

## บทคัดย่อ

ปัจจุบันปัญหาโรคอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ต้องให้ความสำคัญอย่างมากโดยเฉพาะในเด็ก ทั้งนี้ เพราะมีการบริโภคอาหารว่างระหว่างมื้อที่เป็นขนมขบเคี้ยวที่มีพลังงานสูงแต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ บริมาณมาก การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ พัฒนาสัญลักษณ์โภชนาการ เพื่อให้ชัดเจนและง่ายในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและทดสอบความเข้าใจและความน่าสนใจของสัญลักษณ์ ดังกล่าวกับผู้บริโภค รูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการที่พัฒนามี 4 รูปแบบคือ รูปดาว สัญญาณไฟจราจร สัญลักษณ์สารอาหาร และโลเก็ตดาวติดสี โดยกำหนดรูปแบบและสีสำหรับสารอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ได้แก่ พลังงาน ไขมัน น้ำตาลและโซเดียม สีที่กำหนดคือสีเขียว เหลือง และแดง หมายถึงบริมาณสารอาหาร ต่ำ ปานกลางและสูงตามลำดับ โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล ประถมและมัธยมต้น-ปลาย จำนวน 150 ราย และนักเรียนประถมปีที่ 4-6 และมัธยมต้น-ปลาย จำนวน 300 ราย ผลการศึกษาพบว่า ก่อนทราบความหมายของรูปแบบสัญลักษณ์สารอาหารเป็นรูปแบบที่หั้งผู้ปกครองและนักเรียนให้ความสนใจมากที่สุด รองลงมาสำหรับนักเรียนคือสัญญาณไฟจราจรและผู้ปกครองคือรูปดาว เมื่อให้เลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับการนำไปใช้ติดบนฉลากอาหาร หั้งผู้ปกครองและนักเรียนเลือกรูปสัญญาณไฟจราจร จึงคาดหวังว่าการมีสัญลักษณ์โภชนาการจะทำให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้ง่ายขึ้น

## ABSTRACT

Obesity and overweight are currently considered severe health problems among children. Over consumption of snacks, especially the empty calories ones, is one of the most important causes of child health problems. This study aims to develop consumer-friendly information models for public education. In order to assist the consumers to understand the nutritive value of a food, four consumer-friendly models were developed, namely, the star model, multiple traffic light model, nutrient model and mixed logo model. Each was composed of pictures with colors representing nutrients related to non-communicable diseases and two models included at least two essential nutrients. The use of green, yellow and red colors are to demonstrate the low, medium and high amounts of the nutrients of interest. The developed models were comprehensively tested in 450 volunteers - 300 school children and 150 parents. The most attractive model amongst participants was a nutrient model followed by the traffic light for children and star models for parents when they were first exposed to the models. When they were asked to choose the most comprehensible and appropriate model for food labeling, the multiple traffic light model was selected by both children and parents. It is expected that the developed model will help consumers to select nutritious foods.