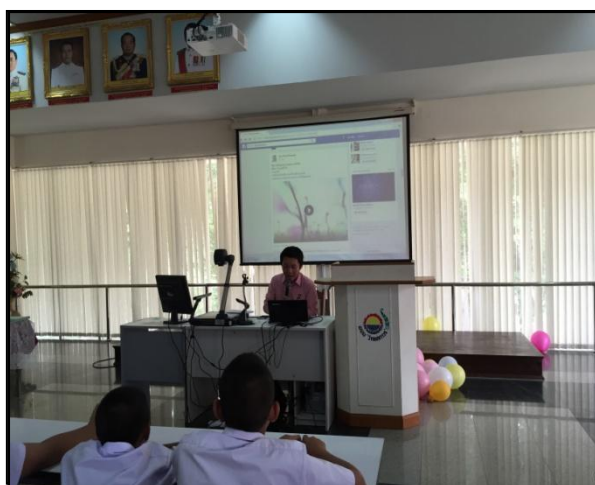
ชี้แจงแนวทางการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนแก่นักเรียนผู้สังเกตพฤติกรรม



กิจกรรมกิจกรรมการเรียนการสอน

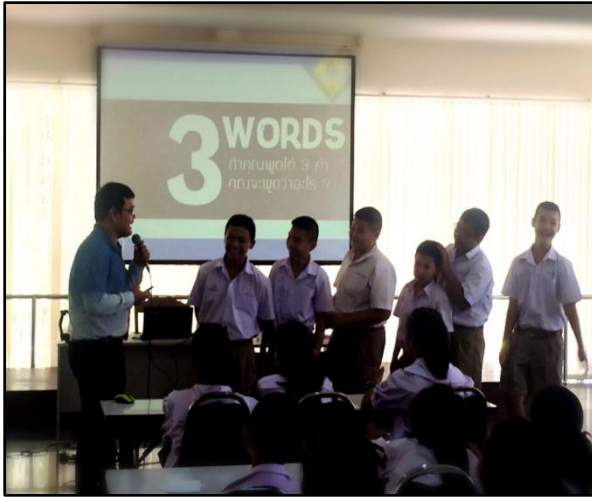


กิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมกิจกรรมการเรียนการสอน



กิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมกิจกรรมการเรียนการสอน

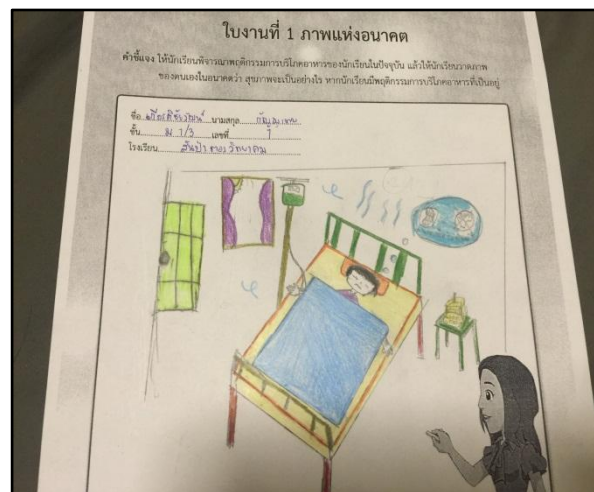
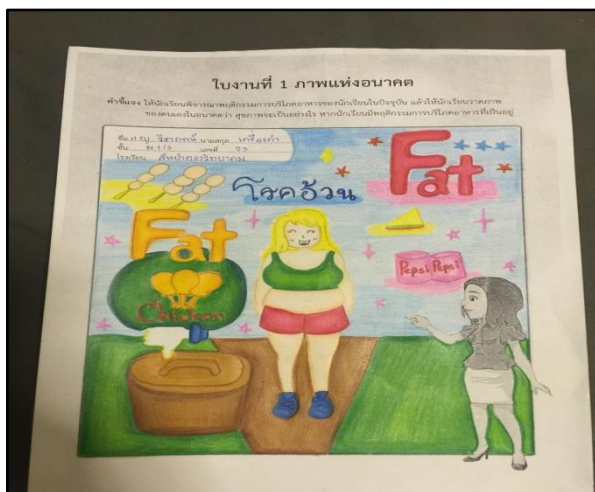


กิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

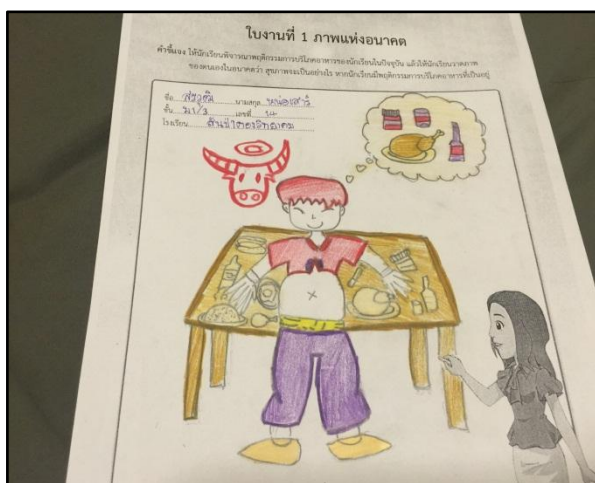


กิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

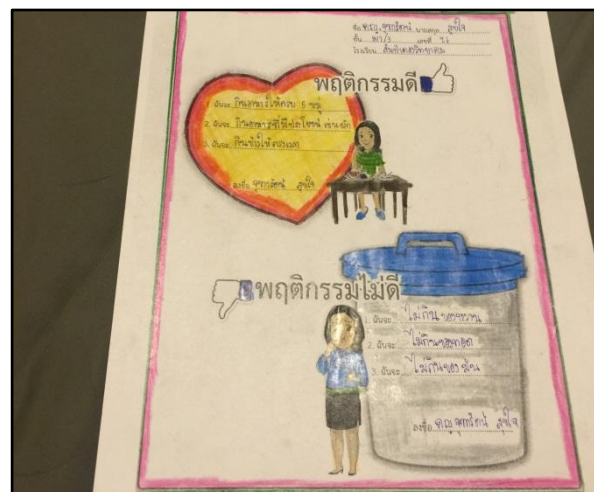
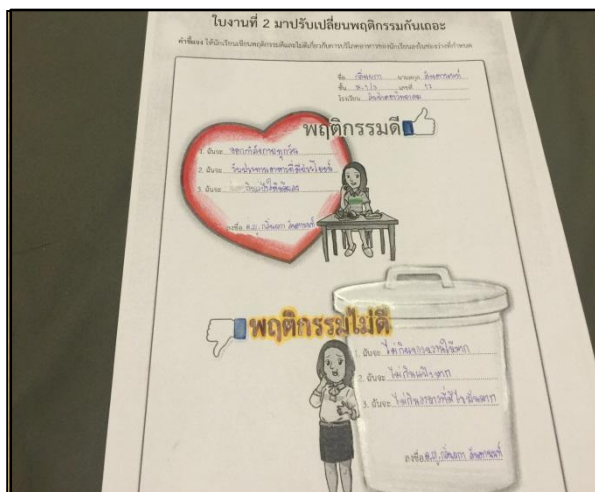


ผลงานนักเรียน

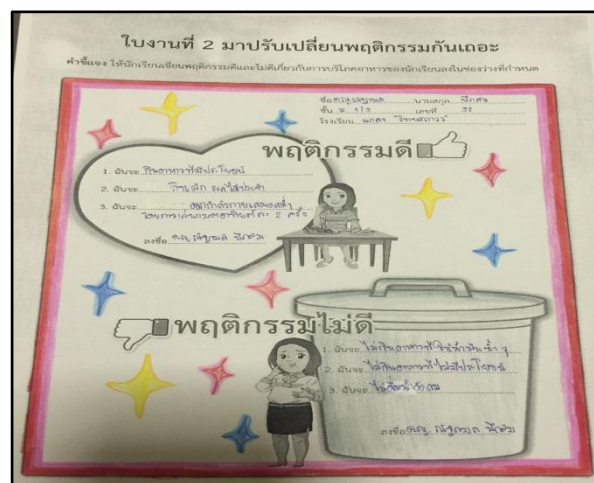
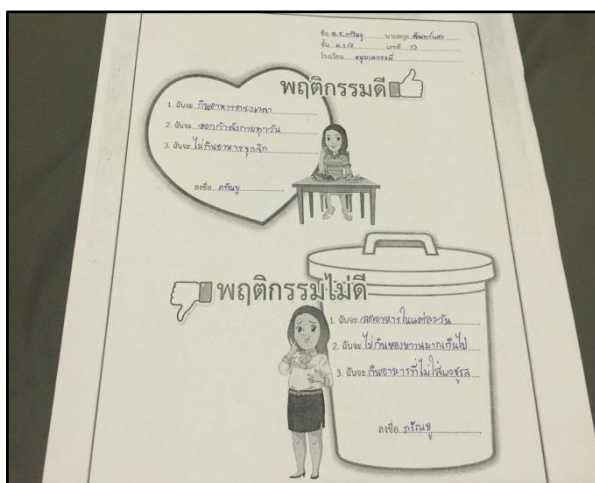


ผลงานนักเรียน

กิจกรรมกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

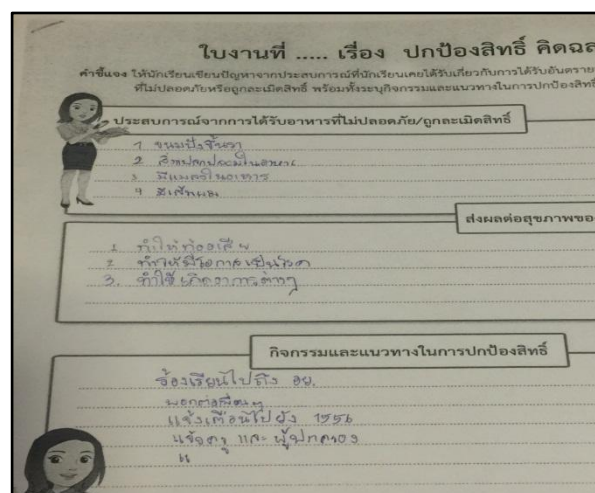
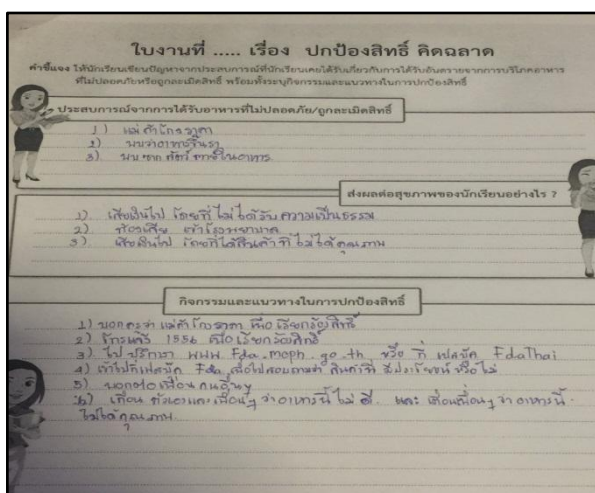


ผลงานนักเรียน



ผลงานนักเรียน

กิจกรรมกิจกรรมการเรียนรู้การสอน



ผลงานนักเรียน



ผลงานนักเรียน

กิจกรรมกิจกรรมการเรียนรู้การสอน



ผลงานนักเรียน



ผลงานนักเรียน

กิจกรรมกิจกรรมการเรียนรู้การสอน



กิจกรรมการเรียนรู้การสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้การสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมกิจกรรมการเรียนการสอน



กิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน “กิจกรรมโรงหนังปลอดภัย”



การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน “กิจกรรมข้อบั้งฉลาดคิด”



การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน “กิจกรรมคนฉลาดรู้จักเลือก”



ประชุมกลุ่มย่อยและสัมภาษณ์เชิงลึก



ทดสอบหลังเรียน



ภาคผนวก จ

หนังสืออนุญาตให้ทำการศึกษาวิจัยในคน

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

- คำชี้แจง** 1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในปี 2558
2. แบบสอบถามนี้มี 9 ตอน คือ
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน
- ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย
- ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย
- ตอนที่ 4 แบบวัดการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย
- ตอนที่ 5 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- ตอนที่ 6 แบบวัดการรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- ตอนที่ 7 แบบวัดสิ่งชักนำสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- ตอนที่ 8 แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- 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)

โดยเฉลี่ยนักเรียนกินขนมกรุบกรอบหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมวันละเท่าใด

☐ ขนมขบเคี้ยว

ได้แก่ยี่ห้อ

สำหรับเจ้าหน้าที่

gen

age

weig

heig

gpa

S1_price

S1_fre

S1_qua

S2_price

S2_fre

S2_qua

ราคาบาท จำนวนครั้งปริมาณการกินต่อครั้งซอง

ได้แก่ยี่ห้อ

ราคาบาท จำนวนครั้งปริมาณการกินต่อครั้งซอง

□ น้ำอัดลม

ได้แก่ยี่ห้อราคา.....บาท

จำนวนครั้งปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

ได้แก่ยี่ห้อราคา.....บาท

จำนวนครั้งปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

□ เครื่องดื่มอื่น ๆ

ได้แก่ยี่ห้อราคา.....บาท

จำนวนครั้งปริมาณการกินต่อครั้งขวด/กล่อง/กระป๋อง

ได้แก่ยี่ห้อราคา.....บาท

จำนวนครั้งปริมาณการกินต่อครั้งขวด/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	

6. ลักษณะการใช้ชีวิตของนักเรียนในแต่ละวัน (นอกจากเรียนหนังสือหรือเรียนพลศึกษาในชั่วโมงเรียน)

6.1 นอนวันละ ชั่วโมง

sleep	
-------	--

6.2 อ่านหนังสือ วันละ..... ชั่วโมง

read	
------	--

6.3 เล่นเกม/เล่นอินเทอร์เน็ต/มือถือ

game	
------	--

○ ปฏิบัติ □ อาทิตย์ละ ชั่วโมง (โดยประมาณ)

○ ไม่ปฏิบัติ

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

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

6.4 เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย

○ ปฏิบัติ □ อาทิตย์ละ ชั่วโมง (โดยประมาณ)

○ ไม่ปฏิบัติ

sport	
-------	--

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

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

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย

คำชี้แจง แบบวัดนี้ใช้สอบถามความรู้เกี่ยวกับเลือกซื้อเลือกกินอาหาร ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓

ลงในช่องที่เห็นว่า “ถูก” หรือ “ผิด” หรือ “ไม่แน่ใจ” ในคำตอบนั้น

สำหรับ
เจ้าหน้าที่

ลำดับ ที่	รายการ	ถูก	ผิด	ไม่ แน่ใจ		
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.	ลูกชิ้นเต่งหรือผลไม้ดอง 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 แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย

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.	ถ้านักเรียนไม่อ่านฉลากโภชนาการอาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น โซเดียม ไขมัน พลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย						SU1	
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลาก มีโอกาสเสี่ยงได้รับอาหารหมดอายุ						SU2	
3.	การกินขนมกรุบกรอบโดยไม่อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียม เกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน						SU3	
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหาร ทำให้มีโอกาเสี่ยงจากการได้รับสารอาหาร เกินความต้องการของร่างกาย						SU4	
5.	การกินอาหารที่ไม่ได้เก็บรักษาตามคำแนะนำบนฉลากเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการที่อาหารนั้นเสีย หรือหมดอายุก่อนเวลาที่ระบุไว้บนฉลาก							
6.	การกินอาหารพวกปิ้งย่าง เช่น ไก่ย่าง ลูกชิ้นปิ้ง หมู ปิ้งมีโอกาเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็ง						SU6	
7.	การกินอาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นประจำ มีโอกาเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับโซเดียม เกินความต้องการของร่างกาย						SU7	
8.	การที่นักเรียนบอกข้อมูลการเจ็บป่วยที่เกิดจากการกินขนมกรุบกรอบที่ไม่มีฉลากต่อเพื่อน จะช่วยลดความเสี่ยงที่เพื่อนจะได้รับอันตราย						SU8	

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
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.	การไม่อ่านข้อมูลโภชนาการก่อนกินอาหารอาจทำให้ได้รับไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเกิดภาวะไขมันอุดตันในหลอดเลือดและหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้						SE1	
2.	การกินอาหารโดยไม่อ่านฉลากอาจทำให้เสียเงินมาก ไม่คุ้มกับประโยชน์ที่ได้รับ						SE2	
3.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร ก่อนกินอาหารอาจได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคไตและเกิดภาวะไตวายได้						SE3	
4.	การไม่ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ก่อนกินอาหาร อาจได้รับน้ำตาลเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เกิดภาวะแทรกซ้อน ตามองได้						SE4	
5.	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน เนื่องจากได้รับน้ำตาลจำนวนมาก						SE5	
6.	การกินขนมกรุบกรอบเป็นประจำ อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้						SE6	
7.	การกินอาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย						SE7	
8.	การที่นักเรียนเพิกเฉยเมื่อถูกผู้ขายเอาเปรียบ จะทำให้ผู้ขายได้ใจ ไปหลอกลวงคนอื่นให้ได้รับความเสียหายได้อีกมาก						SE8	

ตอนที่ 5 แบบสอบถามจากการรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

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 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ 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.	การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้ถูกมองว่าเป็นคนเรื่องมาก						BA2	
3.	บ่อยครั้งที่นักเรียนเร่งรีบจึงไม่มีเวลาเพียงพอที่จะอ่านข้อมูลบนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ของขนมกรุบกรอบก่อนซื้อ						BA3	
4.	การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร เป็นเรื่องที่ยุ่งยากในการนำไปใช้ในชีวิตจริง						BA4	
5.	การหาซื้ออาหารที่ปลอดภัยมากินเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะไม่มีขายรอบ ๆ โรงเรียน หรือแถวบ้าน						BA5	
6.	การหลีกเลี่ยงไม่กินขนมก็สำเร็จรูป เป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะอาหารดังกล่าว ราคาถูก กินได้รวดเร็ว และรสชาติอร่อย						BA6	
7.	การร้องเรียนเพื่อปกป้องสิทธิ์ของตนเอง เมื่อได้รับอันตรายจากการกินอาหารเป็นเรื่องยุ่งยาก						BA7	
8.	แม้นักเรียนทราบถึงโทษของการดื่มน้ำอัดลม แต่จะให้เลิกดื่มเป็นเรื่องลำบาก เพราะติดใจในรสชาติ						BA8	

ตอนที่ 7 แบบสอบถามการมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ ในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ เจ้าหน้าที่	
1.	นักเรียนได้รับคำแนะนำเรื่องการเลือกซื้อ และเลือกกิน อาหารจากเพื่อน อย.น้อยในโรงเรียน						CU1	
2.	การรณรงค์ของ อย. ตามสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่านฉลาก ก่อนซื้ออาหารมากิน						CU2	
3.	คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ทำให้นักเรียน อ่านข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้งก่อนกิน						CU3	
4.	เมื่อเห็นอาการของผู้ป่วยที่เกิดจากการกินมากเกินไป จำเป็นของร่างกาย ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการ อ่านฉลากก่อนเลือกซื้อ						CU4	
5.	ผู้ปกครองแนะนำให้นักเรียนสังเกตสีส้มของอาหาร และ หลีกเลี่ยงการบริโภค หากสีส้มของอาหารสดใส่ผิดธรรมชาติ						CU5	
6.	การรณรงค์เรื่องการอ่านฉลากเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอ่าน และใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากอาหาร						CU6	
7.	ครูผู้สอนได้แนะนำนักเรียนและเพื่อนๆในห้องเรียนให้เลือก ดื่มน้ำเปล่าเมื่อรู้สึกกระหายแทนการซื้อน้ำอัดลมมาดื่ม						CU7	
8.	การร้องเรียนทางสื่อออนไลน์ทำให้มีความสะดวกในการ ปกป้องสิทธิ์จากการถูกเอาเปรียบจากการบริโภค						CU8	

ตอนที่ 8 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกซื้อ/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 หากมีร้านค้าเอาขนมกรุบกรอบที่ไม่มี อย. หรือไม่ปลอดภัยมาจำหน่าย เพื่อผู้ใหญ่จะได้ห้ามการจำหน่ายอาหารนั้น						SEL9	

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนมีการปฏิบัติตนอย่างไรในการเลือกซื้อ/กินอาหาร โดยทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียน

ลำดับ ที่	รายการ	ปฏิบัติ				ไม่เกี่ยว ข้องกับ พฤติกรรม นั้น	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 ไก่ย่างไส้สี						BO9	
10.	หากนักเรียนพบว่า มีผู้ขายอาหาร ขนมกรุบกรอบ ที่เสื่อมคุณภาพ หรือหมดอายุ นักเรียนจะคืนอาหารหรือเปลี่ยนอาหารนั้นแก่ผู้ขาย ตามสิทธิ์ผู้บริโภค						BO10	
11.	หากนักเรียนพบว่า ฉลากบนถุงหรือซองขนมนั้นไม่ถูกต้อง หรือกิน แล้วไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นักเรียนจะเตือนเพื่อนไม่ให้กินขนมนั้น						BO11	
12.	เมื่อต้องการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มเติม นักเรียน ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต						BO12	

แนวคำถามการจัดการสนทนากลุ่ม

แนวคำถามการจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

1. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของครู ผู้ปกครอง นักเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประสิทธิผลและมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้

2. ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

- 1) ครู
- 2) ผู้ปกครอง

3. วัน เวลา สถานที่

23 -29 กรกฎาคม 2558 ณ ห้องประชุมโรงเรียนนาร่อง

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ประมาณ 60 – 90 นาที

5. ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม

- 1) ผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) ผศ.ดร.กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ หรือคณะผู้วิจัย
- 2) ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล (Note taker) ผศ.จินตนา เทียมทิพร หรือคณะผู้วิจัย
- 3) ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) นางสาวสุภาภรณ์ คุ่มแก้ว หรือผู้ช่วยวิจัย

6. แนวทางการสนทนากลุ่ม

- 1) ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำตัวเอง ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล และผู้อำนวยความสะดวก เริ่มต้นสนทนาจากการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงพร้อมทั้งให้ความมั่นใจว่าจะไม่มีการนำเทปบันทึกเสียงไปใช้ในทางที่จะเกิดความเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมการสนทนา
- 2) ผู้ดำเนินการสนทนาเริ่มต้นจากการอธิบายจุดมุ่งหมายในการจัดกลุ่มสนทนา บอกวิธีการดำเนินการสนทนา และให้ผู้เข้าร่วมสนทนาแนะนำตัวเอง
- 3) เริ่มต้นดำเนินการสนทนาตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ตามแนวคำถามดังนี้
 - 3.1) หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมานักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเหล่านี้หรือไม่ อย่างไร

- ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารปลอดภัย
- การรับรู้ความเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

3.2) หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้ดีขึ้นหรือไม่เพียงใด พฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยใดที่ไม่ดีขึ้น คาดว่าเป็นเพราะเหตุใด

- การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนเลือกซื้อเลือกบริโภค
- การอ่านฉลากอาหารหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนมกรุบกรอบ
- การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA)
- การลดและการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารปิ้งย่าง อาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ น้ำอัดลม ขนมไส้สี
- การปกป้องสิทธิ์เพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย

3.3) โดยรวมท่านคิดว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด ควรมีการปรับปรุงหรือพัฒนาในเรื่องใดบ้างหรือไม่ อย่างไร

3.4) กิจกรรมที่จัดในรูปแบบฯ กิจกรรมใดที่นักเรียนให้ความสนใจมากที่สุด แต่ละกิจกรรมมีส่วนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากน้อยเพียงใดกิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับระยะเวลาหรือไม่เพียงใด

- สารคดีสั้นเพื่อการเรียนรู้
- การสร้างสถานการณ์จำลอง
- กิจกรรมรณรงค์

3.5) ผู้ดำเนินการสนทนาสรุปประเด็นสำคัญจากการสนทนา ขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องและผู้เข้าร่วม และกล่าวปิดการสนทนา

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview)
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth - interview)

1. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของครู และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประสิทธิผลและมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้

2. ผู้ถูกสัมภาษณ์

ครู ผู้ปกครองนักเรียน

3. วัน เวลา สถานที่

23 -29 กรกฎาคม 2558 ณ ห้องประชุมโรงเรียนนาร่อง

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ประมาณ 30 – 45 นาที

5. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก

1) ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำตัวเอง ผู้ช่วยบันทึกข้อมูล และผู้อำนวยความสะดวก เริ่มต้นสนทนาจากการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป รวมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงพร้อมทั้งให้ความมั่นใจว่าจะไม่มีการนำเทปบันทึกเสียงไปใช้ในทางที่จะเกิดความเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมการสนทนา

2) ผู้ดำเนินการสนทนาเริ่มต้นจากการอธิบายจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์เชิงลึก บอกวิธีการดำเนินการ และให้ผู้เข้าร่วมสนทนาแนะนำตัวเอง

3) เริ่มต้นดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ตามแนวคำถามดังนี้

3.1 หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเหล่านี้หรือไม่ อย่างไร

- ความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย
- การรับรู้ความเสี่ยงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ความรุนแรงจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย
- การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การมีสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
- การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

3.2 หลังจากการเข้าร่วมโครงการฯ ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยเหล่านี้ดีขึ้นหรือไม่เพียงใด พฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยใดที่ไม่ดีขึ้น คาดว่าเป็นเพราะเหตุใด

- การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อเลือกบริโภค

- การอ่านฉลากหวานมันเค็ม (ฉลาก GDA) บนฉลากของขนมกรุบกรอบ
- การใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลากGDA)
- การลดและการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารปิ้งย่าง อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ น้ำอัดลม ขนมใส่สี
- การปกป้องสิทธิเพื่อการบริโภคอาหารปลอดภัย

3.3 โดยรวมท่านคิดว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมี ประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด ควรมีการปรับปรุงหรือพัฒนาในเรื่องใดบ้างหรือไม่อย่างไร

3.4 กิจกรรมที่จัดในรูปแบบๆ กิจกรรมใดที่นักเรียนให้ความสนใจมากที่สุด แต่ละกิจกรรมมีส่วนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากน้อยเพียงใดและกิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมกับระยะเวลาหรือไม่เพียงใด

- สารคดีสั้นเพื่อการเรียนรู้
- การสร้างสถานการณ์จำลอง
- กิจกรรมรณรงค์

3.5 สื่อต่างๆ ที่ใช้ในโครงการฯ มีความเหมาะสมเพียงใด ควรปรับปรุงเนื้อหา รูปแบบหรือไม่ อย่างไรบ้าง

- สื่อประกอบการสอน
- หนังสือเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภค
- ชุดนิทรรศการ

3.6 ผู้สัมภาษณ์กล่าวขอบคุณผู้เกี่ยวข้องและผู้เข้าร่วม และปิดการสัมภาษณ์

แบบสังเกตพฤติกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วันที่..... เดือนพ.ศ.....เวลา.....

คำชี้แจง ให้ผู้สังเกตทำการสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้อเลือกกินอาหารของนักเรียนที่ถูกสังเกต หากผู้ถูกสังเกตมีพฤติกรรมเลือกซื้อ/กิน อาหารใดต่อไปนี้ ให้ผู้สังเกต บันทึกพฤติกรรมดังกล่าว ลงในแบบบันทึกนี้โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าพบผู้ถูกสังเกตปฏิบัติพฤติกรรมใดให้บันทึกรายละเอียดของพฤติกรรมนั้น

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
1	อ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อ เลือกใช้			☐ ดูวันเดือนปีที่หมดอายุ ☐ ดูข้อมูลฉลากโภชนาการ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....	
2.	อ่านฉลากหวานมันเค็ม (ฉลาก GDA)บน ฉลากของขนมกรุบกรอบ			☐ แบ่งจำนวนครั้งในการกินอาหารตามข้อมูล บนฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลาก GDA) ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....	
3.	กินขนมกรุบกรอบ			ยี่ห้อที่กิน..... ปริมาณที่กิน.....ซอง/กล่อง ขนาดปริมาณของขนมต้องกิน.....ครั้ง ☐ แบ่งกิน ☐ กินหมดครั้งเดียว ☐ อ่านฉลากก่อนซื้ออ่าน ☐ ไม่อ่าน	

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
4.	กินอาหารประเภททอด			อาหารที่กินคือ. ปริมาณที่กิน..... สังเกตน้ำมันที่ทอด ☐ สังเกต ☐ ไม่สังเกต	
5.	กินอาหารปิ้งย่าง			อาหารที่กินคือ. ปริมาณที่กิน..... สังเกตว่ามีสีสันขนาดสี ☐ ☐ ไม่สังเกต	
6.	ดื่มน้ำอัดลม			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
7.	ดื่มน้ำหวาน			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
8.	ดื่มเครื่องดื่ม ชาเขียว ชาขาว			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ไม่ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	รายละเอียดของพฤติกรรม	ข้อสังเกตเพิ่มเติม
9.	ดื่มน้ำดื่มอื่น ๆ			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
10.	ขนม/เครื่องดื่ม อื่น ๆ ระบุ.....			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	
11.	ขนม/เครื่องดื่ม อื่น ๆ ระบุ.....			ยี่ห้อที่ดื่ม..... ปริมาณที่ดื่ม..... ขนาดปริมาณของเครื่องดื่มต้องแบ่งดื่ม.....ครั้ง. ☐ แบ่งดื่ม ☐ ดื่มหมดครั้งเดียว อ่านฉลากก่อนซื้อ ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน	

10. เมื่อนักเรียนพบว่า ขนมไม่อร่อย รสชาติไม่ดี เช่น มีกลิ่นหืน เหนียว ขนมหมดอายุ ได้มีการบอกเพื่อนต่อ บอกครู หรือบอกใครไหม

☐ ไม่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น

☐ มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น คือ (โปรดระบุลักษณะเหตุการณ์ที่พบ
.....)

☐ มีการแจ้ง(โปรดระบุว่าแจ้งใคร)

☐ ไม่แจ้ง

บันทึกเหตุการณ์อื่น ๆ ที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)