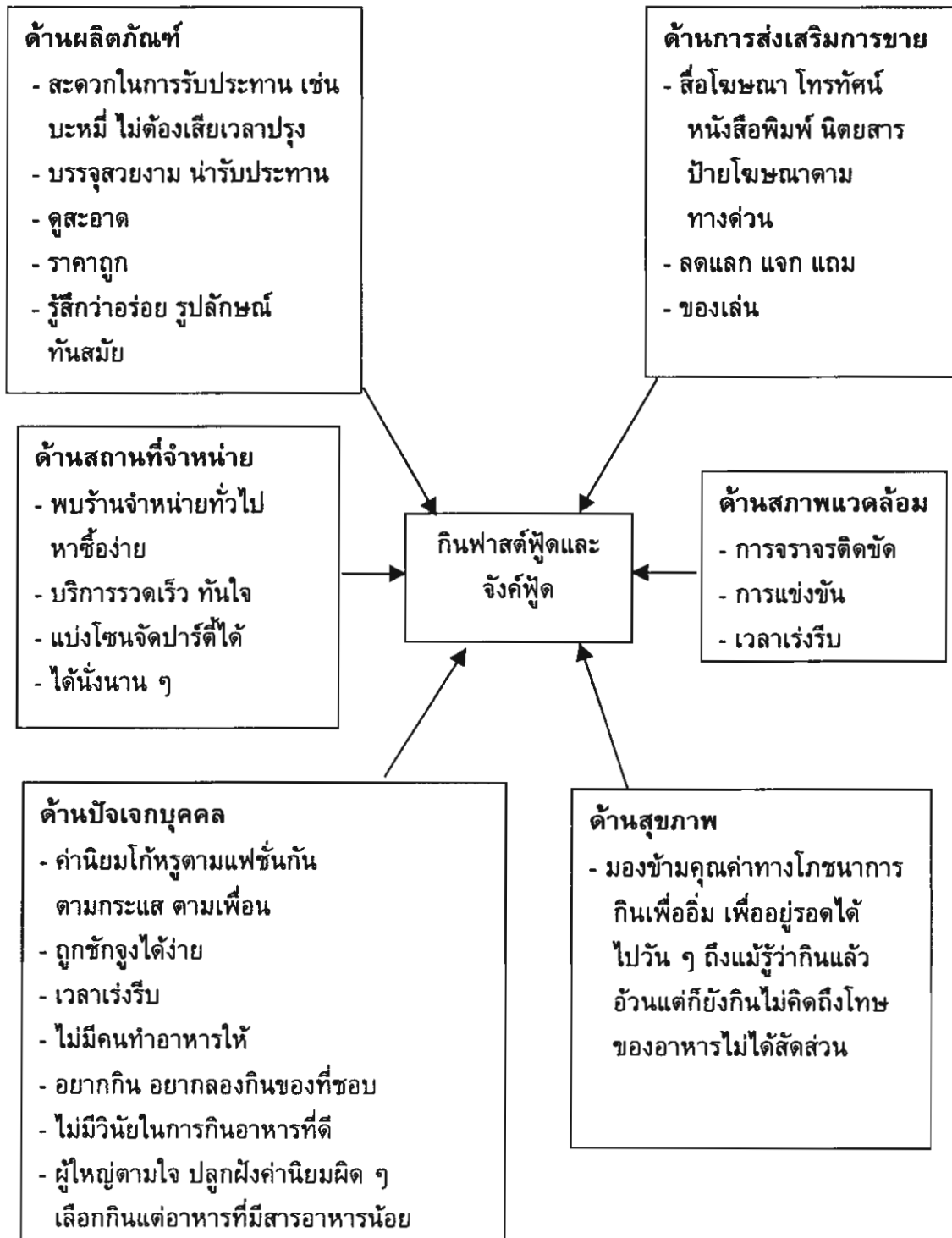


(1) การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนไทย

จากการระดมความคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนไทย พบว่ามีปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ สถานที่จำหน่าย การส่งเสริมการขาย สภาพแวดล้อม ด้านปัจเจกบุคคลและความตระหนักด้านสุขภาพ ดังแสดงในแผนภูมิที่ 4.2



แผนภูมิที่ 4.2 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนไทย

แผนภูมิที่ 4.2 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ดของเยาวชนไทย จากการระดมความคิดเห็นของผู้แทนเยาวชนจากสถานศึกษาในระดับมัธยมศึกษา มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือด้านตัวสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ของฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด คือสะดวกในการรับประทาน เช่น บะหมี่ ไม่ต้องเสียเวลาปรุง บรรจุภัณฑ์สวยงามน่ารับประทาน ดูแล้วสะอาด ราคาถูกหากเทียบกับอาหารตามภัตตาคาร และเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อย เค็ม ๆ มัน ๆ ตลอดจนมีรูปลักษณ์ที่ทันสมัย

ปัจจัยด้านสถานที่จำหน่ายสามารถพบเห็นทั่วไป หาซื้อง่าย มีบริการรวดเร็ว ทันใจ นอกจากนี้ ภายในร้านยังมีการแบ่งเป็นสัดส่วนสามารถจัดเป็นสถานที่สำหรับงานเลี้ยงที่เรียกว่า โซนจัดปาร์ตี้ และยังสามารถนั่งได้นาน ๆ อีกด้วย

ปัจจัยด้านการส่งเสริมการขาย ธุรกิจฟาสต์ฟู้ดมีกลยุทธ์ด้านการตลาดที่หลากหลายแล้ว แต่แต่เป็นการยั่วยุให้เกิดความต้องการบริโภคสินค้าผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ป้ายโฆษณาตามทางด่วน ซึ่งใช้การโฆษณาซ้ำให้จำสินค้าได้ มีการลด แลก แจก แถม และใช้การโฆษณาให้ชื่อของเล่นเป็นสิ่งล่อใจ

ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล เยาวชนมีความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงมักมีพฤติกรรมตามกระแสนิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดถือเป็นค่านิยมโก้หรู ทำตามกันเป็นแฟชั่น พฤติกรรมการเลียนแบบ ถูกชักจูงได้ง่าย อยากลองกินของที่ชอบ ไม่มีคนทำอาหารให้ ไม่มีวินัยในการกินอาหารที่ดี และมักได้รับการตามใจ ถูกปลูกฝังค่านิยมผิด ๆ เลือกกินแต่อาหารที่ชอบถึงแม้จะมีสารอาหารไม่สมดุลก็ตาม

สำหรับปัจจัยด้านสุขภาพ เยาวชนมีความเห็นว่าส่วนใหญ่ยังขาดความตระหนักถึงความสำคัญของอาหารทำให้มองข้ามคุณค่าทางโภชนาการ กินเพื่ออิม เพื่อให้อยู่รอดได้ไปวัน ๆ ถึงแม้รู้ว่ากินแล้วอ้วนแต่ยังกิน โดยไม่คิดถึงโทษของอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนสมดุล

(2) การวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน “เยาวชนกินอะไร อย่างไร”

การวิเคราะห์พฤติกรรมการกินของเยาวชนในปัจจุบัน โดยตั้งประเด็นว่า “เยาวชนกินอะไร อย่างไร” โดยให้แต่ละคนวาดภาพสะท้อนความเป็นจริงตามที่ตนเองเห็น หลังจากนั้นมีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยการอธิบายภาพ และใช้พลังของกลุ่มในการคิดร่วมกัน เห็นคุณค่าในความเห็นของกันและกัน สามารถถามข้อสงสัยได้ แต่ไม่วิจารณ์กันตอน และให้โอกาสทุกคนเท่าเทียมกันโดยไม่ครอบงำความคิดของกันและกัน และสรุปเป็นภาพเดียวในกระดาษแผ่นใหญ่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม สมาชิกกลุ่ม ๆ ละ 8 คน แต่ละกลุ่มสรุปสภาพที่เป็นจริงเป็นภาพรวมบนกระดาษฟลิปชาร์ต ขนาด 44x31 นิ้ว ดังนี้

(2.1) ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 1 เกี่ยวกับสภาพการกินในปัจจุบันของเยาวชนไทย



ภาพที่ 4.1 ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 1 เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของเยาวชนไทยกับการบริโภคฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

ภาพที่กลุ่มสี่ออกมาเป็นภาพที่ให้อาหารจังก์ฟู้ดอยู่ในขยะ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีความเห็นว่าอาหารจังก์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยทางกลุ่มจึงจับใส่ถังขยะ แต่อาหารประเภทนี้กลับได้รับความนิยมเพราะว่าหาซื้อได้ทั่วไปเฉพาะอย่างยิ่งตามห้างสรรพสินค้ามีร้านค้าประเภทนี้มาก เช่น เคเอฟซี แมคโดนัลด์ ซึ่งอาหารพวกนี้มีคุณค่าน้อยเมื่อเทียบกับอาหารไทย หรืออาหารประเภทอื่น ๆ ซึ่งจะมีราคาถูกกว่าอีกด้วย เหตุผลที่วาดจังก์ฟู้ดอยู่ในถังขยะใบใหญ่มีบรรดาพนักงานป็นขึ้นนำอาหารเสิร์ฟ กลุ่มอธิบายว่าต้องการสื่อมาในแนวเปรียบเทียบว่าเหมือนวัยรุ่นต้องการความโก้หรู ต้องการความทันสมัย เป็นที่นิยม และได้รับ

การยอมรับของเพื่อน ๆ ร้านอาหารที่ขายประเภทนี้จะอยู่ในห้าง บุคคลสัญจรไปมา สามารถมองเห็นลักษณะร้านง่าย เป็นที่นัดพบของวัยรุ่นทางกลุ่มขอเจาะไปที่กลุ่มวัยรุ่นทั่วไปการที่วาดเป็นภาพบรรไดขึ้นไปเพราะเหมือนกับว่าเป็นคำนิยมอย่างหนึ่งหากลองเปรียบเทียบเวลาไปเดินห้างสรรพสินค้าในขณะที่ถือแก้วน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ แก้วละ 10-15 หรือ 20 บาท กับคนที่ถือแก้วน้ำของแมคโดนัลด์เป็นเป๊ปซี่ น้ำอัดลมเดินทั่วห้างจะมองว่าแมคโดนัลด์ดี หูหรรษาขณะบรรจจะสะอาด ไก่กว่า คือจะเทียบว่าทุกคนพยายามจะไต่ไปในที่สูงเพื่อความโก้ในการที่จะได้รับประทานอาหารที่เป็นแบรนด์เนม สมัยนี้เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารพวกนี้ เพราะว่าสะดวก หาซื้อได้ง่าย "ทางกลุ่มต้องการเสนอว่าขณะที่วัยรุ่นสั่งอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น นักเก็ต เป๊ปซี่ เฟรนฟรายชุดใหญ่ พนักงานก็เข้าไปนำอาหารในถังขยะออกมาให้"

(2.2) ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 2 เกี่ยวกับสภาพการกินในปัจจุบันของเยาวชนไทย



ภาพที่ 4.2 ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 2 เกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงของเยาวชนไทยกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

ภาพที่ 4.2 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดกับผลกระทบของโรคอ้วน และผลต่อสุขภาพ โดยกล่าวถึงสาเหตุของความนิยมบริโภคฟาสต์ฟู้ดในหมู่เยาวชน โดยตั้งข้อสังเกตว่าสื่อโฆษณาหลากหลายรูปแบบที่เข้าให้เกิดการบริโภคฟาสต์ฟู้ดตามกระแสนิยม การโฆษณาพบเห็นบ่อยทั้งใน โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือโฆษณาตามทางด่วน ในทางตรงข้ามมักไม่ค่อยพบการโฆษณาอาหารไทย ทางกลุ่มมีความเห็นว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดไม่ใช่เรื่องแปลกหรือผิดเพราะเห็นตัวอย่างจากผู้ใหญ่เช่นกัน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเรื่องเวลาเร่งรีบต้องการรับประทานอาหารที่สะดวก รวดเร็ว รับประทานง่าย เยาวชนยังมีความรู้สึกว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดอร่อย ถูกปาก มีรูปลักษณ์ทันสมัย และส่วนมากมักจะมีของแถมที่น่าสนใจสวยงาม เช่น ของเล่นแบบต่าง ๆ ความ คิดเห็นของกลุ่มได้เชื่อมโยงการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมาก ๆ จะก่อให้เกิดโรคหลายอย่าง โดยเฉพาะโรคอ้วน ซึ่งมักจะหันไปพึ่งยาซึ่งอาจมีผลข้างเคียงต่อร่างกาย

สรุปภาพประกอบความคิดเห็นของกลุ่มคือเมื่อรับประทานอาหารตามแฟชั่น กระแสนิยมแม้จะไม่มีประโยชน์ก็ตามอาจทำให้อ้วนได้อีก แล้วสุดท้ายก็หันมาพึ่งยาลดความอ้วน

(2.3) ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 3 เกี่ยวกับสภาพการกินในปัจจุบันของเยาวชน

ไทย



ภาพที่ 4.3 ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 3 เกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงของเยาวชนไทยกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

ภาพที่ 4.3 แสดงความคิดเห็นของกลุ่มมองที่ตัวเยาวชนว่าค่อนข้างมีความเป็นตัวเอง คือต้องการมีความเป็นส่วนตัว เหตุผลที่เยาวชนกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะสภาพสังคมในเมือง บังคับให้ต้องเร่งรีบแข่งขันกับเวลา กลุ่มแสดงความเห็นว่า “วัยรุ่นเวลาเรากินหากเข้าไปร้านไหน บริการช้าไม่ทันใจจะเปลี่ยนไปกินที่อื่น” คือส่วนมากเยาวชนไทยเริ่มต้องการความรวดเร็ว สะดวก สบาย และ ถึงแม้อาหารที่มีขายทั่วไปเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ที่ร้านเซเว่นจะไม่ขายผลไม้หรือผัก เยาวชนจึงจำเป็นต้องกินอาหารตามที่มีกินเพื่ออุดรไปวัน ๆ เพราะว่าหิว เรียบหนัก นอกจากนี้การที่จะกินอะไรมักเป็นผลต่อเนื่องจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างในสังคม โดยเฉพาะปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เยาวชนจึงอยู่ในสภาวะกินไปเท่านั้นให้อยู่ได้คือเข้ามิกำลังไปเรียน และเป็นเรื่องของการกินตามกระแส คือ เขากินกันอย่างไร เราก็กินตาม”

จากภาพแสดงให้เห็นว่าสื่อเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะว่ามีอิทธิพล โดยเฉพาะจาก วัฒนธรรมข้ามชาติที่ครอบงำคนไทย ทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมทำตามกระแสนิยม และจากผล ของเทคโนโลยีทางการตลาดที่ ส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้องส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทุกวันนี้ประชาชนจึงอาศัยบนโลกที่มีแต่โรค เช่น โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น

นับวันความเป็นอยู่แบบคนไทยเริ่มถูกกลืน จากภาพจะเห็นได้ว่าความเป็นไทยถูกกลืน ไปกว่าก่อนแล้ว การวิ่งตามอารยธรรมตะวันตก ดำรงวิถีชีวิตที่มีความรีบร้อนของสังคมในเมือง ใหญ่ ซึ่งเปลี่ยนจากความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย และเป็นตัวเอง เป็นไท ไปสู่สังคมยุคใหม่

สรุปได้ว่าปัจจุบันวัยรุ่นมีการทำตามกระแสนิยม ตามสื่อต่าง ๆ เช่น การโฆษณา เช่น มีสินค้าใหม่ก็ต้องไปลอง การลดราคา อาหารที่ขายส่วนใหญ่ที่หาซื้อได้ง่าย และสะดวก มัก จะเป็นอาหารที่มีไขมัน และปริมาณน้ำตาลสูง อารยธรรมตะวันตกเข้ามาอิทธิพลมาก ทำให้ เยาวชนไทยปรับตัวเข้าหา ประกอบกับสภาพสังคมที่มีแต่ความเร่งรีบ ยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการติดต่อสื่อสารถึงกันได้รวดเร็ว ชีวิตต้องการความสะดวก สบาย ห่างเหินจากธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เยาวชนไทยกินผิด และเกิดโรคอื่นตามมาในวัยอันใกล้

(2.4) ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 4 เกี่ยวกับสภาพการกินในปัจจุบันของเยาวชนไทย



ภาพที่ 4.4 ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 4 เกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงของเยาวชนกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

ภาพที่ 4.4 เป็นภาพที่สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าในปัจจุบัน การดำรงชีวิตอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่เร่งด่วน ปัญหาการจราจรติดขัด ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ การขยายตัวของเมืองที่มีประชากรหนาแน่น ตลอดจนการแข่งขันด้านธุรกิจมากขึ้น มีผลให้คนไทยรวมถึงวัยรุ่นต้องเร่งรีบตลอดเวลา บางคนอาจไม่มีเวลากินข้าวจึงต้องกินอาหารที่บริการรวดเร็วทันใจจากการสรุปอภิปรายจากภาพกลุ่มได้แบ่งความคิดเห็นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งจะคิดว่าการกินอาหารจังก์ฟู้ดดีแล้ว อีกฝ่ายจะบอกว่าอาหารไทยดีกว่า เหตุผลในแต่ละฝ่ายคือ

ฝ่ายที่ว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดดี เพราะอาหารฟาสต์ฟู้ด บริการรวดเร็ว อร่อยชอบ เค็ม มัน ทันใจวัยรุ่น บางคนก็ว่าราคาถูก คือถูกกว่าอาหารภัตตาคาร ร้านค้าสะดวก สบาย นั่งเย็น รอแฟน รอเพื่อน ได้ทั้งนั้น

ฝ่ายที่ว่าอาหารไทยดีกว่า เลือกทานข้าวประเภทอาหารโครงการหลวงถูก ๆ อร่อย ปลอดภัย พิษ คุณค่าครบถ้วน มีประโยชน์ที่ได้กินผัก ระบบขับถ่ายดี กินแล้วสุขภาพแข็งแรง

ดังนั้นกลุ่มจึงเห็นว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดจะผิดหรือถูกนั้นขึ้นอยู่กับการใช้วิจารณญาณ และเราไม่มีอำนาจไปบังคับใคร กลุ่มจึงเสนอข้อดีและข้อเสียของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ดังนี้

อาหารฟาสต์ฟู้ดมีประโยชน์คือ

1. รวดเร็ว

2. ทันสมัย ตามแฟชั่น เป็นค่านิยมที่ชอบรับประทาน แมคโดนัลด์ เคเอฟซี อยากได้ของแถม อาหารฟาสต์ฟู้ดมีโทษคือ

1. เกิดการสะสมไขมันและอาจเกิดคอเลสเตอรอล

2. ถูกวัฒนธรรมชาวตะวันตกครอบงำ แมคโดนัลด์ เคเอฟซี จะเป็นแฟรนไชส์จากต่างประเทศ ร่วมหุ้น และมีการแบ่งเงินจากประเทศไทยเป็นการเสียดุลทางการค้าอย่างหนึ่ง

3. สิ้นเปลือง อาหารบางชนิดมีการใช้เงินที่สูง เช่น เซสเตอร์กิล โกเดนฟิช ราคา 69 บาท ได้ปลาผาขึ้นเดียวคือปลาทอด ซึ่งเราสามารถทำกินเองได้โดยไปซื้อปลาในตลาดมาทอดตัวละ 40 บาท สามารถกินได้ 4 คน เามาทอดเองก็ได้อาจจะคุ้มกว่า ทอดเองได้รสที่ชอบด้วยข้อนี้สำคัญ

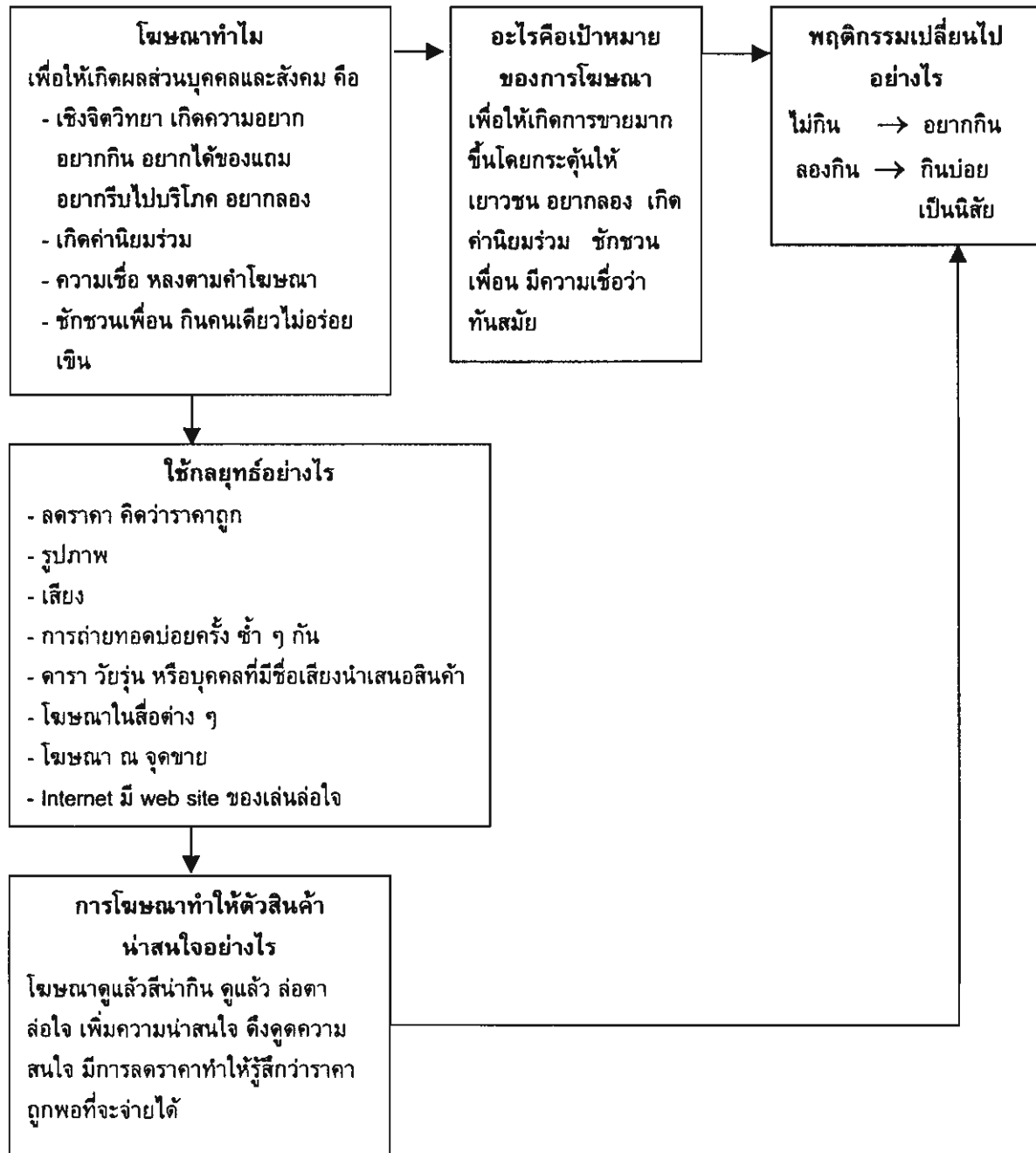
สมาชิกกลุ่มสรุปได้ว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดจะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์เพราะฉะนั้นจึงควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ราคาถูก และรวดเร็ว เช่น อาหารไทย (ข้าวราดแกง, น้ำพริก ปลาหู ฯลฯ) ทั้งนี้กลุ่มเห็นว่าเจตคติและค่านิยมก็สำคัญทั้ง ๆ ที่รู้ว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดไม่ดีก็ยังอยากกิน อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมการกินของวัยรุ่นในปัจจุบันมีความซับซ้อน มีปัจจัยหลายด้านเข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่มีความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมดังตัวอย่างที่เยาวชนได้แสดงความคิดเห็น ดังนี้

“เยาวชนไทยนั้นเป็นคนคิดตัดสินใจเองว่าตัวเราจะกินอย่างไร กินอะไร ที่ไหน เพราะถ้าเราตามเพื่อน สมัยนิยม ตามความสะดวกสบาย ก็จะเป็นพวกอาหารที่หาซื้อได้ง่าย เคเอฟซี แต่ถ้ามอง ดี ๆ การที่เราตัดสินใจเลือกซื้ออาหารก็มีปัจจัยหลายด้าน เช่น อยู่ในเมือง ไม่มีคนทำอาหารให้ พ่อแม่ทำงาน เพื่อนกินกันเราไม่กินคนเดียวก็ไม่ได้ แต่ถ้าเราพ่อแม่อยู่ทำให้ทานเราก็ได้อาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่รีบร้อน แต่ก็อีกนั่นแหละถึงเราอยู่กับสิ่งแวดล้อมดีทั้งทางวัตถุและบุคคล (ที่มีคนทำให้ดูแลเรานั้น) แต่เรากลับคิดว่าอยากกิน อยากลองอาหารที่ไร้ประโยชน์มันก็ช่วยไม่ได้ บางคนก็รู้ว่ากินแล้วอ้วนแต่ก็ยังกินถ้าจะเปลี่ยนคงต้องเป็นความคิด”

(3) การวิเคราะห์สื่อโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

จากการวิเคราะห์สื่อโฆษณาดำเนินการโดยวิธีระดมสมองจากการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ฉลาดกิน สันโรครภัย” ผู้เข้าร่วมประชุมเป็นตัวแทนนักเรียนจากโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน โดยพิจารณาจากเทปบันทึกสปรอตโฆษณาฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด ประเด็นการ

วิเคราะห์คือ ทำไมต้องมีสื่อโฆษณา มีเพื่ออะไร การโฆษณาใช้กลยุทธ์อย่างไร และเมื่อไร การโฆษณาทำให้สินค้าน่าสนใจอย่างไร และเกิดผลต่อกลุ่มเป้าหมายอย่างไร จากการระดมสมองของเยาวชนสามารถสรุปเป็น แผนภูมิที่ 4.3 แสดงแนวการวิเคราะห์สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด ดังนี้



แผนภูมิที่ 4.3 การวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชน

แผนภูมิที่ 4.3 แสดงการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชน โดยตั้งประเด็นวิเคราะห์ คือ โฆษณาทำไม ใช้กลยุทธ์การโฆษณาอย่างไร การโฆษณาทำให้สินค้าน่าสนใจอย่างไร อะไรคือเป้าหมายของการโฆษณา และพฤติกรรมของผู้บริโภคเปลี่ยนไปอย่างไร ตัวแทนเยาวชนสรุปผลการวิเคราะห์สื่อเกี่ยวกับการโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด คือการโฆษณาทำให้เกิดผลโดยตรงต่อบุคคล และสังคม นั่นคือเกิดผลในเชิงจิตวิทยา ทำให้รู้สึกอยากกิน อยากได้ของแถม อยากลอง อยากรีบไปบริโภค เกิดค่านิยมร่วม เชื่อตามคำโฆษณา และชักชวนเพื่อนไปกิน หากกินคนเดียวไม่อร่อยและรู้สึกเขิน

การโฆษณาฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดจะใช้กลยุทธ์ทางการตลาดทุกรูปแบบในการโน้มน้าวผู้บริโภคทั้งในด้านราคา ในโอกาสเทศกาลต่าง ๆ รูปภาพ เสียง การทำซ้ำให้ติดตามและจำได้ การใช้ดาราหรือบุคคลที่มีชื่อเสียงนำเสนอสินค้า การโฆษณาผ่านสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ แหล่งที่มีกลุ่มเป้าหมายเห็นได้ง่าย เช่น ป้ายบิลบอร์ด บริเวณทางด่วน รถไฟฟ้า บริเวณจุดขาย ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยผ่านอินเทอร์เน็ต มีเว็บไซต์ ที่สามารถสั่งซื้อหรือสืบค้นของเล่นที่ขายคู่กับเมนูอาหารได้ทุกรายการ

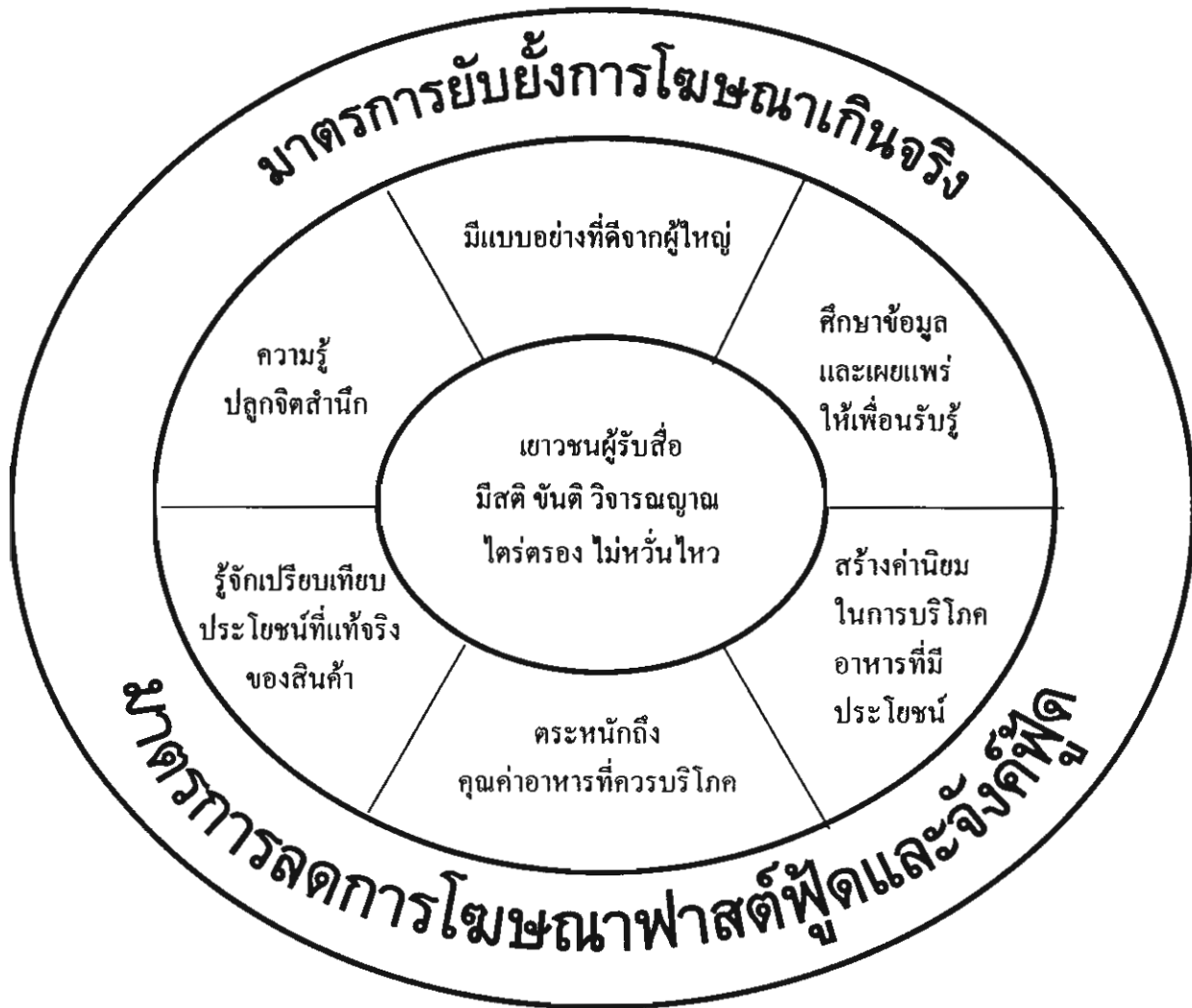
การโฆษณาทำให้สินค้าน่าสนใจโดยทำให้ดูแล้วน่ากิน ดึงดูดความสนใจ ตลอดจนมีการลดราคาทำให้รู้สึกว่าราคาถูกพอที่จะจ่ายได้

เป้าหมายของการโฆษณาคือ การเพิ่มยอดขายของสินค้าโดยการกระตุ้นให้เยาวชนอยากลอง เกิดค่านิยมร่วม ชักชวนเพื่อนและก่อให้เกิดความรู้สึกว่าทันสมัย

การโฆษณาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือจากที่ไม่กินทำให้รู้สึกอยากกิน และเมื่อลองกิน จะกินบ่อยจนเป็นนิสัย

(4) แนวทางการส่งเสริมให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อโฆษณา

กลุ่มตัวแทนเยาวชนระดมความคิดเห็นเพื่อหาแนวทางเพื่อให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ โดยตั้งประเด็นว่า “ทำอย่างไร เยาวชนจึงจะรู้เท่าทันสื่อ” สามารถสรุปเป็นแผนภูมิที่ 4.4 ดังนี้



แผนภูมิที่ 4.4 ความคิดเห็นของเยาวชนสำหรับวิธีการทำให้เยาวชนรู้เท่าทันการโฆษณา

จากแผนภูมิที่ 4.4 แสดงความคิดเห็นของเยาวชนสำหรับวิธีการทำให้เยาวชนรู้เท่าทันการโฆษณา เยาวชนคิดว่าตนเองจะต้องมีสติแยกแยะถูกผิดให้หนักถึงประโยชน์ที่แท้จริงของสินค้าที่ซื้อมาบริโภค รู้เป้าหมายของสื่อว่าสื่อโฆษณาทำเพื่อยั่วสติเยาวชนให้หลงเชื่ออย่างล้อยตามโฆษณา และต้องมีขันติเมื่อดูโฆษณาต้องรู้ว่าสื่อต้องการกระตุ้นความต้องการของเยาวชน โดพอมีวุฒิภาวะไม่ให้เกิดถูกยั่วจากสื่อมากขึ้น

การที่จะทำให้เยาวชนมีสติและมีวิจารณญาณจะต้องมีปัจจัยส่งเสริมด้านความรู้ในเรื่องการบริโภค ให้ความรู้ในเรื่องการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดกับคนทั่วไปว่าเป็นอย่างไรไม่มีประโยชน์นี้คุ้มค่ากับเงินที่เสียไป ไตร่ตรองพิจารณาก่อนซื้ออาหาร ตระหนักถึงคุณค่าอาหาร เผยแพร่ความรู้ด้านผลกระทบต่อสุขภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดแก่บุคคลทั่วไป ศึกษาโภชนาการและกรรมวิธีการผลิตของสินค้าว่าเขาใช้งบประมาณเท่าไร เหมาะสมกับราคา เราจะเสียค่าการค้ำ เราจะได้ประโยชน์จากอาหารตรงนั้นมากน้อยแค่ไหน วิธีการผลิตของเราเป็นอย่างไร สะอาดมากน้อยแค่ไหน มีสารเคมีเจือปนมากน้อยหรือไม่ นึกถึงคุณค่าทางอาหารที่เราจะได้รับจากอาหารฟาสต์ฟู้ดที่เราจะได้รับเปรียบเทียบกับอาหารที่โฆษณาเกี่ยวกับอาหารอื่น ตรงนี้สำคัญมากเรายังต้องขอเงินคุณแม่ออยู่ เราจะต้องคิดว่าอาหารที่เรากินแต่ละมื้อมันคุ้มพอกับเงินที่เราเสียไปเราสามารถเปรียบเทียบต้องนึกถึงประโยชน์ที่แท้จริงของสินค้าที่ซื้อมาบริโภค สร้างค่านิยมเมื่อเรารู้ผลทุกอย่างต่อเนื่องมา เราควรจะหันมาสร้างค่านิยมในอาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นว่าจะจะเป็นอาหารไทยอย่างเดียวเพียงแต่อาหารนั้นมีประโยชน์ให้ร่างกายกินเข้าไปนำคุณค่ามาใช้พลังงานได้อย่างเต็มที่ ตลอดจนให้ความรู้และปลูกจิตสำนึกให้กับเยาวชนเกี่ยวกับอาหารจังก์ฟู้ดและฟาสต์ฟู้ด นอกจากนี้ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างให้กับเยาวชน เพิ่มคำเตือนเรื่องโทษของฟาสต์ฟู้ดในสื่อต่าง ๆ เช่น เขียนที่มุมของโทรทัศน์ พยายามต่อต้านสื่อโฆษณาเกี่ยวกับฟาสต์ฟู้ดให้ออกมาน้อยลงและไม่ควรให้มีการโฆษณาเกินจริง

(5) พฤติกรรมการบริโภคที่มุ่งหวังของเยาวชนไทย

การกำหนดพฤติกรรมการบริโภคที่มุ่งหวังของเยาวชนไทย ดำเนินการโดยตั้งประเด็น “เยาวชนไทยควรกินอย่างไร จึงมีสุขภาพดีและฉลาด” โดยให้แต่ละคนวาดภาพแสดงความมุ่งหวังของเยาวชนในกระดาษแผ่นเล็ก มีการแลกเปลี่ยนความคิดโดยการอธิบายภาพในกลุ่มเล็ก ยังคงใช้ความรัก ความเป็นมิตร ให้เกียรติ ยังคงจดเว้นการวิจารณ์กันตอน ให้โอกาสทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่ครอบงำ

(5.1) สภาพที่มุ่งหวังในอนาคตตามความคิดของเยาวชน

สภาพที่มุ่งหวังในอนาคตตามความคิดของเยาวชนแต่ละคน สรุปได้ดังนี้

1. ลดพฤติกรรมการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดให้น้อยลง เลิกคิดจะกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ลดการบริโภคอาหารจำพวก ทอด ๆ ย่าง ๆ เผา ๆ
2. เพิ่มการกินอาหารที่มีประโยชน์ กลับมากินอาหารธรรมดา หันมาสนใจอาหารเดิม ๆ ที่เรารับประทานกัน ซึ่งเป็นประโยชน์มากกว่า เช่น ข้าว ปลา ผัก นม หันมา

บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ หันมาสนใจผัก ผลไม้ให้มากขึ้น รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวันและตรงเวลา

3. ใส่ใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่า เยวชนไทยหันมาใส่ใจคุณภาพของตนเองมากขึ้น คือมีความคิดรู้จัก แยกแยะให้เป็น เพราะในสภาพปัจจุบันเราไม่สามารถห้ามการกินอาหารขยะได้ แต่ควรรับประทานอาหารให้พอสมควร เลือกกินในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่เหมาะสม เลือกกินแต่ของที่มีคุณค่า เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่ดูว่าสะอาดถูกหลักตามหมู่อาหาร มีสุขนิสัยในการรับประทาน รู้จักประยุกต์ในการทำอาหาร ปรับพฤติกรรมการกินให้รู้จักการกินแบบมีประโยชน์ ใส่ใจในการเลือกสรรการรับประทานอาหาร

4. พิจารณาผลตอบแทนที่ได้รับ และเงินตราภายในประเทศที่สูญเสียไปเพราะคำว่า “ต้องการ” ไม่ใช่แค่เลือกอาหารแต่ต้องพิจารณาทั้งราคาและของผลิตในประเทศไทย “อุดหนุนของไทย ใส่ใจสินค้าไทย ร่วมใจยกระดับประเทศ” ฉลาดเลือกแล้วร่างกายจะแข็งแรง เลือกที่มีคุณภาพ ราคาถูก

5. มีร้านขายอาหารไทยบริการสะดวก สบาย หาได้ง่าย มีราคาถูก ขายอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ร้าน TFC ฟาสต์ฟู้ดเซ็นเตอร์ (Thai Fast food Center)

6. มีการกินอาหารในบ้านมากขึ้น ทานอาหารพร้อมหน้ากันจะดีดี มีการพูดคุย เข้าใจกันมากขึ้น ซึ่งการกินอาหารพร้อมหน้ากัน เป็นช่วงเวลาที่ได้ให้สมาชิกในครอบครัว ได้พูด ได้ฟังกัน เข้าใจกันมากขึ้น สถาบันครอบครัวดี ประเทศชาติดี ทุกคนในครอบครัวหันมาใส่ใจซึ่งกันและกัน แม่พาลูกไปตลาด สอนลูกทำกับข้าว แสดงให้เห็นถึงว่ามีเวลาให้ให้ลูก และรับประทานอาหารร่วมกัน ในอนาคตทุกคนจะมีเวลามากขึ้น ครอบครัวจะพร้อมหน้ากัน มีเวลาพูดคุยไม่ได้อยู่คนเดียวใส่ใจกันและกัน

7. ในอนาคตทุกคนปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ไว้ทานเอง (ปลูกเอง มั่นใจ กินเอง) อาจมีบางสิ่งเท่านั้นที่ต้องซื้อ

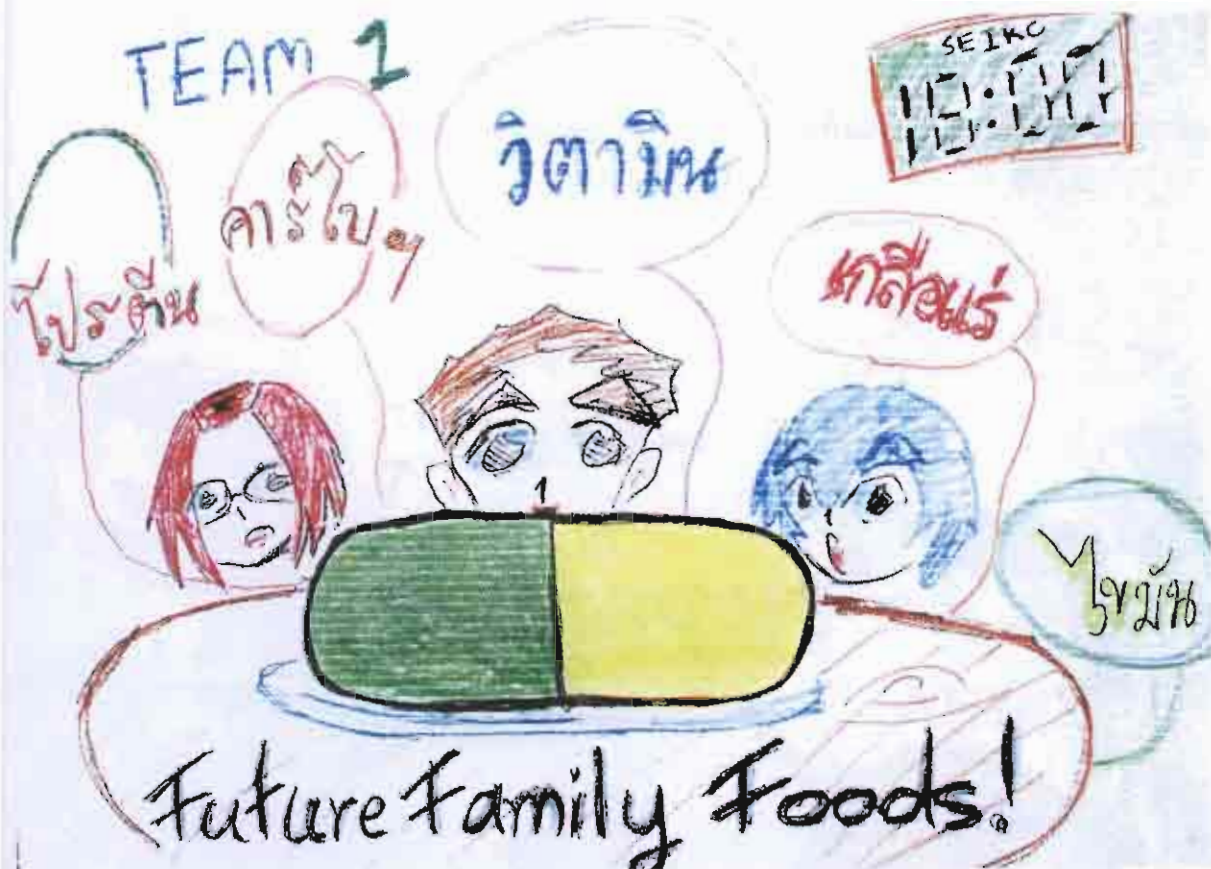
8. เยวชนมีการออกกำลังกาย

9. อยากให้รัฐบาลแสดงสื่อให้คนไทยรักษาสุขภาพกันมากขึ้น และให้คนไทยสนใจในอาหารของคนไทย ไม่หลงในค่านิยมการกินที่ไม่ถูกต้อง

(5.2) สภาพที่มุ่งหวังเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการกินเพื่อสุขภาพของกลุ่มย่อย

จากการร่วมแสดงความคิดเห็นและระดมสมองของกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มโดยวาดภาพลงบนกระดาษฟลิพชาร์ตขนาดได้ภาพที่กลุ่มพึงประสงค์ด้านสภาพที่มุ่งหวังของแต่ละกลุ่มดังนี้

- 1) ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 1 เกี่ยวกับสภาพที่มุ่งหวังของพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 4.5 ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 1 เกี่ยวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพของเยาวชนไทย

กลุ่มตัวอย่างได้สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของเยาวชนไทย ควรมีแนวทางดังนี้

1. ควรบริโภคอาหารที่ได้คุณค่าโภชนาการครบถ้วน
2. ในครอบครัวได้ทานอาหารร่วมกัน ทำให้เพิ่มความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นมากขึ้น
3. ตรงต่อเวลา เป็นการเพิ่มวินัยในการรับประทานอาหารทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ฯลฯ
4. พกได้ง่าย ทำสะดวก เช่น แคปซูล ถ้าหากในอนาคตมีการบริโภคแคปซูลซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหาร จะเป็นการง่ายในการพกพาและรับประทาน เพื่อความสะดวก รวดเร็ว

5. ส่งเสริมอาหารไทย ถ้าเป็นไปได้ในอนาคตหากเราสามารถผลิตแคปซูลในรูปของอาหารไทย จะเป็นการเพิ่มอาชีพและเพิ่มดุลการค้าให้กับประเทศไทย และเพิ่มอาชีพให้กับเกษตรกร

นอกจากนี้กลุ่มที่ 1 ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคว่า "ทานอาหารที่มีประโยชน์ดีกว่าทานจังก์ฟู้ดไม่เข้าท่าขอบอก"

2) ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 2 เกี่ยวกับสภาพที่มุ่งหวังของพฤติกรรมกรรมการกินเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 4.6 ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 2 เกี่ยวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของเยาวชนไทย

กลุ่มที่ 2 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการหรือความมุ่งหวังในอนาคตเกี่ยวกับการบริโภค ดังนี้

1. ต้องการให้คนไทยเปลี่ยนนิสัยในการกินให้กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

2. รู้จักเลือกรับประทานอาหาร เลือกกินสิ่งที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะเด็กเราเกิดมาส่วนใหญ เลือกกินแต่ที่มีประโยชน์ไม่ครบ เช่น ข้าวมาจาน 1 มักจะไม่กินผัก ขาดสารอาหาร ต้องเปลี่ยนนิสัยให้กินให้ครบ

3. รู้จักเปรียบเทียบคุณภาพของอาหารและราคา ปัจจุบันมักคิดว่าอาหารราคาแพงมักจะดีทั้งที่ว่ามันไม่จริง ข้าวตามร้านทั่วไปราคา 20 บาท อร่อยดี คุณภาพก็ดีราคาพอกับในห้าง แต่ว่าคนไทยมักจะคิดว่าในห้างดีกว่าสบายราคาแพงกว่า

4. อยากให้มีการโฆษณาอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น ไม่ใช่โฆษณาแต่ฟาสต์ฟู้ด

กลุ่มได้สรุปหลักการบริโภคควรอาศัยหลักการ 4 ข้อ ดังนี้ 1) clever รู้จักเลือก 2) complete คือครบ 5 หมู่ 3) comfortable คือสะดวก 4) clean คือสะอาด ปราศจากเชื้อโรคและสารปนเปื้อน

3) ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 3 เกี่ยวกับสภาพที่มุ่งหวังของพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพ



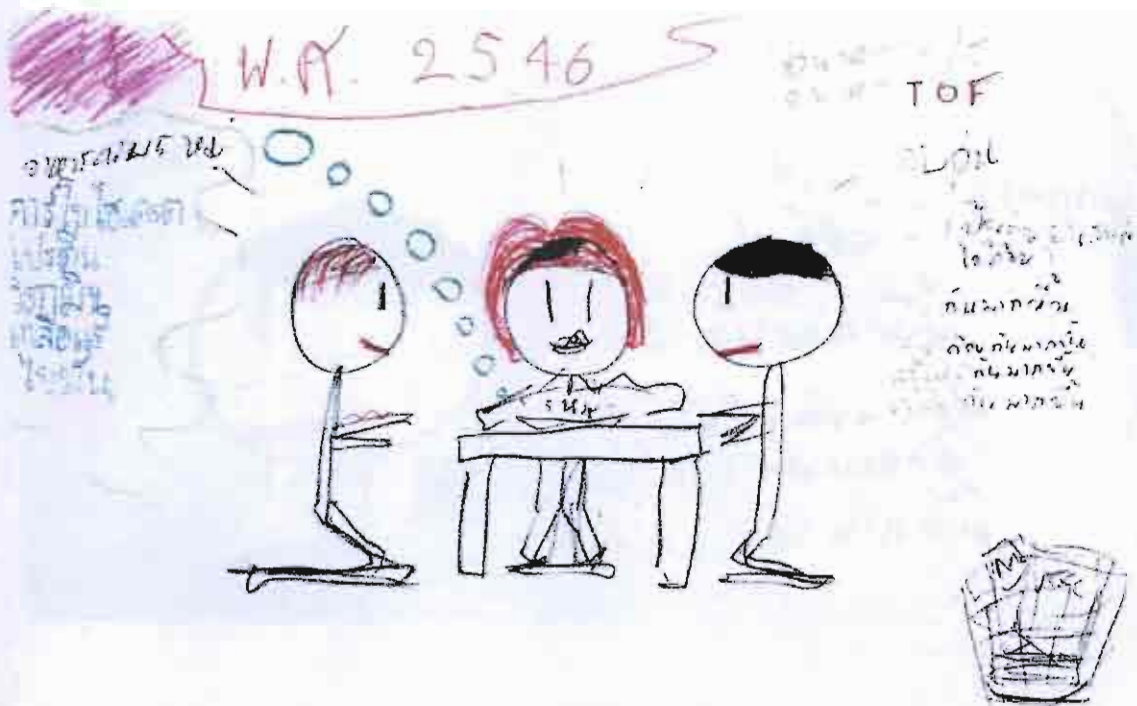
ภาพที่ 4.7 ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 3 เกี่ยวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของเยาวชนไทย

กลุ่มที่ 3 อธิบายภาพว่าเป็นแนวของอินเทอร์เน็ต คือ จะนิยมความเป็นไทยเหมือนว่า จะสามารถสั่งอาหารได้ทางอินเทอร์เน็ต สั่งปุ๊บก็ได้ปั๊บ ส่งถึงบ้านเลย ภายใน 30 นาที เพราะมีทุกสาขาทั่วโลก สื่อให้เห็นถึงว่ามีหลายภาษา เช่น สวิสดี ภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส เราอยากให้อาหารไทยมีทั่วโลกเป็นที่ยอมรับของทุกคนซึ่งตอนนี้ก็เป็นแล้วมีของแถม เป็นสตिकเกอร์สุดสวย ในอนาคตเราอยากให้ทุกคนเห็นความสำคัญของอาหารไทย ซึ่งถ้าเราจะชาตินิยมคงจะไม่ใช่เป็นไร เพราะคิดว่าอาหารไทยมีความสำคัญ และมีประโยชน์มากโดยเฉพาะข้าว ผัก ผลไม้ เราปลูกเองเมืองเกษตรกรรม สนองพระราชดำริของในหลวงเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมนโยบายนิยมไทย ใช้ของไทยและส่งออกโดยทางอินเทอร์เน็ต ทำแบบแฟรนไชส์เพื่อธุรกิจส่งออกระดับโลก เป็นความฝันของกลุ่มอยากให้ทุกคนยอมรับอาหารไทย เพราะว่าการกลุ่มคิดว่าเรามีเอกลักษณ์ของไทยควรจะรักษาไว้ แต่ต้องปรับปรุงธุรกิจร้านอาหารของไทยเราให้สะดวก รวดเร็ว และอาหารมีคุณภาพ

ความต้องการในอนาคตของกลุ่มได้เสนอแนวทางที่คิดว่ามีความเป็นไปได้ โดยสิ่งสำคัญทางกลุ่มเห็นว่าขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำกันอย่างไร สมาชิกกลุ่มแสดงข้อเท็จจริงจากที่เป็นข่าวว่าขณะนี้ในประเทศอังกฤษอาหารไทยจะแพงเป็นอันดับ 2 รองจากอาหารอินเดีย เพราะคนในอังกฤษจะหันมาบริโภคอาหารไทยและอาหารอินเดีย เพราะเป็นอาหารที่มีรสชาติ มี เครื่องเทศ ซึ่งให้กลิ่นและรสชาติถูกใจแต่ในขณะที่เยาวชนไทยกลับมองข้าม ดังนั้นกลุ่มจึงเสนอความคิดเห็นเหมือนความฝันในอนาคต ดูสวยงาม แต่มันก็อาจทำได้ ทางกลุ่มสรุปสภาพที่มุ่งหวัง ดังนี้

1. ไทยกุ่มตลาดฟาสต์ฟู้ดทั้งหมด ในประเทศไทย
2. จำหน่ายอาหารไทย
3. มีบริการส่งถึงบ้าน
4. มีสาขาขยายไปทั่วโลก
5. ไทยไม่เสียดุลการค้า
6. บริการด่วนภายใน 30 นาที
7. อาหารไทยจะทำให้สุขภาพแข็งแรง
8. อาหารไทยจะราคาถูก
9. เวลาซื้อจะขายเป็นชุดมีของแถมเป็นของไทย ๆ เช่น แถมเป็นรูปนาง 12 (ชุดแฮปปี้มิล แถมของเล่นจากวรรณคดีไทย)
10. ใช้วัตถุดิบในประเทศ ช่วยเกษตรกรไทย ปลูกเอง ใช้เอง กินเอง ทำเอง เศรษฐกิจพอเพียง
11. มีอาหารสุขภาพขายเช่น ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง ขายกันมากขึ้น
12. สื่อตะวันตกหมดไป สื่อไทยเจริญ
13. ไม่ต้องนำเข้าอาหารจากต่างประเทศ
14. ในอนาคตจะมีอาหารสมุนไพร และชีวจิตเป็นที่นิยมแทนอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด อะไรที่เป็นของเราไม่ให้ใครมาจดลิขสิทธิ์

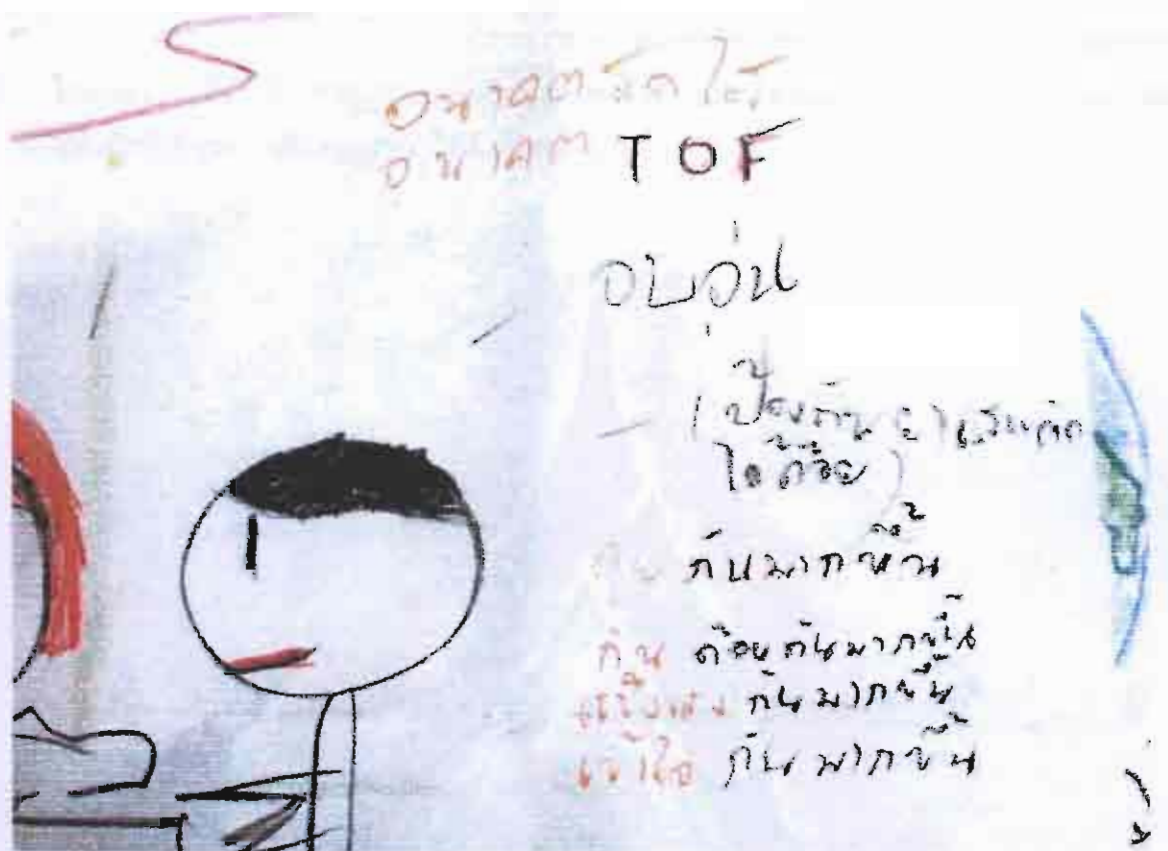
- 4) ความคิดเห็นของกลุ่มที่ 4 เกี่ยวกับสภาพที่มุ่งหวังของพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 4.8 ความคิดเห็นของกลุ่มเยาวชนเกี่ยวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพของเยาวชนไทย

กลุ่มที่ 4 ให้ข้อคิดในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพดังนี้

1. เยาวชนต้องมีจิตสำนึกในการรับประทานอาหารต้องเลือกรับประทานในสิ่งที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน มีปริมาณที่เหมาะสม และพึงพาธรรมชาติ เช่น อาหารชีวจิต อาหารพวกแมคโครไบโอติก
2. ร้านค้าที่ขายอาหารควรปรับปรุงรูปแบบใหม่ให้ทันต่อยุคสมัย เช่น การหีบห่อ ร้านค้าสะอาด รวดเร็ว มีคุณค่า



ภาพที่ 4.9 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับการส่งเสริมความสัมพันธ์
ในครอบครัว

3. ส่งเสริมการรับประทานอาหารในบ้านภายในครอบครัวสร้างความสัมพันธ์ ความสนุกในการทำอาหาร เสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นเป็นปึกแผ่น นักเรียนไม่ไปยุ่งกับยาเสพติด เช่น ในรูป สมาชิกกลุ่มต้องการให้ครอบครัวเป็นตัวอย่างหลักในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน พ่อแม่ ผู้ปกครอง หันมาสนใจลูก ๆ หันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คือ อาหาร 5 หมู่ทั่วไป ทำให้ร่างกาย ประหยัดซึ่งตรงกับเศรษฐกิจพอเพียงสมัยนี้

4. ครอบครัวอบอุ่น สร้างวัคซีนป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา สิ่งเสพติด เข้าใจกัน หันหน้ามาปรึกษากัน

5. ลดการทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ลงให้มากที่สุด

6. ส่งเสริมอาหารธรรมชาติรูปแบบทันสมัย ทันใจวัยรุ่น เมื่อก่อนอาหารธรรมชาติจะมีราคาแพง อาหารฟาสต์ฟู้ดราคาถูกกว่าก็เลยหันมาทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมาก ตอนนี้อยากว่า

อนาคตคนไทยทุกคนจะมาทานอาหารชีวจิตอาหารไทย อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณภาพเหมาะสมกับคนไทย เมื่อหันมาทานอาหารแบบธรรมชาติมากขึ้นราคาก็จะถูกลง ฟาสต์ฟู้ดก็จะหมดไป

7. ส่งเสริมสื่อในการทานอาหารธรรมชาติรูปแบบใหม่ทันใจวัยรุ่น

หลังจากที่กลุ่มย่อยทั้ง 4 ได้ภาพรวมความมุ่งหวังของพฤติกรรมบริโภคของเยาวชนไทยแล้ว จึงได้มีการสรุปรวมแนวคิดทั้งหมดเข้าด้วยกัน ตามประเด็น "เยาวชนไทยควรกินอย่างไรจึงมีสุขภาพดีและฉลาด" ได้ดังภาพที่ 4.10



ภาพที่ 4.10 ภาพสรุปแนวคิดที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพของ
เยาวชน

สัญลักษณ์ในภาพที่ 4.10 มีความหมายดังนี้

	หมายถึง	ความอบอุ่นในครอบครัว
	หมายถึง	อาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
	หมายถึง	ความสะอาด ถูกสุขลักษณะ
	หมายถึง	ความรวดเร็วทันใจของการบริการ
	หมายถึง	การฉลาดเลือกบริโภค
	หมายถึง	ความเป็นไทย

ภาพที่เขาวงกตสรุปรูปจากทุกกลุ่มเป็นรูปปิรามิด ที่มีองค์ประกอบ 5 ส่วน คือ รูปหัวใจ หมายถึง ความอบอุ่นในครอบครัว หมายเลข 5 หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ สัญลักษณ์ จาน ช้อนส้อม หมายถึง ความสะอาด ถูกสุขลักษณะ สัญลักษณ์ สายฟ้า หมายถึง ความรวดเร็วทันใจของการบริการ สัญลักษณ์ หลอดไฟ หมายถึง การฉลาดเลือกบริโภค และสัญลักษณ์ บ้านทรงไทย หมายถึง ความเป็นไทย

ในรูปจะเห็นว่าทั้งความอบอุ่นของคนไทยที่รวมพลังเข้าด้วยกัน แล้วจะให้มีการคัดเลือกคำขวัญที่คิดขึ้นในภาพสายฟ้าแลบกับหลอดไฟ หมายถึง ความรวดเร็วอย่างที่เขาวงกตต้องการจากอาหารฟาสต์ฟู้ด แต่เรานำมาปรับเปลี่ยนให้เข้ากับอาหารที่มีประโยชน์ รูปหลอดไฟที่สว่างเปรียบเหมือนกับว่าเขาวงกตมีความฉลาดที่จะเลือกบริโภค แสงที่แผ่ออกมาจะใช้สีส้ม สีเหลือง หมายถึง อนาคตที่สดใสของการบริโภค คนไทยรู้จักสิทธิของผู้บริโภคและได้รับการคุ้มครองจากองค์การอาหารและยา (อ.ย) จั๊วลายไทย หมายถึง เขาวงกตนิยมไทยในการบริโภคอาหารไทย

คำขวัญที่กลุ่มระดมความคิด คือ

1. สะอาด ฉลาด ถูกสุขนิสัย นิยมไทย อบอุ่นในครอบครัว
2. ครอบครัวอบอุ่น สุขภาพแจ่มใส นิยมอาหารไทยมีประโยชน์
3. ฉลาด สะอาด อบอุ่นใจ นิยมไทย สุขนิสัยสมบูรณ์
4. โภชนาการดี มีสุขนิสัย ครอบครัวไทยอบอุ่น
5. โภชนาการเยี่ยม สุขนิสัยยอด ปลอดภัยภัย
6. โภชนาการดี มีสุขนิสัย ครอบครัวไทย ปลอดภัยจากโรค

7. โภชนาการสมบูรณ์ ล้วนเพิ่มพูนความเป็นไทย
8. อบอุ่น ทนใจ ได้ประโยชน์
9. โภชนาการดี มีสุขนิสัย อบอุ่นใจ ไร้โรค
10. ครอบครัวปลอดภัย ถ้าใส่ใจ เข้าใจโภชนาการ
11. โภชนาการ บริการทันใจ ครอบครัวไทยอบอุ่น
12. โภชนาการสมบูรณ์ ล้วนเพิ่มพูนความเป็นไทย
13. อบอุ่น ทนใจ ได้ประโยชน์
14. โภชนาการดี มีสุขนิสัย อบอุ่นใจ ไร้โรค
15. ครอบครัวปลอดภัย ถ้าเข้าใจ หรือใส่ใจ โภชนาการ
16. มีโภชนาการ บริการทันใจ ครอบครัวไทยอบอุ่น

หลังจากรวบรวมคำขวัญทั้งหมดที่คิดขึ้นได้ มีการนำมาพิจารณาเพื่อให้ได้ข้อสรุปคำขวัญจากที่ประชุมใหญ่ คำขวัญที่ได้ คือ “โภชนาการดี มีสุขนิสัย ครอบครัวไทยอบอุ่น”

(6) การดำเนินงานโครงการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของเยาวชนไทย

(6.1) การคิดค้นวิธีการสำคัญ ซึ่งจะทำให้ได้สภาพที่มุ่งหวัง

การคิดค้น “วิธีการสำคัญ” เพื่อให้ได้สภาพที่มุ่งหวัง ดำเนินการโดยให้แต่ละคนคิด “วิธีการสำคัญ” ตามลำพัง ให้ได้ประมาณ 1-3 ข้อ แล้วเขียน “วิธีการสำคัญ” ลงบนกระดาษย่อย แผ่นละ 1 ข้อ (ใช้กระดาษสี) หลังจากนั้นนำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดในกลุ่มเล็กอภิปราย เพื่อหาข้อยุติที่สมเหตุสมผลและกลุ่มพอใจมากที่สุด และคัดเลือก “วิธีการสำคัญ” ที่กลุ่มเห็นว่าดีที่สุดประมาณ 3-5 ข้อ “วิธีการสำคัญ” อาจมีวิธีการสนับสนุนด้วยมากกว่า 1 ข้อ กลุ่มเล็กนำเสนอข้อสรุป และวิธีการสนับสนุน (ถ้ามี) เสนอในกลุ่มใหญ่ ซึ่งจะคัดเลือก “วิธีการสำคัญ” ประมาณ 5-7 ข้อ พร้อมวิธีการสนับสนุน โดยอาจตั้งคณะทำงานยกย่องก่อน ยังคงอภิปรายถกแถลงกันได้ หรืออาจใช้วิธีอื่นใดเพื่อหาข้อยุติที่สมเหตุสมผลและกลุ่มพอใจมากที่สุด แต่ไม่ลืมเรื่อง ความรัก ความเป็นมิตร และความคิดเชิงบวก (POSITIVE THINKING)

(6.2) การจัดกลุ่มทำงานเพื่อวางแผนดำเนินการ/แผนปฏิบัติการ

การจัดกลุ่มทำงานเพื่อวางแผนดำเนินการ/แผนปฏิบัติการ ดำเนินการโดยการเขียนชื่อ “วิธีการสำคัญ” บนกระดาษแผ่นเล็ก ขอละแผ่นติดข้างฝา หรือวางบนโต๊ะ ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคน เลือกว่าจะไปคิดแผนดำเนินการของ “วิธีการสำคัญ” ข้อนั้น โดยสามารถชักชวนหรือขอร้องกันได้ ให้คนใดคนหนึ่งเลือกหรือไม่เลือก “วิธีการสำคัญ” ข้อใดข้อหนึ่ง เมื่อเลือกกลุ่มทำงานกันเรียบร้อยแล้ว แต่ละกลุ่มก็ไป “ทำงาน” กันตามสะดวก และนำ “วิธีการสำคัญ” แต่ละข้อพร้อมด้วย “วิธีการสนับสนุน” มาทำแผนปฏิบัติการ (ACTION PLAN) โดย

แผนดำเนินการ จะระบุว่า ใครคือผู้รับผิดชอบ จะทำกิจกรรมอะไร เมื่อใด ให้ได้ผลหรือมีเป้าหมายอย่างไร มีค่าใช้จ่ายเท่าไร (งบประมาณ)

หลังจากนั้นนำเสนอ “แผนดำเนินการ” ในที่ประชุมกลุ่มใหญ่และอภิปรายให้ได้ข้อยุติ

(6.3) โครงการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของเยาวชนไทย

โครงการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของเยาวชนไทยที่ได้จากการระดมความคิดเห็นของผู้แทนเยาวชนจากโรงเรียนต่าง ๆ มีดังนี้

1) โครงการเยาวชนรักสุขภาพ

เป็นโครงการที่เยาวชนจากโรงเรียนสวนกุหลาบเสนอแนวทางดำเนินการเป็นลักษณะการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ สมัยนี้เป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ เมื่อทราบข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต จะมาอบรม เสนอความคิดหลาย ๆ อย่าง ให้คะแนนร้านค้าที่มีโภชนาการถูกต้อง เพื่อสนับสนุนร้านที่ทำถูกแล้ว และกระตุ้นร้านที่ทำไม่ถูกต้องให้ทำให้ถูกต้องเมื่อมีร้านค้าที่ถูกต้อง กลุ่มมีความเห็นว่าสามารถพัฒนาร้านค้าได้โดยใช้วิธีการประกวดราคาเพื่อให้ได้ร้านค้าที่มีคุณภาพและราคาที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อให้ทุกคนในโรงเรียนรู้ถึงข้อดี ข้อเสียของอาหารจังก์ฟู้ด และอาหารไทย จะได้ตัดสินใจดีกว่าอาหารประเภทไหนมีประโยชน์มากกว่ากัน

วิธีการดำเนินการคือ

1. ค้นคว้าข้อมูล ศึกษาให้ถ่องแท้ จริงจัง และจริงจัง ต้องรู้ก่อนจึงไปสอนคนอื่นได้
2. วางแผนในการจัดสื่อเพื่อการประชาสัมพันธ์
3. เริ่มประชาสัมพันธ์สื่อที่ได้จัดเตรียมไว้ ทุกสื่อ เช่น ทางอินเทอร์เน็ต แผ่นพับ หรือใช้การประชาสัมพันธ์แบบเคาะประตูบ้าน
4. ประมวลผลที่ได้จากการประชาสัมพันธ์ ทำทุกอย่างจะต้องมีผลเพื่อใช้เป็นข้อมูลในครั้งต่อไป

5. นำผลที่ได้ไปปรับปรุงใช้ในครั้งต่อไป

การดำเนินกิจกรรมจะทำสม่ำเสมอคือ เมื่อกลับไปถึงโรงเรียนจะต้องกระจายข่าวสารให้เพื่อน ๆ รู้เรื่อง และความคิดเห็นของคนอื่นด้วยการทำแบบสอบถาม เริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ ก่อนคือภายในห้องเรียน ว่ามีการตอบรับเป็นอย่างไร และกระจายไปในระดับชั้นเรียน หรือทั้งโรงเรียน และขยายไปโรงเรียนอื่น และองค์กรเอกชน หน่วยงานของรัฐที่มีการสนับสนุนในเรื่องนี้ที่สำคัญคือจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ไม่เหินห่างไป

ที่มาของแหล่งงบประมาณ ขอรับการสนับสนุนจากกิจกรรมชุมนุมของโรงเรียน

ผู้รับผิดชอบโครงการคือ กลุ่มนักเรียนที่จัดทำ และให้ความร่วมมือ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาชุมนุมเป็นที่ปรึกษา

วิธีการประเมิน ดูจากจำนวนผู้เข้าชมเว็บไซต์

อุปสรรคที่คาดว่าจะเกิด คือวิธีการประชาสัมพันธ์ผ่านเว็บไซต์

2) โครงการปรับปรุงร้านอาหาร

วัตถุประสงค์คือเพื่อให้ได้รับโภชนาการและการบริการที่ดีขึ้น วิธีการทำได้โดยการหาข้อมูลจากกลุ่มผู้บริโภคโดยให้ทำแบบสอบถาม แล้วส่งให้ทางโรงเรียนปรับปรุงร้านค้าต่าง ๆ โดยการเปิดให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการลงคะแนนเพื่อหาร้านค้าที่ควรปรับปรุงและส่งเสริมร้านที่ดีอยู่แล้ว

กำหนดเวลา ควรทำทุกปีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ไม่ให้ขาดช่วงแล้วหายไป โดยจะสุ่มทำเพื่อไม่ให้ผู้ประกอบการร้านค้าเตรียมตัว ต้องให้เป็นสภาพธรรมชาติจะได้ข้อมูลที่ถูกต้อง

การประมาณการค่าใช้จ่ายคิดเป็นค่ากระดาษในการทำแบบสอบถามประมาณ 500

บาท

ผู้ที่รับผิดชอบ อาจารย์ที่ปรึกษาและนักเรียน

ผู้ให้ความร่วมมือ เป็นนักเรียนทุกคนในโรงเรียน

อุปสรรค ขัดข้องสำคัญ คืออาจไม่ได้รับความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถาม

ตาม

วิธีติดตามผลคือเราจะต้องทำแบบสอบถามให้ดูน่าสนใจ เด็กอยากจะทำแบบสอบถาม

3) โครงการ อี จังค์ฟู๊ด ! เย้ ไทยฟู๊ด !

เยาวชนจากโรงเรียนหอวังเสนอโครงการ "อี จังค์ฟู๊ด ! เย้ ไทยฟู๊ด !" ดังนี้

3.1) โครงการ "อี จังค์ฟู๊ด"

เป้าหมายเพื่อให้ นักเรียนโรงเรียนหอวังรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และรู้จักสนใจสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของโครงการเพื่อ

1. ให้นักเรียนหอวังลดการกินอาหารฟาสต์ฟู๊ดและจังค์ฟู๊ด

2. ให้นักเรียนมาสนใจกินอาหารไทยมากขึ้น เพราะว่าอาหารไทยมีประโยชน์ มี

สมุนไพรช่วยรักษาโรคได้

วิธีดำเนินการ

1. หาข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ อาจจะเป็นสื่อจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด หนังสือ หรือข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้

2. นำมาวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ จะแบ่งโครงการเป็น 2 ส่วน คือส่วนนิทรรศการ และส่วนประชาสัมพันธ์ ข้อมูลที่เราได้มาควรจะอยู่ในส่วนใด

3. แบ่งงานตามหน้าที่

กิจกรรม

1. จัดทำป้ายนิเทศ เนื่องจากโรงเรียนมีพื้นที่กว้าง แต่ละตึกจะมีบอร์ด ถ้าจะโฆษณาอะไรก็สามารถนำไปติดที่บอร์ดได้ ดังนั้นกิจกรรมโฆษณาโครงการ อีจังค์ฟู๊ด! ก็จะไปติดประกาศ

2. ทำรายการเสียงตามสาย โรงเรียนจะมีห้องโสต ดอนเข้า จะโฆษณาว่าจิ้งค์ฟู้ดไม่ดี อย่างไร

3. แข่งขันตอบปัญหา อยากให้นักเรียนชั้น ม 1 ส่งตัวแทนมาห้องละ 2 คน แข่งขันตอบปัญหา และมีการแจกรางวัล

4. ได้ว่าที่ จะเชิญนักพูดที่เก่งมากมาพูดให้เป็นสาระ

5. ประกวดหนุ่ม-สาว สุขภาพดี (boy and girl good healthy contest แทรกเข้าไปในวิชาสุขศึกษา จะเป็นโครงการของแต่ละห้องเสนอผู้ชายสุขภาพดีที่สุดและผู้หญิงที่สุขภาพดีที่สุดในห้องมาประกวด และมีพิธีกรร่วมแนะนำเกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่

งบประมาณค่าใช้จ่ายและแหล่งงบประมาณ ประมาณ 10,000 บาท เองงบประมาณมาจากการหักกันและจากสมาคมผู้ปกครอง ครู

ผู้รับผิดชอบโครงการ ได้แก่ผู้เสนอโครงการและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

ผู้ให้ความร่วมมือได้แก่ อาจารย์หมวดคหกรรม อาจารย์หมวดภาษาไทย อาจารย์หมวดพลานามัย และอื่น ๆ

ติดตามผลโดยการใช้แบบสอบถาม และสำรวจตามร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด

3.2) โครงการ " Yeah Thai food"

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

เพื่อให้นักเรียนและบุคคลทั่วไปหันมาทานอาหารไทยแทนอาหารฟาสต์ฟู้ดและจิ้งค์ฟู้ด

วิธีดำเนินการ

1. ประชุมวางแผนและแบ่งกลุ่มที่จะดำเนินงาน
2. ศึกษาหาข้อมูล
3. จัดทำป้ายเชิญชวนให้บริโภคอาหารไทย บริเวณโรงอาหารและอาคารต่าง ๆ
4. จัดร้านอาหารไทยในงานต่าง ๆ ของโรงเรียน และให้ความรู้โดยการเปรียบเทียบสารอาหารที่จะได้รับระหว่างจิ้งค์ฟู้ดกับอาหารไทย

5. จัดทำแบบสำรวจ/ประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป

กิจกรรม

1. จัดทำป้ายนิเทศ จัดคู่กับโครงการอื่นจิ้งค์ฟู้ดคือจัดแบบแบ่งครึ่ง คือให้รู้ว่าฟาสต์ฟู้ดมีข้อเสียอย่างไร และไทยฟู้ดดีอย่างไร

2. ขายอาหารไทยพร้อมให้ความรู้ และเปรียบเทียบคุณค่าอาหารระหว่างการบริโภคไทยฟู้ดกับจิ้งค์ฟู้ด

กิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้

1. ป้ายเชิญชวน โดยการติดป้ายให้ความรู้และเชิญชวนตลอดภาคการศึกษา

2. ร้านอาหารไทย จัดตามงานที่ทางโรงเรียนจัดให้ เมื่อทางโรงเรียนมีงานเราก็จัดงาน

ผู้ให้ความร่วมมือ

อาจารย์ อัจฉราณี โชติสกุล (หมวดคหกรรม)

บุคลากรฝ่ายบริการ

และเพื่อนชาวหอวังที่จะช่วยทำป้าย

4) โครงการ นิทรรศการวันฉลาดกิน สิ้นโรครภัย

โรงเรียนสตรีวิทยาเสนอวิธีดำเนินโครงการดังนี้

1. จัดเป็น “วันฉลาดกิน สิ้นโรครภัย” เป็นนิทรรศการที่จัดภายในและภายนอกโรงเรียนจัดเป็นวันฉลาดกินสิ้นโรครภัยเป็นนิทรรศการทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน คือแบ่งเป็น 2 ภาค ภาคแรกจะเป็นภายในโรงเรียนก่อน ทำได้ง่ายเพราะโรงเรียนจะมีป้ายนิทรรศการป้ายนิเทศ มีร้านอาหารที่ถูกสุขลักษณะจริง ๆ เกิดขึ้น ให้นักเรียนมาชมนิทรรศการจะได้ทั้งความรู้ และทดลองทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจริง

2. แบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับฟาสต์ฟู้ดและความสะอาดภายในโรงเรียนเป็นแบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับฟาสต์ฟู้ดกับความสะอาดภายในโรงเรียนซึ่งแบบสำรวจอันนี้จะให้นักเรียนภายในโรงเรียนแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ โดยที่เราจะถามถึงว่าเขาบริโภคฟาสต์ฟู้ด มากน้อยเพียงใด ก็ครั้งต่อสัปดาห์ หรือแทบจะทุกวัน แสดงความรู้สึกอยากมาว่ารู้สึกอย่างไร กับฟาสต์ฟู้ดในปัจจุบันมีประโยชน์มากน้อยเพียงใดสำหรับเขาจะได้ทราบถึงผลเสียของตัวเองและจะมี ใ้บความรู้เพิ่มเติมจากที่มาสัมนานาที่นี้ว่าการคำนวณพลังงานใช้หลักอย่างไรบ้าง

3. เปิดร้านอาหารสุขภาพ และปิดป้ายนิทรรศการเกี่ยวกับแคลอรีของอาหาร
เปิดร้านอาหารสุขภาพและปิดป้ายนิทรรศการกับแคลอรีของอาหาร คือในโรงเรียนจะมีร้านอาหารอยู่แล้ว แต่ว่าร้านอาหารทั่วไปเป็นกับข้าวธรรมดาที่เราสามารถหากินได้ เราต้องปูพื้นฐานตั้งแต่อยู่ในวัยเรียน และอนาคตจะเป็นอาหารชีวิต อาหารที่ทานแล้วสุขภาพแข็งแรง ทำรูปแบบใหม่ที่น่าสนใจ อาจจะหาเองไม่ได้แต่จะใช้วิธีการขอความร่วมมือจากร้านต่าง ๆ ให้ช่วยนำสินค้าของเขาผลิตอยู่แล้วในปัจจุบันอาจจะมีย่อยก็นำมาขายเป็นแบบอย่าง ส่วนป้ายนิเทศจะให้เป็นแบบติดโปสเตอร์ เช่น เราจะต่อต้านฟาสต์ฟู้ดเราก็ตัดโปสเตอร์เรื่องกินฟาสต์ฟู้ดอ้วน เหมือนกับว่าผู้หญิงทั่วไปจะห่วงใยในรูปร่าง โดยมีโปสเตอร์ให้ความรู้เรื่องเปรียบเทียบแคลอรีระหว่างเฟรนฟรายกับกินอาหารไทยที่มีขายในโรงเรียน โดยติดประกาศให้ทั่วโรงอาหาร การเปรียบเทียบแคลอรีของแฮมเบเกอร์กับข้าวราดแกงต่างกันแค่ไหนให้เขาเห็นความแตกต่างเขาจะได้เลือกกินได้ถูก

4. ทำสื่อ เช่น วิดิทัศน์ ตอนประชุมระดับและจัดอบรม ทำสื่อเช่นวิดิทัศน์ใน ตอนประชุมระดับ จัดอบรม การประชุม ระดับ คือเหมือนว่าทำวิดิทัศน์เกี่ยวกับเรื่องโรครภัยที่เกิดจากอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด เหมือนกับทำวิดิทัศน์ขึ้นมา สื่อให้เห็นถึงโทษภัยเอาไปฉาย ตอนประชุมระดับ เพราะว่าที่โรงเรียนอาทิตย์หนึ่งจะมีประชุมระดับ 1 ครั้ง เอาไปฉายในช่วงนั้น และอาจไปฉายในช่วงสัปดาห์ตอนพักกลางวัน และอาจให้ทำรายงานเพื่อที่จะสำรวจดูว่าเขาได้ความรู้จากในนั้นจริงหรือเปล่า

5) โครงการ ศึกษาถูกผิดก่อนคิดงบประมาณ

โรงเรียนสตรีวิทยาเสนอโครงการ "ศึกษาถูกผิดก่อนคิดงบประมาณ" ดังนี้

หลักการและเหตุผลเนื่องจากเยาวชนไทยในปัจจุบัน นิยมบริโภคอาหารไขมันสูง ตามแบบชาวตะวันตก โดยมองข้ามอาหารเพื่อสุขภาพจากพื้นบ้านไทย เพื่อการลดปริมาณ เยาวชนเหล่านี้ จึงทำโครงการขึ้นให้นักเรียนรับรู้และสามารถเล็งเห็นประโยชน์มาบริโภคเพื่อ สุขภาพ

วิธีดำเนินการ

- **ขั้นเตรียมงาน**

1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ และโทษของอาหารประเภทต่าง ๆ ซึ่งจะ ค้นคว้าได้จากห้องสมุด หอจดปทานามัย ซึ่งเป็นวิชาที่เกี่ยวข้องศึกษา

2 จัดทำป้ายเผยแพร่ความรู้ และเชิญชวนให้เลือกบริโภคตามหลักโภชนาการ โดย เป็นสื่อ ง่าย ๆ และสโลแกนสั้น ๆ เช่น ป้าย เป็นรูป เปรียบเทียบแคลอรี

3 ทำแบบสอบถามความคิดเห็นให้กลุ่มตัวอย่างทำเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากการที่ เราได้เผยแพร่ความรู้

- **ขั้นปฏิบัติ**

1. เผยแพร่ความรู้ทางหน้าเสาธง คือตอนเช้าจะเข้าแถวตรงกลางสนาม ที่หน้าเสาธง จะมีประกาศต่าง ๆ และนำความรู้ไปประกาศ หรือ ตอนกลางวันที่โรงอาหารให้ประชาสัมพันธ์ เราสามารถไปพูดประชาสัมพันธ์ระหว่างที่เขารับประทานอาหาร ซึ่งมี 3 ช่วง นักเรียนทั้ง โรงเรียนก็จะได้รับความรู้ ทั้ง 3 ช่วง

2. ติดป้ายความรู้ตามทางเดินที่สังเกตได้ง่าย

3. แจกแบบสอบถาม ซึ่งสอบถามว่าโครงการที่เราทำได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง

- **ขั้นประเมินผล**

นำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปผล

กำหนดเวลา

เตรียมงาน 2 สัปดาห์ ดำเนินงาน ตลอดปีการศึกษา ประเมินผล ทุกจบภาค เรียน

งบประมาณ ประมาณ 1,000 บาท

ผู้ให้ความร่วมมือ อาจารย์หมวดปทานามัย และคหกรรมโรงเรียนสตรีวิทยา รวมถึง หน่วยงานที่ส่งเสริมการบริโภคเพื่อสุขภาพ

6) โครงการ ค่ายเยาวชนรักสุขภาพ

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

1. ให้นักเรียนทราบถึงสาเหตุ โทษ วิธีแก้ปัญหาของการบริโภคอาหารประเภทจังก์ฟู้ด และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

2. ให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจด้านโภชนาการมากขึ้น

เป้าหมาย นักเรียนลดการบริโภคอาหารประเภทจังก์ฟู้ด และสามารถนำความรู้ไป
เผยแพร่

วิธีดำเนินการ

- **ขั้นเตรียมงาน**

1. มอบหมายผู้รับผิดชอบ

2. สืบหาความคิดเห็นในการบริโภคอาหารประเภทจังก์ฟู้ดของนักเรียน ซึ่งเป็น
โครงการต่อเนื่องจากโครงการประชาสัมพันธ์ เพื่อวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
จังก์ฟู้ดและฟาสต์ฟู้ด และนำข้อสรุปของแบบสำรวจนั้นมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมคือการ
ฝึกอบรม

3. ประชาสัมพันธ์ เช่น หน้าเสาธง ประชุมระดับ ตัววิ่ง เป็นตัวหนังสือ ฯลฯ

4. สืบหาสถานที่

- **ขั้นดำเนินงาน**

1. รับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ 30 คน เพื่อเป็นตัวแทน

2. จัดกิจกรรมจะมีการวางแผนว่ามีกิจกรรมอะไรบ้าง เช่น กิจกรรมวิเคราะห์โฆษณา
อาหารจังก์ฟู้ด ฟาสต์ฟู้ด ว่าเป็นโฆษณาชวนเชื่อจริง ถูกหลอกหรือเปล่า จัดทำโฆษณาอาหารที่
มีคุณค่าทางโภชนาการ ทำอย่างไรก็ได้ให้อาจารย์ที่มีโภชนาการดีดูน่ารับประทานและมีคุณ
ภาพ โทษของอาหารจังก์ฟู้ด กิจกรรมจะคล้ายกับ walk rally เราอาจจะให้ความรู้ในแต่ละฐาน
ไม่เหมือนกันซึ่งพอนำความรู้แต่ละฐานมารวมกันก็จะได้รับความรู้ที่มากมาย

กำหนดเวลา 2 วัน 1 คืน

งบประมาณ ประมาณ 30,000 ได้จากสตรีวิทยาสมาคม สปอนเซอร์

ผู้รับผิดชอบ คณะอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง และคณะกรรมการดำเนินงาน

ผู้ให้ความร่วมมือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ฝ่ายปกครอง ฝ่ายบริการ หมวด

คหกรรม หมวดพละนันท

ติดตามผล ออกแบบประเมินผล หลังเสร็จการอบรม 1 เดือน ประเมินว่าผู้ที่เข้า
ค่ายอบรมไปเขายังรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ด เหมือนเดิมหรือเปล่า ก็อยากให้
น้อยลง จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์

(7) ข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่เกี่ยวข้องจากโรงเรียนที่เข้าร่วมประชุม

อาจารย์พจนา ลีสุขสันต์ จากโรงเรียนสวนกุหลาบให้ข้อเสนอแนะเรื่องของการจัด
กิจกรรมคิดว่านักเรียนทำได้ และทำได้ดี ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียนหอวัง สตรีวิทยา และสวน
กุหลาบวิทยาลัย คิดว่าน่าจะกลับไปขยายผลที่โรงเรียนซึ่งเป็นความคาดหวังของครู อยากให้
นักเรียนทำจริง ๆ ส่วนใหญ่นักเรียนจะวิตกกังวลจะทำได้หรือไม่ และจริง ๆ ทำได้ และไม่ต้อง
ใช้งบประมาณมากมาย บางกิจกรรมไม่ต้องใช้งบประมาณ เช่น การประชาสัมพันธ์ เสียงตาม
สาย เราอาจจะเข้าไปในเว็บไซต์ต่าง ๆ หรือเวลาเราเล่น chat เข้าไป เป็นวิธีการที่จะทำได้โดย

การหาเครือข่ายได้ และในเรื่องของเครือข่าย คิดว่านักเรียนน่าจะให้เป็นลักษณะเครือข่ายให้กว้างออกไปไม่เกาะกลุ่มเฉพาะโรงเรียนสตรีวิทยา สวนกุหลาบ หรือ หอวัง น่าจะกระจายออกไปให้มาก ๆ เยาวชนจะได้มีสุขภาพดีถ้วนหน้าทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในกรุงเทพฯ หรือต่างจังหวัด

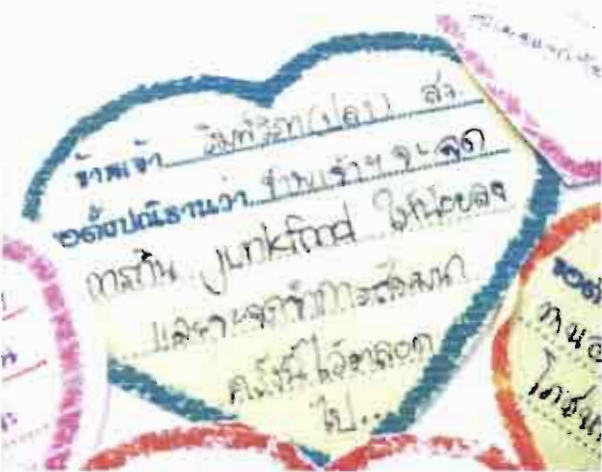
ด้านงบประมาณ ปกติโรงเรียนจะมีการจัดสรรงบประมาณให้กับนักเรียนจัดทำโครงการต่าง ๆ โดยเสนอโครงการให้ทันกับปีงบประมาณ ซึ่งตอนนี้โรงเรียนกำลังทำงบประมาณ บางโรงเรียนก็อาจทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว โครงการที่นักเรียนคิดไว้อาจปรับให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละโรงเรียน ปกติโรงเรียนสวนกุหลาบจะมีงบประมาณจากชุมนุม 2,000 บาท และอาจหางบประมาณสมทบ เช่น หาสปอนเซอร์จากองค์กรต่าง ๆ รุ่งพี ผู้ปกครอง บริษัท ห้างร้าน ใกล้เคียง เชื่อว่าไม่เกินความสามารถของนักเรียน

(8) ปณิธานของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

จากการประชุมกลุ่มตัวอย่างได้ตั้งปณิธานเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคหลากหลาย และได้มีการจัดทำเป็นภาพ ดังนี้



ภาพที่ 4.11 ปณิธานด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเยาวชนที่เข้าร่วมประชุม



ปณิธานของเยาวชนกลุ่มตัวอย่างที่เข้ามีส่วนร่วมในการระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด ในโครงการ “ฉลาดกิน สันโรครภัย” ดังนี้

“1. จะหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและจะเชิญชวนเพื่อน ๆ และคนในครอบครัวให้มาร่วมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

2. ก่อนจะเลือกทานอะไรจะคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด สุดความสามารถ

3. จะลดการกินฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง จะจดจำการสัมมนาครั้งนี้ไว้ตลอดไป

4. จะลดการทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้มากขึ้น

5. จะพยายามลดการทานอาหารจังก์ฟู้ดและนำความรู้ไปเผยแพร่กับบุคคลอื่น

6. จะพยายามไม่ทานอาหารจังก์ฟู้ด

7. จะพยายามเผยแพร่ความรู้จากการสัมมนาครั้งนี้ พยายามไม่ทานอาหารจังก์ฟู้ด

8. จะคำนวณแคลอรีทุกครั้งก่อนทานข้าว

9. จะนำความรู้ที่ได้รับจากการสัมมนาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่น

10. จะพยายามทำให้คนไทยหันมารับประทานอาหารไทย และไม่รับประทานอาหารจังก์ฟู้ดอย่างเต็มความสามารถ

11. จะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และพยายามทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง

12. จะค่อย ๆ เลิกทานอาหารจังก์ฟู้ด และแนะนำให้เพื่อน ๆ เลิกทานด้วย

13. จะนำความรู้และแนวคิดที่ได้จากค่ายนี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และชักชวนผู้อื่น

14. จะแคะอาหารจังก์ฟู้ดให้น้อยลง และนำความรู้ที่ได้จากค่ายนี้ไปเผยแพร่เพื่อน ๆ ได้รับความรู้ด้วย

15. ตั้งแต่นี้จะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และเผยแพร่ความรู้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นต่อไป

16. ไม่ซื้อ ไม่กิน อาหารฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ด รวมทั้งคนรอบข้าง

17. จะปรับปรุงภารกิจของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

18. จะเชิญชวนเพื่อน ๆ และคนรอบข้างให้หันมาบริโภคอาหารที่ดี ครบ 5 หมู่ และลดจังก์ฟู้ดให้ทานน้อยที่สุด

19. จะนำความรู้ไปเผยแพร่และแนะนำให้ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

20. จะปฏิบัติตามหัวใจของโครงการ จนสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

21. จะนำความรู้ที่ได้จากการสัมมนาทั้งหมดไปเผยแพร่แก่คนทั่วไป และนำความรู้ที่ได้มาใช้ในชีวิตประจำวัน

22. จะไม่กินจังก์ฟู้ดตลอดชาติจนกว่าจะมีคนมาชวนว่าจะมา

23. จะสนับสนุนคนที่ไม่ทานอาหารฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ด และลดการกินอาหารประเภทนี้
24. จะสนับสนุนอาหารไทยให้ก้าวหน้ากว่าจังก์ฟู้ด
25. จะร่วมรณรงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารจังก์ฟู้ด และฟาสต์ฟู้ด แก่บุคคลต่อไป
26. จะพัฒนาโรงเรียนให้ปลอดจากอาหารจังก์ฟู้ด
27. จะนำความรู้ของพี่ ๆ ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์และไม่ยอมให้ใครมาละเมิดสิทธิของผู้บริโภค
28. จะให้ความรู้เกี่ยวกับข้อดี ข้อเสีย ของอาหารจังก์ฟู้ด ให้ผู้อื่นทำไปใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อ
29. กลับไปจะทำงานให้สำเร็จ และลดการทานอาหารจังก์ฟู้ด
30. กลับไปจะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง
31. เราจะเผยแพร่ความรู้อย่างสุดความสามารถ
32. จะกลับไปทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างดีที่สุด"

ตอนที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา

4.2.1 ลักษณะทางประชากรและสังคมของผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา

ความคิดเห็นอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาได้จากการสอบถามบุคลากรในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 18 คน มีตำแหน่งเป็นผู้บริหาร 2 คน อาหารผู้สอนด้านโภชนาการ 7 คน และเป็นอาจารย์สอนวิชาอื่น ๆ จำนวน 11 คน อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 46.5 (SD=5.4 ปี) พิสัยเท่ากับ 31- 54 ปี สรุปความคิดเห็นได้ดังนี้

4.2.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา

1) ความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดของผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา

1.1) ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารฟาสต์ฟู้ด หนึ่งในสี่เห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีสารอาหารบางชนิด เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน มากเกินความจำเป็นหรือมากเกินความต้องการ ส่งผลให้ถ้าร่างกายเผาผลาญไม่หมดจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น ไขมันในเลือดสูง อ้วน ไม่แข็งแรง ครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยมาก ผู้บริโภคได้ปริมาณอาหารไม่ครบ 5 หมู่ตามที่ร่างกายต้องการ ส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มไขมัน และแป้ง อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างบางรายให้ข้อคิดเห็นเป็นอย่างอื่น เช่น ฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่ให้พลังงานหรือมีคุณค่ามากกว่าอาหารไทยบางชนิด เช่น ขนมจีนน้ำยา หรืออาหารกล่องยอดฮิตของโรงเรียนคือข้าวกระเพราไข่ดาว

1.2) ด้านค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเป็นที่นิยมมาก เป็นแฟชั่น เป็นการบริโภควัฒนธรรมต่างชาติ ในลักษณะลัทธิเอาอย่าง อาจเนื่องมาจากความสะดวก รวดเร็ว ทั้งนี้ยังได้รับอิทธิพลตามคำโฆษณา คำชักชวนของเพื่อน ประกอบกับเด็กรุ่นใหม่มักไม่ชอบรับประทานผัก อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นที่นิยมมากกว่าอาหารไทยซึ่งมีประโยชน์มากกว่าถ้าเทียบในราคาที่เท่ากัน

1.3) ด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ไม่ได้ช่วยให้เกิดโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพหรือผลดีต่อร่างกายมากนัก จะมีผลทำให้อ้วน ไม่แข็งแรง มีปริมาณคอเรสเตอรอลสูง เสี่ยงต่อการก่อให้เกิดโรคที่ร้ายแรง เช่น ไขมันในเลือด ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังเป็นห่วงว่าเยาวชนจะได้รับสารปรุงแต่งอาหารมาก เกิดผลเสียต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างบางคนให้ความเห็นว่าอาหารทุกชนิดมีไขมันแต่ฟาสต์ฟู้ดถ้าบริโภคติดต่อกัน ซ้ำซาก ย่อมมีปัญหาทำให้เกิดการขาดสารอาหาร

2) ความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารจังก์ฟู้ดของผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา

2.1) ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจังก์ฟู้ด กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่าทางอาหารหรือทางโภชนาการ เป็นการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค เช่น รับประทานแล้วเพลิน หรือได้รสชาติแปลกใหม่ รับประทานตามความนิยมโดยมิได้คำนึงถึงโทษที่จะได้รับ เพราะมีการโฆษณาเรต และน้ำตาลสูง ตลอดจนมีสารปนเปื้อนที่เป็นพิษแก่ร่างกาย เช่น สารกันบูด ผงชูรส ย่อยยาก ทำให้ท้องผูก

2.2) ด้านค่านิยมการบริโภคอาหารจังก์ฟู้ดของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าอาหารจังก์ฟู้ดเป็นที่นิยมมาก เพราะกินแล้วเพลิน กินในเวลาว่าง มีรสชาติ สีสรร นอกจากนี้แล้วยังเป็นแฟชั่น ตามการโฆษณาทางสื่อโทรทัศน์ ใครไม่ทานแล้วล้าหลัง ไม่ทันสมัย ควรต้องช่วยกันรณรงค์ให้เยาวชนรับทราบถึงโทษของอาหารจังก์ฟู้ดบ้าง

2.3) ด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอาหารจังก์ฟู้ดทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ คือได้สารอาหารไม่ครบ หรือได้สารอาหารบางตัวมากเกินไป เช่น ไขมัน แป้ง และ น้ำตาล มีสารปรุงแต่งสี กลิ่น เป็นอันตรายต่อสุขภาพถ้ารับประทานเป็นประจำทำให้ไม่แข็งแรง ฟันจะผุเพราะมีแต่น้ำตาล ทำให้อ้วน และคิดว่าหน่วยงานที่ดูแลด้านอาหารควรเข้ามารับรอง

3) ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวโน้มการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นไทย

กลุ่มตัวอย่างคิดว่าจะนิยมรับประทานกันมากขึ้น เพราะนักเรียนชอบรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนดูเป็นกลุ่มที่ทันสมัย ทั้งยังสะดวก รวดเร็ว ไม่เรื่องมาก การที่เยาวชนขาดความรู้ทางโภชนาการ ขาดการตระหนักรู้ถึงโทษในการบริโภค ตลอดจนไม่เห็นโทษอย่างชัดเจน คงจะนิยมบริโภคกันมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างคิดว่าไม่ควรส่งเสริมและน่าจะมีหน่วยงานที่คุ้มครอง

ผู้บริโภคได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านโภชนาการ ความคิดเห็นอื่น ๆ คิดว่าอาจจะเป็นเฉพาะในหมู่เด็กและวัยรุ่นเท่านั้น ส่วนวัยอื่น ๆ ไม่ค่อยมีผลในด้านการนิยมการบริโภคอาหารประเภทนี้

แนวทางรณรงค์เพื่อลดการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งได้เป็น

3.1) การให้ความรู้แก่เยาวชนโดยตรงในรูปแบบต่าง เช่น ให้ความรู้กับวัยรุ่นด้วยการโฆษณา หรือแทรกความรู้ในหนังสือเรียน หนังสืออ่านเล่น มีการรณรงค์ให้ความรู้ด้านข้อมูลกับวัยรุ่นให้ตระหนักในการบริโภคอาหารที่มีคุณค่า ให้ความรู้ถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารฟาสต์ฟู้ด เพื่อเป็นข้อมูลการบริโภค และแนวทางการรับประทานอาหารที่ถูกต้องกับวัยรุ่น ส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สอนให้เห็นถึงประโยชน์และโทษที่ได้รับจัดนิทรรศการ

3.2) ให้ความรู้กับครู อาจารย์ และผู้ปกครอง

3.3) มีมาตรการไม่ให้ขายอาหารประเภทนี้ในโรงเรียน

3.4) มาตรการอื่น ๆ เช่น ควบคุมโรงงานที่ผลิตให้ผลิตหรือเสริมให้มีคุณค่าอาหารเพิ่มขึ้น รณรงค์ให้มีการบริโภคให้น้อยลง พยายามวิจัยผลของการรับประทานอาหารประเภทนี้ หากจุดเด่นของอาหารอื่นมาทำให้เกิดกระแสนิยม งดการโฆษณาทางทีวี

4) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการตลาดอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดที่แทรกซึม

เข้าสู่เยาวชน

4.1) กิจกรรมการตลาดอาหารฟาสต์ฟู้ดแทรกซึมเข้าสู่เยาวชน ได้แก่

(1) การโฆษณาชวนเชื่อ การสร้างค่านิยมตามแฟชั่น ความหรู ความเท ทำเลในศูนย์การค้า การโฆษณาทาง ทีวี และสื่อสารมวลชนทั่วไป การจัดคอนเสิร์ต

(2) เสนอให้ผลประโยชน์จำนวนมากแต่ขอผูกขาดจำหน่ายระยะยาว

(3) กิจกรรมกีฬา ภายในและภายนอกโรงเรียน

(4) การแลกซื้อตุ๊กตาและของแถมที่น่ารักทุกรูปแบบ แจกอาหารฟรี แจกตัวอย่างสินค้าหน้าประตูโรงเรียน

(5) บริการถึงที่

(6) เปิดเป็นสมาชิก โดยมีของแถม หลอกล่อ

4.2) กิจกรรมการตลาดอาหารจังก์ฟู้ดที่แทรกซึมเข้าสู่เยาวชน

กิจกรรมการตลาดอาหารจังก์ฟู้ดที่แทรกซึมเข้าสู่เยาวชน คือ

(1) การส่งชิ้นส่วนในการชิงโชค

(2) การโฆษณาทางทีวี การโฆษณาชวนเชื่อที่โดนใจวัยรุ่น ทุกสื่อ ทางภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์

(3) ของแถมที่อยู่ในขนมต่าง ๆ

(4) กิจกรรมกีฬา และนิทรรศการ

(5) ให้รถยนต์นั่ง ให้อุปกรณ์การเรียน แก่สถานศึกษา แลกกับการขอเข้าไป

จำหน่ายสินค้า

4.3) กิจกรรมที่สถานศึกษาหรือครูไม่สามารถดำเนินการได้

(1) ให้รถยนต์นั่ง ให้อุปกรณ์การเรียน แก่สถานศึกษา แลกกับการขอเข้าไป

จำหน่ายสินค้า

(2) การโฆษณาตามสื่อต่าง ๆ แจกของแถม แลกซื้อ

(3) กิจกรรมวันต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัด เช่น วันเด็ก วันปีใหม่

(4) การให้บริการถึงที่ รสชาติที่แปลก

(5) การห้ามการบริโภคอาหารของเด็ก

(6) คำนึงตามแพชั่นในหมู่วัยรุ่น อิทธิพลการโฆษณาชวนเชื่อและการส่งเสริมสนับสนุนจากผู้ปกครอง

เสริมสนับสนุนจากผู้ปกครอง

5) ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางของหลักสูตรโภชนาการในสถานศึกษา

ตามความเห็นของผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษา คิดว่าหลักสูตรทางด้านโภชนาการของสถาบันการศึกษามีแนวทาง ดังนี้

5.1) ควรมีหลักสูตรด้านการจัดประชาสัมพันธ์ วิธีการจัดทำป้าย บอร์ด

5.2) หลักสูตรการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหาร การให้ข้อมูลความรู้ และสร้างเสริมเจตคติที่ถูกต้องในการบริโภค ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาชวนเชื่อ บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีประโยชน์ต่อร่างกาย เน้นความรู้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของคุณภาพชีวิต

5.3) หลักสูตรเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ เช่น เปิดชุมชนที่เกี่ยวกับการบริโภค การมีส่วนร่วมในการทดสอบคุณภาพอาหารประเภทจังก์ฟู้ด ฟาสต์ฟู้ด ประสานงานกับหมวดวิทยาศาสตร์ให้เด็กทดลองดูเพื่อให้เห็นตัวอย่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย

5.4) ให้ความรู้และโทษของอาหารและให้นักเรียนตรวจสอบอาหารของร้านค้า ชี้แจงข้อดี ข้อเสียให้นักเรียนเข้าใจ

5.5) อื่น ๆ จัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าให้นักเรียน, แนวทางของหลักสูตรขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ว่าต้องการจัดหลักสูตรเพื่ออะไร เพื่อทำอาหารหรือเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมบริโภค

6) แนวคิดในการส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

- 6.1) ส่งเสริมการบริโภค ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล นม และผลิตภัณฑ์นม
- 6.2) ไม่ควรให้โรงเรียนจัดขายอาหารที่ไม่มีคุณค่า
- 6.3) เชิญวิทยากรที่มีสุขภาพแข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยไม่ได้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด จังก์ฟู้ด และมีผลการเรียนดีมาเป็นวิทยากร
- 6.4) จัดอบรมเพื่อให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและมีการทดสอบคุณภาพให้เห็นจริง
- 6.5) ให้ข้อมูลความรู้ในด้านการบริโภค ให้ความรู้กับผู้ปกครอง ครูช่วยกระตุ้นเตือน มีการสอดแทรก เช่น เสียงตามสาย ในโรงเรียนทุกวัน ให้ความรู้ผ่านสื่อ และต้องเริ่มจากนิสัยการกินของครอบครัว, จัดนิทรรศการ จัดทำป้ายโฆษณาตามสื่อต่าง ๆ ในการฝึกฝนให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- 6.6) มีทางเลือกที่หลากหลายให้นักเรียนพัฒนาการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ
- 6.7) อื่น ๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการผลิตอาหาร ควรควบคุมดูแลให้อาหารที่ผลิตสะอาด และได้คุณค่าทางโภชนาการ สร้างร้านอาหารปลอดสารพิษ ผลิตเพื่อสุขภาพ แยกให้ชัดเจนก่อนว่าฟาสต์ฟู้ดคืออะไร จังก์ฟู้ดคืออะไร ไม่ติดธงไหน จำกัดตัวไม่ต้อออกไป จะได้แรงค์ให้เลิกได้ง่าย

7) ปัญหา อุปสรรคในการลดค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด
ของ เยาวชน

- 7.1) ค่านิยมการบริโภคของเด็กเป็นแฟชั่นง่ายสะดวกในการรับประทาน รสชาติที่ถูกปากของวัยรุ่น, กระแส ลัทธิเอาอย่าง
- 7.2) ผู้ปกครองสนับสนุนเพื่อหยัดเวลา เด็กประกอบอาหารไม่เป็น ผู้ปกครองไม่มีเวลาทำอาหารให้เด็ก เด็กอยู่หอพักไม่มีที่ทำอาหารอย่างไรก็ต้องทานฟาสต์ฟู้ด
- 7.3) โฆษณาทางสื่อมากและบ่อยจนเด็กบริโภค (แก้ไม่ได้) การส่งเสริมการขาย การลด แลก แจก แถม การโฆษณาเกินความเป็นจริง
- 7.4) การจัดสรรเวลาในการรณรงค์
- 7.5) ไม่มีการรณรงค์อย่างแท้จริง
- 7.6) ร้านค้ามีมากมายเปิดทุกที่ ทุกแผนก ทุกมุม ทำให้เด็กเกิดความสะดวกในการซื้อ
- 7.7) การเสนอผลประโยชน์จำนวนมาก ผู้บริหารต้องการนำเงินไปพัฒนางาน
- 7.8) อาหารแบบนี้เข้ามาอยู่ในเมืองไทยหลาย ๆ ปีแล้ว คงต้องใช้เวลาบ้างค่อย ๆ ชิมให้เด็กเข้าใจโทษและประโยชน์ทางอาหารเหล่านี้

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นเยาวชนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา และเยาวชนนอกสถานศึกษาที่พบบริเวณศูนย์การค้าที่ใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด ตลอดจนบุคลากรที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา เนื่องจากเยาวชนเป็นกลุ่มที่มักได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา การชักชวนจากกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมการเลียนแบบ ปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยเอื้อที่จะนำไปสู่การบริโภคอาหารตามกระแสนิยม ดังนั้นจึงควรมีการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้องเพื่อผลดีต่อสุขภาพ จากการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารจังก์ฟู้ดของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารจังก์ฟู้ดของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อให้เข้าใจถึงบริบทของแรงจูงใจและค่านิยมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารจังก์ฟู้ด
3. เพื่อศึกษาการตอบสนองต่อสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารจังก์ฟู้ดของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร
4. เพื่อศึกษาแนวทางในการสร้างองค์ความรู้ให้แก่วัยรุ่นในการวิเคราะห์สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารจังก์ฟู้ด
5. เพื่อให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัจจัยต่างๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดในหมู่เยาวชน

5.2 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์เยาวชน แบบสอบถามผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษา และแบบบันทึกรายการโฆษณา โดยมีแนวทางจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง คำแนะนำของนักวิจัยที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำแบบสอบถามสำหรับเยาวชน และแบบสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษา ไปทดสอบกับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมายจริง คือ ในโรงเรียนสวนกุหลาบนนทบุรี จากนั้นดำเนินการปรับปรุงแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แล้วผู้วิจัยได้นำไปสอบถามโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสถานศึกษาที่ตั้งใกล้เคียงกับศูนย์การค้าหรือมีร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดอยู่ใกล้บริเวณโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงและทำการสุ่มอย่างง่ายจากรายชื่อโรงเรียนที่ได้จากชั้นตอนแรก และสอบถามเยาวชนในโรงเรียนจำนวนทั้งสิ้น 460 คน พร้อมทั้ง

สัมภาษณ์เยาวชนที่พบบริเวณศูนย์การค้าอีกจำนวน 100 คน และสัมภาษณ์บุคลากรในสถานศึกษา จำนวน 20 คน ตลอดจนบันทึกรายการโฆษณาของรายการวิทยุโทรทัศน์จำนวน 1 ช่อง นอกจากนี้ได้มีการจัดสัมมนาระดมความคิดเห็น โดยเชิญตัวแทนจากโรงเรียนที่ผู้บริหารสมัครใจให้เยาวชนเข้าสัมมนา จำนวน 3 แห่ง โดยมีเยาวชนเข้าสัมมนา จำนวน 32 คน

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลจึงแยกเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณของเยาวชนในพื้นที่เป้าหมายและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows Version 9 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้สถิติ t-test และ ไคสแคว์ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากเนื้อหาที่รวบรวมจากการสัมภาษณ์ การถอดเทปการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการใช้ภาพวาดประกอบการบรรยาย

5.3 สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุป และอภิปรายผลได้ดังนี้

5.3.1 ลักษณะทางประชากรและสังคมของเยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชน

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ เยาวชนในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา เยาวชนบริเวณร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด และเยาวชนที่เป็นตัวแทนนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลในสถานศึกษาและในบริเวณร้านอาหารมีลักษณะทางประชากรและสังคม คือ มีอายุเฉลี่ย 16.18 ปี (SD =+1.5 ปี) เป็นชายร้อยละ 48.6 และหญิงร้อยละ 51.4 ค่าใช้จ่ายที่ได้รับสำหรับมาโรงเรียนเฉลี่ย 93 บาทต่อวัน (SD =+43.4 บาท) ฐานนิยมคือ 100 บาทต่อวัน รายได้ของครอบครัวเฉลี่ย 43,926.40 บาทต่อเดือน เยาวชนส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 82.7 มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานคร และพักอยู่กับบิดา-มารดาเป็นส่วนใหญ่ คือร้อยละ 86.4 พักกับญาติ ร้อยละ 10.5 และพักหอพักหรืออยู่กับเพื่อน ร้อยละ 2.1 .

การเดินทางไปโรงเรียนส่วนใหญ่ใช้รถโดยสารประจำทางคิดเป็นร้อยละ 45.4 ใช้รถยนต์ส่วนบุคคล คิดเป็นร้อยละ 38.1 นอกนั้นใช้รถไฟฟ้า หรือรถตู้ปรับอากาศ ส่วนใหญ่ใช้เวลาเดินทางมากกว่าครึ่งชั่วโมง งานอดิเรกที่ชอบทำเป็นพิเศษคือฟังเพลง (ร้อยละ 58.9) ดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ (ร้อยละ 47.1) เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ (ร้อยละ 39.3) และ เล่นกีฬา (ร้อยละ 31.1) จะเห็นว่ากิจกรรมที่ชอบเป็นพิเศษส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างน้อย

เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการศึกษาพบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของบิดาและมารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 33.6 และ 33.9 ตามลำดับ) ในขณะที่บิดามีการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช./ปวส.) มากกว่ามารดา ส่วนมารดาจบระดับประถมศึกษามากกว่า

บิดา และบิดามีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมากกว่ามารดา ข้อสังเกตพบวาระดับการศึกษาของบิดามีระดับ สูงกว่ามารดาเล็กน้อย

อาชีพส่วนใหญ่ของบิดาและมารดา คือ ค้าขาย หรือธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 35.2 และ 25.2 ตามลำดับ) รองลงมาคือรับราชการ (ร้อยละ 33.4 และ 24.8 ตามลำดับ) นอกจากนั้นคือทำงานรัฐวิสาหกิจ บริษัทเอกชน รับจ้างรายวัน และอื่น ๆ เช่น บำนาญ และแม่บ้าน

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนนักเรียน เป็นโรงเรียนจากโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมในการประชุมสัมมนาระดมสมองและให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชน โดยกลุ่มตัวอย่างมาจากโรงเรียน 3 แห่ง คือ โรงเรียนสวนกุหลาบ โรงเรียนสตรีวิทยา และโรงเรียนหอวัง โดยมีผู้แทนเยาวชน จำนวนทั้งสิ้น 32 คน เป็นชาย 17 คน และเป็นหญิง จำนวน 15 คน อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 16.37 ปี (SD = 0.74 ปี)

2) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา

ประกอบด้วยบุคลากรในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เป็นชาย 2 คน และหญิง 18 คน มีตำแหน่งเป็นผู้บริหาร 2 คน เป็นอาจารย์ผู้สอนด้านโภชนาการ จำนวน 7 คน และเป็นอาจารย์สอนวิชาอื่น ๆ จำนวน 11 คน อายุเฉลี่ย คือ 46.5 (SD = 5.4 ปี) พิสัยเท่ากับ 31 – 54 ปี

5.3.2 สภาวะทางโภชนาการของเยาวชนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

1) สภาวะโภชนาการของเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาสภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทยอายุ 1 วัน ถึง 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยพิจารณาเกณฑ์น้ำหนักต่ออายุ เกณฑ์ส่วนสูงต่ออายุ และเกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง โดยใช้คะแนนมาตรฐาน (Z-score) ที่น้อยกว่า -2 และมากกว่า +2 เป็นเกณฑ์บ่งชี้ถึงสภาวะโภชนาการ หากน้อยกว่า -2 แสดงถึงสภาวะโภชนาการขาด และ มากกว่า +2 แสดงถึงสภาวะโภชนาการเกิน ส่วนสภาวะโภชนาการปกติจะมีคะแนนมาตรฐาน (Z-score) อยู่ระหว่าง -2 ถึง +2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 0.4 มีน้ำหนักต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และร้อยละ 16.6 มีน้ำหนักต่ออายุเกินมาตรฐาน และร้อยละ 83.0 อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะเห็นว่าเยาวชนมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 16.6

สำหรับเกณฑ์ส่วนสูงต่ออายุ พบว่า ร้อยละ 0.5 รูปร่างเตี้ยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 14.4 สูงกว่ามาตรฐาน และร้อยละ 85.2 มีส่วนสูงปกติตามเกณฑ์อายุ จะเห็นว่าเยาวชนร้อยละ 14.4 มีรูปร่างสูงกว่ามาตรฐานเยาวชนไทย แสดงถึงแนวโน้มที่เยาวชนรุ่นใหม่มีรูปร่างสูงขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักต่อส่วนสูงพบว่า ร้อยละ 2.4 มีน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงต่ำกว่ามาตรฐาน และร้อยละ 9.7 มีน้ำหนักต่อส่วนสูงเกินมาตรฐาน และร้อยละ 87.9 มีน้ำหนักต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ

สภาวะโภชนาการของสมาชิกในบ้านของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสอบถาม พบว่า ร้อยละ 41.4 ไม่มีสมาชิกในบ้านคนใดที่จัดว่ามีรูปร่างอ้วน และเกินกว่าครึ่งหนึ่ง คือร้อยละ 58.6 จะมีสมาชิกในบ้านที่อ้วน คือ บิดา มารดา น้องชาย หรือน้องสาว และพี่ชายหรือพี่สาว คิดเป็น ร้อยละ 26.4, 25.0, 9.6 และ 8.8 ตามลำดับ

2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านเศรษฐกิจของครอบครัว เพศ และสภาวะโภชนาการของสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับสภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้สูงจะมีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐานมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.295, p = 0.024$) ส่วนสภาวะโภชนาการด้านส่วนสูงต่ออายุและน้ำหนักต่อส่วนสูงไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับรายได้ของครอบครัว

สภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างชายและหญิงต่างกันโดยพบว่าวัยรุ่นชายมีน้ำหนักต่ออายุเกินมาตรฐานมากกว่าวัยรุ่นหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($X^2 = 7.495, p = 0.007$) และวัยรุ่นชายมีน้ำหนักต่อส่วนสูงเกินมาตรฐานมากกว่าวัยรุ่นหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($X^2 = 6.505, p = 0.012$) อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นชายมีภาวะโภชนาการเกินหรือมีรูปร่างอ้วนมากกว่าวัยรุ่นหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มที่จะดูแลรักษารูปร่างมากกว่าวัยรุ่นชาย (Williams SR, 1990) และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรรมการบริโภค พบว่าวัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมงดมื้ออาหารมากกว่าวัยรุ่นชาย นั่นคือวัยรุ่นหญิงงดมื้ออาหารมากกว่าวัยรุ่นชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($X^2 = 29.87, p = 0.000$) วัยรุ่นหญิงมักกลัวอ้วนจึงมักงดอาหารบางมื้อ (Williams SR, 1990) ซึ่งไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต และเป็นวัยที่กำลังเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หากงดมื้ออาหารจะทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารตามที่ร่างกายต้องการ และอาจส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานในร่างกายได้ นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่มีพ่อที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าจะมีความสัมพันธ์พฤติกรรมการงดอาหารมากกว่าวัยรุ่นที่ระดับการศึกษาของบิดาสูงกว่า

จากการศึกษาพบว่า สภาวะโภชนาการเกินมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการที่มีสมาชิกในครอบครัวอ้วน นั่นคือวัยรุ่นที่มีรูปร่างอ้วนมักมีสมาชิกในครอบครัวรูปร่างอ้วนด้วย ทั้งนี้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องอาจเป็นผลด้านพันธุกรรมส่วนหนึ่ง แต่ส่วนสำคัญอีกด้านหนึ่ง คือ พฤติกรรมการกินของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมักจะชักนำให้มีพฤติกรรมที่ชอบอาหารลักษณะเดียวกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “อ้วนตามกรรมพันธุ์ และการเลี้ยงดู” (สถาบันวิจัยโภชนาการ มปป.)

สำหรับความรู้และความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เยาวชนยังมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารค่อนข้างน้อยในเรื่องอาหารมัน ๆ กับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ปริมาณคอเลสเตอรอล และโรคอ้วน เยาวชนมีความรู้พอควรเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มอัดลมกับการสะสมน้ำตาลในร่างกาย และการกินอาหารมัน ๆ ทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย และมีความรู้เป็นอย่างดีเรื่องแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน จะเห็นว่ากลุ่ม

ตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน แต่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของการบริโภคอาหารไขมันที่ไม่ได้สัดส่วนที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

5.3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนในเขต กรุงเทพมหานคร

ส่วนใหญ่คือร้อยละ 73.6 หรือประมาณสามในสี่ชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด เมนูที่กลุ่มตัวอย่างมักเลือกรับประทานคือเฟรนช์ฟราย ร้อยละ 71.3 รองลงมาคือไก่ทอด ร้อยละ 69.1 พิซซ่า ร้อยละ 62.5 แฮมเบอร์เกอร์ ร้อยละ 52.3 แซนวิช ร้อยละ 41.1 สอทอด ร้อยละ 39.6 และโดนัท ร้อยละ 37.1 ประมาณหนึ่งในสี่ของเยาวชนที่ศึกษาไม่ชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด สาเหตุที่ไม่ชอบเนื่องจากรสชาติไม่ถูกปาก คุณค่าทางโภชนาการไม่ดีเท่าที่ควร และไม่คิดว่าเป็นของทันสมัย

ความถี่ของการบริโภคส่วนใหญ่บริโภค 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ และรับประทานเกือบทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 10.3 นอกจากนั้นรับประทานนานๆครั้ง หรือเดือนละ 1-2 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 42.2 สำหรับความถี่ของการสั่งอาหารฟาสต์ฟู้ดส่งถึงบ้านส่วนใหญ่จะใช้บริการนานๆครั้งคิดเป็นร้อยละ 61.5 ร้อยละ 20.4 สั่งซื้อ 1-2 ครั้งต่อเดือน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 15.5 และสั่งอาหารเกือบทุกวันร้อยละ 2.5

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อความอ้วน ร้อยละ 90.7 คิดว่ากินแล้วอ้วน สาเหตุที่คิดว่ากินอาหารฟาสต์ฟู้ดแล้วทำให้อ้วน ร้อยละ 68.1 คิดว่าเนื่องจากเป็นอาหารพวกไขมัน มีคอเลสเตอรอลสูง คิดเป็นร้อยละ 25.8 คิดว่าเพราะเป็นอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต แป้ง น้ำตาล นอกจากนี้คือ ร้อยละ 2.1 คิดว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ร้อยละ 4.1 คิดว่าไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเท่าที่ควร ตลอดจนไม่มีใยอาหารมากพอ ร้อยละ 4.1 และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 4.9 มีเหตุผลอื่นคือเพื่อนเลี้ยงบอย กินมากเกินไป หรือหากกินแล้วไม่ออกกำลังกายก็เป็นสาเหตุทำให้อ้วนได้

ในกรณีที่ตอบว่าไม่สามารถทำให้อ้วนได้ ร้อยละ 23.1 มีความเห็นว่าถ้าออกกำลังกายจะลดปัญหาเรื่องอ้วนได้ ประมาณร้อยละ 8 คิดว่าน่าจะขึ้นอยู่กับประเภทและปริมาณของอาหารฟาสต์ฟู้ดที่บริโภค และร้อยละ 8 ให้เหตุผลอื่นๆ เช่น กินอยู่ประจำก็ไม่อ้วน วัยรุ่นมีการเผาผลาญพลังงานมาก เหมือนกินข้าวธรรมดา เป็นอาหารที่มีแต่คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ไม่มีคุณค่าถึงจะมีน้ำมันมาก แต่มีปริมาณที่ไม่ทำให้อ้วน ส่วนใหญ่จะอ้วนมานานแล้ว

เยาวชนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 44.8) กล่าวว่ารับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแล้วจะทำให้อ้วน มีเพียงร้อยละ 13.2 ที่ไม่กลัวอ้วน และร้อยละ 38.8 รู้สึกเฉยๆ และไม่ตอบร้อยละ 3.2 การที่กลัวอ้วนแต่ยังคงรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดคิดเป็นร้อยละ 77.7 ให้ความเห็นว่า เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดอร่อย กลิ่นหอมชวนรับประทาน ในขณะที่ร้อยละ 72.5 คิดว่าเนื่องจากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเหมาะสำหรับเป็นที่นัดพบเพื่อนฝูง และร้อยละ 31.1 ให้เหตุผลว่าเพราะเพื่อนชวนจึงขัดไม่ได้ ร้อยละ 30.1 คิดว่าเนื่องจากสื่อจูงใจให้ต้องรับประทาน และร้อยละ 23.1 คิดว่าเนื่อง

จากสาเหตุอื่นๆ เช่น กินเป็นบางครั้ง ไม่บ่อย กินไม่มาก มีความสะดวก รวดเร็ว หาซื้อง่าย ไม่รู้จะกินที่ไหน ไม่รู้จะกินอะไรดี อยากกิน บรรยากาศชวนให้น่าเข้าไปนั่งกิน จำเป็นจริง ๆ จึงจะกิน พ่อแม่และญาติพี่น้องไปรับประทานอาหารร่วมกัน มีของแถม หรือกินเฉพาะในโอกาสพิเศษ

สำหรับอาหารประเภทจังก์ฟู้ดที่กลุ่มตัวอย่างชอบมากที่สุดร้อยละ 53.2 ชอบไอศกรีม ร้อยละ 39.1 ชอบน้ำอัดลม ร้อยละ 27.9 ชอบขนมกรุบกรอบ บรรจุถุงสวยงาม และร้อยละ 1.8 ชอบจังก์ฟู้ดอื่น ๆ เช่น ช็อกโกแลต และบางคนไม่ค่อยกิน ชอบเป็นบางครั้ง ที่ไม่ชอบเพราะเสียเงิน ผลกระทบของการรับประทานอาหารจังก์ฟู้ดเยาวชนร้อยละ 45.0 กลัวว่ารับประทานอาหารจังก์ฟู้ดแล้วจะทำให้อ้วน ร้อยละ 11.1 ไม่กลัว และร้อยละ 35.5 รู้สึกเฉยๆ และไม่ตอบ ร้อยละ 8.4

เยาวชนประมาณครึ่งหนึ่งคิดว่าควรลดค่านิยมการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด นอกนั้นต้องการให้หาซื้ออาหารฟาสต์ฟู้ดได้สะดวกกว่านี้ และคิดว่าควรปล่อยให้เป็นไปตามกระแสความนิยม

จากพฤติกรรมการกินของเยาวชนจะเห็นได้ว่าเป็นค่านิยมในสังคมปัจจุบัน ตามที่ กฤษฎณา วงษาสันต์ และคณะ (2542) แสดงความเห็นว่าคุณค่าเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นและสามารถโน้มน้าวจิตใจของประชาชนให้มีพฤติกรรมในทำนองเดียวกัน เช่น ค่านิยม การแข่งขันเป็นคนทันสมัย หรือการนิยมบริโภคอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตก ค่านิยมนี้เกิดขึ้นได้จากพฤติกรรมร่วมของคนในสังคม โดยเฉพาะเยาวชนอาจทำตามเพื่อน หรือสื่อโฆษณาที่มีผลอย่างมากชักจูงให้เกิดความคิดและปฏิบัติไปในทางนั้น

อย่างไรก็ตามเนื่องจากเยาวชนส่วนใหญ่ยังมีความคิดเห็นในเรื่องการลดค่านิยมการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ดังนั้นการใช้พลังกลุ่มของวัยรุ่นในการลดค่านิยมนี้ลงจึงน่าจะเป็นไปได้ และสามารถส่งเสริมค่านิยมการบริโภคเพื่อสุขภาพให้เกิดขึ้นได้ โดยการส่งเสริมค่านิยมความมีวินัยในการกิน ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองต้องทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องเหมาะสม ตระหนักถึงการกินอาหารที่สมดุลและมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การส่งเสริมให้เกิดค่านิยมร่วมอาจทำได้โดยการรณรงค์ผ่านสื่อมวลชนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภคที่พึงปรารถนา

5.3.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร

แรงจูงใจในการเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดพบว่าปัจจัยหลักเป็นเรื่องของสถานที่สำหรับนัดหมายในกลุ่มเพื่อน เพราะเป็นที่รู้จักกันดี การบริการที่รวดเร็ว รองลงมาคือปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ คือน่ารับประทาน รสชาติอร่อย สะดวกในการซื้อหา และเป็นกระแสนิยมของสังคม

จะเห็นได้ว่าพลังของกลุ่มวัยรุ่น การพบเพื่อน ใช้เป็นสถานที่นัดหมาย เป็นแรงผลักดันสำคัญให้เกิดการใช้บริการของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด และเมื่อเข้าไปใช้บริการได้รับประทานชอบในรสชาติ จะก่อให้เกิดพฤติกรรมการกินอาหารนั้น ส่วนปัจจัยประกอบอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการโฆษณา ราคา คุณค่าทางอาหาร และการลด แลก แจก แถม จะเป็นแรงจูงใจเสริม

สำหรับแรงจูงใจในการเลือกบริโภคอาหารจังก์ฟู้ดไม่ว่าจะเป็นขนมกรุบกรอบ ขนมขบเคี้ยว หรือเครื่องดื่มอัดลมต่าง ๆ มีปัจจัยที่มีผลอันดับแรก คือการโฆษณา รองลงมาคือรสชาติของอาหาร บรรจุภัณฑ์ ตามลำดับ และของแถมหรือการชิงโชค เป็นแรงจูงใจอันดับท้าย

และจากการบันทึกรายการโฆษณาที่ปรากฏในสื่อวิทยุโทรทัศน์ ดำเนินการโดยการบันทึกความถี่ของรายการโฆษณาของสถานีโทรทัศน์แห่งหนึ่งที่เป็นรัฐวิสาหกิจสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี พบว่าในวันหยุดทำการมีการโฆษณาจังก์ฟู้ด ในช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 07.00 น. – 10.00 น. เฉลี่ยถึง 85.5 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 67.3 ของการโฆษณารวมทั้งหมด และมีการโฆษณาฟาสต์ฟู้ดโดยสื่อวิทยุโทรทัศน์ ร้อยละ 4.4 ส่วนการโฆษณาในวันทำการช่วงเวลาเย็นจนถึงค่ำ ระหว่างเวลา 18.00 น. – 22.00 น. มีการโฆษณาจังก์ฟู้ดเฉลี่ย 3.5 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55.6 และฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 5.6 จะเห็นว่าความถี่ในการโฆษณาจังก์ฟู้ดมีการโฆษณาซ้ำบ่อยๆ ซึ่งจะส่งผลต่อ พฤติกรรมการบริโภค โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชน ที่มักจะถูกชักจูงได้ง่ายจากสื่อ สำหรับการโฆษณาฟาสต์ฟู้ดในสื่อวิทยุโทรทัศน์จะเห็นว่าไม่บ่อยมากนัก แต่จากการให้ข้อสังเกตของตัวแทนเยาวชน จะมีการโฆษณาตามจุดขาย โปปลิว หรือสถานที่ที่พบเห็นได้ง่ายทั่วไป

5.3.5 การวิเคราะห์สาเหตุของปัจจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ด

1) การวิเคราะห์สภาพปัจจัย “เยาวชนกินอะไร อย่างไร”

จากการแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ออกเป็น 4 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มผสม ชาย – หญิง และต่างโรงเรียน ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ส่วนมากมีความเห็นว่าจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป หัวหน้าครอบครัว พ่อ – แม่ – ผู้ปกครอง ต้องรีบร้อนในการประกอบอาชีพ เพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูบุคคลในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาดูแลเรื่องอาหารและประกอบอาหารที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ ให้บุตรหลานรับประทานได้ ประกอบกับกระแสความนิยมวัฒนธรรมตะวันตกได้หลั่งไหลเข้ามาในประเทศ ครอบครัวผู้บริโภค ทำให้ค่านิยมในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ดเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่มีความต้องการได้รับความยอมรับจากกลุ่มวัยรุ่นและเพื่อน ๆ ด้วยกัน ประกอบกับการโฆษณาชวนเชื่อของสื่อต่าง ๆ ในการลดราคา มีของแถมที่ถูกใจกลุ่มวัยรุ่น และการได้รับบริการถึงที่ไม่ต้องออกไปเลือกซื้อหาซึ่งได้รับความสะดวกสบาย ประกอบกับค่านิยมที่กลุ่มวัยรุ่นมองว่าการบริโภคอาหารจานด่วนหรืออาหารขยะมีความโก้เก๋ทันสมัย การได้ถือหีบห่อหรือบรรจุภัณฑ์ที่มีรูปลักษณ์ที่คิดว่าทันสมัย ถูกใจกลุ่มวัยรุ่นนั้น จะทำให้วัยรุ่นคิดว่าได้รับความยอมรับมากขึ้น

ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์บางกลุ่มยังเห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีข้อดีอยู่คือ เป็นสถานที่นัดพบเพื่อน ๆ เหมาะสำหรับการจัดเลี้ยง สะดวก ดูสะอาด น่ารับประทาน บริการรวดเร็ว ทันใจผู้บริโภค ถ้าต้องการให้ได้คุณค่าอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ก็เลือกรับประทานเวลาสั่งแฮมเบอร์เกอร์ก็สั่งชนิดที่มีผักร่วมด้วย ไม่รับประทานเฉพาะเนื้อสัตว์อย่างเดียว อาหารบางอย่างมีราคาถูกกว่า

อาหารที่มีประโยชน์ครั้งทั้ง 5 หมู่ เพราะมีการส่งเสริมการขายด้วยการลด แลก แจกแถม และโดยทั่ว ๆ ไป ร้านอาหารสะดวกซื้อต่าง ๆ ไม่ค่อยมีอาหารที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ ขาด มีแต่บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และของคบเคี้ยวต่าง ๆ และบางครั้งเมื่ออาหาร ขาว ทำให้เกิดความต้องการรับประทานอาหารจานด่วน อาหารขยะ แต่มีบางกลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างออกไป ซึ่งเป็นข้อเสียของการบริโภคอาหารจานด่วน อาหารขยะบ่อย ๆ คือ นอกจากจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เกิดจากการสะสมของไขมันในอวัยวะแล้ว ยังจะทำให้ปริมาณขยะเพิ่มขึ้นมาก เนื่องจากภาชนะที่บรรจุส่วนใหญ่เป็นกระดาษ และได้รับข่าวสารว่ามีสารเคมีปนเปื้อนในอาหาร

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมสัมมนาสังเกตเห็นก็คือผู้ใหญ่ก็รับประทานอาหารดังกล่าวเช่นกัน เด็ก ๆ และเยาวชนจึงเห็นว่าเป็นเรื่องปกติไม่ใช่เรื่องแปลก และเวลาอยู่ที่บ้านผู้ใหญ่ก็เป็นผู้สั่งอาหารจานด่วนหรืออาหารขยะมารับประทานที่บ้าน

กล่าวโดยสรุปคือ ทุกกลุ่มจะเห็นว่า การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดจะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ หากต้องการความรวดเร็วควรเลือกรับประทานอาหารไทยที่มีคุณค่าประโยชน์ ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เช่น ข้าวราดแกง น้ำพริกต่าง ๆ สิ่งที่ถูก ๆ กลุ่มเห็นตรงกัน คือ ผู้บริโภคควรมีความรู้ ประโยชน์ และโทษของอาหารจานด่วน อาหารขยะ จะได้ไม่ซื้อรับประทาน

2) การตอบสนองต่อสื่อโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

ผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกกลุ่มเห็นว่าสื่อโฆษณามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด เพราะสื่อจะชวนเชื่อทำให้อยากลองรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด เพราะสื่อมีรูปภาพ เสียง สีสรรชวนรับประทาน มีความถี่ในการโฆษณาค่อนข้างบ่อย มีดาราที่กลุ่มวัยรุ่นชื่นชอบเป็นพรีเซนเตอร์ ทำให้เกิดกระแสความนิยมใหม่ ๆ ว่า การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด เป็นสิ่งโก้เก๋ ทันสมัย ประกอบกับมีของแถมที่ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น เช่น การ์ตูนที่กำลังเป็นที่นิยมของกลุ่มวัยรุ่น ผู้เข้าร่วมสัมมนาต่างก็คิดว่าสื่อเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างกระแสให้เกิดแรงจูงใจให้รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดโดยเพิ่มและดึงดูดความสนใจ ทำให้หลงเชื่อคำโฆษณา แต่เมื่อเปรียบเทียบราคาแล้ว การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดนั้น ราคาค่อนข้างแพง เมื่อเปรียบเทียบกับข้าวแกงแล้วคุณค่าทางอาหารนั้นน้อยกว่าด้วย นับว่าเป็นการเอาเปรียบผู้บริโภคอีกทางหนึ่ง สำหรับวิธีการที่ไม่ให้เชื่อสื่อโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดนั้น ควรมีการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องโทษของการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดแก่บุคคลทั่วไปให้ไตร่ตรองพิจารณา ก่อนเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของอาหารมากกว่าการลดแลกแจกแถม ในด้านสื่อนั้น ควรมีการตรวจสอบว่าไม่ให้มีการโฆษณาเกินจริง ครอบครัวยุคใหม่ควรหมั่นหาความรู้เกี่ยวกับโฆษณาและเป็นแบบอย่างให้กับเยาวชนโดยให้ความรู้และปลูกจิตสำนึกให้กับเยาวชนให้รู้ถึงความไม่สมดุลและไม่ได้สัดส่วนในคุณค่าทางโภชนาการในอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด ที่สำคัญควรลดการโฆษณาฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดให้น้อยลง และให้ความรู้แก่ประชาชนให้ตระหนักถึงการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าของสารอาหารไม่ได้สัดส่วนจะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

ในบางประเทศ เช่นประเทศจีน รัฐบาลเห็นมองเห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อเด็กและเยาวชนจากการส่งเสริมการขายที่เกินของเขตของกฎหมาย มีการห้ามการขายการ์ตูนสบูปปี้ ควบคู่กับอาหารฟาสต์ฟู้ด และถือว่าเป็นความผิดเพราะเป็นการกระทำที่นอกเหนือขอบเขตของ ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่ม (Agence France-Presse 2001) สำหรับประเทศไทยนอกจากไม่มีการดูแลในเรื่องนี้แล้วยังมีการโฆษณาได้อย่างไร้ขอบเขต ภาพโฆษณาในห้องนอนของเด็กที่กำลังเล่นของเล่นจากชุดสบูปปี้มีลที่วางเรียงรายเต็มห้องนอน ภาพเด็กกำลังเดินเตาะแตะนำเอา ฟาสต์ฟู้ดไปให้เพื่อนหญิงวัยใกล้เคียงที่กำลังบริโภคฟาสต์ฟู้ดที่โต๊ะข้างเคียง ภาพหญิงตั้งครรภ์ กำลังมีความสุขที่ให้อีกกินฟาสต์ฟู้ดตั้งแต่ยังไม่ลืมตาขึ้นดูโลก หากมีการปล่อยให้โฆษณาอย่างเสรีไร้ขอบเขตเช่นนี้ อนาคตของชาติจะเป็นอย่างไร คงต้องเดินตามรอยเท้าที่ผิดพลาดของประเทศพัฒนาแล้ว ทั้งๆที่มองเห็นผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนอย่างชัดเจนเช่นเดียวกับ ประเทศต้นตำรับฟาสต์ฟู้ดที่กำลังประสบปัญหาโรคอ้วนในประชากรทุกกลุ่มอายุ แต่พยายาม ขยายตลาดธุรกิจอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดมายังประเทศกำลังพัฒนาที่เยาวชนของประเทศ เหล่านี้ตกอยู่ภายใต้ค่านิยมของความโก้หรู ทันสมัย ที่คิดว่าเป็นความเจริญทัดเทียมอารย ประเทศ ซึ่งเป็นเพียงภาพลวงตาเท่านั้น สิ่งที่เป็นจริงคืออาหารเหล่านั้นก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพมากกว่าประโยชน์ ดังนั้นประเทศไทยน่าจะถึงเวลาแล้วที่ควรพิจารณามาตรการควบคุม เกี่ยวกับการโฆษณาฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดอย่างจริงจัง

นอกจากการใช้มาตรการควบคุมการโฆษณาแล้ว สิ่งที่สำคัญและเป็นหัวใจของการส่งเสริมสุขภาพคือการให้ความรู้ด้านการบริโภคที่ถูกต้องและให้ทราบถึงผลกระทบด้านสุขภาพ โดยประชาชนควรคำนึงถึงสุขภาพร่างกายอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การให้ความรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเป็นสิ่งที่ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องและเข้าถึงประชาชน กลุ่มเป้าหมาย

3) พฤติกรรมการบริโภคที่มุ่งหวังของเยาวชนไทย

ภาพในอนาคตเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ผู้เข้าร่วมการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ต้องการนั้นเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก โดยที่ผู้เข้าร่วมการสัมมนามีแนวคิดว่าครอบครัวควรเข้ามามี บทบาทในการเลือกรับประทานอาหาร ให้ความรู้ คำแนะนำ และมีเวลาร่วมรับประทานอาหาร ร่วมกัน ทำให้เพิ่มความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นมากขึ้น โดยมุ่งหวังที่คุณค่าทาง โภชนาการที่ได้รับ อีกทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ ความสนุกสนานในการทำอาหารและรับประทาน อาหารร่วมกันภายในครอบครัว อีกทั้งเป็นการปลูกฝังวินัยในการรับประทานอาหารให้ แก่เยาวชน และไม่ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ด้วย เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ เยาวชนมีความ คิดเห็นที่ชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว ดังความเห็นของเยาวชนเกี่ยวกับการกินอาหารในบ้าน มากขึ้น “คุยกันมากขึ้น กินด้วยกันมากขึ้น แข็งแรงกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น” ซึ่งเยาวชนเห็น ว่าการกินอาหารพร้อมหน้ากัน เป็นช่วงเวลาที่ได้ให้สมาชิกในครอบครัวได้พูด ได้ฟังกัน เข้าใจ กันมากขึ้น สถาบันครอบครัวดี ประเทศชาติดี ทุกคนในครอบครัวหันมาใส่ใจซึ่งกันและกัน และ

เยาวชนยังต้องการให้ “แม่พาถูกไปตลาด สอนลูกทำกับข้าว แสดงให้เห็นถึงว่ามีเวลาให้ลูก และรับประทานอาหารร่วมกัน” การส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมาก ดังศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ หม่อมราชวงศ์ธัญโสภาคย์ เกษมสันต์ เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง *เมื่อหมอเป็นมะเร็ง* ว่า “พลังครอบครัวเป็นพลังที่แข็งแกร่งที่สุดในจักรวาล พยายามทะนุถนอม และเสริมสร้างพลังครอบครัวให้ดี” (ธัญ โสภาคย์ 2543)

นอกจากนี้ เยาวชนเห็นว่าควรมีการส่งเสริมปรับปรุงอาหารไทยให้เข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นมากขึ้น โดยปรับปรุงให้อาหารไทยสามารถปรุงได้สะดวก พกพาได้ง่าย จะเป็นการเพิ่มอาชีพ เพิ่มมูลค่าการค้าให้กับประเทศ ส่งเสริมให้มีการขายอาหารสมุนไพร อาหารชีวจิตเพิ่มขึ้น โดยใช้วัตถุดิบภายในประเทศ ช่วยเกษตรกรไทย งดการนำเข้าอาหารจากต่างประเทศ เปิดจำหน่ายเฉพาะอาหารไทย มีบริการส่งถึงบ้าน โดยขายราคาถูก เยาวชนคิดว่าหากมีการส่งเสริมการขาย โดยแจกแถมของเล่นของที่ระลึก ควรเป็นของเล่นจากวรรณคดีไทย เป็นต้น

มาตรการที่ควรทำคือควรมีการคัดสรรสื่อโดยส่งเสริมสื่อที่สนับสนุนการรับประทาน อาหารที่ปรุงแต่งจากอาหารธรรมชาติ มีคุณค่าประโยชน์ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ลดการโฆษณาสื่ออาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด โดยส่งเสริมเฉพาะสื่อที่มุ่งเน้นให้รับประทาน อาหารธรรมชาติ ร้านอาหารต่าง ๆ ควรมีการปรับปรุงในรูปแบบใหม่ ๆ ทันต่อยุคสมัย ให้มีความ สะดวก รวดเร็ว ภาชนะบรรจุมีความสวยงาม กล้าโดยสรุปคือ ผู้เข้ารับการสัมมนาทุกกลุ่มต้อง รับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ มีปริมาณเหมาะสม ฟังฟังอาหาร ธรรมชาติ รู้จักเลือกรับประทานอาหารและเปรียบเทียบคุณภาพของอาหารและราคา โดยสื่อเข้า มามีบทบาทโดยโฆษณาประชาสัมพันธ์เฉพาะอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น แนวคิดที่ผู้เข้า สัมมนาระดมสมองเสนอมานับว่ามีประโยชน์มากในกลุ่มเยาวชน วัยรุ่นคือ ควรเลือกรับประทาน โดยใช้หลัก 4 C คือ 1) Clever การรู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ 2) Complete อาหารมีคุณค่า สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ 3) Comfortable ความสะดวก และ 4) Clean ความสะอาด ปราศจากเชื้อโรคและสารปนเปื้อนของอาหารที่บริโภค

จากการประมวลความคิดเห็นจากการระดมสมอง ผู้เข้าสัมมนาได้วาดรูปสัญลักษณ์ภาพรวมที่พึงปรารถนา เป็น 3 เหลี่ยมหน้าจั่ว ด้านในแบ่งเป็น 4 ช่อง โดยมีจั่วทรงไทยอยู่ด้านนอก ซึ่งทั้ง 5 ช่องนั้น แบ่งออกเป็น 1) สัญลักษณ์รูปหัวใจ หมายถึง ความอบอุ่นในครอบครัว 2) เลข 5 หมายถึงอาหารที่มีประโยชน์ 5 หมู่ 3) สัญลักษณ์รูปช้อน ส้อม หมายถึง ความสะอาด ถูกสุขลักษณะ 4) สัญลักษณ์รูปสายฟ้า หมายถึง ความรวดเร็วทันใจของบริการ 5) สัญลักษณ์รูปหลอดไฟ หมายถึง ความฉลาดในการเลือกบริโภคและจั่วทรงไทยหมายถึงทุกหัวข้อควรตระหนักถึงความเป็นไทย เป็นสิ่งสำคัญ สำหรับคำขวัญที่ผู้เข้าสัมมนาเห็นว่าเหมาะสม คือ “โภชนาการดี มีสุขนิสัย ครอบครัวไทยอบอุ่น” ส่วนคำขวัญอื่น ๆ ที่ผู้เข้าร่วมสัมมนาร่วมกันคิด ขึ้นมาอีกหลายประโยค ล้วนแต่มีความหมาย เช่น สะอาด ฉลาด ถูกสุขนิสัย นิยมไทย ภูมิใจใน ครอบครัว, ครอบครัวอบอุ่น สุขภาพแจ่มใส นิยมอาหารไทยมีประโยชน์, ฉลาด สะอาด ภูมิใจ นิยมไทย สุขนิสัยสมบูรณ์, โภชนาการเยี่ยม สุขนิสัยยอด ปลอดภัยภัย, โภชนาการดี มีสุขนิสัย

ครอบครัวไทยปลอดภัยจากโรค, โภชนาการสมบูรณ์ ล้วนเพิ่มพูนความเป็นไทย, อบอุ่น ทันใจ ได้ประโยชน์, โภชนาการดี มีสุขนิสัย อบอุ่นใจ ไร้โรค, ครอบครัวปลอดภัย ถ้าใส่ใจโภชนาการ และโภชนาการ บริการทันใจ ครอบครัวไทยอบอุ่น

4) การดำเนินงานโครงการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพ ของเยาวชนไทย

จากการแบ่งผู้เข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการออกเป็น 3 กลุ่ม ตามโรงเรียนนั้น แต่ละโรงเรียนได้จัดทำโครงการโรงเรียนละ 2 โครงการ โดยมีจุดมุ่งหมายให้สอดคล้องกับภาพรวมที่พึงปรารถนา 6 ข้อ คือ 1) ครอบครัว 2) คุณค่าครบ 5 หมู่ 3) สะอาด 4) รวดเร็ว 5) ฉลาด และ 6) คงความเป็นไทย ซึ่งโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยได้จัดทำโครงการประชาสัมพันธ์และปรับปรุงบริการร้านอาหาร โรงเรียนสตรีวิทยาจัดทำโครงการประชาสัมพันธ์และจัดฝึกอบรมโดยใช้ชื่อ “เยาวชนรักสุขภาพ” โรงเรียนหอวัง จัดทำโครงการประชาสัมพันธ์ และจัดนิทรรศการโดยใช้ชื่อ “อ้อ Junk food” และ Yeah! Thai food” โดยโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยประชาสัมพันธ์โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น ทาง Internet, Cut out การ์ตูน ทำแบบสำรวจความต้องการของนักเรียน มีการให้คะแนนร้านอาหารภายในโรงเรียนว่าร้านใดมีโภชนาการครบถ้วน สะอาด ถูกหลักอนามัย แล้วให้โรงเรียนปรับปรุงร้านค้าที่ควรปรับปรุงและส่งเสริมร้านค้าที่มีคุณภาพดีอยู่แล้ว โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนได้รับโภชนาการและบริการที่ดีขึ้น โรงเรียนสตรีวิทยามีโครงการ “เยาวชนรักสุขภาพ” โดยจัดเป็น “วันฉลาดกิน สันโรคภัย” เป็นนิทรรศการภายในและนอกโรงเรียน จัดทำแบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับ Fast food และความสะอาดภายในโรงเรียน เปิดร้านอาหารสุขภาพและป้ายนิเทศเกี่ยวกับแคลอรีของอาหาร ทำสื่อต่าง ๆ เช่น วิดีทัศน์ ประกอบการประชุม และการจัดอบรม ซึ่งวัตถุประสงค์ของโครงการเยาวชนรักสุขภาพคือ ให้นักเรียนทราบถึงสาเหตุ โทษ วิธีการแก้ปัญหาของการบริโภคอาหารประเภท Junk food และสามารถนำไปเผยแพร่ได้ ในส่วนของโรงเรียนหอวัง โครงการ “อ้อ Junk food” จะดำเนินการจัดทำป้ายนิเทศ เสียงตามสาย แข่งขันตอบปัญหา ได้ว่าที่ ประกวดหนุ่มสาวสุขภาพดี โครงการ “Yeah! Thai food” จะดำเนินการจัดทำป้ายนิเทศ และขายอาหารไทยพร้อมให้ความรู้โดยมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายให้นักเรียน และบุคคลทั่วไปหันมารับประทานอาหารไทยที่มีคุณค่าแทนอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

5.3.6 แนวทางการสร้างองค์ความรู้ให้แก่เยาวชนในการวิเคราะห์สื่อโฆษณา เกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

การสร้างองค์ความรู้ให้แก่เยาวชนในการวิเคราะห์สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด สิ่งที่สำคัญคือการที่เยาวชนมีส่วนร่วมในการพิจารณาสื่อ วิธีการที่สามารถกระทำได้ โดยการจัดกิจกรรมที่ให้เยาวชนมีส่วนร่วมตั้งแต่การสังเกตและบันทึกสื่อต่างๆที่เยาวชนพบเห็น โดยอาจแบ่งประเภทของโฆษณาที่พบเห็นเป็นสื่อลักษณะใด และเป็นการโฆษณา

อาหารประเภทใด ทำการรวบรวมและจัดหมวดหมู่ หลังจากนั้นเยาวชนสามารถวิเคราะห์ประเด็นการโฆษณา โดยพิจารณาวัตถุประสงค์ของการโฆษณา กลยุทธ์ที่ใช้ในการโฆษณา และให้เยาวชนวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นต่อเจตคติและพฤติกรรมของเยาวชน ดำเนินการอภิปรายร่วมกันโดยอาจจัดเป็นลักษณะประชาคม หรือชมรมเยาวชนรักสุขภาพ และให้เยาวชนร่วมเสนอแนวทางในการรู้เท่าทันสื่อ โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของคำโฆษณา

ในการวิเคราะห์สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด จะทำให้เยาวชนผู้รับสื่อ มีสติ วิจาร์ณญาณ มีความคิดไตร่ตรอง ไม่หวั่นไหวไปกับคำโฆษณานั้น และรู้จักพิจารณาเหตุและผล ความเป็นไปได้ การรู้จักเปรียบเทียบประโยชน์ที่แท้จริงของสินค้า ตระหนักถึงคุณค่าอาหารที่ควรบริโภค ทั้งยังทำให้รู้จักหาเหตุผลและความรู้ ศึกษาข้อมูล ไม่คล้อยตามคำนิยมที่ถูกสร้างขึ้น อย่างไรก็ตามควรมีมาตรการยับยั้งการโฆษณาเกินจริง และลดการโฆษณาฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดลง

5.3.7 ความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม

การบริโภคของเยาวชนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

1) ผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน มากเกินไปมีผลให้อ้วน และเป็นโทษต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย แต่มีบางรายเห็นว่าเป็นอาหารมีคุณค่ามากกว่าอาหารไทยบางชนิด เช่น ขนมจีนน้ำยา หรือข้าวกระเพราไข่ดาว

2) ผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาเห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นเพราะเป็นการบริโภควัฒนธรรมต่างชาติในลักษณะลัทธิเอาอย่างตามเพื่อน บริการสะดวก รวดเร็ว อธิปไตยจากคำโฆษณา และนิสัยการบริโภคที่ไม่นิยมกินผัก ส่วนอาหารจังก์ฟู้ดเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการ แต่เป็นการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค เป็นที่นิยมในกลุ่มกินแล้วเพลิน มีรสชาติ สีสัน เป็นแฟชั่นตามการโฆษณาทางสื่อโทรทัศน์ ควรต้องช่วยกันรณรงค์ให้เยาวชนรับทราบถึงโทษของอาหารจังก์ฟู้ด เพราะมีสารอาหารไม่ครบ มีการปรุงแต่งสี กลิ่น ผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษามีความเห็นว่าหน่วยงานที่ดูแลด้านอาหารควรเข้ามารับรอง

3) ผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาเห็นว่าแนวโน้มการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นไทยนิยมรับประทานกันมากขึ้น เพราะนักเรียนชอบกินอาหารร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม ทันสมัย สะดวก รวดเร็ว ไม่เรื่องมาก นอกจากนี้เยาวชนยังขาดความรู้และความตระหนักถึงโทษ ตลอดจนไม่เห็นโทษอย่างชัดเจน น่าจะมีหน่วยงานที่คุ้มครองผู้บริโภคได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านโภชนาการ

4) แนวทางรณรงค์เพื่อลดการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดอาจทำได้โดยการให้ความรู้แก่เยาวชนโดยตรงในรูปแบบต่าง เช่น ให้ความรู้กับวัยรุ่นด้วยการโฆษณา หรือแทรกความรู้ในหนังสือเรียน หนังสืออ่านเล่น มีการรณรงค์ให้ความรู้ด้านข้อมูลกับวัยรุ่นให้ตระหนักในการบริโภคอาหารที่มีคุณค่า ให้ความรู้ถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารฟาสต์ฟู้ด เพื่อเป็นข้อมูล

การบริโภค แนะนำแนวทางการรับประทานอาหารที่ถูกต้องกับวัยรุ่น ส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สอนให้เห็นถึงประโยชน์และโทษที่ได้รับ ให้ความรู้กับครู อาจารย์ และผู้ปกครอง มีมาตรการไม่ให้ขายอาหารประเภทนี้ในโรงเรียน มาตรการอื่น ๆ เช่น ควบคุมโรงงานที่ผลิตให้ผลิตหรือเสริมให้มีคุณค่าอาหารเพิ่มขึ้น รณรงค์ให้มีการบริโภคให้น้อยลง พยายามวิจัยผลของการรับประทานอาหารประเภทนี้ หากจุดเด่นของอาหารอื่นมาทำให้เกิดกระแสนิยม งดการโฆษณาทางทีวี

5) ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการตลาดอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดที่แทรกซึมเข้าสู่เยาวชน คือการโฆษณาชวนเชื่อ การสร้างค่านิยมตามแฟชั่น ความหิว ความเท่ ทำเลในศูนย์การค้า การโฆษณาทาง ทีวี และสื่อสารมวลชนทั่วไป การจัดคอนเสิร์ต การเสนอให้ผลประโยชน์จำนวนมากแก่สถานศึกษาแต่ขอผูกขาดจำหน่ายระยะยาว การแทรกซึมทางกิจกรรมกีฬาภายในและภายนอกโรงเรียน การแลกซื้อตุ๊กตาและของแถมที่น่ารักทุกรูปแบบ แจกอาหารฟรี แจกตัวอย่างสินค้าหน้าประตูโรงเรียน การบริการส่งสินค้าถึงที่ การเปิดเป็นสมาชิก โดยมีของแถม หลอกล่อ

6) ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางของหลักสูตรโภชนาการในสถานศึกษา ควรเน้นเรื่อง การบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหาร การให้ ข้อมูล ให้ความรู้ สร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการบริโภค ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาชวนเชื่อ บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีประโยชน์ต่อร่างกาย เน้นความรู้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของคุณภาพชีวิต

7) แนวคิดในการส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถทำได้โดยการส่งเสริมการบริโภค ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล นม และผลิตภัณฑ์นม ไม่ควรให้โรงเรียนจัดขายอาหารที่ไม่มีคุณค่า เชิญวัยรุ่นที่มีสุขภาพแข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยไม่ได้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด จังก์ฟู้ด และมีผลการเรียนดีมาเป็นวิทยากร จัดอบรมเพื่อให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและมีการทดสอบคุณภาพให้เห็นจริง ให้ข้อมูลความรู้ในด้านการบริโภค ให้ความรู้กับผู้ปกครอง ครูช่วยกระตุ้นเตือน มีการสอดแทรก เช่น เสียงตามสาย ในโรงเรียนทุกวัน ให้ความรู้ผ่านสื่อ และต้องเริ่มจากนิสัยการกินของครอบครัว, จัดนิทรรศการ จัดทำป้ายโฆษณาตามสื่อต่าง ๆ ในการฝึกฝนให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีทางเลือกที่หลากหลายให้นักเรียนพัฒนาการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการผลิตอาหาร ควรควบคุมดูแลให้อาหารที่ผลิตสะอาด และได้คุณค่าทางโภชนาการ สร้างร้านอาหารปลอดสารพิษ ผลิตเพื่อสุขภาพ และควรแยกให้ชัดเจนก่อนว่า ฟาสต์ฟู้ดคืออะไร จังก์ฟู้ดคืออะไร ไม่ดีตรงไหน จำกัดตัวไม่ต้อออกไป จะได้รณรงค์ให้เลิกได้ง่าย

8) ปัญหาและอุปสรรคในการลดค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนคือ ค่านิยมการบริโภคของเด็กเป็นแฟชั่นง่ายสะดวกในการรับประทาน รสชาติที่ถูกปากของวัยรุ่น, กระแส ลัทธิเฮาอย่าง มีการโฆษณาทางสื่อมากและบ่อนจั่นเด็กบริโภค การส่งเสริมการขาย การลด แลก แจก แถม การโฆษณาเกินความเป็นจริง

9) ผู้ปกครองมีส่วนสนับสนุนพฤติกรรมการบริโภคฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนเพื่อเป็นการประหยัดเวลา เด็กประกอบอาหารไม่เป็น ผู้ปกครองไม่มีเวลาทำอาหารให้เด็ก เด็กอยู่หอพักไม่มีที่ทำอาหารอย่างไรก็ต้องทานฟาสต์ฟู้ด และไม่มีการรณรงค์อย่างแท้จริงเพื่อลดค่านิยมการบริโภคอาหารประเภทนี้

5.4 ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยแบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อเสนอแนะซึ่งได้จากการวิจัยครั้งนี้ และข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยในเรื่องเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดเพื่อให้ได้บริบทที่กว้างขวางและลึกซึ้งต่อไป

5.4.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1) จากการศึกษาพบว่า เยาวชนชายมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่าเยาวชนหญิง และเมื่อพิจารณากิจกรรมที่เยาวชนชอบเป็นพิเศษ ในภาพรวมจะเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างน้อย เช่น ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ จึงควรมีการส่งเสริมให้เยาวชนสนใจการออกกำลังกายมากขึ้น โดยการสนับสนุนกิจกรรมกีฬากลางแจ้ง ทั้งในโรงเรียนและในเขตที่เยาวชนอาศัยอยู่ อาจจัดเป็นชมรมนักวิ่งเยาวชน กิจกรรมเข้าจังหวะที่เยาวชนสนใจ โดยการสนับสนุนจากกลุ่มผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการกีฬา

2) จากการศึกษาพบว่า เยาวชนถึงหนึ่งในสามมีการดมมืออาหาร และมือทิ้งดส่วนใหญ่มือเป็นมือเช้า ซึ่งเป็นมือที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายมีพลังงานและมีความพร้อมในกิจกรรมการศึกษาในแต่ละวัน จึงควรให้ความรู้ผู้ปกครองโดยให้เห็นความสำคัญของอาหารมือเช้า ให้ความรู้ถึงคุณค่าของอาหารเข้ากับประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียนของบุตรหลาน ตลอดจนการให้ความรู้เรื่องการจัดการเวลา และการจัดการอาหารและเมนูอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนที่สามารถจัดการได้ในเวลาสั้นๆ สำหรับมือที่เร่งรีบ หน่วยงานที่ควรรับผิดชอบคือ กระทรวงศึกษาธิการ ในการให้ความรู้ผู้ปกครองในโอกาสการประชุมผู้ปกครอง กระทรวงสาธารณสุขให้ความรู้ในเรื่องความสำคัญด้านโภชนาการและการเจริญเติบโต ตลอดจนความพร้อมของร่างกายต่อการเรียนรู้ของเยาวชน นอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านสื่อสารมวลชนสามารถดำเนินการโดยการให้ความรู้ด้านการจัดการเวลา และจัดการเมนูอาหารที่เหมาะสมกับเวลาที่เร่งรีบ ผ่านสื่อต่างๆ

3) จากการศึกษาพบว่า เยาวชนหญิงมีการดมอาหารมากกว่าเยาวชนชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเยาวชนหญิงมีความใส่ใจในรูปร่างของตนเองมากกว่า และพบว่าการดมมืออาหารมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการกลัวความอ้วน จึงควรมีการให้ความรู้เยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินกับสุขภาพร่างกาย โดยเน้นความสำคัญของสภาวะโภชนาการกับการมีสุขภาพแข็งแรง โดยสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยสร้างความเข้าใจให้ถูกต้อง มิใช่มุ่งเน้นเพียงผลลัพธ์ของ

ความอ้วนหรือไม่อ้วนเป็นเกณฑ์ เพราะจะทำให้เยาวชนเข้าใจผิดทำให้เกิดพฤติกรรมการอดอาหารเพราะกลัวอ้วน การอดอาหารเป็นโทษต่อร่างกายเนื่องจากเยาวชนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตเพื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและสมดุลในแต่ละวัน ดังนั้นจึงควรให้เยาวชนได้เข้าใจถึงสรีระและความต้องการสารอาหารของร่างกาย ควรมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยให้เยาวชนรู้จักการสังเกต และบันทึกรายการอาหารและปริมาณอาหารที่ตนเองรับประทาน รู้จักการวิเคราะห์พลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหารที่บริโภค โดยเทียบกับตารางสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับแต่ละวัน (Recommended Dietary Intake, RDI) นอกจากนี้ควรให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการงดมื้ออาหารต่อร่างกายให้ชัดเจน ในเรื่องนี้ ทางโรงเรียนโดยฝ่ายคหกรรม สามารถดำเนินการได้ โดยเริ่มจากการฝึกอบรมครูหรือคณาจารย์หมวดโภชนาการ หรือหมวดพลานามัย ให้มีความรู้ในเรื่องการวิเคราะห์ปริมาณอาหารที่บริโภคแต่ละวัน เพื่อเปรียบเทียบกับปริมาณที่ควรได้รับแต่ละวัน การให้ความรู้ อาจใช้วิธีการตลาดเพื่อสังคม (Social Marketing) เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพ

การอดอาหารเพื่อให้รูปร่างผอมเป็นค่านิยมที่เยาวชนได้แบบอย่างจากสื่อที่พบเห็น เช่น นางแบบ หรือบุคคลที่อยู่ในความนิยม จึงควรมีมาตรการดูแลเรื่องการเผยแพร่รูปร่างแบบที่มีรูปร่างผอมแห้ง เพราะจะเป็นการชี้้นำให้เยาวชนต้องการมีรูปร่างเช่นนั้น และมีพฤติกรรมเอาอย่างโดยการอดอาหาร

4) จากการศึกษาพบว่า เยาวชนมีความรู้ค่อนข้างน้อยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากเนื้อสัตว์กับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน เบาหวาน โรคอ้วน คอเลสเตอรอลสูง ในขณะที่เยาวชนจำได้เป็นอย่างดีเกี่ยวกับประเภทอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวกับความจำ ต้องมีการปรับวิธีการให้ความรู้โดยเน้นวิธีการเรียนรู้ที่เยาวชนสามารถเข้าใจ รู้จักวิเคราะห์ปัญหาและนำความรู้ไปใช้ในการปรับพฤติกรรมการบริโภคที่พึงประสงค์ หน่วยงานที่สามารถดูแลในเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี คือ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข หรือสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย หรือองค์กรอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

5) เยาวชนสะท้อนภาพความอบอุ่นในครอบครัวเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเสริมวินัยในตนเองและการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี ความอบอุ่น ความใกล้ชิดผูกพัน และความเข้าใจอันดีของสมาชิกในครอบครัวสามารถเกิดขึ้นได้อย่างแน่นแฟ้น โดยใช้โอกาสในการรับประทานอาหารด้วยกัน และจะเป็นการดียิ่งหากหาโอกาสทำอาหารด้วยกัน ดังที่เยาวชนสะท้อนถึงความต้องการให้แม่พาไปจ่ายตลาด สอนทำอาหาร สิ่งนี้นอกจากจะเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวแล้ว ยังเป็นการฝึกทักษะชีวิตให้แก่ลูกหลานอีกด้วย พ่อแม่บางคนอาจมองข้ามไปและพยายามเน้นให้ลูกเรียนหรืออ่านหนังสือเพียงอย่างเดียว ดังนั้นจึงควรชี้แจงให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญและไม่มองข้ามกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์นี้ การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและชี้ให้เห็นความสำคัญในเรื่องนี้สามารถทำได้ในโอกาสการประชุมผู้ปกครอง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินการได้คือกระทรวงศึกษาธิการ โดยดำเนินนโยบายให้ผู้บริหาร

โรงเรียนตระหนักถึงความสำคัญและให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ปกครองให้เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน หรือโรงเรียนอาจร่วมมือกับสมาคมครูและผู้ปกครองตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดโครงการ “โภชนาการดี มีสุขนิสัย ครอบครัวยุคใหม่” โดยอาจมีกิจกรรมการสอนทำอาหารไทยง่ายๆ ให้แก่ลูกหลานหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เยาวชนสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค เช่น การประกวด การแต่งกลอนที่เป็นประเด็นเกี่ยวกับการลดค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด การแสดงกิจกรรมเข้าจังหวะเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคที่ดี หรือกิจกรรม Walk rally” ของครอบครัว เป็นต้น สถาบันที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ไทยควรเข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมความสำคัญของสถาบันครอบครัวให้เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันแก่เยาวชนเพื่อให้เกิดประเพณีปฏิบัติในแนวทางที่เหมาะสม เพื่อลดปัญหาทั้งด้านสุขภาพ และปัญหาสังคม

6) จากการศึกษาพบว่า สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเยาวชน ควรให้มีการบรรจุกิจกรรมการวิเคราะห์สื่อโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดลงในหลักสูตรการเรียนการสอน เน้นเยาวชนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ โดยให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ ปัญหาและสาเหตุของค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียน สังเกตและจดบันทึกสื่อโฆษณาที่พบเห็น จัดแบ่งประเภทของโฆษณา ทั้งรูปแบบอาหารและประเภทของสื่อที่ใช้ในการโฆษณา ดำเนินการให้นักเรียนวิเคราะห์และอภิปรายสื่อด้วยความไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล เพื่อให้เยาวชนรู้เท่าทันสื่อ ไม่หลงเชื่อตามคำโฆษณา กระทรวงศึกษาธิการควรให้ความสำคัญเรื่องการบริโภคอาหารของเยาวชน และควรมีบทบาทสำคัญในการลดค่านิยมการบริโภคฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดในหมู่เยาวชน โดยการสร้างอาวุธทางปัญญาให้กับเยาวชนในการวิเคราะห์สื่อโฆษณา กระทรวงศึกษาธิการควรพิจารณากำหนดเป็นนโยบายที่ชัดเจน เพื่อสถาบันการศึกษาต่างๆ จะได้จัดกิจกรรมเพื่อการปฏิบัติให้เกิดเป็นรูปธรรมและเหมาะสม โดยเฉพาะสถานศึกษาในเขตเมือง เพื่อลดค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดในหมู่เยาวชน

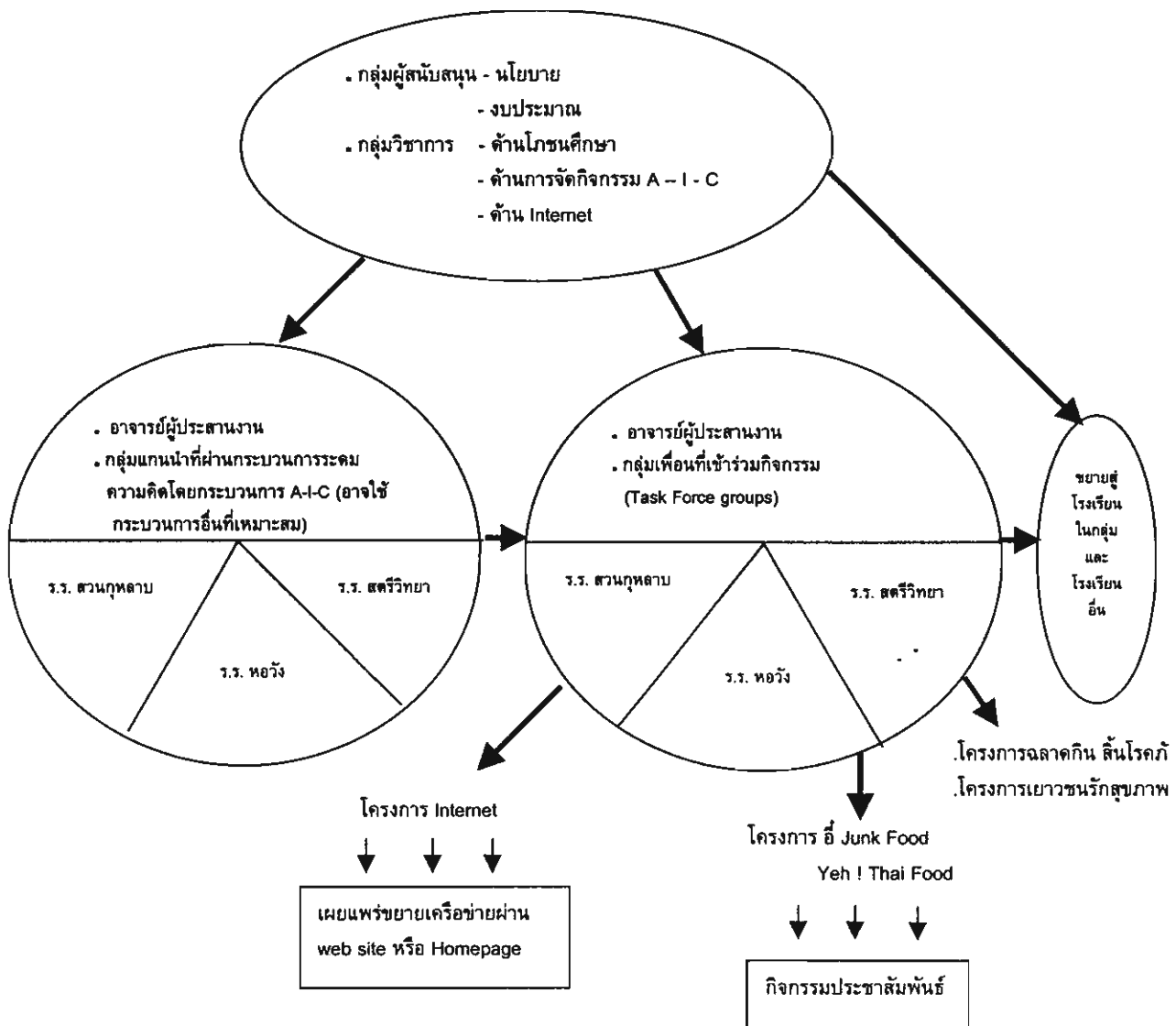
7) จากข้อคิดเห็นของเยาวชน พบว่า การได้พบเห็นโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดซ้ำๆ บ่อยๆ ก่อให้เกิดค่านิยมในทางบวกต่อการบริโภคอาหารนั้น จึงน่าจะมีมาตรการของรัฐในการพิจารณาอย่างจริงจังเพื่อเปรียบเทียบผลได้และผลเสียจากธุรกิจอาหารประเภทนี้ หากเปรียบเทียบแล้วพบว่าค่านิยมการบริโภคอาหารประเภทนี้มีมากขึ้นและทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัย และเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างชัดเจน รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุขควรมีมาตรการชัดเจนในการคุ้มครองผู้บริโภค โดยการลดหรืองดเว้นการโฆษณา

8) จากการศึกษาที่เยาวชนสะท้อนภาพการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดเป็นค่านิยมของคนยุคใหม่ที่เกิดจากกระแสนิยม เนื่องจากค่านิยมในสังคมเกิดจากการเรียนรู้ตามแบบอย่างที่เราพบเห็น มีทัศนคติคล้ายคลึงกันและมีพฤติกรรมเป็นไปตามกัน นอกจากนี้ธรรมชาติของเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นมักได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนเป็นส่วนสำคัญในแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้นจึงควรได้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนและพลังของเยาวชนในการสร้างค่านิยมใหม่ในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพ โดยการปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์ ด้วย

วิธีการให้ความรู้เรื่องค่านิยมที่จะปลูกฝัง และที่สำคัญคือให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ค่านิยมที่ต้องการคืออะไร ควรมีลักษณะอย่างไร และมีวิธีการอย่างไรจึงสามารถปฏิบัติตามค่านิยมเหล่านั้นได้ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค ควรสร้างความสำนึกในคุณค่าที่จะได้จากการปฏิบัติตามค่านิยมที่พึงประสงค์ คือทำให้เยาวชนสำนึกว่าแนวทางการบริโภคที่ทำอยู่นี้เกิดปัญหาอะไร ควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยปฏิบัติตามค่านิยมที่พึงประสงค์อย่างไร และการสร้างสำนึกในคุณค่าของค่านิยมอาจทำได้โดยอาศัยกระบวนการ A-I-C หรือกระบวนการอื่นที่เหมาะสมเพื่อให้รู้ถึงสถานการณ์จริงในปัจจุบัน และหาทางแก้ไขโดยก่อให้เกิดแนวทางร่วมของกิจกรรมทางสังคม และการศึกษาพบว่ากลุ่มเยาวชนได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการกิน ดังนั้นจึงควรได้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนและพลังของเยาวชนในการสร้างค่านิยมใหม่ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพ

9) จากการระดมความคิดเห็นของเยาวชนสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับองค์ประกอบของการสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของเยาวชน คือความอบอุ่นในครอบครัว การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ อาหารสะอาดถูกสุขอนามัย การบริการรวดเร็วทันใจ การรู้จักฉลาดเลือกบริโภค ภายใต้บริบทของความเป็นไทย ดังภาพที่ 4.10 องค์ประกอบนี้จะเกิดขึ้นได้จากความร่วมมือของทุกฝ่ายในสังคม คือผู้บริโภค ผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการ และหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลเรื่องความปลอดภัยในการบริโภค ในส่วนของผู้บริโภคเริ่มตั้งแต่ครอบครัว พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ใส่ใจดูแลเรื่องอาหารการกินของบุตรหลาน ให้ความรู้ปลูกฝัง และฝึกฝนให้มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์คุ้มค่า และดูแลรักษาสิทธิของตนเองในฐานะผู้บริโภค การฉลาดเลือกบริโภคจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้ผู้ผลิตปรับปรุงคุณภาพสินค้า ด้านผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการต้องมีจิตสำนึกในการสร้างสรรค์สิ่งดีมีประโยชน์ให้แก่ลูกค้าทั้งในด้านการบริการที่รวดเร็ว สุขอนามัย และความสมบูรณ์ทางคุณค่าอาหาร นอกจากนี้หน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคจะต้องสร้างมาตรการที่เข้มงวดควบคุมและลงโทษผู้ผลิตที่กระทำการที่อาจก่อให้เกิดโทษเกี่ยวกับสุขภาพต่อผู้บริโภคอย่างเป็นรูปธรรม มิใช่ดำเนินการเพียงการสุ่มตัวอย่างตรวจสอบ และรายงานผลการค้าพบ เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้น

10) จากการระดมความคิดของตัวแทนเยาวชนจากโรงเรียนสวนกุหลาบ โรงเรียนสตรีวิทยา และโรงเรียนหอวัง ได้โครงการต่างๆจากความเห็นของเยาวชนเองเพื่อปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคในหมู่เยาวชน โครงการเหล่านี้สามารถดำเนินการได้ในโรงเรียนและสามารถสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงกันได้ ดังแสดงในแผนภูมิที่ 5.1



แผนภูมิที่ 5.1 แนวทางดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อขยายผลโครงการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพในโรงเรียน

แผนภูมิที่ 5.1 แสดงความเชื่อมโยงเครือข่ายการเผยแพร่พฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพ โดยกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการสัมนาจากกระบวนการ A-I-C จะเป็นกลุ่มแกนนำและชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรม (Task Force Group) โดยมีอาจารย์ด้านโภชนาการหรือพลานามัยเป็นผู้ประสานงาน เลือกโครงการที่เยาวชนสนใจและสามารถดำเนินการได้จากโครงการที่คิดไว้จากการสัมนา เช่นโรงเรียนสวนกุหลาบเสนอโครงการอินเทอร์เน็ต อาจดำเนินการสร้างโฮมเพจ หรือแอดดรัมเกี่ยวกับฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด มีการโต้ตอบอภิปรายกันในกลุ่มเยาวชน โดยอาจารย์ผู้ประสานงานหรือกลุ่มวิชาการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคอยดูแลด้านความรู้ที่ถูกต้อง

และเหมาะสมตามหลักวิชาการ เช่นเดียวกับโครงการอื่นๆ ที่ตัวแทนเยาวชนคิดไว้ เช่นโครงการ อี! จังก์ฟู้ด! เย้! ไทยฟู้ด! โครงการฉลาดกินฉลาดใช้ และโครงการเยาวชนรักสุขภาพ เป็นต้น สามารถดำเนินการให้เป็นรูปธรรม โดยมีกลุ่มสนับสนุนในเชิงนโยบาย งบประมาณ และกลุ่มวิชาการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข เข้ามาสนับสนุนทั้งในด้านองค์ความรู้ นักวิชาการด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เช่นอินเทอร์เน็ต เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้สามารถขยายไปสู่โรงเรียนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน และขยายต่อไป

5.4.2 ข้อเสนอแนะในแนวทางการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการวิจัยปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพอย่างเต็มรูปแบบ โดยให้เยาวชนมีส่วนร่วมในกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้น ประสพการณ์ที่เป็นรูปธรรมของเยาวชน และสถานการณ์ที่เยาวชนกำลังเผชิญอยู่ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม
- 2) ควรมีการศึกษาการวิจัยด้านการตลาดเพื่อสังคม โดยให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการหารูปแบบของสื่อเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่พึงประสงค์ และลดค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดลง
- 3) วิจัยทดลองรูปแบบเครือข่ายเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพในโรงเรียน
- 4) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโครงการควรมีการวิจัยประเมินผลโครงการ โดยศึกษาเปรียบเทียบด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชน เมื่อมีการดำเนินโครงการด้านพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพแล้ว

บรรณานุกรม

- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และยงยุทธ ขจรธรรม สุขศึกษาและการสื่อสารเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ทบทวนเป้าหมาย นโยบาย กลวิธี ใน: ยุทธศาสตร์การสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค กองแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข คณะกรรมการระบาดวิทยาแห่งชาติ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล 2534
- ชนกนาถ ชูพยัคฆ์ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร คณะศึกษาศาสตร์ (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2544
- ชไมพร ยนต์นิยม คุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่บริโภคอาหารจานด่วน วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (โภชนวิทยา) มหาวิทยาลัยมหิดล 2539
- ธัญย์ โสภาคย์ เมื่อหมอบเป็นมะเร็ง กรุงเทพฯ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง 2543
- นลินี เสาวภาคย์ อิทธิพลของการสื่อสารทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน (fast-food) ประเภทแฮมเบอร์เกอร์ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต นิเทศศาสตร์ (นิเทศศาสตร์ธุรกิจ) มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต 2538
- นราธิป สอดวุดมเจริญ การสื่อสารทางการตลาดของสินค้าระดับโลกในธุรกิจฟาสต์ฟู้ดของประเทศไทย วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต (การโฆษณา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2541
- บุรณะชนบท,มุลนิธิ ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เอกสารอัดสำเนา มปป. ปริมาณุชิตชิโนรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า, กรมพระ ประยูรเกล้าฯ ถวายพระนามว่า ใน 200 ปี สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระ ปริมาณุชิตชิโนรส กรุงเทพฯ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2533
- ปองพรรณ พนมสารรินทร์ ปัจจัยทางการสื่อสารการตลาดที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต (การโฆษณา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2541
- พันธุ์ทิพย์ งามสุด การวิจัยปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล 2545
- ภักดี โพธิศิริ อาหารและโภชนาการ : หัวใจของการสร้างเสริมสุขภาพวารสารโภชนาการ ปีที่ 37 ฉบับที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2545
- โภชนาการ, กอง คู่มือแนะนำการกินอาหารของคนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2535

มหิดล, มหาวิทยาลัย คู่มือเลี้ยงดูทุกอย่างไม่ให้อ้วน สำหรับคุณแม่ที่ห่วงใยสุขภาพของลูก
สถาบันวิจัยโภชนาการ (มปป.)

ยิ่งยง เทาประเสริฐ การสำรวจเพื่อเตรียมการศึกษาและวิจัยพฤติกรรมการกินของคนไทยภาค
เหนือ ใน: รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ พฤติกรรมการกินของคนไทย, สถาบัน
วิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ ประจวบจุล 2527

รัชนี้ ยนต์นิยม ทศนคติของนักศึกษาที่มีผลต่อกิจการร้านฟาสต์ฟู้ดในเขตกรุงเทพมหานคร
วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2530

รีดเดอร์ส ไคเจสท์ รู้คุณรู้โทษโภชนาการ พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ อมรินทร์ พรินต์ 2544

ลักขณา เต็มศิริกุลชัย 2534 สถานการณ์ปัจจุบันและแนวทางในอนาคตของงานสุขศึกษาและ
การสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ใน: ยุทธศาสตร์การสื่อสารเพื่อส่งเสริม
สุขภาพและป้องกันโรค กองแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข คณะกรรมการระบด
วิทยาแห่งชาติ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล 2534

วิชัย เจริญธรรมานนท์ และจิตตินันท์ เดชะคุปต์ รูปแบบการจัดบริการธุรกิจอาหาร ใน: การจัด
และเทคนิคการบริการในภัตตาคาร, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2539

วิรัช อภิรัตน์กุล แนวคิด ความหมาย และความสำคัญของการโฆษณาการประชาสัมพันธ์ใน
หลักการการโฆษณาและการประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
นนทบุรี 2529

วิธี แจ่มกระติก ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยม
ศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2540

วิณะ วีระไวทยะ การสำรวจภาวะการบริโภคอาหารของคนไทย ใน: รายงานการประชุมเชิง
ปฏิบัติการ พฤติกรรมการกินของคนไทย, สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
กรุงเทพฯ ประจวบจุล 2527

วัฒนา ประทุมสินธุ์ พฤติกรรมการกินของประชากรชาวใต้ ใน: รายงานการประชุมเชิง
ปฏิบัติการ พฤติกรรมการกินของคนไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
กรุงเทพฯ ประจวบจุล 2527

สาธารณสุข, กระทรวง ผลการดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2542 สำนัก
นโยบายและแผนสาธารณสุข องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2542

—————แผนพัฒนาการสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาการ
สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2540

- สมชาย ดุรงค์เดช กระบวนทัศน์การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในสหกรณ์ใหม่ ใน
กระบวนทัศน์ในการส่งเสริมสุขภาพและการประกันคุณภาพด้านโภชนาการ ภาควิชา
โภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับชมรมโภชนวิทยามหิดล
จากการประชุมทางวิชาการ ณ โรงแรมเนาว์ดำ แกรนด์ อุบลราชธานี 26-28 เมษายน
2543
- เสรี วงษ์มณฑา และสุนน อยู่สิน กลุ่มเป้าหมายในการโฆษณาในหลักการโฆษณาและการ
ประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี 2529
- แสงโสม สีนะวัฒน์ โครงการควบคุมป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนระดับประถม
ศึกษาและมัธยมศึกษาในเขตเมือง กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
(เอกสารอัดสำเนา)
- สง่า ดามาพงษ์ จัปรงลงจาน วารสารโภชนาการ ปีที่ 37 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2545
- สิรินทร์ พิบูลนิยม กินตามกระแสและแฟชั่น วารสารโภชนาการ ปีที่ 35 ฉบับที่ 2 2543
- อารี วัลยะเสวี ยุทธศาสตร์การสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค กองแผนงาน
กระทรวงสาธารณสุข คณะกรรมการระบาควิทยาแห่งชาติ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล 2534
- อรพินท์ สฟโซคชัย คู่มือการจัดการประชุมเพื่อระดมความคิดในการพัฒนาหมู่บ้าน : การ
พัฒนาหมู่บ้านโดยพลังประชาชน สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศ 2537
- Agence France-Presse McDonald'd under fire over Snoopy, The nation.
29 December 2001, p. 6B.
- Egger G, Spark R and Lawson J. *Health Promotion Strategies & Methods*, Sydney,
McGraw-Hill Book Company, 1990.
- Emerson RL. *The New Economics of Fast Food* New York, Van Nostrand Reinhold,
1990.
- Hetzel B & McMichale T. *The LS Factors: Lifestyle and Health*, Victoria, Australia Print
Group, 1987.
- Manoff RK. *Social Marketing: New Imperative for Public Health*, New York, Praeger,
1985.
- Ritzer G. *The McDonaldization of Society*, London, Pine Forge Press, 1992.
- Robinson CH & lawler MR. *Normal and Therapeutic Nutrition*, London, Collier
MacMillan Publishers, 1982.
- Schlosser E. *Fast food nation: what the all-American meal is doing to the world*, London,
The Penguin Press, 2001.
- Stamler et.al. Risk of CHD Death in Young Men : Chicago Heart Association JAMA
2000; 284:311-318

Whitney & Hamilton. *Understanding Nutrition*, New York, West Publishing Company, 1984.

Williams SR. *Essentials of Nutrition and Diet Therapy* 6th edition Sydney, Mosby, 1994.

ภาคผนวก



แบบสอบถามการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ด

--	--	--

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้ในการสอบถามวัยรุ่นที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ความคิดและความเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของวัยรุ่น

ส่วนที่ 4 แรงจูงใจและค่านิยมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด



ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ-สกุล..... 2. โรงเรียน.....

3. กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

4. เพศ () หญิง () ชาย

5. เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... อายุ.....ปี

6. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

7. ท่านได้รับเงินมาโรงเรียนวันละ.....บาท หรือสัปดาห์ละ.....บาท
กรณีได้รับเป็นรายเดือน.....บาท/เดือน (กรุณาตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง)

8. ช่วงที่ท่านเรียนจนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ท่านเรียนที่ใด

() โรงเรียนในกรุงเทพ () โรงเรียนที่จังหวัดอื่น ๆ

9. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

() บิดา/มารดา () ญาติ/ผู้ปกครอง

() เพื่อนที่หอพัก/บ้านเช่า () อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. การศึกษาสูงสุดของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง (ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการศึกษาสูงสุด โปรดระบุทั้งบิดาและมารดา หรือผู้ปกครองของท่าน)

การศึกษาสูงสุด ผู้ปกครอง	การศึกษาบังคับ		อนุปริญญา ปวช./ปวส.	ปริญญา ตรี	ปริญญา โท	ปริญญา เอก	ระดับการศึกษา อื่น (ระบุ)
	ป. 4	ม.6					
บิดา							
มารดา							
ผู้ปกครอง (กรณีที่พักอยู่กับญาติ/ผู้ปกครอง)							

11. อาชีพผู้ปกครอง

อาชีพ ผู้ปกครอง	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	บริษัทเอกชน	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างรายวัน	อื่น ๆ (ระบุ)
บิดา						
มารดา						
ผู้ปกครอง(กรณีที่พักอยู่กับญาติ/ผู้ปกครอง)						

12. ท่านเดินทางมาโรงเรียนโดยวิธีใด

- () 1. รถโดยสารประจำทาง () 3. รถตู้ปรับอากาศ/รถไฟฟ้า
() 2. รถยนต์ส่วนบุคคล () 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

13. ท่านใช้เวลาเดินทางจากบ้านถึงโรงเรียน ประมาณชั่วโมง.....นาที

14. ท่านมีโอกาสออกกำลังกายกลางแจ้ง (นอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษา) หรือไม่

- () 1. มี () 2. ไม่มี

15. งานอดิเรกที่ท่านชอบเป็นพิเศษคือ

- () 1. เล่นกีฬากลางแจ้ง () 3. เกมคอมพิวเตอร์/Internet
() 2. อ่านหนังสือ () 4. ดูภาพยนตร์/ทีวี
() 5. ฟังเพลง () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

16. ครอบครัวของท่านมีรายได้ประมาณเดือนละ.....บาท



ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นเรื่องการบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน

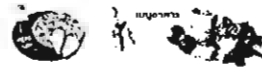
ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรบ้างเกี่ยวกับข้อความต่อไปนี้โปรดใส่เครื่องหมาย “ / ” ในช่องที่เลือก

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. อาหารที่ให้พลังงานคือ ข้าว ขนมปัง มันฝรั่ง น้ำตาล และไขมัน			
2. เด็กและวัยรุ่นสามารถกินอาหารมันๆได้โดยไม่ทำให้คอเรสเตอรอลสูง			
3. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องใช้พลังงานมาก การกินอาหารมันๆไม่ทำให้อ้วนได้			
4. ไม่ควรกินอาหารพวกไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้สะสมไขมันในร่างกายมากขึ้น			
5. เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมหรือไอศกรีมไม่มีผลในการสะสมน้ำตาลในร่างกาย			
6. วัยรุ่นที่กินอาหารมันๆ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ในอนาคต			
7. วัยรุ่นเป็นวัยที่แข็งแรง การกินอาหารมันๆ ไม่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด			

ส่วนที่ 3 ทศณคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

- ปกติท่านกินอาหารหลัก วันละ.....มื้อ กรณีมีงดบางมื้อ (โปรดระบุมื้อที่งด).....
- ปกติส่วนใหญ่ในแต่ละมื้อต่อไปนี้ ท่านรับประทานอาหารอะไรบ้าง โปรดระบุ
 มื้อเช้า.....
 มื้อเที่ยง.....
 มื้อเย็น.....
 มื้อดึก.....
- ปกติครอบครัวของท่าน จัดการเรื่องอาหารภายในบ้านอย่างไร
 () 1. แม่/คนในบ้านปรุงอาหารรับประทานในครอบครัว
 () 2. ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ (ถุงพลาสติก)มารับประทาน
 () 3. สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างรับประทานมาจากนอกบ้าน
 () 4. สมาชิกในครอบครัวมักออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านด้วยกัน
 () 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. สมาชิกในบ้านของท่าน มีใครบ้างที่จัดได้ว่า มีรูปร่างอ้วน
 () 1. ไม่มี () 2. บิดา () 3. มารดา () 4. พี่ชาย/พี่สาว () 5. น้องชาย/น้องสาว
5. ท่านชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด (เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ฯลฯ) หรือไม่
 () 1. ชอบ (ข้ามไปตอบข้อ 7) () 2. ไม่ชอบ
6. กรณีที่ท่านไม่ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะเหตุผลใด
 () 1. รสชาติไม่ถูกปาก
 () 2. คุณภาพไม่ดีเท่าที่ควร
 () 3. ไม่คิดว่าเป็นของกินที่มีประโยชน์
 () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ)
7. ปกติท่านรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () 1. ไก่ทอด () 5. ฮอทดอก
 () 2. แฮมเบอร์เกอร์ () 6. เฟรนช์ฟราย
 () 3. โดนัท () 7. พิซซ่า
 () 4. แซนวิช () 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ที่ไปใช้บริการเป็นประจำ เนื่องจาก
 () 1. อยู่ใกล้โรงเรียน () 2. อยู่ใกล้บ้าน
 () 3. อยู่ใกล้บริเวณแห่งหนึ่งที่มีการค้าที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่น
 () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ)
9. ท่านกลัวว่าการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อยเกินไปจะทำให้อ้วน ใช่หรือไม่
 () 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่ () 3. เฉยๆ
10. หากตอบว่าใช่ เพราะเหตุใด? เรายังคงรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () 1. เพื่อนชวนจึงทำไม่ได้
 () 2. อร่อย กลิ่นหอมตามร้าน
 () 3. สื่อโฆษณาชวนใจให้ต้องรับประทาน
 () 4. ร้านแห่งนี้สะดวกแก่การนัดพบเพื่อนฝูง
 () 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)
11. ท่านคิดว่า การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อยเพียงใด จึงสามารถทำให้อ้วนได้
 () 1. ทุกวัน () 2. 1-3 วัน/สัปดาห์ () 3. 4-5 วัน/สัปดาห์ () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
12. ท่านคิดว่า การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้อ้วนได้หรือไม่
 () 1. ได้ เพราะ.....
 () 2. ไม่ได้ เพราะ.....
13. อาหารประเภทจังก์ฟู้ด (เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ไอศกรีม ฯลฯ) ที่ท่านชอบมากที่สุด คือ
 () 1. ขนมกรุบกรอบ (เช่น คุกกี้ ฯลฯ)
 () 2. น้ำอัดลม
 () 3. ไอศกรีม
 () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ)



14. ท่านกลัวว่าการรับประทานอาหารจังก์ฟู้ดบ่อยเกินไปจะทำให้อ้วน ใช่หรือไม่

() 1. ใช่

() 2. ไม่ใช่

() 3. เฉยๆ



ส่วนที่ 4 แรงจูงใจและค่านิยมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

ท่านเห็นด้วยกับข้อความเหล่านี้หรือไม่บ้าง โปรดใส่เครื่องหมาย “ / ” ในช่องที่เลือก

ข้อความ	เห็นด้วย		เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็นด้วย/ ไม่แน่ใจ
	มากที่สุด	มาก		
1. โอกาสพิเศษ เช่นวันเกิด หรือเลี้ยงแสดงความยินดี ครอบครัวท่าน มักเลือกกินอาหารตามร้านฟาสต์ฟู้ด				
2. การเลี้ยงสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูง ท่านและเพื่อนๆมักเลือกกินอาหาร ตามร้านฟาสต์ฟู้ด				
3. ท่านเลือกกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจากชอบรสชาติของที่มีมากับ ชุดอาหารที่สั่งซื้อ				
4. การโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดน่าสนใจและชวนให้ลิ้มลอง				
5. คนที่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นคนยุคใหม่ ทันสมัย				
6. ท่านเลือกกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะมีร้านอยู่ใกล้ สะดวกในการซื้อ				
7. ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเหมาะสำหรับเป็นนัดหมายในกลุ่มเพื่อนๆ เพราะเป็นที่รู้จักกันดี				
8. อาหารฟาสต์ฟู้ดราคาไม่แพง				
9. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นกระแสความนิยมของสังคมยุคนี้				
10. รสชาติของอาหารฟาสต์ฟู้ดอร่อย				
11. อาหารฟาสต์ฟู้ด สะอาด น่ารับประทาน				
11. ภาชนะบรรจุอาหารฟาสต์ฟู้ดสีสวย สะดุดตา				
12. อาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสม				
13. การบริการของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดรวดเร็ว ทันใจ				
14. พนักงานบริการ ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้บริการที่น่าประทับใจ				
15. ได้รับความสะดวกสบายจากการบริการอาหารส่งถึงบ้าน				
16. อาหารฟาสต์ฟู้ดเหมาะกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน				
18. การโฆษณาอาหารจังก์ฟู้ด น่าสนใจและชวนให้ลิ้มลอง				
19. ท่านเลือกกินอาหารจังก์ฟู้ด เนื่องจากชอบรสชาติของที่มีมา กับของบรรจุภัณฑ์นั้น หรือการชิงโชค				
20. รสชาติของอาหารจังก์ฟู้ดมีความอร่อย				
21. ภาชนะบรรจุอาหารจังก์ฟู้ดมีสีสวย สะดุดตา ทำให้ต้องการซื้อ				



22. ท่านมักจะรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดกับใคร

- () 1. รับประทานอาหารคนเดียว () 2. ครอบครัว
() 3. เพื่อน/คนรู้จัก () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

23. เหตุผลสำคัญที่ท่านไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)

- () 1. อร่อย () 8. มีการลดราคา
() 2. ราคาเหมาะสม () 9. สามารถแลกซื้อของแถม
() 3. ภาพพจน์ของร้านดี () 10. ยี่ห้ออาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นที่นิยม
() 4. ทำเลที่ตั้งสะดวกแก่การหาซื้อรับประทาน () 11. เพื่อน/คนรู้จักชวนไปรับประทาน
() 5. สถานที่มีความสะอาด เย็นสบาย () 12. จุดนัดพบเพื่อ/คนพิเศษ
() 6. บริการรวดเร็วทันใจ () 13. การโฆษณาทำให้สินค้าน่าลอง
() 7. ใกล้โรงเรียน/ใกล้บ้าน () 14. อื่น ๆ (ระบุ).....

24. ปกติ ท่านรับประทานฟาสต์ฟู้ดบ่อยครั้งเพียงใด

- () 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์ () 1 - 2 ครั้ง/เดือน
() 3 - 4 ครั้ง/สัปดาห์ () 3 - 4 ครั้ง/เดือน
() 5 - 6 ครั้ง/สัปดาห์ () นาน ๆ ครั้ง

25. ปกติ ท่านสั่งฟาสต์ฟู้ดมารับประทานที่บ้าน (Home Delivery) บ่อยครั้งเพียงใด

- () 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์ () 1 - 2 ครั้ง/เดือน
() 3 - 4 ครั้ง/สัปดาห์ () 3 - 4 ครั้ง/เดือน
() 5 - 6 ครั้ง/สัปดาห์ () นาน ๆ ครั้ง

26. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับข้อความที่ว่า “ฟาสต์ฟู้ด เป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ”

- () 1. เห็นด้วยอย่างยิ่ง () 2. เห็นด้วย () 3. เฉย ๆ
() 4. ไม่เห็นด้วย () 5. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

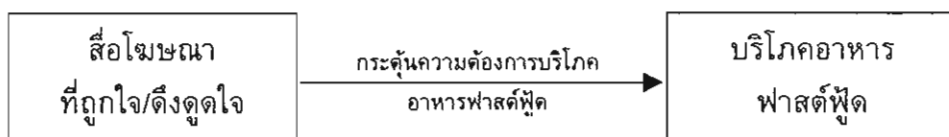
27. ท่านเคยอ่าน/ฟัง/ดู โฆษณาฟาสต์ฟู้ดหรือไม่

- () 1. เคย () 2. ไม่เคย

28. ท่านทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการส่งเสริมการขาย (เช่น การตลาด การแลกซื้อ ของแถม การแจกคูปอง การชิงรางวัล) จากสื่อใดมากที่สุด

- () 1. โทรทัศน์ () 2. วิทยุ
() 3. นิตยสาร () 4. หนังสือพิมพ์
() 5. ใบปลิว () 6. เพื่อน/คนรู้จัก
() 7. โฆษณา ณ จุดขาย เช่น โปรสเตอร์หน้าร้าน
() 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

29. ท่านเห็นด้วยกับแผนภูมินี้หรือไม่



- () 1. เห็นด้วย เพราะ
- () 2. ไม่เห็นด้วย เพราะ

30. อะไรคือมูลเหตุจูงใจสำคัญที่สุด ที่ทำให้ท่านเข้าไปใช้บริการอาหารที่ร้านฟาสต์ฟู้ด (ตอบเพียง 1 ข้อ)

- () 1. เห็นจากโฆษณา
 () 2. เห็นว่าเป็นกิจการใหม่อยากลองใช้บริการ
 () 3. เพื่อนชักชวน
 () 4. ตกแต่งร้านดึงดูดใจ
 () 5. ของแถมเกมน่าสนใจ ชอบสะสม
 () 6 อื่น ๆ (โปรดระบุ)



31. ท่านต้องการให้แนวโน้มการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในประเทศไทยเป็นอย่างไร

- () หาซื้อบริโภคได้ง่ายและสะดวกมากกว่านี้
 () ควรลดค่านิยมการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดลง
 () ควรปล่อยให้เป็นไปตามกระแสนิยม
 () อื่นๆ (โปรดระบุ).....



ขอขอบคุณในความร่วมมือ

--	--	--

- 1

7. ท่านคิดว่าควรมีแนวทางอย่างไรเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นไทย

.....
.....

8. ความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับกลยุทธ์ทางการค้าที่มีการโฆษณาในบริเวณสถานศึกษา

● ดึงดูดน้ำอัดลมในโรงเรียน () เห็นด้วย เพราะ.....

.....
() ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

.....

● การโฆษณาฟาสต์ฟู้ดในโรงเรียนโดยบริษัทเช่าที่ หรือให้การสนับสนุนอื่น ๆ เช่น
อุปกรณ์การเรียนการสอน () เห็นด้วย เพราะ.....

.....
() ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

.....

● การโฆษณาอาหารจังก์ฟู้ดในโรงเรียนโดยบริษัทเช่าที่ หรือให้การสนับสนุนอื่น ๆ
เช่น อุปกรณ์การเรียนการสอน () เห็นด้วย เพราะ.....

.....
() ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

.....

9. กิจกรรมอะไรบ้างที่ท่านคิดว่า การตลาดอาหารฟาสต์ฟู้ดได้แทรกซึมเข้าสู่เด็กนักเรียน

.....
.....

10. กิจกรรมอะไรบ้างที่ท่านคิดว่า การตลาดอาหารจังก์ฟู้ดได้แทรกซึมเข้าสู่เด็กนักเรียน

.....
.....

10. กิจกรรมใดที่ท่านคิดว่าสถานศึกษาหรือครูไม่สามารถต้านทานทางกระแส mạnhได้

.....
.....

11. หลักสูตรทางด้านโภชนาการของสถาบันการศึกษาควรมีแนวทางอย่างไร

.....
.....

12. ท่านมีแนวคิดในการส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

.....
.....

13. ปัญหาอุปสรรคในการส่งเสริมให้เด็กลดการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

.....
.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดี

คณะผู้วิจัย

ผู้บันทึก.....

[illegible]

กำหนดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง “ฉลาดกิน สั้นโรคภัย”

วันที่ 30-31 พฤษภาคม 2545

ณ อาคารสัมมนา 1 ห้อง 5209 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปากเกร็ด นนทบุรี

วันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2545

08.00-09.30 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมการสัมมนา
09.30-09.45 น.	พิธีเปิดการสัมมนา โดยอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
09.45-10.00 น.	พัก-อาหารว่าง-เครื่องดื่ม
10.00-10.30 น.	สรุปรายงานผล “การสำรวจด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ด
10.30-10.45 น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์/กำหนดการ
10.45-12.00 น.	เปิดแฟ้มประวัติเยาวชนคนเก่ง/ความคาดหวัง
12.00-13.00 น.	พัก-อาหารกลางวัน
13.00-15.00 น.	ประชุม 1 : สะท้อนภาพ “ปัจจุบันนี้เยาวชนไทย กินอะไร อย่างไร”
15.00-15.30 น.	พัก-อาหารว่าง-เครื่องดื่ม
15.30-17.00 น.	ประชุม 2 : ร่วมสร้างสภาพที่พึงปรารถนา “เยาวชนไทยควรจะมีกินอะไร ถึงจะสุขภาพดี และฉลาด”
17.00-18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย (อาสาสมัครสรุปภาพรวม)
18.00-19.00 น.	อาหารเย็น
19.00-21.00 น.	กิจกรรมการประชุมและพิจารณาสื่อโฆษณาฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

วันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2545

07.00-08.00 น.	อาหารเช้า
08.00-08.30 น.	อาสาสมัครนำเสนอภาพรวมที่พึงปรารถนา
08.30-10.00 น.	ประชุม 3 : แผนปฏิบัติการจริงนำสู่สภาพที่พึงปรารถนา (ฉบับปรับปรุง)
10.00-10.30 น.	พัก-อาหารว่าง-เครื่องดื่ม
10.30-12.00 น.	ประชุม 3 : (ต่อ)
12.00-13.00 น.	พัก-อาหารกลางวัน
13.00-15.00 น.	ประชุม 4 : กิจกรรมที่จะทำต่อไป
15.00-15.30 น.	พัก-อาหารว่าง-เครื่องดื่ม
15.30-16.30 น.	ปณิธาน/สรุป/ประเมินผล
16.30 น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรื่อง
“ฉลาดกิน สันโรครภัย”
โครงการ แนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด
ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร

หลักการและเหตุผล

กระแสโลกาภิวัตน์ มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดของสังคมไทย โดยเฉพาะในยุคของการสื่อสารที่รวดเร็วไร้พรมแดน ก่อให้เกิดการติดต่อสัมพันธ์ทางการค้าระหว่างประเทศที่สะดวกรวดเร็ว การเปิดตลาดการค้าเสรี ค่านิยมและวัฒนธรรมนานาชาติมีการหลั่งไหลถ่ายเท การอพยพย้ายถิ่น การขยายตัวของชุมชนเมือง ความสลับซับซ้อนของสังคมทั้งในเชิงกายภาพและจิตวิทยาสังคม องค์ประกอบของการดำรงชีวิตมีความเชื่อมโยงกันทั้งสภาพแวดล้อมและปัจเจกชนที่ขาดความสมดุลมากขึ้น จากวิถีการดำรงชีวิตที่ไม่สมดุลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่นโรคหัวใจเป็นสาเหตุของการตายในประชากรสูงสุด โรคอื่นที่มีแนวโน้มสูงขึ้นคือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคหลอดเลือด ซึ่งสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง

พฤติกรรมการบริโภคของประชาชนในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนเมืองมิได้เกิดจากอิทธิพลของความยากจน ความไม่รู้ หรือความเชื่อเช่นในอดีตเป็นสาเหตุหลัก หากแต่กระแสนิยมที่ใช้กลยุทธ์ทางการตลาดในรูปแบบโฆษณาต่างๆมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น ที่นิยมบริโภคอาหารประเภทกินด่วน หรือฟาสต์ฟู้ด อาหารขยะหรือจังก์ฟู้ดตามแบบวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งส่วนใหญ่นอกจากจะไม่ได้คุณค่าอาหารครบถ้วนแล้ว ยังมีปริมาณไขมัน และแคลอรีสูง ราคาแพง อีกทั้งยังอาจเป็นโทษต่อสุขภาพในระยะยาว การสัมมนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์สาเหตุของปัจจัยต่างๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดในหมู่วัยรุ่น โดยวิธีการ “AIC” ตลอดจนให้รู้จักวิเคราะห์และรู้เท่าทันสื่อ เพื่อมิให้ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา และหาแนวทางในการเสริมทักษะให้แก่เยาวชนในการป้องกันตนเองโดยการให้รู้จักคิดตัดสินใจอย่างชาญฉลาดในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

วัตถุประสงค์
 เพื่อให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์สาเหตุของปัจจัยต่างๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดในหมู่วัยรุ่น
แนวทางการดำเนินงาน

1. การสรุปรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. การประชุมกลุ่มย่อยโดยวิธีการ “AIC” เพื่อระดมความคิดเห็นในการหาแนวทางลดค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร

3. การวิเคราะห์สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร
4. เสนอผลการประชุมกลุ่มย่อย และกรอกริปรายทั่วไปเพื่อหาข้อสรุปรูปแบบการสร้างแนวทางเพื่อลดค่านิยมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด

กำหนดเวลาและสถานที่

วันที่ 30-31 พฤษภาคม 2545 ณ อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปากเกร็ด นนทบุรี โดยผู้เข้าร่วมสัมมนาพักค้าง ณ ห้องพักอาคารสัมมนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ในคืนวันที่ 30 พฤษภาคม 2545

ผู้เข้าร่วมสัมมนา ผู้เข้าร่วมสัมมนาประมาณ 30 คน ประกอบด้วยผู้แทนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4 และ ม. 5) จากโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ

1. โรงเรียนสตรีวิทยา
2. โรงเรียนสวนกุหลาบ
3. โรงเรียนหอวัง ลาดพร้าว

งบประมาณโครงการ ประมาณ 30,000 บาท โดยโครงการวิจัย เป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายด้านอาหารและที่พักแก่ผู้เข้าร่วมสัมมนา

**รายชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง “ฉลาดกิน สันโรกภัย”**

ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	โรงเรียน	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	นายชโลธร ภัทรมนัส	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
2	นายกันตวิชญ์ จิมพิบูลย์	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
3	นายเกรก อวกุล	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
4	นายกรภัทร จันทรกุล	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
5	นายจงรักษ์ เตชะวัฒนานันท์	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
6	นายณัฐภพ เหล่าฤทธิ์รัตน์	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
7	นายเมธา จิรวิมุต	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
8	นายคณิน อาษาเพชร	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
9	นายศิลา วงศ์สุนทรพจน์	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
10	นายธนา ศิลปวิทยาทร	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
11	นายกบินทร์ ลาภจิตติง	สวนกุหลาบวิทยาลัย		
12	นางสาวธนาณัฐ รักฤทธิ์	สตรีวิทยา		
13	นางสาวอาทิตย์ยา วิษณุภาพ	สตรีวิทยา		
14	นางสาวจิตาภา คติการ	สตรีวิทยา		
15	นางสาวผาณิตา วิทยรวาวัฒน์	สตรีวิทยา		
16	นางสาวสิริบุญการ ปัญญาอุท	สตรีวิทยา		
17	นางสาวเพ็ญจุฑา สังข์สวัสดิ์	สตรีวิทยา		
18	นางสาวเอื้อพร ภัทรเมธากุล	สตรีวิทยา		
19	นางสาวธนพรณ อินแดง	สตรีวิทยา		
20	นางสาววิมพิภา ภูมิ	สตรีวิทยา		
21	นางสาวบุญจรรยา วินยางกูร	หอวัง		
22	นางสาวปวีณา กิจศิริสิน	หอวัง		
23	นางสาวทัชมา ทองระกาศ	หอวัง		
24	นางสาวกิตา ทองระกาศ	หอวัง		
25	นางสาวนิตดา พันธุโสภณ	หอวัง		
26	นางสาวชนาพร สุขโรจน์	หอวัง		
27	นายพัทธ์ พิทักษ์สุณดี	หอวัง		
28	นายอรรถรัตน์ วิมลจริยาบุลย์	หอวัง		

ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

[illegible]