



รายงานการวิจัย

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

Knowledge, Attitudes and Behaviors about Food

Consumption of Songkhla Rajabhat University

Undergraduate Students

ทัศนาศิริโชติ

รายงานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยดีนั้น ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์อมรรัตน์ แมกไม้ รักษา จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่คอยให้ความรู้ หลักการชี้แนะแนวทาง และแก้ไขข้อบกพร่องในระหว่างดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งคอยกระตุ้นเตือน คอยติดตามความก้าวหน้าของการวิจัย และให้กำลังใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อผู้วิจัยประสบปัญหาบางประการทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจ มีความมานะพยายามเพื่อให้งานวิจัยผ่านพ้นขั้นตอนต่างๆ ไปได้ด้วยดี ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย ดร.นำพิชัญ ธรรมหิเวศน์ รองคณบดีฝ่ายวิชาการและพัฒนานักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ดร.เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี และ ดร.สุพิตรา เศรษฐนะกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ที่เสียสละเวลาและให้คำแนะนำและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยอย่างดียิ่ง อาจารย์วิภาวรรณ วงศ์สุตาลักษณ์ จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่คอยเป็นกำลังใจและเป็นพี่ปรึกษาในด้านภาษาอังกฤษ รวมทั้งอาจารย์พรชัย พุทธิรักษ์ จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่ช่วยเหลือและให้คำแนะนำเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการวิจัย จนกระทั่งงานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ กองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยครั้งนี้

ทัศนาศิรีโชติ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ตุลาคม 2557

ชื่องานวิจัย ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ผู้วิจัย ทศนา ศิริโชติ
คณะ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ปี 2557

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จาก 7 คณะ จำนวน 10,271 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 385 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยใช้คณะเป็นชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที ค่า F และค่า t

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีเพียงคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่นักศึกษามีความรู้ในระดับปานกลาง ส่วนที่เหลืออีก 6 คณะมีความรู้ในระดับพอใช้ นักศึกษามีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยอยู่ในระดับ ดี 4 คณะ ในระดับปานกลาง 3 คณะ และนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม และในทุกคณะอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน พบว่านักศึกษามีข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลในประเด็นชั้นปี การศึกษา ภูมิภาคเดิม รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา และภาวะโภชนาการที่ต่างกัน มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษาที่มีเพศ สาขาวิชาที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว และแหล่งความรู้เรื่องเรื่องการบริโภคอาหารต่างกัน มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์กันเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดี จะมีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี และจะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีด้วย

Research Title : Knowledge, Attitudes and Behaviors about Food Consumption of Songkhla Rajabhat University Undergraduate Students
Researcher : Tusana Sirichote
Faculty : Science and Technology
Year : 2014

Abstract

This survey research aimed to studyKnowledge, Attitudes and Behaviors about Food Consumption... The whole population in this research was 10,271 undergraduate from 7 Faculties who enrolled in the second semester of the academic year 2013. The respondents selected by stratified random sampling method were 385. The data were analyzed by using frequency, mean, standard deviation, t-test, F-test and the Pearson's correlation coefficient.

The results showed that



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

กรอบแนวคิดการพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ยังคงยึดแนวคิดการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มีการเชื่อมโยงทุกมิติของการพัฒนาอย่างบูรณาการ ทั้งมิติตัวคน สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และการเมือง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ขณะเดียวกันให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมในกระบวนการพัฒนาประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) ในมิติตัวคนนั้นมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ มีสุขภาพที่ดี รวมทั้งกาย ใจ สติปัญญา อารมณ์ คุณธรรม และจริยธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 ได้มีบทบัญญัติในเรื่องเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนไว้ในมาตรา 80 (1) ค้ำครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน สนับสนุนการอบรมเลี้ยงดูและการศึกษาปฐมวัย ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย เสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของสถาบันครอบครัวและชุมชน รวมทั้งต้องส่งเสริมและจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้ และมาตรา 85 (5) ส่งเสริม บำรุงรักษาและคุ้มครองคุณภาพสิ่งแวดล้อมตามหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน ตลอดจนควบคุมและกำจัดภาวะมลพิษที่มีผลต่อสุขภาพอนามัย สวัสดิภาพ และคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยประชาชน ชุมชนท้องถิ่น และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ต้องมีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางการดำเนินงาน

จากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 แสดงให้เห็นว่ารัฐเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อการพัฒนาคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545) มีหลักการและความมุ่งหมายในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยสถาบันการศึกษาควรเป็นสถาบันที่มีบทบาทหน้าที่ในการหล่อหลอมและให้การศึกษากับคนในสังคม โดยการเป็นแบบอย่างของการมีสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ที่ดี ที่จะสอนคนซึ่งต่างกันให้อยู่ร่วมกันด้วยความเคารพและเข้าใจกัน การยอมรับความแตกต่างที่หลากหลายในสังคม (นุชรี วงศ์สมุท, 2549)

ในสถานการณ์ปัจจุบันจากการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมอย่างรวดเร็ว มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของประชาชน มีการพึ่งพาอาหารจากระบบการตลาดมากยิ่งขึ้น ประกอบกับมีการถ่ายทอดเทคโนโลยี ถ่ายทอดวัฒนธรรมต่างๆ จากต่างประเทศ จึงทำให้การบริโภคอาหารของประชาชนเปลี่ยนไป จากการปรุงอาหารที่บ้านไปเป็นการบริโภคนอก

บ้าน อาหารปรุงสำเร็จ อาหารกึ่งสำเร็จรูปและอาหารพร้อมรับประทานมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาหารเหล่านี้มักพบว่าการปรุงประกอบอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ และความไม่เหมาะสมของการใช้วัสดุ หรือภาชนะ อุปกรณ์ ทำให้มีการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร (วิริยาภรณ์ เจริญชีพ, 2545) ดังนั้น การพัฒนาคนให้มีคุณภาพนั้นควรเริ่มต้นจากสุขภาพ โดยมีปัจจัยที่สำคัญคืออาหารและโภชนาการ ที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลวัยต่างๆ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโตและทำหน้าที่ได้ตามปกติ ผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ดี ย่อมมีร่างกายที่สมบูรณ์ทำให้สามารถประกอบกิจการงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

ปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา และพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะ กรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการปฏิบัติเป็นครั้งคราว ธารนกร ทองประยูร (2546: บทคัดย่อ) ในขณะที่ นพศักดิ์โย โสตรดี และ อัมพร ฉิมพลี (2550: บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ และมีพฤติกรรมที่นักศึกษาต้องปรับปรุง เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล วิธีการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ รับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง ต้มน้ำอืดลม และรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งสอดคล้องกับ อนุกุล พลศิริ (2551: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ มีทัศนคติการบริโภคอาหารในระดับดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

ด้วยเหตุที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นสถาบันการศึกษาและการวิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นโดยความร่วมมือของท้องถิ่น มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กระจายโอกาสและความเสมอภาคทางการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้โดยพัฒนาสถาบันให้มีศักยภาพ และประสิทธิภาพในการดำเนินงานตามภารกิจ อันได้แก่การให้ศึกษาวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการวิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม การปรับปรุงถ่ายทอดและการพัฒนาเทคโนโลยี การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครูและบุคลากรประจำการ เพื่อสร้างเสริมและเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ให้ประชาชนรักและเป็นสถาบันของประชาชนได้ (มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2552) ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ในการศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลในด้าน เพศ ระดับชั้นปี คณะที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิภาค อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว รายได้ของนักศึกษา แหล่งความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ และภาวะโภชนาการของนักศึกษาที่แตกต่างกัน รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนามหาวิทยาลัย โดยมุ่งเน้นที่การพัฒนานักศึกษาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

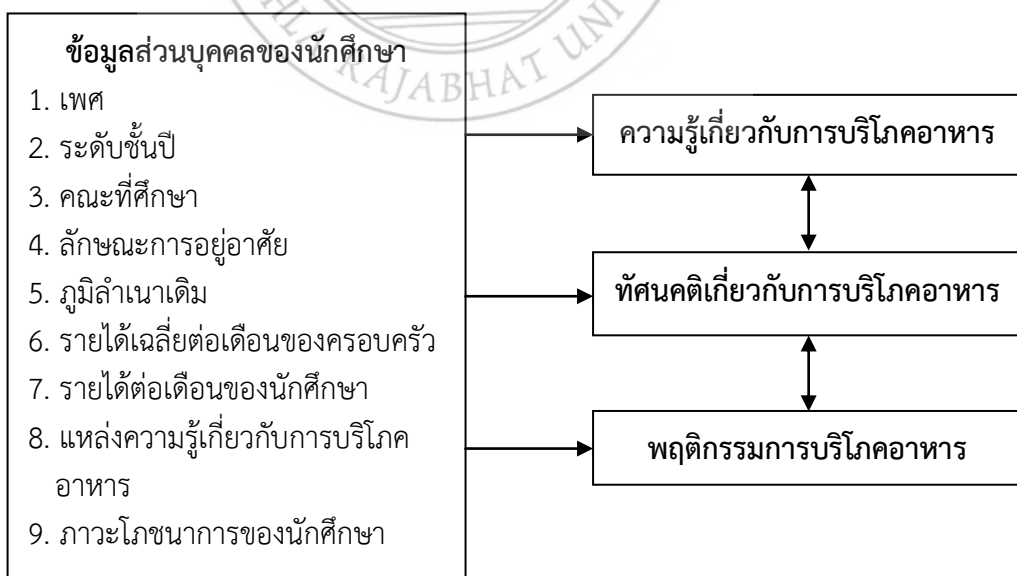
1. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรที่ศึกษารายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จาก 7 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 10,271 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1970 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540: 71) ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 385 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้คณะเป็นชั้น

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีตัวแปรอิสระและตัวแปรตามดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา มีดังนี้

- 1.1 เพศ
- 1.2 ระดับชั้นปี
- 1.3 คณะที่ศึกษา
- 1.4 ลักษณะการอยู่อาศัย
- 1.5 ภูมิลำเนาเดิม
- 1.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว
- 1.7 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา
- 1.8 แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- 1.9 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- 2.2 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- 2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อตกลงเบื้องต้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 เท่านั้น มิได้นำ นักศึกษาชั้นปีที่ 5 สาขาวิชาการศึกษา มาใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 5 อยู่ในระหว่างการฝึกสอนตลอดปีการศึกษา และเป็นนักศึกษาที่สังกัดคณะครุศาสตร์เท่านั้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ หมายถึง ข้อมูล ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ที่ได้มาจากครอบครัว สถานศึกษา และสื่อต่างๆ รวมทั้งจากการสังเกตและจากประสบการณ์ โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ทัศนคติ หมายถึง ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้สึก ทั้งในด้านบวกและด้านลบที่ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเกิดจากปัจจัยต่างๆ โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การที่ศึกษานำความรู้ และทัศนคติ มาใช้ ประกอบการตัดสินใจในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของ กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ภาวะโภชนาการ หมายถึง การใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ คำนวณ ได้จากสูตร ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง โดยกำหนดเกณฑ์ ภาวะโภชนาการดังนี้

1. ภาวะโภชนาการผอม ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5
2. ภาวะโภชนาการปกติ ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5 – 22.9
3. ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 23.0-24.9
4. ภาวะโภชนาการอ้วน ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 25.0-29.9
5. ภาวะโภชนาการอ้วน ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

มหาวิทยาลัย หมายถึง มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

นักศึกษา หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1- 4 ภาคปกติ ใน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จาก 7 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาการ

จัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. นำผลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาทางด้านโภชนาการ โดยให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติในการใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ในการถ่ายทอดความรู้ทางด้านโภชนาการและด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้กับนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ดียิ่งขึ้น

2. นำกระบวนการวิจัยความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มาเป็นตัวอย่างในการเรียนการสอนรายวิชาการระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 โปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
4. ภาวะโภชนาการของวัยรุ่น
5. การคำนวณหาดัชนีมวลกาย
6. โภชนบัญญัติ 9 ประการ
7. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม
8. มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่แสดงออกของบุคคลที่กระทำตอบสนองสิ่งกระตุ้น ซึ่งการกระทำที่แสดงออกนั้น มีทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมหรือการแสดงออกนั้นสามารถวัดได้ ทั้งนี้ เป็นการแสดงออกที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ โดยที่พฤติกรรมก่อให้เกิดการปฏิบัติและในการดำรงชีวิตของบุคคลนั้นต้องมีพฤติกรรมต่างๆ มากมาย (ชนากร ทองประยูร, 2546)

ประเภทของพฤติกรรมตามแนวคิดของ อาภา จันทรสกุล และอัญชัน เกียรติบุตร (อ้างถึงใน สุจิตรา เทพไชย, 2546) มี 2 ประเภท ได้แก่

1. พฤติกรรมที่ติดตัวมาแต่กำเนิด (unlearned behavior) คือ พฤติกรรมที่ร่างกายทำเองได้โดยไม่ได้เรียนรู้มาก่อนเลย

2. พฤติกรรมที่มีผลมาจากการเรียนรู้ (learned behavior) คือ พฤติกรรมที่ร่างกายทำขึ้นเองหลังจากได้มีการเรียนรู้หรือเลียนแบบจากบุคคลอื่นในสังคม

องค์ประกอบของพฤติกรรม ตามแนวคิดของ ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงศ์ (2539) ได้จำแนกตามจุดประสงค์ของการจัดการศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้ (cognition) เป็นความสามารถและทักษะด้านสมองในการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ และการประเมินค่า

2. ด้านทัศนคติ (affection) หรือความรู้สึกนึกคิด เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ การรับ การตอบสนอง การสร้างคุณค่า การจัดระบบคุณค่า และการสร้างลักษณะนิสัย

3. ด้านการปฏิบัติ (action) หรือด้านทักษะ เป็นการทำงานของอวัยวะ ได้แก่ การเลียนแบบ การทำตามแบบ การมีความถูกต้อง การกระทำอย่างต่อเนื่อง การกระทำโดยธรรมชาติ

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

วัยรุ่น ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า adolescents มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาลาตินว่า adolescere หมายถึง เจริญเติบโตหรือเจริญเติบโตไปสู่ภาวะ maturity โดยเฉลี่ยวัยรุ่นเริ่มเมื่ออายุ 10-12 ปี แต่การเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน เนื่องจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น อาหารที่รับประทาน สิ่งแวดล้อม กรรมพันธุ์ แต่โดยทั่วไป เด็กหญิงมีวุฒิภาวะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายประมาณ 1-2 ปี ลักษณะของวัยรุ่นแบ่งตามช่วงอายุได้ 3 ช่วง ดังนี้ (ธนกร ทองประยูร, 2546)

1. วัยรุ่นตอนต้น เพศหญิงอายุ 11-13 ปี และชายอายุ 13-15 ปี ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ สำหรับเพศหญิง ได้แก่ การมีประจำเดือน สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป สำหรับเพศชาย สังเกตจากการหลังอสุจิครั้งแรก เสียงแตกพร่า เป็นต้น
2. วัยรุ่นตอนกลาง เพศหญิงอายุ 13-17 ปี และชายอายุ 15-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิดในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป การเปลี่ยนแปลงแต่ละคนไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมด้วย
3. วัยรุ่นตอนปลาย เพศหญิงอายุ 17-21 ปี และชายอายุ 19-21 ปี ระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการพัฒนาทางจิตใจมากกว่าทางกาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ตามแนวคิด อบเชย วงศ์ทอง (2542) รวีโรจน์ อนันธนาชัย (2542) และ พรเพ็ญ คเนจร ณ ออยุธยา (2523) อ้างถึงใน สุจิตรา เทพไชย (2546) มีดังนี้

1. กินตามแฟชั่นนิยม ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ดส์ (fast foods) ทางตะวันตก อาหารจังก์ฟู้ดส์ (junk foods) ได้แก่ อาหารขบเคี้ยว
2. งดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร
3. กินอาหารไม่เป็นเวลา กินจุบจิบไม่กินอาหารตามมื้ออาหารกินอาหารตามใจชอบ
4. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ มักชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ แป้ง และน้ำตาล
5. เบื่ออาหาร ถ้ามีเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจหรือมีอาการมึนงงรบกวน ทำให้ไม่อยากอาหาร
6. มีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องอาหาร มักหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่างๆ หรืออาหารที่ลดความอ้วนได้

ภาวะโภชนาการของวัยรุ่น

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น ตามแนวคิดของ วลัย อินทร์ทรัพย์ (2530) และสมใจ วิชัยดิษฐ์ (2541) อ้างถึงใน สุจิตรา เทพไชย (2546) มีดังนี้

1. น้ำหนักมากเกินไป (overweight) เนื่องจากวัยรุ่นหิวบ่อย กินจุ กินจุบจิบ และชอบกินอาหารให้พลังงานมาก

2. น้ำหนักน้อยเกินไป (underweight) เนื่องจากต้องการให้เป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ จึงมีความกังวลต่อรูปร่างหน้าตาเป็นพิเศษ จึงพยายามอดอาหารบ้างมื้อ เช่น มื้อเช้า มื้อกลางวัน และอดอาหารจำพวกนม ไข่ เพราะเกรงว่าจะทำให้อ้วน

การคำนวณหาดัชนีมวลกาย (body mass index; BMI)

การคำนวณหาดัชนีมวลกาย หรือเรียกว่าการคำนวณหาค่า BMI เป็นการประเมินหาไขมันส่วนเกินในร่างกาย เพื่อคำนวณความเสี่ยงในการเป็นโรค ความสำคัญของค่าดัชนีมวลกาย เพื่อประเมินหาสัดส่วนไขมันในร่างกาย ซึ่งค่าดังกล่าวนิยมใช้ในการคำนวณอย่างแพร่หลาย เนื่องจากคำนวณง่าย ถ้าค่าที่คำนวณได้มากเกินไป นอกจากจะเป็นโรคอ้วนแล้ว จะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคนี้ในถุงน้ำดี ส่วนผู้ที่ผอมเกินไป จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง ดังนั้น จึงควรรักษาระดับน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยใช้สูตรในการคำนวณและตารางในการประเมินภาวะโภชนาการดังนี้

$$\text{วิธีคำนวณ ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ความสูง (เมตร)}^2}$$

ตารางที่ 1 ตารางประเมินภาวะโภชนาการโดยค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์มาตรฐาน
(กิโกรัม/ตารางเมตร)

ภาวะโภชนาการ	ตามเกณฑ์มาตรฐานสำหรับ คนเอเชีย*	ตามเกณฑ์มาตรฐานสำหรับ คนตะวันตก**
ผอม	< 18.5	<18.5
ปกติ	18.5-22.9	18.5-24.9
น้ำหนักเกิน	23.0-24.9	25.0-29.9 (น้ำหนักเกิน)
ท้วม	25.0-29.9	
อ้วน	30 ปีขึ้นไป	30 ขึ้นไป

ที่มา: *Kanazawa M, Yoshiike N, Osaka T, Numba Y, Zimmet P, Inoue S. Criteria and classification of Obesity in Japan and Asia-Oceania. Asia Pac J Clin Nutr. 2002; 11 Suppl 8: S732-7

**WHO. Global Data Base on Body Mass Index. 2006 [Accessed 2009 January 29]
Available at: http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html.

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ประเทศไทยยังคงพบปัญหาทางด้านโภชนาการ ทั้งปัญหาการขาดสารอาหารและโภชนาการเกินในแต่ละภูมิภาคของประเทศ ทั้งที่ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม แต่ยังคงประสบปัญหาการขาดแคลนอาหาร ปัญหาเรื่องสุขภาพอนามัยและการเจ็บป่วยต่างๆ ซึ่งโรคเหล่านี้ควรได้รับการป้องกัน และปฏิบัติตัวให้ถูกต้องในการบริโภคอาหาร หมั่นดูแลสุขภาพอนามัย แนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้คนไทยมีสุขภาพดีได้ คือ การแนะนำให้กินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้จัดทำข้อปฏิบัติในการบริโภคเพื่อให้มีสุขภาพดี เพื่อเป็นแนวทางให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น เรียกว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการ (สำนักอนามัย, 2554) ประกอบด้วย

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว โดยบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ให้ได้วันละ 15-25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดี และไม่มีภาวะโภชนาการในด้านอื่นๆ เช่น ไม่มีปัญหาการขาดวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ กองโภชนาการ กรมอนามัยได้เสนอตารางแสดงปริมาณการรับประทานอาหารต่อวันของบุคคลช่วงวัยต่างๆ ดังแสดงในตาราง

ตารางที่ 2 ปริมาณการรับประทานอาหารต่อวันของบุคคลในช่วงวัยต่างๆ

กลุ่มอาหาร ที่ควรกินครบ ในหนึ่งวัน	เด็กอายุ 6-13 ปี	วัยรุ่นหญิง-ชาย	หญิง-ชาย
	หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี	อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี	ที่ใช้พลังงานมาก เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา ควรได้รับ พลังงานวันละ 2500 กิโลแคลอรี
ข้าว-แป้ง	8 ทัพพี	10 ทัพพี	12 ทัพพี
ผัก	4 ทัพพี	5 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	4 ทัพพี	5 ทัพพี
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	9 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	1 แก้ว	1 แก้ว

* น้ำมัน น้ำตาล และเกลือใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ที่มา: ปรรัตน์ ศุภมิตรโยธิน (2556)

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวซ้อมมือเพราะได้วิตามิน แร่ธาตุตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้ง ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ สำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง อาจรับประทานเป็นบางมื้อ อาหารจากธัญชาติเหล่านี้จะให้แป้งซึ่งจะถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปร่างกายต้องการจะเปลี่ยนเป็นไขมัน และเกิดการสะสมในร่างกายได้

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักผลไม้ควรกินหลากหลายชนิด หลากหลายสี และควรเลือกบริโภคตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้วยังได้ใยอาหาร (Dietary fiber) ซึ่งสามารถรวมตัวกับสารต่างๆ ได้แก่ น้ำดี และสารพิษต่างๆ และขับเคลื่อนออกจากร่างกาย และยังสามารถดูดซับน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมากจึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้ และเกิดการกระตุ้นให้มีการขับถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษต่างๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ นอกจากนั้นพืชผักผลไม้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร เช่น สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (Antioxidation) และสารอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพรทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล และป้องกันอนุมูลอิสระ (Free radical) ไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือด และป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารที่แนะนำในข้อนี้จะให้โปรตีนสูง ซึ่งเน้นที่ปลา และอาหารประเภทถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ สำหรับเนื้อสัตว์ควรรับประทานพอประมาณ และเลือกเฉพาะที่มีไขมันน้อย ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่ายควรบริโภคเป็นประจำ เช่น วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

5. ตั้มนมให้เหมาะสมตามวัย นมจะให้สารอาหารโปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสอง และแร่ธาตุต่างๆ เด็กควรตัมนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรตัมวันละ 1 แก้วโดยตัมนมพร่องมันเนย เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องการได้ไขมันเกินความต้องการ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันมากจะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอรอลในเลือดสูง และอาจเป็นโรคอ้วน ในทางตรงข้ามถ้ารับประทานไขมันน้อยเกินไปจะทำให้ได้พลังงานและกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จากมันสัตว์หรือน้ำมันพืชให้พลังงานเท่ากัน แต่ต่างกันในด้านคุณภาพ คือ ไขมันที่ได้จากมันสัตว์ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ถ้ารับประทานมากจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนไขมันจากน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันถั่วเหลืองจะให้กรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ในทางปฏิบัติทำได้โดยใช้น้ำมันถั่วเหลืองในการปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนโต๊ะ และลดการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลมาก ได้แก่ เครื่องในสัตว์ และหนังสัตว์ต่างๆ ตลอดจนไข่แดง

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดจะมีน้ำตาลทรายเป็นองค์ประกอบอยู่มาก การบริโภคน้ำตาลอาจส่งเสริมให้เกิดการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับ และลำไส้เล็กเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ไขมันยังสามารถสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ในทางปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด และอาหารที่มีรสเค็มจัดที่ใส่เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยในการดึงน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ารับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ คนไทยควรฝึกรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดา ไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงมาแล้ว เพราะอาหารไทยโดยทั่วไปจะให้โซเดียมคลอไรด์ประมาณวันละ 6-10 กรัม ซึ่งมากเกินไปอยู่แล้ว

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรค ทั้งไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ และไม่มีการปนเปื้อนจากสารเคมีและสารตกค้างต่างๆ ทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ดังนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด โดยการเลือกซื้อและการทำความสะอาดที่ถูกต้อง เลือกซื้ออาหารที่สด และปรุงใหม่ๆ หรืออาหารที่สุกร้อนๆ

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์ที่ร่างกายได้รับจะถูกเผาผลาญให้เป็นพลังงาน โดยแอลกอฮอล์ 1 กรัม ให้พลังงานถึง 7 กิโลแคลอรี และการรับประทานที่มากเกินไป จะทำให้การสังเคราะห์ของสมองและระบบประสาทช้าลง นอกจากนั้นการบริโภคเป็นเวลานานจะทำให้ตับถูกทำลาย เกิดการขาดสารอาหารรุนแรงมากขึ้น และมักจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่กันไป ด้วยเหตุนี้ถ้าลดหรือเลิกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้นของความสามารถทางปัญญา เป็นการรับรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี วิธีการ เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเฉพาะเรื่องทั่วไป (Bloom, 1975 อ้างถึงใน อนุกุล พลศิริ, 2551)

ทักษะเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลทั้งในด้านบวกและด้านลบต่อสิ่งเร้าและพร้อมที่จะแสดงให้ทราบถึงแนวทางการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งเป็นพฤติกรรมทางจิตที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่สามารถสรุปพาดพิงจากพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออก (Triandis, 1971 อ้างถึงใน อนุกุล พลศิริ, 2551)

พฤติกรรมเป็นการแสดงออกหรือการกระทำเพื่อสนองต่อสิ่งเร้าตามสถานการณ์ โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้ และทักษะ (ประภาพรเพ็ญ สุวรรณ, 2526 อ้างถึงใน อนุกุล พลศิริ, 2551)

ชาวท (Schwartz, 1975 อ้างถึงใน อนุกุล พลศิริ, 2551) ได้จัดความสัมพันธ์ของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

1. ทักษะเป็นตัวกลางทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้น ความรู้กับทักษะจึงมีผลต่อพฤติกรรม
2. ความรู้และทักษะมีความสัมพันธ์และทำให้พฤติกรรมตามมา
3. ความรู้และทักษะต่างก็ทำให้เกิดพฤติกรรมได้ โดยความรู้และทักษะไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน
4. ความรู้มีผลต่อพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีทักษะเป็นตัวกลางทำให้เกิดพฤติกรรมตามมา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งของภาคใต้ และเป็นสถาบันที่มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตลอดมา ตั้งแต่ยังมีฐานะเป็นเพียงโรงเรียนฝึกหัดครูมณฑล จนกระทั่งเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ดังเช่นปัจจุบัน

1. ประวัติมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ประวัติศาสตร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เริ่มต้นขึ้นในปี พ.ศ.2462 เมื่อกรรมการมณฑลนครศรีธรรมราชซึ่งขณะนั้นอยู่ที่สงขลา และกรรมการจังหวัดสงขลา ได้คิดผลิตครูมณฑลขึ้น เพื่อให้ไปทำหน้าที่สอนในระดับประถมศึกษา จึงได้จัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูมณฑลขึ้น โดยให้เรียนร่วมกับโรงเรียนประจำมณฑลนครศรีธรรมราช (คือโรงเรียนมหาวิทราชู ซึ่งขณะนั้นตั้งอยู่ที่บริเวณโรงเรียนวิเชียรชมในปัจจุบัน) รับนักเรียน จบชั้นประถมบริบูรณ์ (ประถมปีที่ 3) เข้าเรียนตามหลักสูตร ป.4 ป.5 และ ป.6 โดยเพิ่มวิชาครูเป็นพิเศษ ผู้สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว เรียกว่าครูประกาศนียบัตรมณฑล

ในปี พ.ศ. 2464 มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติประถมศึกษา กรรมการมณฑลจึงได้จัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูประจำมณฑลขึ้นโดยเฉพาะ เมื่อ พ.ศ.2468 โดยตั้งที่ตำบลท่าชะมวง อำเภอ

กำแพงเพชร (ปัจจุบันคืออำเภอรัทภูมิ) จังหวัดสงขลา เรียกว่าโรงเรียนฝึกหัดครูมูล (ปัจจุบันเป็นที่ตั้งของวิทยาลัยเกษตรกรรมและเทคโนโลยีสงขลา) โดยรับนักเรียนที่จบ ม.3 หรือครูที่ทางอำเภอและจังหวัดต่าง ๆ ส่งมาเรียน กำหนด 2 ปี สำเร็จแล้วจะได้รับประกาศนียบัตรวิชาชีพรูมมูล(ป.)

ต่อมาได้มีพระราชบัญญัติว่าด้วยการบริหารแห่งราชอาณาจักรสยาม พ.ศ. 2476 ให้เลิกการแบ่งเขตการปกครองเป็นมณฑล โรงเรียนฝึกหัดครูมูลประจำมณฑลนคร ศรีธรรมราชที่ท่าชะมวง จึงได้เปลี่ยนเป็นโรงเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรจังหวัด เมื่อปี พ.ศ. 2477 โดยรับนักเรียนที่เรียน ป.6 หรือ ม.2 (ตามแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2475) เข้าเรียนมีกำหนด 2 ปี ครั้น พ.ศ. 2482 จึงได้เปลี่ยนมาเป็นรับนักเรียน ม.3 เข้าเรียนมีกำหนด 2 ปี ผู้สำเร็จการศึกษาจะได้ประกาศนียบัตรจังหวัด นอกจากนี้โรงเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรจังหวัด ยังรับนักเรียนที่เตรียมไว้เพื่อบรรจุเป็นครูประจำตำบล ซึ่งทางจังหวัดต่างๆ ได้คัดเลือกนักเรียนที่จบ ป.4 จากตำบลทุกตำบลในจังหวัดนั้นๆ มาเข้าเรียน มีกำหนด 3 ปี เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว จะได้ประโยคครูประจำตำบล (ป.บ.) และกลับไปเป็นครูในตำบลที่ตนมีภูมิลำเนาอยู่

ปี พ.ศ. 2482 โรงเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรจังหวัดสงขลา ได้ย้ายจากท่าชะมวงมาเรียนที่ตำบลคอกหงส์ อำเภอหาดใหญ่ และในปี พ.ศ.2490 ก็เปลี่ยนฐานะจากโรงเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรจังหวัดเป็นโรงเรียนฝึกหัดครูมูลและมีการปรับปรุงหลักสูตรใหม่ โดยรับนักเรียนที่จบชั้นมัธยมปีที่ 6 หรือประโยคประกาศนียบัตรครูมูล (ว.) เข้าเรียนต่ออีก 1 ปี สำเร็จแล้วจะได้รับประกาศนียบัตรครูมูล (ป.)

ต่อมาใน พ.ศ. 2498 ก็ได้เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา โดยรับนักเรียนที่จบ ม.6 เข้าเรียน 2 ปี ผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.) และโรงเรียนฝึกหัดครูมูลสงขลา ก็เปลี่ยนเป็นโรงเรียนฝึกหัดครูสงขลา จนกระทั่งเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ.2499 จึงได้ย้ายมาตั้งอยู่ ณ บริเวณบ้านเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา อันเป็นสถานที่ตั้งในปัจจุบันและได้ยกฐานะเป็นวิทยาลัยครูสงขลา เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2504 อีกทั้งได้ขยายชั้นเรียนไปจนถึงระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) ในปีเดียวกันนั่นเอง

ครั้นเมื่อถึงปี พ.ศ. 2518 รัฐบาลได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติวิทยาลัยครู พ.ศ. 2518 ทำให้วิทยาลัยครูสงขลาเปิดสอนถึงระดับปริญญาตรี ในสาขาครุศาสตร์ โดยรับนักศึกษาที่เรียนจบ ป.กศ.สูง หรือครูประจำการ ที่ได้รับวุฒิป.ม. เข้าศึกษาต่อ 2 ปี ผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับวุฒิศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) และในปี พ.ศ.2522 ก็ได้เปิดโครงการอบรมครูประจำการและบุคลากรทางการศึกษา (อ.ค.ป.) ในระดับ ป.กศ.ชั้นสูง และระดับปริญญาตรี (ค.บ.) หลังจากนั้นในปี พ.ศ.2524 ก็ได้ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดสอนหลักสูตรการโรงแรมและการท่องเที่ยว กับหลักสูตรการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำโดยเรียกโครงการนี้ว่า วิทยาลัยชุมชนสงขลา

ต่อมาในปี พ.ศ.2527 รัฐบาลได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติวิทยาลัยครู พ.ศ. 2527 ให้วิทยาลัยครู ทำหน้าที่ผลิตครูและเปิดสอนวิชาชีพรูมตามความต้องการ และความจำเป็นของท้องถิ่น วิทยาลัยครูสงขลา จึงได้ผลิตครูระดับปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต และบัณฑิตหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพรูมอื่นๆ ตามความต้องการและความจำเป็น ของท้องถิ่นตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา และในปี พ.ศ. 2529 ได้เปิดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) ในระดับอนุปริญญาและระดับปริญญา

ตรีสาขาครุศาสตร์ ซึ่งต่อมาก็ได้ขยายไปสู่สาขาอื่นๆ คือ ศิลปศาสตร์ และ วิทยาศาสตร์ ดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ประวัติศาสตร์แห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ของสถาบันการศึกษาแห่งนี้ได้เกิดขึ้นอีกครั้งเมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนาม “ราชภัฏ” แทนชื่อวิทยาลัยครูทั่วประเทศ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535 ทำให้วิทยาลัยครูสงขลา เปลี่ยนชื่อเป็นสถาบันราชภัฏสงขลาตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา สถาบันราชภัฏสงขลาได้มีความเจริญก้าวหน้ามาเป็นลำดับ จนสามารถเปิดสอนถึงระดับบัณฑิตศึกษาได้ในปี พ.ศ. 2544 และเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ.2547 ก็ได้รับการยกฐานะเป็น มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ในที่สุด

2. ปรัชญา สถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

3. วิสัยทัศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นสถาบันผลิตและพัฒนาครูและบัณฑิตที่มีคุณธรรมนำความรู้ บริการวิชาการ งานวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่น เติบโตทางศิลปวัฒนธรรม พร้อมนำสู่อาเซียน

4. พันธกิจ

1. จัดการศึกษาที่หลากหลายและพัฒนาบุคลากรในท้องถิ่นให้มีคุณภาพและคุณธรรม
2. บริการวิชาการ และถ่ายทอดเทคโนโลยีเพื่อพัฒนาท้องถิ่นให้เข้มแข็งบนฐานของการมีส่วนร่วม
3. ผลิต พัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา ให้มีคุณภาพสอดคล้องกับมาตรฐานของวิชาชีพครู
4. ส่งเสริม และสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากแนวพระราชดำริ
5. วิจัย และพัฒนาเพื่อสร้างสมองค์ความรู้ ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของท้องถิ่น
6. ส่งเสริม สืบสาน และสร้างสรรค์ ศิลปะและวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ
7. พัฒนาระบบบริหารจัดการ
8. เตรียมความพร้อมของบุคลากรในท้องถิ่นเข้าสู่การเป็นประชาคมอาเซียน

5. อัตลักษณ์ เอกลักษณ์ ของมหาวิทยาลัย

อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย

“เป็นคนดี มีทักษะชีวิต มีจิตสาธารณะ”

เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัย

“มหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น”

6. ปณิธาน มุ่งให้มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นสถาบันการศึกษาและการวิจัยเพื่อการพัฒนา ท้องถิ่น โดยความร่วมมือของท้องถิ่น มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กระจายโอกาส และความเสมอภาคทางการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้โดยพัฒนาสถาบันให้มีศักยภาพและประสิทธิภาพในการดำเนินงานตามภารกิจอันได้แก่ การให้ศึกษาวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการวิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม การปรับปรุงถ่ายทอดและการพัฒนาเทคโนโลยี การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครูและบุคลากรประจำการ เพื่อสร้างเสริมและเอื้อ

ประโยชน์ต่อการพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ให้ประชาชนรักและเป็นสถาบันของประชาชนได้

7. คติพจน์ ปัญญา นราน รตน : ปัญญาเป็นดวงแก้วของนรชน

สี ตรา และคติพจน์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงเห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาทุกคนพึงแสวงหาวิชาความรู้เพื่อพัฒนาตนและสังคม มีปัญญา วิจรรณญาณ กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ดึงมาด้วยความบริสุทธิ์ใจ

8. หลักสูตร

หลักสูตรที่เปิดสอนในระดับปริญญาตรี ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 53 หลักสูตร จำแนกตามคณะดังนี้ (สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2557)

1. คณะครุศาสตร์ จำนวน 7 หลักสูตร
2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 8 หลักสูตร
3. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 15 หลักสูตร
4. คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 9 หลักสูตร
5. คณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 5 หลักสูตร
6. คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 3 หลักสูตร
7. คณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 6 หลักสูตร

หลักสูตรที่เปิดสอนในระดับประกาศนียบัตรบัณฑิต ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 1 หลักสูตร ในคณะครุศาสตร์

หลักสูตรที่เปิดสอนในระดับปริญญาโท ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 8 หลักสูตร จำแนกตามคณะดังนี้

1. คณะครุศาสตร์ จำนวน 4 หลักสูตร
2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 1 หลักสูตร
3. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 1 หลักสูตร
4. คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 1 หลักสูตร
5. คณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 1 หลักสูตร

9. จำนวนนักศึกษา

จำนวนนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2556 มีจำนวนทั้งสิ้น 10,271 คน จำแนกตามคณะดังนี้ (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2556)

1. คณะครุศาสตร์ จำนวน 1,586 คน
2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 1,209 คน
3. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 2,171 คน
4. คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 3,447 คน
5. คณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 682 คน
6. คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 595 คน
7. คณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 581 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธนากร ทองประยูร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีการปฏิบัติเป็นครั้งคราว เมื่อจำแนกตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดีในเรื่อง การกินพืช ผัก ผลไม้เป็นประจำ ในเรื่องการกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ในเรื่องการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ในเรื่องการกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน และในเรื่องการงดและการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศและลักษณะการอยู่อาศัย ปัจจัยด้านครอบครัว คือ รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว และปัจจัยความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

หทัยกาญจน์ โสตรติ และ อัมพร ฉิมพลี (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ความรู้ที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความรู้ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับอาหารที่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยส่วนรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ พฤติกรรมที่ดีของนักศึกษา เช่น การดื่มนมเป็นประจำทุกวัน การล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน การรับประทานอาหารเย็นตรงเวลา สำหรับพฤติกรรมที่นักศึกษาต้องปรับปรุงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล วิธีการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ รับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง ดื่มน้ำอัดลม และรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัวนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ในระดับค่อนข้างต่ำ

อนุกุล พลศิริ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ มีทัศนคติการบริโภคอาหารในระดับดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า 1) เพศหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชาย ส่วนทัศนคติและพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน 2) ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาแตกต่างกันตามปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ภูมิสำเนาและภาวะโภชนาการของนักศึกษา ยกเว้นปัจจัยรายได้ของนักศึกษา 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันตามการศึกษาสูงสุด และอาชีพของผู้ปกครอง ชั้นปี และคณะของนักศึกษา การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ

นักศึกษา พบว่า พฤติกรรมและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวก ความรู้กับทัศนคติและกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันทางบวก

เลิศศิริ เตโชภิววัฒนกุล (2551: 30-31) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามากกว่าสองในสามเป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 20 ปี บิดามารดาของนักศึกษาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี ครอบครัวของนักศึกษามีรายได้เฉลี่ย 43,174 บาทต่อเดือน ผลการศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย พบว่า นักศึกษาสามในสี่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยอยู่ในระดับดี นักศึกษามากกว่าครึ่งมีทัศนคติเป็นกลางต่ออาหารไทย และนักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้ง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย พบว่า ระดับการศึกษาของมารดา มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยพบว่า ระดับการศึกษาของมารดา และจำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า อายุและระดับการศึกษาของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

บุญญาพร เชื่อมสมพงษ์ และ สุภาพ ฉัตรารณ (2553: 46) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์พร้อมดื่มของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 18-29 ปี เกือบหนึ่งในสามเป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 สองในสามเรียนสาขาสังคมศาสตร์ บิดามารดาประกอบอาชีพบริษัทเอกชนหรือรับจ้าง มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 44,705.33 บาท มีจำนวนพี่น้องตั้งแต่ 1-8 คน มีขนาดครอบครัวตั้งแต่ 2-14 คน เฉลี่ยประมาณ 5 คน ผลการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย พบว่า ทัศนคติ โครงสร้างครอบครัว แรงจูงใจ และการรับรู้ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์พร้อมดื่ม

ทิพย์พิกา ธรฤทธิ์ (2556: 18-19) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่มาจากครอบครัวเดี่ยว อาศัยอยู่กับบิดามารดา มีความกังวลใจด้านรูปร่างและชอบอาหารที่ให้พลังงานสูง มีแบบแผนและสุขนิสัยในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม มีแบบแผนการบริโภคอาหารโดยภาพรวม ด้านประเภทอาหารที่รับประทาน ด้านจำนวนมื้อและช่วงเวลาที่ได้รับประทานอาหาร และด้านปริมาณอาหารที่รับประทานอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหารอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับแบบแผนการบริโภคอาหารด้านปริมาณอาหารที่รับประทาน และอาชีพของมารดา มีความสัมพันธ์กับแบบแผนการบริโภคอาหารโดยภาพรวม และด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนการบริโภคอาหารโดยภาพรวม ด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร ด้านประเภทอาหารที่รับประทาน และด้านปริมาณอาหารที่รับประทาน ส่วนความชอบต่ออาหารที่ให้พลังงานสูงมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบแผนการ

บริโภคอาหารดังกล่าว ความกังวลใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบแผนการบริโภคอาหารโดยภาพรวม ด้านจำนวนมื้อและช่วงเวลาที่ได้รับประทานอาหาร และด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนและรายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จาก 7 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 10,271 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1970 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540: 71) ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังนี้

$$N = \frac{N}{1+Ne^2}$$

เมื่อ n = จำนวนตัวอย่างที่จะต้องทำการสุ่ม

N = จำนวนประชากรทั้งหมด

e = ค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง (0.05)

$$\text{แทนค่า } N = \frac{10,271}{1+10,271(0.05)^2}$$

$$= 385$$

ดังนั้น ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 385 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้คณะเป็นชั้น จากจำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จาก 7 คณะ จำนวน 10,271 คน ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

คณะ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
วิทยาการจัดการ	3,447	129
ครุศาสตร์	1,586	60
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	1,209	45
ศิลปกรรมศาสตร์	581	22
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2,171	81
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	595	22
เทคโนโลยีการเกษตร	682	26
รวม	10,271	385

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงจาก อนุกุล พลศิริ (2551) และ ธนากร ทองประยูร (2549) มีขั้นตอนและวิธีสร้างโดยลำดับดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสารตำรา ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. สร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอบเขตของการวิจัย โดยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยต่างๆ แบบสอบถามมี 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา ลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิภาคเดิม รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษา จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบทดสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราไลเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีคำถามทั้งทัศนคติทางบวกและทัศนคติทางลบ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนานๆ ครั้ง และไม่เคยทำเลย โดยมีคำถามทั้งพฤติกรรมทางบวกและพฤติกรรมทางลบ จำนวน 20 ข้อ

3. ตรวจสอบร่างแบบสอบถาม โดยให้ที่ปรึกษางานวิจัยตรวจสอบพิจารณาแก้ไขปรับปรุง เพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับขอบเขตที่กำหนด

4. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าวัดได้ตรง

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจ

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าวัดได้ไม่ตรง

หลังจากนั้นนำมาหาค่า ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) (Rowinelli and Hambleton, 1977 อ้างถึงใน ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539: 248-249) โดยคัดเลือกข้อความที่มีดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ดังนี้

6.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นำมาวิเคราะห์หาค่าความยาก (Difficulty) ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) คัดเฉพาะความยากตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ให้ครอบคลุมเนื้อหาตามที่ได้กำหนดไว้ในการสร้างแบบทดสอบ จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Kuder Richardson Formula 20 (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.65

6.2 แบบสอบถามทัศนคติและแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาดังนี้

น้อยกว่า 0.60 ถือว่า มีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่ต่ำ

0.60-0.70 ถือว่า มีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้

มากกว่า 0.80 ถือว่า มีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี

จากการทดลองใช้แบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตอนที่ 3 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.89 ถือว่า มีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี และแบบสอบถามตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่น 0.79 ถือว่า มีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้ แสดงว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีความเชื่อมั่นในระดับที่สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

7. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์

8. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้ในการวิจัย (ภาคผนวก ข)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาในแต่ละคณะตามที่กำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้
2. ตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสอบถามคัดเลือกเฉพาะฉบับที่ถูกต้องและสมบูรณ์เท่านั้น
3. นำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์ ด้วยคอมพิวเตอร์มีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้สถิติหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยใช้สถิติหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การให้คะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา คำตอบถูกให้คะแนน 1 คะแนน คำตอบผิดให้คะแนน 0 คะแนน จากนั้นนำมาแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ยเพื่อใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการโดยใช้การจัดช่วงคะแนนดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วง} &= (\text{ค่าสูงสุด}-\text{ค่าต่ำสุด}) / \text{จำนวนชั้น} \\ &= (1-0) / 5 \\ &= 0.20 \end{aligned}$$

ดังนั้น เกณฑ์กำหนดระดับคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ค่าเฉลี่ยเต็มเท่ากับ 1 โดยพิจารณาจากการจัดช่วงคะแนน ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 0.81-1.00	หมายถึง	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย 0.61-0.80	หมายถึง	ดี
ค่าเฉลี่ย 0.41-0.60	หมายถึง	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.21-0.40	หมายถึง	พอใช้
ค่าเฉลี่ย 0.00-0.20	หมายถึง	ควรแก้ไข

3. ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ลักษณะข้อความที่เป็นทางบวก ได้แก่ ข้อ 1 2 3 4 5 7 8 13

ลักษณะข้อความที่เป็นทางลบ ได้แก่ ข้อ 6 9 10 11 12 14 15 16 17 18

ทัศนคติ	ทัศนคติทางบวก	ทัศนคติทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

ระดับคะแนนเฉลี่ยเพื่อใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการใช้การ
จัดช่วงคะแนนดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วง} &= (\text{ค่าสูงสุด}-\text{ค่าต่ำสุด}) / \text{จำนวนชั้น} \\ &= (5-1) / 5 \\ &= 0.80 \end{aligned}$$

ดังนั้น เกณฑ์กำหนดระดับค่าเฉลี่ยในการประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค
อาหารของนักศึกษา **ค่าเฉลี่ยเต็มเท่ากับ 5** โดยพิจารณาจากการจัดช่วงคะแนน ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.20-5.00	หมายถึง	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย 3.40-4.19	หมายถึง	ดี
ค่าเฉลี่ย 2.60-3.39	หมายถึง	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.80-2.59	หมายถึง	พอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.79	หมายถึง	ควรแก้ไข

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ลักษณะข้อความที่เป็นทางบวก ได้แก่ ข้อ 1 3 4 5 7 9 11 15 18 19

ลักษณะข้อความที่เป็นทางลบ ได้แก่ ข้อ 2 6 8 10 12 13 14 16 17 20

พฤติกรรม	พฤติกรรมทางบวก	พฤติกรรมทางลบ
ทำเป็นประจำ	3	0
ทำบ่อยครั้ง	2	1
ทำนานๆ ครั้ง	1	2
ไม่เคยทำเลย	0	3

ระดับคะแนนเฉลี่ยเพื่อใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการใช้การ
จัดช่วงคะแนนดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วง} &= (\text{ค่าสูงสุด}-\text{ค่าต่ำสุด}) / \text{จำนวนชั้น} \\ &= (3-0) / 3 \\ &= 1.00 \end{aligned}$$

ดังนั้น เกณฑ์กำหนดระดับค่าเฉลี่ยในการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักศึกษา **ค่าเฉลี่ยเต็มเท่ากับ 3** โดยพิจารณาจากการจัดช่วงคะแนน ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	พฤติกรรมทางบวก	พฤติกรรมทางลบ
2.00-3.00	มีพฤติกรรมในระดับ ค่อนข้างสูงหรือดี คือ ทำเป็นประจำ	มีพฤติกรรมในระดับ ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ ไม่ทำเลย
1.00-1.99	มีพฤติกรรมในระดับ ปานกลาง คือ ทำเป็นบางครั้ง	มีพฤติกรรมในระดับ ปานกลาง คือ ทำเป็นบางครั้ง
0.00-0.99	มีพฤติกรรมในระดับ ต้องปรับปรุงแก้ไข คือ ไม่ทำเลย	มีพฤติกรรมในระดับ ค่อนข้างสูงหรือดี คือ ทำเป็นประจำ

5. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษา วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test) กรณี 2 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance) กรณีทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe')

6. การหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) โดยใช้คำบรรยายค่าสหสัมพันธ์ (descriptor) จากเกณฑ์ของ Davis ดังนี้ (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรารณ, 2549)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

0.70 หรือสูงกว่า

0.50-0.69

0.30-0.49

0.10-0.29

0.01-0.09

คำบรรยาย

มีความสัมพันธ์สูงมาก

มีความสัมพันธ์สูง

มีความสัมพันธ์ปานกลาง

มีความสัมพันธ์ต่ำ

แทบจะไม่มีความสัมพันธ์

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าความถี่
2. ค่าร้อยละ
3. ค่าเฉลี่ย
4. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
5. ค่าที (t-test)
6. ค่า F (การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว)
7. ค่า r (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษา ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จาก 7 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 10,271 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1970 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551) ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5 % ที่ความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 385 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้คณะเป็นชั้น

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง	ค่า t-test
F	หมายถึง	ค่า F (การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว)
r	หมายถึง	ค่า r (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเป็น 6 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- ตอนที่ 5 ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจำแนกตาม

ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 6 เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ตอนที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของจำนวนคน และค่าร้อยละ แสดงในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

(n = 385)

ข้อมูลส่วนบุคคล		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ			
ชาย		112	29.1
หญิง		273	70.9
รวม		385	100.0
ชั้นปีที่ศึกษา			
ชั้นปีที่ 1		72	18.7
ชั้นปีที่ 2		121	31.4
ชั้นปีที่ 3		141	36.6
ชั้นปีที่ 4		51	13.3
รวม		385	100.0
คณะที่ศึกษา			
วิทยาการจัดการ		129	33.5
ครุศาสตร์		59	15.3
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์		45	11.7
ศิลปกรรมศาสตร์		22	5.7
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		82	21.3
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม		22	5.7
เทคโนโลยีการเกษตร		26	6.8
รวม		385	100.0
ลักษณะการอยู่อาศัย			
บ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง		64	16.6
หอพักของมหาวิทยาลัย		52	13.5
หอพักของเอกชน		265	68.9
อื่นๆ		4	1.0
รวม		385	100.0

ตารางที่ 4 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (ต่อ)

(n = 385)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภูมิลำเนาเดิม		
ยะลา ปัตตานี นราธิวาส	103	26.8
ภาคใต้ยกเว้น 3 จังหวัด	277	71.9
อื่นๆ	5	1.3
รวม	385	100.0
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	34	8.8
10,000- 15,000 บาท	138	35.9
15,001- 20,000 บาท	89	23.1
20,001- 25,000 บาท	66	17.1
25,001- 30,000 บาท	28	7.3
30,001 บาทขึ้นไป	30	7.8
รวม	385	100.0
รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	52	13.5
3,000- 4,000 บาท	175	45.5
4,001- 5,000 บาท	129	33.5
5,001- 6,000 บาท	12	3.1
6,001- 7,000 บาท	7	1.8
7,001 บาทขึ้นไป	10	2.6
รวม	385	100.0
แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		
บิดามารดาญาติพี่น้อง	54	14.0
การเรียนการสอน	143	37.1
วารสาร สิ่งพิมพ์	40	10.4
อินเทอร์เน็ต	133	34.5
เพื่อน	15	3.9
รวม	385	100.0

ตารางที่ 4 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (ต่อ)

(n = 385)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการ		
ภาวะโภชนาการผอม	68	17.7
ภาวะโภชนาการปกติ	255	66.2
ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน	45	11.7
ภาวะโภชนาการท้วม	17	4.4
ภาวะโภชนาการอ้วน	-	-
รวม	385	100.0

จากตารางที่ 4 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาพบว่านักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษาหญิงร้อยละ 70.9 นักศึกษาชายร้อยละ 29.1 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 36.6 รองลงมาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 31.4 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 18.7 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 13.3 ตามลำดับ คณะที่ศึกษา คณะวิทยาการจัดการร้อยละ 33.5 รองลงมาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีร้อยละ 21.3 คณะครุศาสตร์ร้อยละ 15.3 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ร้อยละ 11.7 คณะเทคโนโลยีการเกษตรร้อยละ 6.8 คณะศิลปกรรมศาสตร์ร้อยละ 5.7 และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมร้อยละ 5.7 ตามลำดับ

ลักษณะการอยู่อาศัย นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่หอพักของเอกชนร้อยละ 68.9 รองลงมาบ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครองร้อยละ 16.6 หอพักของมหาวิทยาลัยร้อยละ 13.5 และอื่นๆ ร้อยละ 4.0 ตามลำดับ ภูมิลำเนาเดิมของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ภาคใต้ยกเว้น 3 จังหวัดร้อยละ 71.9 รองลงมาจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส ร้อยละ 26.8 และอื่นๆ ร้อยละ 1.3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,000-15,000 บาทร้อยละ 35.9 รองลงมาอยู่ระหว่าง 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 23.1 อยู่ระหว่าง 20,001-25,000 บาทร้อยละ 17.1 ต่ำกว่า 10,000 บาทร้อยละ 8.8 ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไปร้อยละ 7.8 และอยู่ระหว่าง 25,001-30,000 บาทร้อยละ 7.3 ตามลำดับ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3,000-4,000 บาทร้อยละ 45.5 รองลงมาอยู่ระหว่าง 4,001-5,000 บาทร้อยละ 33.5 ต่ำกว่า 3,000 บาทร้อยละ 13.5 อยู่ระหว่าง 5,001-6,000 บาทร้อยละ 3.1 ตั้งแต่ 7,000 บาทขึ้นไปร้อยละ 2.6 และอยู่ระหว่าง 6,001-7,000 บาทร้อยละ 1.8 ตามลำดับ แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้จากการเรียนการสอนร้อยละ 37.1 รองลงมาอินเทอร์เน็ตร้อยละ 34.5 บิดามารดาญาติพี่น้องร้อยละ 14.0 วารสาร สิ่งพิมพ์ร้อยละ 10.4 และเพื่อนร้อยละ 3.9

ภาวะโภชนาการของนักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 66.2 รองลงมาภาวะโภชนาการผอมร้อยละ 17.7 ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกินร้อยละ 11.7 และภาวะโภชนาการท้วมร้อยละ 4.4 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและแยกตามคณะที่ศึกษาในรูปแบบของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ แสดงในตารางที่ 5-13 ดังนี้

ตารางที่ 5 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำแนกตามคณะต่างๆ

(n = 385)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
วิทยาการจัดการ	0.35	.17	พอใช้
ครุศาสตร์	0.38	.14	พอใช้
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	0.37	.13	พอใช้
ศิลปกรรมศาสตร์	0.46	.14	ปานกลาง
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	0.40	.13	พอใช้
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	0.32	.11	พอใช้
เทคโนโลยีการเกษตร	0.37	.16	พอใช้
รวม	0.37	.13	พอใช้

จากตารางที่ 5 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำแนกตามคณะต่างๆ พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีเพียง คณะศิลปกรรมศาสตร์ ที่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่เหลืออีก 6 คณะมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 6 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น

(n = 385)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด	0.12	.33	ควรแก้ไข
2. วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ควรรับประทาน ข้าวแป้ง วันละกี่ทัพพี	0.23	.42	พอใช้
3. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	0.14	.35	ควรแก้ไข
4. วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ น้อยแต่ขาดไม่ได้	0.25	.43	พอใช้
5. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	0.76	.43	ดี
6. ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ	0.73	.44	ดี

ตารางที่ 6 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะ
ของความรู้อันกำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 385)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
7. วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว	0.17	.38	ควรแก้ไข
8. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี	0.45	.50	ปานกลาง
9. ถ้าทำนวดอาหารมือเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า	0.62	.49	ดี
10. ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	0.48	.50	ปานกลาง
11. ถ้าทำนมน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง	0.34	.48	พอใช้
12. โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ	0.23	.42	พอใช้
รวม	0.37	.13	พอใช้

จากตารางที่ 6 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของความรู้อันกำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 3 ข้อ ได้แก่ ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้ ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ และถ้าทำนวดอาหารมือเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า ระดับปานกลาง 2 ข้อ ได้แก่ ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี ระดับพอใช้ 4 ข้อ ได้แก่ ถ้าทำนมน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้ โภชนบัญญัติ 9 ประการมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ และวัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปีควรรับประทานข้าวแบ่งวันละกี่ทัพพี และระดับควรแก้ไข จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว และการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการตามลักษณะของ
ความรู้ที่กำหนดขึ้น

(n = 129)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด	.15	.36	ควรแก้ไข
2. วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ควรรับประทาน ข้าวแป้ง วันละ 10 ทัพพี	.28	.45	พอใช้
3. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	.05	.23	ควรแก้ไข
4. วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ น้อยแต่ขาดไม่ได้	.27	.45	พอใช้
5. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	.77	.42	ดี
6. ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ	.70	.46	ดี
7. วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว	.12	.32	ควรแก้ไข
8. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี	.40	.49	พอใช้
9. ถ้าทำงานอดอาหารมือเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความ กระปรี้กระเปร่า	.50	.50	ปานกลาง
10. ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยง ต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	.47	.50	ปานกลาง
11. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหาร ประเภทน้ำตาลทรายแดง	.28	.45	พอใช้
12. โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลัก เพื่อให้คนไทยใช้ชีวิตเป็นแนวทางในด้านการลด และขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ	.31	.46	พอใช้
รวม	.35	.12	พอใช้

จากตารางที่ 7 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 2 ข้อ ได้แก่ ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้ และปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ ระดับปานกลาง 2 ข้อ ได้แก่ ถ้าทำงานอดอาหารมือเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า และผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ระดับพอใช้ 5 ข้อ ได้แก่ ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี โภชนบัญญัติ 9 ประการมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ชีวิตเป็นแนวทางในด้านการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปีควรรับประทานข้าวแป้งวันละ 10 ทัพพี ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง และวิตามินและเกลือแร่เป็น

สารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้ และระดับควรแก้ไข จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด วิัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว และผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น

(n = 59)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด	.07	.25	ควรแก้ไข
2. วิัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ควรรับประทานข้าวแป้ง วันละ 10 ทัพพี	.12	.33	ควรแก้ไข
3. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	.24	.43	พอใช้
4. วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้	.07	.25	ควรแก้ไข
5. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	.69	.46	ดี
6. ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ	.76	.43	ดี
7. วิัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว	.22	.42	พอใช้
8. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี	.54	.50	ปานกลาง
9. ถ้าทำนงดอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า	.75	.44	ดี
10. ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	.47	.50	ปานกลาง
11. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง	.37	.49	พอใช้
12. โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลัก เพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ	.31	.46	พอใช้
รวม	.38	.14	พอใช้

จากตารางที่ 8 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 3 ข้อ ได้แก่ ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ ถ้าทำนงดอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า และถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้ และระดับปานกลาง 2 ข้อ ได้แก่ ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี

และผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ระดับพอใช้ 4 ข้อ ได้แก่ ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว และวัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว และระดับควรแก้ไข จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปีควรรับประทานข้าวแป้งวันละ 10 ทัพพี การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด และวิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้ ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ตาม ลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น

(n =45)			
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด	.40	.50	พอใช้
2. วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ควรรับประทาน ข้าวแป้ง วันละ 10 ทัพพี	.31	.47	พอใช้
3. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	.04	.22	ควรแก้ไข
4. วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ น้อยแต่ขาดไม่ได้	.22	.42	พอใช้
5. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	.89	.32	ดีมาก
6. ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ	.62	.49	ดี
7. วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว	.22	.42	พอใช้
8. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี	.47	.51	ปานกลาง
9. ถ้าท่านงดอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความ กระปรี้กระเปร่า	.47	.51	ปานกลาง
10. ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยง ต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	.42	.50	ปานกลาง
11. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหาร ประเภทน้ำตาลทรายแดง	.38	.49	พอใช้
12. โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลัก เพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านการลด และขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ	.11	.38	ควรแก้ไข
รวม	.37	.13	พอใช้

จากตารางที่ 9 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 1 ข้อ ได้แก่ ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้ ระดับดี 1 ข้อ ได้แก่ ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ ระดับปานกลาง 3 ข้อ ได้แก่ ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี ถ้าทำนงดอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า และผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ระดับพอใช้ 5 ข้อ ได้แก่ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด ถ้าทำนงมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง วิยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปีควรรับประทานข้าวแป้งวันละ 10 ทัพพี วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้ และวิยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว และระดับควรแก้ไข จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ โภชนบัญญัติ 9 ประการมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ และผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้วตามลำดับ

ตารางที่ 10 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น

(n = 22)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด	.23	.43	พอใช้
2. วิยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ควรรับประทานข้าวแป้ง วันละ 10 ทัพพี	.45	.51	ปานกลาง
3. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	.27	.46	พอใช้
4. วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้	.18	.40	ควรแก้ไข
5. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	.91	.25	ดีมาก
6. ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ	.68	.48	ดี
7. วิยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว	.27	.46	พอใช้
8. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี	.82	.40	ดีมาก
9. ถ้าทำนงดอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า	.50	.51	ปานกลาง
10. ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	.77	.43	ดี
11. ถ้าทำนงมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง	.41	.50	ปานกลาง

ตารางที่ 10 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ตามลักษณะของ
ความรู้ที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 22)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
12. โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลัก เพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านการลด และขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ	.14	.35	ควรแก้ไข
รวม	.46	.14	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ได้แก่ ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้ และไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี ระดับดี 2 ข้อ ได้แก่ ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ ระดับปานกลาง 3 ข้อ ได้แก่ ถ้าทำนวดอาหารมือเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปีควรรับประทานข้าวแบ่งวันละ 10 ทัพพี และถ้าทำนวดมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง ระดับพอใช้ 3 ข้อ ได้แก่ ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว และการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด และระดับควรแก้ไข จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้ และโภชนบัญญัติ 9 ประการมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในด้านการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการตามลำดับ

ตารางที่ 11 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น

(n = 82)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด	.06	.24	ควรแก้ไข
2. วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ควรรับประทาน ข้าวแบ่ง วันละ 10 ทัพพี	.13	.34	ควรแก้ไข
3. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	.23	.43	พอใช้
4. วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ น้อยแต่ขาดไม่ได้	.38	.49	พอใช้
5. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	.72	.45	ดี
6. ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ	.83	.38	ดีมาก

ตารางที่ 11 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 82)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
7. วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว	.22	.42	พอใช้
8. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี	.48	.50	ปานกลาง
9. ถ้าท่านงดอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า	.73	.45	ดี
10. ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	.49	.50	ปานกลาง
11. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง	.37	.49	พอใช้
12. โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ชีวิตเป็นแนวทางในด้านการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ	.18	.39	ควรแก้ไข
รวม	.40	.13	พอใช้

จากตารางที่ 11 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 1 ข้อ ได้แก่ ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ ระดับดี 2 ข้อ ได้แก่ ถ้าท่านงดอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า และถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้ ระดับปานกลาง 2 ข้อ ได้แก่ ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี ระดับพอใช้ 4 ข้อ ได้แก่ วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้ ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว และวัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว และระดับควรแก้ไขจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ โภชนบัญญัติ 9 ประการมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ชีวิตเป็นแนวทางในด้านการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปีควรรับประทานข้าวแบ่งวันละ 10 ทัพพี และการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิดตามลำดับ

ตารางที่ 12 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมตามลักษณะ
ของความรู้ที่กำหนดขึ้น

(n = 22)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด	.00	.00	ควรแก้ไข
2. วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ควรรับประทาน ข้าวแป้ง วันละ 10 ทัพพี	.10	.31	ควรแก้ไข
3. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	.10	.31	ควรแก้ไข
4. วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ น้อยแต่ขาดไม่ได้	.26	.44	พอใช้
5. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	.74	.44	ดี
6. ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ	.74	.44	ดี
7. วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว	.10	.31	ควรแก้ไข
8. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี	.15	.37	ควรแก้ไข
9. ถ้าทำงดอาหารมื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความ กระปรี้กระเปร่า	.79	.41	ดี
10. ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยง ต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	.44	.50	ปานกลาง
11. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหาร ประเภทน้ำตาลทรายแดง	.33	.48	พอใช้
12. โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลัก เพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการลด และขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ	.15	.37	ควรแก้ไข
รวม	.32	.11	พอใช้

จากตารางที่ 12 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยี
อุตสาหกรรมตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
โดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 3 ข้อ ได้แก่ ถ้าทำงดอาหาร
มื้อเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้
และปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ ระดับปานกลาง 1 ข้อ ได้แก่ ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็ม
จัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ระดับพอใช้ 2 ข้อ ได้แก่ ถ้าท่านมีน้ำหนักตัว
มากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง และวิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกาย
ต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้ และระดับควรแก้ไข จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี
โภชนบัญญัติ 9 ประการมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการลดและขจัด

ปัญหาทางด้านโภชนาการ วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปีควรรับประทานข้าวแบ่งวันละ 10 ทัพพี ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว และการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตรตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น

(n = 26)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด	.11	.33	ควรแก้ไข
2. วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ควรรับประทานข้าวแบ่ง วันละ 10 ทัพพี	.11	.33	ควรแก้ไข
3. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	.33	.50	พอใช้
4. วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้	.11	.33	ควรแก้ไข
5. ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้	.44	.53	ปานกลาง
6. ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ	.78	.44	ดี
7. วัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว	.11	.33	ควรแก้ไข
8. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี	.56	.53	ปานกลาง
9. ถ้าทำนวดอาหารมือเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า	.67	.50	ดี
10. ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	.56	.53	ปานกลาง
11. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภทน้ำตาลทรายแดง	.56	.53	ปานกลาง
12. โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ	.22	.44	พอใช้
รวม	.37	.16	พอใช้

จากตารางที่ 13 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตรตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 2 ข้อ ได้แก่ ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ และถ้าทำนวดอาหารมือเช้าจะส่งผลให้ร่างกายขาดความกระปรี้กระเปร่า ระดับปานกลาง 4 ข้อ ได้แก่ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี ผู้ที่ชอบกินอาหารรสเค็มจัดจะมี

โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากเกินไปควรลดอาหารประเภท น้ำตาลทรายแดง และถั่วเหลืองเป็นอาหารที่บริโภคแทนเนื้อสัตว์ได้ ระดับพอลิไซ 2 ข้อ ได้แก่ ผู้ใหญ่ ควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว และโภชนบัญญัติ 9 ประการมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้คนไทยใช้ยึดเป็น แนวทางในด้านการลดและขจัดปัญหาทางด้านโภชนาการ และระดับควรแก้ไข จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายควรกินอาหารให้ได้วันละประมาณ 15-25 ชนิด วัยรุ่น หญิง-ชายอายุ 14-25 ปี ควรรับประทานข้าวแบ่งวันละ 10 ทัพพี วิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหาร ที่ร่างกายต้องการน้อยแต่ขาดไม่ได้ และวัยรุ่นควรรับประทานเนื้อสัตว์วันละประมาณ 9 ช้อนกินข้าว ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและแยกตามคณะที่ศึกษา ในรูปแบบของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และระดับทศนคติ แสดงในตารางที่ 14-22 ดังนี้

ตารางที่ 14 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำแนกตามคณะต่างๆ

(n = 385)			
ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
วิทยาการจัดการ	3.48	.32	ดี
ครุศาสตร์	3.24	.42	ปานกลาง
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3.30	.25	ปานกลาง
ศิลปกรรมศาสตร์	3.45	.34	ดี
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3.59	.49	ดี
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	3.57	.35	ดี
เทคโนโลยีการเกษตร	3.31	.47	ปานกลาง
รวม	3.44	.40	ดี

จากตารางที่ 14 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำแนกตามคณะต่างๆ พบว่า นักศึกษามีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับดี และมีทศนคติอยู่ในระดับ ดี 4 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาการจัดการ และคณะศิลปกรรมศาสตร์ อยู่ในระดับปานกลาง 3 คณะ ได้แก่ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และครุศาสตร์ ตามลำดับ

ตารางที่ 15 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น

(n = 385)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.26	.67	ดีมาก
2. การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง	4.05	.63	ดี
3. การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น	4.10	.68	ดี
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป	4.04	.78	ดี
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ	3.84	.76	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร	2.56	.77	พอใช้
7. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	3.62	.84	ดี
8. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย	3.90	.94	ดี
9. ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก	3.14	1.04	ปานกลาง
10. วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อ	2.78	.85	ปานกลาง
11. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	2.80	.85	ปานกลาง
12. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	3.24	1.10	ปานกลาง
13. วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	3.44	.93	ดี
14. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	2.95	.98	ปานกลาง
15. วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน	3.05	.97	ปานกลาง
16. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	2.97	1.03	ปานกลาง
17. อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส	3.44	1.19	ดี
18. การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี	3.35	1.09	ปานกลาง
19. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.48	1.08	ดี
20. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยิ้มแย้ม	3.71	1.14	ดี
รวม	3.44	.40	ดี

จากตารางที่ 15 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับดี และทศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 1 ข้อ ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง ระดับดี 10 ข้อ ได้แก่ การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร

โภชนาการและสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ คนที่กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นคนที่ทันสมัย การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น วัยรุ่นควรกินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้งเป็นประจำ และอาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส ระดับปานกลาง 8 ข้อ ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวกนม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ และวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมือ ตามลำดับ และระดับพอใช้จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะ**ไม่**เป็นโรคขาดสารอาหาร

ตารางที่ 16 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการตามลักษณะของ
ทศนคติที่กำหนดขึ้น

(n = 129)			
ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.19	.68	ดี
2. การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง	4.05	.56	ดี
3. การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น	3.98	.64	ดี
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป	3.84	.73	ดี
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ	3.72	.68	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะ ไม่ เป็นโรคขาดสารอาหาร	2.61	.76	ปานกลาง
7. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	3.33	.79	ปานกลาง
8. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย	3.69	1.00	ดี
9. ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก	3.26	1.01	ปานกลาง
10. วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมือ	3.02	.77	ปานกลาง
11. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	3.01	.82	ปานกลาง
12. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	3.15	.83	ปานกลาง
13. วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้งเป็นประจำ	2.91	.81	ปานกลาง

ตารางที่ 16 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการตามลักษณะของ
ทศนคติที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 129)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
14. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	3.05	.90	ปานกลาง
15. วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน	3.16	.86	ปานกลาง
16. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	3.43	.91	ดี
17. อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส	3.63	.90	ดี
18. การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี	3.66	.92	ดี
19. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.80	.94	ดี
20. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยังสมัย	4.02	.96	ดี
รวม	3.48	.32	ดี

จากตารางที่ 16 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับดี และทศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 11 ข้อ ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยังสมัย การหาความรู้เกี่ยวกับอาหารโภชนาการและสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส และผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด และระดับปานกลางจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อ วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ และการกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร ตามลำดับ

ตารางที่ 17 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของทศนคติ
ที่กำหนดขึ้น

(n = 59)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.54	.50	ดีมาก
2. การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง	4.20	.69	ดีมาก

ตารางที่ 17 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 59)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
3. การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ เป็นเรื่องจำเป็น	4.20	.69	ดีมาก
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป	4.22	.70	ดีมาก
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ	4.07	.76	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่ใช่โรครขาดสารอาหาร	2.37	.79	พอใช้
7. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	4.02	.75	ดี
8. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย	4.05	.80	ดี
9. ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก	2.76	1.18	ปานกลาง
10. วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อ	2.25	.80	พอใช้
11. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	2.34	.86	พอใช้
12. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	2.59	.93	พอใช้
13. วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	3.86	.90	ดี
14. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	2.37	.87	พอใช้
15. วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน	2.54	.88	พอใช้
16. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	2.76	1.10	ปานกลาง
17. อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส	2.92	1.37	ปานกลาง
18. การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี	2.92	1.16	ปานกลาง
19. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.05	1.15	ปานกลาง
20. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยิ้มแย้ม	2.81	1.17	ปานกลาง
รวม	3.24	.42	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และทศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 4 ข้อ ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง และการหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น ระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่า

ทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี และวัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ระดับปานกลาง 6 ข้อ ได้แก่ นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี คนที่กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นคนที่ยิ้มแย้ม ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก และผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด และระดับพอใช้จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวกนม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่ใช่โรคขาดสารอาหาร วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อ และวัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อตามลำดับ

ตารางที่ 18 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น

(n = 45)			
ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.04	.52	ดี
2. การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง	3.96	.56	ดี
3. การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น	3.76	.68	ดี
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป	3.58	.66	ดี
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ	3.42	.75	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่ใช่โรคขาดสารอาหาร	2.71	.82	ปานกลาง
7. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	3.33	.93	ปานกลาง
8. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย	3.51	1.16	ดี
9. ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก	3.02	.97	ปานกลาง
10. วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อ	2.98	.75	ปานกลาง
11. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	2.87	.79	ปานกลาง
12. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	2.80	.79	ปานกลาง
13. วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	3.40	.72	ดี
14. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	2.64	.80	ปานกลาง
15. วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน	2.78	.80	ปานกลาง

ตารางที่ 18 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 45)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
16. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	3.09	.82	ปานกลาง
17. อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส	3.20	.99	ปานกลาง
18. การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี	3.22	.90	ปานกลาง
19. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.53	.76	ดี
20. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยั่วยุ	4.13	.82	ดี
รวม	3.30	.25	ปานกลาง

จากตารางที่ 18 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และทศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 9 ข้อ ได้แก่ คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยั่วยุ อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ และวัยรุ่นควรกินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมันไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ และระดับปานกลาง 11 ข้อ ได้แก่ การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมือ วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวกนม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร และวัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง ตามลำดับ

ตารางที่ 19 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น

(n = 22)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.18	.50	ดี
2. การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง	4.05	.79	ดี
3. การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น	4.45	.51	ดีมาก

ตารางที่ 19 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ตามลักษณะของ
ทศนคติที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 22)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากิน อาหารเสริมสำเร็จรูป	4.23	.69	ดีมาก
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการ มากกว่ารสชาติและความถูกใจ	3.55	.67	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะ ไม่ เป็นโรคขาดสารอาหาร	2.23	.61	พอใช้
7. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	3.77	.61	ดี
8. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษ ต่อร่างกาย	4.14	.47	ดี
9. ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก	3.32	.89	ปานกลาง
10. วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารใน ปริมาณมากและบ่อยมือ	2.55	.60	พอใช้
11. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	2.64	.58	ปานกลาง
12. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	4.00	1.16	ดี
13. วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ	3.86	.99	ดี
14. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	3.14	.99	ปานกลาง
15. วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน	3.00	1.02	ปานกลาง
16. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	2.18	.73	พอใช้
17. อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส	3.91	1.19	ดี
18. การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี	2.82	1.14	ปานกลาง
19. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.14	.77	ปานกลาง
20. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยิ้มแย้ม	3.77	.92	ดี
รวม	3.45	.34	ดี

จากตารางที่ 19 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์
ตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ใน
ในระดับดี และทศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ ได้แก่ การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร
โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น และการกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากิน
อาหารเสริมสำเร็จรูป ระดับดี 9 ข้อ ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน**ไม่**จำเป็นต้องมีราคาแพง
การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้
ระดับคอเลสเตอรอลสูง วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส วัยรุ่นควร

กินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยังมีสุขภาพดี และการเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการ มากกว่ารสชาติและความถูกใจ ระดับปานกลาง 6 ข้อ ได้แก่ ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ ลวกจนสุก วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็ก เท่านั้น วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวกนม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี ดี และวัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ และระดับพอยซ์จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมือ การกินอาหารให้อิ่มทุก มือจะ**ไม่**เป็นโรคขาดสารอาหาร และผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด ตามลำดับ

ตารางที่ 20 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตาม ลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น

(n = 82)			
ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.24	.81	ดีมาก
2. การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง	3.96	.66	ดี
3. การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพ เป็นเรื่องจำเป็น	4.30	.73	ดีมาก
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากิน อาหารเสริมสำเร็จรูป	4.23	.89	ดีมาก
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการ มากกว่ารสชาติและความถูกใจ	4.10	.81	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มทุกมือจะ ไม่ เป็นโรคขาดสารอาหาร	2.65	.73	ปานกลาง
7. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	3.79	.72	ดี
8. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษ ต่อร่างกาย	4.05	.93	ดี
9. ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก	3.32	.93	ปานกลาง
10. วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารใน ปริมาณมากและบ่อยมือ	2.83	.95	ปานกลาง
11. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	2.94	.87	ปานกลาง
12. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	3.87	1.26	ดี
13. วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง เป็นประจำ	3.84	.91	ดี
14. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	3.32	1.05	ปานกลาง
15. วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน	3.41	1.10	ดี
16. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	2.67	1.03	ปานกลาง
17. อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส	3.68	1.30	ดี

ตารางที่ 20 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 82)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
18. การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี	3.38	1.12	ปานกลาง
19. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.57	1.22	ดี
20. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยั่งยืน	3.70	1.13	ดี
รวม	3.59	.49	ดี

จากตารางที่ 20 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับดี และทศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่ การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง และการกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป ระดับดี 10 ข้อ ได้แก่ การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้งเป็นประจำ การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยั่งยืน อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น และวัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน และระดับปานกลางจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อ ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด และการกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร ตามลำดับ

ตารางที่ 21 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น

(n = 22)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.73	.55	ดีมาก
2. การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง	4.27	.70	ดีมาก
3. การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น	4.14	.47	ดี
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป	4.73	.46	ดีมาก

ตารางที่ 21 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 22)

ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทศนคติ
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ	4.00	.69	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร	2.55	.74	พอใช้
7. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	3.86	1.08	ดี
8. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย	4.64	.49	ดีมาก
9. ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก	3.14	1.04	ปานกลาง
10. วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมือ	2.68	.89	ปานกลาง
11. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	2.59	.96	พอใช้
12. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	3.68	1.04	ดี
13. วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	3.32	.84	ปานกลาง
14. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	3.41	.85	ดี
15. วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน	3.23	.97	ปานกลาง
16. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	2.55	.80	พอใช้
17. อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส	3.14	1.13	ปานกลาง
18. การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี	3.55	1.01	ดี
19. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.23	1.02	ปานกลาง
20. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยิ้มแย้ม	4.00	1.20	ดี
รวม	3.57	.35	ดี

จากตารางที่ 21 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมตามลักษณะของทศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับดี และทศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 4 ข้อ ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย และการกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง ระดับดี 7 ข้อ ได้แก่ การหาความรู้เกี่ยวกับอาหารโภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ คนที่กินอาหารฟาสต์ฟูดเป็นคนที่ยิ้มแย้ม การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี และวัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง ระดับปานกลาง 6 ข้อ ได้แก่ วัยรุ่น

ควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ วัยรุ่นควรลดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น ดับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าดับที่ลวกจนสุก อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส และวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมือ และระดับพอยใช้จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะ**ไม่**เป็นโรคขาดสารอาหาร และผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด ตามลำดับ

ตารางที่ 22 ทักษะคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตรตามลักษณะของทักษะคติที่กำหนดขึ้น

(n = 26)			
ทักษะคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทักษะคติ
1. อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ไม่ จำเป็นต้องมีราคาแพง	4.15	.61	ดี
2. การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง	4.00	.63	ดี
3. การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น	4.08	.63	ดี
4. การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป	4.08	.56	ดี
5. การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ	3.92	.69	ดี
6. การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะ ไม่ เป็นโรคขาดสารอาหาร	2.46	.81	พอใช้
7. การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี	3.69	.88	ดี
8. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย	4.00	.57	ดี
9. ดับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าดับที่ลวกจนสุก	2.88	1.21	ปานกลาง
10. วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมือ	2.62	.80	ปานกลาง
11. วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ	2.58	.76	พอใช้
12. วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า	3.00	1.17	ปานกลาง
13. วัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	3.58	.76	ดี
14. วัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง	2.62	.90	ปานกลาง
15. วัยรุ่นควรลดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน	2.85	.88	ปานกลาง
16. ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด	2.92	1.20	ปานกลาง
17. อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส	3.27	1.49	ปานกลาง
18. การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี	3.23	1.37	ปานกลาง
19. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น	3.00	1.27	ปานกลาง

ตารางที่ 22 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตรตามลักษณะของทัศนคติที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 26)			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับทัศนคติ
20. คนที่กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นคนที่ทันสมัย	3.27	1.31	ปานกลาง
รวม	3.31	.47	ปานกลาง

จากตารางที่ 22 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตรตามลักษณะของทัศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และทัศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 10 ข้อ ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง การหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่ากินอาหารเสริมสำเร็จรูป การกินไขมันจากสัตว์จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลสูง การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย การเลือกซื้ออาหารควรพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารสชาติและความถูกใจ การกินข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดสี และวัยรุ่นควรกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ระดับปานกลาง 8 ข้อ ได้แก่ อาหารจะอร่อยถ้าใส่ผงชูรส คนที่กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นคนที่ทันสมัย การดื่มน้ำอัดลมดับกระหายได้เป็นอย่างดี วัยรุ่นที่กลัวอ้วนควรงดอาหารมื้อเช้า นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็กเท่านั้น ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายกินได้ไม่จำกัด ตับหมูที่ไม่สุกจะมีรสชาติอร่อยกว่าตับที่ลวกจนสุก วัยรุ่นควรอดอาหารจำพวก นม ไข่ เพราะจะทำให้อ้วน วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารในปริมาณมากและบ่อยมื้อ และวัยรุ่นหญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษารูปร่าง และระดับพอใช้จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ วัยรุ่นชายควรกินอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ และการกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร ตามลำดับ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและแยกตามคณะที่ศึกษา ในรูปแบบของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรม แสดงในตารางที่ 23-31 ดังนี้

ตารางที่ 23 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำแนกตามคณะต่างๆ

(n = 385)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
วิทยาการจัดการ	1.67	.17	ปานกลาง
ครุศาสตร์	1.58	.14	ปานกลาง
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	1.61	.14	ปานกลาง
ศิลปกรรมศาสตร์	1.60	.27	ปานกลาง
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1.65	.24	ปานกลาง
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	1.63	.19	ปานกลาง
เทคโนโลยีการเกษตร	1.56	.24	ปานกลาง
รวม	1.63	.19	ปานกลาง

จากตารางที่ 23 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำแนกตามคณะต่างๆ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม และในทุกคณะอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 24 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

(n = 385)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	2.17	.68	ดี
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	0.97	.75	ปรับปรุงแก้ไข
3. กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ	2.05	.71	ดี
4. กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง	1.91	.76	ปานกลาง
5. กินผักและผลไม้	2.12	.70	ดี
6. กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	1.29	.73	ปานกลาง
7. กินอาหารทะเลประเภทปลาสดสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	1.81	.66	ปานกลาง
8. กินอาหารประเภททอด	1.08	.65	ปานกลาง
9. งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร	1.54	.81	ปานกลาง
10. กินอาหารที่มีรสจัด	1.15	.72	ปานกลาง
11. กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ	2.02	.70	ดี
12. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป	1.30	.70	ปานกลาง
13. กินอาหารฟาสต์ฟูด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท	1.44	.76	ปานกลาง
14. กินผลไม้แช่อิ่ม	1.64	.75	ปานกลาง
15. กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.64	.67	ปานกลาง

ตารางที่ 24 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 385)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
16. ดื่มน้ำอัดลม	1.43	.80	ปานกลาง
17. ดื่มน้ำชา กาแฟ	1.42	.84	ปานกลาง
18. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.62	.78	ปานกลาง
19. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	1.96	.77	ปานกลาง
20. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.07	.82	ดี
รวม	1.63	.19	ปานกลาง

จากตารางที่ 24 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 5 ข้อ ได้แก่ กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน กินผักและผลไม้ ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ และกินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ ระดับปานกลาง 14 ข้อ ได้แก่ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง กินอาหารทะเลประเภทปลา สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง กินผลไม้แช่อิ่ม กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร กินอาหารฟาสต์ฟูด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท ดื่มน้ำอัดลม ดื่มน้ำชา กาแฟ กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แทนอาหารมื้อหลัก กินอาหารที่มีรสจัด และกินอาหารประเภททอด และระดับปรับปรุงแก้ไข 1 ข้อ ได้แก่ กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ ตามลำดับ

ตารางที่ 25 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

(n = 129)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	2.32	.63	ดี
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	0.80	.69	ปรับปรุงแก้ไข
3. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.14	.68	ดี
4. กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง	2.08	.68	ดี
5. กินผักและผลไม้	2.19	.64	ดี
6. กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	1.19	.76	ปานกลาง
7. กินอาหารทะเลประเภทปลา สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	1.82	.64	ปานกลาง
8. กินอาหารประเภททอด	1.07	.62	ปานกลาง
9. งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร	1.57	.81	ปานกลาง

ตารางที่ 25 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการตามลักษณะของ
พฤติกรรมที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 129)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
10. กินอาหารที่มีรสจัด	1.21	.69	ปานกลาง
11. กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ	1.90	.65	ปานกลาง
12. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป	1.43	.64	ปานกลาง
13. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท	1.53	.67	ปานกลาง
14. กินผลไม้แช่อิ่ม	1.91	.73	ปานกลาง
15. กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.52	.60	ปานกลาง
16. ดื่มน้ำอัดลม	1.60	.77	ปานกลาง
17. ดื่มน้ำชา กาแฟ	1.57	.80	ปานกลาง
18. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.50	.77	ปานกลาง
19. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	1.99	.82	ปานกลาง
20. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.19	.65	ดี
รวม	1.67	.17	ปานกลาง

จากตารางที่ 25 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการตาม
ลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับ
ปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 5 ข้อ ได้แก่ กินอาหาร
ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน กินผักและผลไม้ ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ดื่มเครื่องดื่มที่มี
ส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และกินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง ระดับปานกลาง 14 ข้อ ได้แก่ ดื่มน้ำสะอาด
อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว กินผลไม้แช่อิ่ม กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ กินอาหารทะเล
ประเภทปลาสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ดื่มน้ำอัดลม งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร ดื่มน้ำชา กาแฟ กิน
อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ดื่มนม
อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป กินอาหารที่มีรสจัด กินเบหมี
กิ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก และกินอาหารประเภททอด และระดับปรับปรุงแก้ไขจำนวน 1 ข้อ
ได้แก่ กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ ตามลำดับ

ตารางที่ 26 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของพฤติกรรมที่
กำหนดขึ้น

(n = 59)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	2.27	.58	ดี
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	0.92	.65	ปรับปรุงแก้ไข
3. กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ	2.08	.73	ดี

ตารางที่ 26 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น (ต่อ)

(n = 59)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
4. กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง	1.73	.78	ปานกลาง
5. กินผักและผลไม้	2.10	.74	ดี
6. กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	1.29	.79	ปานกลาง
7. กินอาหารทะเลประเภทปลาสดสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	1.95	.66	ปานกลาง
8. กินอาหารประเภททอด	0.81	.60	ปรับปรุงแก้ไข
9. งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร	1.80	.69	ปานกลาง
10. กินอาหารที่มีรสจัด	0.86	.71	ปรับปรุงแก้ไข
11. กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ	2.17	.79	ดี
12. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป	1.08	.77	ปานกลาง
13. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซา โดนัท	1.24	.92	ปานกลาง
14. กินผลไม้แช่อิ่ม	1.39	.87	ปานกลาง
15. กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.90	.74	ปานกลาง
16. ดื่มน้ำอัดลม	1.25	.78	ปานกลาง
17. ดื่มน้ำชา กาแฟ	1.15	.78	ปานกลาง
18. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.92	.70	ปานกลาง
19. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	1.95	.75	ปานกลาง
20. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	1.68	1.03	ปานกลาง
รวม	1.58	.14	ปานกลาง

จากตารางที่ 26 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ กินผักและผลไม้ และกินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ ระดับปานกลาง 13 ข้อ ได้แก่ กินอาหารทะเลประเภทปลาสดสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กินผลไม้แช่อิ่ม กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก ดื่มน้ำอัดลม กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซา โดนัท ดื่มน้ำชา กาแฟ และกินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป และระดับปรับปรุงแก้ไขจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ กินอาหารที่มีรสจัด และกินอาหารประเภททอด ตามลำดับ

ตารางที่ 27 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

(n = 45)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	2.49	.59	ดี
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	0.53	.73	ปรับปรุงแก้ไข
3. กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ	2.29	.63	ดี
4. กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง	2.13	.59	ดี
5. กินผักและผลไม้	1.93	.72	ปานกลาง
6. กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	1.09	.67	ปานกลาง
7. กินอาหารทะเลประเภทปลาสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	1.82	.61	ปานกลาง
8. กินอาหารประเภททอด	1.04	.74	ปานกลาง
9. งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร	1.76	.71	ปานกลาง
10. กินอาหารที่มีรสจัด	1.04	.71	ปานกลาง
11. กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ	1.91	.67	ปานกลาง
12. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป	1.24	.61	ปานกลาง
13. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท	1.27	.65	ปานกลาง
14. กินผลไม้แช่อิ่ม	1.04	.64	ปานกลาง
15. กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.96	.64	ปานกลาง
16. ดื่มน้ำอัดลม	0.96	.77	ปรับปรุงแก้ไข
17. ดื่มน้ำชา กาแฟ	1.42	.89	ปานกลาง
18. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.73	.86	ปานกลาง
19. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	2.22	.74	ดี
20. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.29	.73	ดี
รวม	1.61	.14	ปานกลาง

จากตารางที่ 27 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 5 ข้อ ได้แก่ กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว และกินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง ระดับปานกลาง 13 ข้อ ได้แก่ กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินผักและผลไม้ กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ กินอาหารทะเลประเภทปลาสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ดื่มน้ำชา กาแฟ กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก กินอาหาร

ประเภททอด กินอาหารที่มีรสจัด และกินผลไม้แช่อิ่ม และระดับปรับปรุงแก้ไขจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ต้ม น้ำอัดลม และกินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ ตามลำดับ

ตารางที่ 28 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ตามลักษณะของ พฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

(n = 22)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	1.95	.79	ปานกลาง
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	1.14	.71	ปานกลาง
3. กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ	1.82	.80	ปานกลาง
4. กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง	1.77	.61	ปานกลาง
5. กินผักและผลไม้	2.14	.89	ดี
6. กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	1.23	.69	ปานกลาง
7. กินอาหารทะเลประเภทปลาสดสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	1.68	.72	ปานกลาง
8. กินอาหารประเภททอด	1.18	.66	ปานกลาง
9. งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร	1.00	.69	ปานกลาง
10. กินอาหารที่มีรสจัด	1.05	.58	ปานกลาง
11. กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ	2.23	.69	ดี
12. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป	1.00	.44	ปานกลาง
13. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท	1.64	.49	ปานกลาง
14. กินผลไม้แช่อิ่ม	1.91	.75	ปานกลาง
15. กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.59	.67	ปานกลาง
16. ต้มน้ำอัดลม	1.59	.85	ปานกลาง
17. ต้มน้ำชา กาแฟ	1.27	.94	ปานกลาง
18. ต้มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.86	.35	ปานกลาง
19. ต้มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	1.91	.61	ปานกลาง
20. ต้มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.09	.87	ดี
รวม	1.60	.27	ปานกลาง

จากตารางที่ 28 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ตาม ลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 3 ข้อ ได้แก่ กินอาหารที่ ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ กินผักและผลไม้ และต้มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และ ระดับปานกลางจำนวน 17 ข้อ ได้แก่ กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน กินผลไม้แช่อิ่ม ต้มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ต้มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ กินไข่ สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง กินอาหารทะเลประเภทปลาสดสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น

แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท กินข้าวสลัดกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ดื่มน้ำอัดลม ดื่มน้ำชา กาแฟ ดื่มน้ำอัดลม กินอาหารประเภททอด กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ กินอาหารที่มีรสจัด งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร และกินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป ตามลำดับ

ตารางที่ 29 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

(n = 82)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	2.01	.69	ดี
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	1.30	.78	ปานกลาง
3. กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ	1.84	.75	ปานกลาง
4. กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง	1.77	.89	ปานกลาง
5. กินผักและผลไม้	2.11	.77	ดี
6. กินขนมปังสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	1.50	.67	ปานกลาง
7. กินอาหารทะเลประเภทปลาสดสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	1.74	.68	ปานกลาง
8. กินอาหารประเภททอด	1.21	.66	ปานกลาง
9. งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร	1.35	.88	ปานกลาง
10. กินอาหารที่มีรสจัด	1.32	.78	ปานกลาง
11. กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ	2.13	.68	ดี
12. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป	1.35	.81	ปานกลาง
13. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท	1.41	.86	ปานกลาง
14. กินผลไม้แช่อิ่ม	1.77	.63	ปานกลาง
15. กินข้าวสลัดกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.65	.71	ปานกลาง
16. ดื่มน้ำอัดลม	1.50	.82	ปานกลาง
17. ดื่มน้ำชา กาแฟ	1.56	.93	ปานกลาง
18. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.59	.83	ปานกลาง
19. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	1.73	.70	ปานกลาง
20. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.23	.85	ดี
รวม	1.65	.24	ปานกลาง

จากตารางที่ 29 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ กินผักและผลไม้ และกินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน และระดับปานกลางจำนวน 16 ข้อ ได้แก่ กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง กินผลไม้แช่อิ่ม กินอาหารทะเลประเภทปลา

สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ต้มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ต้มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ต้มน้ำชา กาแฟ กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก ต้มน้ำอัดลม กินอาหารฟาสต์ฟูด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป กินอาหารที่มีรสจัด กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ และกินอาหารประเภททอด ตามลำดับ

ตารางที่ 30 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

(n = 22)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	1.59	.67	ปานกลาง
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	1.23	.69	ปานกลาง
3. กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ	2.00	.44	ดี
4. กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง	1.91	.87	ปานกลาง
5. กินผักและผลไม้	2.23	.61	ดี
6. กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	1.68	.57	ปานกลาง
7. กินอาหารทะเลประเภทปลาสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	1.73	.83	ปานกลาง
8. กินอาหารประเภททอด	1.23	.61	ปานกลาง
9. งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร	1.41	.50	ปานกลาง
10. กินอาหารที่มีรสจัด	1.18	.73	ปานกลาง
11. กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ	2.08	.59	ดี
12. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป	1.32	.72	ปานกลาง
13. กินอาหารฟาสต์ฟูด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท	1.64	.66	ปานกลาง
14. กินผลไม้แช่อิ่ม	2.23	.43	ดี
15. กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.23	.43	ปานกลาง
16. ต้มน้ำอัดลม	1.64	.66	ปานกลาง
17. ต้มน้ำชา กาแฟ	1.32	.65	ปานกลาง
18. ต้มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.41	.73	ปานกลาง
19. ต้มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	1.95	.72	ปานกลาง
20. ต้มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	1.59	.67	ปานกลาง
รวม	1.63	.19	ปานกลาง

จากตารางที่ 30 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 4 ข้อ ได้แก่ กินผักและผลไม้ กินผลไม้แช่อิ่ม กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ และกินอาหารที่หลากหลายใน

แต่ละมื้อ และระดับปานกลางจำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว กินไข่ สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง กินอาหารทะเลประเภทปลาสดสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง กินอาหารฟาสต์ฟูด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท ดื่มน้ำอัดลม กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว กินอาหารว่าง ประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป ดื่มน้ำชา กาแฟ กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ กินอาหารประเภททอด กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ และกินอาหารที่มีรสจัด ตามลำดับ

ตารางที่ 31 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตรตามลักษณะของ พฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

(n = 26)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	1.85	.61	ปานกลาง
2. กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ	1.31	.68	ปานกลาง
3. กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ	1.96	.72	ปานกลาง
4. กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง	1.62	.70	ปานกลาง
5. กินผักและผลไม้	2.04	.72	ดี
6. กินขนมปังสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก	1.15	.61	ปานกลาง
7. กินอาหารทะเลประเภทปลาสดสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	1.85	.46	ปานกลาง
8. กินอาหารประเภททอด	1.15	.68	ปานกลาง
9. งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร	1.50	.99	ปานกลาง
10. กินอาหารที่มีรสจัด	1.23	.65	ปานกลาง
11. กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ	1.73	.72	ปานกลาง
12. กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป	1.27	.72	ปานกลาง
13. กินอาหารฟาสต์ฟูด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท	1.50	.81	ปานกลาง
14. กินผลไม้แช่อิ่ม	1.73	.53	ปานกลาง
15. กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.54	.58	ปานกลาง
16. ดื่มน้ำอัดลม	1.35	.63	ปานกลาง
17. ดื่มน้ำชา กาแฟ	1.04	.66	ปานกลาง
18. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.38	.80	ปานกลาง
19. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	2.08	.80	ดี
20. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	1.88	.71	ปานกลาง
รวม	1.56	.24	ปานกลาง

จากตารางที่ 31 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตร ตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ใน

ระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 2 ข้อ ได้แก่ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว และกินผักและผลไม้ และระดับปานกลางจำนวน 18 ข้อ ได้แก่ กินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อ ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน กินอาหารทะเลประเภทปลาสดๆ 3-4 ครั้ง กินอาหารที่ปรุงใหม่หรืออาหารที่สุกร้อนๆ กินผลไม้แช่เย็น กินไข่สดๆ 3-4 ฟอง กินข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ งดการกินอาหารที่ใส่สีผสมอาหาร กินอาหารพาสต์ฟูด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โดนัท ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ดื่มน้ำอัดลม กินอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ กินอาหารว่างประเภทขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป กินอาหารที่มีรสจัด กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลัก กินอาหารประเภททอด และดื่มน้ำชา กาแฟ ตามลำดับ

ตอนที่ 5 ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล แสดงในตารางที่ 32 ดังนี้

ตารางที่ 32 ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

(n = 385)

ข้อมูลส่วนบุคคล	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทักษะ			พฤติกรรม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
เพศ									
ชาย	.39	.12	พอใช้	3.38	.38	ปานกลาง	1.56	.20	ปานกลาง
หญิง	.37	.13	พอใช้	3.45	.41	ดี	1.65	.19	ปานกลาง
ชั้นปีที่ศึกษา									
ปีที่ 1	.38	.12	พอใช้	3.44	.37	ดี	1.63	.19	ปานกลาง
ปีที่ 2	.38	.14	พอใช้	3.39	.41	ปานกลาง	1.61	.19	ปานกลาง
ปีที่ 3	.37	.13	พอใช้	3.42	.41	ดี	1.64	.20	ปานกลาง
ปีที่ 4	.35	.14	พอใช้	3.55	.41	ดี	1.60	.19	ปานกลาง
คณะที่ศึกษา									
วิทยาการจัดการ	.35	.12	พอใช้	3.47	.32	ดี	1.66	.17	ปานกลาง
ครุศาสตร์	.38	.14	พอใช้	3.24	.42	ปานกลาง	1.57	.14	ปานกลาง
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	.37	.13	พอใช้	3.29	.25	ปานกลาง	1.60	.13	ปานกลาง
ศิลปกรรมศาสตร์	.46	.14	ปานกลาง	3.44	.34	ดี	1.60	.27	ปานกลาง
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	.40	.13	พอใช้	3.59	.49	ดี	1.65	.24	ปานกลาง
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	.32	.11	พอใช้	3.46	.40	ดี	1.57	.22	ปานกลาง
เทคโนโลยีการเกษตร	.37	.16	พอใช้	3.28	.56	ปานกลาง	1.65	.25	ปานกลาง

ตารางที่ 32 ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจำแนกตามข้อมูล
ส่วนบุคคล (ต่อ)

(n = 385)

ข้อมูลส่วนบุคคล	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทัศนคติ			พฤติกรรม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ลักษณะการอยู่อาศัย									
บ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง	.34	.14	พอใช้	3.26	.42	ปานกลาง	1.60	.17	ปานกลาง
หอพักของมหาวิทยาลัย	.36	.12	พอใช้	3.47	.47	ดี	1.64	.15	ปานกลาง
หอพักเอกชน	.38	.13	พอใช้	3.46	.37	ดี	1.63	.20	ปานกลาง
อื่นๆ	.39	.11	พอใช้	3.51	.52	ดี	1.68	.41	ปานกลาง
ภูมิลำเนาเดิม									
ยะลา ปัตตานี นราธิวาส	.38	.14	พอใช้	3.39	.40	ปานกลาง	1.62	.18	ปานกลาง
ภาคใต้ยกเว้น 3 จังหวัด	.37	.13	พอใช้	3.45	.40	ปานกลาง	1.63	.20	ปานกลาง
อื่นๆ	.30	.05	พอใช้	3.26	.42	ปานกลาง	1.51	.12	ปานกลาง
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว									
ต่ำกว่า 10,000 บาท	.34	.16	พอใช้	3.20	.43	ปานกลาง	1.53	.20	ปานกลาง
10,000-15,000 บาท	.36	.13	พอใช้	3.40	.44	ปานกลาง	1.62	.20	ปานกลาง
15,001-20,000 บาท	.37	.13	พอใช้	3.39	.38	ปานกลาง	1.63	.19	ปานกลาง
20,001-25,000 บาท	.38	.12	พอใช้	3.51	.32	ดี	1.64	.19	ปานกลาง
25,001-30,000 บาท	.40	.12	พอใช้	3.59	.37	ดี	1.65	.16	ปานกลาง
30,001 บาทขึ้นไป	.41	.12	ปานกลาง	3.65	.29	ดี	1.68	.19	ปานกลาง
รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา									
ต่ำกว่า 3,000 บาท	.37	.15	พอใช้	3.33	.50	ปานกลาง	1.63	.19	ปานกลาง
3,000-4,000 บาท	.37	.14	พอใช้	3.44	.42	ดี	1.63	.20	ปานกลาง
4,001-5,000 บาท	.38	.12	พอใช้	3.43	.36	ดี	1.61	.18	ปานกลาง
5,001-6,000 บาท	.43	.12	ปานกลาง	3.60	.32	ดี	1.68	.28	ปานกลาง
6,001-7,000 บาท	.36	.13	พอใช้	3.50	.21	ดี	1.72	.19	ปานกลาง
7,001 บาทขึ้นไป	.35	.14	พอใช้	3.48	.34	ดี	1.61	.18	ปานกลาง
แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร									
บิดามารดาญาติพี่น้อง	.36	.15	พอใช้	3.21	.40	ปานกลาง	1.61	.18	ปานกลาง
การเรียนการสอน	.39	.13	พอใช้	3.50	.41	ดี	1.63	.19	ปานกลาง
วารสาร สิ่งพิมพ์	.39	.13	พอใช้	3.53	.39	ดี	1.61	.26	ปานกลาง
อินเทอร์เน็ต	.36	.12	พอใช้	3.42	.38	ดี	1.64	.19	ปานกลาง
เพื่อน	.33	.12	พอใช้	3.35	.38	ปานกลาง	1.57	.12	ปานกลาง

ตารางที่ 32 ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

(n = 385)

ข้อมูลส่วนบุคคล	การบริโภคอาหาร								
	ความรู้			ทักษะ			พฤติกรรม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ภาวะโภชนาการของนักศึกษา									
ภาวะโภชนาการผอม	.37	.13	พอใช้	3.44	.43	ดี	1.66	.19	ปานกลาง
ภาวะโภชนาการปกติ	.38	.13	พอใช้	3.44	.39	ดี	1.63	.20	ปานกลาง
ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน	.36	.14	พอใช้	3.38	.41	ปานกลาง	1.59	.16	ปานกลาง
ภาวะโภชนาการอ้วน	.33	.12	พอใช้	3.46	.46	ดี	1.57	.23	ปานกลาง
ภาวะโภชนาการอ้วน	-	-	-	-	-	-	-	-	-

จากตารางที่ 32 ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า

1. เพศ นักศึกษาทั้งชายและหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ทักษะดีพบว่า นักศึกษาชายมีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ต่างจากนักศึกษาหญิงซึ่งมีทักษะดีอยู่ในระดับดี และนักศึกษาทั้งหญิงและชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2. ชั้นปีที่ศึกษา นักศึกษาทุกชั้นปีมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีทักษะอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาทุกชั้นปีมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

3. คณะที่ศึกษา นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการจัดการ คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะเทคโนโลยีการเกษตร มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ต่างจากนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตรที่มีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาทุกคณะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

4. ลักษณะการอยู่อาศัย นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง หอพักของมหาวิทยาลัย หอพักเอกชน และอื่นๆ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย หอพักเอกชน และอื่นๆ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง หอพักของมหาวิทยาลัย หอพักเอกชน และอื่นๆ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

5. ภูมิลำเนาเดิม นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัด ยะลา ปัตตานี นราธิวาส ภาคใต้ ยกเว้น 3 จังหวัด และจังหวัดอื่นๆ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท 10,000-15,000 บาท 15,001-20,000 บาท 20,001-25,000 บาท และ 25,001-30,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 30,001 บาทขึ้นไป ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท 10,000-15,000 บาท และ 15,001-20,000 บาท มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 20,001-25,000 บาท 25,001-30,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท 10,000-15,000 บาท 15,001-20,000 บาท 20,001-25,000 บาท 25,001-30,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

7. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท 3,000-4,000 บาท 4,001-5,000 บาท และ 7,001 บาทขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือน 5,001-6,000 บาท ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือน 3,000-4,000 บาท 4,001-5,000 บาท 5,001-6,000 บาท และ 7,001 บาทขึ้นไป มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจาก นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท 3,000-4,000 บาท 4,001-5,000 บาท 5,001-6,000 บาท และ 7,001 บาทขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

8. แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นักศึกษาที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดามารดาญาติพี่น้อง การเรียนการสอน วารสารสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต และเพื่อน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ นักศึกษาที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากการเรียนการสอน วารสารสิ่งพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดามารดาญาติพี่น้อง และเพื่อน ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการ

บริโภคอาหารจากบิดามารดาญาติพี่น้อง การเรียนการสอน วารสารสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต และเพื่อนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

9. ภาวะโภชนาการของนักศึกษา นักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการผอม ภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน และภาวะโภชนาการอ้วน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ นักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการผอม ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการอ้วน มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษามีภาวะโภชนาการผอม ภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน และภาวะโภชนาการอ้วนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 6 เปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา แสดงในตารางที่ 33-44 ดังนี้

ตารางที่ 33 เปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามเพศที่ต่างกัน

	\bar{X}	S.D.	t	Sig.
(n = 385)				
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
เพศชาย	.39	.12	1.345	.179
เพศหญิง	.37	.13		
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
เพศชาย	3.38	.37	-1.535	.126
เพศหญิง	3.45	.41		
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
เพศชาย	1.56	.19	-4.160*	.000
เพศหญิง	1.65	.18		

*p<0.05

จากตารางที่ 33 เปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามเพศที่ต่างกัน พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และทัศนคติการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชาย ($\bar{X} = 1.65$ และ $\bar{X} = 1.56$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามชั้นปีที่ศึกษาที่ต่างกัน

(n = 385)

แหล่งของความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	.029	.010	.570	.635
ภายในกลุ่ม	381	6.443	.017		
รวม	384	6.472			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.049	.350	2.174	.091
ภายในกลุ่ม	381	61.270	.161		
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	.089	.030	.791	.499
ภายในกลุ่ม	381	14.260	.037		
รวม	384	14.349			

*p<0.05

จากตารางที่ 34 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 35 เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามสาขาวิชาที่ต่างกัน

(n = 385)

	\bar{X}	S.D.	t	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
สาขาวิชาศิลปศาสตร์	0.37	.12	-.008	.994
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์	0.37	.13		
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร				
สาขาวิชาศิลปศาสตร์	3.38	.35	-3.058*	.003
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์	3.53	.47		
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร				
สาขาวิชาศิลปศาสตร์	1.63	.17	-.067	.947
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์	1.63	.23		

*p<0.05

จากตารางที่ 35 เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามสาขาวิชาต่างกัน พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีสาขาวิชาที่ศึกษาต่างกัน มีความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ นักศึกษาที่ศึกษา อยู่ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชา ศิลปศาสตร์ ($\bar{X} = 3.53$ และ $\bar{X} = 3.38$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 36 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะการอยู่อาศัยที่ต่างกัน

(n = 385)

แหล่งของความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	.086	.029	1.713	.164
ภายในกลุ่ม	381	6.385	.017		
รวม	384	6.472			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	2.217	.739	4.685*	.003
ภายในกลุ่ม	381	60.102	.158		
รวม	384	62.319			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	.083	.028	.738	.530
ภายในกลุ่ม	381	14.266	.037		
รวม	384	14.349			

*p<0.05

จากตารางที่ 36 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะการอยู่อาศัยที่ต่างกัน พบว่า นักศึกษามีความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 จึงนำไปเปรียบเทียบความแตกต่างด้าน ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคตามลักษณะการอยู่อาศัยที่ต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 36

ตารางที่ 37 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะการอยู่อาศัยที่ต่างกัน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	บ้านของบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง	หอพักของเอกชน	หอพักของมหาวิทยาลัย	อื่นๆ
ลักษณะการอยู่อาศัย	\bar{X}			
บ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง	3.26	*	*	
หอพักของเอกชน	3.46			
หอพักของมหาวิทยาลัย	3.47			
อื่นๆ	3.51			

จากตารางที่ 37 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของ ทัศนคติการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะการอยู่อาศัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีลักษณะการอยู่อาศัย ในหอพักของมหาวิทยาลัย และหอพักของเอกชน มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีลักษณะการอยู่อาศัยกับบ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ($\bar{X} = 3.47$, $\bar{X} = 3.46$ และ $\bar{X} = 3.26$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 38 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามภูมิภาคที่ต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	Sig.
(n = 385)					
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	2	.037	.018	1.086	.339
ภายในกลุ่ม	382	6.435	.017		
รวม	384	6.472			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	2	.417	.209	1.287	.277
ภายในกลุ่ม	382	61.901	.162		
รวม	384	62.319			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	2	.076	.038	1.014	.364
ภายในกลุ่ม	382	14.273	.037		
รวม	384	14.349			

*p<0.05

จากตารางที่ 38 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามภูมิภาคที่แตกต่างกัน พบว่านักศึกษามีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 39 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวที่ต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	.117	.023	1.392	.226
ภายในกลุ่ม	379	6.355	.017		
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	4.678	.936	6.151*	.000
ภายในกลุ่ม	379	57.641	.152		
รวม	384	62.319			
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	.434	.087	2.366*	.039
ภายในกลุ่ม	379	13.915	.037		
รวม	384	14.349			

*p<0.05

จากตารางที่ 39 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวที่ต่างกัน พบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ จึงนำไปเปรียบเทียบความแตกต่างด้านทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวที่ต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 40

ตารางที่ 40 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวที่ต่างกัน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		ต่ำกว่า	15,001-	10,000-	20,001-	25,001-	30,000
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	\bar{X}	10,000	20,000	15,000	25,000	30,000	บาท
ของครอบครัว		บาท	บาท	บาท	บาท	บาท	ขึ้นไป
ต่ำกว่า 10,000 บาท	3.20		*		*	*	
15,001- 20,000 บาท	3.39						
10,000- 15,000 บาท	3.40						
20,001- 25,000 บาท	3.51						
25,001- 30,000 บาท	3.59						
30,000 บาทขึ้นไป	3.65						
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		ต่ำกว่า	10,000-	15,001-	20,001-	25,001-	30,000
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	\bar{X}	10,000	15,000	20,000	25,000	30,000	บาท
ของครอบครัว		บาท	บาท	บาท	บาท	บาท	ขึ้นไป
ต่ำกว่า 10,000 บาท	1.53						
10,000- 15,000 บาท	1.62						
15,001- 20,000 บาท	1.63						
20,001- 25,000 บาท	1.64						
25,001- 30,000 บาท	1.65						
30,000 บาทขึ้นไป	1.68						

จากตารางที่ 40 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 25,001-30,000 บาท 20,001-25,000 บาท และ 15,001-20,000 บาท มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท ($\bar{X} = 3.59$, $\bar{X} = 3.51$ และ $\bar{X} = 3.39$ ตามลำดับ)

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงนำเสนอพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่างกันดังนี้ คือ นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 30,000 บาทขึ้นไป 20,001- 25,000 บาท 20,001- 25,000 บาท 15,001- 20,000 บาท และ 10,000- 15,000 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท ($\bar{X} = 1.68$, $\bar{X} = 1.65$, $\bar{X} = 1.64$, $\bar{X} = 1.63$, $\bar{X} = 1.62$, และ $\bar{X} = 1.53$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 41 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาที่ต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	.044	.009	.522	.760
ภายในกลุ่ม	379	6.427	.017		
รวม	384	6.472			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	.925	.185	1.143	.337
ภายในกลุ่ม	379	61.393	.162		
รวม	384	62.319			
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	5	.132	.026	.705	.620
ภายในกลุ่ม	379	14.217	.038		
รวม	384	14.349			

*p<0.05

จากตารางที่ 41 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาที่ต่างกัน พบว่า นักศึกษามีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 42 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามแหล่งความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	.147	.037	2.205	.068
ภายในกลุ่ม	380	6.325	.017		
รวม	384	6.472			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	3.768	.942	6.114*	.000
ภายในกลุ่ม	380	58.551	.154		
รวม	384	62.319			

ตารางที่ 42 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามแหล่งความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ต่างกัน (ต่อ)

แหล่งของความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	Sig.
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	4	.106	.026	.706	.588
ภายในกลุ่ม	380	14.243	.037		
รวม	384	14.349			

*p<0.05

จากตารางที่ 42 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามแหล่งความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ต่างกัน พบว่า นักศึกษามีความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงนำไปเปรียบเทียบความแตกต่างด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามแหล่งความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 43

ตารางที่ 43 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทัศนคติการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามแหล่งความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ต่างกัน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	บิตามารดา	เพื่อน	อินเทอร์เน็ต	การเรียน	วารสาร
แหล่งความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร	\bar{X}	ญาติพี่น้อง		การสอน	สิ่งพิมพ์
บิตามารดาญาติพี่น้อง	3.21		*	*	*
เพื่อน	3.35				
อินเทอร์เน็ต	3.42				
การเรียนการสอน	3.50				
วารสาร สิ่งพิมพ์	3.53				

จากตารางที่ 43 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของ ทัศนคติการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามแหล่งความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมาจาก วารสารสิ่งพิมพ์ การเรียนการสอน และอินเทอร์เน็ต มีทัศนคติการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาที่ได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมาจากบิตามารดาหรือญาติพี่น้อง ($\bar{X} = 3.53$, $\bar{X} = 3.50$, $\bar{X} = 3.42$, และ $\bar{X} = 3.21$ ตามลำดับ)

ตารางที่ 44 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามภาวะโภชนาการของนักศึกษาที่ต่างกัน

แหล่งของความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	.050	.017	.988	.398
ภายในกลุ่ม	381	6.422	.017		
รวม	384	6.472			
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	.124	.041	.252	.860
ภายในกลุ่ม	381	62.195	.163		
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
ระหว่างกลุ่ม	3	.190	.063	1.707	.165
ภายในกลุ่ม	381	14.159	.037		
รวม	384	14.349			

*p<0.05

จากตารางที่ 44 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามภาวะโภชนาการของนักศึกษาที่ต่างกัน พบว่า นักศึกษามีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา แสดงในตารางที่ 45 ดังนี้

ตารางที่ 45 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ตัวแปร	ความรู้	ทักษะ	พฤติกรรม
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	1.00		
ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.19***	1.00	
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	.16**	.31***	1.00

p< .01, *p< .001

จากตารางที่ 45 พบว่า ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกันกับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r=.19$) กล่าวคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดี จะมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.16$) กล่าวคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดี จะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r=.31$) กล่าวคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดี จะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี



บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษา ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) สรุปขั้นตอนการ ดำเนินการวิจัยได้ดังนี้

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1.1 ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏสงขลา

1.2 เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน

1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

2. สมมติฐานการวิจัย

2.1 นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน มีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภค อาหารแตกต่างกัน

2.2 ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กัน ทางบวก

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัย ราชภัฏสงขลาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จาก 7 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาการ จัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 10,271 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1970 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551) ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% ที่ความเชื่อมั่น 95% ได้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 385 คนใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่ง ชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้คณะเป็นชั้น แล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัย

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา ลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิภาคเดิม รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษา จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบทดสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราโลเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีคำถามทั้งทักษะคิดทางบวกและทักษะคิดทางลบ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำนานๆ ครั้ง และไม่เคยทำเลย โดยมีคำถามทั้งพฤติกรรมทางบวกและพฤติกรรมทางลบ จำนวน 20 ข้อ

จากการทดลองใช้แบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตอนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.89 ถือว่า มีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี และแบบสอบถามตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่น 0.79 ถือว่า มีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้ แสดงว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีความเชื่อมั่นในระดับที่สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม โดยการสุ่มจากนักศึกษาที่บังเอิญพบในสถานที่ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ให้ได้จำนวนนักศึกษาในแต่ละคณะตามที่กำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้นำมาตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสอบถาม คัดเลือกเฉพาะฉบับที่ถูกต้องและสมบูรณ์เท่านั้น และนำผลไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ด้วยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที ค่า F และค่า r

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษาเป็นนักศึกษาหญิง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 รองลงมาชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ คณะที่ศึกษา คณะวิทยาการจัดการ รองลงมาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมตามลำดับ ลักษณะการอยู่อาศัย นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่หอพักของเอกชน รองลงมาบ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง หอพักของมหาวิทยาลัย และอื่นๆ ตามลำดับ ภูมิภาคเดิมของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ภาคใต้ยกเว้น 3 จังหวัด รองลงมาจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และอื่นๆ ตามลำดับ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,000-15,000 บาท รองลงมาอยู่ระหว่าง 15,001-20,000 บาท อยู่ระหว่าง 20,001-25,000 บาท ต่ำกว่า

10,000 บาท ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป และอยู่ระหว่าง 25,001-30,000 บาทตามลำดับ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3,000-4,000 บาท รองลงมาอยู่ระหว่าง 4,001-5,000 บาท ต่ำกว่า 3,000 บาท อยู่ระหว่าง 5,001-6,000 บาท ตั้งแต่ 7,000 บาทขึ้นไป และอยู่ระหว่าง 6,001-7,000 บาทตามลำดับ แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้จากการเรียนการสอน รองลงมาอินเทอร์เน็ต บิตามารดาญาติพี่น้อง วารสารสิ่งพิมพ์ และเพื่อนตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ รองลงมาภาวะโภชนาการผอม ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน และภาวะโภชนาการท่วมตามลำดับ

2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พิจารณาเป็นรายคณะ และโดยภาพรวมตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เมื่อจำแนกตามคณะต่างๆ พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีเพียงคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่เหลืออีก 6 คณะมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้

2.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของความรู้ที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และมีความรู้ในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 3 ข้อ ปานกลาง 2 ข้อ พอใช้ 4 ข้อ และควรแก้ไข จำนวน 3 ข้อ

3. ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำแนกตามคณะ และโดยภาพรวมตามลักษณะของทักษะที่กำหนดขึ้น พบว่า

3.1 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำแนกตามคณะต่างๆ พบว่า นักศึกษามีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี และมีทัศนคติอยู่ในระดับ ดี 4 คณะ อยู่ในระดับปานกลาง 3 คณะ

3.2 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของทัศนคติที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี และทัศนคติในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดีมาก 1 ข้อ ดี 10 ข้อ ปานกลาง 8 ข้อ และพอใช้จำนวน 1 ข้อ

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำแนกตามคณะ และโดยภาพรวมตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า

4.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำแนกตามคณะต่างๆ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม และในทุกคณะอยู่ในระดับปานกลาง

4.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับดี 5 ข้อ ปานกลาง 14 ข้อ และปรับปรุงแก้ไข 1 ข้อ

5. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า

5.1 เพศ นักศึกษาทั้งชายและหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาชายมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ต่างจากนักศึกษาหญิงซึ่งมีทัศนคติอยู่ในระดับดี

5.2 ชั้นปีที่ศึกษา นักศึกษาทุกชั้นปีมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง แต่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปี 3 และชั้นปีที่ 4 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง

5.3 คณะที่ศึกษา นักศึกษาทุกคนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการจัดการ คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะเทคโนโลยีการเกษตร มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ต่างจากนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตรที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

5.4 ลักษณะการอยู่อาศัย นักศึกษาที่อาศัยอยู่บ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครองหอพักของมหาวิทยาลัย หอพักเอกชน และอื่นๆ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง แต่นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย หอพักเอกชน และอื่นๆ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

5.5 ภูมิลำเนาเดิม นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัด ยะลา ปัตตานี นราธิวาส ภาคใต้ยกเว้น 3 จังหวัด และจังหวัดอื่นๆ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

5.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวทุกกลุ่มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท 10,000-15,000 บาท 15,001-20,000 บาท 20,001-25,000 บาท และ 25,001-30,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 30,001 บาทขึ้นไป ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท 10,000-15,000 บาท และ 15,001-20,000 บาท มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 20,001-

25,000 บาท 25,001-30,000 บาท และ 30,001 บาทขึ้นไป มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

5.7 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนทุกกลุ่มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท 3,000-4,000 บาท 4,001-5,000 บาท และ 7,001 บาทขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือน 5,001-6,000 บาท ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือน 3,000-4,000 บาท 4,001-5,000 บาท 5,001-6,000 บาท และ 7,001 บาทขึ้นไป มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจาก นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

5.8 แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นักศึกษาที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่นักศึกษาที่ได้รับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากการเรียนการสอน วารสารสิ่งพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่ได้รับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดามารดาญาติพี่น้อง และเพื่อน ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

5.9 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา นักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่นักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการผอม ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการท้วม มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งต่างจากนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

6. เปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน พบว่า

6.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลในประเด็นชั้นปี การศึกษา ภูมิภาคเพิ่มเติม รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา และภาวะโภชนาการที่ต่างกัน มีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

6.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และทัศนคติการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน กล่าวคือ นักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชาย

6.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีสาขาวิชาที่ศึกษาต่างกัน มีความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันแต่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันกล่าวคือนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาศิลปศาสตร์

6.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีลักษณะการอยู่อาศัยที่ต่างกัน มีความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน กล่าวคือนักศึกษาที่อาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย และหอพักของเอกชน มีทัศนคติเกี่ยวกับการ

บริโภคอาหารดีกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่อยู่อาศัยกับบ้านของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง

6.5 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน กล่าวคือนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 25,001-30,000 บาท 20,001-25,000 บาท และ 15,001-20,000 บาท มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาทสำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักศึกษามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 30,000 บาท ขึ้นไป 20,001- 25,000 บาท 20,001- 25,000 บาท 15,001- 20,000 บาท และ 10,000- 15,000 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวต่ำกว่า 10,000 บาท

6.6 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีแหล่งความรู้เรื่องเรื่องการบริโภคอาหารต่างกัน มีความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติการบริโภคอาหารแตกต่างกัน กล่าวคือนักศึกษาที่ได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมาจากวารสารสิ่งพิมพ์ การเรียนการสอน และอินเทอร์เน็ต มีทัศนคติการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาที่ได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารจากบิดามารดาหรือญาติพี่น้อง

7. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พบว่า ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือนักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดี จะมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี และจะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีประเด็นที่น่าสนใจ และควรนำมาอภิปรายดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีเพียงคณะศิลปกรรมศาสตร์ที่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่เหลืออีก 6 คณะมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของหทัยกาญจน์ โสตรดี และ อัมพร ฉิมพลี (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ในขณะทำงานวิจัยของธนากร ทองประยูร (2546: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และงานวิจัยของอนุกุล พลศิริ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารใน

ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ที่หมายถึงมีคะแนนความรู้ต่ำกว่าระดับปานกลาง (ร้อยละ 50-59) จะเห็นได้ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่เป็นนักศึกษาต่างจังหวัด มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้เป็นส่วนใหญ่เหมือนกัน และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงถึงแม้มหาวิทยาลัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร แต่เนื่องจากเป็นมหาวิทยาลัยเปิดวิถีชีวิตความเป็นอยู่ไม่มีความใกล้ชิดกับอาจารย์และนักศึกษาต้องเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ จึงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันมากนัก ในขณะที่นักศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง น่าจะมาจากสภาพความเป็นอยู่วิถีชีวิตวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันของคนในเมืองกับคนในชนบทจึงทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี และมีทัศนคติอยู่ในระดับ ดี 4 คณะ อยู่ในระดับปานกลาง 3 คณะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอนุกุล พลศิริ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า มีทัศนคติการบริโภคอาหารในระดับดี การที่นักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีเช่นกัน น่าจะมีสาเหตุจากที่นักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันจึงเป็นเหตุมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมและในทุกคณะอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของธนากร ทองประยูร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และงานวิจัยของอนุกุล พลศิริ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลต่างกัน พบว่านักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลในประเด็นชั้นปีการศึกษา ภูมิภาคเดิม รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา และภาวะโภชนาการที่ต่างกัน มีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน อันเนื่องมาจากวัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ตามแนวคิด ออบเชย วงศ์ทอง (2542) รวีโรจน์ อนันธนาชัย (2542) และ พรเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา (2523) อ้างถึงใน สุจิตรา เทพไชย (2546) ที่กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นจะกินอาหารตามแพชชั่นนิยม ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ดส์ ทางตะวันตก อาหารจังก์ฟู้ดส์ ได้แก่ อาหารขบเคี้ยว วัยรุ่นจะงดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร วัยรุ่นมักกินอาหารไม่เป็นเวลา กินจุบจิบไม่กินอาหารตามมื้ออาหารกินอาหารตามใจชอบ วัยรุ่นบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ มักชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ แป้ง และน้ำตาล วัยรุ่นจะเบื่ออาหาร ถ้ามีเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจหรือมีอารมณ์ถูกรบกวน ทำให้ไม่อยากอาหาร และวัยรุ่นมักมีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องอาหาร มักหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่างๆ หรืออาหารที่ลดความอ้วนได้ แต่นักศึกษาที่มีเพศ สาขาวิชาที่ศึกษา

ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว และแหล่งความรู้เรื่องเรื่องการบริโภคอาหารต่างกัน มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอนุกุล พลศิริ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาแตกต่างกันตามปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ภูมิสำเนาและภาวะโภชนาการของนักศึกษา ยกเว้นปัจจัยรายได้ของนักศึกษา และงานวิจัยของธนากร ทองประยูร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศและลักษณะการอยู่อาศัย ปัจจัยด้านครอบครัว คือ รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว และปัจจัยความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และงานวิจัยของทิพย์พิกา ธรฤทธิ์ (2556: 18-19) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่มาจากครอบครัวเดี่ยว อาศัยอยู่กับบิดามารดา มีความกังวลใจด้านรูปร่างและชอบอาหารที่ให้พลังงานสูง มีแบบแผนและสุขนิสัยในการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม มีแบบแผนการบริโภคอาหารโดยภาพรวม ด้านประเภทอาหารที่รับประทาน ด้านจำนวนมื้อและช่วงเวลาที่ได้รับประทานอาหาร และด้านปริมาณอาหารที่รับประทานอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหารอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์กันเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ นักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดี จะมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี และจะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของอนุกุล พลศิริ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวก ความรู้กับทัศนคติ และกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันทางบวกเช่นเดียวกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญญาพร เชื่อมสมพงษ์ และ สุภาพ ฉัตรภรณ์ (2553: 46) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์พร้อมดื่มของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย พบว่า ทัศนคติ โครงสร้างครอบครัว แรงจูงใจ และการรับรู้ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์พร้อมดื่ม ซึ่งน่าจะเป็นไปตามที่นักวิชาการได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมเป็นการแสดงออกหรือการกระทำเพื่อสนองต่อสิ่งเร้าตามสถานการณ์ โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้และทัศนคติ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526 อ้างถึงใน อนุกุล พลศิริ, 2551) และ ชาวาท (Schwartz, 1975 อ้างถึงใน อนุกุล พลศิริ, 2551) ได้จัดความสัมพันธ์ของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้คือทัศนคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้น ความรู้กับทัศนคติจึงมีผลต่อพฤติกรรม ความรู้และทัศนคติมีความสัมพันธ์และทำให้

พฤติกรรมตามมา ความรู้และทัศนคติต่างก็ทำให้เกิดพฤติกรรมได้ โดยความรู้และทัศนคติไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน และความรู้มีผลต่อพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีทัศนคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดพฤติกรรมตามมา

ข้อเสนอแนะ

1. มหาวิทยาลัยควรนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและแนวทางในการพัฒนามหาวิทยาลัยให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของนักศึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



บรรณานุกรม

- กฤตพร หัวใจเจริญ และสาธิตา สกุรัตน์กุลชัย. 2549. ศิลปะและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: กรณีศึกษานักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน. สืบค้นวันที่ 10 ธันวาคม 2552 จาก http://www.arch.tu.ac.th/jars/download/jars/v5-2/03_Arts%20and%20the%20Quality%20of%20Thammasat%20University.pdf
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. 2539. การพัฒนาหลักสูตร : หลักการและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ อีสัน เพรส.
- ชนสรณ์ ไตรกราน. 2551. พฤติกรรมการบริโภคอาหารญี่ปุ่นของผู้บริโภคในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. ชลบุรี: บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี.
- ทิพย์พิกา ธรฤทธิ์. 2556. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 56 (พฤษภาคม-สิงหาคม): 18-19.
- ธนากร ทองประยูร. 2546. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ศิลปะศาสตร์ มหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นุชรี วงศ์สมุท. 2549. สถาบันการศึกษา: สถาบันแห่งการหลอมสร้าง “ความเป็นอื่น”. สืบค้นวันที่ 10 ธันวาคม 2549 จาก <http://www.thaingo.org/cgi-bin/content/Content2/show.pl?0424>
- บุญญาพร เชื้อสมพงษ์ และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2553. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์พร้อมดื่มของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 53 (พฤษภาคม-สิงหาคม): 46.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2540. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ และทำปกเจริญผล.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรภรณ์. 2549. การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. 2552. เกี่ยวกับมหาวิทยาลัย. สืบค้นวันที่ 15 ธันวาคม 2554 จาก <http://www.skru.ac.th/about/history.php>
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2525. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539. เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- เลิศศิริ เตโชภิววัฒนกุล. 2551. ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร.
วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 51 (มกราคม-เมษายน): 30-31.
- วิริยาภรณ์ เจริญชีพ. 2545. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ:
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ
พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545. กรุงเทพฯ:
พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2555. แผนพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559). สืบค้นวันที่ 3 มกราคม 2555
จาก <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=395>
- สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. 2557. รายงานผลการติดตาม ตรวจสอบ
และประเมินผลงานของมหาวิทยาลัย และในตำแหน่งคณบดี/ผู้อำนวยการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. สงขลา: สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. 2556. รายงานจำนวน
นักศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556. สงขลา: สำนักส่งเสริมวิชาการและ
งานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- สำนักอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2555. โภชนบัญญัติ 9 ประการ. สืบค้นวันที่
5 มกราคม 2555 จาก [http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/
index.php](http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/index.php)
- สุจิตรา เทพไชย. 2546. รายงานการวิจัยพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษา
สถาบันราชภัฏสงขลา. สงขลา: สถาบันราชภัฏสงขลา.
- หทัยกาญจน์ ไสตรดี และ อัมพร ฉิมพลี. 2550. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
ราชภัฏนครปฐม. นครปฐม: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยนครปฐม.
- อนุกุล พลศิริ. 2551. ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Kanazawa M, Yoshiike N, Osaka T, Numba Y, Zimmet P, Inoue S. Criteria and
classification of Obesity in Japan and Asia-Oceania. Asia Pac J Clin Nutr.
2002; 11 Suppl 8: S732-7
- WHO. Global Data Base on Body Mass Index. 2006 [Accessed 2009 January 29]
Available at: http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html.