



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ “ยุทธศาสตร์การสร้างสรรค์วิถีทางเลือกอาหารที่มีคุณค่าทาง
โภชนาการสำหรับวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร วัย 9-15 ปี”

โดย ผศ. ดร. จุฑณี เทียนไทย

24 ธันวาคม 2552

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยเรื่องนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเพราะได้รับการอนุเคราะห์จากหลายบุคคลด้วยกัน ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณบุคคลซึ่งเป็น“ผู้ให้”ที่ทำให้โครงการวิจัยครั้งนี้สมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้แก่สังคมไทย ดังต่อไปนี้

ถ้าไม่มี “ผู้ให้คำแนะนำที่มีคุณค่ายิ่ง” ท่านแรกนี้คือ ท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์ จิตร สิทธิอมร ก็จะไม่มีความวิจัยเล่มนี้อย่างแน่นอน เพราะท่านเป็นบุคคลแรกที่จุดประกายให้ผู้วิจัยได้รู้จักและเห็นถึงคุณค่าของศาสตร์มานุษยวิทยาการแพทย์เมื่อ 13 กว่าปีก่อน โดยท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์ จิตร สิทธิอมร ได้กรุณาเป็นที่ปรึกษาโครงการวิจัย เป็น Mentor ที่ดีเยี่ยมเพราะท่านได้ให้แรงกระตุ้นให้ผู้วิจัยได้วางแผนการทำวิจัยอย่างต่อเนื่องในประเด็นที่เป็นปัญหาสังคมที่วัยรุ่นประสบ ผู้วิจัยจะขอจดจำพระคุณของท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์ จิตร สิทธิอมร และตั้งใจที่จะนำเอาทุกๆ สิ่งที่ท่านให้แก่ผู้วิจัยมาเป็นแบบอย่างของการปฏิบัติตนเป็นผู้ให้ที่ทรงคุณค่าแก่ผู้อื่นต่อไป

กลุ่มต่อไปนี้ คือ “ผู้กรุณาให้ข้อมูล” ในที่นี้คือ วัยรุ่นหญิงและชายไทยกว่า 1,680 ชีวิตที่กรุณาสละเวลาและ/หรือบอกเล่าถึงพฤติกรรม การเลือกซื้อและรับประทานอาหารของตนเองและเพื่อนวัยเดียวกัน อันทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่อ่านและนำรายงานวิจัยนี้ไปใช้รวมไปถึงผู้บริหารโรงเรียนครูอาจารย์ผู้รับผิดชอบด้านโภชนาการของโรงเรียน ร้านค้าผู้ประกอบการขายอาหารและเครื่องดื่มภายในโรงเรียน ที่ให้โอกาสผู้วิจัยและคณะได้เข้าไปเก็บข้อมูลในโรงเรียนของท่าน ทั้งช่วยอำนวยความสะดวกและให้การต้อนรับเป็นอย่างดี

“ผู้ให้กำลังในการเก็บข้อมูล” คือ นิสิตปริญญาตรีสาขาวิจัย ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ทั้งหมด 62 ท่าน อันได้แก่ นายศิริพงศ์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

นายชโลธร จันทะวงศ์ นางสาวฐิติรัตน์ รัชวินิจ นางสาวณัฐพร ภาณุวัฒน์พงษ์กุล นางสาวธนิศา ประภาตะนันท์ นางสาวปัญญา ปิติไกรสร นางสาวเพียงโสม ขวัญแก้ว นางสาวภรณ์ มุ่งมาตร นางสาวภริดา ดิษฐากรณ์ นางสาวรัตนภรณ์ ประทุม นางสาววัลลดา จงเห็นจิตต์ นางสาววิลาสินี สุขกา นางสาวสวริน ศีตีสาร นางสาวอมาวลี อรุณรุ่งโรจน์ นางสาวอิสสรียา เทพหัสดิน ณ อยุธยา นายกมุตเกษมส์ หงส์ทอง นายกฤษฎ์วดี ลิ้มสุ่มงคลกุล นางสาวเกวลิณ จิตต์บุญญา นายคณพัฒน์ ธโนปจัย นางสาวจุฑาทิพย์ สัตยวงศ์ทิพย์ นางสาวจุฑารัตน์ มณีปันดี นางสาวจตุรรัตน์ ชาติภิญโญ นางสาวฉัตรดาว ลิขะวงษ์ นายไชยพร ยืนยงทวีกร นายณภัทร โนนศรีชัย นางสาวณัฐยา เรืองรัตนภักดิ์ นายณัฐวุฒิ พิทยศิริ นายณัฐเศรษฐ์ วิจิตะกุล นางสาวทรัพย์สรี ศรีไทย นางสาวทิพรณพร สิ้นเพ็ง นายชนภัทร สุภสิริวรรณ นายชเนศ บุญขันดินาด นางสาวธมลวรรณ เลิศธรรมพงศ์ นางสาวธัชชนนัทธร เหมะจันทร นางสาวธาริณี สุวรรณนที นางสาวนรรรัตน์ รุ่งนพคุณศรี นางสาวกชพรรณ พรหมพัชรา นางสาวบุรดา วงษ์อุไร นางสาวเบญจพร ครองลาภยศ นางสาวปัญชลี ลำเนียงล้ำ นางสาวพัชรพร ไปสรักชะกะ นางสาวพิมพ์พิศา ปรีดาสวัสดิ์ นางสาวพุทธิมน บุญชิต นางสาวเพิ่มพร รวมเมฆ นางสาวแพรวนภา คำประกอบ นางสาวไพจิตรจิณ เณสน นางสาวภัทราภรณ์ โจมฤทธิ์ นางสาวภัทรินทร์ กรใหม่ นายภาณุวัฒน์ ตั้งนันทวิวัฒน์ นางสาวมณีนรัตน์ สุดแสง เทียนชัย นางสาวมูรธา จรรย์วรลักษณ์ นางสาวรจนา อินคง นางสาวรัฐกานต์ ศรีธาราพันธ์ นางสาวลิจิตศรี พุฒินกร นายวิวรรธน์ บุญจันทร์ นายศุภฤกษ์ ทาอุปรังค์ นางสาวไสลทิพย์ สุภางค์ นายสมเกียรติ ตรงต่อศักดิ์ นางสาวสุชาวัลย์ ธนาชีวิต นายอภิศฤกษ์ นิรุชทรัพย์รดา นางสาวอารดา อินเจริญศักดิ์ และนางสาวณัฐภัสสร

เหลืองแสงทอง นิสิตเหล่านี้สมัครใจเข้ามาเป็นผู้ช่วยวิจัย ทำหน้าที่ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม และยังช่วยรวบรวมความคิดเห็นที่สามารถสะท้อนแง่คิดที่ผู้วิจัยอาจมองข้ามไป นอกจากนี้ยังมี นางสาวชลทิพย์ สติระณะ ผู้ช่วยรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ นางสาวเอื้ออิสรา ธนัตวานนท์ ผู้ช่วยพิสูจน์อักษรและตรวจเรียบเรียงภาษา ขอขอบคุณพี่บุญเทียม เทพพิทักษ์ศักดิ์ ที่วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร อันได้แก่ คุณสร้อยสุดา พงษ์ดี คุณพรเพ็ญ วิไลสุนทรเกียรติ คุณดอกไม้มั ทับสมบัติ คุณดวงเดือน วิเลปะนะ คุณรสนา บุญยชัยวุฒิ คุณเพ็ญศรี ณ พัทลุง คุณศรัณยา กุลพิศ คุณวิษชุดา สังขทรัพย์ คุณศิพัฒน์ วิบุรณไพบุลย์ คุณภาณพงศ์ ปิ่นแก้ว คุณศุภณัฐ วรโรณาส คุณพัชยา สุนทรภักดี คุณอนงค์นุช รอดเกิด คุณฉัตรปวีณ์ กฤษณะประณีต คุณพัชรารัตน์ บุคคลเหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้ในวงกว้างและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

“ผู้ที่ให้การส่งเสริมและสนับสนุน” ขอขอบพระคุณจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและคณะรัฐศาสตร์ ท่านคณบดี ศาสตราจารย์ ดร. จรัส สุวรรณมาลา ที่กรุณาให้อาจารย์อย่างผู้วิจัยได้มีเวลาทำโครงการวิจัยนี้อย่างเต็มที่ และขอขอบคุณหัวหน้าภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาในขณะนั้น รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา คุวินทร์พันธุ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาวิกา ศรีรัตนบัลล์ ที่ให้กำลังใจคอยสอบถามความคืบหน้าของโครงการวิจัยฉบับนี้ ขอขอบคุณเลขาธิการภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คุณพรทิพย์ บัวรับพร ที่ให้ความช่วยเหลือในทุกๆ เรื่อง ขอขอบคุณอาจารย์ณฤมณ กิจไพศาลรัตน์ ผู้อำนวยการห้องสมุดคณะรัฐศาสตร์ที่ช่วยค้นหาหนังสือและเอกสารที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ฝ่ายการเงินคณะรัฐศาสตร์ คุณนันทวรรณ ชีรสรเดช และคุณชนันธร โพธิกุล ที่ช่วยให้คำแนะนำด้านการเงิน การเก็บรวบรวมใบเสร็จ และทำบัญชี ท่านอาจารย์อาวุโส และพี่ๆ บุคลากรทั้งหมดนี้ช่วยให้ผู้วิจัยทำงานวิจัยได้อย่างราบรื่นและดำเนินการไปด้วยความสบายใจตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

ขอขอบคุณ “ผู้ให้โอกาส ให้การสนับสนุนอาจารย์รุ่นกลางและให้ทุนทรัพย์” อันได้แก่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ผู้เล็งเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างนักวิจัย ซึ่งกรุณาจัดให้มีทุนเพิ่มขีดความสามารถด้านการวิจัยของอาจารย์รุ่นกลางในสถาบันอุดมศึกษาขึ้น รวมไปถึงเจ้าหน้าที่ของสกว. คุณชลนภา อานแก้ว คุณชลทิพย์ แสงเพชร และคุณหทัยรัตน์ ช่วยพร ที่ช่วยตอบคำถามและให้คำแนะนำเกี่ยวกับทุนวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้หากไม่ได้ “ผู้ให้กำลังใจ” อันได้แก่ คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ และน้องชายของผู้วิจัยที่ให้ความห่วงใยและช่วยเป็นกำลังใจเสมอมา โดยเฉพาะในยามที่ผู้วิจัยท้อแท้ในชีวิต ผลงานวิจัยชิ้นนี้คงไม่สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเช่นนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ให้ทุกๆ ท่านด้วยความจริงใจ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุลณี เทียนไทย

24 ธันวาคม 2552

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ (Abstract)	1
เนื้อหางานวิจัย	28
บทที่ 1 บทนำและความสำคัญองงานวิจัย	28
บทที่ 2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	30
บทที่ 3 วรรณกรรมปริทัศน์	31
3.1 วัยรุ่น	31
3.2 ความต้องการทางด้านโภชนาการในวัยรุ่น	36
3.3 บริโภคนิสัย	39
3.4 ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น	45
3.5 ปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น: ความเกี่ยวพันของอัตลักษณ์และอาหาร	50
3.6 ทางเลือกอาหาร การเลือกอาหาร และผลกระทบต่อสุขภาพ	61
3.7 โรคอ้วน	67
บทที่ 4 ระเบียบวิธีวิจัย	78
บทที่ 5 ข้อยกจำกัดของงานวิจัย	85
บทที่ 6 ผลการศึกษา	87
<u>ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาเบื้องต้น</u>	
6.1 ความหลากหลายของพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียน ของกลุ่มวัยรุ่นกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี	87
6.2 ลักษณะของอาหารและเครื่องดื่มที่วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี ต้องการให้มีจำหน่ายในโรงเรียน	99
6.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียน ของกลุ่มวัยรุ่นกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี	106
6.4 อิทธิพลของสื่อภายในโรงเรียนที่มีต่อความต้องการบริโภคอาหาร ของกลุ่มวัยรุ่นกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี	117
<u>ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาเจาะลึก</u>	
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	131
2) การใช้แนวความคิดเรื่อง วัฒนธรรมย่อย (Subculture) มาศึกษาความแตกต่าง ของพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน	133
3) การนิยามและวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อภายในโรงเรียนและสื่อภายนอกโรงเรียน ที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียน	134

4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน	136
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	141
6) หลักการประเมินผล	142
<u>โรงเรียนตัวอย่างที่ 1</u>	145
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	145
2) ความแตกต่างของพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	158
3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	168
4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	176
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	182
6) การประเมินผล	194
<u>โรงเรียนตัวอย่างที่ 2</u>	203
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	203
2) ความแตกต่างของพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	204
3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	213
4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	222
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	227
6) การประเมินผล	234
<u>โรงเรียนตัวอย่างที่ 3</u>	242
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	242
2) ความแตกต่างของพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	256
3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	265
4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	272
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	282
6) การประเมินผล	291
<u>โรงเรียนตัวอย่างที่ 4</u>	293
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	293
2) ความแตกต่างของพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	299
3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	303
4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	308
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	310
6) การประเมินผล	314
<u>โรงเรียนตัวอย่างที่ 5</u>	317
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	317
2) ความแตกต่างของพฤติกรรมกาเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	322

3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	337
4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	345
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	350
6) การประเมินผล	355
<u>โรงเรียนตัวอย่างที่ 6</u>	357
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	357
2) ความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	368
3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	382
4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	385
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	386
6) การประเมินผล	400
<u>โรงเรียนตัวอย่างที่ 7</u>	405
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	405
2) ความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	412
3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	444
4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	450
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	454
6) การประเมินผล	462
<u>โรงเรียนตัวอย่างที่ 8</u>	465
1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน	465
2) ความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	468
3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	475
4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร	479
5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา	486
6) การประเมินผล	495
บทที่ 7 บทสรุปและข้อเสนอแนะ	500
Output ที่ได้จากโครงการ	522
ภาคผนวก	523

ยุทธศาสตร์การสร้างสรรค์วิถีทางเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับวัยรุ่นในเขตกทม.วัย 9-15 ปี

บทคัดย่อ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา นักวิจัยหลายท่านมุ่งศึกษาทางเลือกอาหารของกลุ่มวัยรุ่นเพื่อหามาตรการลดอัตราการเกิดโรคอ้วน ผลการวิจัยที่ออกมาส่วนใหญ่มุ่งเน้นอธิบายให้เห็นถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่หลักโภชนาการของเด็ก พร้อมทั้งคาดการณ์อันตรายที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่นในอนาคต แต่ไม่ค่อยมีงานวิจัยที่จะลึกในรายละเอียดถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาพฤติกรรม การเลือกซื้อและรับประทานอาหารในโรงเรียนของกลุ่มวัยรุ่นในเขตกทม.วัย 9-15 ปี โดยใช้เทคนิคการวิจัยทางมานุษยวิทยา อันได้แก่ การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสอบถามเชิงสำรวจในการเก็บข้อมูล รวมไปถึงการเก็บข้อมูลเรื่องสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในโรงเรียน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วยโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจำนวน 46 โรงเรียนในเขตใจกลางกทม. ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของกลุ่มวัยรุ่นสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

ปัจจัยตัวแรกคือ *ปัจจัยส่วนบุคคล* ได้แก่ เงินค่าขนมที่เด็กได้รับในแต่ละวัน ความชอบของเด็ก มุมมองของเด็กที่มีต่อความสามารถของตนเองในการเข้าถึงการเลือกซื้อและรับประทานอาหารในช่วงพักเบรก และอิทธิพลของราคาอาหารที่มีผลต่อการเลือกซื้อของเด็ก ปัจจัยตัวที่สองคือ *ปัจจัยทางสังคม* จะพิจารณาวิธีการที่ทำให้เด็กเกิดความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร และศึกษาบุคคลที่มีส่วนในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารของเด็ก ปัจจัยตัวที่สามคือ *ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม* ซึ่งได้แก่ ที่ตั้ง ระยะเวลา และความสะอาดของร้านค้า การให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการแก่เด็ก และปัจจัยสุดท้ายคือ *ปัจจัยภายนอก* ได้ศึกษาอิทธิพลของสื่อที่มุ่งทำให้เด็กเกิดความต้องการอยากลองซื้ออาหารใหม่ๆ ซึ่งพบว่า สื่อมีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของเด็กในขณะที่อยู่ที่โรงเรียนในระดับหนึ่ง หมายถึง สื่อมีอิทธิพลในการจูงใจชักจูงให้เด็กเกิดความอยากรับประทานอาหารประเภทนั้นๆ หากแต่อาหารที่อยู่ในสื่อโฆษณาอาจจะไม่ได้มีขายภายในโรงเรียน ดังนั้นพฤติกรรมของเด็กจึงพยายามเลือกอาหารที่หาได้ภายในโรงเรียนที่ใกล้เคียงกับที่สื่อนำเสนอมาแทนที่ หรือรอที่ซื้อและบริโภคอาหารที่เห็นในสื่อในเวลาเลิกเรียนหรือในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ จากการศึกษาปัจจัยทั้ง 4 ตัวแบบเจาะลึกช่วยให้ผู้อ่านงานวิจัยนี้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของเด็กอย่างลึกซึ้ง

ผลการวิจัยยังพบว่า 9 ประเด็นปัญหาที่มักพบเห็นทั่วไปในโรงเรียนในเขตกทม. คือ ปัญหาการไม่รับประทานผัก การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน การรับประทานอาหารที่เป็นขนมขบเคี้ยวหรืออาหารทานเล่นแทนอาหารมื้อหลัก การเลือกอาหารตามกระแสนิยมหรือตามเพื่อน การขาดความรู้ทางโภชนาการในการนำมาใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร การขาดความหลากหลายของอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในโรงเรียน ปัญหาสภาพของโรงอาหารและนโยบายของโรงเรียน ในลำดับต่อมาคณะวิจัยได้นำผลการศึกษานี้ไปทำแผนยุทธศาสตร์ในการสร้างสรรค์วิถีทางเลือกอาหารและทดลองใช้ใน 8 โรงเรียนในเขตกทม. ซึ่งโรงเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมและสภาพสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนที่แตกต่างกันสามารถนำไปปรับประยุกต์และปรับใช้ให้เหมาะสมกับโรงเรียนของตนในอนาคตได้ เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการป้องกันโรคอ้วนในกลุ่มประชากรที่เสี่ยงอันได้แก่ เด็กวัย 9-15 ปีในเขตกทม. ในให้ดียิ่งขึ้น

บทที่ 1

บทนำ และ ความสำคัญของงานวิจัย

ในรอบ 20 ปีมานี้ ปัญหาโรคอ้วนในกลุ่มวัยรุ่นไทยเป็นประเด็นปัญหาสำคัญที่วงการแพทย์และโภชนาการนานาชาติรวมทั้งของประเทศไทยหยิบยกขึ้นมาศึกษาเพื่อหาแนวทางแก้ไข ผลการวิจัยหลายชิ้นในต่างประเทศ พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่เข้าข่ายของการเป็นคนที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน (Overweight) หรือโรคอ้วน (Obesity) มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วน (Obese) ทั้งนี้ เกิดจากการสร้างบริโภคนิสัย (Food Habits) ที่ผิดมาตั้งแต่ในวัยเด็ก ทั้งที่เป็นการปลูกฝังมาในระดับของครอบครัวหรือพฤติกรรมการรับประทานอาหารในสมัยที่เรียนในโรงเรียน จึงส่งผลสืบเนื่องไปสู่วัยต่อไปของช่วงชีวิต

ในสถานการณ์ปัจจุบัน การดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบตามกระแสโลกาภิวัตน์ทำให้อาหารจานด่วนเป็นอาหารที่วัยรุ่นนิยมเลือกรับประทาน โดยมีได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ตนจะได้รับ เพราะความสะดวกรวดเร็ว รสชาติ และความเป็นที่นิยมในหมู่คนทั่วไปทำให้อาหารประเภทจานด่วนเป็นตัวเลือกในลำดับต้นๆ ของกลุ่มวัยรุ่น อีกทั้งชีวิตประจำวันของวัยรุ่นไทยในยุคนี้ส่วนมากจะต้องพบกับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างต่ำ แต่มีจำนวนแคลอรีที่สูง เช่น เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง (เครื่องดื่มที่มีโซดา ชาเย็น กาแฟ เครื่องดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกายเล่นกีฬา นมที่มีส่วนผสมของรสชาติต่างๆ) เครื่องดื่มเหล่านี้จะมีความหวานในระดับสูงที่เกินปริมาณความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ประกอบกับวัยรุ่นยังชอบที่จะรับประทานขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว อาหารเบเกอรี่ที่มีรสชาติหวาน อาหารกรอบกรอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ซึ่งบริโภคนิสัยเหล่านี้เองเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ มากมาย อาทิ โรคเบาหวานประเภทที่ 2 โรคอ้วน โรคหลอดเลือดสมอง โรคของระบบทางเดินหายใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและข้อ โรคผิวหนังตามข้อพับ โรคของระบบต่อมไร้ท่อ โรคมะเร็งในลำไส้ โรคกระดูก และโรคหัวใจ

วัยรุ่นนี้ยังเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีพัฒนาการที่โตเป็นหนุ่มเป็นสาว บางรายได้เลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องรูปร่าง โดยรับประทานยาลดความอ้วน แทนการออกกำลังกายหรือการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่พอเหมาะ โดยวิธีการทานยาเพื่อลดความอ้วนนี้มีแนวโน้มที่จะได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในหมู่วัยรุ่น เพราะเป็นวิธีที่สะดวกและเห็นผลได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว แต่ในทางกลับกันวิธีนี้ก็อาจส่งผลที่เป็นอันตรายต่อชีวิตของพวกเขาอีกด้วย การรู้จักเลือกบริโภคให้ถูกวิธีจึงเป็นวิธีที่สามารถแก้ไขปัญหาค่าใช้จ่ายได้ดีกว่า และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้อย่างปลอดภัย

ปรากฏการณ์ของการเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนทำให้นักวิชาการและคณะแพทย์ ทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศต่างตื่นตัวและให้ความสำคัญกับปัญหาโรคอ้วนที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่น เช่นกัน จากสถิติพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มจำนวนทวีคูณในทุกๆ ปี ในขณะที่ปริมาณงานวิจัย ภายในประเทศไทยเองที่มุ่งศึกษาถึงปัญหานี้ก็มิได้ลดน้อยลง แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยของไทยส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่การเก็บสถิติกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน และการเสนอแนะหลักโภชนาการที่ดี รวมไปถึง การระบุปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลทำให้กลุ่มวัยรุ่นเป็นโรคอ้วน โดยข้อสรุปของผลงานวิจัยเหล่านี้ส่วนใหญ่ยัง อยู่ภายใต้รูปแบบของการให้คำแนะนำเท่านั้น น้อยนักที่จะมีงานวิจัยที่ลงไปเก็บข้อมูลเชิงลึกว่า ต้นตอ ของปัญหาเกิดจากอะไร และเรียนรู้ที่จะเข้าใจการตัดสินใจของกลุ่มวัยรุ่นในการเลือกซื้อและบริโภค อาหารและเครื่องดื่ม โดยเฉพาะผลการวิจัยที่สามารถนำไปใช้ในทางปฏิบัติได้ทันทีนั้นยังคงมีอยู่น้อย ดังนั้น ถึงแม้จะมีผลการวิจัยเกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ดีหรือภาวะโรคอ้วนออกมามากมาย แต่หากกลุ่ม วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังคงยึดติดอยู่กับพฤติกรรมการบริโภคแบบเดิมที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สถิติของ วัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนในประเทศไทยก็จะยังคงมีจำนวนไม่ต่างไปจากเดิมนัก

การแก้ไขปัญหาเรื่องโรคอ้วนในกลุ่มเด็กวัยรุ่นจึงควรมุ่งเน้นไปที่ประเด็นของการศึกษาเรื่อง บริโภคนิสัยของเด็กและวัยรุ่นไทยที่จัดเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยเรียน ในการศึกษาพฤติกรรมของพวกเขาใน สภาพความเป็นจริง คือในสภาพบริบทของแต่ละโรงเรียนที่มีสิ่งแวดล้อมรอบๆ โรงเรียนที่อาจจะ แตกต่างกัน รวมถึงลักษณะของตัวนักเรียนเองที่มีพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมใน โรงเรียนที่แตกต่างกัน เพื่อจะได้เข้าถึงมุมมองของพวกเขาหรือมุมมองของคนในอย่างแท้จริง (Emic or inner perspective) ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าโครงการวิจัยเรื่อง **“ยุทธศาสตร์การสร้างสรรควิถีทางเลือก อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร วัย 9-15 ปี”** นี้เป็นโครงการวิจัยที่ จะช่วยลดช่องว่างทางวิชาการ ในขณะที่เดียวกันผลการวิจัยที่ออกมาในเชิงปฏิบัติการจะสามารถ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย และสถาบันวิจัยที่สนใจในเรื่องโภชนาการ เช่น สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นต้น เพื่อหาแนวทางการพัฒนาและปรับปรุงแก้ไข ปัญหาอย่างต่อเนื่องในลำดับต่อไป

บทที่ 2

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียนที่หลากหลายของวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร วัย 9-15 ปี
2. เพื่อศึกษาถึงความต้องการของวัยรุ่นและปัจจัยที่ดึงดูดให้วัยรุ่นกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี เลือกซื้อหรือไม่เลือกซื้ออาหารแต่ละประเภทในโรงเรียน
3. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหมือนหรือความแตกต่างของพฤติกรรมในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของแต่ละโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร
4. เพื่อศึกษาอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียนของวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร วัย 9-15 ปี
5. เพื่อศึกษาถึงความต้องการ ระดมความคิดเห็นและประสบการณ์ ของผู้บริหาร โรงเรียน ครู ในโรงเรียนที่มีความสนใจที่จะเป็นแกนนำในการพัฒนาทางเลือกอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน และผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน เพื่อหาแนวทางในการสร้างยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมความต้องการของวัยรุ่น และสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงของโรงเรียนนั้นๆ
6. เพื่อนำยุทธศาสตร์ที่สร้างขึ้นไปใช้จริงในโรงเรียนตัวอย่าง 8 โรงเรียน
7. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เอื้อต่อการประสบความสำเร็จ หรือ ความล้มเหลวของแต่ละแผนยุทธศาสตร์ที่สร้างขึ้นที่ได้เรียนรู้จากปฏิบัติจริง
8. เพื่อเผยแพร่แผนยุทธศาสตร์ที่ประสบความสำเร็จแก่ โรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข และสาธารณสุขชน โดยรวม

บทที่ 3

วรรณกรรมปริทัศน์

การทบทวนวรรณกรรมที่จะนำเสนอในบทนี้เป็นการปูพื้นฐานความคิด เพื่อสร้างความเข้าใจในลักษณะของวัยรุ่น การมีโภชนาการที่ถูกต้อง รวมไปถึงผลร้ายของการมีบริโภคนิสัยที่ไม่ดี เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจความเป็นวัยรุ่น เห็นถึงความสำคัญของการต้องการทางด้านโภชนาการ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารของมนุษย์ เพื่อนำมาสู่การหาหนทางในการปูพื้นฐานให้วัยรุ่นมีบริโภคนิสัยที่ดี และเพื่อหลีกเลี่ยงการกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาสุขภาพในอนาคต อีกทั้งจากการทำวรรณกรรมปริทัศน์ได้ช่วยให้ผู้วิจัยและคณะได้ตระหนักถึงประเด็นที่ควรสังเกตเมื่อลงภาคสนาม และช่วยในการสร้างกรอบแนวคิดที่พัฒนาความเข้าใจในประเด็นปัญหาการวิจัยได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงขอแนะนำเนื้อหา ซึ่งสามารถแบ่งเป็นหัวข้อใหญ่ๆ ได้ ดังต่อไปนี้

- 3.1 วัยรุ่น (Adolescence)
- 3.2 ความต้องการทางด้านโภชนาการในวัยรุ่น (Nutrition needs in adolescence year)
- 3.3 บริโภคนิสัย (Food habits)
- 3.4 ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น (Factors influencing adolescents' food intake)
- 3.5 ปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น: ความเกี่ยวพันของอัตลักษณ์และอาหาร (Identity and food relations)
- 3.6 ทางเลือกอาหาร การเลือกอาหาร และผลกระทบต่อสุขภาพ (Food alternatives, Food choice, and Health impact)
- 3.7 โรคอ้วน (Obesity)

3.1 วัยรุ่น (Adolescence)

หากเอ่ยถึงคำว่า “วัยรุ่น” มีการให้คำนิยามความหมายของคำนี้อยู่มากมาย ทำให้คำๆ นี้ถูกกำหนดนิยามไว้อย่างหลากหลาย ตามมุมมองของผู้บัญญัติคำนิยาม และในแต่ละบริบทของวัฒนธรรมว่ามองวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่เป็นอย่างไร เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่าเป็น บุคคลที่มีอายุอยู่ในช่วง 10 – 19 ปี ในขณะที่องค์กรที่ทำงานเพื่อเยาวชนจะใช้คำว่า วัยหนุ่มสาว (Youth) ซึ่งจะครอบคลุมถึงช่วงอายุของวัยรุ่นที่กว้างกว่า นั่นคือเป็น

บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 15 ถึง 24 ปี ในขณะที่บุคคลทั่วไปในสังคมตะวันตกมักเรียกวัยรุ่นว่าเป็น เด็กวัยรุ่น (Teenage) ซึ่งหมายถึง วัยที่อายุเป็นตัวเลขลงท้ายด้วยคำในภาษาอังกฤษว่า -teen คืออายุ 13 – 19 ปี นอกจากนี้ยังมีคำเรียกแทนวัยรุ่นอีกมากมายที่สามารถพบเห็นได้ในสังคมตะวันออก เช่น ไทยมักมีการกล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็น วัยอลวน วัยพายุบุแคม วัยหุนหันพลันแล่น¹ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปแล้วการเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นนั้นอาจถือเกณฑ์ทางด้านชีววิทยาเป็นหลัก คือ การย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์หรือมีความพร้อมที่จะสามารถสืบพันธุ์ต่อไปได้ (Puberty) แต่หากถือเกณฑ์ในทางจิตวิทยาและทางสังคม การเข้าสู่วัยรุ่นจะหมายถึง การที่บุคคลนั้นเริ่มมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สติปัญญา และสังคมไปในทางที่มีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

วัยรุ่นจึงเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ หรือกล่าวได้ว่าเป็นช่วงที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ก็ได้ โดยทั่วไประยะเวลาของการเป็นวัยรุ่นนั้นเริ่มตั้งแต่ตอนที่บุคคลมีการเจริญเติบโตทางร่างกายโดยมีความสามารถในการสืบพันธุ์ได้ หรือเรียกว่าวุฒิภาวะทางเพศ (Sexual Maturity) จนถึงระยะเวลาที่บุคคลนั้นหลุดพ้นจากความเป็นเด็ก และสามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่างๆ ได้ เช่น การหารายได้เลี้ยงชีพด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งในรายละเอียด วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงในแต่ละช่วงอายุนั้นจะมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

3.1.1 พัฒนาการทางร่างกาย

บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น (Pre-Adolescence) จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว และการเปลี่ยนแปลงนั้นจะค่อยๆ ลดลง เมื่ออายุเริ่มมากขึ้นจนเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (Mid-Adolescence) และตอนปลาย (Late Year Adolescence) ตามลำดับ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ปรากฏให้เห็นชัดในช่วงวัยรุ่นตอนต้น สำหรับเพศหญิงนั้นจะมีสะโพกผายกว้าง เอวคอด และมีหน้าอกที่ชัดเจนมากขึ้นกว่าในช่วงวัยเด็กตอนปลาย ส่วนในเพศชายจะมีเสียงห้าว มีขนในที่ลับ และช่วงไหล่กว้างขึ้น ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวจะเริ่มปรากฏขึ้นมาตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กตอนปลาย และจะสามารถเห็นถึงความแตกต่างดังกล่าวได้ชัดเจนมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นทั้งชายและหญิงมีอายุเพิ่มมากขึ้นตามกาลเวลาในช่วงวัยนี้

พัฒนาการทางร่างกายและความต้องการทางสารอาหารนั้นสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพราะ

¹ สมพิศ นิชานนท์ และ วนิดา ตรีสวัสดิ์ บก. 2532. เอกสารสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น (Adolescent Behavior). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 5.

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการทางสารอาหารมาก และร่างกายจะต้องนำสารอาหารเหล่านี้ไปช่วยในการพัฒนารูปร่างร่างกายให้เข้าสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศที่สมบูรณ์ ดังนั้น การได้รับสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสมในช่วงวัยรุ่นนั้น เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีทางร่างกายที่สมบูรณ์เมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ในตนเอง

3.1.2 พัฒนาการทางอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างชัดเจน เช่น หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย หรืออาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุ อารมณ์ทางลบเหล่านี้ อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งจะมีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งจะยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้นัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่มีอารมณ์ทางเพศสูง จึงเริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้าม และสนใจในเรื่องเพศมากขึ้น

หากเปรียบเทียบพัฒนาการทางอารมณ์ระหว่างวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชาย จะพบว่ามีความแตกต่างกันในรายละเอียด โดยวัยรุ่นเพศหญิงจะแสดงอารมณ์ตามแบบฉบับของความเป็นหญิง (Gender feminine stereotype) มากขึ้น เช่น อารมณ์อ่อนไหว (Sensitive) มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นต้น ส่วนวัยรุ่นเพศชายก็จะแสดงอารมณ์ตามแบบฉบับของความเป็นชาย (Gender masculine stereotype) มากขึ้น เช่น มีอารมณ์รุนแรง รักพวกพ้อง และมักแสดงออกถึงความกล้าได้กล้าเสียมากขึ้น (Instrument) เป็นต้น แต่สิ่งหนึ่งที่ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงต่างก็มีพัฒนาการเหมือนกัน คือ การแสดงอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ออกมาอย่างสุดโต่ง เช่น แสดงอาการดีใจโดยการกระโดดโลดเต้น กรีดร้อง แสดงอาการเสียใจโดยการร้องไห้ฟูมฟาย เป็นต้น

นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่เริ่มมีความภูมิใจในตัวเองมากขึ้น (Self-esteem) รักอิสระมากขึ้น (Independent) ชอบที่จะคิดหรือทำอะไรด้วยตนเองมากกว่าการถูกบังคับควบคุมโดยบุคคลอื่น ถึงแม้บุคคลนั้นจะเป็นสมาชิกในครอบครัวของตนก็ตาม การที่วัยรุ่นมีลักษณะเช่นนี้ ประกอบกับการแสดงอารมณ์อย่างสุดโต่งทำให้วัยรุ่นมักถูกมองว่าเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง มักจะไม่ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ

3.1.3 พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นสูง (Acceptance) การได้รับการยอมรับจะเป็นการสร้างความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความมั่นใจตนเองมากขึ้น วัยนี้จึง

ต้องการความเป็นจุดเด่น เพื่อจะได้ทำให้ผู้อื่นรู้จักและยอมรับในตนเอง ทั้งที่เป็นเพื่อนในวัยเดียวกัน และผู้ใหญ่ ทั้งนี้ กลุ่มเพื่อน (Peer Group) จะอิทธิพลมากที่สุดต่อค่านิยม ทักษะ และพฤติกรรมของวัยรุ่น

ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Socio-emotional Theory) ของ Erik Erikson² ได้แบ่งขั้นพัฒนาการทางจิตสังคมของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้น โดยแต่ละขั้นจะมีคุณลักษณะทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในด้านบวกหรือลบตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ (Trust) กับความไม่ไว้วางใจ (Mistrust) จะเกิดขึ้นในวัยทารก

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) กับความอายและความช่างสงสัย (Shame and Doubt) เกิดขึ้นในวัยแรกเกิดจนถึงช่วงวัยเด็กตอนต้น คือ ช่วงอายุ 1 – 2 ปี

ขั้นที่ 3 ความริเริ่มที่จะกล้าคิดกล้าทำ (Initiative) กับความรู้สึกกลัวความผิด (Guilty) เกิดขึ้นในช่วงวัยเด็กอายุ 2 – 6 ปี

ขั้นที่ 4 ความอุตสาหะ (Industry) กับความรู้สึกมีปมด้อย (Inferiority) เกิดขึ้นในช่วงที่เด็กมีอายุ 6 – 12 ปี ซึ่งจัดว่าเป็นช่วงวัยเด็กตอนกลางถึงวัยเด็กตอนปลาย

ขั้นที่ 5 ความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) กับความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity Confusion) เกิดขึ้นในช่วงที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่น คืออายุ 12 – 20 ปี หรือช่วงวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยรุ่นตอนกลาง

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิด (Intimacy) กับความรู้สึกโดดเดี่ยว (Isolation) เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจนถึงวัยทำงานซึ่งมีอายุ 20 – 30 ปี

ขั้นที่ 7 ความกระตือรือร้น (Generativity) กับความชบเซา (Stagnation) เกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงหลังจากที่ก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ การมุ่งทำงาน และมีความหวังในการประสบความสำเร็จในการทำงานในช่วงอายุ 30 – 40 ปี

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกสมบูรณ์เพียบพร้อม (Integrity) กับความสิ้นหวัง (Despair) เกิดขึ้นกับผู้ใหญ่ที่กำลังเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุประมาณ 50 – 60 ปี โดยจะหวนคิดถึงชีวิตทั้งในแง่ความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีตที่ผ่านมา

จะเห็นได้ว่า พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นจะเด่นชัดมาก สำหรับขั้นก่อนเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุประมาณ 6 - 12 ปี Erikson ใช้คำว่า ความอุตสาหะ (Industry) เนื่องจากเด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาและทางด้านร่างกายอยู่ในขั้นที่มีความต้องการที่จะทำสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าหากไม่ประสบความสำเร็จในขั้นนี้ เด็กก็จะเกิดความรู้สึกมีปมด้อยขึ้นมา ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวและการ

² Santrock, W. John. 2000. Psychology. Boston: McGraw-Hill, 337.

แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นอายุ 12 – 20 ปีต่อไป

พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นจะเด่นชัดมาก วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทั้งต่อบุคคลใกล้ชิดและบุคคลอื่น ทั้งวัยเดียวกันและต่างวัย บุคคลในช่วงวัยรุ่นทั้งเพศหญิงและเพศชายมักต้องการเพื่อน และจะแสวงหาเพื่อนที่มีความคล้ายคลึงกับตนในด้านของบุคลิกลักษณะความชอบ และเป็นเพื่อนที่สามารถไว้วางใจได้ เข้าใจกัน มักยึดมั่นกับกลุ่มเพื่อนและสังคมรอบข้าง มีความรู้สึกผูกพัน ความเป็นเจ้าของ และความซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม มีพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและวาจา ตลอดจนการแต่งกายที่เหมือนกับกลุ่มเพื่อน สังคมของเพื่อนในวัยรุ่นนี้มักเป็นสังคมเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกัน โดยวัยรุ่นชายจะรักษาความสนใจที่มีต่อกลุ่มได้มากกว่าวัยรุ่นหญิง

โดยทั่วไป ความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนนั้นเริ่มจากการเป็นฝูงชน (Crowd set หรือ Clique crowd) ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มที่มีความส่วนตัวย่อยที่สุด ในการรวมกลุ่มนั้นจะเกิดจากการมีความสนใจความชอบ และความคิดที่เหมือนกัน สมาชิกในกลุ่มมีการพบปะกันเพราะมีกิจกรรมร่วมกันค่อนข้างบ่อย ซึ่งภายในกลุ่มนั้นสมาชิกแต่ละคนก็จะเกิดความรู้สึกร่วมกัน เกณฑ์การแบ่งกลุ่มเพื่อนนี้อาจถือได้ว่าสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมมีส่วนสำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นหญิงจะมีความใกล้ชิดกันมากเนื่องจากมีพื้นฐานความเป็นเพศหญิงในด้านความเห็นอกเห็นใจเพื่อนด้วยกัน ส่วนกลุ่มวัยรุ่นชายจะมีความยืดหยุ่นในการคบเพื่อนในเรื่องฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมมากกว่าเพศหญิง และยึดถือการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นตัวประสานความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในกลุ่มเป็นหลัก

3.1.4 พัฒนาการทางสติปัญญา

พัฒนาการทางสติปัญญา ในช่วงวัยรุ่นนั้นถือเป็นช่วงที่บุคคลจะมีความคิดในเชิงนามธรรมและมีความคิดที่ซับซ้อนมากขึ้น สามารถเรียนรู้ในเรื่องราวที่ยากและซับซ้อนได้มากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสิ่งนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การแสวงหาเอกลักษณ์ในช่วงวัยรุ่นต่อไป โดยสอดคล้องกับพัฒนาการทางจิตสังคม ในขั้นที่ 5 ความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) กับความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity Confusion) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson ซึ่งอธิบายว่า วัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ แต่ถ้าวัยรุ่นบางคนไม่สามารถแสวงหาเอกลักษณ์ในขั้นนี้ได้ก็จะเกิดความสับสนในตนเองตามมา Erikson กล่าวว่าบุคคลในวัยนี้จะรู้สึกว่า ตนเองมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะทางด้านร่างกายเหมือนกับผู้ใหญ่ทุกอย่าง ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศสภาพทั้งวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชาย วัยรุ่นจึงมีความรู้สึกในเรื่องเพศและบางคนอาจเป็นกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นพยายามปรับตัวเองให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้มากที่สุด

3.2 ความต้องการทางด้านโภชนาการในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกาย การส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับสารอาหารและมีโภชนาการที่เหมาะสมกับพัฒนาการของร่างกายจะช่วยให้ร่างกายของวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ อาหารจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก อาหารจะช่วยให้ร่างกายสร้างพลังงาน ส่งผลต่อพัฒนาการด้านต่างๆ รวมไปถึงการรักษาสุขภาพร่างกายของวัยรุ่น ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและมากเพียงพอต่อการเจริญเติบโต โดยสารอาหารที่วัยรุ่นต้องการมีดังนี้

3.2.1 โปรตีน

โปรตีนถือเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมากที่สุด ทั้งนี้เพราะเลือด กล้ามเนื้อ ผิวหนัง เล็บ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ล้วนแต่มีโปรตีนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ โปรตีนเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้แก่ร่างกาย สร้างน้ำย่อย สอว์โมน นํ้านม และสารภูมิคุ้มกันโรค และยังช่วยรักษาสมดุลให้กับส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากวัยรุ่นได้รับโปรตีนไม่พอเพียงต่อความต้องการของร่างกายอาจทำให้ร่างกายไม่สามารถสร้างเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาได้ หรือไม่สามารถซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอได้ ปริมาณของไขมันในร่างกายจะต่ำ และอัตราการเติบโตจะช้าลง แต่ในทางตรงกันข้าม หากร่างกายได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากเกินไป จะไปขัดขวางกระบวนการดูดซึมแคลเซียมและเสี่ยงต่อการสูญเสียน้ำในร่างกาย (Dehydration)

3.2.2 คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตจะถูกร่างกายนำมาใช้ก่อนสารอาหารอย่างอื่น ตามด้วยไขมันและโปรตีน แต่หากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปก็จะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ โดยจะทำให้ร่างกายไม่สามารถนำไขมันมาใช้ในการสร้างพลังงานได้ เกิดไขมันสะสมตามเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วนและโรคอื่นๆ ตามมา วัยรุ่นจึงควรได้รับคาร์โบไฮเดรตแต่พอควร เพื่อไม่ให้ร่างกายมีไขมันสะสมมากเกินไปจนส่งผลเสียต่อสุขภาพ

3.2.3 แร่ธาตุและวิตามิน

วัยรุ่นมีความต้องการวิตามินสูง โดยวิตามินที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี ซี บี6 บี12 บีรวม ไททานเนียม กรดโฟลิก และกรดนิโคติน วัยรุ่นต้องการวิตามินเพราะร่างกายมีการใช้พลังงานมาก

ขึ้นและมีการสร้างเนื้อเยื่อขึ้นมาใหม่ ทั้งนี้ เพื่อให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างสมดุลจะต้องอาศัยแร่ธาตุและวิตามินเป็นตัวช่วย ซึ่งแร่ธาตุและวิตามินจะพบมากในผักและผลไม้ ดังนั้น วิตามินที่ไม่ได้รับประทานผักและผลไม้ รวมถึงวิตามินที่ชอบสูบบุหรี่ ร่างกายมักจะขาดวิตามิน โดยหากวิตามินได้รับแร่ธาตุและวิตามินในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะมีความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งและโรคอื่นๆ ได้ ดังนั้น วิตามินจึงควรรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อย 5 ชนิด ใน 1 วัน เพื่อช่วยบำรุงร่างกาย และสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ตนเอง

3.2.4 ไขมัน

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากกว่าสารอาหารชนิดอื่น และช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย เพราะไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังจะช่วยเก็บความร้อนในร่างกาย และบรรเทาความหนาวเย็นจากภายนอก อีกทั้งยังช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย โดยปกติแล้ววัยรุ่น หรือแม้กระทั่งผู้ใหญ่ก็ไม่ขาดสารอาหารประเภทนี้ แต่กลับมีมากเกินไปจนความต้องการของร่างกาย ทำให้ไขมันที่สะสมไว้ส่งผลเสียต่อสุขภาพตนเอง

3.2.5 แคลเซียม

เนื่องจากกล้ามเนื้อต้องการความแข็งแรง โครงกระดูก และต่อมต่างๆ ในร่างกาย เช่น ต่อม น้ำเหลืองต้องการการพัฒนาและการเติบโต ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการแคลเซียมมากกว่าวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะช่วงที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายสูงสุด (Growth spurt) จะต้องการแคลเซียมมากเป็นสองเท่า วิตามินต้องการแคลเซียม 1,300 มิลลิกรัมใน 1 วัน สถาบันสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาแนะนำปริมาณแคลเซียมที่วัยรุ่นอายุระหว่าง 11 – 24 ปีควรได้รับ จะอยู่ที่ประมาณ 1200 – 1500 มิลลิกรัมต่อวัน โดยวัยรุ่นหญิงมีความเสี่ยงต่อการได้รับแคลเซียมที่ไม่เพียงพอมากกว่าวัยรุ่นชาย เพราะผลการศึกษาพบว่าปริมาณแคลเซียมที่วัยรุ่นหญิงได้รับมีแนวโน้มลดลง คือวัยรุ่นหญิงจะได้รับแคลเซียมประมาณ 780 – 820 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งน้อยกว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับประมาณ 800 – 920 มิลลิกรัมต่อวัน ทั้งนี้ ความนิยมดื่มน้ำอัดลมมีส่วนทำให้วัยรุ่นได้รับแคลเซียมในปริมาณน้อยลง เพราะคนในวัยนี้ดื่มมักจะน้ำอัดลมแทนนม ซึ่งดื่มนมเพียงวันละ 1 แก้ว และการที่วัยรุ่นดื่มน้ำอัดลมมากเกินไปจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนหรือกระดูกเปราะบาง (Osteoporosis) ดังนั้นหากร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอส่งผลให้กระดูกเจริญเติบโตไม่เต็มที่

3.2.6 เหล็ก

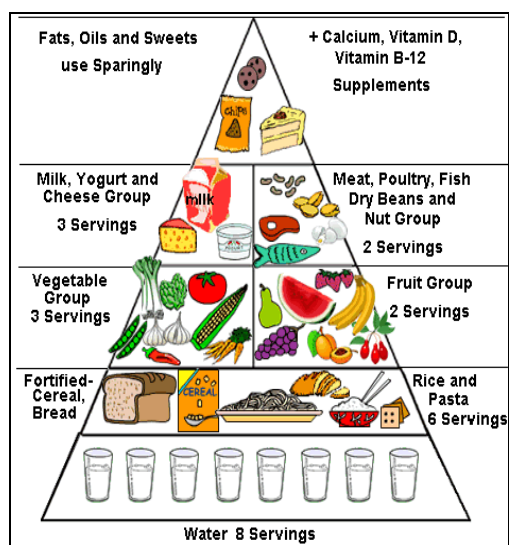
แม้ว่าความต้องการธาตุเหล็กของวัยรุ่นจะไม่สูงมากนัก แต่เนื่องจากร่างกายที่เติบโตและพัฒนาการทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น วัยรุ่นชายมีการพัฒนาการของกล้ามเนื้อ วัยรุ่นหญิงมีประจำเดือน ก็อาจก่อให้เกิดการสูญเสียธาตุเหล็กจนกลายเป็นโรคโลหิตจางได้ ซึ่งผลของโรคนี้จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่อง ไม่สามารถต้านทานการติดเชื้อได้ รวมถึงส่งผลต่อการเรียนรู้ ก่อให้เกิดปัญหาความจำระยะสั้นได้ เป็นต้น วัยรุ่นจึงยังคงจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธาตุเหล็ก เพื่อให้ร่างกายได้รับธาตุเหล็กในปริมาณที่พอเพียง

3.2.7 สังกะสี

สังกะสีเป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตรวมถึงการเจริญพันธุ์ด้วย หากวัยรุ่นได้รับสังกะสีไม่เพียงพอจะส่งผลให้เจริญเติบโตช้า ไม่อยากอาหาร และขาดแคลนหยูชา ทั้งนี้ ปริมาณสังกะสีที่วัยรุ่นอายุระหว่าง 9 – 13 ปี ควรได้รับจะอยู่ที่ 8 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีสังกะสี ได้แก่ เนื้อและอาหารทะเล

3.2.8 สัดส่วนการเลือกรับประทานสารอาหารต่างๆ

นอกจากการเลือกบริโภคสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายดังกล่าวข้างต้นแล้ว สัดส่วนการเลือกรับประทานสารอาหารต่างๆ ก็มีความสำคัญต่อพัฒนาการของวัยรุ่นเช่นกัน วัยรุ่นจึงควรรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและนำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ แต่พลังงานที่ได้รับก็ไม่ควรมากเกินไป เพราะสารอาหารที่ไม่จำเป็นต่อพัฒนาการของร่างกายจะกลายเป็นของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการและส่งผลร้ายต่อสุขภาพ โดยสัดส่วนพลังงานจากสารอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายควรจะได้รับนั้นขึ้นอยู่กับเพศ อายุ และลักษณะกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน แต่โดยเฉลี่ยสามารถแบ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50 – 60 ไขมันร้อยละ 25 - 35 และโปรตีนร้อยละ 10 – 15 หรือแบ่งสัดส่วนการรับประทานอาหารที่เหมาะสมได้ดังรูป Food Pyramid ที่เป็นที่นิยมกันในสังคมตะวันตก และ Food flag ที่เป็นการปรับใช้ในสังคมไทย

Food Pyramid ³Food flag ⁴

3.3 บริโภคนิสัย (Food habits)

3.3.1 นิยามของบริโภคนิสัย (Food habits)

คำว่า บริโภคนิสัย นั้น ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลายท่าน ในงานวิจัยครั้งนี้จะขอนำเอาตัวอย่างการนิยามของ นางสุนตรา นิมานันท์⁵ นักโภชนาการจังหวัดเชียงใหม่ และอาจารย์ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ⁶ อาจารย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มาใช้ เพราะสะท้อนให้เห็นถึงภาพพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่แตกต่างกัน ดังนี้

สุนตรา นิมานันท์ (2537) ได้ให้ความหมายของคำว่า บริโภคนิสัยและพฤติกรรมการบริโภคว่า หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ซึ่งประกอบด้วย การบริโภคอาหาร ความชอบในการรับประทานอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการให้นิยามของ มาลิน ทรัพย์

³ Food Pyramid, www.ohsu.edu [Access: 16 September, 2008].

⁴ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

⁵ สุนตรา นิมานันท์. 2537. ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

⁶ ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. 2542. โภชนาการสำหรับทุกวัย. เชียงใหม่: ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เจริญ (2538) ซึ่งให้นิยามไว้ว่า บริโภคนิสัย หรือ นิสัยการบริโภคนั้น เป็นการแสดงออกของบุคคลทั้ง คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เกี่ยวกับการเลือกเก็บ การปรุง และการรับประทานอาหาร พฤติกรรมทุกชนิดมีความมุ่งหมายและความต้องการเสนอพฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอๆ จนเคยชิน

ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ (2542) ได้กล่าวว่า บริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมการบริโภคอย่างหนึ่งของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และเต็มใจในการเลือกบริโภค ตลอดจนใช้ประโยชน์ที่ได้มานั้นเพื่อสนองความต้องการของตนเอง สังคม และวัฒนธรรม เป็นพฤติกรรมที่กระทำมาเป็นระยะเวลานานหรือเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิดโดยได้รับอิทธิพลจากครอบครัว สังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพภูมิศาสตร์ เชื้อชาติ และศาสนา

โดยสรุปแล้ว บริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นความชอบในการรับประทานอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร รวมถึงการเลือกบริโภคอาหาร ซึ่งบริโภคนิสัยนั้นเป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมและสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่

3.3.2 บริโภคนิสัยของวัยรุ่น

อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในแต่ละวันของมนุษย์ เด็กแต่ละคนจะถูกปลูกฝังจากครอบครัวให้ทราบว่า อาหารประเภทไหนเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และอาหารประเภทไหนไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ต่อมาเมื่อเด็กเติบโตขึ้น จะเริ่มมีการเลือกรับประทานอาหารในแบบของตนเองโดยเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามความเชื่อและทัศนคติต่ออาหารที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดวงจรชีวิตของมนุษย์

สำหรับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่รักอิสระ ชอบคิดและทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง อีกทั้งยังมีความผูกพันและใช้เวลาอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากกว่าคนในครอบครัว ดังนั้น บริโภคนิสัยที่เห็นได้ชัดเจนของวัยนี้ คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้านกับเพื่อนฝูง ซึ่งวิธีการเลือกอาหารหรือลักษณะบริโภคนิสัยของวัยรุ่นที่แตกต่างจากวัยอื่นๆ สามารถแบ่งให้เห็นชัดเจนได้ดังต่อไปนี้

1. การรับประทานขนม / ของว่าง (Snacking)

ขนมถือเป็นสิ่งที่ควบคู่มากับบริโภคนิสัยของวัยรุ่นโดยส่วนใหญ่ วัยรุ่นจะนิยมรับประทานขนม โดยเฉพาะประเภทขนมกรุบกรอบ (Snacks) อย่างยิ่งในช่วงรับประทานอาหารว่าง หรือหลังจากรับประทานอาหารหลักในแต่ละมื้อ วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องใช้เวลาอย่างมากในการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้วัยรุ่นจำเป็นต้องรับประทานอาหารและขนมในปริมาณที่มากขึ้น ประกอบกับทางโรงเรียนเองก็อนุญาตให้มีการขายขนมทานเล่นต่างๆ ภายในโรงเรียนเพื่อ

ตอบสนองความต้องการของนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเป็นโรงเรียนที่นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับสูง จะยังมีร้านอาหารและขนมต่างๆ ให้เลือกมากมาย

นอกจากภายในบริเวณโรงเรียนแล้ว บริเวณโดยรอบโรงเรียนก็มีร้านอาหารและขนมต่างๆ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เลือกซื้อก่อนเข้าโรงเรียนและหลังเลิกเรียน ในช่วงวัยรุ่นนั้นการแวะเที่ยวหรือรับประทานอาหารตามร้านอาหารริมถนนหรือในห้างสรรพสินค้าในระหว่างการเดินทางกลับบ้าน กลายเป็นเรื่องปกติในสมัยนี้ จากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นไทยนิยมรับประทานอาหารนอกบ้านกับกลุ่มเพื่อน เนื่องจากลักษณะนิสัยของวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบทดลองหาสิ่งแปลกใหม่ให้กับชีวิตตัวเอง และชอบพบปะสังสรรค์กับเพื่อนในกลุ่ม การรับประทานอาหารนอกบ้านกับกลุ่มเพื่อนจึงเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของวัยรุ่น ทั้งในด้านการรับประทานอาหาร รสนิยมของอาหารที่ดีเลิศ การได้ใกล้ชิดกับเพื่อน รวมถึงการเปิดหูเปิดตากับสิ่งใหม่นอกเหนือไปจากการรับประทานอาหารภายในบ้าน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าบริโณคณิสัยของวัยรุ่นนั้นเกิดได้จากหลายปัจจัยทั้งจากตัววัยรุ่นเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่บางครั้งวัยรุ่นอาจเกิดความสับสนในการเลือกรับประทานอาหาร อันเนื่องมาจากการที่วัยรุ่นมีเสรีภาพในการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น รวมไปถึงความแพร่หลายของประเภทอาหารที่มีมากขึ้น แต่ทว่าในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นแต่ละคนบางครั้งก็กิจกรรมต่างๆ ก็อาจจะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารหรือบริโณคณิสัยของวัยรุ่นได้เช่นกัน เช่น เพื่อน สื่อโฆษณา หรือแม้กระทั่งการเรียนการสอนภายในโรงเรียน (Chulanee Thianthai, 2003)⁷

เนื่องจากวัยรุ่นมักจะไม่นำถึงโภชนาการทางอาหาร และการวางแผนการรับประทานอาหาร โรงเรียนหลายแห่งในปัจจุบัน จึงจำเป็นต้องสอดแทรกเรื่องคุณค่าทางโภชนาการในอาหารแต่ละประเภท และพยายามทำให้อาหารที่มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเด็กวัยรุ่น ด้วยการเรียนการสอนวิชาสุขภาพและวิทยาศาสตร์ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถตัดสินใจในคุณค่าของอาหารได้อย่างง่ายขึ้น

2. การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast food)

การรับประทานอาหารจานด่วนเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น โดยอาหารจานด่วนนี้รวมไปถึงอาหารจากตู้ขายอัตโนมัติ ร้านอาหารบริการตนเอง ร้านสะดวกซื้อ และร้านอาหารที่มีสาขาย่อยต่างๆ โดยส่วนใหญ่แล้วอาหารประเภทนี้มักมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ และมีสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อร่างกายของวัยรุ่น บริโณคณิสัยของวัยรุ่นเช่นนี้ แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นในปัจจุบันมีบริโณคณิสัยเปลี่ยนแปลงไปจากในอดีตเป็นอย่างมาก

จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย

⁷ Chulanee Thianthai. 2003. **Cosmopolitan Food Beliefs and Changing Eating Habits in Bangkok**. Dissertation (Ph.D.) The University of Oregon.

กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งทำการสำรวจตัวอย่างนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 - 18 ปี จำนวน 900 คน ในเขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และนครปฐม ในปีพ.ศ. 2545 พบว่า พวกเขามีความใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหาร อาหารที่นิยมรับประทานจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม เป็นต้น หากพิจารณาจะพบว่า โจ๊กหรือข้าวต้มประกอบไปด้วยสารอาหารครบถ้วน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตในข้าว โปรตีนในเนื้อสัตว์และไข่ วิตามินในผัก อีกทั้งยังมีไขมันน้อย เนื่องจากไม่ใช่อาหารที่ผ่านการทอดด้วยน้ำมันหรือเนย นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า หากนักเรียนที่รับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อในแต่ละวัน จะทำให้มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ กล่าวคือ น้ำหนักและส่วนสูงสัมพันธ์กันตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยอาหารหลัก 3 มื้อที่นักเรียนนิยมรับประทานโดยทั่วไป ได้แก่ การรับประทานโจ๊กหรือข้าวต้มในมื้อเช้า การรับประทานอาหารจานเดียวหรือก๋วยเตี๋ยวในมื้อกลางวัน และรับประทานอาหารจานเดียวอีกครั้งในมื้อเย็น อาหารจานเดียวที่ได้รับนิยมจากวัยรุ่น เช่น อาหารไทยประเภทข้าวผัด ข้าวกระเพรา ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว แต่หากเป็นโอกาสพิเศษจะนิยมรับประทานอาหารตะวันตกหรือสุกี้ สำหรับเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารพบว่า นักเรียนให้ความสำคัญกับรสชาติ ราคา ประโยชน์ และความสะดวก ตามลำดับ และรสชาติของอาหารที่นักเรียนนิยม คือ รสชาติเผ็ด และรสชาติอ่อน มีการใช้เครื่องปรุงรสบ้างตามความต้องการในบางโอกาส⁸

ในปีพ.ศ. 2546 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเยาวชนไทยอีกครั้งหนึ่งพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) และน้ำอัดลมเป็นประจำ ผลการสำรวจนี้สะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคของเยาวชนเปลี่ยนไป เยาวชนไทยนิยมรับประทานอาหารตะวันตกมากขึ้น ซึ่งมักจะมีส่วนผสมของแป้งค่อนข้างสูง เช่น ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น และเยาวชนไทยยังรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณน้อยลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เยาวชนเป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น จากสถิติพบว่า วัยรุ่นไทยมีอัตราการเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น 5 เท่า และมีเด็กที่เป็นโรคอ้วนถึงร้อยละ 13 ใกล้เคียงกับสถิติของวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีอัตราการอ้วนร้อยละ 14-20⁹

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาผ่านไปเพียงแค่ 1 ปี จากปีพ.ศ. 2545 ถึง ปีพ.ศ. 2546 วัยรุ่นไทยนั้นอ้วนขึ้น และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในอัตราที่สูง อันเนื่องมาจากพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น การนิยมรับประทานแบบตะวันตกเป็นหลัก ซึ่งส่วนมากเป็นอาหารจานด่วนประเภทต่างๆ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการ

⁸ การสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่น. <http://www.halalthailand.com> [วันที่ค้นข้อมูล: 10 พฤศจิกายน 2550].

⁹ วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มอาหารไทย. <http://www.businesssthai.co.th> [วันที่ค้นข้อมูล: 10 พฤศจิกายน 2550].

รับประทานอาหารของวัยเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบัน ทั้งในด้านค่านิยมและพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร เช่น สาเหตุของการตัดสินใจเลือกซื้อหรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่างๆ เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษารูปแบบการรับประทานอาหารของเด็กในช่วงอายุ 9 – 15 ปี หรือเด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาตอนปลายถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่พัฒนาการทางร่างกายกำลังเจริญเติบโต และร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนและเหมาะสม การศึกษารูปแบบพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเยาวชนในช่วงอายุดังกล่าวคาดว่าจะน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อลดปัญหาการเผชิญกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของเยาวชนไทยต่อไป

ไม่ใช่เพียงแต่ประเทศไทยเท่านั้นที่ประสบปัญหาด้านโภชนาการของวัยรุ่น จากการศึกษาของ Lyman ในเรื่อง “Food in Daily Life: the Role of Food and Eating in Personality and Social Development”¹⁰ ซึ่งเป็นการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า บุคคลในช่วงอายุที่เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นนั้นจะมีนิสัยการบริโภคขัดกับความต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะรู้ว่าอาหารอย่างแฮมเบอร์เกอร์และเฟรนช์ฟรายด์เป็นอาหารที่ทำให้อ้วนก็ตาม พวกเขาก็กังขวยที่จะรับประทานอาหารประเภทนี้อยู่ สำหรับประเทศไทย อาหารจานด่วนแบบตะวันตกเหล่านี้กลายมาเป็นแฟชั่นและความทันสมัยอย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่รับเข้ามาตามกระแสโลกาภิวัตน์ อาหารประเภทนี้สามารถหาทานได้ง่ายและสะดวกในการรับประทาน เหมาะสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ค่อยมีเวลาว่างมากนัก นอกจากนี้อาหารจานด่วนแบบตะวันตกยังตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้อย่างดี โดยเฉพาะเวลาที่พวกเขาที่ออกไปสังสรรค์กับเพื่อนนอกบ้าน ในช่วงวัยรุ่นนี้บุคคลจะนิยมเลียนแบบพฤติกรรมการบริโภคของเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ วัยรุ่นจะได้รับอิทธิพลในเรื่องทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รวมถึงอาหาร ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากคนใกล้ชิด เช่น การได้รับอิทธิพลจากคู่รัก กลุ่มเพื่อน รวมถึงสื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์และนิตยสารซึ่งมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของวัยรุ่นมากกว่าสื่อประเภทอื่นๆ² จากข้อมูลของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขพบว่า พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นร้อยละ 44.2 ได้รับอิทธิพลมาจากโทรทัศน์ เนื่องจากสื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่เข้าถึงวัยรุ่นได้ง่าย วัยรุ่นจะบริโภคสื่อรูปแบบนี้ทุกวัน จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อประเภทนี้ได้ง่าย สื่อโทรทัศน์มักจะนำเสนอโฆษณาเกี่ยวกับอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อร่างกายนัก และผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายของอาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่ก็คือ เด็กและวัยรุ่น นั่นเอง

¹⁰ Chulanee Thianthai. 2003. **Cosmopolitan Food Beliefs and Changing Eating Habits in Bangkok**. Dissertation (Ph.D.) The University of Oregon.

ในงานวิทยานิพนธ์ของ Coatney ซึ่งศึกษาบริโภคนิสัยของวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารไม่ครบถ้วนหรือไม่เพียงพอต่อร่างกาย เนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่จะไม่นิยมรับประทานอาหารมื้อหลัก แต่นิยมรับประทานอาหารว่าง จำพวกขนม เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด หรืออาหารสำเร็จรูป เป็นต้น อาหารเหล่านี้เข้ามาบดบังบทบาทสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตในยุคสมัยใหม่ที่เน้นความสะดวกและประหยัดเวลา ซึ่งตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี วัยรุ่นใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนและทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดวัน จนทำให้ไม่ค่อยมีเวลาที่จะรับประทานอาหารมื้อหลัก อาหารจำพวกขนม เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ลูกอม รวมถึงน้ำอัดลมถือเป็นอาหารว่างที่วัยรุ่นนิยมบริโภคเป็นประจำ นอกจากนี้ บริโภคนิสัยของวัยรุ่นยังเกิดจากการได้รับอิทธิพลจากสิ่งต่างๆ เช่น ปัจจัยเกี่ยวกับภูมิหลังทางชาติพันธุ์ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ สื่อสารมวลชน อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน และความเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพของครอบครัว

3. การขอเปิดรับประสบการณ์การบริโภคอาหารที่แปลกใหม่

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในยุคสมัยใหม่ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยนั้นเกิดจากค่านิยมทางวัฒนธรรม อายุ และเพศ สำหรับค่านิยมทางวัฒนธรรมของไทยนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากประเทศไทยได้รับรูปแบบของอาหารแบบตะวันตกและอาหารจากนานาชาติเข้ามา ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของท้องถิ่นและแบบแผนทางโภชนาการของไทย โดยในช่วงทศวรรษ 1980 นั้น ได้มีการนำอาหารประเภทใหม่เข้ามาในเมืองไทย เป็นอาหารที่มีสารอาหารในหมู่คาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง เช่น แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายด์ พิซซ่า และน้ำอัดลม รวมถึงการนำรูปแบบของการออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านที่นิยมรับประทานอาหารในร้านอาหารจานด่วนเข้ามาด้วย อาหารจากต่างประเทศที่ไทยรับเข้ามา เช่น อาหารจานด่วนจากชาติตะวันตก อาหารจากชาติยุโรป จีน และเกาหลี ซึ่งได้ทำให้คนไทยมีทางเลือกในการรับประทานอาหารมากขึ้น โดยในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้เกิดรูปแบบของอาหารที่มีการผสมผสานอาหารจากสองแหล่งกำเนิดที่ต่างกัน ทำให้เกิดอาหารรสชาติใหม่ขึ้นมา เช่น พิซซ่าหน้าต้มยำกุ้ง พิซซ่าหน้าน้ำแมกริตำม้งสวิรต์ ซึ่งมีการผสมผสานรูปแบบของอาหารและความเชื่อจากต่างสังคมมารวมไว้ด้วยกัน ทำให้ผู้คนมีทางเลือกในการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นและตอบสนองความต้องการของผู้คนหลากหลายกลุ่ม อย่างเช่น พิซซ่าหน้าน้ำแมกริตำม้งสวิรต์ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ที่รับประทานมังสวิรัต ซึ่งสามารถรับประทานอาหารในรูปแบบพิซซ่าได้เช่นเดียวกับผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์ อีกทั้งการมีอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่และหลากหลายเป็นการตอบสนองความต้องการของเด็กและวัยรุ่นที่มักชอบลองทานอาหารใหม่ๆ ซึ่งการที่มีทางเลือกในการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ เพิ่มขึ้นนี้ได้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของวัยรุ่น เนื่องจากอาหารบางชนิดอย่างพวกอาหารจานด่วนนั้นไม่สามารถให้สารอาหารได้

ครบถ้วน มักจะมีไขมันสูงและมีปริมาณผักค่อนข้างน้อย ทำให้มีการคาดการณ์ว่า เด็กไทยรุ่นใหม่มีโอกาสที่จะเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากการรับประทานอาหารจานด่วน อาหารแปรรูป และ น้ำอัดลมที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นข้อมูลของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่ได้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย และพบว่า ร้อยละ 55.7 ของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี ชอบกินอาหารจานด่วนแบบตะวันตก โดยอาหารที่ชอบมากที่สุด คือ พิซซ่า ไก่ทอด และแฮมเบอร์เกอร์ และร้อยละ 35 ยังมีพฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคเช่นนี้เป็นพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นไทยกำลังประสบปัญหาทางโภชนาการ โดยเฉพาะวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารจำพวกขนมในอัตราที่สูง เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากประเทศตะวันตกและกระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้วัยรุ่นในประเทศไทยมีรูปแบบการบริโภคที่เปลี่ยนไปจากเดิม มีลักษณะการบริโภคที่เป็นรูปแบบเดียวกับเด็กและวัยรุ่นในเขตประเทศตะวันตก โดยการได้รับอิทธิพลมาจากสื่อซึ่งส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นของไทยเกิดโรคภัยไข้เจ็บจากการรับประทานอาหารจำพวกอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป และขนมต่างๆ มากเกินไป ดังนั้น การเปลี่ยนนิสัยการบริโภคของวัยรุ่นนั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง บริโภคนิสัยและความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของวัยรุ่นนั้นเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยการได้รับอิทธิพลจากคนใกล้ชิดและสภาพแวดล้อม เช่น เพื่อน โรงเรียน ครูอาจารย์ ซึ่งเป็นบุคคลและสถานที่ที่วัยรุ่นใช้เวลาอยู่ด้วยมาก อิทธิพลเหล่านี้มีบทบาทต่อความคิดและวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นค่อนข้างมาก

3.4 ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น (Factors influencing adolescents' food intake)

ร่างกายของแต่ละคนจะได้รับสารอาหารชนิดใดบ้างนั้นขึ้นอยู่กับทางเลือกบริโภคอาหาร ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากลักษณะนิสัยและรสนิยมของแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด หากแต่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยต่างๆ จากการรวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยและบทความทางวิชาการที่ผ่านมา ทำให้สามารถจัดกลุ่มถึงปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น ได้เป็น 4 ปัจจัย อันได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน และกระแสสังคม บุคคลจะได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จนกระทั่งกลายเป็นบริโภคนิสัยของแต่ละบุคคล บริโภคนิสัยที่แตกต่างกันนั้นย่อมส่งผลต่อสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับแตกต่างกันด้วย โดยจะอธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารที่วัยรุ่นรับประทาน ดังนี้

3.4.1 ครอบครัว

ครอบครัวมีอิทธิพลสำคัญต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียน โดยสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง จะเป็นแบบอย่างในการถ่ายทอดทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร เช่น ความชอบ ความไม่ชอบอาหารชนิดต่างๆ ดังนั้น ความชอบอาหารของเด็กในวัยนี้จึงมีความคล้ายคลึงกับพ่อแม่

ปัจจุบัน เด็กวัยเรียนมักจะต้องรับประทานอาหารที่ศูนย์รับเลี้ยงเด็ก (Day care center) หรือที่โรงเรียนมากกว่าหนึ่งมื้อต่อวัน เนื่องจากพ่อแม่สมัยใหม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จึงไม่ค่อยมีเวลาไปจับจ่ายซื้อหาวัตถุดิบมาประกอบอาหาร อาหารจานด่วน (Fast food) จึงเป็นทางเลือกสำหรับหลายครอบครัวสมัยใหม่ เพราะสะดวกและรวดเร็ว

เนื่องจากเด็กเล็กๆ ยังไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้ด้วยตนเอง เขาจะเลือกรับประทานอาหารตามที่พ่อแม่จัดหาให้ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องช่วยกันเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีความเหมาะสมกับวัยของเด็ก นอกจากการเลือกอาหารที่มีประโยชน์แล้ว พ่อแม่จะต้องฝึกนิสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้เด็ก เช่น การแบ่งสัดส่วนการรับประทานระหว่างอาหารมื้อหลักกับขนมทานเล่น พฤติกรรมขณะรับประทานอาหารเพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นมาและสามารถตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ มีผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีนิสัยชอบรับประทานอาหารหน้าโทรทัศน์แทนการรับประทานร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว จะรับประทานผักและผลไม้ น้อยลงเมื่อโตขึ้น ซึ่งแตกต่างจากเด็กที่มักจะรับประทานกับครอบครัวที่จะรับประทานผักและผลไม้มากกว่า

3.4.2 กลุ่มเพื่อน

เมื่อเด็กเติบโตขึ้น มีสังคมที่กว้างขึ้น กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลสำคัญต่อทัศนคติในเรื่องอาหาร เด็กมักจะตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารหรือปฏิเสธอาหารโดยได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก Hamburg¹¹ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน (Peer group influence) ที่มีต่อวัยรุ่น พบว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากกว่าครอบครัว วัยรุ่นจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ ลักษณะนิสัยในช่วงวัยรุ่นคือการทำตามแบบเพื่อน พวกเขามักให้เหตุผลว่า “ใครๆ ก็ทำกันทั้งนั้น” แม้บางครั้งพวกเขาจะทราบดีว่าสิ่งที่ตนเองทำตามเพื่อนนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การสูบบุหรี่ การนิยมรับประทานอาหาร

¹¹ ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น - วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 339.

จานด่วน (Fast food) ตามกระแสตะวันตก แต่พวกเขายังทำ เนื่องจากคิดว่าตนเองไม่ได้ทำคนเดียว

แม้ว่ากลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นโดยตรง คือ มีอิทธิพลต่อความชอบหรือไม่ชอบ เลือกรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารของวัยรุ่นด้วย กล่าวคือ วัยรุ่นเป็นวัยที่สนใจรูปร่างของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นหญิงซึ่งปรารถนาให้ตนเองมีรูปร่างที่ดีตามรูปลักษณ์เรือนร่าง (Body image) ในอุดมคติของเพศหญิงนั้น เช่น เอวคอด รูปร่างเพรียว และกระชับสัดส่วน ก็จะมีควมระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้นกว่าในช่วงวัยเด็ก และมักจะเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเพื่อนในกลุ่ม แม้จะไม่มีหรือมีน้อยในการกล่าวด้วยวาจาถึงเรื่องรูปร่างในกลุ่มเพื่อน แต่ด้วยธรรมชาติของวัยรุ่นที่จะเปรียบเทียบตนเองว่ามีรูปร่างเหมือนและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร ก็จะเป็นตัวกำหนดในทัศนคติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารได้ประการหนึ่ง

ค่านิยมและพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของวัยรุ่น ซึ่งหมายรวมถึงนิสัยในการรับประทานอาหาร ความชอบในประเภทและรูปแบบของอาหาร ตลอดจนสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร อาจกล่าวได้ว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนค่อนข้างมาก โดยทั่วไปวัยรุ่นจะใช้เวลานอกบ้านในการอยู่กับเพื่อนหรือคนรักมากขึ้น ดังนั้นทางครอบครัวจึงอาจสอดส่องดูแลพฤติกรรมการรับประทานอาหารของบุตรอย่างใกล้ชิดได้ไม่เหมือนกับตอนที่บุตรอยู่ในช่วงวัยเด็ก นอกจากนี้พ่อแม่บางคนมีเวลาให้บุตรน้อยลงจึงส่งผลให้บุตรที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมีเสรีภาพในการเลือกรับประทานอาหารเองมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม นอกจากครอบครัวและกลุ่มเพื่อนแล้ว ปัจจัยอื่นๆ เช่น สื่อโฆษณา โรงเรียน ก็ส่งผลต่อค่านิยมและพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของวัยรุ่นด้วย Prattala (1989) ผู้ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในฟินแลนด์ กล่าวถึงบทบาทของครูอาจารย์ในโรงเรียนต่างๆ ของประเทศฟินแลนด์ว่า นอกจากพ่อแม่ผู้ปกครองแล้ว ครูอาจารย์ในโรงเรียนก็มีบทบาทในการสอดส่องดูแลพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนด้วย เพื่อให้เกิดประสิทธิผลที่ดีต่อรูปแบบการรับประทานอาหารที่เหมาะสมในวัยเด็กและวัยรุ่น ส่วนสื่อโฆษณาที่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบันทั้งทางอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ก็มักจะลงโฆษณาร้านอาหารจานด่วน (Fast food) ต่างๆ อย่างแพร่หลาย เช่น McDonald, KFC, The Pizza Company เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อค่านิยมและพฤติกรรมการรับประทานอาหารหรือรวมเรียกว่าบริโภคนิสัย (Food habits) ของวัยรุ่นได้เช่นกัน

3.4.3 สื่อมวลชน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารในรูปแบบใหม่ซึ่งมีการแพร่หลายเข้ามาโดยสื่อโฆษณา ทั้งธุรกิจการค้าประเภทอาหารขยะ (Junk food) และอาหารจานด่วน แต่เมื่อพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารทั้ง 2 ประเภทนี้พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและไม่ครบถ้วน คือ มีแป้ง น้ำตาล และไขมัน โดยเฉพาะประเภทกรดไขมันอิ่มตัวสูง มีใยอาหารต่ำ (อบเชย วงศ์ทอง 2541, 95-96)

เด็กชาวอเมริกันที่เรียนในระดับมัธยมศึกษาดูโทรทัศน์ประมาณ 15,000 ชั่วโมง และใช้เวลา 11,000 ชั่วโมงในห้องเรียน แสดงให้เห็นว่าเด็กใช้เวลาดูโทรทัศน์มากกว่าใช้เวลาในห้องเรียน เด็กในวัยเรียนเฉลี่ยดูโทรทัศน์มากกว่า 23 ชั่วโมงในหนึ่งอาทิตย์ ขณะที่เด็กก่อนวัยเรียนเฉลี่ยดูโทรทัศน์ 27 ชั่วโมงในหนึ่งอาทิตย์ ซึ่งในโทรทัศน์ที่เด็กดูมีโฆษณาอาหารที่มีใยอาหารต่ำ มีปริมาณน้ำตาลและไขมันสูง ชาวอเมริกันดูโฆษณาอาหาร 100,000 โฆษณาและอาหารที่อยู่ในโฆษณาส່วนใหญ่เป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันและคาร์โบไฮเดรต โฆษณามากกว่าร้อยละ 65 เป็นโฆษณาเครื่องดื่มและขนมหวาน เด็กเล็กที่อยู่ในวัยก่อนวัยเรียนไม่สามารถแยกแยะข้อความหรือคำพูดในโฆษณาได้ แต่จะจำสินค้าในโทรทัศน์ได้ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการโฆษณาอาหาร แม้ว่าเด็กจะโตขึ้นและมีความรู้มากเกี่ยวกับโฆษณามากขึ้นแต่พวกเขาก็ยังสนใจสินค้าในโฆษณาอยู่ จึงกล่าวได้ว่าสื่อมีอิทธิพลต่อเด็กและวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้โฆษณาขนมขบเคี้ยว ร้านอาหารจานด่วนต่างๆ มักนำบุคคลซึ่งเป็นที่ยืนชอบของกลุ่มวัยรุ่น เช่น ดารา นักร้อง นักแสดง เป็นต้น มาเป็นผู้นำเสนอสินค้าของตนเอง ทำให้เป็นที่ดึงดูดใจ สื่อโฆษณาประเภทนี้จึงสามารถชักจูงกลุ่มวัยรุ่นให้มาซื้ออาหารของตนได้ง่าย ถึงแม้ว่าอาหารนั้นจะมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำก็ตาม ดังนั้นการให้ความรู้เรื่องการโฆษณาที่สอนให้เด็กและวัยรุ่นทราบถึงความงมงายของสื่อและโฆษณา และสอนให้ประเมินและตีความข้อความหรือคำพูดที่อยู่ในโฆษณา จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่น

3.4.4 กระแสสังคม

การเปลี่ยนแปลงในสังคมที่เกิดขึ้นจากโลกาภิวัตน์นั้น ส่งผลให้สื่อโฆษณามีอิทธิพลอย่างมากในกลุ่มของเด็กวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังอยากรู้อยากลอง สรรหาสิ่งแปลกใหม่ให้กับชีวิต และมีพฤติกรรมเลียนแบบ อีกทั้งเวลาอยู่กับครอบครัวก็ลดน้อยลงไป วัยรุ่นจึงมักจะมีพฤติกรรมเลียนแบบหรือทำตามแฟชั่นบ้าง โฆษณบ้าง ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้ได้ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอยู่ไม่น้อย อาหารการกินที่เป็นที่นิยมของวัยรุ่นในปัจจุบันต้องเป็นสิ่งที่ทันสมัย ไม่ตกยุค อย่างเช่น อาหารจานด่วน ของกินเหล่านี้ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต

เด็กรุ่นใหม่ไปแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเวลาหลังเลิกเรียน หรือวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ดูเหมือนว่าร้านค้าอาหารประเภทเหล่านี้จะเป็นทั้งร้านขายอาหารและแหล่งนัดหมายของกลุ่มคนทุกเพศทุกวัย

ร้านอาหารญี่ปุ่นเป็นตัวอย่างของแฟชั่นการบริโภคของวัยรุ่นสมัยนี้ได้เป็นอย่างดี จากสถิติพบว่า จำนวนร้านอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทยมีมากติดอันดับท็อป 5 ของโลก หรืออีกอย่างที่กำลังฮิตในกลุ่มวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ก็คือ ไอศกรีมของร้าน 101 ไอศกรีม สิ่งที่ทำให้ 101 ไอศกรีม แตกต่างกับไอศกรีมทั่วไป คือขนาดของครีมที่มีความยาวถึงหนึ่งฟุต โดยตั้งราคาขายเพียงโคนละ 19 บาท ประเด็นหลักที่ 101 ไอศกรีม ยกออกมาประชาสัมพันธ์นั้นคือเรื่องของไอศกรีมไขมันต่ำ เพื่อกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่เป็นห่วงเรื่องทรวดทรง จึงทำให้วัยรุ่นที่กังวลในเรื่องรูปร่างตัดสินใจเลือกซื้อได้ง่าย และคิดว่าทานได้บ่อยครั้งเพราะไอศกรีมมีไขมันต่ำ โดยปัจจุบัน กลุ่มลูกค้าหลักของ 101 ไอศกรีม คือกลุ่มวัยรุ่น นักเรียนนักศึกษา และมียอดการจำหน่ายจำนวน 1,000 โคนต่อวัน ทั้งที่เป็นช่วงที่ธุรกิจหลายตัวกำลังซบเซา ซึ่งพัฒนาการของ “แฟชั่นไอศกรีม” ในช่วงเวลาที่ผ่านมา 101 ไอศกรีม เป็นที่รู้จักอย่างรวดเร็วของกลุ่มนักเรียนนักศึกษา นั่นเพราะสินค้าที่มีความแปลก อีกทั้งยังมีราคาถูก วัยรุ่นสามารถจ่ายเงินซื้อได้โดยไม่ต้องคิดมาก แต่สิ่งหนึ่งที่ถูกมองว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ 101 ไอศกรีมได้รับความนิยมจนกลายเป็นแฟชั่นการกิน นั่นคือ ความสนุก โดยถ้าหากสังเกตลูกค้าที่เข้าร้านหลายกลุ่ม คู่รักมักจะมาเป็นคู่แล้วซื้อไอศกรีมเพียงโคนเดียวแล้วแบ่งกันกิน ส่วนที่มาเป็นกลุ่ม หลายคนก็กำลังแข่งขันกินไอศกรีมว่าใครหมดก่อน เสียงหัวเราะเฮฮาจึงมีอยู่เป็นระยะหลังจากที่มีกลุ่มวัยรุ่นเดินเข้าร้าน จึงทำให้เห็นได้ว่า สิ่งที่ทำให้ลูกค้าติดใจจนทำให้กลายเป็นแฟชั่น คือ กิจกรรมในช่วงเวลาของการกินนั่นเอง

ผลพวงจากการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่เป็นไปตามกระแสหรือแฟชั่น โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหารจึงทำให้เกิดความเสี่ยงในเรื่องโรคต่างๆ ในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้นจากผลการสำรวจของ แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์ จากกรมอนามัย ระบุว่า อาหารจากวัฒนธรรมตะวันตกที่เรียกกันว่า อาหารจานด่วน ทั้งแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด หรือพิซซ่า ได้รับความนิยมอย่างสูงในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น โดยพบว่า เด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 109,500 คน รับประทานอาหารจานด่วนทุกวัน และอีก 205,808 คน กินอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ส่วนเด็กในต่างจังหวัดประมาณร้อยละ 4-6 รับประทานอาหารจานด่วนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ซึ่งอาหารจานด่วนเป็นอาหารที่มีปริมาณแป้งและไขมันสูง จึงทำให้มีโรคชาติถูกปาก แต่การบริโภคต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว กล่าวคือ ไขมันจะไปเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด สะสมจนกระทั่งทำให้เกิดหลอดเลือดอุดตันและนำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือด โรคไขมันในเส้นเลือดในที่สุด แต่โรคที่เกิดขึ้นก่อนโรคอื่นๆ คือ “โรคอ้วน” ที่ขณะนี้เด็กวัยเรียนในกรุงเทพฯ เป็นโรคอ้วนมากกว่าเด็กในภาคอื่นๆ ประมาณ 3-5 เท่า นอกจากนี้ การบริโภค

อาหารที่ไม่ถูกต้องยังนำไปสู่ภาวะทันตสุขภาพที่ไม่ดี โดยเฉพาะโรคฟันผุ ซึ่งพบว่าเด็กวัยเรียนจำนวนมากเป็นโรคฟันผุ เนื่องจากกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมัน เป็นส่วนประกอบมากเกินไป

3.5 ปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น: ความเกี่ยวข้องของอัตลักษณ์และอาหาร (Identity and food relations)

อาหารการกินเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทุกคนเพราะอาหารเป็นเรื่องของปากท้อง ทุกคนต้องรับประทานอาหารเพื่อการมีชีวิตอยู่ ซึ่งคนโดยทั่วไปมักจะมองว่าเรื่องอาหารนั้นเป็นเรื่องของปัจจัยสี่ เป็นเพียงเรื่องสามัญธรรมดา เมื่อเกิดความหิวก็ต้องรับประทานอาหาร เมื่อร่างกายต้องการพลังงานหรือต้องการสารอาหารจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ทำให้น้อยครั้งนักที่บุคคลทั่วไปจะหันมาสนใจว่าแท้จริงแล้วการรับประทานอาหารนั้นก็มีส่วนต่อการกำหนดภาพการรับรู้เรื่องตัวตนของบุคคลที่รับประทานอาหารชนิดนั้นๆ อาหารมีส่วนเกี่ยวข้องในการสร้างอัตลักษณ์ของคนแต่ละคน โดยการชี้เฉพาะให้เห็นว่า บุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันไปอย่างไรตามลักษณะของอาหารที่รับประทาน ซึ่งในที่นี้อาจกล่าวได้ว่า นอกจากบุคคลจะต่างกันทั้งเรื่องทางด้านกายภาพและชีวภาพ รสนิยม ค่านิยม หรือแม้กระทั่งสังคมและวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่แล้ว อาหารของพวกเขาเหล่านั้นในแต่ละสังคมก็มีความแตกต่างกันออกไปตามเหตุปัจจัยที่ควบคุมอยู่ด้วยนั่นเอง เช่น สภาพทางภูมิประเทศ สภาพทางภูมิอากาศ ดังคำกล่าวของ Beardworth และ Keil ที่กล่าวว่า อาหารคือสัญลักษณ์อันทรงพลังที่จะแสดงให้เห็นถึงรูปแบบทางสังคมที่แตกต่างกัน จะเห็นได้ชัดเจนว่าค่านิยมในบางสังคมเลือกที่จะรับประทานหรือไม่รับประทานอาหารบางชนิด เช่น ในสังคมตะวันออกอย่างจีนจะมีความคิดเกี่ยวกับอาหารที่เชื่อมโยงกับอาหารที่เป็นของร้อน (ธาตุร้อน) และอาหารที่เป็นของเย็น (ธาตุเย็น) ตามความคิดเรื่องของหยินและหยาง เมื่อกล่าวถึงในส่วนนี้อาจจะทำให้เกิดข้อสงสัยว่าลักษณะของอาหารการกินนั้นมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของการสร้างอัตลักษณ์ของคนแต่ละคนได้อย่างไร และมีกระบวนการอย่างไรที่ก่อให้เกิดเป็นอัตลักษณ์ของบุคคล ซึ่งจะกล่าวในลำดับถัดไป

ในความเป็นจริงเรื่องอัตลักษณ์ (Identity) หรือภาพของการรับรู้ความเป็นตัวตนของแต่ละคนนั้น มีเรื่องของอาหารเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปแต่ละมื้อนอกจากจะรับประทานเพราะความหิว เป็นการตอบสนองความต้องการทางร่างกายเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่รอดแล้ว ยังหมายรวมถึงการตอบสนองความชอบหรือค่านิยมบางอย่างที่บุคคลมีอยู่ เนื่องจากในส่วนหนึ่งของชนิดของอาหารที่เลือกรับประทานนั่นเองชี้ให้เห็นว่าชนิดของอาหารที่บุคคลเลือกรับประทานเป็นเรื่องที่คาบเกี่ยวกับค่านิยม และการรับรู้เรื่องตัวตนของคนเหล่านั้นด้วย อย่างในสังคมโบราณเรื่องของอาหารการกินสามารถสืบไปถึงต้นตอของการแบ่งหน้าที่งานของผู้หญิงและผู้ชายในสังคมซึ่งเป็น

การสะท้อนตัวตนของบุคคลในสมัยนั้นได้ เพราะเมื่อบุคคลมีหน้าที่ในสังคมเขาเหล่านั้นก็เกิดสถานภาพทางสังคมขึ้นมาด้วย ในสังคมโบราณเมื่อทุกคนต้องกินอาหาร กิจกรรมส่วนใหญ่ในชีวิตทางสังคมของคนจึงเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารและอาหาร โดยสะท้อนออกมาอยู่ในรูปของการทำการเพาะปลูกเพื่อให้มีอาหาร เมื่อมีการเพาะปลูกเพื่อสร้างอาหารให้กับคนในสังคมแล้ว กิจกรรมทางการเพาะปลูกนั่นเองที่เป็นกิจกรรมแรกๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดการแบ่งแยกหน้าที่ระหว่างชายหญิง กล่าวคือ ในสังคมผู้ชายจะถูกคาดหวังให้ทำงานในชนิดงานที่แตกต่างกับผู้หญิง โดยจะเห็นได้ว่าในเรื่องของการปรุงอาหารผู้ชายจะไม่มีหน้าที่นี้ชัดเจนเท่าผู้หญิง เพราะผู้หญิงถูกคาดหวังให้เป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารการกินภายในครอบครัว หรือแม้ว่าผู้ชายอาจจะออกไปล่าสัตว์มาทำเป็นอาหารแต่หน้าที่ของการปรุงอาหารก็ยังเป็นของผู้หญิง ในส่วนของชนิดของอาหารก็เช่นกัน อาหารพวกเนื้อ และพืชผักในสังคมตะวันตกจะมีความคิดแบ่งแยกอาหาร 2 ชนิดนี้โดยจัดว่าอาหารชนิดนี้เหมาะสมกับใคร เช่น อาหารจำพวกเนื้อมักจะจะเป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้ชายรับประทานมากกว่าผู้หญิง ซึ่งรวมไปถึงอาหารจำพวกเนื้อนั้นจะแสดงนัยของผู้ชาย ส่วนอาหารจำพวกพืชผักก็เหมาะสมกับผู้หญิง และแสดงนัยที่เกี่ยวกับผู้หญิงมากกว่าเช่นกัน

เมื่ออาหารทำหน้าที่ในการบ่งชี้ระบบหน้าที่ของคน บ่งชี้อัตลักษณ์ทางเพศของบุคคลในสังคมแล้ว อาหารยังทำให้บุคคลนั้นเกิดการรับรู้ภาพของตัวตนของตนเองว่าผูกติดอยู่กับเรื่องอะไรบ้าง ที่เป็นหน้าที่ของตนเองและตนเองจะต้องปฏิบัติตนอย่างไรเมื่ออยู่ในสังคม นอกจากนี้ตัวอย่างของเรื่องอาหารที่มีส่วนเกี่ยวข้องและกำหนดความเป็นตัวตนของคนแต่ละคนอีกตัวอย่างซึ่งพบเห็นได้ทั่วไป คือ การกินอาหารมังสวิรัต เนื่องจากจะเห็นได้ว่า คนเราได้เอาเรื่องของอาหารมาเกี่ยวข้องใช้ในการสื่อสารสะท้อนให้เห็นว่า ตัวตนของคนที่ยินอาหารมังสวิรัตแตกต่างกับคนทั่วไปที่ยินอาหารปกติ เพราะคนที่กินมังสวิรัตมีความเชื่อและค่านิยมที่จะไม่กินเนื้อสัตว์ มีความเชื่อที่เกี่ยวกับเรื่องบุญบาปอย่างเหนียวแน่น และเคร่งครัดในเรื่องของศาสนา หรือนอกจากนี้กรณีของคนที่ยินอาหารเจในเทศกาลกินเจ ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า อาหารสามารถสร้างภาพของตัวตน (Self-image) ของแต่ละคนแสดงออกอย่างเป็นสาธารณะได้ คนที่ยินเจในขณะเวลาหนึ่งนั้นแม้พวกเขาจะมีที่มาแตกต่างกันมีสถานภาพสังคมที่ต่างกันแต่เมื่อมาถึงโรงเจ หรือแสดงตนว่ากำลังกินเจตามเทศกาลอยู่ พวกเขาก็จะได้รับสถานะอีกอย่างหนึ่งในสังคมที่ทุกคนได้ชื่อว่ากินเจและเป็นคนที่ตั้งใจจะสร้างบุญกุศลด้วยการเลือกกินอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์เพื่อเป็นการละการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นต้น ภาพของการรับรู้เรื่องตัวตนของคนเหล่านั้น เกิดขึ้นทั้งจากภาพของตัวเขาเองมองตัวเองและคนนอกมองพวกเขานั้นเอง

นอกจากเรื่องของอัตลักษณ์ของคนซึ่งเกี่ยวข้องกับการกินแล้ว การศึกษาของ Rosie และ Moya เรื่อง Food, Gender and Irishness – How Irish Women in Coventry Make Home

แสดงให้เห็นว่า แม้ผู้คนจะอพยพย้ายถิ่นไปอยู่อาศัยที่อื่นแต่อัตลักษณ์ทางด้านอาหารนั้นยังคงเป็นสิ่งที่ผู้คนสามารถเอามาเป็นสิ่งที่อ้างอิงตัวตนของพวกเขาและอัตลักษณ์ของพวกเขาได้ แม้ว่าที่อยู่อาศัยจะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม ดังเช่นในการศึกษากรณีผู้หญิงชาวไอริช ที่ย้ายถิ่นไปยังเมืองโคเวนทรี ประเทศอังกฤษ พวกเขา ยังคงใช้เรื่องของอาหารมาเป็นสิ่งบ่งบอกความเป็นชาวไอริชของตนเอง และยังถ่ายทอดวิธีการทำอาหารให้กับลูกหลานในรุ่นต่อๆ มาด้วย ซึ่งจากการศึกษาพบลักษณะวัฒนธรรมของชาวไอริชอพยพไปอยู่ในเมืองโคเวนทรี 3 ประการสำคัญคือ ประการแรก เนื่องจากลักษณะครอบครัวของชาวไอริชเป็นครอบครัวขยาย มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันระหว่างคนในครอบครัว เมื่อไปอยู่ยังเมืองโคเวนทรีลักษณะที่ติดตัวไปของชาวไอริชคือ การแบ่งปันอาหารจากบ้านหนึ่งไปสู่อีกบ้านหนึ่ง พร้อมทั้งแบ่งปันไปสู่เพื่อนบ้านแม้จะเป็นชาวอังกฤษก็ตาม ประการที่สอง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและการทำอาหารของชาวไอริชนั้นถูกถ่ายทอดไปยังลูกหลาน ประการที่สาม ชาวไอริชที่อพยพมาแล้วแต่ตอบตรงกันว่า ลักษณะอาหารที่ประกอบและทำกินในครัวเรือนนั้นเป็นอาหารดั้งเดิมที่จำมาจากที่บ้านเกิดของตนเอง (ในไอร์แลนด์) ซึ่งพวกเขายังคงรักษาอัตลักษณ์ทางด้านอาหารการกินเอาไว้อย่างเหนียวแน่น

เรื่องอาหารและลักษณะของอาหารที่ผู้คนบริโภคอยู่นั้น จึงไม่ได้เป็นแค่เรื่องทางระบบร่างกายหรือเรื่องความต้องการอาหารเพื่อการดำรงชีวิตอยู่เท่านั้น แต่เรื่องของอาหารยังคงเกี่ยวข้องกับเรื่องของอัตลักษณ์ของคนในสังคมต่างๆ ที่สามารถจำแนกแยกแยะได้ด้วยอาหารเช่นกัน และปัจจุบันเรื่องอาหารนั้นยังส่งผลต่อทัศนคติของคนในสังคมหนึ่งๆ ให้เกิดภาพความคิดเกี่ยวกับเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับเพศ อายุ ที่แตกต่างกันของคนมากขึ้นทุกที โดยจะเห็นได้ว่าความเป็นเพศนั้นมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของอาหารการกินด้วยอย่างมาก ดังจะกล่าวในหัวข้อต่อไป

3.5.1 เพศและอัตลักษณ์ทางอาหาร

ปัจจุบัน นิัยการบริโภคอาหารของเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกัน เพศหญิงจะมีความกังวลในเรื่องรูปร่างของตนเอง จึงส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารของผู้หญิง เหตุผลที่ผู้หญิงหมกมุ่นกับเรื่องรูปร่างของตนเองมีหลายเหตุผล เช่น ผู้หญิงต้องการมีรูปร่างที่สมส่วนเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเองในการเข้าสังคมและได้รับการยอมรับจากสังคมนั้นๆ โดยเฉพาะการได้รับการยอมรับจากเพศตรงข้าม สิ่งที่สะท้อนให้ว่าผู้หญิงมักจะกังวลกับการเลือกบริโภคอาหารเนื่องจากสาเหตุของรูปร่างนั้นมีให้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น การเกิดความผิดปกติทางร่างกายในผู้หญิง โดยมาในรูปแบบของการเกิดโรค Anorexia Nervosa และโรค Bulimia Nervosa โรคทั้งสองเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางจิตเนื่องมาจากความต้องการลดน้ำหนักของผู้หญิงในขั้นที่ค่อนข้างรุนแรง ผู้หญิงที่เป็นโรคทั้งสองลักษณะ

นี้ เป็นเพราะมีความกังวลกับรูปร่างของตนเองมากเกินไป ทำให้มีความคิดที่จะลดน้ำหนักแต่เพียงอย่างเดียว เมื่อรับประทานสิ่งใดเข้าไปก็จะทำให้รู้สึกผิดมาก จนต้องทำทุกวิถีทางเพื่อเอาอาหารที่ตัวเองทานเข้าไปออกจากร่างกายให้ได้ ผู้หญิงที่เป็นโรคดังกล่าวจะมีรูปร่างอวบอ้วนผิดปกติ ตามร่างกายจะมีกระดูกปูดโปนออกมา ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งของความกังวลในรูปร่างของผู้หญิง คือ ค่านิยมของวัฒนธรรมบางวัฒนธรรมที่นิยามว่า “ผู้หญิงสวยคือผู้หญิงผอม” ผู้หญิงที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมดังกล่าวจะมีความรู้สึกที่ “ความอ้วน” ทำให้พวกเธอไม่เป็นที่น่าหลงใหล ไม่น่าดึงดูดใจต่อเพศตรงข้าม จึงพยายามทุกวิถีทางเพื่อที่จะรักษาความเพริ้วงามของรูปร่างเอาไว้ เช่น ในประเทศไทย คนไทยส่วนใหญ่มีทัศนคติการมองผู้หญิงสวยว่าต้องผอมและผิวขาว เป็นต้น ซึ่งทัศนคติเหล่านี้ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากสื่อมวลชนแขนงต่างๆ โดยเฉพาะสื่อทางโทรทัศน์ ที่สามารถเข้าถึงผู้รับสื่อได้อย่างรวดเร็วและชัดเจนที่สุด อิทธิพลจากสื่อมวลชนดังกล่าวนั้นส่งผลกระทบต่อทัศนคติของคนไทย ไม่ว่าเพศชายหรือเพศหญิงในปัจจุบันว่า ความผอม และ ความขาวนั้นคือลักษณะความงามของผู้หญิง จนกลายเป็นกระแสสังคมไปในที่สุด¹²

สำหรับเพศชาย การกินอาหารถือเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องกินให้ครบทั้ง 3 มื้อต่อหนึ่งวัน เพราะผู้ชายคิดว่าอาหารเป็นตัวช่วยเพิ่มพลังในการทำงาน ผู้ชายจึงไม่มีความคิดที่ต้องอดอาหารเพื่อรักษารูปร่างหรือภาพลักษณ์ของตน ผู้ชายจะไม่มีกังวลในรูปร่างอย่างผู้หญิง และเพราะด้วยธรรมชาติของผู้ชายนั้นจะมีระบบเผาผลาญอาหารที่ดีกว่าผู้หญิง จึงทำให้ผู้ชายมีทัศนคติในเรื่องการบริโภคอาหารในลักษณะที่มากกว่าผู้หญิงด้วย ผู้ชายจะไม่มีความรู้สึกเครียดในการรับประทานอาหาร แต่ก็เชื่อว่าผู้ชายจะไม่ห่วงรูปร่างของตนเองไปเสียทีเดียว ผู้ชายจะมีวิธีรักษารูปร่างของตนเองด้วยการออกกำลังกาย ผู้ชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพราะความต้องการอย่างแท้จริง และความรู้สึกสนุกไปกับการออกกำลังกายนั้นเอง ผู้ชายจึงออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง นิสัยการกินอาหารของเพศชายจะไม่เหมือนกับเพศหญิงตรงที่ เพศหญิงมักกินขนมจุบจิบหลังรับประทานอาหารจานหลักเสร็จ ซึ่งผู้ชายไม่มีการกินขนมเล่นระหว่างวันเหมือนนิสัยการกินอาหารของเพศหญิง ถึงแม้ว่ากิจกรรมที่ทำกันระหว่างเพื่อนของเพศชายมักจะทำให้รูปร่างเพศชายอ้วนขึ้นจากการไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและกินเหล้า เบียร์กัน แต่ก็ยังเป็นกิจกรรมที่ทำนานๆ ครั้ง บวกกับระบบการทำงานในการเผาผลาญที่ดี เพศชายจึงลดความอ้วนได้เร็วกว่าเพศหญิง ข้อได้เปรียบของเพศชายในเรื่องการกินอาหารคือ ลักษณะโครงสร้างทางร่างกายของเพศชาย

¹² จุลนี เทียนไทย. 2549. การเติบโตของวัยรุ่นไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม: กรณีศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศในการมองภาพลักษณ์รูปร่างในอุดมคติ ความไม่พึงพอใจในรูปร่างและวิธีการให้ได้มาซึ่งภาพลักษณ์รูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยอายุ 16-19 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

ที่มีสัดส่วนสูงกว่าเพศหญิง จึงทำให้ผู้ชายดูตัวอึดและผอม ซึ่งลักษณะโครงสร้างทางร่างกายนี้ได้เปรียบกว่าโครงสร้างทางร่างกายของเพศหญิงที่ธรรมชาติสร้างมาให้ผู้หญิงมีสัดส่วนสูงน้อยกว่าผู้ชาย ประกอบกับส่วนเว้าส่วนโค้งของเอวและสะโพก ทำให้รูปร่างของผู้หญิงอวบและอ้วนได้รวดเร็วกว่า หากผู้หญิงกินอาหารในปริมาณที่เกินความจำเป็นต่อมื้ออาหารในแต่ละครั้ง ดังนั้นเพราะความได้เปรียบทางโครงสร้างของร่างกายของผู้ชายตามธรรมชาติสร้างมาให้นั้นจึงทำให้ผู้ชายไม่เครียดหรือกังวลในการกินอาหาร

นอกจากนี้ เพศชายยังนิยมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็น อัตลักษณ์ ของความเป็นชายแม้ว่าจุดประสงค์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แท้จริงนั้นมีสาเหตุหลัก เช่น พฤติกรรมการบริโภคเบียร์ของชายชาวตะวันตก ซึ่งนิยมดื่มเพื่อสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย เนื่องจากสภาพภูมิอากาศที่หนาวเย็นของประเทศ เป็นต้น แต่สำหรับในประเทศไทยนั้น ปฏิเสธไม่ได้ว่า การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มักจะอยู่คู่กับการสูบบุหรี่ แทบจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งคู่กันสำหรับผู้ชายที่มีนิสัยการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยทีเดียว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นค่านิยมของชายในสังคมไทยว่า ดื่มแล้วทำให้สังคมรับรู้ว่าเป็นชายอย่างแท้จริง หากผู้ชายคนไหนไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ก็จะถูกมองในหมู่ผู้ชายด้วยกันเองว่า เป็นคนอีกพวกหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่พวกเดียวกันกับคนส่วนใหญ่ เป็นต้น จะเห็นได้ว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในบริบทของสังคมไทยนั้น เป็นเครื่องมือสำหรับสร้างอัตลักษณ์มากกว่าที่จะถูกบริโภคจากอรรถประโยชน์ที่แท้จริงของมัน นอกจากนี้ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งส่งผลให้ในปัจจุบันเยาวชนไทยรุ่นใหม่ยังคงนิยมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ เกิดขึ้นจากพฤติกรรมเลียนแบบ เช่น การที่เด็กชายเลียนแบบพฤติกรรมการดื่มเหล้าจากบิดา หรือจากสื่อทางโทรทัศน์ ที่สร้างภาพให้ดารายายในละครที่มีความเป็นลูกผู้ชายเต็มตัว กำลังดื่มเหล้า และคิบบุหรี่อยู่ ซึ่งภาพดังกล่าวนั้นเป็นการสร้างมายาคติว่าการดื่มเหล้าและการสูบบุหรี่นั้นสะท้อนความเป็นชายอย่างแท้จริง

3.5.2 ช่วงวัยและอัตลักษณ์ทางอาหาร

อายุเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความชื่นชอบหรือรสนิยมในการกินอาหาร และประสบการณ์จากการกินอาหารในบ้านหรือนอกบ้าน ซึ่งเป็นเรื่องปกติของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกินอาหารผ่านช่วงเวลาต่างๆ ของการเจริญเติบโต ณ ช่วงอายุหนึ่ง ความเชื่อในเรื่องอาหาร ข้อจำกัดทางร่างกาย สุขภาพ วิถีชีวิตและกิจวัตรประจำวัน ประสบการณ์และโลกทัศน์ รวมถึงการได้บริโภคอาหารใหม่ๆ สามารถสร้างทางเลือกและเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการกินอาหารนั้นๆ ดังนั้น การรับรู้หรือการให้ความหมายในเรื่องของอาหารชนิดเดียวกันระหว่างคน 2 วัยคือ ผู้ใหญ่ และเด็ก จึง

แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น ผู้ใหญ่คิดว่าของหวานไม่ดีต่อสุขภาพ ขณะที่วัยรุ่นคิดว่าของหวานอร่อย ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงเรื่องสุขภาพแต่อย่างใด หรือการได้ออกมากินอาหารนอกบ้านตามร้านอาหารเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นสนุกสนานสำหรับวัยรุ่น ตรงกันข้ามกับผู้ใหญ่ที่ชอบกินอาหารในบ้านมากกว่า ผลงานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาแค่ช่วงอายุของคนวัยใด ชอบกินอาหารประเภทใด แต่ไม่ศึกษาว่าช่วงอายุของคนแต่ละกลุ่มกินอาหารแตกต่างกันเพราะสาเหตุใด

งานวิจัยของ Lyman ในเรื่อง “Food in Daily Life: The Role of Food and Eating in Personality and Social Development” ได้ศึกษาความแตกต่างของคนในช่วงอายุแต่ละกลุ่มว่ามีการเรียนรู้พฤติกรรมกรกินอย่างไร ซึ่งผลของการศึกษาพบว่าเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุระหว่าง 2-3 ปี ไม่ได้ถูกสอนให้รู้จักการแบ่งปันอาหาร หรือมารยาทการรับประทานอาหารแต่ถูกให้อาหารเพียงอย่างเดียว ซึ่งวัยเด็กในช่วงนี้มักจะเรียนรู้มารยาทของการกินอาหารว่าสิ่งใดควรทำหรือสิ่งใดไม่ควรทำ เมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น พฤติกรรมการกินมักจะขัดแย้งกับสิ่งที่ร่างกายจำเป็นต้องอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งๆ ที่เด็กวัยนี้รู้ว่าอาหารจำพวกนี้จะยิ่งเพิ่มความอ้วนแต่ยังคงหลงใหลกับแฮมเบอร์เกอร์ และเฟรนฟรายส์ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเลือกกินอาหารตามสื่อหรือด้วยเหตุผลอื่นที่ไม่ใช่เพื่อคุณค่าทางโภชนาการ อย่างไรก็ตามวัยรุ่นยังเป็นช่วงของการเรียนรู้การออกไปหางานพาร์ทไทม์ (Part-time job) ทำเพื่อรู้จักหาเงินและรู้จักการจัดการหาอาหารเลี้ยงปากท้องของตัวเอง การใช้ชีวิตทุกๆ วันของวัยรุ่นเริ่มได้รับผลกระทบต่อพฤติกรรมกรเลือกรับประทานอาหาร อันเนื่องมาจากทัศนคติที่หลากหลายจากเพื่อนเพศตรงข้ามและเพื่อนในกลุ่มที่อยู่ใกล้ชิดตลอดเวลา เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ชนชั้นทางสังคมและสถานภาพทางสังคมเริ่มมีบทบาทต่อมารยาทและพฤติกรรมกรรับประทานอาหาร ผู้ใหญ่มักจะถูกคาดหวังให้รู้จักอาหารที่มีความหรูหราและมีราคาแพงจำพวกอาหารตามภัตตาคารและโรงแรม เช่น เป้าฮ้อนน้ำแดง เป็ดปักกิ่ง หูลาหม เป็นต้น ผู้ใหญ่มักจะใช้เวลาอันยาวนานเกือบสองชั่วโมงในการกินอาหารหรือเตรียมอาหารแต่ละมื้อ ในระหว่างช่วงอายุนี้การรับประทานอาหารจะเริ่มต้นมาจากความหิว ความเคยชินที่อยากกินอาหารไม่เป็นเวลาจนเป็นนิสัย ระหว่างการทำงาน และการถูกยั่วยวนจากสื่อโฆษณาตามหนังสือ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์

ดังนั้นพฤติกรรมการกินอาหารของเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุจึงแตกต่างกันไปตามความต้องการของร่างกายที่เปลี่ยนไปและความคาดหวังของวัฒนธรรมในสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เข้าใจยากมากที่สุด เช่น วัยรุ่นชายดูเหมือนว่าจะรับประทานอาหารได้ตลอดเวลา ในขณะที่วัยรุ่นหญิงมักจะรับประทานอาหารน้อยนิดเพราะกลัวอ้วน ความปรารถนาที่อยากผอมของวัยรุ่นเพศหญิงสามารถปฏิเสธและควบคุมความต้องการทางอาหารของร่างกายได้ ซึ่งกลับกลายเป็นว่ามันได้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดเวลาและผิดวินัย

นอกจากนี้ความเจริญอาหารจะมีความแตกต่างกันไปตามช่วงวัยด้วยเช่นกัน จากงานศึกษาวิจัยของ Beardworth และ Keil ในหนังสือ “Sociology on The Menu” อายุมีความสอดคล้องกับความเจริญอาหารและชนิดของอาหารที่ชอบ ทั้งหมดขึ้นอยู่กับอาหารซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของแต่ละช่วงวัย อาหารที่มนุษย์บริโภคตั้งแต่เกิดขึ้นมาเป็นคน เริ่มจากวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนไปถึงวัยชราจะเปลี่ยนไปตามความต้องการของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ รวมไปถึงวัฒนธรรมที่คาดหวัง

ในหนังสือ Psychology of Nutrition ได้ยกตัวอย่างอาหารว่างซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงช่วงวัยต่างๆ ของมนุษย์ทั้งหมด ความเจริญอาหารของเด็กเล็กจะถูกกำหนดโดยพ่อแม่ของเด็ก และการรับประทานอาหารร่วมกันภายในครอบครัวถือว่าเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมการยอมรับอาหารของเด็กด้วยความรู้สึกหิว ความรู้สึกอิ่มท้อง และความรู้สึกอบอุ่น¹³ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวจากการส่งสัญญาณการทำงานของอวัยวะภายใน ระบบการเผาผลาญในร่างกาย รวมไปถึงระบบการรับรู้ในสมอง ด้วยระบบการทำงานภายในร่างกายเหล่านี้เองเป็นตัวการทำให้เด็กได้เรียนรู้นิสัยการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ เด็กจะได้เรียนรู้ว่า ควรจะรับประทานอะไร เมื่อใด และที่ไหน นิสัยการบริโภคอาหารนั้นเริ่มต้นจากการฝึกฝนในบ้านตนเอง บ้านญาติ กลุ่มเพื่อน สังคมในโรงเรียน ไปจนถึงสังคมภายนอก ซึ่งจะเปิดโลกทัศน์ของเด็กมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งเด็กสามารถพัฒนาการเรียนรู้นิสัยการบริโภคอาหารได้จากประสบการณ์ของคนที่กำลังทานอาหาร หรือโฆษณาขนมต่างๆ ในโทรทัศน์

ความเจริญอาหารของวัยรุ่นไม่ได้รับอิทธิพลจากผู้ปกครองเท่ากับในวัยเด็ก เพราะวัยรุ่นเริ่มที่จะมีสังคมมากขึ้น และจะได้รับอิทธิพลในการบริโภคอาหารจากการสังสรรค์กับเพื่อนในคลับ ตามท้องถนน และร้านอาหาร เด็กวัยรุ่นมีเงินมากพอที่จะใช้จ่ายไปกับสิ่งที่ต้องการ วัยรุ่นอาจมีความรู้สึกหิวได้บ่อยครั้ง ตั้งแต่ 6-10 ครั้งต่อวัน บ่อยครั้งที่วัยรุ่นไม่ใส่ใจที่จะรับประทานอาหารเช้า และอาหารกลางวัน แต่จะทานอาหารก็ต่อเมื่ออยากทาน ไม่ทานตามเวลา ซึ่งแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ที่จะปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนคือ จะต้องรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน แต่ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ นิสัยในการบริโภคอาหารที่เหมือนกันคือ การรับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น การบริโภคอาหารในงานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ การออกไปกินดื่มในสถานที่เที่ยวตอนกลางคืน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าการบริโภคอาหารของทั้งสองวัยกลายเป็นพฤติกรรมหนึ่งของกิจกรรมทางสังคมสำหรับคนทั้งสองวัยนี้

สำหรับผู้สูงวัย ความเจริญอาหารจะลดลงเพราะความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหว การได้ยิน การมองเห็น การไต่กลิ่น หรือ ความจำ ซึ่งจะถดถอยลงไป อันเป็นส่งผลต่อการทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง เช่น การจับจ่ายใช้สอย การทำอาหาร หรือการเพลิดเพลินไปกับการ

¹³ Booth, David. 1994. “The Psychology of Nutrition.” New York: Cambridge University Press.

รับประทานอาหาร เพราะเมื่อคนก้าวเข้าสู่วัยชรา การติดต่อกับสังคม การมีหน้าที่การงาน และการพบรักก็หมดไปตามวัย ดังนั้นคนชราอาจมีอาการซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ง่าย สำหรับคนอายุมากขึ้น การได้รับประทานอาหารที่ถูกทำขึ้นที่บ้านของตัวเองนั้นมีความสำคัญมากกว่าการซื้ออาหารนอกบ้านมาทาน ในงานศึกษาของ Winick ซึ่งศึกษานิัยการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้สูงอายุโดยทั่วไปมีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะว่าความเชื่อและนิัยการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของกระแสสังคมต่างๆ

ตัวอย่างเช่น กระแสการบริโภคอาหารจานด่วน การโฆษณาชวนเชื่อ และ อาหารจำพวกสินค้าพร้อมบริโภค เป็นต้น ซึ่งอาหารดังที่กล่าวมานั้นไม่ได้สอดคล้องกับวิถีการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุเลย ผู้สูงอายุเหล่านี้ยังมีความต้องการทดลองบริโภคอาหารใหม่ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย เช่น การรับประทานอาหารที่ลดปัญหาการย่อย ปัญหาการเคี้ยว และการควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น ดังนั้นอาหารที่ผู้สูงอายุเลือกที่จะบริโภค จึงเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายของผู้บริโภคเป็นหลัก จะเห็นได้ว่า ผลการศึกษาวิจัยของ Winick นั้นแสดงให้เห็นว่า ลักษณะสำคัญของนิัยการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุนั้นจะคำนึงถึงสุขภาพของตนเองเสมอ

จากที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า นอกจากเรื่องของเพศและอายุที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหารแล้ว ข้อจำกัดอีกอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารนั้นคือ ชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจของบุคคล เนื่องจากบุคคลที่มีชนชั้นทางสังคมและฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันจะมีความสามารถในการเข้าถึงอาหารที่ไม่เหมือนกัน ทำให้ข้อจำกัดนี้ไปกำหนดหรือนิยามในการเลือกรับประทานอาหารของทุกกลุ่มชนชั้นและส่งผลต่อการสร้างอัตลักษณ์ให้อาหารและกับผู้บริโภคเอง

3.5.3 รสนิยม ชนชั้นทางสังคม ชนชั้นทางเศรษฐกิจ และอัตลักษณ์ทางอาหาร

ความแตกต่างในเรื่องชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจได้แบ่งแยกรสนิยมการบริโภคอาหารของบุคคลแต่ละกลุ่ม อาหารที่ถูกตัดสินใจเลือกซื้อเพื่อบริโภคจะแสดงถึงความชอบหรือรสนิยมของบุคคลกลุ่มนั้น และบ่งบอกถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจของผู้บริโภคที่มีความสามารถในการซื้ออาหารประเภทนั้นด้วย ซึ่งส่งผลต่ออัตลักษณ์ทางอาหารที่ถูกกำหนดด้วยฐานะของคนในสังคม ชนชั้นทางสังคมถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 3 กลุ่ม ได้แก่ คนจน คนระดับกลาง และคนรวย ซึ่งถูกแบ่งระดับด้วยการวัดจากอาชีพและรายได้ของบุคคล คนที่เป็นกรรมกรหรือทำอาชีพด้วยการขายแรงงานตัวเอง คนกลุ่มนี้จะถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มของคนจน คนที่ใส่เสื้อสีขาว นั่งทำงานในสำนักงานติดเครื่องปรับอากาศความเย็น จะถูกกำหนดให้เป็นกลุ่มคนชั้นกลาง และสำหรับคนรวยมักจะทำงานในระดับสูง ดำรงตำแหน่งใหญ่ๆ เช่น ประธานบริษัท หัวหน้า ผู้จัดการ ผู้บริหาร ซึ่งรายได้ของคนกลุ่มหลังนี้จะมีรายได้มากที่สุด

ด้วยสภาพความแตกต่างทางชนชั้นทางสังคมและรายได้ทางเศรษฐกิจของปัจเจกบุคคลส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน คนจนมักจะใช้จ่ายในการบริโภคอาหารน้อยนิด ส่วนใหญ่จะทำอาหารรับประทานเองอยู่ที่บ้านมากกว่า ซึ่งคนจนจะรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อต่อหนึ่งวัน และไม่มีการกินจุบจิบเพราะไม่สามารถเอาเงินมาซื้ออาหารกินเล่นเนื่องจากรายได้อันจำกัด ดังนั้นคนจนจะเก็บเงินไว้ซื้อของใช้สอยจำเป็นอื่นๆ แทน ส่วนคนชนชั้นกลางมีเวลาน้อยเพราะเวลาหมดไปกับการทำงานในตอนช่วงกลางวัน การดำเนินกิจกรรมในการบริโภคอาหารจึงขอให้ง่ายและรวดเร็ว นิยมรับประทานอาหารเช้าที่อยู่ในร้านสะดวกซื้อ และมีขนมกินเล่นมากมายเพื่อเก็บไว้กินระหว่างเวลาทำงาน คนรวยไม่ได้รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อหนึ่งวัน แต่จะรับประทานอาหารเช้า 4-5 มื้อต่อหนึ่งวัน เนื่องจากอาจจะมึนงินเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งทางสังคมของคนรวย คนรวยมีเวลาพักผ่อนมากมายและมีทุนทรัพย์ที่เหลือใช้ จึงใช้เงินในการบริโภคอาหารตามภัตตาคารใหญ่และหรูหรา ได้รับการรับรองในเรื่องของความอร่อยและความสะอาดปลอดภัย อาหารในร้านอาหารชื่อดังหรือตามภัตตาคารและโรงแรมนั้นมักถูกตกแต่งด้วยความประณีตให้ดูสวยงามน่ารับประทานและมีรสชาติที่อร่อย

จากกิจกรรมการบริโภคอาหารที่มีความแตกต่างกันของบุคคลในสถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันแล้ว ทำให้คุณค่าทางสารอาหารที่ได้รับจึงได้รับไม่เหมือนกันด้วย เมื่อพิจารณากิจกรรมการบริโภคอาหารของคนแต่ละกลุ่มจะเห็นได้ว่ากลุ่มคนจนบริโภคถูกต้องตามหลักโภชนาการมากที่สุด เพราะอาหารเช้าของแต่ละมื้อของกลุ่มนี้จะมีแค่อาหารธรรมดาๆ เท่านั้น จะไม่มีอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารว่าง หรือมีขนมในตอนท้ายสุดของมื้ออาหารตามที่คนรวยมักนิยมรับประทานกัน ซึ่งอาหารของกลุ่มคนจนจะเป็นจำพวกเนื้อสัตว์ ผัก ปลาทอด และเฟรนช์ฟราย น้ำชาหรือเบียร์ สำหรับคนชนชั้นกลางนอกจากจะรับประทานอาหารเช้าแล้ว ต้องมีการซื้ออาหารหรือขนมติดไม้ติดมือกลับไปกินระหว่างเดินทางหรือขณะทำงาน และเครื่องดื่มที่พบว่าคนกลุ่มนี้นิยมบริโภคมากที่สุดคือ กาแฟ คนรายนั่นจะนิยมบริโภคอาหารครบชุด ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมตะวันตก มีอาหารมื้อหลักและขนมหวานในตอนท้ายของมื้อ

ปัจจัยทางชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจสามารถนำมาอธิบายการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นได้เช่นกัน เนื่องจากวิธีการเลือกบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นขึ้นอยู่กับชนชั้นทางสังคมและฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อและแม่ ซึ่งมาจากตั้งแต่ระดับการศึกษาของพ่อแม่ อาชีพของพ่อแม่ และบทบาทของสถานภาพทางสังคมของพ่อแม่ เช่น กลุ่ม สมาคม องค์กร เป็นต้น¹⁴ เด็กและวัยรุ่นที่พ่อแม่

¹⁴ Socioeconomics Status. <http://www.ncrel.org/sdrs/areas/issues/students/earlycid/ea7lk5.htm>. [Access: 8 November 2007]

มีความแตกต่างทางชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจจะถูกขัดเกลาทางสังคมตามการถูกเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมที่เด็กอาศัยอยู่หรือโรงเรียนที่ถูกส่งเข้าไปเรียนหนังสือไม่เหมือนกัน ผลของการถูกปลูกฝังมาจากครอบครัวและถูกขัดเกลาจากสังคมจะสร้างอัตลักษณ์การบริโภคอาหารให้แก่เด็กและวัยรุ่น เช่น เด็กที่รวยจะได้กินอย่างสุขสบาย มีอาหารมากมายให้กินในแต่ละมื้อ ได้เรียนหนังสือในโรงเรียนเอกชนราคาแพง ซึ่งเพื่อนในโรงเรียนมีแต่คนรวยด้วยกัน การเลือกกินอาหารของเด็กคนรวยจึงมีแนวโน้มบริโภคของแพงเหมือนกัน เช่น เค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม ในขณะที่เด็กคนจนจะมีโอกาสซื้อขนมกินเล่นนานๆ ครั้งเท่านั้น และขนมกินเล่นของเด็กกลุ่มนี้คือลูกอม ขนมถุง น้ำหวาน ไอศกรีมแท่ง เป็นต้น ดังนั้นอาหารและขนมที่ถูกส่งเข้าไปขายตามร้านอาหารและขนมภายในโรงเรียนสำหรับเด็กคนรวยและเด็กคนจนจึงแตกต่างกันเพราะโรงเรียนสามารถบ่งบอกถึงระดับทางสังคมและฐานะเศรษฐกิจของเด็กนักเรียนที่เข้าไปเรียน

ความสามารถของการเลือกซื้ออาหารของวัยเด็กและวัยรุ่นจะขึ้นอยู่กับจำนวนเงินที่ตัวเองได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ดังนั้นรสนิยมการบริโภคอาหารของเด็กจึงขึ้นอยู่กับจำนวนเงินที่มีอยู่อย่างจำกัด วัยเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ทำให้ร่างกายมีการกระตุ้นความต้องการอาหารอยู่ตลอดเวลา เด็กและวัยรุ่นจึงมีปัญหาเรื่องรูปร่างที่อวบใหญ่มากกว่าวัยอื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วนในวัยนี้ง่ายกว่าในวัยอื่น ทั้งนี้คุณค่าทางสารอาหารที่เด็กและวัยรุ่นได้รับจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการใดๆ เลย อันเนื่องมาจากส่วนใหญ่เด็กและวัยรุ่นจะใช้จ่ายในการบริโภคขนมมากกว่าอาหารมื้อหนึ่งที่กินแล้วอิ่มท้อง เด็กและวัยรุ่นชอบหลีกเลี่ยงการกินข้าวหรืออาหารจานหลักแต่ชอบเสียเงินไปกับขนมคบเคี้ยว น้ำหวาน น้ำอัดลม หรืออาหารขยะที่รับมาจากวัฒนธรรมตะวันตก เป็นต้น ดังนั้นเด็กและวัยรุ่นจึงเสี่ยงต่อการมีนิสัยบริโภคที่เกินความจำเป็นต่อร่างกาย อาหารที่เด็กและวัยรุ่นที่มีชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจระดับปานกลางถึงรวยจะเลือกบริโภคอาหารที่รับมาจากวัฒนธรรมทางตะวันตกเช่น พิซซ่า สเปกเก็ตตี้ สเต็ก แซมเบอร์เกอร์ ขนมปัง เป็นต้น ส่วนขนมนั้นเด็กและวัยรุ่นมักจะซื้อพ่อแม่หรือมีอำนาจในการซื้อเองเช่น ช็อกโกแลตเย่หุ้มดองและราคาแพงที่นำเข้าจากต่างประเทศ ซื้อมาเก็บไว้รับประทานเล่นที่บ้านหรือไปแจกเพื่อนรับประทานด้วยกันที่โรงเรียน บางคนชอบชวนเพื่อนๆ ไปนั่งคุยเล่นกันในร้านไอศกรีมหลังเลิกเรียน เช่น Haagen-Dazs, Baskin Robbins, Swensens เป็นต้น ในขณะที่เด็กและวัยรุ่นยากจนจะเลือกบริโภคอาหารที่หาซื้อได้ง่ายตามข้างถนน เช่น ลูกชิ้นปิ้ง ไส้กรอก อาหารตามสั่ง ข้าวราดแกง ขนมจีนน้ำยา เป็นต้น กิจกรรมการบริโภคของกินเล่นในยามว่างหรือหลังเลิกเรียนอาจจะเป็นเพียงขนมขบเคี้ยวถุงละ 5 บาท ไอศกรีมไฟทองแก้วละ 10 บาท ไอศกรีมกะทิสดใส่ขนมปังหรือโคนหรือแก้วละ 5 บาท เป็นต้น

พฤติกรรมการกินอาหารของเด็กกับวัยรุ่นและชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัวจึงมีความสัมพันธ์กัน เนื่องจากเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมและฐานะทางเศรษฐกิจดีจะได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษในเรื่องการเจริญเติบโต การศึกษา รวมถึงเรื่องของการอาหาร อย่างไรก็ตามเด็กคนรวยที่ได้รับเงินค่าขนมจำนวนมากที่พ่อแม่ให้อิสระแก่ลูกในการซื้อขนม ของเล่น หรือของใช้ส่วนตัว ส่วนใหญ่พบว่าเด็กมักจะใช้จ่ายเงินซื้อของกินที่ไม่มีประโยชน์ทางสารอาหารเช่น สด็ก พิชซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ขนมปัง เค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม จึงสร้างนิสัยความเคยชินการบริโภคขนมกินเล่นให้แก่เด็ก ซึ่งเป็นผลเสียต่อพฤติกรรมการกินอาหารในวัยเด็ก และเด็กที่มาจากพื้นฐานทางครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำจะไม่ค่อยได้รับการเอาใจใส่จากพ่อแม่เท่าที่ควร เพราะพ่อแม่มีความรู้น้อยและไม่ค่อยมีความสามารถในการเขียนและการอ่าน จึงเป็นปัญหาในการเลี้ยงดูหรือสั่งสอนลูกให้รู้จักการบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ของพ่อแม่ที่ยากจน พฤติกรรมหรือรสนิยมการบริโภคอาหารในวัยเด็กจึงมีพฤติกรรมแตกต่างกันอันเนื่องมาจากความแตกต่างกันทางสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เพราะเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำ เด็กจะได้รับการศึกษาในโรงเรียนที่มีมาตรฐานหรือคุณภาพไม่เหมือนหรือไม่เท่ากับโรงเรียนที่เด็กมาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจสูง ดังนั้นสภาพแวดล้อมที่ปลูกฝังและขัดเกลาพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กในวัยเดียวกันที่มีชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจต่างกันย่อมมีพฤติกรรมหรือรสนิยมการกินอาหารไม่เหมือนกัน

อาหารถูกจัดประเภทตามชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้บริโภคจนเกิดอัตลักษณ์ทางอาหาร และนอกจากนี้อาหารสามารถบอกรสนิยมของผู้ที่บริโภคอาหารชนิดนั้นว่าเป็นคนมีระดับฐานะทางเศรษฐกิจระดับใด และเป็นตัวกำหนดหรือตีตราระดับชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจให้แก่บุคคลนั้น อาหารแต่ละประเภทถูกกำหนดว่าจะต้องให้บริการแก่บุคคลประเภทใด จึงกลายเป็นการสร้างอัตลักษณ์ให้แก่บุคคลด้วยลักษณะทางชนชั้นทางสังคมและฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล

จากปัจจัยทั้งหมดที่กล่าวมาเบื้องต้นแสดงให้เห็นความเกี่ยวข้องของเพศ อายุ และชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดอัตลักษณ์ทางอาหารให้แก่ผู้บริโภค ในเรื่องของเพศจะมีความแตกต่างในการเลือกบริโภคอาหารระหว่างเพศชายและหญิง โดยเพศชายจะรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงกิจวัตรประจำวันที่ต้องใช้พลังงาน จึงรับประทานอาหารตามความจำเป็นของร่างกาย ไม่สนใจว่าอาหารชนิดนั้นจะส่งผลกระทบต่อรูปร่าง ในขณะที่เพศหญิง อาหารเป็นส่วนสำคัญในการสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง โดยคำนึงว่าต้องรับประทานอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน รวมไปถึงปัจจัยเรื่องอายุที่จำแนกความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละวัย โดยวัยเด็กและวัยรุ่นจะ

รับประทานอาหารที่ละเอียดเรื่องคุณค่าทางสารอาหาร แต่เมื่อเติบโตไปสู่อีกวัยหนึ่ง ปัจจุบันจะเข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สุดท้ายในเรื่องของปัจจัยทางชนชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจ เด็กและวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมและฐานะทางเศรษฐกิจสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภคมากเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละมื้อ อาจจะมีอาหารว่างระหว่างวันรับประทานเล่น ตรงข้ามกับเด็กและวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมและฐานะทางเศรษฐกิจต่ำที่รับประทานอาหารได้ตรงตามความต้องการของร่างกายครบทั้ง 3 มื้อ ดังนั้นในสังคมและวัฒนธรรมต่างๆ ต่างมีปัจจัยทั้ง 3 สิ่งข้างต้นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งส่งผลต่ออัตลักษณ์ทางอาหารของแต่ละบุคคล

3.6 ทางเลือกอาหาร การเลือกอาหาร และผลกระทบต่อสุขภาพ (Food Alternatives, Food Choice, and Health Impact)

3.6.1 ทางเลือกอาหาร (Food alternatives)

ทางเลือกอาหาร (Food alternatives) หมายความว่า อาหารที่มีให้เลือกในพื้นที่หนึ่งของบุคคลหนึ่ง โดยทางเลือกอาหารเป็นสิ่งกำหนด หรือกล่าวได้ว่าเป็นตัวเลือกสำหรับผู้บริโภคที่จะบริโภคสิ่งใด **ความสำคัญของทางเลือกอาหาร**

ในช่วงวัยศึกษา เด็กต้องใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนถึง 5 วัน ใน 1 สัปดาห์ ซึ่งผู้ปกครองไม่สามารถที่จะจัดสรรอาหารให้ได้ตลอดเวลา ในบางเวลาเด็กจำเป็นต้องเลือกอาหาร (Food choice) ที่จะรับประทานเอง โดยอาหารที่ขายในโรงอาหารนั้นมีทางเลือกอาหารมากมาย (Food alternatives) ความหลากหลายของอาหารในเด็กนั้นหรืออาหารที่มีให้เด็กเลือกนั้นจึงถือได้ว่ามีความสำคัญ เพราะเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่เด็กจะรับประทานเข้าไปถึง 3 มื้อใน 5 วันที่ต้องอยู่โรงเรียนโดยไม่มีผู้ปกครองมาดูแล การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะหรือรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ อาจทำให้เกิดโรคที่เกิดจากการทานอาหารในเด็กได้ เช่น โรคอ้วนหรือโรคที่มาจากโรคอ้วน

นอกจากนี้ในกรณีที่โรงเรียนเป็นผู้จัดบริการอาหารให้กับนักเรียนนั้นจะหมายความว่าทางเลือกอาหารของเด็กโรงเรียนจะเป็นผู้กำหนด วัฒนา ประทุมสินธุ์¹⁵ กล่าวว่า การที่จะให้อาหารสมองแก่เด็ก ควรที่จะให้อาหารแก่ร่างกายของเด็กก่อน เพราะจะเป็นการทารุณที่จะบังคับเด็กให้เรียนหนังสือโดยที่เด็กไม่มีกำลังจะเรียน ดังนั้น การจัดบริการอาหารในโรงเรียนมีขึ้นเพราะเหตุผลสำคัญ 2 ประการคือ

¹⁵ วัฒนา ประทุมสินธุ์. 2522. การจัดการอาหาร. กรุงเทพฯ: ทวีติการพิมพ์, 9.

1. เป็นวิธีการที่แน่นอนที่จะให้เด็กได้รับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ อย่างน้อยหนึ่งมื้อในหนึ่งวัน ป้องกันไม่ให้เด็กประสบภัยจากโรคขาดอาหาร เป็นโอกาสสำหรับครอบครัวที่มีความขัดสนมากๆ

2. การตั้งบริการอาหารในโรงเรียนแต่ละแห่งจะช่วยให้เด็กแต่ละชุมชนได้รับอาหารถูกหลักโภชนาการง่ายกว่าที่จะพยายามปรับปรุงสภาพโภชนาการของแต่ละครอบครัว เพราะการปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีในเด็กทำได้ง่ายกว่าการพยายามเปลี่ยนนิสัยการกินของผู้ใหญ่ รวมทั้งความเชื่อต่างๆ ที่ติดมาเป็นเวลานาน

เวลานี้เราไม่สามารถไว้วางใจได้ว่าโรงเรียนจะสามารถควบคุมดูแลอาหารที่จำหน่ายให้กับนักเรียนได้ จูนิ เทียนไทย¹⁶ ได้ทำการวิจัยสังเกตการณ์เด็กนักเรียนจำนวน 7 โรงเรียนพบว่า การเลือกอาหารของวัยรุ่นระหว่างช่วงเวลาเรียนนั้นไม่ได้จำกัดอยู่แค่ที่มีอาหารของโรงเรียน โรงเรียนรัฐและโรงเรียนเอกชนของไทยส่วนใหญ่ในกรุงเทพจัดเตรียมอาหารสำหรับรสชาติของนักเรียนโดยการจัดเตรียมอาหารไว้หลายอย่างให้เลือก บางโรงเรียนนั้นเริ่มมีการอนุญาตให้เด็กซื้ออาหารจากแผงลอยบริเวณโรงเรียน บ่อยครั้งที่โรงเรียนจะอนุญาตเฉพาะให้มาขายของในโรงเรียนเท่านั้น สิ่งที่น่ากังวลเป็นอันดับต้นๆ ของโรงเรียนคือในเรื่องของความสะอาดของอาหารและกรรมวิธีในการทำอาหาร ชนิดของแผงลอยขายอาหารนั้นเกี่ยวข้องกับสถานภาพทางเศรษฐกิจของโรงเรียน แผงลอยขายอาหารพื้นเมืองของไทย จะมีพวกส้มตำ ข้าวเหนียว ไก่ย่าง และไอศกรีมแบบโบราณจะพบได้ในโรงเรียนระดับเล็ก ซึ่งสอดคล้องกับการที่พ่อแม่อนุญาตให้ลูกเลือกซื้ออาหารตามแผงลอยได้เอง ซึ่งเป็นจำนวนเงินที่มากตั้งแต่ 50-175 บาทต่อสัปดาห์

หลังจากโรงเรียนเลิกอาหารที่เป็นที่นิยมสำหรับวัยรุ่นไทยคือร้านขายอาหารริมถนนซึ่งจะขายอยู่หน้าโรงเรียนเมื่อโรงเรียนเลิก คนขายของริมถนนเหล่านี้จะออกมาตั้งร้าน อาหารต่างๆ ที่แผงลอยนำมาขายอาหารนั้นมักเป็นการทำอาหารต่างชาติแบบง่ายๆ มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง ซึ่งในเวลานี้ไม่ได้จำหน่ายเฉพาะในแผงลอยเท่านั้นแต่ถูกนำมารวมในมื้ออาหารของโรงเรียนด้วย อีกทั้งในโรงเรียนเอกชนจะนำเอาอาหารต่างชาติ เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มัคกะโรนี เค้ก มัฟฟิน เครื่องดื่มหวานๆ รวมอยู่ในรายการอาหารในโรงอาหารด้วย อาหารที่เป็นที่นิยมมากที่สุดสำหรับวัยรุ่นคือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ถึงแม้ว่าอาหารเหล่านี้จะมีราคาสูงเป็นสองเท่าของอาหารอื่นที่มีสารอาหารมากกว่าก็ตาม สาเหตุที่อาหารเหล่านี้ได้รับความนิยมขึ้นจากกลุ่มเด็กๆ และวัยรุ่น เพราะความรวดเร็ว ความสะดวกที่จะถือไปรับประทานที่อื่นๆ นอกจากนี้ยังมีความสะอาด (เพราะบรรจุในกล่องและมีตะเกียบใหม่ให้ในกล่อง) อร่อย และทันสมัย เด็กนักเรียนบางคนชอบที่จะเดินหรือขึ้นรถประจำทางไปยัง

¹⁶ อ้างใน 5.

สถานที่ที่มีกลุ่มของร้านอาหารจานด่วน เช่น McDonald's KFC หรือร้านอาหารตามสั่ง เด็กๆ มักจะทานอาหารเย็นหรืออาหารว่างที่สถานที่เหล่านี้ก่อนเดินทางกลับบ้าน ซึ่งในส่วนของอาหารจานด่วนนั้นเป็นผลมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ (Globalization) ที่ได้นำพาสิ่งต่างๆ แทรกซึมเข้าหากัน ในกรณีนี้อยู่ในรูปของอาหารจานด่วน ทางตะวันตกนั้นพยายามที่จะทำให้อาหารของตนแทรกซึมกลมกลืนเข้ากับอาหารท้องถิ่นจนกลายเป็นอาหารที่ผสมกลมกลืน (Fusion food) เป็นการกลมกลืนอาหารต่างชาติเข้ากันกับอาหารไทย เช่น เบอร์เกอร์ข้าวเหนียว ไก่ทอดรสจัด

สิ่งที่เกิดขึ้นแสดงให้เห็นว่าอาหารของโรงเรียนและอาหารที่อยู่บริเวณรอบๆ โรงเรียนมีผลกระทบอย่างมากกับการพัฒนาความเชื่อทางอาหารและนิสัยการกินของวัยรุ่น รวมทั้งพวกเขาสนับสนุนในความฟุ่มเฟือยและการกินอาหารนอกบ้าน วัยรุ่นในกลุ่มช่วงอายุของคนไทยกลุ่มนี้มีการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบอาหารการกินมากขึ้นเรื่อยๆ รูปแบบของการควบคุมอาหาร และกลายเป็นว่ามีความเคยชินกับนิสัยการกินแบบใหม่นี้

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับแนวคิดของ สมรักษ์ ชัยสิงห์กานานนท์¹⁷ ที่กล่าวว่า เด็กๆ ถูกจัดสรรให้เข้าไปในระบบเวลาและกฎเกณฑ์ของพื้นที่อย่างเคร่งครัด กล่าวคือ มีการแบ่งเวลาเรียน เวลารับประทานอาหาร เวลาเล่น แต่ในความแข็งแกร่งของกฎระเบียบกลับมีความหละหลวมใหญ่ที่หลุดรอดจากการควบคุมกำกับของกฎระเบียบได้อย่างน่าประหลาด โรงเรียนได้เปิดโอกาสให้เด็กๆ กระทำในสิ่งที่เป็โทษอย่างยิ่งต่อสุขภาพโดยไม่สนใจไยดีที่จะเข้าไปควบคุมกำกับ คือการปล่อยให้เด็กๆ สามารถซื้อหาและรับประทานขนมและน้ำอัดลมได้อย่างอิสระ

กล่าวโดยสรุป ทางเลือกอาหาร (Food alternatives) ในปัจจุบันมีความหลากหลายมากขึ้น ลำดับแรกคือ อาหารไทย ที่สามารถซื้อวัตถุดิบมาปรุงรับประทานหรือซื้อสำเร็จรูป รวมถึงอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุมาในกล่องพลาสติกหรือห่อหุ้มพลาสติก และผลกระทบจากโลกาภิวัตน์ทำให้มีการเข้ามาของอาหารต่างชาติ คืออาหารจานด่วน (Fast food) และอาหารดังกล่าวได้ผสมกลมกลืนกับอาหารท้องถิ่นกลายเป็นอาหารที่ผสมกลมกลืน (Fusion food) เช่น เบอร์เกอร์กระเพาะ ที่สำคัญคือ ในปัจจุบันไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องเดินทางไปซื้ออาหารด้วยตนเอง เพราะมีรูปแบบการบริการอาหารเพิ่มขึ้นคือ บริการส่งอาหารถึงบ้าน (Food delivery) อีกด้วย

อย่างไรก็ตามในกรณีของพฤติกรรมกรบริโภคของวัยรุ่นมักจะมุ่งความสนใจไปที่ขนม เพราะเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดเด็ก และมีสิ่งล่อใจต่างๆ มาดึงดูดมากมาย เป็นสิ่งที่เด็กตัดสินใจเลือกบริโภคด้วยตนเอง

¹⁷ สมรักษ์ ชัยสิงห์กานานนท์. “แลดูผู้คนในห้างสรรพสินค้า” อ้างใน สิริพร สมบูรณ์บุรณะ. 2535. วัฒนธรรมการบริโภค แนวคิดและการวิเคราะห์. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและผลิตตำรา มหาวิทยาลัยเกริก.

และการบริโภคขนมของวัยรุ่นยังเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นกังวลด้วย เพราะเด็กไทยกำลังเผชิญกับผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ซึ่งเป็นผลมาจากค่านิยมที่ผิดในการบริโภคอาหาร

3.6.2 การเลือกอาหาร (Food choice)

การเลือกอาหาร (Food choice) หมายความว่า การเลือกซื้อ เลือกบริโภค อาหารหรือวัตถุดิบ ในการปรุงอาหารรวมถึงการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปเพื่อบริโภคด้วย

ความสำคัญของการเลือกอาหาร

การเลือกอาหารนั้นมีความสำคัญเพราะสิ่งที่เลือกรับประทานเข้าไปนั้นจะส่งผลในระยะยาวถึงเรื่องสุขภาพ ซึ่งมีพื้นฐานมาจาก ค่านิยม ทักษะคิด ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการเลือกบริโภค หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ผิดๆ เช่น รับประทานรสใดรสหนึ่งจัดเกินไป เช่น หวานจัด จะส่งผลต่อสุขภาพของเราในอนาคตได้ แต่หากรู้จักที่จะเลือกรับประทานอาหารที่ดีและประโยชน์ คือ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่จะทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง ปลอดภัยโรคภัยไข้เจ็บ จึงสามารถกล่าวได้ว่าสุขภาพจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การเลือกอาหาร (Food choice) ของแต่ละบุคคล

H.L. Meiselman , H.J.H Macfie กล่าวไว้ในบทความ เรื่อง Children's Food Preferences and Food Selection ¹⁸ ได้กล่าวไว้ว่า ความชอบในอาหารของเด็กนั้นมีติดตัวในเด็กทุกคนตั้งแต่วินาทีแรก ซึ่งเมื่อเด็กโตขึ้น เด็กจะรับรู้และรู้จักเลือกอาหารที่ถูกกำหนดให้รับประทาน ซึ่งการเลือกอาหารของเด็กจะส่งผลต่อคุณภาพทางโภชนาการของเด็ก คือ เด็กจะไม่ทราบว่าสิ่งใดรับประทานแล้วมีประโยชน์ เด็กอาจจะเลือกรับประทานอาหารจากสื่อ เช่น โทรทัศน์ซึ่งมีอิทธิพลสูงในการชักจูงให้เด็กเลือกซื้อได้ เพราะมีทั้งภาพประกอบ สีและเสียง ซึ่งโฆษณาอาหารส่วนมากแล้วจะเป็นโฆษณาขนมขบเคี้ยว หรืออาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายต่ำ กล่าวคืออุดมด้วยแป้งและน้ำตาลซึ่งส่งผลต่อโรคแก่เด็ก

นอกจากนี้ เนาวรัตน์ เพชรชู¹⁹ กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวัน เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และข้อมูลข่าวสาร การเปลี่ยนแปลงจึงมีผลในด้านค่านิยม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนทุกกลุ่มวัย ทำให้เกิดการขาดสารอาหารและได้รับสารอาหารเกิน

¹⁸ H.L. Meiselman and H.J.H Macfie. 1996. **Food Choice, Acceptance and Consumption.** Chapman & Hall.

¹⁹ เนาวรัตน์ เพชรชู. 2543. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นป.4 ร.ร.เคหะชุมชนลาดกระบัง สังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง กทม. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 1-2.

ความต้องการของร่างกาย ซึ่งคำนึงการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องมีแนวโน้มทวีเพิ่มขึ้นเนื่องจากอุตสาหกรรมอาหารที่การผลิตอาหารสำเร็จรูปออกมาให้ผู้บริโภคให้เลือกซื้ออย่างมากมาย ใช้สื่อโฆษณาต่างๆ โดยมุ่งเน้นมาที่เด็กแล้วจูงใจให้เด็กหันมาซื้อและบริโภคอาหารตามที่โฆษณา เช่น อาหารที่ทำจากแป้งทอดกรอบ เช่น ไก่ทอด ขนมบรรจุกล่อง/ซอง เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม เป็นต้น

อาหารที่จำหน่ายจะขึ้นกับราคาและชนิดของอาหารที่เด็กรู้จักและคุ้นเคยจากสื่อที่นำเสนอขนมที่มีส่วนประกอบของแป้ง ไขมันและน้ำตาลสูง หรือสภาพแวดล้อม เพื่อนๆ ที่เด็กใกล้ชิด อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารจำพวกนี้มาก แสดงให้เห็นถึงคำนึงเกี่ยวกับการบริโภคที่ไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ

Matin Antin Eper กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการเลือกบริโภคอาหาร ดังนี้

1. อาหารที่มีในท้องถิ่น หากท้องถิ่นใดมีอาหารอุดมสมบูรณ์ย่อมทำให้ได้รับการบริโภคอาหารที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ท้องถิ่นใดขาดแคลนอาหารทำให้คนในท้องถิ่นนั้นจำเป็นต้องกินอย่างจำกัด
2. ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละครอบครัวจะสามารถซื้ออาหารจำพวกใดได้ขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัวเป็นหลัก
3. ความเคยชินในการรับประทานอาหารของครอบครัว การรับประทานของแต่ละครอบครัวมีเหตุผลเบื้องหลังที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และขนบธรรมเนียมหรือความเชื่อทางครอบครัวนั้นๆ ด้วย
4. ภาวะทางอารมณ์และจิตใจเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรืออึดอัดใจ ความชอบหรือไม่ชอบในอาหาร
5. ปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสอาหารบุคคลแต่ละคนมีปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสชาติของอาหารต่างกัน
6. อิทธิพลของการศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมรับประทานอาหารเพราะรู้คุณค่าของอาหารแสดงให้เห็นความสำคัญของการให้ความรู้ทางโภชนาการโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก

3.6.3 ผลกระทบต่อสุขภาพ (Health impact)

ผลกระทบต่อสุขภาพ (Health impact) หมายความว่า ผลลัพธ์หรืออาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายที่เป็นผลมาจากทางเลือกอาหาร (Food alternatives) ที่มีและการตัดสินใจเลือกอาหาร (Food choice) ที่กำหนดรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคของบุคคล

ความสำคัญของผลกระทบต่อสุขภาพ

ผลกระทบต่อสุขภาพคือภาพสะท้อนของพฤติกรรมการบริโภคของเรา ถ้าหากเราบริโภคอาหารครบ 5 หมู่อย่างสมดุล ไม่มากเกินไปในทางใดทางหนึ่ง เราจะมีสุขภาพที่แข็งแรง แต่ถ้าหากเราบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้อง รับประทานแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ผลกระทบต่อสุขภาพคือ จะเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคขาดสารอาหาร

3.6.4 ความสัมพันธ์ของทางเลือกอาหาร การเลือกอาหาร และผลกระทบต่อสุขภาพ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหาร สามารถหาซื้ออาหารรับประทานได้ไม่ลำบากนักเพราะมีขายอยู่ทั่วไป และบางสถานที่ไม่จำกัดเวลาขาย คนไทยจึงสามารถซื้อวัตถุดิบแล้วนำไปปรุงรับประทานภายในครอบครัว หรือซื้ออาหารปรุงสุกจากภายนอกมารับประทานได้ไม่ยาก ดังนั้น ทางเลือกอาหาร (Food alternatives) จึงมีความหลากหลาย สำหรับวัยเด็กเป็นวัยที่ไม่สามารถจะตัดสินใจบริโภคอาหารมื้อหลักๆ ได้ด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นหน้าที่ของบิดามารดาที่มีหน้าที่เลือกสรรอาหารให้กับบุตรของตนเอง โดยย่อมจะคำนึงถึงผลประโยชน์ทางโภชนาการสูงสุดในแต่ละมื้อ อย่างไรก็ตาม วราภรณ์ บุญแก้ววรรณ²⁰ กล่าวว่า การตัดสินใจของพ่อแม่เกี่ยวกับการเลือกอาหารและขนมของเด็ก มีทั้งผลบวกและลบ ซึ่งเด็กอยู่ในตำแหน่งที่จะได้รับการจัดให้ตั้งแต่การกำหนดตัวเลือกที่จะให้เด็กยอมรับและปฏิเสธ แต่ผลที่ตามมา เด็กๆ มักแสดงว่าตนเองมีความเหน็ดเหนื่อยอาหารและขนมที่จะนำเข้าสู่ร่างกาย และมีการต่อต้านโดยเฉพาะเวลาที่เด็กเลือกอาหารซึ่งพ่อแม่บอกว่าเป็นอันตรายต่อร่างกาย และพ่อแม่จะพยายามชี้แนะครอบงำเด็กด้วยการใช้กลอุบายให้เด็กยอมรับ แต่เรื่องของการต่อรองในการรับประทานขนม เด็กๆ ดูเหมือนจะมีอำนาจเหนือผู้ใหญ่ เพราะสุดท้ายผู้ใหญ่กลับยอมจำนนต่อเด็กทั้งๆ ที่มีอำนาจเหนือเด็ก ไม่ว่าจะเป็นเนื่องด้วยความรัก ตัดความรำคาญ เบี่ยงเบนความสนใจ หรือให้เป็นรางวัล

อย่างไรก็ตาม ในเวลาที่เด็กเดินทางไปโรงเรียนจึงเป็นความรับผิดชอบของโรงเรียนที่มีหน้าที่ในการจัดการอาหารให้กับเด็ก ในการสร้างเสริมสุขภาพให้เด็กมีร่างกายที่เจริญเติบโต จึงเป็นหลักประกันได้ว่าเด็กจะได้รับอาหารที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการในมื้ออาหารหลักเช่นเดียวกัน วราภรณ์ บุญแก้ววรรณ²¹ กล่าวว่า ในความแข็งแกร่งของกฎระเบียบกลับมีความหละหลวมใหญ่ที่หลุดรอดจากการควบคุมกำกับกฎระเบียบได้อย่างน่าประหลาด โรงเรียนเปิดโอกาสให้เด็กๆ กระทำในสิ่งที่

²⁰ วราภรณ์ บุญแก้ววรรณ. 2546. “วัฒนธรรมบริโภค บริโภควัฒนธรรม” “ความเป็นเด็ก” และ “ประสบการณ์การรับรส” บริโภคนิยม การสร้างทางสังคม กับน้ำอัดลม และขนมเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

²¹ อ้างแล้วใน 20.

เป็นโทษอย่างยิ่งต่อสุขภาพโดยไม่สนใจที่จะเข้าไปควบคุมกำกับ คือ การปล่อยให้เด็กๆ สามารถซื้อหาและกินขนมได้อย่างอิสระ จึงแสดงให้เห็นว่าช่วงเวลาของเด็กไม่ได้อยู่กับผู้ปกครอง หรือผู้ที่สามารถให้คำแนะนำได้ว่าอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์หรือโทษอย่างไร ด้วยอิทธิพลต่างๆ ที่ได้เข้ามากำหนดทางเลือกในการบริโภคขนมของเด็ก เพราะในปัจจุบัน สื่อที่นำเสนอโฆษณาที่มีภาพประกอบ แสง สี และเสียงเกี่ยวกับขนมมีจำนวนมากและจะอยู่ในช่วงรายการสำหรับเด็ก ทำให้เด็กจดจำ และต้องการบริโภค ดังนั้นสิ่งที่เราต้องให้ความสนใจคือ การเลือกอาหารของเด็ก (Food choice) นั้นจะอยู่ในหมวดของขนม เพราะขนมล้วนแล้วแต่ประกอบด้วยน้ำตาลและแป้งเป็นหลักซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ หากบริโภคจำนวนมากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (Health impact) เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน ซึ่งจะกล่าวลำดับต่อไป

กล่าวโดยสรุปถึงความสัมพันธ์ทางเลือกอาหาร การเลือกอาหารและผลกระทบต่อสุขภาพ แล้วนั้นจะเริ่มต้นด้วย ทางเลือกอาหาร (Food alternatives) เป็นลำดับแรกเพราะเปรียบเสมือนเป็นกรอบของอาหารที่กำหนดให้ผู้บริโภคเลือกบริโภค เลือกกำหนดว่าจะบริโภคอะไร ถ้าหากผู้ผลิตมีอาหารที่ดี มีคุณประโยชน์หลากหลายให้กับผู้บริโภคมาก โอกาสที่ผู้บริโภคจะได้รับคุณค่าทางโภชนาการจะสูง มีตัวเลือกในการตัดสินใจบริโภคได้เพิ่มขึ้น ลำดับต่อไปคือการตัดสินใจของผู้บริโภคคือ การเลือกอาหาร (Food choice) ว่าจะมีรูปแบบการบริโภคอย่างไร แล้วบริโภคอะไร ถ้าหากผู้บริโภคนั้นรับประทานอาหารที่มีไขมัน แป้ง น้ำตาลในระดับสูงย่อมจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (Health impact) แต่ถ้าหากเลือกบริโภคอาหารได้ครบ 5 หมู่ ผู้บริโภคจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

3.7 โรคอ้วน (Obesity)

3.7.1 คำนิยามโรคอ้วน

ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนเป็นโรคเรื้อรังและส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้ที่เป็นโรคนี้ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยมีอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติ โดยมีผู้ให้นิยามของภาวะโภชนาการเกินไว้ดังนี้

ภาวะโภชนาการเกิน (Overweight) หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารมากเกินไปต่อความต้องการของร่างกาย เช่น บริโภคอาหารที่ให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ หรือ

การได้รับวิตามินมากเกินไป เช่น วิตามินเอ วิตามินดี อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้”²² ซึ่งเชื่อมโยงกับการเกิดโรคอ้วน ซึ่งมีนิยาม ดังนี้

โรคอ้วน (Obesity) หมายถึง สภาวะร่างกายที่มีไขมันสะสมไว้ตามอวัยวะต่างๆ มากจนเกินไป”²³ ซึ่งโรคอ้วนนั้นเกิดจากการที่ร่างกายมีปริมาณไขมัน (Body fat) มากกว่าปกติ นอกจากนี้การกระจายของไขมันในร่างกาย (Body fat distribution) เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะมีผลต่อสุขภาพ โดยการวินิจฉัยโรคอ้วนนั้นทำได้โดยการวัดปริมาณไขมันในร่างกายว่ามีมากน้อยเพียงใด แต่การวัดปริมาณไขมันในร่างกายนี้ต้องใช้เครื่องมือพิเศษและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ในทางปฏิบัติที่ใช้กันโดยทั่วไปจึงใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) เพื่อการวินิจฉัยโรคอ้วนทั้งตัว และใช้อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกเพื่อการวินิจฉัยโรคอ้วนลงพุง ซึ่งในการวัดดัชนีมวลกายปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกว่าเป็นมาตรการที่เหมาะสมสำหรับใช้ประเมินภาวะการสะสมพลังงานในผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป เพราะข้อมูลที่นำมาใช้ในการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายคือน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงที่ใช้หน่วยเป็นเมตร

เกณฑ์ตัดสินโรคอ้วนทั้งตัวโดยดัชนีมวลกายขององค์การอนามัยโลกนั้น คือผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 20 จัดว่าเป็นโรคน้ำหนักตัวน้อย (Underweight) หรือโรคผอม กลุ่มคนที่มีผู้ที่มีดัชนีมวลกายที่ 20.0-24.9 จัดว่าน้ำหนักตัวปกติ และกลุ่มคนที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 จัดว่าเป็นโรคอ้วน ซึ่งภาวะโรคอ้วนนั้นได้แบ่งความรุนแรงออกเป็น 3 ระดับ ตามหลักการของ Garrow คือ ระดับที่ 1 คือ ผู้ที่มีดัชนีมวลกายที่ 25.0-29.9 ระดับที่ 2 คือ ผู้ที่มีดัชนีมวลกายที่ 30.0-39.9 และระดับที่ 3 คือผู้ที่มีดัชนีมวลกายที่ระดับ 40.0 ขึ้นไป แต่เกณฑ์นี้เป็นเกณฑ์สำหรับกลุ่มคนในประเทศทางตะวันตก ซึ่งจะมีโครงสร้างทางร่างกายที่ใหญ่กว่าคนไทย สำหรับกลุ่มคนไทยรวมทั้งประเทศไทยด้วยนั้น จะใช้เกณฑ์ที่ค่าดัชนีมวลกายที่มากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร²⁴ จึงจะจัดว่าเป็นโรคอ้วน

โดยโรคอ้วนที่มีผลร้ายต่อสุขภาพ มีอยู่ 3 ประเภท²⁵ คือ

1. โรคอ้วนทั้งตัว (Overall Obesity) โดยผู้ป่วยกลุ่มนี้มีไขมันทั้งร่างกายมากกว่าปกติโดยไขมันเพิ่มขึ้นมิได้จำกัดอยู่ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ

²² --, 2547. สร้างเด็กไทย ให้เต็มศักยภาพ ด้วยอาหารและโภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: เพชรรุ่งการพิมพ์.

²³ พรจิตา ชัยอำโนย. 2545. แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประเทศไทย. เอกสารวิจัยส่วนบุคคล วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักรร่วมเอกชน รุ่นที่ 17. กรุงเทพมหานคร.

²⁴ --, 2548. เวทีรับฟังความเห็นขององค์กรผู้บริโภคร่วมเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญ มาตรา 57: กรณีขนมเด็กกับสุขภาพเด็กไทย... สรุปรายงานการสัมมนา: โครงการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) กรุงเทพมหานคร.

²⁵ อ้างแล้วใน 23.

2. โรคอ้วนลงพุง (Visceral Obesity and Abdominal Obesity) ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีไขมันของอวัยวะภายในช่องท้องมากกว่าปกติ โดยอาจมีไขมันใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้องเพิ่มขึ้นด้วย

3. โรคอ้วนทั้งตัวร่วมกับโรคอ้วนลงพุง (Combined Overall and Abdominal Obesity) ผู้ป่วยกลุ่มนี้นอกจากเป็นโรคอ้วนทั้งตัวแล้วยังมีภาวะการเป็นโรคอ้วนลงพุงร่วมด้วย

ในปัจจุบันโรคอ้วนเป็นปัญหาทางโภชนาการที่พบมากขึ้นทั่วโลก รวมทั้งคนไทยเช่นกันที่มีแนวโน้มบริโภคเกินมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดภาวะที่มีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าปกติ จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขครั้งที่ 3 เมื่อปี พ.ศ. 2529 พบภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 14.3 และเมื่อสำรวจครั้งที่ 4 ในปีพ.ศ. 2538 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.9 จะเห็นได้ว่าภาวะโภชนาการเกินนั้นเพิ่มขึ้นเท่าตัว ภายในเวลาประมาณ 10 ปี²⁶ จะเห็นได้ว่าภาวะโภชนาการเกินนั้นมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากปัจจัยในหลายด้าน เช่น รูปแบบหรือนิสัยการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไป โดยได้รับอิทธิพลจากสื่อต่างๆ ความเชื่อในเรื่องของการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไป การที่มีอาหารให้เลือกรับประทานในรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้นจากการผสมผสานหรือมีการบูรณาการทางอาหารของหลายวัฒนธรรมรวมกัน เป็นต้น ด้วยปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จึงทำให้มนุษย์มีการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งเอื้อต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินและการเกิดโรคอ้วนมากขึ้นเรื่อยๆ ดังที่รายงานการสำรวจได้กล่าวไว้ในข้างต้น

การที่มนุษย์จะมีน้ำหนักมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นกับดุลพลังงาน (Energy balance) โดยขึ้นกับปัจจัย 2 ประการคือ

1. พลังงานที่รับประทานเข้าไป (Energy intake) ครอบคลุมทั้งปริมาณพลังงานทั้งหมดที่รับประทานและสัดส่วนของพลังงานที่ได้รับมาจากโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต
2. พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ (Energy expenditure) ประกอบด้วยอัตราของมาตรฐานเมตาบอลิซึม ซึ่งเป็นกระบวนการทางเคมีของหลายปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในเซลล์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดึงพลังงานจากสารอาหารในร่างกายมาใช้ ผลความร้อนของอาหารและพลังงานที่ใช้ไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ปัญหาในเรื่องการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนยังเกิดขึ้นกับกลุ่มประชากรเด็กอีกด้วย และเป็นปัญหาที่มีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากผลการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาโรคอ้วนในเด็กพบว่า การเกิดโรคอ้วนในเด็กนั้นก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาด้านจิตใจและสังคมตามมาอีกด้วย ซึ่งจะเป็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการของร่างกายเด็ก ซึ่งเกณฑ์ชี้วัดการเกิดโภชนาการเกินในเด็ก

²⁶ ศรีสุภลักษณ์ สิงคาลวนิช. 2549. ปัญหาโรคเด็กที่พบบ่อย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.

นั้นจะใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูงที่มากกว่าเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง โดยบวกเพิ่มค่าเข้าไป 2 หน่วย จากเกณฑ์ทั่วไป โดยการศึกษาภาวะโภชนาการของผู้ป่วยเด็กที่มารับบริการในสถาบันสุขภาพเด็กที่มารับบริการในสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี พ.ศ. 2542 พบว่า ในเด็กนั้นมีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 15.4 และเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 10.4 และการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ.2547 โดยในกลุ่มตัวอย่างวัยเรียน อายุ 6-14 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบอัตราความชุกของภาวะโภชนาการเกิน โดยเด็กวัยเรียนเพศชายเป็นโรคอ้วนมากกว่าเด็กวัยเรียนเพศหญิง ซึ่งในสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วน รวมถึงผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กนั้น คล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่เป็นผู้ใหญ่ เนื่องจากจากการสำรวจพบว่าเด็กที่อ้วนมีโอกาสเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนได้

3.7.2 สาเหตุและปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดโรคอ้วน

สิ่งที่เป็ปัจจัยควบคุมคุณพลังงานนั้นมีทั้งเกิดจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ ซึ่งสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนนั้นอาจเกิดจาก

1. ความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ร่างกายได้รับกับพลังงานที่ใช้ไป ทำให้เกิดจากอาหารมากเกินไป เกิดการสะสมโดยพลังงานส่วนใหญ่แปรรูปเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นจนเกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากภาวะจิตใจและอารมณ์เฉพาะตัวบุคคลประกอบกับสถานการณ์ เช่น เกิดจากการรับประทานมาก ใช้พลังงานปกติ หรือเกิดจากการรับประทานมาก แต่ใช้พลังงานน้อย
2. ยาบางชนิดที่ส่งผลให้มีการรับประทานอาหารมากขึ้น เช่น ยาฮอร์โมนชนิดเพรดนิโซโลน (Prednisolone) ที่ใช้ในการรักษาโรคไทรอยด์ ยาคุมกำเนิด ยาแก้โรคซึมเศร้า ยาลดความดัน เป็นต้น
3. กรรมพันธุ์หรือพันธุกรรม ซึ่งจะพบว่าบางครอบครัวสมาชิกภายในครอบครัวจะอ้วนทั้งหมดซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม
4. การเลิกสูบบุหรี่ จะทำให้น้ำหนักขึ้นเนื่องจากเมื่อเลิกสูบบุหรี่ แล้วจะมีการลดการใช้พลังงานของร่างกายและมีการรับประทานอาหารที่มากขึ้น
5. วัฒนธรรมการดำรงชีวิตและอาหารซึ่งเห็นได้ว่าประเภทของอาหารที่เป็นที่นิยมในบางประเทศนั้นจะมีส่วนประกอบของสารอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น อาหารที่มีส่วนประกอบของแป้ง ไขมันสัตว์ เนื้อสัตว์ เป็นส่วนประกอบหลัก โดยเฉพาะอาหารของประเทศในภูมิภาคตะวันตก รวมทั้งการที่มีเทคโนโลยี หรือสิ่งก่อสร้างที่ทันสมัยเพื่ออำนวยความสะดวก เช่น ลิฟต์ บันไดเลื่อน รถโดยสาร

ขนาดเล็กที่สามารถเคลื่อนที่ได้อย่างคล่องตัวในสถานที่ต่างๆ จึงทำให้มนุษย์มีการเคลื่อนไหวน้อยลง เนื่องจากมีการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เหล่านี้ที่มากขึ้น

6. ความผิดปกติทางจิตใจ กล่าวคือ เมื่อมีอาการทางจิตใจบางอย่าง จะเกิดการรับประทานอาหารตามอารมณ์และจิตใจ เช่น รับประทานอาหารเพื่อดับความโกรธแค้น กลุ้มใจ กังวลใจ ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าการรับประทานอาหารทำให้ใจสงบ จึงยึดอาหารไว้เป็นสิ่งที่สร้างความสบายใจ ซึ่งมักจะเป็นการรับประทานอาหารมากกว่าปกติโดยไม่ได้ควบคุมหรือคำนึงถึงปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปในบางช่วงขณะ จนเกิดภาวะโภชนาการเกิน

3.7.3 ผลร้ายของโรคอ้วนต่อสุขภาพ

ผลร้ายของโรคอ้วนที่มีต่อสุขภาพนั้นแบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม²⁷ คือ

3.7.3.1 โรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

โรคหัวใจขาดเลือด จากการศึกษาระยะยาวพบว่าโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงอิสระและสำคัญสำหรับการเจ็บป่วยและการตายที่สัมพันธ์กับโรคหัวใจขาดเลือด ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดแบบเฉียบพลันที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนพบในกลุ่มอายุน้อยมากกว่ากลุ่มอายุมาก และพบในผู้ที่เป็โรคอ้วนลงพุงสูงกว่าผู้ที่มิ่ไขมันมากบริเวณสะโพกและต้นขา ซึ่งผู้ที่มีลักษณะความอ้วนแบบลงพุงจะมีระดับไขมันที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ โดยไขมันในร่างกายจะไปเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดตีบหรืออุดตัน หัวใจจะต้องทำงานเพิ่มมากขึ้น ถ้าเป็นกับเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงหัวใจ จะทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด และหัวใจวายถึงแก่ชีวิตได้

โรคความดันโลหิตสูง โดยความดันโลหิต ทั้งในช่วงหัวใจบีบตัวและคลายตัวนั้นจะเพิ่มขึ้นตามดัชนีมวลกาย ซึ่งคนอ้วนมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนผอม ซึ่งความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาของการเป็นโรคอ้วนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิง ซึ่งสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นกับความดันโลหิตที่สูงขึ้นไม่ทราบแน่ชัด สิ่งที่เป็นไปได้คือ โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับระดับไขมันของอินซูลินที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งทำให้เพิ่มการคงไว้ของโซเดียมที่ไตมีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายที่เพิ่มขึ้นกับการเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองยังไม่แน่ชัด แต่มีรายงานว่า ในการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

²⁷ อ้างแล้วใน 23.

หลอดเลือดสมองกับการศึกษาปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดและการแพร่กระจายของกลุ่มโรคระบบไหลเวียนเลือด พบว่าภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคนี้

โรคเมรังบางชนิด จากการศึกษาในระยะยาวขององค์การอนามัยโลกพบว่า ประชากรที่เป็นโรคอ้วนมีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งมากกว่าประชากรที่ไม่อ้วน โดยโรคเมรังที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนคือ โรคเมรังที่พืงฮอร์โมน และโรคเมรังของระบบทางเดินอาหาร โดยโรคเมรังที่พืงฮอร์โมนในผู้หญิง ได้แก่ โรคเมรังของเยื่อบุมดลูก โรคเมรังปากมดลูก โรคเมรังรังไข่ และโรคเมรังเต้านม ซึ่งพบว่าโรคอ้วนทั้งตัว โรคอ้วนลงพุงและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์อิสระกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคเมรังเต้านม ส่วนโรคเมรังที่พืงฮอร์โมนในผู้ชายคือความเสี่ยงในการเกิดโรคเมรังต่อมลูกหมาก สำหรับโรคเมรังของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคเมรังลำไส้และโรคเมรังของถุงน้ำดี ซึ่งมีรายงานว่าโรคเมรังของเซลล์ไตนั้นมีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิง

โรคเบาหวาน โดยโรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งเซลล์ ในตับอ่อนจะเป็นตัวสร้างอินซูลิน และอินซูลินเป็นตัวนำน้ำตาลกลูโคสเข้าเซลล์เพื่อใช้เป็นพลังงาน โรคเบาหวานมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับโรคอ้วน ซึ่งพบว่าความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานจะเพิ่มขึ้นแบบต่อเนื่องตามค่าดัชนีมวลกายหรือน้ำหนักต่อส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นและลดลงเมื่อน้ำหนักลดลง นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่าโรคอ้วนทั้งตัวและโรคอ้วนลงพุงมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะก่อนเบาหวาน เช่น ภาวะพร่องการใช้อินซูลิน และภาวะดื้ออินซูลิน ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอยู่เป็นเวลานานจึงนำไปสู่การเกิดโรคเบาหวานตามมา นอกจากนี้ยังพบว่ามีความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในโลหิตสูงร่วมด้วย โดยโรคเบาหวานสามารถพบได้ในเด็กเช่นกัน แต่มักเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ดื้ออินซูลิน

โรคถุงน้ำดี จากการรายงานขององค์การอนามัยโลกว่า โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคนิ่วในถุงน้ำดีสำหรับทุกกลุ่มอายุทั้งผู้ชายและผู้หญิง โดยคนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดีสูงกว่าผู้มีน้ำหนักตัวปกติ และความเสี่ยงเพิ่มสูงขึ้นเมื่อมีการสะสมไขมันในช่องท้อง

3.7.3.2 ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

โดยเซลล์ไขมันนั้นไม่ได้ทำหน้าที่เฉพาะเป็นแหล่งสะสมไขมัน แต่ยังทำหน้าที่เป็นเซลล์ไร้ท่อ (Endocrine cell) โดยสร้างฮอร์โมนที่ออกฤทธิ์เฉพาะที่และกระจายทั่วไป ตลอดจนเป็นเซลล์ที่ฮอร์โมนหลายชนิดสามารถจับหรือเข้าไปรวมตัวด้วยได้ การศึกษาพบว่าคนอ้วนมีฮอร์โมนที่ผิดปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการสะสมไขมันในช่องท้อง ความผิดปกติของฮอร์โมนที่พบบ่อยและสัมพันธ์กับการมีไขมันสะสมในช่องท้องคือ ภาวะดื้ออินซูลินและการเพิ่มการหลั่งอินซูลิน ทำให้เกิด

โรคเบาหวานแทรกซ้อนได้ โดยภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อนั้นก่อนจะให้ผลกระทบต่อสุขภาพต่างๆ เช่น

1. ภาวะคีโตนูริน ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างไขมันที่มีปริมาณมากในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่ไขมันสะสมมากในช่องท้อง เนื่องจากมวลไขมันที่ช่องท้องเพิ่ม เมื่อเนื้อเยื่อไขมันเพิ่ม
2. ฮอร์โมนที่มีผลกระทบต่อหน้าที่สืบพันธุ์ การศึกษาพบว่าความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างไขมันมากในร่างกายเฉพาอย่างยิ่งโรคอ้วนลงพุงกับความผิดปกติของการตกไข่ทำให้มีลูกได้ยากและก่อให้เกิดมะเร็งที่ไวต่อฮอร์โมน
3. หน้าที่ของต่อมหมวกไต โดยผู้ป่วยโรคอ้วนลงพุงมีการหลั่งฮอร์โมนที่มีส่วนต่อการแสดงออกของภาวะคีโตนูรินที่มีผลทำให้เกิดโรคเบาหวานแทรกซ้อนตามมา

3.7.3.3 ความผิดปกติของเมแทบอลิซึมที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

1. ภาวะระดับไขมันในเลือดผิดปกติ ซึ่งจะสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นต่อโรคหัวใจขาดเลือด
2. กลุ่มอาการเมแทบอลิกกับโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนมักรวมตัวอยู่กับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ของโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจัดว่าเป็นกลุ่มอาการเมแทบอลิก ซึ่งมีความผิดปกติของภาวะการนำใช้กลูโคส และภาวะคีโตนูริน ซึ่งความผิดปกติแต่ละอย่างก็กล่าวจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้น

3.7.3.4 ปัญหาสุขภาพอ่อนแอที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

1. โรคข้อเสื่อม โดยโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งเป็นผลจากการเพิ่มของแรงกดที่ข้อจากการรองรับน้ำหนัก ในเด็กนั้นอาจทำให้ข้อมีรูปร่างผิดปกติเนื่องจากร่างกายและกระดูกยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่
2. โรคทางเดินอากาศ การเป็นโรคอ้วนนั้นจะส่งผลกระทบต่อระบบการหายใจ โดยหน้าที่ของกล้ามเนื้อการหายใจ ปริมาตรปอด และการแลกเปลี่ยนก๊าซจากปอดจะมีความผิดปกติเนื่องจากมีไขมันสะสมในบริเวณทางเดินหายใจ ทรวงอกและท้อง ซึ่งจะขัดขวางการขยายตัวของทรวงอกและการทำงานของกระบังลม หากเกิดขึ้นกับเด็กจะเกิดภาวะร่วมกับภาวะที่มีต่อมทอนซิลโตในเด็ก ทำให้มีการอุดกั้นทางเดินหายใจ เด็กที่เป็นโรคอ้วน จึงมักมีอาการหายใจดัง หายใจลำบากและเหนื่อยง่าย และอาจเกิดขึ้นระหว่างการนอนหลับด้วย อาจมีการหยุดหายใจขณะหลับ หรือหากเป็นเด็กก็มักจะสะดุ้งตื่น

กลางดึกเพื่อหายใจ อาจมีอาการวัดสิริระในตอนเช้า รู้สึกนอนไม่พอ และง่วงนอนในตอนกลางวันซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียนได้

3.7.3.5 ปัญหาทางสังคมและจิตใจที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

ปัญหาทางสังคมและจิตใจนั้นสัมพันธ์กับโรคอ้วน เกิดจากผู้คนในสังคมมองว่าไขมันในร่างกายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ ทำให้สุขภาพไม่ดีและมีรูปลักษณ์ที่ไม่น่าชื่นชม ในส่วนของเด็กนั้นในสมัยก่อนอาจมีค่านิยมที่ว่าเด็กอ้วนนั้นน่ารัก หรือมีความอุดมสมบูรณ์ แต่เมื่อโตขึ้นความรู้สึกของเด็กจะเปลี่ยนไป โดยโรคอ้วนนั้นกลายเป็นภาวะทางกายอันก่อให้เกิดภาวะทางสังคมและจิตใจโดยคนที่ เป็นโรคอ้วนมักประสบกับปัญหาในเรื่องความลำเอียงทางสังคม การถูกมองว่ามีความสามารถด้อยกว่าคนปกติ ความรู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปร่างของตนเองและเชื่อว่าคนอื่นต้องการผลักไสตนออกจากสังคม ในส่วนของเด็กที่เป็นโรคอ้วนนั้นมักจะมีปัญหาทางจิตใจคล้ายกัน ไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และขาดความมั่นใจ ซึ่งอาจนำไปสู่การกินมากผิดปกติ อาจมีปัญหาในโรงเรียน เช่น ถูกเพื่อนล้อหรือกลั่นแกล้ง ขี้อาย ไม่มีเพื่อนเล่น มีปัญหาในการเข้าสังคม และปัญหาการเรียน เช่น สมาธิสั้น ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้อาจส่งผลสืบเนื่องและกลายเป็นปัญหาที่เรื้อรังต่อไปเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ได้

ในปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการในเด็กนั้นไม่ได้มีเพียงภาวะของการโภชนาการเกินและการเกิดโรคอ้วนเพียงอย่างเดียว เนื่องจากการที่เด็กนั้นมีการเลือกรับประทานอาหารจำนวนอาหารจานด่วนหรือขนมต่างๆ ซึ่งอาจมีสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือเพียงพอกับความต้องการ เด็กบางกลุ่มนั้นจึงเกิดปัญหาภาวะขาดสารอาหารได้ ซึ่งได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้ว่า “ภาวะขาดสารอาหาร (Nutrient deficiency) หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนปริมาณหรือหลากหลายเพียงพอกับความต้องการของร่างกายซึ่งมีผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพไม่แข็งแรง อาจก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย” ซึ่งเด็กนั้นมักนิยมรับประทานจำพวกขนม เพราะมีรสชาติที่อร่อยเนื่องจากการปรุงรสในขนมที่เค็ม มัน จัดจ้าน และมีความหลากหลาย รวมทั้งการที่มีความเชื่อว่าการรับประทานขนมนั้นทำให้ตนเองดูทันสมัยและเข้ากับเพื่อนได้ และในปัจจุบันผู้ปกครองมักให้อิสระและเสรีภาพกับเด็กในการเลือกซื้ออาหารรับประทาน เด็กบางคนจึงนำเงินที่ได้มาเพื่อซื้ออาหารกลางวัน ที่โรงเรียน ไปซื้อขนมแทนกับข้าวที่เป็นอาหารมื้อหลัก และเมื่อเวลาของเด็กส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน ผู้ปกครองจึงไม่สามารถควบคุมดูแลการเลือกรับประทานอาหารของเด็กได้เลย จึงเกิดปัญหาที่เด็กนั้นรับประทานขนมมากกว่าอาหารมื้อหลักที่เป็นกับข้าวที่มีสารอาหารที่มากกว่าขนมและน้ำหวานที่มี

ส่วนประกอบของแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการของเด็กในแบบของภาวะการขาดสารอาหารด้วย โดยได้มีการแบ่งชนิดของภาวะการขาดสารอาหารออกเป็น 4 ชนิด ได้แก่

1. **โรคขาดโปรตีนและพลังงาน** หรือที่เรียกกันว่าโรคซาง เกิดจากการกินอาหารที่ให้พลังงานไม่พอเพียง เด็กมักทานอาหารที่มีแต่ส่วนประกอบของแป้ง รวมถึงขนมต่างๆ ด้วย เด็กจึงขาดพลังงานเพราะสารอาหารที่ให้พลังงานที่สูงนั้นต้องมาจากน้ำมันหรือไขมัน รวมทั้งอาหารจำพวกไข่ ปลา ผัก และผลไม้ด้วย

2. **โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก** เกิดจากการได้รับเหล็กจากอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งธาตุเหล็กนั้นมาจากอาหารจำพวก ตับสัตว์ เลือดสัตว์ เครื่องใน หรือเกิดจากการมีพยาธิปากขออยู่ในร่างกาย โดยเด็กที่ขาดเหล็กนั้นจะมีภาวะอ่อนเพลีย ตัวซีด ไม่มีเรี่ยวแรง เจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อบ่อย ภูมิคุ้มกันต่ำ ทนโรคต่ำ เหนื่อยง่าย ประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานลดลง ในเด็กเล็กและเด็กวัยเรียน ผลร้ายที่น่าเป็นห่วงคือ ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในด้านสมองและเขาวงกตปัญญา เพราะการขาดธาตุเหล็ก แม้จะยังไม่ถึงขั้นเกิดอาการซีดโลหิตจาง ก็มีผลทำให้สติปัญญาการเรียนรู้ด้อยกว่าปกติ

3. **โรคขาดวิตามินเอ** โรคนี้จะแสดงอาการทางตา ตั้งแต่ตาบอดแสงหรือตาฟาง คือมองไม่เห็นในที่มืดสลัวจนรุนแรงถึงขั้นตาบอดถาวร ซึ่งสามารถป้องกันได้ง่ายโดยการรับประทานอาหารประเภท ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือสีส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะละกอ เป็นต้น และผักสีเขียวเข้ม เช่น ผักบุ้ง คะน้า แต่จะต้องรับประทานร่วมกับอาหารจำพวกไขมันหรือน้ำมันเพราะวิตามินเอเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน จึงจะดูดซึมและนำไปใช้ได้ ซึ่งเด็กมันไม่ชอบทานผัก จึงทำให้ปัจจุบันมีเด็กที่มีปัญหาทางสายตามากขึ้นเรื่อยๆ อีกทั้งเมื่อเด็กมีอาการขาดวิตามินเอก็จะมีผลต่อการลดภูมิคุ้มกันโรคลงไปด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ เช่น โรคทางเดินหายใจ หวัด หลอดลมอักเสบ ปอดบวมและท้องร่วง เป็นต้น

4. **โรคคอพอกและปัญญาอ่อน** เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีน พบมากในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น โดยภาวะการขาดธาตุไอโอดีนนั้นพบได้ทั่วประเทศจากการชะล้างเกลือแร่และแร่ธาตุต่างๆ ไปสู่มหาสมุทรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แม้เกลือทะเลและอาหารทะเลนั้นไม่ได้มาจากทะเลลึก แต่จะมีธาตุไอโอดีนที่ต่ำ หากมีการขาดไอโอดีนอย่างรุนแรงจะมีอาการเป็นไข้ หูหนวก ร่างกายแคระ ไม่เจริญเติบโต สติปัญญาเสื่อม ในเด็กวัยเรียนทำให้สติปัญญาการเรียนรู้เสื่อมถอย

ปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับโภชนาการในเด็กดังที่กล่าวมาแล้วนั้นไม่ว่าจะเป็นการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน หรือภาวะการขาดสารอาหารในเด็ก ซึ่งในปัจจุบันเป็นภาวะที่พบได้โดยทั่วไปในประเทศไทย และยังพบภาวะโภชนาการทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกันและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อีกด้วย และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กยัง

ไม่ประสบความสำเร็จ โดยจะเห็นได้จากอัตราของการเกิดภาวะโภชนาการเกินและขาดที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาเหล่านี้ต่างส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งประชากรกลุ่มนี้ถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติในอนาคต

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องให้ความสนใจใส่ใจเด็กทุกคนจึงสมควรจะได้รับการพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพ 28 ซึ่งจะต้องพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในกรณีนี้เรามุ่งหวังที่จะให้เด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีหลักการบริโภคที่ถูกต้อง ดังนั้น เราควรตระหนัก ให้ความสำคัญ และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานของภาครัฐ ได้แก่ หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานด้านการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก ความร่วมมือของโรงเรียน และผู้ปกครองในการเอาใจใส่ต่อการจัดหาและการเลือกรับประทานอาหารของเด็กเหล่านี้อย่างจริงจัง เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี จะได้เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในอนาคต เราไม่อาจที่จะมุ่งแต่กำหนดให้เด็กบริโภคอาหารตามที่เรากำหนดได้ตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะควบคุมเด็กได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้สิ่งที่เราควรทำ คือ ศึกษาถึงพฤติกรรม ความเชื่อ ปัจจัยในการเลือกรับประทานอาหารของเด็กเหล่านี้ และวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเหล่านี้อย่างจริงจัง ว่าเพราะเหตุใดจึงเกิดพฤติกรรมเหล่านี้ทดแทนการที่เราจะมุ่งแก้ปัญหาโดยไม่วิเคราะห์ถึงสาเหตุ เพราะพฤติกรรมการบริโภคของเด็กนั้น ไม่ได้จำกัดอยู่ผู้ใหญ่ (ครู ผู้ปกครอง) แต่อาหารเป็นตัวกำหนดทางเลือกให้กับผู้บริโภค (Food alternatives) และมีปัจจัยในเรื่องความเชื่อในอาหาร (Food beliefs) อัตลักษณ์ทางอาหาร (Food identity) และบริโภคนิสัย (Food habit) ที่จะส่งผลให้เกิดการเลือกอาหาร (Food choice) ได้ด้วย ซึ่งถ้าหากทุกภาคส่วน ได้แก่ บิดามารดา ครู หน่วยงานภาครัฐ สื่อต่างๆ ให้ความร่วมมือในการเอาใจใส่ต่อปัจจัยที่กล่าวมานี้แล้วด้วยนั้น การสร้างค่านิยมในการบริโภคที่ถูกต้องสำหรับเด็กจะไม่ใช่เรื่องที่ยากอีกต่อไป และแน่นอนว่าในอนาคตเราจะได้เห็นเด็กไทยเติบโตอย่างที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป

โดยสรุป เนื้อหาวรรณกรรมปริทัศน์ในบทที่ 3 นี้ได้ให้ข้อมูล ความรู้ และแนวคิดที่เป็นประโยชน์อย่างมากแก่ผู้วิจัยและคณะ เพื่อนำไปปรับใช้ในการทำวิจัยเรื่อง “ยุทธศาสตร์การสร้างสรรค์

28 --. 2534. **หลักการของปฏิญญาเพื่อเด็ก (National Declaration on Children)**. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี.

วิถีทางเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร วัย 9-15 ปี” ในครั้งนี้ โดยเริ่มตั้งแต่การสร้างแนวความคิด การออกแบบเทคนิคการวิจัย การวางแผนเก็บข้อมูล จนกระทั่งลงไปเก็บข้อมูลภาคสนาม อีกทั้งข้อมูลที่ได้ในบทนี้ ยังช่วยปูพื้นฐานให้ผู้วิจัยและคณะเกิดความเข้าใจอันลึกซึ้งในเรื่องวิถีทางเลือกอาหารของกลุ่มวัยรุ่นไทย จนนำไปสู่การพัฒนาศาสตร์การแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมเมืองอย่างกรุงเทพมหานครกำลังประสบ ได้อย่างตรงจุดมากที่สุด

บทที่ 4

ระเบียบวิธีวิจัย

4.1 เทคนิควิธีวิจัยที่เลือกใช้แต่ละขั้นตอนการทำวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ศึกษาโดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับเทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ มีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม (Survey Questionnaires) ซึ่งเป็นเทคนิคการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรเชิงสถิติ ผสมกับการเก็บข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพทางมานุษยวิทยา เช่น การสังเกตการณ์ (Observation) การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interviews) การวิเคราะห์สื่อทางมานุษยวิทยา (Media Ethnography Research) เพื่อศึกษาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิถีทางเลือกอาหารของวัยรุ่นไทย ทั้งนี้ เทคนิคการวิจัยแต่ละเทคนิคจะให้ข้อมูลที่แตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้ข้อมูลซึ่งกันและกันได้ดี ทำให้ข้อมูลทั้งหมดที่รวบรวมมาได้สามารถนำมาตอบโจทย์วัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ได้อย่างละเอียดและลึกซึ้ง

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษานี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ กลุ่มนักเรียน ประกอบไปด้วยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งมาจากโรงเรียน 46 แห่งที่ตั้งอยู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มผู้บริหารโรงเรียนและครูในโรงเรียนที่มีความสนใจในการเป็นแกนนำในการพัฒนาทางเลือกอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน รวมถึงผู้ประกอบการร้านอาหารในโรงเรียนทั้ง 46 แห่งดังกล่าวด้วย เมื่อรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนทั้ง 46 แห่งเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะคัดเลือกโรงเรียนตัวอย่างเพียง 8 แห่งเพื่อนำเอายุทธศาสตร์ที่สร้างขึ้นไปปฏิบัติจริง และทดสอบถึงความเป็นไปได้ในการนำไปใช้กับโรงเรียนอื่นๆ ในเขตกรุงเทพมหานครต่อไป

เทคนิคการวิจัยแต่ละเทคนิคที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม (Survey Questionnaires)

เทคนิคการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม ที่ใช้ในการศึกษานี้ได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 แบบสอบถาม ได้แก่

แบบสอบถามที่ 1 เก็บข้อมูลพื้นฐานของลักษณะโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

แบบสอบถามที่ 2 เก็บข้อมูลพื้นฐานของลักษณะประชากร (Demographic Characteristics) อันได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

แบบสอบถามที่ 3 เก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับเรื่องทางเลือกอาหารในการซื้อและบริโภคอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน ซึ่งแบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วยคำถามปิด (Close-End Questions) และคำถามเปิด (Open-End Questions)

ทั้งนี้เพื่อให้ผู้วิจัยและคณะได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานที่และบุคคลในสถานที่นั้นๆ เพื่อให้มองเห็นภาพรวมของแต่ละโรงเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการใช้เทคนิคการวิจัยแบบอื่นในลำดับต่อไป ซึ่งหลังจากการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการใช้แบบสอบถามจะถูกแบ่งแยกตามหมวดหมู่ เพื่อนำมาวิเคราะห์ตามลักษณะของข้อมูล และวัตถุประสงค์ของแต่ละแบบสอบถาม

การสังเกตการณ์ (Observation)

เทคนิคการสังเกตการณ์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้หมายถึง การที่ผู้วิจัยและคณะเข้าไปเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของวัยรุ่นโดยที่ผู้ถูกเฝ้าสังเกตไม่รู้ตัว ซึ่งผู้วิจัยและคณะจะสังเกตปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการเลือกซื้ออาหาร โดยใช้เวลาในช่วงพักของนักเรียน ช่วงก่อนเข้าเรียน และหลังเลิกเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยทำการสังเกตการณ์บริเวณที่มีการขายอาหารให้นักเรียน เช่น โรงอาหาร ร้านค้าที่โรงเรียนอนุญาตให้เข้ามาขายอาหารและเครื่องดื่ม สหกรณ์ของโรงเรียน เป็นต้น ซึ่งในการศึกษาค้นคว้านี้จะแบ่งการสังเกตออกเป็น 4 ด้าน/ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยระดับบุคคล ปัจจัยระดับสังคม ปัจจัยระดับสิ่งแวดล้อม และปัจจัยระดับมหภาค หลังจากนั้นจึงทำการบันทึกสิ่งที่สังเกตทุกวัน จนกระทั่งมั่นใจว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมเช่นนั้นจริง นำมาหาข้อสรุปในคำถามแต่ละข้อที่ได้ตั้งไว้ในตอนต้น การใช้เทคนิคการสังเกตการณ์นี้จะช่วยลดความคลาดเคลื่อนของข้อมูลที่ได้รับจากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งเป็นการตรวจสอบข้อมูลได้เป็นอย่างดี ทำให้เห็นถึงพฤติกรรมที่แท้จริงและเป็นธรรมชาติ ซึ่งอาจแตกต่างไปจากการใช้เทคนิคการวิจัยแบบอื่นๆ

การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation)

การใช้เทคนิคการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้หมายถึง การที่ผู้วิจัยและคณะพยายามที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวันของเด็กวัยรุ่นในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเลือกบริโภคอาหาร เพื่อให้ได้มุมมอง โลกทัศน์ การรับรู้ ค่านิยม และความเชื่อของกลุ่มประชากรวัยรุ่นในสภาพชีวิตจริงของเขา โดยการใช้เทคนิคนี้ผู้วิจัยและคณะได้เข้าไปใช้ชีวิตร่วมกับนักเรียนในโรงเรียนในเวลาพัก และซื้อและรับประทานกับนักเรียน โดยเฉพาะในช่วงที่นักเรียนเลือกซื้ออาหาร ในทุกสถานที่ขายอาหารของโรงเรียน ทั้งร่วมซื้ออาหาร และพูดคุยกับกลุ่มนักเรียนอยู่เป็นประจำ เพื่อให้ให้นักเรียนมี

ความรู้สึกไว้วางใจต่อคณะวิจัย และยินดีให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และยังศึกษาสิ่งแวดล้อมรอบๆ โรงเรียนโดยทำกิจกรรมในเวลาพักกลางวันกับนักเรียน และศึกษาถึงอิทธิพลของสื่อต่างๆ ที่ใช้ภายในโรงเรียน หลังจากที่ได้ข้อมูลจากกลุ่มนักเรียนแล้วทางคณะวิจัยได้ช่วยกันคิดและนำแนวทางปฏิบัติไปใช้เพื่อช่วยเสริมสร้างบริบทนิสัยที่ถูกต้องให้แก่นักเรียน โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน อาทิเช่น เข้าไปแนะนำการเลือกรับประทานอาหารในวิชาสุขศึกษา พูดคุยกับครูที่รับผิดชอบเรื่องพัฒนาการกินของเด็กๆ ช่วยสร้างสื่อการเรียนการสอน เป็นต้น

การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interviews)

ผู้วิจัยและคณะจะเชิญนักเรียนผู้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจ มาให้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในประเด็นที่ผู้วิจัยและคณะต้องการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้คัดเลือกโรงเรียน 8 แห่งที่ผู้วิจัยและคณะลงไปเก็บข้อมูล และได้รับการตอบรับจากเด็กนักเรียนทั้งหมดจำนวน 375 คน และผู้บริหารจำนวน 30 คนที่กรุณาให้ความร่วมมือในการให้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ข้อมูลที่ได้รับในแต่ละโรงเรียนจะถูกนำไปศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็น และเพื่อให้ได้รับข้อมูลที่ลึกซึ้งมากขึ้นในเรื่องพฤติกรรมการเลือกซื้อและการบริโภคของนักเรียนเพื่อที่จะหาแนวทางในการสร้างยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมในแต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interviews) กับกลุ่มเป้าหมายทั้งสองกลุ่มกับโรงเรียนตัวอย่าง 8 โรงเรียนที่ตอบรับและมีความยินดีให้ผู้วิจัยและคณะลงไปสร้างยุทธศาสตร์และลงไปปฏิบัติการจริง โดยได้ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่มคือ

กลุ่มเป้าหมายที่1: กลุ่มนักเรียนในโรงเรียน โดยสุ่มเลือกผู้สัมภาษณ์ซึ่งเป็นนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามที่ให้ข้อมูลที่น่าสนใจ เพื่อสัมภาษณ์ในประเด็นความต้องการของวัยรุ่นและปัจจัยที่ดึงดูดให้วัยรุ่นเลือกซื้อหรือไม่เลือกซื้ออาหารแต่ละประเภทในโรงเรียนของเขา

กลุ่มเป้าหมายที่2: กลุ่มผู้บริหาร ครูอาจารย์ และผู้ประกอบการที่ขายอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียน โดยได้คัดเลือกสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน ครูในโรงเรียนที่มีความสนใจที่จะเป็นแกนนำในการพัฒนาทางเลือกอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน และ ผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน เพื่อให้ทราบถึงความคิดเห็น ประสบการณ์ ตลอดจนทัศนคติของผู้บริหารโรงเรียน ครูและผู้ประกอบการขายอาหาร/ของว่างและเครื่องดื่มที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแนวทางเลือกซื้อและบริโภคอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจะนำไปสู่การหาหนทางในการปรับปรุงรูปแบบการบริโภคและการหาแนวทางให้เกิดความร่วมมือระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดในการสร้างยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับ

พฤติกรรม ความต้องการของวัยรุ่น และสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงของโรงเรียนนั้นๆ และนำข้อมูลที่ได้จากเทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมาวิเคราะห์ผลต่อไป

การวิเคราะห์สื่อทางมานุษยวิทยา (Media Ethnography Research)

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้เทคนิคการวิเคราะห์สื่อทางมานุษยวิทยามาเป็นส่วนหนึ่งของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยการนำภาพการโฆษณา ประโยคเชิญชวนต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียนของวัยรุ่น มาเป็นตัวอย่างให้แก่วัยรุ่นเพื่อให้ทราบถึงมุมมองความรู้สึกที่เกิดขึ้น และผลของการตัดสินใจที่ตามมาเมื่อวัยรุ่นได้รับสื่อเหล่านั้นๆ ทั้งสื่อจากภายในและภายนอกโรงเรียน เมื่อกลุ่มวัยรุ่นได้รับสื่อเหล่านั้นแล้ว มีความคิดเห็น และมีความรู้สึกร้อยอย่างไปบ้าง ประเภทของสื่อที่ได้รับแตกต่างกันไปจะส่งผลต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของนักเรียนต่างไปอย่างไร รวมไปถึงศึกษาว่าสื่อประเภทใดจะสามารถเข้าถึง และดึงดูดใจให้กลุ่มนักเรียนคล้อยตามได้มากที่สุด เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างแผนยุทธศาสตร์ที่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริงมากที่สุด

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลจะแบ่งออกตามลักษณะและขั้นตอนของรูปแบบเทคนิคการวิจัยที่เลือกใช้ในแต่ละขั้น โดยเรียงลำดับดังต่อไปนี้ ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการณ์ และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม การ เป็นข้อมูลเชิงพรรณนาที่ได้จากการจดบันทึกภาคสนาม (Field note) ข้อมูลดังกล่าวนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญที่ช่วยบอกเล่าและบรรยายถึงโรงเรียนกรณีศึกษาที่ผู้วิจัยได้ไปร่วมกิจกรรมด้วย โดยการรายงานถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการเลือกซื้ออาหารของวัยรุ่น เสมือนได้เข้าร่วมในเหตุการณ์นั้นจริง ทำให้สามารถเข้าใจวิถีคิดและการตัดสินใจของวัยรุ่นมากขึ้น

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามจะนำมาใส่ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ Microsoft Excel เพื่อหาลักษณะทั่วไปของกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลในส่วนที่ 2 จากแบบสอบถามจะนำมารวบรวมสรุปผลโดยจำแนกออกตามระดับชั้น คือ ประถมปลาย และมัธยมศึกษา โดยใช้โปรแกรมทางสถิติ SPSS เข้ามาวิเคราะห์ข้อมูล นอกจากนี้ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามยังมีประโยชน์ในการวางแผนคำถามที่จะนำมาใช้ในการสัมภาษณ์เชิงเจาะลึกในลำดับต่อไป

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงเจาะลึก รวมทั้งข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามในขั้นต้น จะนำไปประมวลผล วิเคราะห์ และแปลความหมายเพื่อการสรุปผลที่ได้จากตัวเนื้อหาคำตอบ (Content Analysis) จากกลุ่มตัวอย่างโดยการนำเสนอรายงานวิจัยจะอยู่ในรูปแบบของการเขียนรายงานแบบชาติพันธุ์วรรณา (Ethnography) เป็นสำคัญ ที่เน้นวิธีการเก็บข้อมูลทางภาคสนาม (Fieldwork) ซึ่งเป็น

การศึกษาถึงวิถีชีวิตของวัยรุ่นที่ต้องอาศัยการสังเกตการณ์ การวิเคราะห์ทั้งจากมุมมองของภายใน (Emic) และคนภายนอก (Etic) การสอบถามและการคลุกคลีกับคนกลุ่มต่างๆ อย่างใกล้ชิด โดยอาศัยกรอบแนวคิดและทฤษฎีไปใช้วิเคราะห์อธิบาย ศึกษาข้อมูลที่ได้มา ดังนั้นการรายงานผลการวิจัยจะเป็นไปในรูปแบบของการพรรณนา (Descriptive Research) ที่ได้มาจากการจดบันทึกภาคสนาม (Field note) อย่างระมัดระวังและละเอียด เพื่อให้เข้าใจถึงความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมและการเลือกซื้ออาหารของกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างลึกซึ้ง

4.2 ขอบเขตในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาที่เน้นเกี่ยวกับการหาแนวทางที่สร้างสรรค์และทดสอบยุทธศาสตร์ดังกล่าว เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเลือกบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนไทย โดยการดำเนินการวิจัยจะมี กลุ่มเป้าหมายอยู่ 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักเรียนหญิงและชายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมต้นปีที่ 1-3 ที่มีอายุระหว่าง 9-15 ปี ซึ่งเป็นอายุในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง (Pre and middle adolescents) ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนในเขตใจกลางกรุงเทพมหานคร ช่วงปี พ.ศ. 2550 – 2552

กลุ่มที่ 2 กลุ่มบุคลากรในโรงเรียนที่กระจายตัวในเขตกรุงเทพมหานคร 46 แห่ง ซึ่งทั้ง 46 โรงเรียนนี้ผู้วิจัยจะศึกษาถึงรูปแบบพฤติกรรมกรรมการเลือกบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน และคัดเลือกมา 8 โรงเรียนที่มีลักษณะพื้นฐานระดับเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกัน หรือลักษณะที่นักเรียนมีการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน รวมทั้งเป็นโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยและคณะเป็นอย่างดีในการลงไปสร้าง ตลอดจนการนำแผนยุทธศาสตร์ไปดำเนินการและวัดผลระดับความประสบความสำเร็จของแต่ละแผนยุทธศาสตร์ อีกทั้งกลุ่ม คนที่เป็นพลังสำคัญในการร่วมกันสร้างยุทธศาสตร์ที่จะใช้ภายในแต่ละโรงเรียนให้ยั่งยืนก็คือ ครูใหญ่ ครูที่มีความสนใจเรื่องการพัฒนาทางเลือกอาหารของเด็ก ครูที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการขายอาหาร/ของว่าง/เครื่องดื่ม ผู้ประกอบการขายอาหาร/ของว่าง/เครื่องดื่มอิสระในเขตโรงเรียน

4.3 ลักษณะประชากร

วัยรุ่นที่เข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มีช่วงอายุระหว่าง 9-15 ปี จำนวนทั้งหมด 1,680 คน กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมเป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้มาจาก 46 โรงเรียน อันประกอบไปด้วยโรงเรียนสหศึกษา โรงเรียนชายล้วน และโรงเรียนหญิงล้วน ในเขตต่างๆ ของจังหวัดกรุงเทพมหานคร ยกตัวอย่างเช่น จตุจักร ลาดพร้าว วังทองหลาง คลองเตย เป็นต้น

4.4 คำจำกัดความคำศัพท์ที่สำคัญ

คำจำกัดความของคำศัพท์ที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติการวิจัยในครั้งนี้

1. วัยรุ่น (Adolescents) สำหรับการปฏิบัติการวิจัยในครั้งนี้ คือ วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescents) อันได้แก่ วัยรุ่นหญิงและชายที่มีอายุ 9-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงปีพ.ศ. 2550-2552

2. ทางเลือกของอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (Nutritious food choice) คือ ความเข้าใจอันลึกซึ้งและแนวความคิดรวมไปถึงรูปแบบการคิดค้นและ/หรือการดัดแปลงผลิตภัณฑ์อาหารที่ถูกสร้างมาเพื่อลดความเสี่ยงเรื่องพฤติกรรมกรเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน รวมไปถึงการปรับปรุงวิธีการซื้อขายอาหารในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนได้สามารถมีภาวะทางโภชนาการที่ดี ซึ่งแนวทางสร้างสรรค์เหล่านี้จะต้องมีความสอดคล้องและสามารถประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดีในวัฒนธรรมไทย

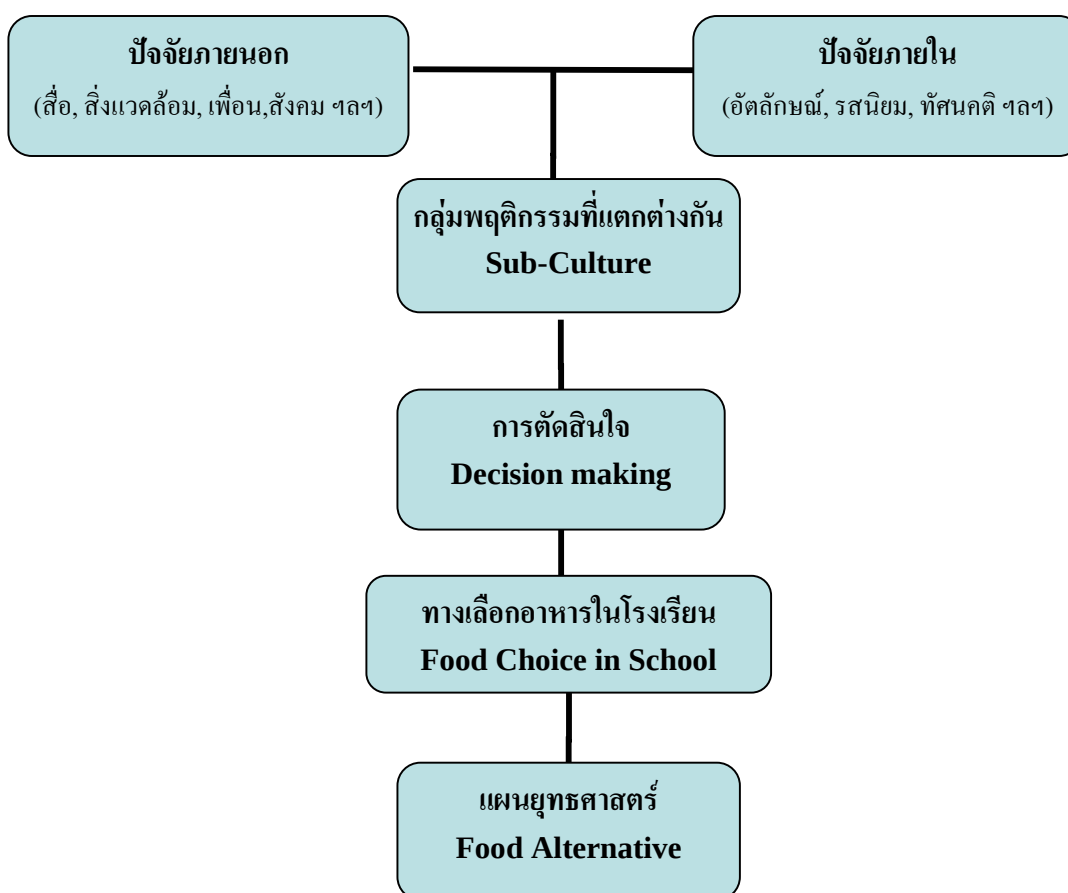
3. พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร (Food buying behavior) หมายถึง การตัดสินใจใช้เงินค่าขนมของตนแลกเปลี่ยนกับ อาหาร ขนม และเครื่องดื่มประเภทต่างๆ จนได้มาซึ่งอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่พร้อมจะบริโภค พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเกิดขึ้นได้ทั้งในช่วงเช้า ช่วงพักกลางวัน ช่วงพักเบรกระหว่างเรียน และช่วงหลังเลิกเรียน เด็กนักเรียนจะมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่หลากหลาย ตามรสนิยมและทัศนคติที่ได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ประกอบกับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก รวมถึงสื่อต่างๆ พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในงานวิจัยครั้งนี้ จะหมายรวมถึงพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน รวมถึงพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าหรือรถเข็นที่อยู่บริเวณรอบๆ โรงเรียนด้วย

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Eating behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เด็กนักเรียนกระทำกับอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่พวกเขาเลือกซื้อมา เริ่มตั้งแต่วิธีการจัดการกับอาหารก่อนรับประทาน เช่น การปรุงเพิ่มรสชาติอาหาร สถานที่ที่เด็กนักเรียนเลือกใช้ในการรับประทานอาหาร ระยะเวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหาร และบุคคลที่เด็กนักเรียนร่วมรับประทานอาหารด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหารสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างหรือความเหมือนกันของกลุ่มวัยรุ่นในแต่ละโรงเรียน

5. แผนยุทธศาสตร์การสร้างสรรค์วิถีทางเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยและคณะผู้วิจัยสร้างขึ้นหลังจากเก็บข้อมูลพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของโรงเรียนนั้นๆ โดยมีเป้าหมายในการลดปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภค

อาหารของวัยรุ่นให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น และทำให้วัยรุ่นสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น โดยแผนยุทธศาสตร์ที่สร้างสรรค์ขึ้นมานั้นจะต้องมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันของกลุ่มวัยรุ่น สภาพโรงเรียน และปัญหาที่เกิดขึ้นสำหรับโรงเรียนนั้นๆ และจะต้องคำนึงถึงความสนใจของวัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อให้แผนยุทธศาสตร์นั้นๆ ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง

4.5 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา



บทที่ 5

ข้อจำกัดของงานวิจัย

ทุกงานวิจัยล้วนแล้วแต่มีข้อจำกัด การเรียนรู้ถึงข้อจำกัดของงานวิจัยจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิเคราะห์ผลการศึกษาที่ได้มา และการขยายผลในการนำไปปรับใช้ในการทำวิจัยครั้งต่อไปในอนาคตของนักวิจัยที่สนใจในประเด็นปัญหาการวิจัยเดียวกัน และต้องการขยายองค์ความรู้ที่มีอยู่

หากพิจารณาถึงข้อจำกัดของการทำวิจัยในครั้งนี้ อาจมุ่งที่ประเด็นของการใช้เทคนิควิธีการวิจัยเชิงมานุษยวิทยาเข้ามาประกอบ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ต้องใช้ระยะเวลานานในการเก็บข้อมูล จึงทำให้ผู้วิจัยต้องจำกัดกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาไว้เพียงกลุ่มวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 9-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในช่วงปี พ.ศ. 2550-2552 ณ โรงเรียนที่ให้ความร่วมมือที่จะเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยนี้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น มิใช่ทุกโรงเรียน ดังนั้น ผลงานวิจัยครั้งนี้จึงมิได้ครอบคลุมไปถึง หรือไม่สามารถอธิบายถึงวิถีทางการเลือกอาหารของวัยรุ่นในกลุ่มอื่นๆ ได้ เช่น กลุ่มวัยรุ่นในเขตชนบท กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) หรือกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในโรงเรียนที่ไม่มีกลุ่มตัวอย่าง เป็นต้น ความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างจึงมีไม่มากเพียงพอที่จะสามารถนำมาสรุปผลในภาพรวมของประชากรวัยรุ่นของประเทศไทยทั้งหมด ซึ่งข้อจำกัดนี้เป็นข้อจำกัดที่พบเห็นได้ในลักษณะของงานวิจัยเชิงคุณภาพทั่วไป

อีกทั้งข้อมูลของผลการวิจัยได้สะท้อนให้เห็นว่า ในโรงเรียนแต่ละแห่งที่เข้าไปทำการศึกษา ยังมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านการจัดเตรียมอาหาร ลักษณะร้านค้าภายในโรงเรียน สิ่งแวดล้อม ค่านิยม วัฒนธรรมการบริโภคของนักเรียนแต่ละโรงเรียน รวมไปถึงฐานะทางเศรษฐกิจของโรงเรียน และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองนักเรียนในโรงเรียนแต่ละแห่งด้วย ซึ่งความแตกต่างนี้มีผลต่อวิถีการเลือกอาหารของนักเรียนต่างโรงเรียนกัน ดังนั้น ผลงานวิจัยครั้งนี้จึงมีประโยชน์และคุณค่าในเชิงที่จะสะท้อนให้เห็นถึง ความรู้ ความเชื่อ ทักษะ และวิธีการสร้างความเข้าใจที่จะนำไปสู่การสร้างสรรค์ ยุทธศาสตร์เพื่อลดปัญหาพฤติกรรมกรเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่เกิดขึ้นในโรงเรียน และสร้างวิถีการเลือกอาหารที่ดีขึ้นให้กับวัยรุ่นไทยที่เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยนี้

ข้อจำกัดของงานวิจัยอีกข้อหนึ่งคือ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมกรเลือกบริโภคที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนเท่านั้น ผู้วิจัยจึงไม่ได้มีโอกาสรับรู้ข้อมูลของวัยรุ่นเมื่ออยู่ภายนอกโรงเรียน ซึ่งมีสิ่งแวดล้อม สิ่งเร้า รวมไปถึงตัวเลือกต่างๆ ที่แตกต่างไปจากภายในโรงเรียน เช่น ร้านค้าขายอาหารภายนอกโรงเรียน เป็นต้น เพราะปัจจัยภายนอกต่างๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลต่อวิถีการเลือกอาหารของวัยรุ่น

เช่นกัน และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ การที่ผู้วิจัยได้ครอบคลุมถึงอิทธิพลของการเลี้ยงดูเด็กในสถาบันครอบครัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเด็กในวัยนี้ เหตุผลที่ผู้วิจัยได้ครอบคลุมในประเด็นดังกล่าวเป็นเพราะผู้วิจัยมีระยะเวลาในการทำวิจัยและทุนทรัพย์ที่จำกัด การศึกษาถึงปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนอาจสามารถทำให้เป็นงานวิจัยที่มีความละเอียดและลึกซึ้งได้ในอนาคต เพื่อเติมเต็มงานวิจัยชิ้นนี้

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่า ในอนาคตผู้วิจัยคนอื่นสามารถลดข้อจำกัดเหล่านี้ลงได้ โดยใช้ผลการศึกษาจากงานวิจัยชิ้นนี้เป็นแนวทางในการขยายผลการศึกษาไปสู่กลุ่มเป้าหมายอื่นๆ หรือนำผลวิจัยไปต่อยอด เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่ครบถ้วนและลึกซึ้งในเรื่องวิธีการเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงหามาตรการที่มีความเหมาะสมและหลากหลายมากขึ้นในการปฏิบัติกับกลุ่มประชากรที่มีความแตกต่างกันทั้งด้าน เพศ วัย และภูมิภาคที่ประชากรเหล่านั้นอาศัยอยู่

บทที่ 6

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาเบื้องต้น (Preliminary Research Result)

6.1 ความหลากหลายของพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียนของกลุ่มวัยรุ่นกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี

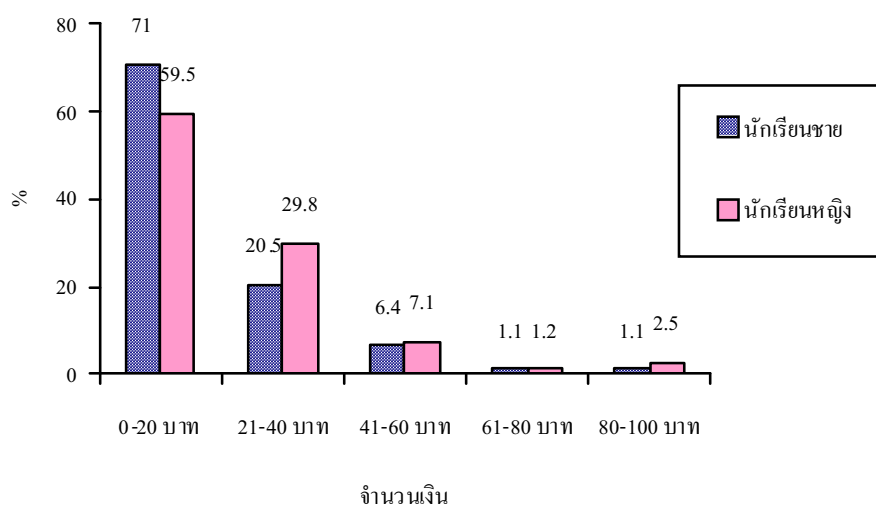
จากสถิติพบว่า เด็กวัยรุ่นในช่วงอายุ 9-15 ปี ซึ่งศึกษาอยู่ในช่วงระดับประถมศึกษาตอนปลาย และมัธยมศึกษาตอนต้น มีแนวโน้มในการเป็นโรคอ้วนที่สูง สาเหตุเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคเช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กจนกระทั่งเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เพื่อหามาตรการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในวัยเด็ก ผู้วิจัยและคณะจึงสนใจที่จะศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กในวัยนี้ โดยเลือกศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในโรงเรียน เนื่องจากเด็กในวัยนี้จะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน โดยปกติ 5 วันต่อสัปดาห์ และวันละประมาณ 8 ชั่วโมง และช่วงเวลาที่เด็กๆ อยู่ที่โรงเรียนจะเป็นช่วงที่เด็กๆ ต้องตัดสินใจเลือกซื้อและบริโภคอาหารด้วยตนเอง แตกต่างจากช่วงเวลาที่เด็กๆ อยู่ภายนอกโรงเรียน ซึ่งการซื้อและบริโภคอาหารมักจะได้รับอิทธิพลจากการเลือกซื้ออาหารของผู้ปกครองของพวกเขา

ทั้งนี้ ในการศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กในโรงเรียน ผู้วิจัยได้ใช้หลากหลายเทคนิคการวิจัยทางมานุษยวิทยาในการศึกษา ได้แก่ การสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม (Survey Questionnaires) การสังเกตการณ์ (Observation) และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) เทคนิคเหล่านี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงของเด็กๆ ในแต่ละโรงเรียนได้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) โดยการสุ่มเลือกตัวอย่าง เพื่อสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้และทัศนคติของเด็กๆ ที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของพวกเขา

การลงพื้นที่ศึกษาในครั้งนี้ ผลที่ออกมาพบว่า พฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กในวัยนี้มีความหลากหลายแตกต่างกัน โดยสามารถแบ่งพิจารณาในด้านของเพศ วัย และสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ซึ่งผลการวิจัยนี้ได้มาจากการใช้เทคนิคการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลประเภทของอาหารและเครื่องดื่มที่เด็กนักเรียนนิยมซื้อมาบริโภค และได้เข้าใจถึงรายละเอียดของพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยนี้มากขึ้น

6.1.1 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารและขนมของนักเรียนชายและหญิง

กราฟเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารและขนมของ
นักเรียนชายและหญิง

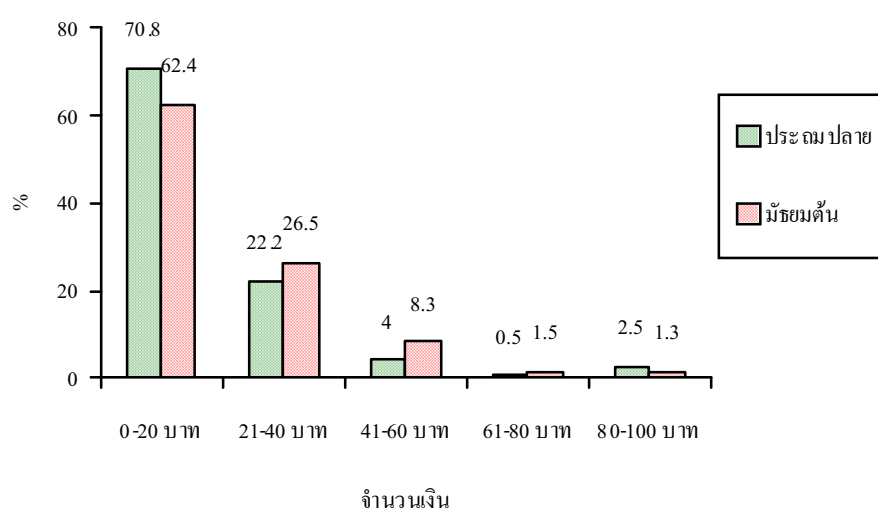


จากผลที่ออกมา เห็นได้อย่างชัดเจนว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เงินไปกับการซื้ออาหารและขนมในช่วงไม่เกิน 20 บาท ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณเงินที่เด็กๆ ได้รับจากผู้ปกครองในแต่ละวัน และสอดคล้องกับราคาอาหารที่จำหน่ายในโรงเรียน ซึ่งมีราคาถูกเหมาะสมกับอาหารปริมาณน้อยหรือขนมชิ้นเล็กๆ ที่พอเหมาะกับความต้องการของเด็กในวัย 9-15 ปี

จากกราฟจะเห็นว่า เด็กผู้ชายส่วนใหญ่ใช้เงินไปกับการซื้ออาหารไม่เกิน 20 บาท เด็กผู้หญิงมีการใช้เงินไปกับการซื้ออาหารในระดับ 21 - 40 บาท มากกว่าเด็กผู้ชายอย่างเห็นได้ชัด อาจสรุปโดยรวมจากกราฟได้ว่า เด็กผู้หญิงใช้เงินในปริมาณสูงกว่าเด็กผู้ชาย จากการสังเกตเพิ่มเติมพบว่า เด็กผู้หญิงจะเลือกรับประทานอาหารมื้อหลักในช่วงกลางวันในปริมาณที่น้อยกว่าเด็กผู้ชาย และมักจะซื้อขนมทานเล่นเพิ่มเติม หรือกล่าวได้ว่า เด็กผู้หญิงมีนิสัยกินจุบจิบมากกว่าเด็กผู้ชายนั่นเอง นอกจากนี้ เด็กผู้หญิงมักจะรับประทานข้าวเหลือมากกว่าเด็กผู้ชาย พฤติกรรมนี้ทำให้เด็กผู้หญิงรู้สึกหิวบ่อย นำไปสู่การรับประทานของทานเล่นจุบจิบบ่อยครั้งกว่าเด็กผู้ชาย

6.1.2 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารและขนมของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น

กราฟเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารและขนมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น

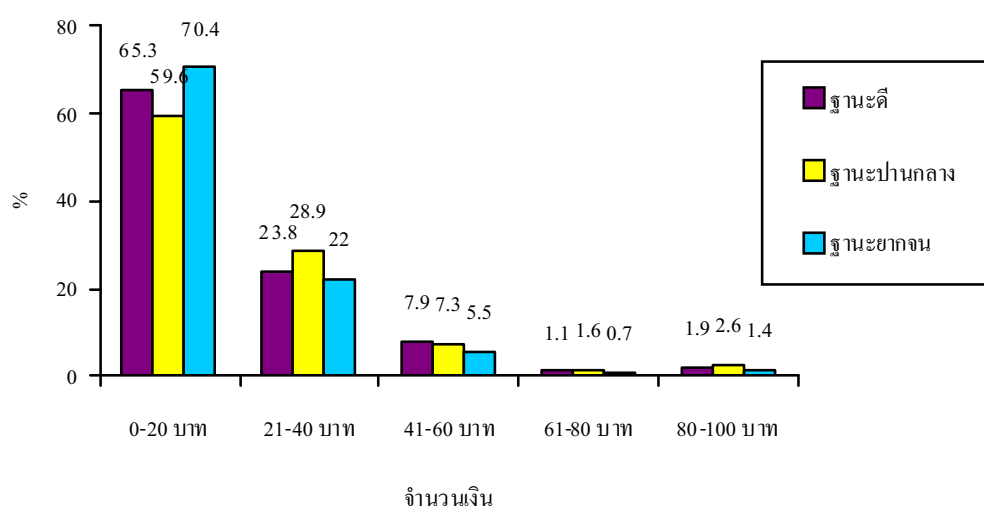


จากกราฟข้างต้นพบว่า ทั้งเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินสำหรับการซื้ออาหารและขนมในโรงเรียนอยู่ในช่วงไม่เกิน 20 บาท สำหรับระดับการใช้จ่ายที่มากกว่า 20 บาทนั้นส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากเด็กนักเรียนในระดับชั้นมัศึกษานั้นจะได้รับเงินจากผู้ปกครองมากกว่าเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา จึงทำให้เด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีอำนาจในการจับจ่ายอาหารและขนมมากกว่าเด็กนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย สัดส่วนค่าใช้จ่ายที่ออกมาจึงแตกต่างกันดังในกราฟ

นอกจากนี้ พัฒนาการทางด้านร่างกายก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีสัดส่วนค่าใช้จ่ายมากกว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เพราะเด็กมัธยมศึกษาเติบโตมากกว่า และมีความต้องการอาหารในปริมาณที่มากกว่าเด็กประถมศึกษา และอีกสาเหตุหนึ่ง หากดูสภาพโรงเรียนแล้ว โรงเรียนมัศึกษามักจะมีอาหารและขนมจำหน่ายที่หลากหลายและมีปริมาณที่มากกว่าโรงเรียนประถมศึกษา นั่นทำให้เด็กมัธยมศึกษาตอนต้นมีโอกาสดึงดูดในการจับจ่ายมากกว่าเด็กประถมศึกษาตอนปลาย

6.1.3 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารและขนมของนักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมแตกต่างกัน

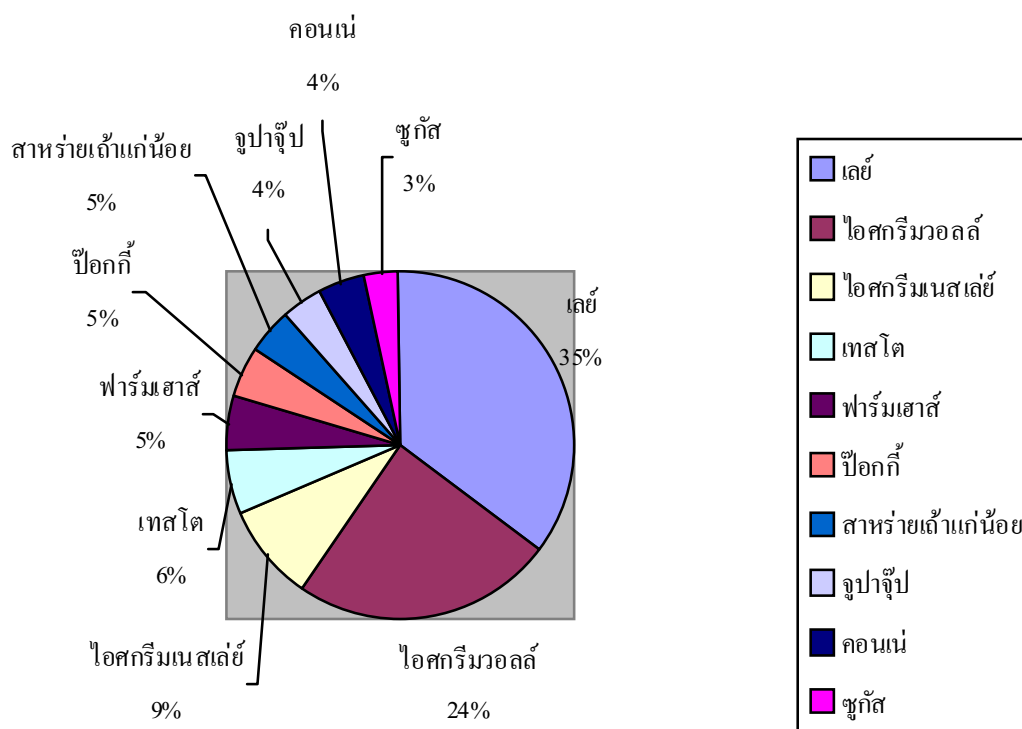
กราฟเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารและขนมของนักเรียน
โดยแบ่งตามสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครองที่



กราฟเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารและขนมของเด็กนักเรียนโดยใช้สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครองเป็นเกณฑ์นั้น พบว่า เด็กส่วนใหญ่ยังคงมีระดับการใช้จ่ายอยู่ในช่วงไม่เกิน 20 บาท แต่เมื่อเปรียบเทียบแล้วจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า เด็กที่ผู้ปกครองมีฐานะยากจนจะเป็นกลุ่มที่ใช้จ่ายเงินไม่เกิน 20 บาทมากที่สุด สำหรับในช่วงค่าใช้จ่าย 21-40 บาทกลุ่มที่มีการใช้จ่ายมากที่สุด คือเด็กที่ผู้ปกครองมีฐานะในระดับปานกลาง และในช่วงค่าใช้จ่าย 41-60 บาทกลุ่มที่มีการใช้จ่ายมากที่สุด คือเด็กที่ผู้ปกครองมีฐานะในระดับดี จะเห็นได้ว่าสัดส่วนการใช้จ่ายของเด็กที่ออกมามีความสอดคล้องกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้ปกครอง ผู้ปกครองที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับดีก็มักจะให้เงินกับบุตรหลานของตนในจำนวนที่มากกว่า จึงทำให้เด็กมีกำลังซื้อสูงและใช้จ่ายในระดับที่สูงกว่าเด็กกลุ่มอื่น ส่วนผู้ปกครองที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับยากจนก็มักจะให้เงินกับบุตรหลานของตนน้อย เด็กจึงมีกำลังซื้อเพียงเล็กน้อย ค่าใช้จ่ายที่ออกมาจึงน้อยตามไปด้วย โดยสรุปแล้วจะพบว่าจำนวนเงินที่เด็กใช้จ่ายไปกับการซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่มนั้นขึ้นอยู่กับอำนาจการซื้อเป็นสำคัญ ซึ่งอำนาจการซื้อนั้นมาจากจำนวนเงินที่ผู้ปกครองให้เด็กในแต่ละวัน

6.1.4 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาจากประเภทของขนมที่เด็กนักเรียนนิยมเลือกซื้อ

สัดส่วนของขนมที่เด็กนักเรียนนิยมเลือกซื้อมากที่สุด 10 อันดับ



จากข้อมูลที่ได้รับจากการวิเคราะห์ความถี่ เพื่อจำแนกหากลุ่มของขนมที่เด็กนักเรียนนิยมรับประทาน 10 อันดับแรก พบว่า ส่วนใหญ่เด็กๆ นิยมเลือกซื้อขนมกรอบจำพวกมันฝรั่งทอด ไอศกรีม ขนมจำพวกแป้ง แซนด์วิชปริงเกิล และลูกอม ซึ่งสามารถจัดอันดับยี่ห้อที่เด็กๆ ชื่นชอบ โดยประมวลผลคำตอบผ่านโปรแกรม SPSS ได้ดังนี้

อันดับที่ 1	มันฝรั่งทอดกรอบเค้ก	35%
อันดับที่ 2	ไอศกรีมวอลล์	24%
อันดับที่ 3	ไอศกรีมเนสเลย์	9%
อันดับที่ 4	มันฝรั่งทอดกรอบเทสโต	6%
อันดับที่ 5	ขนมปังฟาร์มเฮาส์	5%
อันดับที่ 5	ป๊อปปี้	5%
อันดับที่ 5	แซนด์วิช	5%

อันดับที่ 8	จูปาจีบ	4%
อันดับที่ 8	คอนเน	4%
อันดับที่ 10	ซูกัส	3%

ขนมยี่ห้อต่างๆ เหล่านี้เป็นยี่ห้อที่เด็กนักเรียนนิยมซื้อรับประทานมากที่สุด โดยหากนำมาวิเคราะห์แยกประเภทของขนมเหล่านี้ สามารถจัดกลุ่มประเภทของขนมได้ดังต่อไปนี้

1. ประเภทมันฝรั่งทอดกรอบ เช่น เลย์ เทสโต ขนมเหล่านี้มีวางจำหน่ายทั่วไป สามารถหาซื้อได้ง่าย และมีการโฆษณาที่สามารถเข้าถึงผู้บริโภคได้อย่างทั่วถึง เช่น โฆษณาทางโทรทัศน์ โปสเตอร์ นิตยสาร เป็นต้น ผู้ผลิตสามารถทำให้ผู้บริโภคจดจำผลิตภัณฑ์ของตนได้ เนื่องจากมีการใช้ดารา นักแสดงชื่อดังมาเป็นพรีเซ็นเตอร์ประชาสัมพันธ์ ซึ่งเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มให้ความสำคัญกับรูปร่างภายนอก การเลียนแบบดารา นักแสดงที่มีรูปร่างหน้าตาดี จึงเกิดขึ้นได้ง่ายกับเด็กวัยนี้ เมื่อเห็นดารารับประทานขนมในโฆษณา เด็กนักเรียนจึงอยากซื้อขนมยี่ห้อเดียวกันมารับประทานเลียนแบบ ปัจจัยของสื่อโฆษณาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อมันฝรั่งทอดกรอบ สังเกตได้จากคำตอบของเด็กนักเรียน ดังนี้

“ชอบโฆษณาเลย์ที่มีพอลล่า ดูแล้วก็น่ากินดี อยากซื้อมากิน”

(ปิง นักเรียนชาย โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของรัฐบาลแห่งหนึ่ง อายุ 15 ปี)

“ที่ซื้อกินเพราะเห็นในโฆษณาที่เป็นปีเตอร์ เลย์มัน ไม่ได้เป็นชองอย่างเดียวแต่มันยังเป็นกระป๋องด้วย น่าจะพวง่ายดูน่าซื้อมากิน”

(แก้ว นักเรียนหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 14 ปี)

จากคำพูดดังกล่าวทำให้เห็นว่า การที่เด็กนักเรียนจะเลือกซื้อขนมรับประทานไม่ได้เป็นผลมาจากความชอบส่วนตัวอย่างเดียว แต่ยังเกิดขึ้นจากปัจจัยรอบด้านของเด็กๆ ด้วย ทั้งเรื่องของโฆษณา การประชาสัมพันธ์ และตัวดาราที่เป็นพรีเซ็นเตอร์ ซึ่งมีอิทธิพลทั้งต่อนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย ซึ่งในเรื่องของการโฆษณาประชาสัมพันธ์นี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าสื่อโฆษณามีผลต่อการเลือกซื้อขนมของเด็กๆ เพราะเด็กๆ ได้ดูโฆษณาของขนมเหล่านี้บ่อยครั้งเมื่อกลับจากโรงเรียน อีกทั้งเป็นที่น่าสังเกตว่าโฆษณาขนมจำพวกมันฝรั่งทอดกรอบนั้นสามารถเห็นโฆษณาได้ทุกช่วงเวลา ซึ่งแตกต่างกับขนมกรุบกรอบบางยี่ห้อที่มักจะโฆษณาในเวลาของรายการสำหรับเด็กบางรายการเท่านั้น อาทิ รายการการ์ตูนตอนเช้าทางช่องเก้า ซึ่งแทบจะไม่เคยเห็นโฆษณาของมันฝรั่งเลย์หรือเทสโตเลย หากแต่จะเป็นขนมประเภทเยล

ลี่ ขนมหิงทอกรอบป๊อกกี้ และขนมหำพวกลูกอม นอกจากนี้ ข้อมูลที่จัดอันดับยังพบว่า ไม่มีขนมหำพวกลูกอมอยู่ในอันดับต้นๆ เลย แสดงให้เห็นว่าเด็กๆ ในยุคนี้ชอบมันฝรั่งทอดกรอบมากกว่าทั้งที่ไม่มีในโฆษณาเวลาที่เป็นการสำหรับเด็ก

2. ประเภทไอศกรีม ไอศกรีมจัดเป็นของหวานที่ได้รับความนิยมมากที่สุด โดยจะมีหลายยี่ห้อให้เลือกซื้อ จากการสอบถามเด็กๆ นิยมเลือกซื้อยี่ห้อวอลล์ (Wall) หรือเนสท์เล่ (Nestle) ซึ่งมีให้เลือกหลายลักษณะตามแต่ละโรงเรียนจะมีจำหน่าย เช่น ไอศกรีมแบบแท่ง แบบโคน หรือแบบเป็นก้อนทั่วไป นอกจากความหลากหลายของรูปแบบไอศกรีมแล้ว ไอศกรีมยังมีรสชาติที่หลากหลาย เช่น ช็อคโกแลต วานิลลา สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น นอกจากนี้ราคาของไอศกรีมยังมีหลากหลายระดับให้เด็กนักเรียนสามารถเลือกซื้อตามเงินค่าขนมของตน แต่ไม่ว่าจะเป็นไอศกรีมในลักษณะใด ลักษณะเด่นของมัน คือความหวานเย็น ซึ่งเป็นรสชาติที่เด็กๆ ชื่นชอบ และยังเหมาะกับสภาพภูมิอากาศที่ค่อนข้างร้อนของกรุงเทพมหานคร ดังเช่นที่นักเรียนกล่าวไว้

“อากาศร้อนๆ ชื้อ ไอติมกินอร่อยดีครับ”

(โจ นักเรียนชายนักเรียนชายโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 13 ปี)

จากคำพูดดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เด็กนักเรียนนิยมซื้อไอศกรีมรับประทานในช่วงที่อากาศร้อน จากการสังเกต นักเรียนจะนิยมซื้อไอศกรีมมารับประทานหลังรับประทานอาหารกลางวันเรียบร้อยแล้ว ซึ่งการรับประทานไอศกรีมบ่อยๆ อาจนำไปสู่การเกิดโรคอ้วนได้ง่าย เนื่องจากปริมาณน้ำตาลในไอศกรีมค่อนข้างสูง

3. ประเภทขนมจำพวกแป้ง ได้แก่ ขนมหิงฟาร์มเฮ้าส์ ป๊อกกี้ ปูไทย ปาปริก้า โปเต้ คอนเน่ คาราฉั่นนั๊กเก็ต และโอรีโอ้ รูปแบบของผลิตภัณฑ์ก็มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อมารับประทาน สังเกตได้ว่า ขนมเหล่านี้จะบรรจุอยู่ในห่อพลาสติกสีสดใส ดึงดูดสายตาของเด็กๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น ขนมหิงคอนเน่ที่มีสีส้มและสีเหลือง ขนมหิงปาปริก้าที่มีสีเหลืองอ่อนและด้านหน้าของถุงมีรูปขนมที่ถูกจัดวางไว้ จะสังเกตได้ว่า สีของขนมที่ได้รับความนิยมมักจะเป็นโทนสีแดง ส้ม เหลือง ซึ่งเป็นสีโทนร้อน ในทางจิตวิทยาสีโทนร้อนจะกระตุ้นให้มนุษย์เกิดความรู้สึกหิวและอยากอาหาร นอกจากนี้รูปแบบของบรรจุภัณฑ์ก็มีส่วนในการตัดสินใจเลือกซื้อ เห็นได้จากขนมป๊อกกี้ที่มีเป็นกล่องขนาดเล็ก ดังเช่นที่นักเรียนกล่าวไว้

“ชอบป๊อกกี้เพราะชอบสีแดง และอร่อย มีหวานๆ ของช็อคโกแลตและรสเค็มๆ ของขนมหิง”

(เพย์ นักเรียนหญิงโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 11 ปี)

“อุงของคอนเนลีสวย น่าซื้อมากินดี”

(จิบ นักเรียนหญิง โรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายของรัฐบาลแห่งหนึ่ง อายุ 12 ปี)

“ซื้อง่ายแล้วก็กินได้ง่าย เอาเข้าไปกินในห้องเรียนได้เพราะตอนสายๆ ก็หิวแล้ว เลยต้องเอานมเข้าไปกิน”

(อาร์ม นักเรียนหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของรัฐบาลแห่งหนึ่ง อายุ 14 ปี)

ขนมเหล่านี้มีลักษณะเป็นแป้งทอดกรอบ และมักจะมีส่วนผสมของสารปรุงแต่งรส ที่ทำให้ขนมมีรสชาติอร่อยสำหรับเด็กๆ การรับประทานขนมเหล่านี้ในปริมาณที่มากเกินไป นอกจากจะนำไปสู่โรคอ้วนแล้ว การสะสมสารปรุงแต่งรสในปริมาณสูงยังเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้อีกด้วย

4. ประเภทขนมจำพวกสาหร่าย ได้แก่ ถั่วแก่น้อย ซึ่งมีลักษณะเป็นสาหร่ายปรุงรส มีหลายรสชาติ ได้แก่ รสคลาสสิก รสเผ็ด รสวาซาบิ และรสชีฟู๊ด ความหลากหลายเช่นนี้เป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กๆ ตัดสินใจเลือกซื้อสาหร่ายมารับประทาน สาหร่ายปรุงรสทอดกรอบมีรสชาติที่แปลกใหม่กว่าสาหร่ายปรุงรสห่ออื่นและมีรสชาติที่เข้มข้น ด้วยรสชาติที่อร่อยและเข้มข้น ทำให้นักเรียนรับประทานได้อย่างอร่อยและหมดอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ยังถูกออกแบบมาให้ง่ายและสะดวกต่อการเปิดรับประทานด้วยถึงชิปสุญญากาศ เมื่อรับประทานไม่หมดจึงสามารถเก็บไว้รับประทานในครั้งต่อไปได้ เพราะสาหร่ายจะยังคงความกรอบ ดังเช่นที่นักเรียนกล่าวไว้

“ที่ชอบทานสาหร่ายเพราะสาหร่ายเก็บไว้ได้นาน มีที่ปิดเปิดที่เป็นสุญญากาศ ทำให้สาหร่ายไม่เหนียว”

(หวาน นักเรียนหญิง โรงเรียนมัธยมต้นของรัฐบาล อายุ 14 ปี)

“สาหร่ายรสเผ็ดอร่อยดี กินแล้วเผ็ดๆ แล้วก็ชอบรสวาซาบิเพราะกินเข้าไปแล้วรู้สึกเหมือนได้กินวาซาบิจริงๆ”

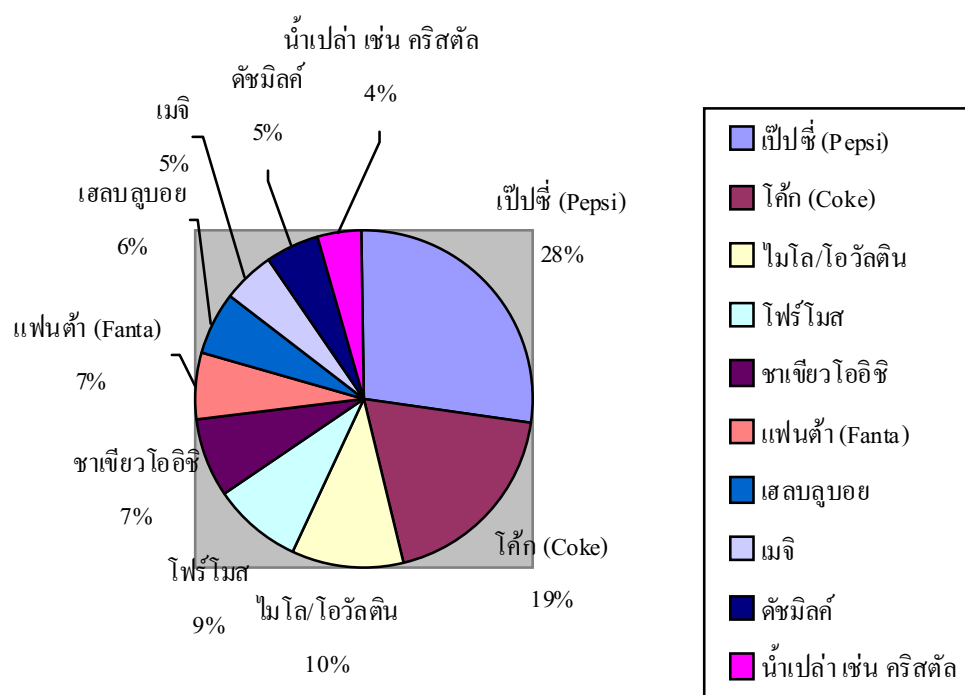
(โต นักเรียนชาย โรงเรียนมัธยมต้นของรัฐบาล อายุ 13 ปี)

จากคำพูดดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า สาหร่ายปรุงรสทอดกรอบมีรสชาติที่แปลกใหม่กว่าสาหร่ายปรุงรสห่ออื่นและมีรสชาติที่เข้มข้น อีกทั้งประกอบกับการเป็นสาหร่ายซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ค่อยจะมีในเมืองไทยเป็นอาหารที่แปลกใหม่ ทำให้เด็กชื่นชอบรสชาติที่แปลกใหม่นี้ด้วย

5. ประเภทลูกอม เด็กนักเรียนนิยมเลือกซื้อลูกอม ทั้งแบบอม เช่น จูปาจ๊ับ และแบบเคี้ยว เช่น ยี่ห้อชูกัส การรับประทานลูกอมของเด็กวัยนี้ได้รับอิทธิพลมาจากสื่อโทรทัศน์ ซึ่งมักจะมีโฆษณาออกมาให้เห็นบ่อยในช่วงค้นรายการการ์ตูนวันหยุดเสาร์อาทิตย์ เด็กนักเรียนรับชมภาพโฆษณาเหล่านั้นจนเกิดความคุ้นเคย ประกอบกับราคาของลูกอมที่ไม่แพงนัก จึงทำให้เด็กๆ ตัดสินใจซื้อลูกอมมารับประทานได้ไม่ยาก เด็กๆ สามารถรับประทานได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียน นอกจากนี้ ผลัดกันเหล่านี้ยังผลิตออกมาให้เลือกหลากหลายสีตามรสชาติหรือกลิ่น เช่น รสส้มสีส้ม รสแอปเปิ้ลสีเขียว รสสตรอเบอร์รี่สีแดง เป็นต้น ความสะดวกในการรับประทานและราคาที่ไม่แพง ทำให้ลูกอมเป็นขนมที่เด็กๆ นิยมเลือกซื้อด้วยเช่นกัน

6.1.5 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาจากประเภทของเครื่องดื่มที่เด็กนักเรียนนิยมเลือกซื้อ

สัดส่วนของเครื่องดื่มที่เด็กนักเรียนนิยมเลือกซื้อมากที่สุด 10 อันดับ



นอกจากการจัดอันดับขนมข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยและคณะใช้วิธีการเดียวกันในการเก็บข้อมูลและประมวลผลออกมาเป็นอันดับเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมจากเด็กๆ มากที่สุด พบว่า ส่วนใหญ่เด็กๆ

นิยมเลือกซื้อน้ำอัดลม นม น้ำหวาน ชาเขียว และน้ำเปล่า โดยพบว่า 10 อันดับของเครื่องดื่มยอดนิยมที่เด็กๆ ในสนามวิจัยเลือกซื้อมากที่สุด มีดังนี้

อันดับที่ 1	เป๊ปซี่ (Pepsi)	28%
อันดับที่ 2	โค้ก (Coke)	19%
อันดับที่ 3	ไมโลและโอวัลติน	10%
อันดับที่ 4	นมโฟมอสต์	9%
อันดับที่ 5	ชาเขียวโออิชิ	7%
อันดับที่ 5	แฟนต้า (Fanta)	7%
อันดับที่ 7	น้ำหวานเฮลบลูบอย	6%
อันดับที่ 8	นมเมจิ	5%
อันดับที่ 8	นมดัชมิลค์	5%
อันดับที่ 10	น้ำดื่มคริสตัล	4%

เครื่องดื่มต่างๆ เหล่านี้เป็นเครื่องดื่มที่เด็กนักเรียนนิยมซื้อมากที่สุด โดยหากนำมาวิเคราะห์แยกประเภท สามารถจัดกลุ่มประเภทของเครื่องดื่มได้ดังต่อไปนี้

1. ประเภทน้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในทุกโรงเรียน ซึ่งจะประกอบไปด้วยยี่ห้อเป๊ปซี่ (Pepsi) โค้ก (Coke) และแฟนต้า (Fanta) เด็กหลายคนให้เหตุผลว่า ชอบดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลมนั้น เป็นผลมาจากความหวานและความซ่าของมันเหมาะกับสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวของเมืองไทย เมื่อได้ดื่มน้ำอัดลมจึงทำให้รู้สึกสดชื่น

“ชอบกินพวก โค้ก เป๊ปซี่ เพราะมันก็อร่อยดี ซ้ำด้วยหวานด้วย เวลาเล่นมาร้อนๆ ก็จะมีกิน”
(เม็กซ์ นักเรียนชายโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 13 ปี)

“เวลาที่ซื้อน้ำกินก็ต้องกิน โค้กตลอด ก็ผมกินประจำ”
(ไต้ง นักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชายล้วนของรัฐบาลแห่งหนึ่ง อายุ 15 ปี)

“เป็นน้ำหวานอย่างหนึ่งแต่มันซ่า เลยชอบกินเพื่อนก็กินกันทุกคนก็เลยกินด้วย”
(แก้ว นักเรียนหญิงโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 10 ปี)

จะเห็นว่าเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมนี้ เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมทั้งจากเด็กนักเรียนหญิงและเด็กนักเรียนชาย นอกจากความหวานและซาบซ่าแล้ว สื่อโฆษณาที่เห็นได้ทั่วไปของเครื่องดื่มชนิดนี้ เช่น โทรทส์นั้ หนังสือพิมพ์ ป้ายโปสเตอร์ต่างๆ และกลุ่มเพื่อน ก็มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อของเด็กๆ ด้วยเช่นกัน

“ก็เห็นจากโฆษณาบ่อยด้วย และเห็นเพื่อนที่โรงเรียนก็กินกัน”

(อ้อม นักเรียนหญิงโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายของรัฐบาลแห่งหนึ่ง อายุ 12 ปี)

“ปกติก็ซื้อกินอยู่แล้ว ในทีวีก็มีโฆษณาให้ดูด้วย มันก็ชอบออกรสใหม่ๆ มากี่เลยชอบลองซื้อกินดู”

(กึ่ง นักเรียนหญิงโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 14 ปี)

จะเห็นว่า สื่อมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าของเด็กค่อนข้างมาก นอกจากนี้ รสชาติใหม่ๆ ของน้ำอัดลมที่ออกมาให้เด็กๆ ได้ลิ้มลองบ่อยครั้ง ก็เหมาะสมกับลักษณะนิสัยความอยากรู้อยากลองของใหม่ และความช่างเบื่อของเด็กๆ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น เด็กๆ จึงไม่รีรอที่จะเลือกซื้อมาทดลองกิน และเมื่อได้ลองแล้วเกิดความชอบก็ยอมทำให้ครั้งต่อไปเด็กๆ ก็จะซื้อมารับประทานอีกนั่นเอง

2. ประเภทน้ำหวาน เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมจากเด็กเป็นพิเศษ และจากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะเองก็พบว่าในแต่ละโรงเรียนนั้นก็มีการขายน้ำหวานในเกือบทุกโรงเรียน น้ำหวานที่นิยมวางขายกันในโรงอาหารที่เห็นบ่อยคือ น้ำหวานเฮลบลูบอย ซึ่งเป็นน้ำหวานเจือจาง มีสีสดใสและยังมีกลิ่นอ่อนๆ ตามสี และตามรสชาติด้วย เช่น น้ำสีแดงรสสละ น้ำสีเขียวรสกรีนโซดา เป็นต้น

“ไปเล่นบาสมาร้อนๆ ก็ซื้อน้ำหวานมาทาน มันก็ช่วยให้สดชื่นได้”

(เจเจ นักเรียนชายโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของรัฐบาลแห่งหนึ่ง อายุ 11 ปี)

“น้ำหวานที่กินบ่อยก็น้ำหวานของโรงเรียนที่ขายที่โรงอาหาร น่าจะเป็นน้ำเฮลบลูบอย”

(จำ นักเรียนหญิงโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายของรัฐบาลแห่งหนึ่ง อายุ 11 ปี)

3. ประเภทนม เป็นเครื่องดื่มอีกชนิดหนึ่งที่เด็กนิยมเลือกดื่ม และมักจะมีขายในทุกๆ โรงเรียน จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะเองพบว่า ในโรงอาหารของหลายโรงเรียนจะมีนมไมโลและโอวัลตินที่ขงแล้วขายอยู่ ซึ่งก็เป็นอีกทางเลือกให้เด็กๆ สามารถที่จะซื้อทานได้ ซึ่งไมโลโอวัลตินถือเป็น

เครื่องดื่มนั้นมีที่เล็กๆ ส่วนใหญ่คุ้นเคย เพราะมักจะรับประทานที่บ้านเป็นประจำกับครอบครัวในตอนเช้าๆ ดังที่เด็กบางคนได้ให้ข้อมูลผู้วิจัยเอาไว้

“ก็ที่บ้านตอนเช้าก็กินโอวัลติน มาโรงเรียนก็ซื้อกินได้เพราะที่โรงอาหารก็ขายอยู่ วันไหนที่ไม่กินมาจากบ้าน มาโรงเรียนก็กินได้ แต่มันจะเป็นแบบโอวัลตินเย็นนะ ”

(ท็อป นักเรียนชายโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายชายล้วนของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 11 ปี)

“กินโอวัลตินเพราะอยู่ที่บ้านก็กินอยู่เหมือนกัน”

(ส้ม นักเรียนหญิงโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของรัฐบาลแห่งหนึ่ง อายุ 12 ปี)

จากความคิดของเด็กนักเรียนที่ผู้วิจัยและคณะได้เข้าไปสัมภาษณ์พบว่า เด็กหลายคนเลือกดื่มเครื่องดื่มจำพวกไมโลหรือโอวัลตินเหล่านี้ นอกจากความเคยชินแล้ว เด็กๆ ยังรับรู้ถึงประโยชน์ของเครื่องดื่มประเภทนี้อีกด้วย ดังที่มีการโฆษณาว่าเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

“เพราะว่ามันเป็นโอวัลตินที่มีประโยชน์ เพราะมันทำมาจากนมด้วยเหมือนกัน”

(กอล์ฟ นักเรียนชายโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายของเอกชน อายุ 10 ปี)

นอกจากไมโลโอวัลตินแล้ว เด็กนักเรียนยังเลือกซื้อนมยี่ห้อโฟมอสต์ คัมมิลค์ และเมจิ ซึ่งมีจำหน่ายเป็นแบบขวดและแบบกล่อง นมยี่ห้อเหล่านี้จะมีหลากหลายรสชาติ แตกต่างจากไมโลโอวัลตินที่เป็นเครื่องดื่มรสช็อคโกแลตเท่านั้น ซึ่งรสชาติที่เด็กนิยมเมื่อเลือกซื้อนมยี่ห้อเหล่านี้ ได้แก่ รสส้ม รสผลไม้รวม และรสสตอเบอรี่

4. ประเภทชาเขียว เป็นเครื่องดื่มอีกประเภทหนึ่งที่เด็กๆ นิยมเลือกซื้อ โดยยี่ห้อที่ได้รับความนิยม คือ ชาเขียวโออิชิ ซึ่งมีให้เลือกหลายรสชาติ เช่น รสต้นตำหรับ รสมะนาวน้ำผึ้ง รสข้าวญี่ปุ่น นอกจากนี้ยังมีสูตรไม่ผสมน้ำตาลอีกด้วย การโฆษณาของสื่อทำให้ชาเขียวมีภาพลักษณ์เป็นเครื่องดื่มของคนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ เพราะจากความเชื่อที่ทราบกันว่า การดื่มชามีประโยชน์ต่อร่างกาย เด็กๆ นิยมเลือกซื้อชาเขียว เพราะเป็นเครื่องดื่มที่รสชาติไม่จัดเหมือนเช่นน้ำเปล่า และไม่หวานจนเกินไปเหมือนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน

“ชอบกินโออิชิค่ะ ไม่หวานมาก จะได้ไม่อ้วน กินโออิชิดีกว่าน้ำอัดลมด้วยค่ะ น้ำอัดลมมันกัดกระเพาะ”

(กิก นักเรียนหญิงโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของเอกชน อายุ 14 ปี)

จากการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนจะหาซื้อชาเขียวโออิชิได้จากภายนอกโรงเรียน เนื่องจากเป็นเครื่องดื่มที่มีราคาค่อนข้างแพง เมื่อเทียบกับเครื่องดื่มประเภทอื่นๆ ทางโรงเรียนจึงไม่ค่อยนำเข้ามาจำหน่าย นั่นจึงเป็นสาเหตุที่ชาเขียวได้รับความนิยมเป็นอันดับท้ายๆ

5. ประเภทเครื่องดื่มที่เป็นน้ำเปล่า เป็นเครื่องดื่มที่สามารถหาซื้อได้ง่าย สามารถรับประทานได้ตลอดเวลา ซึ่งนักเรียนบางคนเลือกที่จะดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม โดยให้เหตุผลว่า

“ปกติดื่มน้ำเปล่าอยู่แล้ว เพราะว่าไม่ชอบกินน้ำอัดลม เพราะมันกินแล้วเสहत้อง”

(มายด์ นักเรียนชายโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 12 ปี)

“เพื่อนบางคนก็ชอบกินน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม แต่เพื่อนผมบางคนก็กินน้ำเปล่าแบบผม เพราะมันก็มีประโยชน์กว่าน้ำอัดลมนะ”

(พีท นักเรียนชายโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของเอกชนแห่งหนึ่ง อายุ 15 ปี)

จะเห็นได้ว่า เด็กๆ ทราบว่า น้ำเปล่านั้นก็มียประโยชน์ และเลือกซื้ออยู่เสมอ แต่ยังคงอยู่ในอันดับล่างๆ อย่างไรก็ตาม ก็ยังแสดงให้เห็นว่า ยังมีนักเรียนส่วนหนึ่งที่เห็นประโยชน์ของน้ำเปล่า และตอบว่าน้ำเปล่าเป็นเครื่องดื่มที่เขาชอบมากที่สุด แต่น้ำเปล่าที่พวกเขาซื้อถึงนี้จะอยู่ในรูปของภาชนะ เช่น ขวดหรือแก้วที่มีใส่น้ำเปล่าฟรีที่โรงเรียนมีให้

6.2 ลักษณะของอาหารและเครื่องดื่มที่วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี ต้องการให้มีจำหน่ายในโรงเรียน

สภาพสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลต่อทางเลือกอาหารของวัยรุ่น จากการศึกษาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นความชอบในการรับประทานอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร รวมถึงการเลือกบริโภคอาหาร ซึ่งรวมเรียกว่า “บริโภคนิสัยของวัยรุ่น” ในปัจจุบันพบว่า ลักษณะของบริโภคนิสัยที่โดดเด่น ได้แก่ การรับประทานขนม และการรับประทานอาหารจาน

ด้วย ลักษณะบริโภคนิสัยดังกล่าวเป็นที่มาของการเกิดโรคอ้วนในวัยรุ่นได้ดี ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเจาะจงถึงความต้องการอาหารและขนมของวัยรุ่นเพื่อนำมาวิเคราะห์หาแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

ในการศึกษาความต้องการอาหารและขนมของกลุ่มวัยรุ่น ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งเป็นเทคนิคการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถามทั้งหมด 235 ชุด หลังจากประมวลผลทางสถิติแล้ว ทำให้ทราบว่าอาหารและขนมที่วัยรุ่นต้องการให้นำเข้ามาจำหน่ายภายในโรงเรียนมากที่สุด เรียงลำดับได้ดังต่อไปนี้

อันดับที่ 1 ขนมกรุบกรอบ ได้แก่ เลย์ (ซึ่งมีจำนวนมากที่สุด) เทสโต้ คอนเน่ ปูไทย ทวิสตี้ช็อตส์ ซีโตส

กลุ่มตัวอย่างต้องการให้มีการจำหน่ายขนมกรุบกรอบในโรงเรียนมากที่สุด จะสังเกตได้ว่าขนมที่เด็กๆ ชอบจะเป็นขนมที่มีการโฆษณาและวางจำหน่ายอย่างแพร่หลายทั่วไป การโฆษณาที่เข้าถึงกลุ่มเด็กๆ ประกอบกับเป็นขนมที่รับประทานง่ายมีรสชาติอร่อย ทำให้ขนมกรุบกรอบเหล่านี้ได้รับความนิยมจากเด็กๆ มากที่สุด

ขนมกรุบกรอบที่ขายทั่วไปนั้นส่วนใหญ่จะบรรจุอยู่ในซองพลาสติกสีสดๆ ตามรสชาติและกลิ่นของขนมนั้นๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดึงดูดสายตาและทำให้ผู้บริโภคจดจำได้ง่าย และเกือบทุกยี่ห้อจะทำรอยหยักไว้ที่ขอบด้านบนและด้านล่างของถุงเพื่อให้สะดวกต่อการแกะรับประทาน ขนมเหล่านี้จะมีให้เลือกหลายรสชาติ หลายกลิ่น และหลายขนาด ซึ่งเหมาะสมกับวัยรุ่นที่มีความต้องการที่หลากหลายและการผลิตห่อขนาดเล็กยังเหมาะสมกับเด็กๆ ที่มีกำลังซื้อไม่มากนัก นอกจากนี้ ขนมเหล่านี้ยังมักวางแผนการตลาดดึงดูดผู้บริโภคให้ซื้อขนมมากขึ้น เช่น เลย์แลกเลย์ ผู้บริโภคสามารถสะสมรูปยืมที่มุมซองมาแลกเลย์ห่อใหม่ได้ฟรี เป็นต้น ปัจจัยทางการตลาดบวกกับรสชาติที่เด็กๆ ชอบ ทำให้ขนมกรุบกรอบกลายเป็นขนมที่เด็กๆ ต้องการให้นำมาจำหน่ายภายในโรงเรียนมากที่สุด





อันดับที่ 2 ไอศกรีม เช่น วอลล์มินิ ไอศกรีมทอด

ปัจจุบันไอศกรีมถูกผลิตออกมาในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นไอศกรีมที่มีเยื่อหุ้ม อย่างเช่น วอลล์ เนสท์เล่ ที่มีให้เลือกหลายลักษณะ เช่น ไอศกรีมแบบแท่ง แบบโคน หรือแบบเป็นก้อนทั่วไป ไอศกรีมที่ผลิตอย่างง่ายแบบโฮมเมด หรือไอศกรีมที่มีกรรมวิธีการผลิตแบบประยุกต์ เช่น ไอศกรีมทอด ไอศกรีมหลอด เป็นต้น นอกจากความหลากหลายของรูปแบบไอศกรีมแล้ว ไอศกรีมยังมีรสชาติที่หลากหลาย เช่น ช็อคโกแลต วานิลลา สตอเบอรี่ เป็นต้น แต่ไม่ว่าจะเป็นไอศกรีมในลักษณะใด ลักษณะเด่นของมัน คือความหวานเย็น ซึ่งเป็นรสชาติที่เด็กๆ ชอบ และยังเหมาะกับสภาพภูมิอากาศที่ค่อนข้างร้อนของกรุงเทพมหานคร นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้เด็กๆ หลายคนอยากให้มีการนำไอศกรีมเข้ามาจำหน่ายภายในโรงเรียน



อันดับที่ 3 ขนมไทย ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ทองม้วน ลูกชุบ ข้าวเหนียวมะม่วง

จากการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพบว่า เด็กๆ อยากให้มีการจำหน่ายขนมไทยในโรงเรียนเป็นจำนวนมาก ซึ่งขนมไทยมีให้เลือกรับประทานมากมายหลายชนิด ทำให้เด็กๆ ไม่เบื่อขนมไทยยังเป็นขนมที่เด็กๆ ค่อนข้างมาตั้งแต่เด็ก เนื่องมาจากการปลูกฝังจากที่บ้าน การรับประทานตามพ่อแม่บ้าง นอกจากนี้ รสชาติหวานๆ ของขนมไทยก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เด็กๆ ชื่นชอบ เพราะเด็กมักจะชอบรับประทานอาหารรสหวาน



อันดับที่ 4 ลูกอม เยลลี่ เช่น ป๊อปปี้ และหมากฝรั่ง

ลูกอม เยลลี่ และหมากฝรั่ง เป็นที่ต้องการของเด็กๆ เนื่องจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะแบ่งเป็นชิ้นเล็กๆ หลายชิ้น เมื่อซื้อสามารถแบ่งรับประทานกับเพื่อนๆ ได้หลายคน และสามารถรับประทานได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียน หากรับประทานไม่หมดก็สามารถเก็บไว้รับประทานในคราวหน้าได้ด้วย นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ยังผลิตออกมาให้เลือก

หลากหลายรสตามรสชาติหรือกลิ่น เช่น รสส้มสีส้ม รสแอปเปิ้ลสีเขียว รสสตอเบอรี่สีแดง เป็นต้น ความสะดวกในการรับประทานและราคาที่ไม่แพง ทำให้ลูกอม เยลลี่ และหมากฝรั่ง เป็นขนมอีกประเภทหนึ่งที่เด็กต้องการให้นำเข้ามาจำหน่ายภายในโรงเรียน



อันดับที่ 5 ช็อคโกแลต

ผลิตภัณฑ์ช็อคโกแลตมีออกมาให้เด็กๆ เลือกซื้อหลายรูปแบบ นอกจากช็อคโกแลตล้วนๆ แล้ว ยังมีการนำสิ่งต่างๆ มาเป็นส่วนผสม เช่น อัลมอนต์ น้ำตาลเคลือบ เวเฟอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ ช็อคโกแลตยังเป็นส่วนประกอบในขนมอีกหลายๆ ชนิด เช่น ขนมปังแต่งเคลือบช็อคโกแลต ขนมปังไส้ช็อคโกแลต ไอศกรีมแต่งเคลือบช็อคโกแลต เป็นต้น ความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ช็อคโกแลตที่มีให้ซื้อหลากหลายยี่ห้อ เด็กๆ จึงอยากให้มีการจำหน่ายช็อคโกแลตในโรงเรียน เพื่อเป็นขนมทานเล่นในยามว่าง



อันดับที่ 6 อาหารจานด่วน ได้แก่ พิซซ่า เฟรนช์ฟราย แซมเบอเกอร์

นอกจากการรับประทานขนมต่างๆ จะเป็นบริโภคนิสัยของวัยรุ่นในปัจจุบันแล้ว ยังมีลักษณะของบริโภคนิสัยอีกอย่างหนึ่ง คือ การรับประทานอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งอาหารเหล่านี้มักจะมีส่วนผสมของแป้งสูง เป็นบ่อเกิดของโรคอ้วนได้ดีทีเดียว เด็กๆ ต้องการให้มีการจำหน่ายอาหารจานด่วน โดยให้เหตุผลว่าอาหารเหล่านี้สามารถรับประทานแทนข้าวได้ อร่อย และยังอิ่มท้องด้วย โดยอาหารจานด่วนมีหลายชนิด แต่อาหารที่เด็กๆ ส่วนใหญ่นึกถึง คือ พิซซ่า ซึ่งมีให้เลือกหลายหน้า หลายรสชาติ อาหารจานด่วนส่วนใหญ่จะมีการทำโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงผู้บริโภคได้อย่างทั่วถึง โดยผ่านสื่อโทรทัศน์ ใบปลิว หรือป้ายโฆษณาติดตามสถานที่ต่างๆ จึงสามารถดึงดูดเด็กๆ ให้เกิดความต้องการซื้อและรับประทานได้ไม่ยาก



อันดับที่ 7 เค้กและขนมปัง

เค้กและขนมปังเป็นอาหารที่มีส่วนผสมของแป้งเป็นหลัก สามารถรับประทานยามว่างหรือรับประทานเพิ่มเติมหลังจากรับประทานอาหารกลางวันได้ มีหลายชนิด ได้แก่ ขนมปังอบ ขนมปังแผ่นซึ่งมีให้เลือกหลายหน้า เช่น ขนมปังหน้าสังขยา ขนมปังทานาย ขนมปังหน้าช็อคโก

เลต เป็นต้น สำหรับเด็กก็มีหลายชนิดเช่นกัน หากรับประทานในปริมาณสูงสามารถก่อให้เกิดโรคอ้วนได้



อันดับที่ 8 เครื่องดื่ม

นอกจากน้ำเปล่า เด็กๆ อยากให้มีการจำหน่ายเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ปั่น ชานมไข่มุก เครื่องดื่มเหล่านี้เป็นเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เด็กๆ ให้เหตุผลว่า รับประทานเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย เด็กๆ ต้องการให้มีเครื่องดื่มที่หลากหลายวางจำหน่ายในโรงเรียน เพื่อจะได้มีตัวเลือกเพิ่มมากขึ้น





อันดับที่ 9 ผลไม้สด และผลไม้แช่อิ่ม

ผลไม้เป็นอาหารอีกหนึ่งอย่างที่เด็กๆ อยากให้มีการนำเข้ามาจำหน่ายภายในโรงเรียนเช่นกัน จากการสอบถามเพิ่มเติม เด็กๆ ให้เหตุผลว่า อยากรับประทานผลไม้ เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกาย แสดงให้เห็นว่า เด็กๆ ได้รับการปลูกฝังมาให้เข้าใจเช่นนั้นซึ่งเป็นสิ่งที่ดี อย่างไรก็ตาม หากถามถึงประโยชน์ในผลไม้แต่ละชนิด เด็กๆ ไม่สามารถตอบได้



6.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียนของกลุ่มวัยรุ่นกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี

จากผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร รวมถึงความต้องการอาหารที่หลากหลาย ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นจึงค่อนข้างหลากหลายตามไปด้วย ดังนั้น ก่อนจะลงมือแก้ไขปัญหานั้น เราควรที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมต่างๆ เหล่านั้นให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งก่อน หากเข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคของเด็กแล้ว การหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ก็จะเป็นไปอย่างตรงจุด และได้ผลมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและบริโภคอาหารของเด็กในโรงเรียนนั้น คณะผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามเชิงสำรวจ (Survey Questionnaires) ซึ่งเป็นเทคนิคการวิจัยเชิงปริมาณ ในการหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรเชิงสถิติ ประกอบกับการเก็บข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพทางมานุษยวิทยา ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และการวิเคราะห์สื่อทางมานุษยวิทยา (Media Ethnography Research) การใช้เทคนิคเชิงปริมาณประกอบกับเทคนิคเชิงคุณภาพ ทำให้ได้ข้อมูลอย่างรอบด้าน ซึ่งช่วยให้การวิเคราะห์ผลออกมามีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผลการศึกษาในครั้งนี้ สามารถสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและบริโภคอาหารของเด็กในโรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มปัจจัย ดังนี้

6.3.1 ปัจจัยระดับบุคคล

นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

เนื่องจากเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงอายุที่ยังมีความเป็นเด็ก รักสนุกสนาน และมักจะตามใจตนเอง ดังนั้นปัจจัยระดับบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนในระดับนี้ก็คือ “ความพึงพอใจส่วนตัว” หากอยากรับประทานอะไรทาน หรือชอบอะไรเล็กๆ ก็จะตามใจตนเอง ดังจะเห็นได้จากผลสำรวจพบว่า นักเรียนระดับนี้จะบริโภคอาหารโดยเลือกที่รสชาติกลมกล่อม และถูกปากตนเองเป็นอันดับแรก ไม่ค่อยที่จะคำนึงถึงลักษณะรูปร่างหรือประโยชน์คุณค่าของอาหารนัก

“เลือกซื้อขนมที่อร่อย ถูกปาก เช่น ของทอด จะซื้อเพราะมีรสชาติกลมกล่อม และบางอย่างมีสีสวยดี มีของแถมก็จะซื้อ”

(ก๊ีบ เด็กนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่ง)

หากจะเจาะลึกไปที่รสชาติกลมกล่อมของนักเรียนระดับนี้ว่าหมายถึงรสชาติอย่างไร จะไม่สามารถระบุได้ทันที เพราะขึ้นอยู่กับแต่ละประเภทอาหาร ซึ่งอาหารประเภทของทอดเป็นสิ่งที่เด็กนักเรียนในระดับนี้ชอบมากที่สุด โดยรสชาติกลมกล่อมในความคิดของเด็กจะหมายถึง อาหารที่มีทุกรสชาติผสมผสานอย่างลงตัว แต่หากเป็นประเภทเครื่องดื่ม เด็กนักเรียนในระดับนี้จะชอบเครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวาน จากการสำรวจพบว่า ไม่ว่าจะเป็นนม น้ำผลไม้ หรือไอศกรีม นักเรียนระดับนี้มักจะชอบที่รสชาติดหวานเป็นหลัก ซึ่งจะส่งผลเสียต่อเด็กนักเรียน ทำให้มีแนวโน้มในการเป็นโรคอ้วน หรือโรคเบาหวานได้

ความพึงพอใจของตนเอง ยังรวมถึงความพึงพอใจในการซื้ออาหารตามศักยภาพทางการเงินของตนเองด้วย คือ นักเรียนระดับประถมปลายจะได้รับเงินค่าขนมที่ไม่มากนัก เนื่องจาก

โรงเรียนประถมศึกษาส่วนใหญ่จะจัดอาหารกลางวันให้เด็กอยู่แล้ว เด็กจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับเงินค่าขนมจำนวนมาก จำนวนเงินค่าขนมที่ได้รับจากผู้ปกครองในปริมาณน้อยทำให้นักเรียนระดับนี้มักจะซื้ออาหารหรือขนมที่ราคาค่อนข้างถูก ซึ่งในโรงเรียนส่วนใหญ่ก็มักจะขายอาหารที่ราคาถูกกว่าภายนอก เป็นการช่วยเหลือนักเรียนไปอีกทางหนึ่ง

สิ่งที่น่าเป็นห่วงสำหรับปัจจัยระดับบุคคลของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย คือ ลักษณะอาหารที่นักเรียนเลือกซื้อและรับประทาน จะซื้อตามใจตนเอง โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการ ย่อมก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากกว่าผลดีอย่างแน่นอน การที่นักเรียนชอบรับประทานของทอด และปัจจัยด้านการเงินทำให้นักเรียนต้องเลือกซื้ออาหารและขนมที่มีราคาถูก โดยส่วนใหญ่อาหารและขนมที่ดีต่อสุขภาพ เช่น นมหรือผลไม้สด มักจะมีราคาแพง ประมาณ 10 บาทขึ้นไป แต่นักเรียนส่วนมากจะยอมซื้อขนมโดยเฉลี่ยเพียง 5-10 บาทเท่านั้น ในทางตรงกันข้ามขนมกรุบกรอบ ลูกอม มักจะเป็นขนมที่มีราคาถูก และนักเรียนสามารถซื้อได้ตามกำลังซื้อของตน โดยราคาอยู่ที่ประมาณ 5 บาทต่อชิ้น ดังนั้นนักเรียนส่วนมากจึงบริโภคขนมกรุบกรอบ และของทอดเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาหารและขนมเหล่านี้เป็นสิ่งที่อุดมไปด้วยไขมันและแป้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวานได้ หากเด็กประถมศึกษา มีพฤติกรรมการบริโภคเช่นนี้จนเกิดความเคยชิน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ด้วย

ปัจจัยที่น่าพิจารณาอีกปัจจัยคือ “ช่วงเวลาที่นักเรียนมักจะมาเลือกซื้ออาหาร” สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ช่วงเวลาที่มาซื้อก็คือ ในทุกช่วงเวลา ทั้งช่วงเช้า กลางวัน และช่วงหลังเลิกเรียน

“เด็กประถมมักจะลงมาซื้อขนมหลังทานข้าวกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดให้เพราะรู้สึกว่าการที่โรงเรียนจัดไว้ให้ไม่อร่อย และกินไม่อิ่ม ส่วนตอนเย็นก็มักจะซื้อก่อนกลับบ้าน”

(เด็กนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดอาหารให้นักเรียน)

โดยสรุป เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาจะเลือกซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่มตามใจตนเอง ไม่คำนึงถึงคุณค่าประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองนัก ประกอบกับเงินค่าขนมที่ได้รับจำนวนไม่มาก ทำให้นักเรียนระดับนี้มักจะเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีปัจจัยระดับบุคคลที่แตกต่างไปจากนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายอย่างชัดเจน ทั้งลักษณะการเลือกบริโภค ปัจจัยด้านการเงิน และช่วงเวลาที่เลือกซื้ออาหารแตกต่างกัน ลักษณะอาหารที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเลือก

บริโภคจะคำนึงถึงความอึดท้อง และลักษณะอาหารที่สะอาด มีภาชนะปิดมิดชิด และที่สำคัญคือ “มีการคำนึงถึงคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่จะได้รับการบริโภค” ดังจะเห็นจากผลการสำรวจว่า นักเรียนเลือกรับประทานอาหารประเภทของทอด อาหารคาว และขนมปังมากที่สุด ซึ่งทั้งสามอย่างนี้ จะมีความคุ้มค่าในการเลือกซื้อ เพราะนอกจากราคาจะถูกแล้วยังมีความอึดท้อง ส่วนเรื่องคุณภาพและความสะอาดก็รับรองได้ เนื่องจากทางโรงเรียนมักจะเป็นผู้ขายเอง หรือไม่ทางโรงเรียนก็เป็นผู้คัดกรองเลือกผู้ขายจากภายนอกที่มีคุณภาพเข้ามาขายในโรงเรียน สำหรับอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ขนมกรุบกรอบนั้น เด็กๆ ในระดับมัธยมศึกษาที่เลือกจะบริโภคตามกระแสโฆษณาบ้าง แต่ก็เป็นส่วนน้อย

ในเรื่องปัจจัยด้านการเงินนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะได้รับเงินค่าขนมต่อวันมากกว่านักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะต้องซื้ออาหารกลางวันรับประทานเอง ทางโรงเรียนมักไม่ได้มีการจัดอาหารกลางวันให้เหมือนนักเรียนชั้นประถมศึกษาในบางโรงเรียน ทำให้นักเรียนในระดับนี้กำลังซื้อ และโอกาสที่จะเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่านักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

สำหรับช่วงเวลาในการเลือกซื้ออาหาร นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมักจะมาซื้ออาหารเพียงช่วงเวลาเดียวคือ ช่วงพักกลางวัน ช่วงเช้ามืดส่วนน้อยมาก ในขณะที่ตอนเย็นไม่มีเลย ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่เลือกซื้ออาหารทุกช่วงเวลา ผู้วิจัยคาดว่าสาเหตุที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไม่ยอมซื้ออาหารในช่วงเช้าและช่วงเย็น เพราะเป็นห่วงรูปร่างกลัวอ้วน หรืออยากสวย หุ่นดี ตามดารานักแสดง ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะอาหารมื้อเช้าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงวัยกำลังโตเช่นนี้ ดังนั้นผู้ปกครองและคุณครูควรช่วยกันดูแลนักเรียนให้เข้าใจ และเลือกซื้อและบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อสุขภาพที่ดีของนักเรียนในอนาคต

โดยสรุปแล้วปัจจัยระดับบุคคลของนักเรียนทั้งสองระดับมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน เนื่องจากวัยวุฒิที่ต่างกัน คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายยังมีความเป็นเด็ก จึงเลือกบริโภคตามความพึงพอใจของตนเองเป็นหลัก ในขณะที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเป็นผู้ใหญ่กว่า ประกอบกับการที่ได้สัมผัสกระแสต่างๆ จากสื่อ ทำให้เด็กรู้จักเลือกบริโภคโดยพิจารณาถึงผลที่ตนจะได้รับเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นคุณประโยชน์ หรือรูปร่างภายนอกที่ดี ล้วนเป็นสิ่งที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจะคำนึงถึงในการเลือกบริโภคเป็นอันดับต้นๆ

6.3.2 ปัจจัยระดับสังคม

นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในด้านความรู้ ทักษะ และความเชื่อในเรื่องการบริโภคมากที่สุดคือ คุณครู ส่วนผู้ปกครองนั้นมีอิทธิพลในอันดับที่สอง จากผลที่ออกมาทำให้ทราบว่า ในยุคปัจจุบันผู้ปกครองอาจจะไม่มีเวลาที่จะใกล้ชิดอบรมสั่งสอนบุตรหลานของตนเองนัก เด็กจึงมีความใกล้ชิดกับคุณครูมากกว่า เพราะต้องใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนถึง 5 วันต่อสัปดาห์ เด็กส่วนใหญ่มีเวลารับประทานอาหารร่วมกับผู้ปกครองเพียงมื้อเดียวคือ มื้อเย็น มีส่วนน้อยมากที่จะได้รับประทานมื้อเช้ากับครอบครัวด้วย เนื่องจากผู้ปกครองไม่ค่อยมีเวลา จากการที่ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้บุตรหลานของตนเอง หน้าที่ในการดูแลเด็กจึงถูกโอนถ่ายให้กับคุณครู ทำให้ “คุณครูเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อความรู้ ทักษะ และความเชื่อของนักเรียน” มากที่สุด นอกจากคุณครูและผู้ปกครองแล้ว สื่อโฆษณาก็ยังส่งผลต่อนักเรียนในระดับนี้ด้วย เป็นเพราะลักษณะที่ตื่นตาตื่นใจ มีสีสันดึงดูดทำให้นักเรียนสนใจและอยากบริโภค

สิ่งที่น่าคำนึงคือ ผลที่ได้จากการสำรวจพบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายจะมีความรู้ ทักษะ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคที่ผิดๆ หรือไม่ครบถ้วน ซึ่งอาจจะมาสื่อ หรือจากกลุ่มเพื่อนด้วยตนเอง

“ที่ชอบซื้อซ็อก โกแลตและไอศกรีมมากินเพราะมันมีประโยชน์”

(เด็กนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่ง)

จากการสัมภาษณ์ข้างต้นก็ทำให้เห็นว่านักเรียนบางคนยังมีความเข้าใจผิด หรืออาจจะไม่เข้าใจอย่างครบถ้วนด้านโภชนาการ จริงอยู่ที่ซ็อกโกแลต และไอศกรีมมีประโยชน์อยู่บ้าง แต่หากบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปก็เกิดโทษได้เช่นกัน ดังนั้นคุณครูต้องคอยสังเกตพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนในวัยนี้ และควรบอกถึงข้อเท็จจริงให้นักเรียนทราบ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

สื่อจากภายนอกเป็นสิ่งที่มียิทธิพลต่อความรู้ ทักษะ และความเชื่อของนักเรียน เพราะนักเรียนระดับนี้เป็นวัยที่สนใจสิ่งรอบข้าง อยากเรียนรู้ อยากลองสิ่งใหม่ๆ ประกอบกับสื่อสมัยใหม่มักจะทำให้ดูน่าสนใจ ดึงดูดผู้บริโภคด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น เอนักแสดง นักร้องที่เป็นที่นิยม หรือมีการอวดอ้างสรรพคุณต่างๆ เมื่อนักเรียนเห็นก็อยากจะลอง ว่าบริโภคแล้วจะเป็นอย่างที่อวดอ้างหรือไม่

“เพื่อน” ก็เป็นอีกปัจจัยที่ผู้วิจัยคิดว่ามีผลต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพราะเด็กในวัยนี้ก็เป็นช่วงที่ติดเพื่อนและมีพฤติกรรมทำตามเพื่อน ประกอบกับที่ได้เห็นผลจากการสำรวจก็พบว่าจำนวนเพื่อนที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะพาไปซื้ออาหารคือจำนวนประมาณ 4-5 คน นับว่าเป็นกลุ่มเพื่อนที่ขนาดใหญ่พอสมควร

“เด็กประถมมักจะลงมาซื้อกับเพื่อน แต่บางส่วนก็ลงมาซื้อคนเดียว อย่างในช่วงเวลาพักน้อย ก็จะต้องรีบซื้อ แล้วรีบเข้าเรียน ในขณะที่เด็กมัธยมมักจะลงมาซื้อกันเป็นกลุ่มใหญ่ ที่จะมาคนเดียวมักเป็นผู้หญิง”

(นักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่ง)

หากพิจารณาถึงปัจจัยทั้งสองอย่าง คือ “สื่อโฆษณา” และ “เพื่อน” ที่มีผลต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก็จะพบว่ามี ความเกี่ยวข้องกัน คือ นักเรียนได้รับรับข้อมูลทั้งความรู้ ทักษะ และความเชื่อในด้านการบริโภคมาจากสื่อ ก็เกิดความอยากรอง อยากพิสูจน์ เมื่อได้ลองได้พิสูจน์แล้วก็อยากที่จะไปอวด และพูดคุยกับกลุ่มเพื่อนว่าตนเองตามกระแส ได้ลองของใหม่มาแล้ว เพื่อนๆ คนอื่นๆ ที่ไม่เคยได้ลองก็จะเกิดความอยากรอง ซึ่งอาจจะมาจากเหตุผลที่ต่างกันไป เช่น ต้องการอยากรอง อยากพิสูจน์เช่นกัน หรืออาจจะไม่ได้อยากรองของใหม่ แต่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เพราะกลัวว่าหากไม่ทำตามเพื่อนในกลุ่มจะไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ

ปัจจัยระดับสังคมที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย คือ ครู ผู้ปกครอง และสื่อโฆษณา ในขณะที่สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือ สื่อโฆษณา และเพื่อน จะเห็นได้ว่า “สื่อ” มีอิทธิพลต่อนักเรียนทั้งสองระดับ ในขณะที่ “ผู้ปกครอง” ซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุดกลับไม่มีอิทธิพลต่อนักเรียนในระดับนี้มากนัก แสดงให้เห็นว่าในยุคปัจจุบัน ยุคแห่งการแข่งขัน ซึ่งดิ้นรนกัน ยุคแห่งการที่ทุกสิ่งขึ้นกับเวลา ทำให้ครอบครัวเริ่มละเลยหน้าที่หลักของตนเอง พ่อแม่เริ่มผลักไสหน้าที่ในการดูแลลูกๆ ของตนไปให้บุคคลที่สามทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ บุคคลที่สามที่ผู้ปกครองตั้งใจผลักไสหน้าที่นี้ไปให้ ก็คือคุณครู ซึ่งก็ยังไม่น่าเป็นห่วงนัก เพราะด้วยบทบาทและหน้าที่ของความเป็นครู ย่อมที่จะต้องดูแลและมอบสิ่งที่ดี มีประโยชน์ให้นักเรียนอยู่แล้ว แต่ที่น่าเป็นห่วงคือ บุคคลที่สามที่ผู้ปกครองไม่ได้ตั้งใจจะผลักไสหน้าที่นี้ไปให้ก็คือ สื่อต่างๆ การที่พ่อแม่ทิ้งลูกๆ ไว้หน้าโทรทัศน์ ให้เล่นอินเทอร์เน็ต สิ่งเหล่านี้ก็เปรียบเสมือนทิ้งให้ลูกๆ ให้อยู่ในการดูแลของสื่อ ซึ่งในยุคการแข่งขันทางธุรกิจอย่างดุเดือด จนขาดจิตสำนึกทางสังคม หากแต่คำนึงถึงแต่ผลประโยชน์ทางธุรกิจ และผลประโยชน์ต่างๆ ทำให้สื่อนำเสนอสิ่งที่ไม่ตรงกับความจริง หรืออาจจะไม่ใช่ความจริงทั้งหมดเด็กในวัยที่ยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ ประกอบกับไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแลทำให้เด็กหลงผิด และอาจจะมีพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อตนเอง เช่น ลักษณะการบริโภคสิ่งที่ไม่ดีมีประโยชน์ แต่ด้วยความอยากรองตามสื่อ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สังคมทุกคน ทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง และสื่อจะต้องหันมาทบทวนบทบาทของตนเองเสียใหม่ และเพิ่มจิตสำนึกทางสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิม

6.3.3 ปัจจัยระดับสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่มีผลต่อการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายไม่แตกต่างกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนัก เพราะสภาพแวดล้อมของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ก็จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น มีอาคารเรียน โรงอาหารตั้งอยู่ใกล้กับอาคารเรียน มีที่พักของพนักงานในโรงเรียน มีลานกว้างกลางโรงเรียนสำหรับให้นักเรียนได้วิ่งเล่น เป็นต้น

หากพิจารณาถึง “ลักษณะที่ตั้งของร้านขายอาหาร” ภายในโรงเรียน การจัดวางอาหารของร้านค้า และสื่อด้านโภชนาการภายในโรงเรียน ทั้งหมดล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค เช่น การที่ร้านค้าตั้งอยู่ใกล้หรืออยู่ภายในอาคารเรียนนั้นย่อมก่อให้เกิดความสะดวกสบายแก่นักเรียนในการเลือกซื้อขนม ทำให้นักเรียนไม่ต้องออกไปซื้ออาหารภายนอกโรงเรียน ซึ่งจะเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายหรือเกิดอุบัติเหตุได้ การที่ทางโรงเรียนจัดให้โรงอาหารตั้งอยู่ใกล้กับอาคารเรียนนั้น บางท่านอาจคิดว่า จะทำให้นักเรียนสะดวกในการซื้ออาหารและขนมมากจนเกินไป จนอาจทำให้เด็กๆ มีนิสัยกินจุบจิบได้ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกาย แต่สำหรับผู้วิจัยและคณะกลับคิดว่าไม่น่าจะส่งผลเช่นนั้น เพราะหากย้อนกลับไปดูผลสำรวจช่วงเวลาที่นักเรียนส่วนใหญ่ลงมาซื้ออาหาร จะพบว่า มีเพียงช่วงเวลาพักกลางวันเท่านั้นที่เด็กๆ มักจะลงมาซื้ออาหารและขนมรับประทานกัน ดังนั้นจึงไม่น่าเป็นห่วงนัก

“ลักษณะการจัดวางอาหารของร้านค้า” ก็เป็นอีกปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่น่าสนใจ เพราะโดยส่วนใหญ่พ่อค้าแม่ค้ามักจะนิยมนำเอาอาหารที่ขายดีวางไว้บนโต๊ะข้างหน้าสุด เพื่อให้นักเรียนสามารถหยิบจับ เลือกซื้อได้ตามใจชอบ เช่น ร้านขายของทอด ไม่ว่าจะเป็นลูกชิ้นทอด ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย ก็จะจัดใส่จานหรือเสียบไม้ให้นักเรียนสามารถเลือกและหยิบส่งให้พ่อค้าแม่ค้าใส่ถุงได้ทันที ซึ่งจากการสังเกตจะเห็นได้ว่า บนโต๊ะที่ตั้งอาหารนั้นไม่มีภาชนะปกคลุมอาหาร เพื่อป้องกันฝุ่นหรือแมลงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นจากถนน ท่อไอเสีย หรือแมลงวัน สิ่งสกปรกเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยากมาก และเด็กๆ ก็มักจะไม่ได้ใส่ใจอยู่แล้ว ดังนั้น ลักษณะการจัดวางอาหารของพ่อค้าแม่ค้าจึงควรที่จะคำนึงถึงสุขอนามัยของเด็กด้วย ควรดูแลให้อาหารของตนเองมีความสดและสะอาด ไม่ให้มีสิ่งแปลกปลอมที่จะส่งผลเสียกับร่างกายของเด็กนักเรียน

“ของที่ขายดีจะวางบนโต๊ะหน้าสุด สะดวกกับการเลือกซื้อของนักเรียน ส่วนพวกขนมกรุบกรอบจะวางบนชั้นให้นักเรียนเลือกหยิบเอง แต่ของที่ขายดีจะวางไว้บนชั้นๆ ที่ระดับสายตาของนักเรียน”

(แม่ค้าขายอาหารในโรงเรียนแห่งหนึ่ง)

โรงเรียนนับเป็นสถานที่ที่มีบทบาทและหน้าที่หลักในการให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนอยู่แล้ว นั้นรวมถึงความรู้ทางด้านโภชนาการด้วย จากการเก็บข้อมูลพบว่า ความรู้ที่หลายโรงเรียนเลือกที่จะ

นำมาปลูกฝังให้นักเรียน ได้แก่ เรื่องหลักโภชนาการอาหาร 5 หมู่ ผู้วิจัยสังเกตและสอบถามเด็ก จึงพบว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เด็กๆ ไม่ค่อยสนใจนัก เพราะดูเป็นวิชาการมากเกินไป ทำให้นักเรียน ไม่ให้ความสนใจและไม่เข้าใจในสาระที่อยากจะนำเสนอ เพราะมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับ ชีวิตประจำวันของเขา หรือไม่ง่ายต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตของเขานั่นเอง ส่งผลให้ นักเรียนไม่นำไปปฏิบัติตาม ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่าทางโรงเรียนควรเลือกเรื่องที่น่าสนใจ สอดคล้องกับ สภาพวิถีชีวิตของเด็กในวัยนั้นๆ นำเสนอด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ทันที เช่น คุณประโยชน์ของผักผลไม้แต่ละชนิด ซึ่งเมื่อนักเรียนอ่านแล้วจะรู้ทันทีว่าผักหรือผลไม้ ชนิดไหนมีประโยชน์อะไรบ้าง และเลือกรับประทานได้ทันที หรือเรื่องวิธีการเลือกซื้ออาหารที่ควร รับประทาน ก็เป็นเรื่องที่ทำให้นักเรียนสามารถเลือกซื้ออาหารได้เอง และอาจช่วยพ่อแม่ซื้ออาหาร ได้อีกด้วย สิ่งสำคัญที่ทางโรงเรียนต้องคำนึงถึงคือ ข่าวสารข้อมูลที่น่ามาเสนอต่อนักเรียนนี้ควรมี การปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยตามสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะโลกปัจจุบันมีเชื้อโรคและ สิ่งแปลกปลอมต่างๆ ที่เจือปนอยู่ในอาหารที่นักเรียนบริโภคอยู่แทบทุกวัน ดังนั้นโรงเรียนต้อง พยายามหาข้อมูลมาบอกกล่าวให้นักเรียนให้ได้รับทราบ

ในปัจจุบันระดับสิ่งแวดล้อมนอกจากที่จะพิจารณาเรื่องลักษณะที่ตั้งของร้านค้า การจัดวาง อาหารของร้านค้า และสื่อภายในโรงเรียนแล้ว ยังต้องพิจารณาเรื่องการสลับสับเปลี่ยนร้านอาหาร ภายในโรงเรียนด้วย เพราะการสลับสับเปลี่ยนร้านค้าหรือการไม่มีการสลับสับเปลี่ยนร้านค้าย่อม สร้างพฤติกรรมบริโภคของนักเรียนแตกต่างกัน

“มีร้านค้าอยู่ร้านเดียวในโรงเรียน เป็นร้านของทางโรงเรียนเอง พ่อค้าแม่ค้ารู้จักกับครูใน โรงเรียน และขายมานานแล้ว”

(บางส่วนของการบันทึกภาคสนามจากการลงเก็บข้อมูลเบื้องต้นของโรงเรียนที่มีร้านค้าเพียงร้าน เดียว)

“จะมีการสลับสับเปลี่ยนร้านค้าในโรงเรียนตามวาระการประมูลเช่าพื้นที่ประจำปี การศึกษา และจะมีการทำสัญญาว่าพ่อค้าแม่ค้าต้องทำอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณภาพ และ สะอาดด้วย”

(บางส่วนของการบันทึกภาคสนามจากการลงเก็บข้อมูลเบื้องต้นของโรงเรียนที่มีร้านค้า หลากหลาย)

จากการสำรวจพบว่า ในบางโรงเรียนที่มีการไปสำรวจมานั้นพบว่ามีร้านขายอาหาร หลากหลายร้าน แต่ในบางโรงเรียนก็มีร้านค้าอาหารเพียงร้านเดียวในโรงเรียน ผู้วิจัยคิดว่า การที่มี เพียงร้านเดียวจะเป็นการผูกขาดจนมากเกินไป ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อนักเรียนอย่างแน่นอน เพราะ

นักเรียนไม่มีโอกาสได้เลือกบริโภคสิ่งที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง หากแต่ต้องบริโภคในสิ่งที่ทางโรงเรียนจัดให้ ซึ่งก็ไม่น่าเชื่อว่าพ่อค้าแม่ค้าจะจัดอาหารที่มีประโยชน์ให้นักเรียนหรือจะเห็นแก่ผลกำไรมากกว่ากัน ดังนั้นทางโรงเรียนควรจะเปิดโอกาสให้มีร้านค้าที่หลากหลาย เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการสารอาหารที่ครบถ้วนทุกหมู่ การที่บริโภคอะไรซ้ำๆ ก็อาจทำให้ขาดสารอาหารได้ แต่หากทางโรงเรียนต้องการให้มีร้านค้าเพียงร้านเดียวก็ต้องคัดเลือกร้านค้าที่มีความเหมาะสม และร้านนั้นจำเป็นต้องมีการสับเปลี่ยนเมนูอาหารที่ขายบ่อยๆ เพื่อไม่ให้เด็กรับประทานอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ เพราะหากเป็นเช่นนั้นย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพของนักเรียนอย่างแน่นอน

เด็กนักเรียนในวัยนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันอยู่ที่โรงเรียน ดังนั้นสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนย่อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน บุคลากรภายในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน คุณครู หรือพนักงานคนอื่นๆ ก็ควรร่วมมือกันสร้างสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น พยายามสร้างสื่อบอกข่าวสารเรื่องโภชนาการให้น่าสนใจ หรือพยายามคัดเลือกร้านอาหารที่พ่อค้าแม่ค้ามีความรับผิดชอบในการขายอาหารให้นักเรียน

นอกจากบุคลากรในโรงเรียนจะเป็นผู้สร้างสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้ดีขึ้นแล้ว นักเรียนก็ถือเป็นสมาชิกกลุ่มหนึ่งที่สามารถสร้างสภาพแวดล้อมได้เช่นกัน ดังนั้นนักเรียนก็ควรที่จะพยายามเป็นแบบอย่างของการบริโภคที่ดีของนักเรียนกันเอง หรือเมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารที่น่าสนใจก็นำมากระจายให้เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ได้รับรู้ หรือเมื่อเห็นสิ่งที่แปลกปลอมในโรงเรียนก็รีบแจ้งให้ผู้ใหญ่ได้ทราบ เพื่อจะได้รับแก้ไขให้ทันทั่วทั้งที่

6.3.4 ปัจจัยระดับมหภาค

นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย

จากผลสำรวจจะพบว่า สื่อจากภายนอก อันได้แก่ ป้ายโฆษณา โปสเตอร์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต วิทยุ ไม่ค่อยมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายเท่าไรนัก แต่อาจมีอิทธิพลในการสร้างความอยากรลองให้แก่เด็กนักเรียนบ้าง การที่สื่อไม่ค่อยมีอิทธิพลต่อนักเรียนในระดับนี้เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงทำอะไรตามความรู้สึก หรือความพึงพอใจของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นการเลือกบริโภคอาหารก็จะตามใจตนเอง แต่ความอยากรลองตามสื่อโฆษณาที่เกิดขึ้นนั้น ก็มาจากความพึงพอใจของตัวเองด้วย คือ เมื่อเด็กได้ดู ได้เจอสื่อโฆษณาแล้วหากตนชอบก็จะอยากรลอง แต่หากตนไม่ชอบก็จะไม่สนใจเลย สิ่งที่จะสามารถชักจูงนักเรียนระดับนี้ได้ จะต้องมียีสันและมีของแถมเป็นหลัก และลักษณะของการอยากรลองของนักเรียนในระดับนี้จะแตกต่างจากนักเรียนระดับมัธยมต้น (ซึ่งจะกล่าวต่อไป) คือ ความอยากรลองนี้จะไม่ได้นำมาถึงความอยากรลองในสิ่งที่แปลกใหม่จากของเดิม หากแต่เป็นการอยากรลองสิ่งเดิมที่แปลกใหม่จากเดิมบ้าง เช่น ขนมแบบเดิมที่ออกรสชาติใหม่ก็เลยอยากรลองไปเรื่อยๆ เท่านั้น

“เลยชอบออกรสใหม่ๆ ออกมา พอเห็นในโฆษณาก็อยากลอง จะได้ไปอวดเพื่อนๆ ว่าเคยกินมาแล้ว”

(นักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่ง)

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

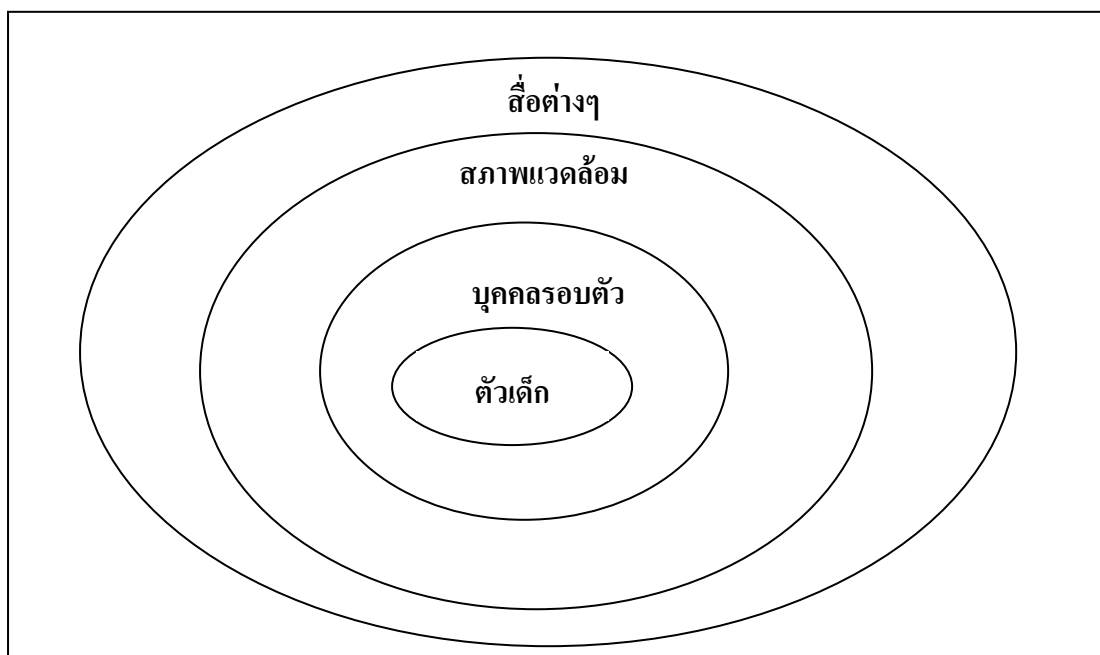
สำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สื่อเข้ามามีอิทธิพลอย่างมาก เนื่องจากเป็นวัยที่อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จึงให้ความสนใจกับสื่อต่างๆ ซึ่งสื่อก็มักจะมีวิธีดึงดูดใจเด็กสนใจตลอดเวลา เช่น นักร้องแสดงที่เป็นที่นิยมอยู่มาเป็นพรินเซสเซอร์ เมื่อนักเรียนได้เห็นก็อยากเลียนแบบ เพราะหลงเชื่อว่าหากตนบริโภคสิ่งนั้นก็จะได้สวย จะดูดีแบบนักแสดงคนนั้น จนทำให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่ผิดๆ เช่น การพยายามลดความอ้วนโดยบริโภคยาลดความอ้วน ซึ่งเป็นการบริโภคผลิตภัณฑ์โดยขาดความรู้ที่ถูกต้อง

ความอยากลองและตามเพื่อนก็เป็นความคึกคะนองที่มักจะเกิดขึ้นกับนักเรียนวัยนี้ แต่ความอยากลองของเด็กวัยนี้จะแตกต่างจากเด็กนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย เด็กวัยนี้จะอยากลองอะไรที่แปลกใหม่ นึกแหวกแนวไปจากเดิม เพื่อจะได้ไ้อวดเพื่อน และสร้างการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนวัยนี้มักจะคำนึงถึงกัน เช่น อยากลองบริโภคอาหารแปลกๆ ที่ไม่เคยบริโภคมาก่อน อย่างเช่น เหล้า เบียร์ เป็นต้น ความอยากลองเป็นสิ่งที่ไม่ผิด เป็นสิ่งที่ช่วยสอนให้เด็กได้เรียนรู้อะไรได้ด้วยตนเองด้วย แต่ความอยากลองจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อเด็กคนนั้นรู้จักขีดจำกัดของตนเอง และที่สำคัญคือสามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ใช่ลองเพียงเพราะการทำตามเพื่อน ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันมีโทษมากกว่าประโยชน์

นักเรียนในสังคมทุกสังคม ไม่จำเป็นจะต้องเป็นในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น ล้วนถูก “สื่อ” เข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคมากขึ้น เพราะเทคโนโลยีที่ก้าวล้ำมากขึ้นทำให้สื่อเข้าถึงตัวนักเรียนได้ง่าย และใกล้ชิดมากขึ้น สื่อควรที่จะคำนึงถึงว่าตนเองมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมของนักเรียน ดังนั้นการเลือกที่จะนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ ควรที่จะพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนถึงความเหมาะสมกับนักเรียนเป็นหลัก

6.3.5 บทสรุป

จากการวิเคราะห์ปัจจัยทั้ง 4 ระดับก็จะพบว่า ทุกปัจจัยล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนทั้งสองระดับทั้งสิ้น คือ นักเรียนหนึ่งคนที่เป็นส่วนประกอบของสังคมที่กว้างใหญ่นั้น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลรอบตัวนักเรียน หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวนักเรียน หรือสื่อภายนอก หรือแม้กระทั่งตัวนักเรียนเอง ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคนักเรียนตัวเล็กๆ หนึ่งในสังคม ดังจะเห็นได้ชัดเจนขึ้นในแผนภาพด้านล่างนี้



แผนภาพแสดงปัจจัยระดับต่างๆ ที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนในสังคม

จากแผนภาพข้างต้นนอกจากจะแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยในระดับต่างๆ มีอิทธิพลต่อเด็กนักเรียนแล้ว ยังแสดงถึงการมีอิทธิพลที่ทับซ้อนกันเป็นทอดๆ ด้วย คือ เด็กนักเรียนเป็นส่วนย่อยที่สุดในสังคมที่จะได้รับอิทธิพลทั้งจากบุคคลรอบตัว จากสภาพแวดล้อม และจากสื่อต่างๆ นอกจากนี้ ปัจจัยในระดับอื่นๆ ก็มีการทับซ้อนกันเองอยู่ด้วย คือ ปัจจัยระดับสังคม ได้แก่ บุคคลรอบตัว ได้แก่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ เพื่อน เป็นต้น นอกจากจะมีอิทธิพลต่อตัวนักเรียนแล้ว บุคคลรอบตัวนักเรียนก็ได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมรอบตัวพวกเขาด้วย ซึ่งได้รับอิทธิพลจากสื่อภายนอกอีกทอดหนึ่ง

จากแผนภาพแสดงว่า สื่อเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลครอบคลุมมากที่สุด แต่อิทธิพลนี้ไม่ได้เป็นไปในลักษณะการมีอิทธิพลทิศทางเดียว แต่เป็นไปในลักษณะสองทาง คือ ต่างมีอิทธิพลต่อกันสำหรับตัวสื่อแล้ว แม้ว่าจะมีอิทธิพลมากที่สุด แต่สื่อก็ได้รับอิทธิพลจากทั้งนักเรียน จากคนในสังคม และจากสภาพแวดล้อมเช่นกัน เพราะนอกจากจะเป็นผู้กำหนดแล้ว สื่อยังต้องเป็นผู้ตอบสนองด้วย เมื่อเห็นคนในสังคมหรือสภาพแวดล้อมในสังคมเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด สื่อก็ต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ตาม ไม่เช่นนั้นก็จะไม่สามารถอยู่รอดในสังคมได้

ดังนั้นปัจจัยทั้ง 4 ระดับนี้ไม่ใช่ปัจจัยที่แยกกันอย่างเด็ดขาด หากแต่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก ดังนั้นหากต้องการแก้ไข หรือส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนก็จะต้องทำในทุกๆ ระดับ โดยเริ่มจากตัวนักเรียนเอง ให้บุคคลรอบข้างประพาศเป็นแบบอย่าง สร้าง

สภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสม และจัดระเบียบสื่อให้นำเสนอสิ่งที่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งหากมีพฤติกรรมบริโภคที่ดี จะก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีตามมา

6.4 อิทธิพลของสื่อภายในโรงเรียนที่มีต่อความต้องการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่น กรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี

ในปัจจุบันคงไม่อาจปฏิเสธได้ว่า เด็กยุคใหม่ดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต ซึ่งล้วนมีอิทธิพลต่อวิถีการดำรงชีวิตของพวกเขาทั้งสิ้น ความหลากหลายและความเสรีของการนำเสนอข้อมูลผ่านสื่อยังทำให้ข้อมูลต่างๆ สามารถเข้าถึงประชาชนทุกคนได้ ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ กลยุทธ์การสื่อสารรูปแบบต่างๆ ในปัจจุบันพัฒนาก้าวหน้าและล้ำลึกไปกว่าในอดีตมาก ซึ่งทำให้ผู้รับสารอาจถูกสื่อครอบงำได้ง่าย หากผู้รับสารนั้นไม่สามารถที่จะกลั่นกรองสิ่งต่างๆ ที่สื่อนำเสนอ กลุ่มที่มีแนวโน้มจะถูกชักจูงและครอบงำโดยสื่อได้ง่าย คือ เด็กและเยาวชน เนื่องจากในบุคคลวัยนี้จัดว่ายังมีวิจารณญาณในการรับชมสื่อน้อย ยังต้องพึ่งการชี้แนะจากพ่อแม่ผู้ปกครองอยู่มาก การนำเสนอของสื่อโฆษณาในปัจจุบันมักจะกระตุ้นให้เกิดการบริโภคที่ไม่จบสิ้น สารที่ถูกสื่อไปยังผู้รับสารซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนเหล่านี้จึงล้วนมีอิทธิพลในการโน้มน้าวเยาวชนให้เกิดความต้องการ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมบริโภคและบริโภคสินค้าต่างๆ ตามมา

จากการสอบถามถึงอาหารและขนมที่เด็กๆ ต้องการให้นำมาจำหน่ายภายในโรงเรียนนั้น พบว่ามีหลายชนิดดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ซึ่งแต่ละชนิดล้วนได้รับอิทธิพลจากการรับชมสื่อ คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของสื่อประเภทต่างๆ ภายในโรงเรียนที่ทำให้เด็กเกิดความต้องการดังกล่าว การเข้าใจที่มาของความต้องการของเด็กจะช่วยนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการบริโภคของเยาวชนได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ ในการศึกษาอิทธิพลของสื่อภายในโรงเรียนที่มีต่อความต้องการของเด็กนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากพฤติกรรมเลือกซื้อและรับประทานอาหารและขนมของเด็กนักเรียนที่ปรากฏออกมานั้นค่อนข้างยากที่จะระบุอย่างชัดเจนว่า พฤติกรรมดังกล่าวได้รับอิทธิพลมาจากสื่อภายในโรงเรียนเพียงอย่างเดียว เนื่องจากยังมีปัจจัยอื่นๆ เป็นส่วนประกอบด้วย เช่น รสชาติของอาหาร ลักษณะของบรรจุภัณฑ์ เป็นต้น ดังนั้น กลุ่มผู้วิจัยจึงเริ่มต้นด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) เพื่อระบุนความสัมพันธ์ระหว่างสื่อกับการเลือกซื้ออาหารของเด็กๆ จากนั้นจึงใช้เทคนิคการสังเกต (Observation) เพื่อศึกษาพฤติกรรมที่ปรากฏในสภาพความเป็นจริง โดยผลการศึกษาที่ออกมาพบว่า สื่อภายในโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครที่เข้าไปศึกษานั้นมีหลายรูปแบบ สามารถแบ่งประเภทของสื่อออกเป็น 9 ประเภท ดังนี้

6.4.1 โทรทัศน์ในห้องเรียน



โทรทัศน์ จัดเป็นสื่อประเภทหนึ่งที่สามารถให้ผู้รับชมเข้าถึงข่าวสารข้อมูลได้อย่างง่าย รวดเร็ว มีความทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ เด็กๆ สามารถรับสื่อผ่านโทรทัศน์ได้ด้วยประสาทสัมผัส ทั้ง 2 ทาง คือ หู (ได้ยิน) และ ตา (เห็น)

โรงเรียนบางแห่งได้นำโทรทัศน์เข้ามาเป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน เพื่อสร้างความเข้าใจให้แก่นักเรียนเพิ่มมากขึ้น ภาพและเสียงจากโทรทัศน์จะสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กนักเรียนได้ดีกว่าการศึกษาจากตำราเรียนเพียงอย่างเดียว โดยทั่วไปครูผู้สอนจะนำวิดีโอสารคดีที่มีภาพหรือเนื้อหาเกี่ยวข้องกับบทเรียนมาเปิดให้นักเรียนรับชม ซึ่งสามารถทำให้เด็กนักเรียนตั้งใจเรียนมากขึ้น นอกจากนี้บางโรงเรียนยังส่งเสริมให้นักเรียนรับชมข่าวสารผ่านโทรทัศน์ในช่วงพักกลางวัน เพื่อเปิดโลกทัศน์ให้นักเรียนทันต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

อย่างไรก็ตาม รายการที่ถูกนำเสนอผ่านโทรทัศน์ช่องต่างๆ ก็มีทั้งเนื้อหาที่ให้ประโยชน์หรือมีสาระ ดังเช่น รายการข่าว สารคดี และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมหรือไม่มีสาระ เช่น โฆษณา ละคร เพลง เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องยาก หากทางโรงเรียนจะเข้าไปควบคุมหรือกำหนดรายการที่เด็กๆ สามารถรับชมได้ การมีโทรทัศน์ภายในโรงเรียนจึงอาจส่งผลให้เด็กได้รับชมรายการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะกระทบต่อพฤติกรรมและความคิดของนักเรียนได้ และจากการสอบถามเด็กนักเรียนพบว่า รายการที่เด็กๆ เลือกดูส่วนใหญ่มักจะเป็นรายการที่ไม่มีประโยชน์ ดังคำตอบต่อไปนี้

“มีโทรทัศน์ในห้องเรียนครับ พวกผมจะเปิดรายการเพลงดูกัน”

(น้องแจ็ก นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง)

จากคำตอบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความตั้งใจของโรงเรียนหรือครูผู้สอนที่ต้องการให้นักเรียนได้ใช้โทรทัศน์ในห้องเรียนเปิดดูข่าวช่วงกลางวันนั้นไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากนักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนเลือกช่องโทรทัศน์ได้เอง นักเรียนจึงเลือกรับชมรายการที่มีให้ความ

สนุกสนาน ความบันเทิง ผ่อนคลายอารมณ์มากกว่าจะเลือกชมรายการที่ให้สาระความรู้ ดังนั้นถ้ารายการเพลงที่นักเรียนเลือกชมนั้น เปิดเพลงที่มีเนื้อหา จังหวะดนตรีลักษณะรุนแรง หรือรูปภาพไม่เหมาะสมก็อาจเกิดผลเสียต่อความคิดและพฤติกรรมของนักเรียนในอนาคตได้

จากการใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยสัมภาษณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายและชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนทั้ง 46 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร ผลที่ออกมา ไม่พบว่าสื่อโทรทัศน์ในห้องเรียนจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียน เนื่องจากมีโรงเรียนจำนวนน้อยมากที่จะมีโทรทัศน์ในห้องเรียนหรืออนุญาตให้นักเรียนเปิดโทรทัศน์ดูได้เองตามใจชอบ ทำให้นักเรียนไม่ค่อยได้เจอภาพโฆษณาตัวอย่างสินค้าของอาหาร ขนมน หรือเครื่องดื่ม

6.4.2 โทรทัศน์ในโรงอาหาร



โรงเรียนบางแห่งมีโทรทัศน์ในโรงอาหาร เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสรับรู้ข่าวสารในชีวิตประจำวันในช่วงพักทานอาหารกลางวัน นักเรียนบางคนไม่ค่อยมีเวลารับชมข่าวสาร เพราะนอกเหนือเวลาเรียนแล้ว นักเรียนจะหมดเวลาไปกับการเดินทางไปกลับโรงเรียน ทำการบ้าน รับประทานอาหาร พักผ่อน และเข้านอน เวลาในการรับชมข่าวสารเหตุการณ์บ้านเมืองจึงมีน้อยมาก ช่วงเวลาที่ทางโรงเรียนสามารถเปิดโทรทัศน์ให้นักเรียนรับชม คือ เช้า กลางวัน และเย็น แต่บางโรงเรียนนิยมเปิดเฉพาะเวลากลางวันเท่านั้น เพราะถือว่าเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนอยู่รวมตัวกันมากที่สุด

รายการข่าวตอนกลางวันตามช่องสถานีต่างๆ จะมีข่าวทุกๆ 15 นาที และมีโฆษณาขึ้นประมาณ 5 นาที ซึ่งนอกจากนักเรียนจะได้รับชมข่าวแล้ว ยังได้เห็นสินค้าตัวอย่างทางโฆษณาอีกด้วย และบ่อยครั้งจะเป็นโฆษณาสินค้าของอาหาร ขนมน และเครื่องดื่ม จึงทำให้นักเรียนได้เห็นภาพ

ของสินค้าแต่ละประเภท และอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มประเภทนั้นๆ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“พิชชาค่ะ ที่มันเป็นขอบกุ่มเร่งระบำ เห็นตอนดูข่าวตอนกลางวัน ดูมันน่ากินดี หนูชอบกุ่ม อยู่

แล้วด้วย เลยชวนเพื่อนไปกินกันตอนเย็นหลังเลิกเรียนค่ะ”

(น้องเจน นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง โรงเรียนสหศึกษาแห่งหนึ่ง)

“ก็เคยเห็นโฆษณาของเลย์ รสใหม่ แต่ก็ไม่ได้คิดอยากลอง เพราะไม่ชอบทานขนม”

(น้องดริม นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย โรงเรียนชายล้วนแห่งหนึ่ง)

จากลักษณะคำตอบทั้งสองมีความแตกต่างกันระหว่างความเป็นเพศชายและหญิง โดยนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ให้คำตอบที่สามารถเข้าใจได้ว่าโฆษณาในโทรทัศน์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร ในขณะที่โฆษณาทางโทรทัศน์ไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้นเลย ทั้งนี้เป็นเพราะลักษณะของเพศหญิงที่มีนิสัยชอบกินจุบจิบมากกว่าลักษณะนิสัยของเพศชาย ทำให้สินค้าอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มแปลกใหม่จะดึงดูดความสนใจให้เพศหญิงมาลิ้มลองรสชาติได้ดีกว่า

สรุปแล้ว พฤติกรรมการเลือกซื้อหรือไม่เลือกซื้อของวัยรุ่นที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อโทรทัศน์ในโรงอาหารของแต่ละเพศมีความแตกต่างกัน ซึ่งเกิดจากลักษณะทางความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อแต่ละเพศนั้นต่างกัน อาหารที่ผลิตออกมาจึงมักถูกออกแบบให้ตรงใจและถูกใจวัยรุ่นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพราะผู้ผลิตทราบดีว่า อาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มที่ออกมาใหม่จะขายได้ดีในหมู่เด็กผู้หญิงมากกว่าเด็กผู้ชาย

6.4.3 ป้ายโฆษณาตามเสาโรงอาหาร



โปสเตอร์ รูปภาพ แผ่นพับ จัดเป็นป้ายโฆษณาประเภทหนึ่ง que แสดงตัวอย่างสินค้าในลักษณะของรูปภาพและข้อความ ป้ายโฆษณาเหล่านี้จะถูกแปะตามเสาโรงอาหารไปทั่วทุกมุม เพื่อต้องการเข้าถึงตัวผู้บริโภคมากที่สุดและดึงดูดความสนใจมากที่สุดไม่ว่าจะเป็นเวลาลุก ยืน นั่ง เดิน หรือกิน ผู้บริโภคสามารถจับสายตามาจดจ่ออยู่ที่โฆษณานานเท่าไรก็ได้ และส่วนใหญ่ป้ายโฆษณาจะมีลักษณะใหญ่ มีภาพสีสดใสสวยงาม ตัวอักษรที่บรรยายข้อความมีขนาดใหญ่ ซึ่งทุกส่วนในป้ายโฆษณาจะทำให้สะดุดตาผู้บริโภค และส่งผลกระทบไปถึงการตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่ม

“นี่ไงพี่ น้ำส้มสแปลช ผมเคยเห็น โฆษณาที่บ้านมาก่อน พอมาเจออีกที่นี้ก็เลยลองไปซื้อมา กินดูอยากรู้ว่ารสชาติเป็นยังงัย”

(น้องเอ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6)

“แป๊ปซี่ เม็กซ์คะ ก็เห็นทั้งโฆษณาที่บ้านและที่โรงอาหารเลยอยากรู้ว่ามัน ไม่มีน้ำตาล รสชาติ

จะเป็นยังงัย และก็คิคะจะได้ไม่อ้วน”

(น้องส้ม นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1)

จากลักษณะคำตอบของนักเรียนทั้งสองคน แสดงให้เห็นว่าป้ายโฆษณาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อ การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่มได้เช่นเดียวกับสื่ออื่นๆ เช่น โทรทัศน์ เป็นต้น ซึ่งป้ายโฆษณาในโรงอาหารเป็นตัวเร่งเร้า เน้นย้ำการตัดสินใจให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อเร็วขึ้น เพราะการเห็นภาพโฆษณาน้อยๆ จะทำให้ภาพนั้นอยู่ในหัวตลอดเวลาและช่วยเน้นย้ำในการ

ตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเวลาถึงคราวต้องซื้อจริงๆ ดังนั้นป้ายโฆษณาจึงมีผลอย่างมากในการตัดสินใจให้เลือกซื้อเร็วขึ้น

สรุปแล้วโปสเตอร์ รูปภาพ แผ่นพับ หรือป้ายโฆษณารูปแบบต่างๆ ถ้านำมาถูกใช้งานมาก กล่าวคือ ถ้านำมาแปะหรือติดตามผนังหรือเสาของโรงอาหารหรือนอกโรงอาหาร ก็จะทำให้ นักเรียนซึมซับภาพ เห็นภาพบ่อยขึ้น สามารถจดจำท้องจำยี่ห้อสินค้าประเภทนั้นได้ขึ้นใจ ซึ่งเป็นกระบวนการให้วัยรุ่นจดจำผลิตภัณฑ์ได้เองโดยอัตโนมัติ หลังจากนั้นเมื่อวัยรุ่นมีความคุ้นชินคุ้นเคยกับชื่อและสัญลักษณ์ของตัวสินค้าแล้วก็จะรู้สึกตัวสินค้านั้นเป็นมิตร เป็นเพื่อน จึงเกิดความไว้วางใจและเชื่อใจในที่สุด หลังจากนั้นก็เริ่มทดลองซื้อสินค้าอาหารประเภทนั้นมาชิม และก็ซื้อครั้งต่อไปจนกลายเป็นซื้อเรื่อยๆ ชื่อเป็นประจำทุกวันเพราะกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่ต้องกินทุกวันไปแล้วนั่นเอง

6.4.4 ป้ายโฆษณาตามร้านอาหาร



รูปภาพหรือโปสเตอร์ที่วางหรือแขวนอยู่ตามผนังของร้านค้าต่างๆ นั้น จัดเป็นป้ายโฆษณาประเภทหนึ่งที่แสดงตัวอย่างสินค้าในลักษณะของรูปภาพและข้อความสั้นๆ เป็นการบอกถึงลักษณะสินค้าที่มีอยู่ในบรรจุภัณฑ์ และชื่อเรียกของผลิตภัณฑ์นั้นๆ ตัวอย่างเช่น ป้ายโฆษณาของร้านไอศกรีมที่มีการแสดงตัวอย่างสินค้าหลากหลายชนิดและมีชื่อประกอบอยู่ข้างรูป บนรูป หรือได้รูป ลักษณะของพื้นหลังของป้ายโฆษณา รวมถึงรูปภาพสินค้า และตัวอักษรที่บอกถึงชื่อสินค้ามีความโดดเด่น สีสดใสสวยงาม ตัวอักษรใช้ตัวการ์ตูนน่ารัก ใช้อักษรตัวเล็กบ้าง ตัวใหญ่บ้าง เป็นที่ดึงดูดให้ผู้บริโภคเลือกดูก่อนตัดสินใจซื้อสินค้า ซึ่งบางครั้งทำให้การตัดสินใจต้องใช้เวลาาน เพราะรูปภาพของทุกตัวสินค้านั้นดูยั่ววนน่ากินไปหมด

“ผมชอบดูป้ายโฆษณาว่าอันไหนยังไม่ได้กิน เพราะผมชอบลอง อยากลองให้ครบทุกอัน”

(น้องแนน นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5)

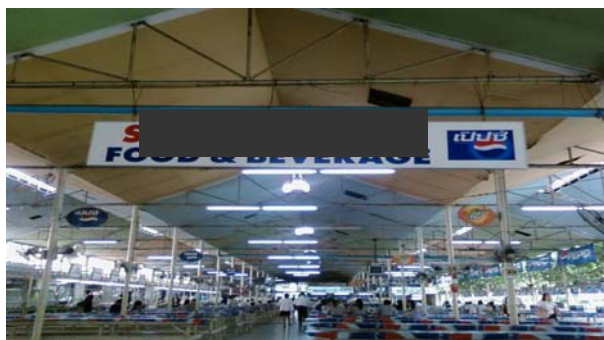
“ผมชอบลองให้ครบทุกอันครับ ดูนั่นน่ากินไปหมด”

(น้องเอ็กซ์ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6)

จากลักษณะคำตอบแสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษาตอนปลายยังมีลักษณะนิสัยที่อยากรู้ อยากรลองของใหม่ เป็นวัยที่กำลังเรียนรู้และเชื่อคนง่าย ทำให้ถูกล่อใจจากสิ่งเข้าชวนภายนอกได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นเพศไหนก็จะมีนิสัยที่อยากทดลอง เพียงแต่เพศชายจะมีนิสัยผาดโผนกล้าเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง ผู้หญิงบางรายก็ไม่กล้าลองสินค้าตัวใหม่ เพราะกลัวว่าจะไม่อร่อยและไม่คุ้มเคย ดังนั้นป้ายโฆษณาตามร้านอาหารก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่เข้ามาช่วยในกระบวนการของพฤติกรรมเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ขนม และเครื่องดื่มของพวกเขาได้เช่นกัน

สรุปแล้ว ป้ายโฆษณาสินค้าอาหารต่างๆ ตามร้านค้ามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อและบริโภคอาหารเป็นอย่างมาก เนื่องจากสินค้าอาหารมีหลากหลายประเภท ซึ่งถ้าได้เห็นภาพของอาหารประเภทนั้นถึงเนื้อที่อยู่ภายในซองหรือบรรจุภัณฑ์ อาจจะช่วยตัดสินใจให้วัยรุ่นเลือกซื้ออาหารได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้ยังช่วยให้จำแนกหน้าตาของอาหารประเภทต่างๆ ที่เคยได้ทดลองและยังไม่เคยทดลอง เพื่อป้องกันการซื้อซ้ำหรือชอบอยากซื้อซ้ำอีกของพฤติกรรมเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ขนม และเครื่องดื่มของวัยรุ่น

6.4.5 โฆษณานผ่านตู้โตะอาหาร



รูปภาพสินค้าบนตู้โตะอาหาร จัดว่าเป็นสื่อประเภทหนึ่งที่โฆษณาตัวอย่างสินค้าของอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม บางรายปรากฏเป็นสัญลักษณ์และชื่อของตัวสินค้านั้น บางรายก็ปรากฏให้เห็นภาพของสินค้านั้นด้วย สีของรูปสัญลักษณ์และรูปแบบตัวอักษรจะเป็นลักษณะปกติของสัญลักษณ์ของสินค้าประเภทนั้นอยู่แล้ว ไม่มีการเปลี่ยนหรือตกแต่งใหม่ ยังคงความเป็นเอกลักษณ์เพื่อให้ผู้บริโภคจดจำได้ และเพื่อความสะอาดตาให้กับตู้โตะอาหาร จึงไม่มีการตกแต่งหรือใส่

รูปภาพ เพราะอย่างไรก็ตามต้องมีอาหารมาวางอยู่บนผ้าปูโต๊ะอีกที จึงไม่ต้องการให้มีลายบนผ้าปูโต๊ะจนดูรุงรัง และทำลายสายตาให้แก่ผู้บริโภค

“มีวันหนึ่งไม่รู้จะกินอะไรดี พอเห็นโฆษณาว่าส้มสเปลชนโต๊ะก็เลยไปซื้อมากิน”

(น้องไอ้ต นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“กินแต่เป๊ปซี่ เพราะมีแต่เป๊ปซี่ให้เห็น ความจริงก็ชอบเป๊ปซี่อยู่แล้ว”

(น้องไอซ์ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3)

จากลักษณะคำตอบแสดงให้เห็นว่าสื่อประเภทผ้าปูโต๊ะอาหารก็สามารถเป็นปัจจัยของพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่มได้เช่นกัน จากการตัดสินใจของผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งสองเกิดจากไม่รู้ว่าจะกินอะไรดี ไม่มีการเตรียมตัว หรือไม่มีความอยากกินอะไรมาก่อน จึงทำให้การตัดสินใจเป็นการตัดสินใจเฉพาะหน้า ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกที่อยู่ล้อมรอบ จึงกลายเป็นตัวช่วยกำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มประเภทนั้นๆ

สรุปแล้วเป็นไปได้ว่าโฆษณาบนผ้าปูโต๊ะอาหารก็สามารถเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่มได้ในยามที่วัยรุ่นไม่มีอารมณ์ ไม่มีการเตรียมตัว ไม่มีความอยากกิน แต่แค่มีความรู้สึกเฉยๆ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ต้องการอะไรก็ได้ ความต้องการเฉพาะหน้า ที่ใช้เวลาตัดสินใจสั้นและรวดเร็ว และมีความพอใจในตัวสินค้าที่ไม่ใช่เหตุผลใดๆ เพียงแค่เป็นความรู้สึกที่ต้องการกินเพื่อให้มีชีวิตผ่านไปอีกมื้ออาหารหนึ่ง

6.4.6 ร่ม



ร่ม ที่มีลักษณะเป็นร่มคันใหญ่ มีตัวอักษรของชื่อผลิตภัณฑ์กำกับอยู่ตามขอบร่ม ทางโรงเรียนได้นำมาใช้ไว้บังแดดให้กับโต๊ะหินอ่อนหรือโต๊ะไม้ที่เป็นที่สำหรับพักผ่อนของเด็กนักเรียน ซึ่งร่มได้มาจากการสนับสนุนของตัวสินค้าประเภทนั้นๆ ดังนั้นทางโรงเรียนก็จะมีสินค้าประเภทนั้นขายอยู่

“ไม่เคยค่ะ ไม่เคยเลือกซื้อขนมเพราะร่มเลย”

(น้องผึ้ง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“ผมแทบไม่รู้มาก่อนเลยว่ามันมีร่มแบบนี้อยู่ในโรงเรียนด้วย ไม่ค่อยได้แหงนขึ้นไปมอง”

(น้องเบงค์ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2)

จากลักษณะคำตอบแสดงให้เห็นว่าสื่อประเภทร่มไม่ได้เป็นปัจจัยที่ถูกทำให้บอกถึงการโฆษณาหรือถูกทำให้เข้าใจว่าเป็นการโฆษณาตัวสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ประเภทนั้น หากแต่นักเรียนในโรงเรียนมองร่มเป็นเพียงสิ่งของที่ให้ความร่มเย็น ช่วยป้องกันแสงแดด มองแค่หน้าที่ของร่มเหมือนร่มทั่วไป เท่านั้น จึงสรุปได้ว่าร่มไม่ได้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ขนม และเครื่องดื่มของวัยรุ่นเลย

6.4.7 ถังขยะ



ถังขยะ เป็นภาชนะเก็บเศษขยะ สิ่งของที่เน่าเสีย ที่ไม่ใช่แล้วทั้งของเหลวและของแข็ง นอกจากจะทำหน้าที่ในตัวของมันเองแล้ว ถังขยะยังถูกทำให้เป็นตัวแทนของการแนะนำให้รู้จักสินค้าประเภทต่างๆ เช่น ถังขยะไอศกรีมยี่ห้อ เนสเล่ วอลล์ และแม็กโนเลีย

บางโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้ทำการเก็บข้อมูล พบว่ามีถังขยะไอศกรีมตั้งอยู่ภายในโรงเรียน ซึ่งนักเรียนของโรงเรียนดังกล่าวได้พูดถึงถังขยะในลักษณะของหน้าที่การทำงานของมัน แต่ไม่เคยมองว่ามันสามารถเรียกน้ำย่อยในท้องให้เจริญอาหารได้

“ถังขยะก็ถังที่ใส่ขยะสิพี่ แล้วจะให้มันถึงอะไร”

(น้องวิน นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6)

“ถังขยะไอติมวอลล์สีแดงก็คงอยากให้นักที่ซื้อไอติมกินเอาของไอติม ไม่ไอติมไปทิ้งขยะของ เขามั้งครับ”

(น้องนัท นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1)

จากลักษณะคำตอบแสดงให้เห็นว่า ถึงแม้ว่าถังขยะจะมีโฆษณาให้เห็นถึงสัญลักษณ์ของสินค้าอาหารประเภทหนึ่ง ก็ไม่สามารถทำให้วัยรุ่นนึกภาพถึงอาหารประเภทนั้นให้น่ารับประทานหรือรู้สึกถึงความอร่อยได้ เพราะวัยรุ่นยังคงติดอยู่กับภาพและความคิดเดิมของถังขยะว่า ไม่ว่าถังขยะจะรูปร่างหน้าตาเปลี่ยนไปแค่ไหน หากว่าหน้าที่ของมันเป็นเหมือนถังขยะทั่วไป มันก็เป็นถังขยะที่ไม่สามารถเป็นสิ่งอื่นได้ เมื่อได้สัมผัสกับแบบเจาะลึกกับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อค้นหาความเข้าใจถึงลักษณะการสื่อสารของถังขยะไอศกรีมแม็กโนเลียจึงทำให้เข้าใจได้ว่าวัยรุ่นในโรงเรียนเหล่านั้นมีความคิดไม่ต่างกัน

“ก็คงอยากให้ณรงค์ทั้งขยะให้เป็นที่กันมั่ง”

(น้องมิรา นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1)

สรุปแล้วถังขยะไอศกรีมไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ขนมน และเครื่องดื่มของวัยรุ่นเลย ถังขยะที่มีรูปสัญลักษณ์ของสินค้าอาหารยี่ห้อต่างๆ ไม่สามารถ เป็นตัวแทนหรือเป็นตัวกลางสื่อสารให้วัยรุ่นเข้าใจได้เป็นอย่างอื่นนอกจากการทำงานและหน้าที่ ของถังขยะที่เหมือนถังขยะทั่วไป ที่ไว้ใส่เศษอาหาร สิ่งสกปรกเน่าเสียหรือไม่ใช้แล้วเท่านั้น

6.4.8 เป้นบาสเก็ตบอล



จากการสำรวจทำให้เข้าใจได้ว่า การแนะนำสินค้าให้วัยรุ่นได้รู้จักนั้นสามารถทำได้หลาย ช่องทาง ไม่จำเป็นว่าการแนะนำสินค้าอาหารจะต้องถูกจำกัดให้อยู่ภายในบริเวณโรงอาหารเท่านั้น สามารถนำไปสอดแทรกหรือถูกกลมกลืนและซึมซับไปกับกิจกรรมยามว่างของวัยรุ่นได้ เช่น กีฬา คณิต เป็นต้น ยกตัวอย่างเช่น เป้นบาสเก็ตบอลของโรงเรียนแห่งหนึ่งมีการแนะนำสินค้าเครื่องดื่ม ยี่ห้อ Being ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่ถูกโฆษณาให้เชื่อว่าเป็นเครื่องดื่มเสริมกำลัง ดื่งดื่มหลังจากออก กำลัง เป็นเครื่องดื่มสำหรับคนเล่นกีฬาโดยเฉพาะ หรือผู้ที่ต้องการรักษาหุ่นให้เหมือนนักกีฬา เพราะจะทำให้ร่างกายฟิตและเฟิร์ม ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าวสัญลักษณ์สินค้าของยี่ห้อ Being จึง นำไปโฆษณาลงบนเป้นบาสเก็ตบอลของโรงเรียน

“ไม่เคยซื้อกินครับ ผมว่ามันเป็นเครื่องดื่มสำหรับผู้หญิง”

(น้องไอซ์ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“ก็มันเป็นเครื่องดื่มน้ำสำหรับออกกำลังกาย ให้อุ่น *fit and firm* ใจ ที่พวกผู้หญิงอาจจะชอบ”

(น้องอ้อ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2)

จากลักษณะคำตอบของนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งสองคน แสดงให้เห็นถึงลักษณะนิสัยของความเป็นเพศชายที่ไม่ต้องกินเครื่องดื่มบำรุงหรือเครื่องดื่มเสริมกำลัง แค่ใช้วิธีการออกกำลังกายและดื่มน้ำเปล่าเท่านั้น ส่วนใหญ่เครื่องดื่มที่ช่วยให้ร่างกายสมส่วนถูกทำให้วัยรุ่นโรงเรียนนี้เข้าใจว่าเป็นเครื่องดื่มที่ทาออกมาเพื่อให้ผู้หญิงดื่มนั่น เป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับเพศหญิงมากกว่า หากเพศชายดื่มน้ำจะรู้สึกแปลก ดูไม่ดี ไม่ค่อยมีความเป็นชายเท่าใดนัก และผู้ชายไม่ค่อยให้ความสำคัญหรือสนใจในเรื่องเครื่องดื่มที่ช่วยให้ร่างกายสมส่วน แต่มีความเชื่ออย่างเดียวกันที่แน่นอนว่าต้องเล่นกีฬาวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้สัดส่วน

สรุปแล้วการโฆษณาสินค้าอาหารแต่ละประเภทที่นำไปโฆษณาตามสถานที่ที่เหมาะสมหรือเหมาะแก่อาหารประเภทนั้นจะถูกทำให้เข้าใจว่าอาหารประเภทนั้นเหมาะสมกับใคร และเพื่อสิ่งใดตามสถานการณ์และสถานที่ที่ไปลงโฆษณา สามารถเป็นตัวแทนหรือตัวกลางสื่อสารถึงความต้องการหรือวัตถุประสงค์ของอาหารแต่ละประเภทได้ จากตัวอย่างข้างต้นสามารถอธิบายได้ว่าเครื่องดื่ม Being เป็นเครื่องดื่มสำหรับผู้ที่ต้องการหุ่นดีเหมือนหุ่นนักกีฬาโดยไม่ต้องเหนื่อยหรือออกกำลังกายให้เสียเหงื่อเลย แค่ดื่มน้ำก็ช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงและเพิ่มไขมันมาแทนที่ เป็นต้นสื่อประเภทนี้จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ดึงดูดให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเลือกซื้อและไม่เลือกซื้อได้เช่นกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของแต่ละสังคมที่คาดหวังให้คนแต่ละเพศต้องมีรูปร่างแบบใด

6.4.9 การเปิดตัวสินค้าประเภทขนมในโรงเรียน

ในการเปิดตัวสินค้าประเภทขนมในโรงเรียนนั้นมีจุดประสงค์ในการโฆษณาประชาสัมพันธ์สินค้าที่เป็นขนมหรือเครื่องดื่มประเภทต่างๆ เป็นลักษณะของการจัดแสดงสินค้าตัวอย่างของอาหารแต่ละประเภทเพื่อเป็นการแนะนำให้รู้จักสินค้าตัวใหม่ทั้งชื่อ รูปร่าง ภาพลักษณ์ ขนาด บรรจุภัณฑ์ของตัวสินค้าแต่ละประเภท พร้อมกับให้ทดลองชิมสินค้า เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับรู้ถึงรสชาติและเป็นการศึกษาการตอบสนองกลับของผู้บริโภคในเรื่องของความถูกใจในรสชาติและตัวสินค้า ซึ่งจากโรงเรียนทั้งหมดในเขตกรุงเทพมหานครที่สำรวจ มีจำนวน 12 โรงเรียนที่เคยมีบริษัทอาหารหลากหลายประเภทมาขออนุญาตนำสินค้าเข้ามาจัดนิทรรศการอาหารหรือบุรุษอาหารภายในโรงเรียน สินค้าที่เปิดตัว ได้แก่ สินค้าประเภทนมยี่ห้อโอลด์คิน ไมโล ส่วนสินค้าประเภทขนม ได้แก่ ขนมยี่ห้อซันสแน็ค นอกจากนี้บางโรงเรียนยังมีการจัดกิจกรรมขึ้น เพื่อรณรงค์ให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น กิจกรรมส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก เป็นต้น

จากการศึกษาในโรงเรียนแต่ละแห่ง พบว่าการเปิดตัวสินค้าในโรงเรียนนั้น มีด้วยกัน 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

การแจกตัวอย่างสินค้าให้นักเรียนบริเวณหน้าโรงเรียน

จากแจกตัวอย่างสินค้าบริเวณหน้าโรงเรียน เป็นวิธีการประชาสัมพันธ์สินค้าตัวใหม่ของบริษัทที่เป็นเจ้าของสินค้า ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนรู้จักตัวสินค้าใหม่ และได้ลองชิม วิธีการประชาสัมพันธ์แบบนี้ ทำให้นักเรียนได้รู้จักสินค้าซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นขนมออกใหม่ เมื่อนักเรียนได้ชิมขนมแล้ว และรู้สึกชอบ ก็จะทำให้ซื้อขนมนั้นทานอีก เป็นการโฆษณาสินค้าที่ดีอีกทางหนึ่ง สินค้าที่นำมาแจก เช่น โอวัลติน ไมโล และ ขนมยี่ห้อซันสแน็ค

“ที่มาแจกบ่อยๆ ก็ซันสแน็ค ผมว่าไม่ค่อยอร่อยเท่าไร แต่ให้ฟรีก็เอา (หัวเราะ)”

(น้องเกริก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“ที่เคยได้ก็มีพวก ไมโล โอวัลติน ครับ”

(น้องไพบรต์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

การเปิดบูธขายอาหารในบริเวณโรงเรียน

การเปิดบูธขายอาหารในโรงเรียนนั้น คือ การที่บริษัทของสินค้านั้นๆ เข้ามาขออนุญาตกับทางโรงเรียน เพื่อนำเสนอสินค้าใหม่ให้นักเรียน และยังเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้นักเรียนได้รู้จักแบรนด์ของสินค้าที่นำมาเปิดบูธ เพราะการเปิดบูธในโรงเรียนนั้น มักจะมีกิจกรรมให้นักเรียนร่วมสนุก เช่น การเล่นเกมส่เพื่อแลกรางวัลเล็ก และขนมหรืออาหารที่นำมาเปิดตัว ซึ่งทำให้นักเรียนสนุกกับกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนี้นักเรียนยังได้ชิมสินค้าตัวอย่าง ซึ่งมีอิทธิพลในการตัดสินใจในการซื้อสินค้าในครั้งต่อไปได้

“เกมส์ก็สนุกดีค่ะ ได้รางวัลด้วย ขำๆ”

(น้องมินท์ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2)

“ก็เป็นพวกขนมออกใหม่ ยี่ห้อซันสแน็คค่ะ”

(น้องแพร์ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

การกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคอาหารที่มีประโยชน์

การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคที่มีประโยชน์นั้น โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเอง เพื่อให้ความรู้และรณรงค์ให้นักเรียนบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เช่น กิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนรับประทานผัก ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นนโยบายเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของนักเรียน และยังทำให้เด็กมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีอีกด้วย การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขของนักเรียนลักษณะนี้ อาจไม่มีความเกี่ยวข้องกับสินค้าประเภทขนม และไม่ใช้การโฆษณาขนมออกใหม่แต่อย่างใด แต่ก็เป็นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีวิจารณญาณในการเลือกซื้ออาหารมากขึ้น

“ผมว่ามันเป็นกิจกรรมที่ดีครับ ทำให้ผมรู้ว่าอาหารอะไรมีประโยชน์ต่อร่างกาย”

(น้องชัว นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

“คุณครูให้ความรู้เกี่ยวกับวิตามินในผักผลไม้ค่ะ”

(น้องไบเบย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4)

ลักษณะของกิจกรรมการเปิดตัวสินค้าในแต่ละวิธีนั้น ได้แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นไม่ค่อยได้รับอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารแต่อย่างใด เพียงแต่การเปิดตัวสินค้าภายในโรงเรียนช่วยให้วัยรุ่นได้รู้จักแบรนด์ รูปร่าง ขนาด ภาพลักษณ์ บรรจุภัณฑ์ และรสชาติของสินค้า จากลักษณะของคำตอบทำให้เข้าใจได้ว่าวัยรุ่นเข้าใจความหมายของการเปิดตัวสินค้าที่ต้องการสื่อให้วัยรุ่นรู้จักสินค้าตัวใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม มีบางกิจกรรมที่ทำให้วัยรุ่นได้ความรู้เพิ่มขึ้น เช่น กิจกรรมส่งเสริมให้บริโภคสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ จากลักษณะคำตอบของวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่นได้ความรู้ในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งทำให้วัยรุ่นได้รับอิทธิพลในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารครั้งต่อไป

สรุปแล้วการเปิดตัวสินค้าอาหาร ขนม และเครื่องดื่มภายในโรงเรียนไม่ค่อยส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของวัยรุ่นแต่อย่างใด วัยรุ่นมักจะมีความคิดและการตัดสินใจเป็นของตัวเอง ไม่ถูกชักจูงโดยง่ายจากการจัดนิทรรศการโฆษณาสินค้าตัวอย่างภายในโรงเรียน ซึ่งวัยรุ่นให้ความสนใจแค่ตัวกิจกรรมในงานแค่เพียงชั่วครั้งชั่วคราวเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น แต่ไม่ได้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในอนาคต วัยรุ่นจะมีกระบวนการเลือกซื้ออาหารด้วยตัวเองตามความเคยชิน ความชอบ รสนิยมส่วนตัว และอาจมาจากปัจจัยอื่นที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาเจาะลึก (In-depth Research Result)

1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน

ก่อนเริ่มต้นศึกษารายละเอียดในหัวข้ออื่นๆ ผู้วิจัยและคณะคิดว่า เราจำเป็นต้องทราบถึงข้อมูลพื้นฐานของแต่ละโรงเรียน เพื่อทำความเข้าใจสภาพของโรงเรียนเบื้องต้น ภายในหัวข้อนี้จะแสดงถึงสถานที่ตั้งของโรงเรียน ขนาดของโรงเรียน สภาพแวดล้อมภายในและบริเวณรอบๆ โรงเรียน รวมถึงสถานที่ขายอาหาร (Food setting) ภายในโรงเรียน รายละเอียดเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียน

สำหรับสถานที่ตั้งของโรงเรียนนั้นสามารถนำมาวิเคราะห์พฤติกรรมของเด็กนักเรียนได้ สถานที่ตั้งที่แตกต่างกันเป็นปัจจัยที่ทำให้นักเรียนแต่ละโรงเรียนมีพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ต่างกันด้วย หากโรงเรียนตั้งอยู่ในเขตใจกลางเมือง ซึ่งเป็นแหล่งธุรกิจของกรุงเทพมหานคร บริเวณรอบๆ โรงเรียนย่อมมีร้านค้าร้านอาหารมากมาย ทำให้เด็กนักเรียนมีทางเลือกอาหารที่หลากหลาย นอกจากนี้ แหล่งธุรกิจที่มีประชากรสัญจรผ่านไปมาอย่างหนาแน่นในแต่ละวัน ย่อมทุ่มงบประมาณในการโฆษณาสินค้าและบริการของตนเป็นจำนวนมากเพื่อดึงดูดผู้บริโภค เด็กนักเรียนซึ่งเดินทางไปกลับโรงเรียนเกือบทุกวัน จึงมีโอกาที่จะถูกสื่อต่างๆ เหล่านี้ครอบงำได้ง่าย ก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมการซื้ออาหารตามสื่อเกิดขึ้น ลักษณะดังกล่าวแตกต่างจากบริเวณรอบโรงเรียนที่ไม่ได้ตั้งอยู่ในเขตใจกลางเมือง สถานที่ตั้งของโรงเรียนจึงมีความสำคัญในการศึกษาในแง่ของสภาพแวดล้อมโดยรอบโรงเรียน ผลอีกอย่างหนึ่งที่เกิดจากความแตกต่างในเรื่องสถานที่ตั้งโรงเรียน คือ ค่าครองชีพ หากโรงเรียนตั้งอยู่นอกเขตใจกลางเมืองย่อมมีค่าครองชีพถูกกว่าโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตใจกลางเมือง ซึ่งส่งผลกระทบต่อเงินค่าขนมที่เด็กได้รับและปริมาณขนมที่เด็กสามารถซื้อได้เช่นกัน

ขนาดของโรงเรียนเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ผู้วิจัยและคณะเข้าใจสภาพโรงเรียนในหลายๆ ประเด็น และมีผลต่อการวางแผนกลยุทธ์เพื่อนำไปใช้ในแต่ละโรงเรียนด้วย ขนาดของโรงเรียนที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียน ขนาดของโรงเรียนในที่นี้ ผู้วิจัยไม่ได้หมายถึงขนาดพื้นที่ของโรงเรียนเท่านั้น ยังหมายรวมถึงจำนวนนักเรียนในโรงเรียนด้วย โรงเรียนขนาดใหญ่ย่อมมีร้านขายอาหารมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก นั่นหมายความว่า เด็กนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่มีทางเลือกอาหารที่หลากหลายกว่านักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขนาดเล็กนั่นเอง

ภายในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยและคณะยังแสดงแผนผังในแต่ละโรงเรียน เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาในหัวข้อต่อไป เนื่องจากบริเวณที่ตั้งอาคาร สถานที่ต่างๆ ภายในโรงเรียนก็มีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมของนักเรียน โดยเฉพาะระยะห่างระหว่างห้องเรียนกับสถานที่ขายอาหารแต่ละแห่ง จาก

การศึกษาพบว่า พฤติกรรมของนักเรียนที่ชั้นเรียนอยู่ใกล้กับโรงอาหารมีความแตกต่างจากนักเรียนที่ชั้นเรียนอยู่ไกลจากโรงอาหาร

นอกจากการศึกษาศาสนาที่ตั้ง สภาพแวดล้อม แผนผังโรงเรียน และขนาดของโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยและคณะยังมุ่งเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ขายอาหารภายในโรงเรียนและบริเวณรอบโรงเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยและคณะเข้าใจพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนเป็นอย่างดี ผู้วิจัยและคณะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนทั้ง 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า กลางวัน และเย็น แต่มื้ออาหารที่สามารถสังเกตและเก็บข้อมูลได้มากที่สุดคือ มื้อกลางวัน ซึ่งนักเรียนทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียน การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่ม แต่ละอย่างมาจากการตัดสินใจด้วยตนเอง แตกต่างจากมื้ออื่นๆ ที่นักเรียนบางคนอาจรับประทานร่วมกับผู้ปกครอง และเป็นการตัดสินใจเลือกซื้อและรับประทานอาหารเช้าที่ได้รับอิทธิพลจากผู้ปกครองเป็นสำคัญ

จากการศึกษาข้อมูลในทุกโรงเรียน พบว่า การรับประทานมื้อกลางวันนั้นสามารถแบ่งโรงเรียนออกเป็น 2 ประเภท คือ โรงเรียนที่มีอาหารกลางวันบริการแก่นักเรียน กับโรงเรียนที่นักเรียนต้องเลือกซื้ออาหารด้วยตนเอง นักเรียนที่โรงเรียนมีอาหารกลางวันบริการให้นั้นย่อมมีพฤติกรรมการบริโภคบางอย่างแตกต่างจากนักเรียนที่สามารถเลือกซื้ออาหารได้ตามใจชอบ ปัจจัยนี้ส่งผลให้จำนวนและประเภทร้านขายอาหารในแต่ละโรงเรียนมีความแตกต่างกันตามไปด้วย โรงเรียนที่มีบริการอาหารกลางวันแก่นักเรียนย่อมมีจำนวนร้านค้าน้อย เนื่องจากนักเรียนสามารถรับประทานอาหารเช้าฟรี ไม่มีความจำเป็นต้องซื้ออาหารรับประทาน ร้านขายอาหารที่เข้ามาเปิดจึงไม่สามารถอยู่ได้ เนื่องจากมีลูกค้าน้อย ร้านที่เปิดได้ส่วนใหญ่จึงขายพวกขนมและเครื่องดื่ม ซึ่งเด็กนักเรียนสามารถเลือกซื้อรับประทานเพิ่มได้หลังจากรับประทานมื้อกลางวันเรียบร้อยแล้ว โรงเรียนที่ไม่มีอาหารกลางวันบริการ นักเรียนจำเป็นต้องเลือกซื้ออาหารด้วยตนเอง ทำให้พฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนมีความหลากหลายมาก

จำนวนร้านค้าและประเภทของอาหารที่มีจำหน่ายก็มีอิทธิพลสำคัญเช่นกัน เพราะสามารถแสดงให้เห็นถึงทางเลือกอาหารของเด็กนักเรียนได้เป็นอย่างดี ประเภทอาหารที่ขาย รวมถึงราคาอาหารมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน ซึ่งร้านค้าประเภทใดขายดี และประเภทใดไม่ค่อยได้รับความนิยม เพราะเหตุใด จะกล่าวโดยละเอียดในส่วนต่อไป

การทำความเข้าใจในประเด็นต่างๆ ที่กล่าวไปจะเป็นการปูพื้นฐานที่ดีสำหรับผู้วิจัยและคณะ ก่อนศึกษาในรายละเอียดถึงพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในแต่ละโรงเรียน นอกจากนี้ ข้อมูลเหล่านี้ยังเป็นส่วนหนึ่งในการวางแผนและตัดสินใจดำเนินกลยุทธ์ต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาการบริโภคของนักเรียนในแต่ละโรงเรียน

2) การใช้แนวความคิดเรื่อง วัฒนธรรมย่อย (Subculture) มาศึกษาความแตกต่างของ พฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน

ในการศึกษาหัวข้อความแตกต่างของพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารภายใน โรงเรียนนั้น ผู้วิจัยนำแนวความคิดเรื่องวัฒนธรรมย่อย (Subculture) มาประยุกต์ใช้ในการศึกษา แนวความคิดนี้เชื่อว่า มนุษย์มีวิถีการดำเนินชีวิตหรือแบบอย่างแห่งพฤติกรรมของกลุ่ม ซึ่งอาจแยก กลุ่มย่อยไปตามเชื้อชาติ ตามเกณฑ์อายุ ตามท้องถิ่นที่อยู่อาศัย ตามอาชีพ ตามเพศ หรือตาม ลักษณะร่วมกันบางประการ ในขณะเดียวกัน เมื่อกลุ่มย่อยเหล่านี้อาศัยอยู่ในสังคมเดียวกัน พวกเขา ก็จะประพฤติปฏิบัติตามวัฒนธรรมหลักของสังคมนั้นๆ ร่วมกัน เช่น การอยู่ภายใต้กฎหมายฉบับ เดียวกัน เป็นต้น

เมื่อนำแนวความคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมของเด็กนักเรียน พบว่าภายใน โรงเรียนเดียวกัน ก็สามารถแบ่งกลุ่มวัฒนธรรมย่อยเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ออกเป็นกลุ่มต่างๆ ได้ แม้นักเรียนทุกคนจะอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมเดียวกัน ได้แก่ การพัก รับประทานอาหารในเวลาเดียวกัน มีร้านค้าให้เลือกซื้อเหมือนกัน การอยู่ภายใต้กฎระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนเหมือนกัน เป็นต้น การศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนภายใต้แนวความคิดนี้ ทำให้ตระหนักได้ว่า พฤติกรรมของนักเรียนภายในโรงเรียนเดียวกันนั้นมีทั้งความเหมือนและความ แตกต่างกัน นอกจากนี้ ในการศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนในหลายโรงเรียน ยังทำให้ผู้วิจัยเห็น ความหลากหลายเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมของนักเรียนที่ผู้วิจัยและคณะสนใจศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร ร้านอาหารทั้งภายในโรงเรียนและบริเวณรอบๆ โรงเรียนมีอาหารให้นักเรียนสามารถเลือกซื้อได้หลากหลายประเภท จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ นักเรียนสามารถเลือกซื้ออาหารได้ตามรสนิยม ทัศนคติ อิทธิพลที่ได้รับจากสื่อ และการชักชวนจาก บุคคลรอบข้าง พฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียนจะมีลักษณะเด่นที่แตกต่างกันไปกลุ่มวัฒนธรรม ย่อย

2. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ผู้วิจัยจะเน้นถึงช่วงระยะเวลาที่นักเรียนกำลัง รับประทานอาหาร ได้แก่ วิธีการและพฤติกรรมอื่นๆ ของนักเรียนในขณะที่กำลังรับประทานอาหาร สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร การรับรู้รสชาติของอาหาร สาเหตุที่รับประทานอาหารร้าน ดังกล่าว เป็นต้น

ในการศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของนักเรียนในโรงเรียนนี้ ผู้วิจัยและคณะเลือกใช้เทคนิคการวิจัยที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. การสังเกต (Observation) เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยและคณะใช้เป็นเทคนิคแรกในการศึกษา ถึงภาพรวมของสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นที่ตั้งของร้านค้าต่างๆ ลักษณะอาหารที่

นักเรียนจะต้องเลือกซื้อ รวมไปถึงกลุ่มนักเรียนที่เข้ามาเลือกซื้ออาหาร การเข้าคิวซื้ออาหาร เป็นต้น การสังเกตทำให้ผู้วิจัยและคณะสามารถเก็บข้อมูลลักษณะของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมจริงของนักเรียนได้มากที่สุด แต่เทคนิคการสังเกตมีข้อเสีย คือ ผู้วิจัยจะไม่สามารถเข้าถึงพฤติกรรมของนักเรียนได้อย่างลึกซึ้ง การสังเกตเพียงอย่างเดียวจะไม่เข้าใจว่า ทำไมนักเรียนจึงมีพฤติกรรมต่างๆ ดังที่ปรากฏให้เห็น

2. การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) คือ การที่ผู้วิจัยและคณะเข้าไปร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นอาหารมื้อกลางวันในโรงอาหาร หรืออาหารทานเล่นบริเวณรอบโรงเรียน การลองเลือกซื้อและรับประทานอาหารร่วมกับนักเรียนช่วยให้ผู้วิจัยและคณะเกิดความเข้าใจในมุมมองของนักเรียน

3. การสัมภาษณ์ (Interview) การใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสอบถามในประเด็นที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นการสัมภาษณ์กลุ่ม หรือสัมภาษณ์เดี่ยว ทำให้ผู้วิจัยทราบถึงเหตุผลของพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น เข้าถึงความคิดและมุมมองต่างๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักเรียน

การใช้เทคนิคหลายเทคนิคประกอบกันช่วยให้ผู้วิจัยและคณะได้ข้อมูลที่รอบด้านมากยิ่งขึ้น เพราะแต่ละเทคนิคจะมีจุดเด่นและข้อเสียที่แตกต่างกัน จุดเด่นของเทคนิคสามารถไปแก้ไขข้อเสียของอีกเทคนิคได้ เป็นการใช้หลายเทคนิคเพื่อเสริมซึ่งกันและกัน เมื่อนำข้อมูลจากแต่ละเทคนิคมารวมกันช่วยให้สามารถเข้าใจพฤติกรรม การเลือกซื้อและรับประทานอาหารของนักเรียน และนำมาจัดประเภทออกเป็นกลุ่มวัฒนธรรมย่อยต่างๆ ดังที่จะกล่าวในรายละเอียดของแต่ละโรงเรียนต่อไป

3) การนิยามและวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อภายในโรงเรียนและสื่อภายนอกโรงเรียนที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียน

การศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของกลุ่มวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครนั้น ผู้วิจัยให้ความสนใจเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อ เนื่องจากพบว่า ในปัจจุบันสื่อในสังคมไทยมีพัฒนาการที่เจริญมากขึ้นและมีความสามารถในการดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคมากขึ้น ในขณะเดียวกัน เด็กและเยาวชนไทยส่วนใหญ่ก็มีพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่แตกต่างกันไปจากอดีต ผู้วิจัยคิดว่า สื่อน่าจะมีอิทธิพลสำคัญต่อทัศนคติและพฤติกรรมการเลือกบริโภคของเยาวชน ภายใต้วงานนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาอิทธิพลของสื่อที่มีพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กในแต่ละโรงเรียนตัวอย่าง ซึ่งผลที่ได้ก็แตกต่างกันไปในแต่ละโรงเรียน ก่อนจะลงรายละเอียด เราควรทำความเข้าใจประเภทของสื่อโดยทั่วไปก่อน โดยสามารถแบ่งสื่อเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. สื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ ตัวบุคคลอื่น สื่อบุคคลจัดได้ว่าเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโน้มน้าวจิตใจ เนื่องจากติดต่อกับผู้รับสารโดยตรง ส่วนใหญ่อาศัยการพูดในลักษณะต่างๆ เช่น การสนทนาพบปะพูดคุย การประชุม การสอน เป็นต้น

2. สื่อมวลชน เป็นสื่อกลางที่สามารถถ่ายทอดข่าวสารไปสู่คนจำนวนมากพร้อมกันในเวลาเดียวกันอย่างรวดเร็ว สื่อมวลชนอาจแบ่งประเภทตามคุณลักษณะของสื่อได้เป็น 5 ประเภท คือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และภาพยนตร์

3. สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นสื่อที่หน่วยงานเป็นผู้ผลิตและเผยแพร่ไปสู่กลุ่มเป้าหมาย ด้วยวัตถุประสงค์ในการผลิตและรูปแบบของสิ่งพิมพ์ที่แตกต่างกันออกไป เช่น แผ่นปลิว แผ่นพับ โปสเตอร์ จดหมายข่าว เป็นต้น

4. สื่อโสตทัศน์ เป็นสื่อที่ผู้รับสามารถรับได้ทั้งภาพ และเสียง เช่น เทปบันทึกเสียง วีดิทัศน์ ภาพยนตร์ แผ่นดิสเก็ต แผ่นซีดีรอม เครื่องคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

5. สื่อกิจกรรม โดยสื่อประเภทกิจกรรมมีได้มากมายหลายรูปแบบ เช่น การจัดประชุม สัมมนา ฝึกอบรม การสาธิต การจัดนิทรรศการ การแข่งขันกีฬา การจัดแสดง การจัดกิจกรรมทางการศึกษา การจัดกิจกรรมเสริมอาชีพ การจัดกิจกรรมการกุศล เป็นต้น (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, 2532)

จะเห็นได้ว่าสื่อต่างๆ เหล่านี้อยู่รอบตัวเด็กและเยาวชนอยู่ตลอดเวลา จึงมีความเป็นไปได้ค่อนข้างสูงที่เด็กจะตัดสินใจเลือกซื้ออาหารโดยได้รับอิทธิพลมาจากสื่อ จากการศึกษาวฤตกรรม การเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน ผู้วิจัยพบว่า สื่อมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของนักเรียนในหลากหลายรูปแบบ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ สื่อภายในโรงเรียนและสื่อภายนอกโรงเรียน

1. สื่อภายในโรงเรียน หมายถึง สื่อที่พบเห็นได้ภายในรั้วโรงเรียน เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์นักเรียนจะต้องใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนถึง 5 วัน วันละประมาณ 7-8 ชั่วโมง ช่วงเวลานั้นนักเรียนจะต้องตัดสินใจซื้ออาหารรับประทานด้วยตนเอง ไม่มีผู้ปกครองคอยช่วยเหลือ ทำให้สื่อที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนสามารถเข้าถึงนักเรียนได้ง่าย สื่อภายในโรงเรียนที่พบเห็นส่วนใหญ่มักจะอยู่บริเวณโรงอาหาร เช่น ป้ายโฆษณาห้อยขนมหรือเครื่องดื่มที่ติดบริเวณหน้าร้านค้า โทรทัศน์ที่เปิดให้เด็กรับชมข่าวสารในช่วงพักกลางวัน รวมถึงพ่อค้าแม่ค้าที่ร้องเชิญชวนให้นักเรียนเข้ามาซื้ออาหารที่ร้านของตน นอกจากนี้ สื่อภายในโรงเรียนยังรวมถึงข้อมูลความรู้ที่เด็กได้รับจากครูอาจารย์ ตำราเรียน โปสเตอร์ หรือการจัดบอร์ดให้ความรู้ที่อยู่ตามอาคารเรียนต่างๆ

2. สื่อภายนอกโรงเรียน เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของนักเรียนค่อนข้างมาก สื่อภายนอกมีรูปแบบที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หนังสือ นิตยสาร หนังสือการ์ตูน ป้ายโฆษณาตามสถานที่ต่างๆ เป็นต้น สื่อเหล่านี้มักจะใช้ดารานักร้องที่มีชื่อเสียงมาเป็นพร

เซ็นเตอร์ ซึ่งสามารถดึงดูดความสนใจของนักเรียนในวัยนี้ได้เป็นอย่างดี นักเรียนสามารถเข้าถึงสื่อภายนอกเหล่านี้ทั้งเวลาที่อยู่บ้าน และนอกบ้าน เช่น ช่วงเวลาเดินทางไปกลับโรงเรียน ช่วงเวลาเสาร์ อาทิตย์ที่ออกไปข้างนอกกับผู้ปกครอง เนื่องจากสื่อภายนอกโรงเรียน โดยเฉพาะการโฆษณาสินค้า นั้น มีเป้าหมายในการเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคทุกเพศทุกวัย ดังนั้นจึงต้องทำออกมาให้อยู่ในรูปแบบที่แปลกใหม่และน่าสนใจ เพื่อให้สามารถดึงดูดผู้บริโภคจำนวนมากได้ เด็กในวัยนี้ยังเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้และชอบความแปลกใหม่ ชอบการทดลอง หากพบเห็นสื่อโฆษณาสินค้าใหม่ๆ ก็จะเกิดความสนใจและอยากซื้อมารับประทานได้ไม่ยาก

การศึกษาอิทธิพลของสื่อโดยการสัมภาษณ์เด็กนักเรียน พบว่า โดยส่วนใหญ่สื่อมีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของนักเรียนผ่าน 2 ช่องทาง ได้แก่ การใช้ดาราที่ร้องที่กำลังได้รับความนิยมเป็นฟรีเซ็นเตอร์ วิธีการนี้ค่อนข้างได้ผลกับนักเรียนในวัยนี้ เนื่องจากเด็กในวัยนี้ให้ความสนใจกับการบันเทิงค่อนข้างมาก เมื่อเห็นดาราที่ตนเองชื่นชอบรับประทานอะไร ก็จะเกิดพฤติกรรมลอกเลียนแบบได้ง่าย ส่วนอีกช่องทางหนึ่งคือ การเสนอสินค้าให้ดูน่ารับประทาน เช่น การโฆษณาพืชทำให้เห็นความเขียวชอุ่ม การโฆษณาไก่ทอดให้ดูชิ้นใหญ่ๆ เป็นต้น วิธีการนี้สามารถกระตุ้นให้เด็กเกิดความอยากรับประทานได้เป็นอย่างดี

จากการสำรวจในหลายโรงเรียนพบว่า โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนมากที่สุด นอกจากนักเรียนจะได้รับอิทธิพลจากการรับชมโฆษณาทางโทรทัศน์โดยตรงแล้ว ยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการรับชมละครหรือรายการโทรทัศน์ต่างๆ ด้วย ภาพและเสียงจากโทรทัศน์ทำให้เด็กเกิดการจดจำได้อย่างดี ซึ่งเมื่อเด็กพบเห็นสินค้าที่เคยโฆษณาในโทรทัศน์วางขายอยู่ ก็จะเป็นเกิดความอยากรู้อยากลอง ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจซื้อในที่สุด

อย่างไรก็ดี ผู้วิจัยและคณะพบว่า สื่อมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อในระยะเริ่มต้นเท่านั้น หากเด็กๆ ได้ทดลองรับประทานแล้วพบว่าอร่อยรสชาติถูกปาก เด็กๆ ก็จะซื้อมารับประทานอีกครั้งต่อไป แต่ถ้าเกิดการทดลองรับประทานในครั้งแรกแล้วไม่เกิดความรู้สึกประทับใจ รับประทานแล้วไม่ชอบ เด็กๆ ก็จะไม่เลือกซื้อสินค้านั้นๆ มารับประทานอีกในครั้งต่อไป นั่นแสดงให้เห็นว่า สื่อไม่ใช่เพียงปัจจัยเดียวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้าและรับประทานอาหารของเด็กนักเรียน ความชอบและรสนิยมส่วนตัวก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญเช่นกัน

4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคของอาหารของนักเรียนในโรงเรียน

หลังจากผู้วิจัยและคณะลงพื้นที่ไปเก็บข้อมูลในโรงเรียนต่างๆ ทำให้ทราบว่า เด็กนักเรียนในแต่ละโรงเรียนมีพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารแตกต่างกันไป ซึ่งเกิดจากปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัย ดังที่ได้กล่าวไปในเบื้องต้น ได้แก่ ปัจจัยระดับบุคคล ปัจจัยระดับสังคม ปัจจัยระดับสิ่งแวดล้อม และปัจจัยระดับมหภาค ผลการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียนของเด็กที่พบนั้น มีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไข ส่วนที่ดีนั้นก็หลากหลาย

พฤติกรรม แต่ในที่นี้ ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นโรงเรียนที่ลงไปศึกษาเท่านั้น เพื่อนำมาวิเคราะห์หาแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยมุ่งหวังให้เด็กนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคต

หลังจากผู้วิจัยและคณะนำข้อมูลที่รวบรวมจากแต่ละโรงเรียนมาวิเคราะห์ สามารถสรุปออกมาเป็นปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเลือกซื้อและรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนในช่วงวัยรุ่นอายุระหว่าง 9-15 ปี ได้ดังนี้

4.1 ปัญหาการไม่รับประทานผัก

ปัญหานี้จัดว่าเป็นปัญหาหลักที่เกิดขึ้นในเกือบทุกโรงเรียน รายการอาหารซึ่งประกอบด้วยผักมักจะไม่น่าเป็นที่ยอมรับของนักเรียน สำหรับโรงเรียนที่มีบริการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียน วันใดที่มีรายการอาหารประกอบด้วยผักเป็นหลัก มีแนวโน้มว่า เด็กจะรับประทานอาหารเหลือมากกว่าวันอื่นๆ สำหรับโรงเรียนที่เด็กต้องซื้ออาหารรับประทานเองก็พบว่า เด็กนักเรียนจะเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีส่วนประกอบของผัก เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวไก่ทอด ไข่พะโล้ เป็นต้น หรือหากเป็นรายการอาหารตามสั่ง เด็กๆ ก็จะเลือกสั่งอาหารโดยไม่ใส่ผัก เช่น ข้าวผัดไม่ใส่ผัก ก๋วยเตี๋ยวไม่ใส่ผัก ยำไม่ใส่ผัก เป็นต้น

สาเหตุของการไม่รับประทานผักส่วนใหญ่เกิดจากความไม่ชอบส่วนตัว เด็กนักเรียนให้เหตุผลว่า ไม่ชอบรสชาติที่ขม ไม่อร่อย และกลิ่นเหม็นเขียวของผัก แม้ว่าเด็กๆ จะทราบว่าการรับประทานผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่พวกเขาก็เลือกที่จะไม่รับประทานผัก พฤติกรรมการไม่รับประทานผักจะทำให้เด็กๆ ขาดสารอาหาร เนื่องจากผักเป็นแหล่งสารอาหารวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ปัญหานี้จึงเป็นปัญหาหนึ่งที่น่าไปสู่การวางแผนกลยุทธ์เพื่อแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเลือกซื้อและรับประทานอาหารของเด็กนักเรียน

4.2 ปัญหาการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง

จากการลงพื้นที่สำรวจพบว่า อาหารประเภททอดน้ำมัน ซึ่งเป็นอาหารที่มีไขมันสูง มักจะได้รับความนิยมในทุกๆ โรงเรียน โดยอาหารทอดดังกล่าวมีหลากหลายชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นการนำเนื้อสัตว์มาทอดโดยตรง หรือเป็นการชุบแป้งทอดกรอบ เช่น ไก่ทอด ไส้กรอกทอด ลูกชิ้นทอด ปลาทอด เกี๊ยวทอด เป็นต้น เมื่อสอบถามนักเรียน พวกเขาให้เหตุผลว่าชอบรับประทาน เนื่องจากอาหารทอดน้ำมันมีกลิ่นหอม และจะมีรูปร่างหน้าตาชวนรับประทาน นอกจากนี้ยังสามารถรับประทานได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และประหยัดเวลา สามารถรับประทานเป็นของทานเล่นหลังรับประทานมื้อกลางวัน หรือรับประทานในช่วงรอผู้ปกครองมารับหลังเลิกเรียน

สำหรับร้านขายของทอดในบางโรงเรียน ผู้วิจัยได้ทดลองซื้อมารับประทาน พบว่าอาหารดังกล่าวมีส่วนประกอบของแป้งในปริมาณค่อนข้างสูง ไม่ว่าจะเป็นไส้กรอกทอดหรือลูกชิ้นทอด

จะมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ในปริมาณเพียงเล็กน้อย อาหารประเภทซุบแป้งทอดก็เช่นกัน ผู้วิจัยรู้สึกถึงรสชาติของแป้งทอดกรอบภายนอกมากกว่าเนื้อสัตว์เพียงเล็กน้อยที่อยู่ภายใน การรับประทานอาหารทอดน้ำมันเหล่านี้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จะก่อให้เกิดไขมันสะสมในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไปจนความจำเป็นที่ร่างกายต้องการ นำไปสู่การเกิดโรคอ้วน โรคไขมันในโลหิตสูงได้

4.3 ปัญหาการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวาน

ผู้วิจัยและคณะพบว่า การรับประทานรสชาติดหวานเป็นอีกหนึ่งปัญหาสำคัญของเด็กนักเรียนในวัยนี้ เนื่องจากสามารถก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมามากมาย เช่น โรคอ้วน โรคฟันผุ โรคไขมันในโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการรับประทานรสชาติดหวานได้อย่างชัดเจนจากการปรุงอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว นักเรียนจะใส่น้ำตาลประมาณ 1-2 ช้อน นอกจากนี้ นักเรียนบางส่วนนิยมรับประทานเครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวาน เช่น ชาเย็น โกโก้เย็น น้ำผลไม้ปั่น รวมถึงน้ำอัดลม แม้ในหลายโรงเรียน จะมีการห้ามจำหน่ายน้ำอัดลมภายในโรงเรียน แต่เด็กนักเรียนก็สามารถหาซื้อได้ไม่ยากจากร้านค้าบริเวณรอบๆ โรงเรียน ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนที่ชอบรับประทานน้ำอัดลม พวกเขาให้เหตุผลว่า ชื่อดมดี เพราะมีรสชาติที่ถูกปาก รู้สึกสดชื่น และสามารถแก้กระหายได้อย่างดี อย่างไรก็ดี มีนักเรียนอีกจำนวนมากที่นิยมดื่มน้ำเปล่าเท่านั้น

4.4 ปัญหาการไม่รับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารขมขบเคี้ยวหรืออาหารทานเล่นแทนอาหารเช้า

ปัญหาการไม่รับประทานอาหารเช้ากลางวันพบในบางโรงเรียนเท่านั้น โดยมากจะพบในโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักเรียนจำนวนมาก และเมื่อถึงเวลาพักกลางวัน โรงอาหารและร้านขายอาหารต่างๆ จะแน่นขนัดไปด้วยผู้คน นักเรียนบางส่วนจึงเลือกที่จะไม่รับประทานอาหารเช้ากลางวัน แต่เลือกที่จะซื้อขนมทานเล่น ซึ่งไม่จำเป็นต้องนั่งรับประทานภายในโรงอาหาร สามารถออกมารับประทานข้างนอกได้ นักเรียนกลุ่มนี้มักจะเป็นนักเรียนเพศหญิง ซึ่งไม่ชอบความแออัด และอากาศที่ร้อนอบอ้าว นักเรียนชายไม่ค่อยจะมีปัญหาในเรื่องนี้ เนื่องจากเหตุผลทางด้านร่างกายที่ทำให้เพศชายมีความต้องการอาหารมากกว่า และนักเรียนชายมักจะเลือกซื้ออาหารที่ทำง่าย ไม่ต้องเข้าคิวนาน และรับประทานง่าย เพราะนักเรียนชายมีกิจกรรมที่นิยมไปทำต่อหลังจากรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว นั่นคือ การเล่นกีฬา

ปัญหาการไม่รับประทานอาหารเช้ากลางวันเป็นอีกปัญหาที่ควรให้ความสำคัญ เพราะเด็กนักเรียนในวัยนี้อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต พวกเขาต้องการสารอาหารไปช่วยหล่อเลี้ยงร่างกาย และพัฒนาสมอง การรับประทานเพียงขนมหรืออาหารทานเล่น เช่น ขนมปัง อาหารประเภททอด เป็น

ต้น จะทำให้พวกเขาได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่งผลต่อการเรียนหนังสือในช่วงบ่ายเป็นอย่างยิ่ง

4.5 ปัญหาการเลือกรับประทานอาหารตามเพื่อน

พฤติกรรมการรับประทานอาหารตามเพื่อนเป็นอีกพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ในหมู่นักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนในวัยนี้จะเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากสังคม จึงมักมีพฤติกรรมการลอกเลียนแบบเกิดขึ้นได้ง่าย การรับประทานอาหารตามเพื่อนจะไม่เป็นปัญหา หากเพื่อนในกลุ่มมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ แต่บางครั้งพบว่า นักเรียนเกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการตามเพื่อน เช่น การไม่ยอมรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้เพราะเป็นเมนูที่ไม่ชอบรับประทาน การรับประทานอาหารร้านเดียวกับเพื่อน เพราะในขณะเข้าคิวรอจะได้มีเพื่อนคุย การไม่รับประทานอาหารกลางวันเพราะไม่หิว จากการสัมภาษณ์นักเรียนที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามเพื่อนในกลุ่ม เขาให้เหตุผลว่า ไปไหนไปด้วยกัน จะได้มีเพื่อนคุย

4.6 ปัญหาการขาดความรู้ทางด้านโภชนาการ

ปัญหาการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักโภชนาการนั้น เป็นสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมได้ จากการเก็บข้อมูลพบว่า เด็กในวัย 9-15 ปีนี้ได้รับการปลูกฝังความรู้ในด้านโภชนาการจากการเรียนการสอนในโรงเรียนเป็นหลัก ซึ่งเนื้อหาที่ทางโรงเรียนสอนให้กับเด็กนักเรียนในวัยนี้ก็เป็นเพียงความรู้พื้นฐานเบื้องต้นเท่านั้น เช่น เด็กๆ ส่วนใหญ่ทราบว่าสารอาหารหลัก 5 หมู่ประกอบด้วยอะไรบ้าง แต่หากถามเพิ่มเติมว่าอาหารที่เด็กๆ รับประทานเข้าไปนั้นมีสารอาหารอะไรบ้าง เด็กบางคนไม่ทราบ นั้นแสดงให้เห็นว่า เด็กๆ ไม่สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้กับการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของตนเองได้

เด็กวัย 9-15 ปี สามารถแบ่งออกเป็นสองช่วง คือ นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เมื่อเปรียบเทียบความรู้ทางด้านโภชนาการของนักเรียนทั้งสองระดับ จะพบว่ามี ความแตกต่างกัน โดยนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจะมี ความรู้ความเข้าใจมากกว่านักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความระมัดระวังในการเลือกซื้อและรับประทานอาหารมากกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ข้อเท็จจริงนี้สามารถชี้ให้เห็นว่า การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ดีจะก่อให้เกิดการเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กๆ ได้มากขึ้น ดังนั้น ทางโรงเรียนและผู้ปกครองควรร่วมกันปลูกฝังความรู้ทางด้านโภชนาการให้แก่เด็กๆ โดยเฉพาะความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

4.7 ปัญหาคุณภาพของอาหารภายในโรงเรียน

จากการลงพื้นที่สำรวจรายการอาหารที่วางขายในแต่ละโรงเรียน รวมถึงรายการอาหารกลางวันของโรงเรียนที่มีบริการให้แก่นักเรียน ผู้วิจัยและคณะพบว่า มีทั้งอาหารที่มีคุณค่าและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการปะปนกันไป

อาหารภายในโรงเรียนสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ อาหารมื้อหลัก เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และอาหารทานเล่น ในการสำรวจอาหารมื้อหลัก สำหรับโรงเรียนที่มีบริการอาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียนนั้น ผู้วิจัยและคณะพบว่า รายการอาหารส่วนใหญ่มีคุณค่าทางโภชนาการ กล่าวคือ มีสารอาหารครบถ้วนในแต่ละวัน อย่างไรก็ตาม เด็กๆ มักจะเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ตนเองชอบเท่านั้น หากมีส่วนประกอบที่ตนเองไม่ชอบ เด็กๆ ก็จะเจี๊ยบออก อีกทั้งการนำเสนออาหารของโรงเรียน ในบางโรงเรียนนักเรียนได้กล่าวว่า มีรูปแบบที่ไม่น่ารับประทานเลย นั่นคือ ดูไม่ออกว่าเป็นอาหารชนิดใด สีสัสนและความน่ารับประทานของอาหารก็ไม่มี สำหรับโรงเรียนที่มีร้านขายอาหารให้เด็กๆ สามารถเลือกซื้อมารับประทานได้เองนั้น พบว่า ผู้ประกอบการร้านค้าส่วนใหญ่ ซึ่งมาจากภายนอกโรงเรียนจะขายอาหารตามใจเด็กนักเรียน เนื่องจากต้องการดึงดูดและทำกำไรให้แก่ร้านของตน เช่น ร้านขายก๋วยเตี๋ยวใส่ผักในปริมาณน้อย เนื่องจากเด็กหลายคนไม่ชอบรับประทานผัก ลักษณะเช่นนี้จะทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายได้ และยังเป็นการเสริมสร้างลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ดีให้แก่เด็กๆ อีกด้วย

สำหรับอาหารทานเล่นนั้น แต่ละโรงเรียนจะมีอาหารให้เลือกซื้อในปริมาณที่แตกต่างกันไปตามขนาดของโรงเรียน ลักษณะของเด็กนักเรียน รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน โรงเรียนขนาดใหญ่ก็จะมีอาหารทานเล่นให้เด็กได้เลือกซื้ออย่างหลากหลาย แตกต่างจากโรงเรียนขนาดเล็กที่มีรายการอาหารจำกัด แต่จากการสำรวจรายการอาหารที่วางขาย พบว่า อาหารส่วนใหญ่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย หรือไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเลย บ้างก็เป็นอาหารที่ไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย อาหารทานเล่นที่พบได้ในทุกโรงเรียนและได้รับความนิยมสูง ได้แก่ อาหารประเภททอด ซึ่งเป็นอาหารที่ประกอบด้วยแป้งและไขมันในปริมาณสูง การที่เด็กๆ รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพเหล่านี้ติดต่อกันเรื่อยๆ ก่อให้เกิดการสะสมสารอาหารที่ไม่มีประโยชน์และเป็นส่วนเกินของร่างกาย อันจะนำไปสู่โรคภัยต่างๆ ตามมา

4.8 ปัญหาสภาพของโรงอาหาร

สภาพของโรงอาหารมีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนได้ จากการสังเกตและสัมภาษณ์เด็กนักเรียนกลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารกลางวัน พวกเขาให้เหตุผลว่า เป็นเพราะโรงอาหารมีนักเรียนจำนวนมาก แออัด และอากาศร้อน พวกเขาจึงเลือกที่จะไม่รับประทานอาหารกลางวัน หรือเลือกที่จะซื้อขนมทานเล่นแทน นอกจากปัญหาสภาพของโรงอาหารแออัดจะส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารของเด็กนักเรียนบางคนแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพ

ของเด็กๆ อีกด้วย สภาพโรงอาหารที่ไม่มีอากาศถ่ายเทอย่างสะดวก จะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค นอกจากนี้ ยังพบว่า สภาพโรงอาหารในบางโรงเรียนนั้น ไม่ถูกสุขอนามัย สกปรก ขาดแสงสว่างในปริมาณที่เหมาะสม และไม่มีระบบการจัดการที่ดี โดยเฉพาะบริเวณในครัวซึ่งใช้ในการประกอบอาหาร สภาพดังกล่าวจึงอาจส่งผลกระทบต่อโภชนาการและความสะอาดของอาหารที่เด็กนักเรียนรับประทานได้

4.9 ปัญหานโยบายของโรงเรียนที่เกี่ยวกับโภชนาการของนักเรียน

จากการศึกษาพบว่า โรงเรียนบางแห่งไม่ให้ความสำคัญและไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กนักเรียนอย่างจริงจัง หรือไม่มีนโยบายที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหา ทำให้เด็กไม่ได้รับการปลูกฝังเกี่ยวกับเรื่องนี้ และนำไปสู่ปัญหาการขาดความรู้ทางโภชนาการตามมา นอกจากนี้ ปัญหา นโยบายของโรงเรียนยังหมายถึง การจัดหาทางเลือกอาหารที่ไม่เหมาะสมแก่เด็กนักเรียน การจัดหาผู้ประกอบการร้านอาหารเข้ามาเปิดขายอาหารภายในโรงเรียนบางแห่งเป็นไปอย่างไม่มีโปร่งใส ไม่ได้เกิดจากการประมูลอย่างแท้จริง จากการลงพื้นที่จริง ทำให้ทราบว่าผู้ประกอบการในบางโรงเรียนได้รับการคัดเลือกเนื่องจากรู้จักกับผู้บริหาร โรงเรียน นโยบายที่ไม่ถูกต้องเช่นนี้เกิดจากการคำนึงถึงผลประโยชน์ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมากกว่าผลประโยชน์ของนักเรียน อาจเรียกว่าเป็นการผูกขาด และนักเรียนก็จำเป็นต้องซื้ออาหารจากร้านค้าที่มีในโรงเรียน ซึ่งบางครั้งไม่ถูกสุขลักษณะ

นอกจากนี้บางโรงเรียนยังมีการอนุญาตให้ร้านค้าจากภายนอกเข้ามาขายอาหารในช่วงเย็นมากมาย ซึ่งเด็กๆ จะมีโอกาสเลือกซื้อและรับประทานในช่วงหลังเลิกเรียน เวลาประมาณบ่ายสามถึงสี่โมง ซึ่งถึงเป็นการรับประทานอาหารระหว่างมือเที่ยงกับมือเย็น การรับประทานอาหารนอกเหนือจากมื้อหลักเป็นประจำ จะก่อให้เกิดโรคอ้วนตามมาได้ และเมื่อผู้วิจัยสังเกตอาหารต่างๆ ที่วางขายในช่วงหลังเลิกเรียนนี้มักจะเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ของทอด เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เป็นต้น เด็กนักเรียนจึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ในอนาคต

ปัญหาทั้งหลายที่กล่าวไปนั้นจะเป็นการปลูกฝังลักษณะการบริโภคที่ไม่ดีให้แก่เด็กนักเรียน ซึ่งหากโรงเรียนไม่ปรับเปลี่ยนนโยบายโดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของเด็กนักเรียนเป็นหลักแล้ว เด็กนักเรียนก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารติดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ได้

5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา

หลังจากรวบรวมปัญหาที่พบจากการศึกษาพฤติกรรมเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร วัย 9-15 ปี ในแต่ละโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยและคณะก็นำปัญหาที่เกิดขึ้นมากำหนดแผนยุทธศาสตร์เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาทางเลือกอาหารของเด็กนักเรียนในแต่ละโรงเรียน กลยุทธ์ที่กำหนดขึ้นนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาของแต่ละโรงเรียนนั้นจะแตกต่างกันไป

เนื่องจากเด็กนักเรียนแต่ละโรงเรียนมีพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหาร รวมถึงลักษณะพื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน

ผู้วิจัยจะวางแผนกลยุทธ์โดยคำนึงถึงลักษณะของผู้ถูกศึกษาในแต่ละโรงเรียนเป็นสำคัญ ซึ่งก็คือ ตัวเด็กนักเรียน เป็นสำคัญ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมอบหมายให้คณะวิจัย อันได้แก่ นิสิตเอกวิจัย สังคม ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ลงพื้นที่ไปศึกษาพฤติกรรมของเด็กนักเรียนในแต่ละโรงเรียนอย่างละเอียดกับผู้วิจัย โดยใช้เทคนิคการวิจัยทางมานุษยวิทยาต่างๆ ได้แก่ การสังเกต การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถามสำรวจ เป็นต้น เนื่องจากนิสิตที่เข้ามาเป็นผู้ช่วยวิจัยนี้ อยู่ในวัยที่เพิ่งผ่านช่วงอายุของกลุ่มเป้าหมายคือ 9-15 ปี หรือระดับประถมศึกษาตอนปลายถึงมัธยมศึกษาตอนต้น มาไม่นานนัก ทำให้พวกเขาเข้าใจพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ไม่ยาก และสามารถกำหนดกลยุทธ์ที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างดี ทั้งนี้ในกระบวนการศึกษาจะมีผู้วิจัยคอยควบคุมและให้คำปรึกษาแก่นิสิตอยู่เสมอ

กลยุทธ์ที่ผู้วิจัยและนิสิตคิดขึ้นมาใช้ในการแก้ไขและปรับปรุงพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนในแต่ละโรงเรียน จะประกอบไปด้วยหลายกิจกรรม แต่ก่อนจะนำกิจกรรมเหล่านั้นไปปฏิบัติจริงในโรงเรียน ได้นำไปเสนอแก่เด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในโรงเรียนก่อน เพื่อสอบถามความคิดเห็นต่อกิจกรรมต่างๆ แล้วนำความคิดเห็นที่ได้นั้นมาปรับปรุงแผนกลยุทธ์เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของเด็กมากยิ่งขึ้น จากนั้นผู้วิจัยและคณะก็นำแผนยุทธศาสตร์ที่ปรับปรุงแล้วไปเสนอแก่ผู้บริหารและครูในโรงเรียน เพื่อขอความคิดเห็นเพิ่มเติมและปรึกษาเกี่ยวกับการนำแผนไปปฏิบัติจริงในโรงเรียน

จะเห็นได้ว่า การกำหนดและนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติใช้นั้นได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย (fully participation) เช่น เด็กนักเรียน ผู้บริหารโรงเรียน ครูอาจารย์ในโรงเรียน ผู้ประกอบการร้านค้าในโรงเรียน การให้ความช่วยเหลือและร่วมมือเป็นอย่างดีทำให้ผู้วิจัยและคณะสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนได้อย่างราบรื่น

6) หลักการประเมินผล

หลังจากจัดกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ในแต่ละโรงเรียนแล้ว จะต้องมีการประเมินผลโดยใช้เครื่องมือในการวัดผลที่มีประสิทธิภาพ เพื่อประเมินว่าแผนยุทธศาสตร์ที่นำไปปฏิบัตินั้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่เด็กนักเรียนในแต่ละโรงเรียนอย่างไร ประสพผลสำเร็จหรือประสพความล้มเหลวในเรื่องใดบ้าง และอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุทำให้แผนยุทธศาสตร์ประสพผลสำเร็จหรือประสพความล้มเหลว

ในการประเมินผล ผู้วิจัยและคณะใช้เครื่องมือวัดหลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับลักษณะกิจกรรมที่นำไปจัดในแต่ละโรงเรียนนั้นๆ ว่าอยู่ในรูปแบบใด โดยเครื่องมือวัดที่นำมาใช้มักจะ ได้แก่ เทคนิคการสังเกต การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม การใช้แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ เป็นตัวการประเมินแผนยุทธศาสตร์ นอกจากนี้ ยังสามารถวัดได้จากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียนในโรงเรียนนั้นๆ ที่มีต่อผู้วิจัยและคณะอีกด้วย

ในการประเมินว่า แผนยุทธศาสตร์ที่ผู้วิจัยและคณะนำไปใช้ในแต่ละโรงเรียนสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่นั้น ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการวัด 4 ระดับ ดังนี้

6.1 กลุ่มเป้าหมายไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม (Unchanged attitude, knowledge, and behaviors) หลังจากผู้วิจัยและคณะดำเนินกลยุทธ์ต่างๆ แล้ว พบว่ากลุ่มเป้าหมายยังคงมีพฤติกรรมเลือกซื้อและรับประทานอาหารเช่นเดิม ไม่แตกต่างไปจากก่อนดำเนินกลยุทธ์ แสดงให้เห็นว่า กลยุทธ์ที่จัดไปนั้นไม่ประสบความสำเร็จเลย ซึ่งเป็นเพราะเหตุใดจะอธิบายในส่วนต่อไป

6.2 กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เพิ่มมากขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Shift in attitude / gained knowledge / being informed) กลยุทธ์ที่ผู้วิจัยนำไปใช้ในโรงเรียนทำให้เด็กนักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพิ่มมากขึ้น เช่น ทราบว่าอาหารแต่ละชนิดที่พวกเขารับประทานไปนั้นมีประโยชน์หรือให้โทษต่อร่างกาย และการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์จะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายอย่างไร กิจกรรมหลายกิจกรรมที่ผู้วิจัยและคณะนำไปใช้จะเน้นให้กลุ่มเป้าหมายมองเห็นผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายของพวกเขา หากพวกเขายังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช่นเดิม ซึ่งก็ได้ประสบความสำเร็จในบางโรงเรียน เพราะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของพวกเขา การเปลี่ยนแปลงทัศนคติดังนี้จะมีแนวโน้มที่จะทำให้เด็กนักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพวกเขาในอนาคตได้ ในขั้นนี้ ผู้วิจัยและคณะจะถือว่าแผนยุทธศาสตร์นั้นๆ นำไปสู่การประสบความสำเร็จในขั้นต้น

6.3 กลุ่มเป้าหมายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Change in behavior) การวัดความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมนั้น สามารถวัดได้จากการสังเกตและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม หากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะถือว่า กลยุทธ์ของผู้วิจัยและคณะประสบความสำเร็จอย่างดี อย่างไรก็ตาม การประเมินผลทันทีหลังจากการจัดกิจกรรมอาจทำให้ผู้วิจัยมองไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมบางคนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในทันที จะต้องค่อยเป็นค่อยไป

6.4 กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้นำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Active agent) หากกลุ่มเป้าหมายเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างจริงจัง และยังเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ ผู้วิจัยจะถือว่า เป็นการประสบความสำเร็จสูงสุดของการดำเนินแผนยุทธศาสตร์นั้นๆ

หลังจากกล่าวถึงผลการศึกษาแบบเจาะลึกโดยรวมของทุกโรงเรียนตัวอย่าง ในลำดับต่อไป ผู้วิจัยจะขอพูดถึงแต่ละกรณีศึกษาของแต่ละโรงเรียนตัวอย่างโดยละเอียด ซึ่งผู้อ่านจะสังเกตได้ว่า นักเรียนในแต่ละโรงเรียนได้รับอิทธิพลของสื่อแต่ละประเภทไม่เท่ากัน มีปัจจัยแวดล้อมที่ต่างกันไป จึงส่งผลให้นักเรียนมีลักษณะพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละโรงเรียนจึงมีความแตกต่างกันไป ผู้วิจัยต้องการสร้างความเข้าใจให้แก่ผู้อ่านว่าเรื่องของการแก้ไข ปัญหาหรือสร้างกลยุทธ์นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของแต่ละโรงเรียนเป็นสำคัญ

อนึ่ง ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่บอกกล่าวถึงชื่อโรงเรียนแต่ละแห่ง เนื่องจากเป็นข้อตกลงระหว่างผู้วิจัยและคณะกับทุกโรงเรียน เพื่อเป็นการรักษาความเป็นส่วนตัวของแต่ละโรงเรียน และเพื่อให้แต่ละโรงเรียนเกิดความสบายใจในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยและคณะ นอกจากนี้ การไม่เอ่ยชื่อโรงเรียนจะไม่เป็นการพาดพิง กรณีที่โรงเรียนนั้นๆ มีจุดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละโรงเรียนได้อย่างเต็มที่

5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา

ภายหลังการเก็บรวบรวมข้อมูลมาระยะเวลาหนึ่งพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษามีความรู้ด้านโภชนาการเป็นอย่างดี เนื่องจากบทเรียนเรื่องอาหารและโภชนาการ ได้ถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีในระดับชั้นประถมศึกษาแล้ว แต่จากแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคตลอดหนึ่งสัปดาห์ของนักเรียนที่สุ่มเลือกจำนวน 60 คน ผู้วิจัยและคณะพบว่า มีนักเรียนจำนวนมากที่มีพฤติกรรมการบริโภคไม่ถูกต้องและยังคงเพิกเฉยต่อความสำคัญของการเลือกซื้อและการบริโภค ทั้งนี้เนื่องจากผลที่เกิดจากการบริโภคนั้นมิได้ปรากฏให้ประจักษ์แก่สายตาในระยะเวลาอันสั้น ทางผู้วิจัยและคณะจึงได้นำเสนอยุทธศาสตร์เพื่อแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว ภายใต้ชื่อโครงการ “Healthy Buffet...มุมสำหรับหนุ่มหล่อ สาวสวยยุคใหม่ที่ใส่ใจในสุขภาพ” โครงการที่จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกบริโภค และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลือกซื้ออาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งแผนยุทธศาสตร์นี้จะเป็นการระดมสมองขอความคิดเห็นระหว่างคณะผู้วิจัยและทางโรงเรียนด้วย เมื่อได้แผนยุทธศาสตร์ที่สมบูรณ์และสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมจริงแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็นำโครงการเสนอฝ่ายวิชาการและทางโรงเรียนได้ยอมรับแผนยุทธศาสตร์นี้ และดำเนินการเป็นแกนหลักของโครงการ โดยมีทีมวิจัยทำหน้าที่ช่วยปฏิบัติการตามแผนยุทธศาสตร์ที่วางไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ในวิธีการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในโรงเรียน

ภายใต้ชื่อโครงการ “Healthy Buffet” นั้น มีการคัดเลือกตัวแทนขึ้นเป็น “กลุ่มแกนนำ” ในโรงเรียนมีบทบาทและเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมเลือกซื้อและการบริโภคอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ กลุ่มแกนนำนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกที่ดี มีความรับผิดชอบ รวมถึงต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการเลือกซื้อและการบริโภคอาหารให้แก่เด็กนักเรียนคนอื่นๆ ได้รู้ ได้เห็น และปฏิบัติตามเป็นแบบอย่าง รวมทั้งมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้อื่น และสามารถชักนำนักเรียนคนอื่นๆ ในโรงเรียนให้ปฏิบัติตามได้ด้วย

 ชื่อเล่น _____ เบอร์ _____ ชั้น _____	ถามเด็กถึงครอบครัว เพศ _____ ชาย _____ หญิง _____ คิดคู่พ่อแม่ _____ แม่ _____ วันเกิด _____ อายุ _____ พี่น้อง _____ พี่สาว _____ พี่ชาย _____
จำนวนพี่น้องในครอบครัว _____ คน วิชาที่ชอบ _____ คนที่ชอบ (พ่อแม่/อาจารย์/เพื่อน/พี่สาว) _____ การที่ชอบ _____ หนังสือที่ชอบ _____	เกมที่ชอบ _____ ตัวการ์ตูน _____ กีฬา/ดนตรีที่ชอบ _____ ละคร/ตลกที่ชอบ _____ เพลงที่ชอบ _____ จำนวนชั่วโมงเรียนหนังสือต่อสัปดาห์ _____
ครอบครัวของฉัน รสชาติที่ชอบใจ _____ เบียร์ _____ สวาสนา _____ มะลิ _____ มะลิ _____ จืด _____ อาหารจานโปรด _____ ปกติชอบอาหารจากไหน _____ ชอบกินอาหารจานไหน _____	วันจันทร์ที่ทานอะไร อาหารเช้า _____ อาหารกลางวัน _____ อาหารเย็น _____ เครื่องดื่ม _____
วันอังคารที่ทานอะไร อาหารเช้า _____ อาหารกลางวัน _____ อาหารเย็น _____ เครื่องดื่ม _____	วันพุธที่ทานอะไร อาหารเช้า _____ อาหารกลางวัน _____ อาหารเย็น _____ เครื่องดื่ม _____
วันพฤหัสบดีที่ทานอะไร อาหารเช้า _____ อาหารกลางวัน _____ อาหารเย็น _____ เครื่องดื่ม _____	วันศุกร์ที่ทานอะไร อาหารเช้า _____ อาหารกลางวัน _____ อาหารเย็น _____ เครื่องดื่ม _____
วันเสาร์ที่ทานอะไร อาหารเช้า _____ อาหารกลางวัน _____ อาหารเย็น _____ เครื่องดื่ม _____	วันอาทิตย์ที่ทานอะไร อาหารเช้า _____ อาหารกลางวัน _____ อาหารเย็น _____ เครื่องดื่ม _____

ตัวอย่างแบบสอบถามครั้งที่ 1 เพื่อสำรวจลักษณะของอาหารที่นักเรียนรับประทานก่อนเริ่มกลยุทธ์

ถามหน่อยนะ !!



ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้นมัธยมศึกษา.....

ปี.....อายุ.....ปี.....สัญชาติ.....ศาสนา.....

รูปร่าง.....ส่วน.....ท้วม.....ปกติ.....ผอม

สูง.....เซนติเมตร.....น้ำหนัก.....กิโลกรัม

โรคประจำตัว.....มี (ระบุ).....ไม่มี

เงินค่าขนม.....บาท/วัน

ชื่อบิดา.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

อาชีพ.....รายได้(ต่อเดือน).....บาท/เดือน

รูปร่าง.....ส่วน.....ท้วม.....ปกติ.....ผอม

สูง.....เซนติเมตร.....น้ำหนัก.....กิโลกรัม

โรคประจำตัว.....มี (ระบุ).....ไม่มี

ชื่อมารดา.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

อาชีพ.....รายได้(ต่อเดือน).....บาท/เดือน

รูปร่าง.....ส่วน.....ท้วม.....ปกติ.....ผอม

สูง.....เซนติเมตร.....น้ำหนัก.....กิโลกรัม

โรคประจำตัว.....มี (ระบุ).....ไม่มี

การพักผ่อนของนักเรียน

นอนวันละ.....ชั่วโมง.....เวลา.....น.ตื่นนอนเวลา.....น.

พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า

.....ทุกวัน.....บางวัน.....ไม่ทาน (เหตุผล ระบุ.....)

พฤติกรรมการบริโภคนม

.....ทุกวัน.....สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง.....ไม่ดื่ม (เหตุผล ระบุ.....)

พฤติกรรมการเล่นกีฬา

.....ทุกวัน.....สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง.....ไม่ออกกำลังกาย (เหตุผล ระบุ.....)

ในการเรียนวิชาสุขศึกษาน้องๆได้เรียนรู้เรื่องโภชนาการและเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่หรือไม่

เรียน (เรียนตั้งแต่ชั้น.....).....ไม่ได้เรียน

น้องๆนำความรู้เรื่องโภชนาการและเรื่องอาหารหลัก 5 หน้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากน้อย

แค่ไหน.....ทุกครั้ง.....สัปดาห์.....บางครั้ง.....นานๆที.....ไม่เคยเลย

ได้รับข่าวสารผ่านทางสื่อชนิดใดมากที่สุด (เลือก เพียงอย่างเดียว)

.....โทรทัศน์.....วิทยุ.....อินเทอร์เน็ต

.....โทรศัพท์.....หนังสือพิมพ์.....อื่นๆ ระบุ.....

ชอบดูรายการประเภทไหนมากที่สุด (เลือก เพียงอย่างเดียว)

.....ทอล์กโชว์.....เกมโชว์.....วาไรตี้โชว์.....รายการตลก

.....นันทนาการ.....ละคร.....การ์ตูน.....โฆษณา

นักใจถึงใจชอบ (ระบุ).....

แนวเพลงที่ฟัง (เลือก เพียงอย่างเดียว)

.....Classic.....Hip-Hop.....Pop.....Jazz.....Rock

.....Reggae.....Dance.....อินเดีย.....ลูกทุ่ง.....ลูกกรุง

คู่ละครช่องไหนชอบที่สุด

.....ช่อง 3.....ช่อง 5.....ช่อง 7

.....ช่อง 9.....ช่อง 11.....อื่นๆ ระบุ.....

ชื่อละครที่ชอบ(ระบุ).....

นักแสดงที่ชื่นชอบ(ระบุ).....

.....คุณหนูแก้ว.....สองขวัญ.....หนึ่งกลล.....แอดรีน.....ควาน่า.....อื่นๆ ระบุ.....

การ์ตูนที่ชอบดูในโทรทัศน์(ระบุ).....

ชื่อหนังสือการ์ตูนที่ชอบอ่าน(ระบุ).....

สัตว์ที่ชื่นชอบ(ระบุ).....

เลือกซื้ออาหารจากอะไร.....ปริมาณเน้นมีอะไร.....คุณภาพ/วัตถุดิบชั้นยอด

กินผักหรือไม่.....กิน (ชอบกินผักอะไร.....).....ไม่กิน (ไม่กินผักอะไร.....)

กินผลไม้หรือไม่.....กิน (ชอบกินผลไม้.....).....ไม่กิน (ไม่กินผลไม้.....)

ประเภทอาหาร.....ข้าวราดแกง.....ก๋วยเตี๋ยว.....ส้มตำ

.....ลูกชิ้นทอด.....ขนมปัง-ขนมเค้ก.....อื่นๆ ระบุ.....

ชื่ออาหารจานโปรด.....

ขนมสุกปิ้ง(ระบุ).....

ไอศกรีมรสที่ชอบ (ระบุ).....

น้องๆอยากเห็นอะไรเกี่ยวกับด้านอาหารหรืออาหารในโรงเรียน

ตัวอย่างแบบสอบถามครั้งที่ 2 เพื่อสำรวจลักษณะของอาหารที่นักเรียนรับประทานก่อนเริ่มกลยุทธ์

5.1 การให้ความรู้

หลังจากเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้ง 2 ชุดแล้ว ผู้วิจัยและคณะพบว่า มีนักเรียนจำนวนมากที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ยังไม่ถูกต้องและยังคงเพิกเฉยต่อความสำคัญของการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ผู้วิจัยและคณะจึงเริ่มต้นด้วยการให้ความรู้แก่นักเรียนด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

5.1.1 การจัดบอร์ดและแผ่นพับประชาสัมพันธ์

ผู้วิจัยและคณะร่วมกันจัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและนำไปติดตามสถานที่ต่างๆ ภายในโรงเรียน เช่น ห้องแนะแนว หรือบริเวณด้านล่างของอาคารเรียนซึ่งเป็นบริเวณที่นักเรียนส่วนใหญ่นิยมมานั่งทำกิจกรรม ผู้วิจัยและคณะได้ตกแต่งบอร์ดให้มีความน่าสนใจ ดึงดูดนักเรียน โดยใช้หมีแพนด้าเป็นโลโก้ของโครงการตามกระแสนิยม แพนด้ายักษ์ไฟเวอร์ในขณะนั้น นอกจากนี้ก็ทำแผ่นพับแจกนักเรียนด้วย



ภาพบอร์ดข้อมูลด้านโภชนาการ และโฆษณาประชาสัมพันธ์โครงการ

5.1.2 การพูดบรรยายและแบ่งปันประสบการณ์

ผู้วิจัยและคณะเชื่อว่า การพูดเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการถ่ายทอดประสบการณ์ ความเชื่อ และค่านิยมของผู้พูด หรือแม้กระทั่งผู้ฟังที่เป็นเยาวชนด้วยตนเอง เรื่องราวที่เป็นความเชื่อส่วนตัว

เหล่านี้ จะมีพลังที่ก่อให้เกิดผลแก่จิตใจของผู้ที่รับฟังอย่างมากทีเดียว นอกจากนี้ยังทำให้ตัวผู้พูดเอง มีความเชื่อที่มั่นคงมากยิ่งขึ้นต่อเรื่องที่พูดนั้น เพราะความเชื่อยิ่งแบ่งปันยิ่งเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

ส่วนในการนำเสนอ นั้นบางครั้งก็จัดให้นักเรียนนั่งประจำโต๊ะเรียน หรือจะให้นักเรียนนั่ง ฟังเป็นวงกลมหรือนั่งเป็นแถวก็ได้ แต่สิ่งที่สำคัญที่ผู้พูดควรระวังคือ ใ้เสมอว่าการพูดไม่ใช่การ สอน ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียนด้วย เช่น ถามชื่อ ระดับชั้น เปิด โอกาสให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ส่วนตัว แสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยได้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยและคณะยังให้แรงเสริมกับนักเรียนที่มีพฤติกรรม การเลือกซื้อและบริโภคที่ถูกต้องตามหลัก โภชนาการทุกครั้งที่มีการพูดคุยกับนักเรียน ด้วยการยืนยัน (Affirmation) ในความดีงาม หรือ คุณค่า นั้น เช่น การชื่นชมนักเรียนว่า “นักเรียนมีความคิดที่ดี รู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์” เป็นต้น

สื่อที่ใช้ประกอบการบรรยายของผู้วิจัยและคณะในครั้งนี้คือ รูปภาพ ซึ่งมีประโยชน์และ เอื้อต่อการบรรยายอย่างมาก ใช้ประกอบการบรรยายในช่วงเริ่มต้นให้นักเรียนเกิดความสนใจถึงสิ่ง ที่กำลังจะพูดในขั้นต่อไป รูปที่ใช้คือภาพของนักแสดงชื่อดังระดับโลก เช่น มาริลีน มอนโรว โดนา เทลล่า เวอร์ซาเซ่ ในวัยสาวและวัยชรา กับ ภาพของนักแสดงชาวไทย เช่น ป้าจิ อัจฉราพรรณ ในวัย เด็กและวัยชรา เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นถึงความแตกต่าง ระหว่างผลลัพธ์ที่เกิดจากการดูแลตัวเองใส่ ใจสุขภาพ ทั้งในเรื่องการบริโภคและการออกกำลังกาย เป็นการย่นระยะเวลาให้นักเรียนได้เห็น ผลลัพธ์ของการเลือกซื้อและการบริโภคอย่างง่าย กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในเบื้องต้น





5.2 Healthy Club Member Card

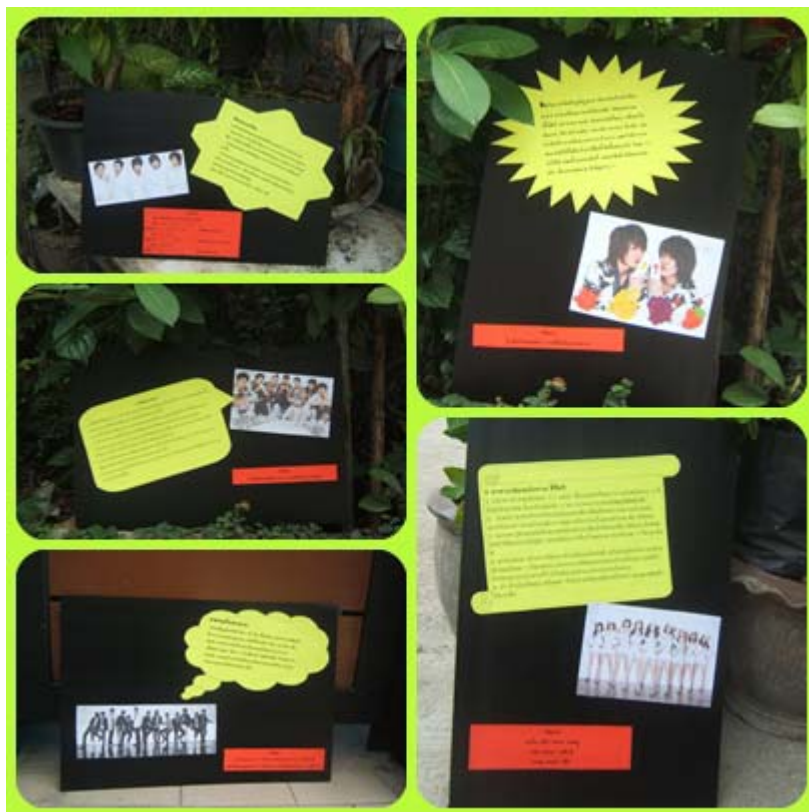
จากปัญหาเรื่องการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการของนักเรียนและปัญหาการไม่ถูกกระตุ้นจากสื่อที่เกี่ยวกับข้อมูลด้านโภชนาการโดยโรงเรียน รวมถึงการเชื่อมโยงกับข้อมูลกลุ่มนักเรียนที่เลือกไม่รับประทานผักกับนักเรียนที่กำลังลดความอ้วน ประกอบกับความพยายามหาวิธีการให้โครงการ Healthy Buffet สามารถเป็นโครงการหรือกิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้ในระยะยาว แล้วนั้น จึงเกิดแนวคิดการสะสมคะแนน ซึ่งการดังกล่าว เรียกว่า Healthy Club Member Card

ลักษณะของการสะสมคะแนนเริ่มจากผู้วิจัยและคณะหาข้อมูลด้านโภชนาการที่เกี่ยวข้อง ปัญหาการรับประทานอาหารของนักเรียน และจัดทำลงบอร์ดจำนวน 16 บอร์ด ซึ่งจะนำไปวางตามสถานที่ต่างๆ ในโรงเรียน โดยเน้นบริเวณที่มีการจำหน่ายและการรับประทานอาหาร ส่วนด้านล่างจะเป็นคำถามหรือคำใบ้ ที่จะเชื่อมโยงไปสู่บอร์ดต่อไป ซึ่งหากเป็นการตอบข้อมูลที่ผิดพลาดก็จะทำให้นักเรียนเล่นเกมสลับไปสลับมากต่อไปที่ผิด และดังที่กล่าวมาคือการจะมีลวดลายที่แตกต่างกัน 5 ลาย จำนวน 3 สี (เขียว ส้ม เหลือง) ทำให้ข้อมูลของการเริ่มต้นบอร์ดแรกที่แตกต่างกันด้วย แต่จุดสุดท้ายที่ทุกการ์ดจะต้องมาแลกรางวัลนั้นคือห้องพยาบาล โดยผู้ที่ได้รางวัลจะต้องสะสมคะแนนให้ครบถ้วน โดยจะต้องเลือกคำตอบที่ถูกต้องแล้วเดินไปยังบอร์ดต่อไปได้อย่างถูกต้อง รางวัลจากการสะสมแต้ม คือ รูปภาพศิลปินที่นักเรียนชื่นชอบขนาด 2x3 นิ้ว โดยด้านหลังจะเป็นข้อมูลโภชนาการน่ารู้ พวงกุญแจรูปภาพศิลปินโดยด้านหลังก็เป็นข้อมูลโภชนาการน่ารู้เช่นกัน และรางวัลใหญ่สำหรับนักเรียนที่สามารถสะสมแต้มได้สูงสุดและถูกต้อง คือ โปสเตอร์รูปศิลปินที่นักเรียนชื่นชอบขนาด 10x15 นิ้ว

ทั้งนี้ Member Card สำหรับสะสมแต้มถูกออกแบบให้มีขนาดเท่าบัตรเอทีเอ็มหรือบัตรประจำตัวนักเรียน นักเรียนสามารถพกพาใส่กระเป๋าติดตัวไปได้ทุกที่ และสามารถนำออกมาสะสมคะแนนได้ตลอดเวลา โดยการ์ดแบ่งเป็น 5 ลวดลาย ซึ่งเป็นกลุ่มนักร้องและศิลปินที่ผู้วิจัยและคณะทำการสำรวจมาแล้วว่าเป็นที่นิยมในหมู่นักเรียน ดังนี้คือ 2PM Super Juniors ดงบังชัญญะ Girl's Generation และกอล์ฟ-ไมค์ การ์ดแต่ละลายจะมีกิจกรรมของการสะสมแต้มและข้อมูลด้านโภชนาที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยและคณะคิดว่า หากออกแบบให้มีลักษณะเป็นรูปเล่มขนาดเอสี่สีขาวดำธรรมดา โดยด้านในใส่ข้อมูลที่นักเรียนจะต้องกรอกเพื่อมาแลกกับคะแนน จะทำให้นักเรียนเบื่อง่าย และมีความรู้สึกเหมือนเป็นงานหรือการบ้านอย่างหนึ่งที่เพิ่มมาในแต่ละวัน ซึ่งอาจจะทำให้นักเรียนมีความรู้สึกต่อต้านกับกิจกรรม และไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการอย่างแท้จริง

การวิจัยที่น่าสนใจกว่า การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้มีได้สร้างความตื่นตัวตื้นใจให้กับนักเรียนผู้เข้าร่วมเท่านั้น แต่ยังทำให้ครูอาจารย์ในโรงเรียนได้เรียนรู้วิธีการที่จะสามารถนำไปใช้ในการสื่อสารกับนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมให้ดึงดูดความสนใจของพวกเขาอีกด้วย





5.3 โครงการประกวดภาพถ่าย

โครงการประกวดภาพถ่ายเกิดขึ้นจากการที่ผู้วิจัยและคณะเชื่อว่า การใช้ศิลปะ (Art) จะช่วยกระตุ้นให้เด็กแสดงความคิดของตนออกมาผ่านทางสื่อสร้างสรรค์ต่างๆ ซึ่งเป็นการให้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่กว้างไกลกว่าการใช้แค่การใช้ปากกาและกระดาษเท่านั้น

Healthy Buffet เชิญชวนนักเรียนส่งผลงานประกวดภาพถ่ายพร้อมคำบรรยายในหัวข้อ “เหตุเกิด...เพราะหิวมาก” เพื่อให้นักเรียนในโรงเรียนได้มีส่วนร่วมนำเสนอประสบการณ์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารภายในโรงเรียนทั้งในส่วนที่เป็นประสบการณ์ด้านดีและไม่ดี โครงการนี้เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกลุ่มนักเรียน และสามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคภายในโรงเรียนร่วมกัน ทั้งนี้ให้นักเรียนสามารถนำภาพถ่ายติดลงบนกระดาษ A4 แล้วเขียนบรรยายประสบการณ์เกี่ยวกับภาพที่เลือกมา ผู้ที่เขียนได้ประทับใจกรรมการมากที่สุดจะได้รับเกียรติบัตรพร้อมเงินรางวัล 100 บาท เป็นจำนวน 3 รางวัล

Healthy Buffet เชิญชวนนักเรียนส่งผลงานประกวดภาพถ่ายพร้อมคำบรรยาย การแข่งขันประกวดภาพถ่าย ในหัวข้อ “เหตุเกิด...เพราะหิวมาก” เพื่อให้ นักเรียนในโรงเรียน ได้มีส่วนร่วมนำเสนอประสบการณ์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารภายในโรงเรียน ทั้งในส่วนที่เป็นประสบการณ์ด้านดีและไม่ดี เพื่อแลกเปลี่ยนให้เพื่อนนักเรียนและร่วมแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคภายในโรงเรียน

โดยให้นักเรียนนำภาพถ่ายติดลงบนกระดาษ A4 แล้วเขียนบรรยายประสบการณ์เกี่ยวกับภาพที่เลือกมา ส่งผลงานได้ที่ห้องแนะแนว โดยมีระยะเวลาการส่งผลงานภายในวันที่ วันที่ 25 กันยายน 2552

ผู้ที่เขียนได้ประทับใจกรรมการมากที่สุดจะได้รับ เกียรติบัตร พร้อมเงินรางวัล 100 บาท เป็นจำนวน 3 รางวัล

5.4 โครงการสรรหากลุ่มแกนนำ

กิจกรรมทั้งหมดที่ผู้วิจัยและคณะจัดไปนั้นเกิดขึ้นเพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ ดังนั้นเพื่อให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการอย่างต่อเนื่อง หลังจากที่คุณวิจัยและคณะออกมาแล้ว นั้น ผู้วิจัยและคณะคิดว่าควรจะมีกลุ่มนักเรียนที่ช่วยสานต่อกิจกรรมต่างๆ จึงเกิดเป็นโครงการสรรหากลุ่มแกนนำขึ้น เพื่อช่วยในการณรงค์ให้นักเรียนในโรงเรียนมีการเลือกซื้อและรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ และทุกๆ สิ้นปีการศึกษา จะต้องจัดให้มีการสรรหาแกนนำรุ่นใหม่ เพื่อดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่องในปีต่อไป ทั้งนี้แกนนำจะต้องมีความสนใจและมาสมัครด้วยตนเอง เท่านั้น โดยกลุ่มแกนนำเดิมจะต้องจัดให้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อค้นหาคณะทำงานกลุ่มใหม่ และคัดเลือกกลุ่มแกนนำ “Healthy Buffet” กลุ่มใหม่ขึ้นมา ซึ่งกลุ่มแกนนำเดิมจะมีหน้าที่เป็นรุ่นพี่คอยให้คำแนะนำและคำปรึกษาในปีการศึกษาถัดไป ผู้วิจัยและคณะได้วางแผนไว้พอสังเขป ดังนี้

1. ต้องการนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อค้นหาคณะทำงานกลุ่มใหม่จำนวน 30 คนเป็นอย่างต่ำ
2. เริ่มโครงการด้วยการชี้แจงเป้าหมาย และประสบการณ์ในการดำเนินงานที่ผ่านมา (ความสำเร็จ ปัญหา และอุปสรรคที่พบ)
3. จัดให้มีกิจกรรมละลายพฤติกรรม (Icebreaker) เพื่อทำลายความเขินอายหรือความไม่คุ้นเคยต่อกัน สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และช่วยให้นักเรียนสามารถทำความรู้จักกันและกันได้เร็วมากขึ้น เช่น การแนะนำตนเอง กิจกรรมนันทนาการสามัคคีพื้นห้อง (ร้องเพลง เดินรำ) การเล่นเกมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ สอดแทรกเนื้อหาสาระผ่านการเล่นเกมเพื่อให้เกิดความน่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ เช่น กิจกรรมฐานการเรียนรู้ต่างๆ ฐานที่ 1 พิจารณาตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรม การเลือกซื้อ และบริโภค ฐานที่ 2 ผูกจิตสร้างมิตร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ของตนเองแก่เพื่อน ฐานที่ 3 ระดมสมองสร้างกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยระหว่างการดำเนินกิจกรรมจะมีการสังเกตพฤติกรรมเพื่อคัดเลือกแกนนำกลุ่มใหม่เพียงสิบคนเท่านั้น

6) การประเมินผล

จากการประเมินผลที่เกิดขึ้นพบว่า การดำเนินกลยุทธ์ของผู้วิจัยและคณะค่อนข้างประสบความสำเร็จ เนื่องจากกิจกรรมต่างๆ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการได้ง่าย เพราะเรื่องโภชนาการใกล้ตัว เมื่อเป็นเรื่องใกล้ตัว ข้อมูลที่นักเรียนได้รับจึงนำไปสู่เป็นการลดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและสุขอนามัยของนักเรียนทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

สำหรับกิจกรรม Healthy Club Member Card ผู้วิจัยและคณะได้นำศิลปินที่นักเรียนชื่นชอบมาเป็นสื่อในประกอบ จึงดึงดูดความสนใจได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้มีการแบ่งการออกเป็นสี่ต่างๆ ทำให้นักเรียนที่ได้รับสื่และลงคล้ายที่เหมือนกันเกิดการจับกลุ่มกันเพื่อช่วยในการสะสมคะแนน ทำให้นักเรียนเกิดเครือข่ายที่ให้ความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพ และให้บริการที่เหมาะสมแก่นักเรียน

แต่หากพิจารณาในแง่จำนวนนักเรียนพบว่า โครงการนี้ยังเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายไม่เพียงพอ ทั้งนี้อาจเกิดจากการโฆษณาประชาสัมพันธ์กิจกรรมน้อยเกินไป และระยะเวลาดำเนินการซึ่งใกล้กับช่วงสอบของนักเรียน ทำให้นักเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรมไม่มากนัก จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของอาจารย์ในโรงเรียนท่านหนึ่ง ได้ข้อมูล ดังนี้

“การนี้น่ารักและข้อมูลน่าสนใจดีมาก แต่ต้องประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการให้มากกว่านี้ ครุยีนดีจะเป็นจุดรับแลกของรางวัลสุดท้าย หากนักเรียนเข้าร่วมโครงการได้เยอะ”

เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา เนื่องมาจากการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 จึงทำให้กิจกรรมบางอย่างที่ผู้วิจัยและคณะเตรียมไว้ไม่สามารถนำไปใช้ได้ ดังนั้นหากโครงการนี้มีระยะเวลาในการดำเนินการในระยะยาว ก็อาจประสบผลสำเร็จ สามารถต่อยอดเป็นโครงการอื่นๆ ได้ต่อไป

โรงเรียนตัวอย่างที่ 4

1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน

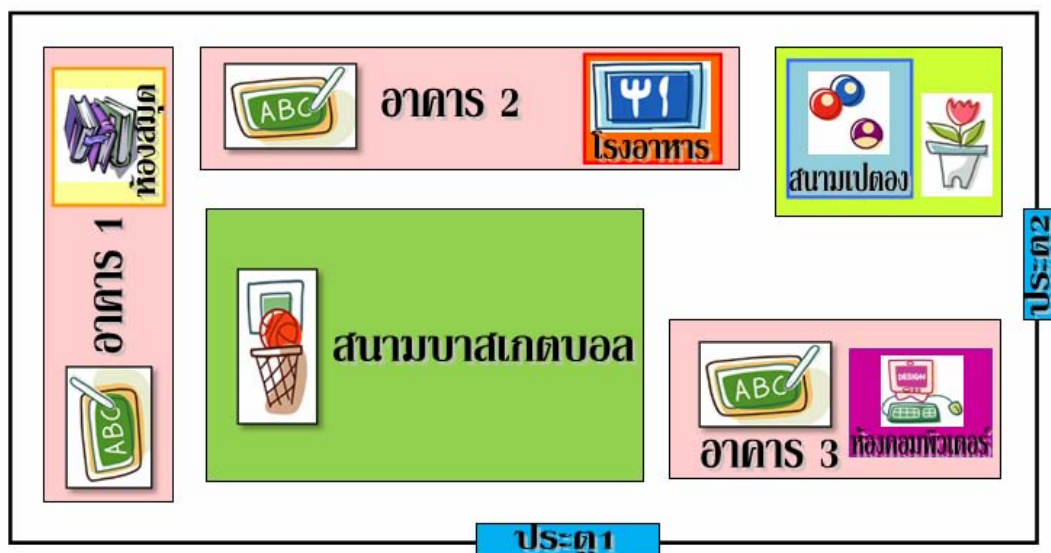
โรงเรียนตัวอย่างที่ 4 ตั้งอยู่เขตราชวัชรบุรี กรุงเทพมหานคร เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 4 ไร่ มีอาคารเรียนเพียง 3 อาคาร และตั้งอยู่ในรั้วเดียวกันกับวัดแห่งหนึ่ง ซอยทางเข้ามีขนาดค่อนข้างเล็ก มีถนนเปิดให้รถยนต์วิ่งได้เพียง 2 ช่องทาง เนื่องจากชุมชนบริเวณใกล้เคียงทั้งหมดเป็นตึกอาคารพาณิชย์ทำธุรกิจค้าผ้ายัดจึงทำให้มีรถยนต์วิ่งเข้าออกมาซื้อผ้าในซอยนี้อยู่ตลอดเวลา ทำให้การเข้าออกโรงเรียนค่อนข้างลำบากและอันตราย

โรงเรียนแห่งนี้ มีนักเรียนระดับประถมศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 376 คน เปิดสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งเป็นโรงเรียนสหศึกษาที่มีทั้งเพศชายและหญิง โดยมีนักเรียนชายจำนวน 198 คน มีนักเรียนหญิงจำนวน 178 คน ผู้วิจัยและคณะสนใจศึกษากลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เท่านั้น จากการสำรวจฐานข้อมูลของนักเรียนพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 นั้น มีนักเรียนชายจำนวน 34 คน นักเรียนหญิงจำนวน 21 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นั้น มีนักเรียนชายจำนวน 28 คน นักเรียนหญิงจำนวน 36 คน และประถมศึกษาปีที่ 6 นั้น มีนักเรียนชายจำนวน 40 คน นักเรียนหญิงจำนวน 27 คน นักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนนี้มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับยากจน



ถนนทางเข้าโรงเรียน

แผนผังโรงเรียน

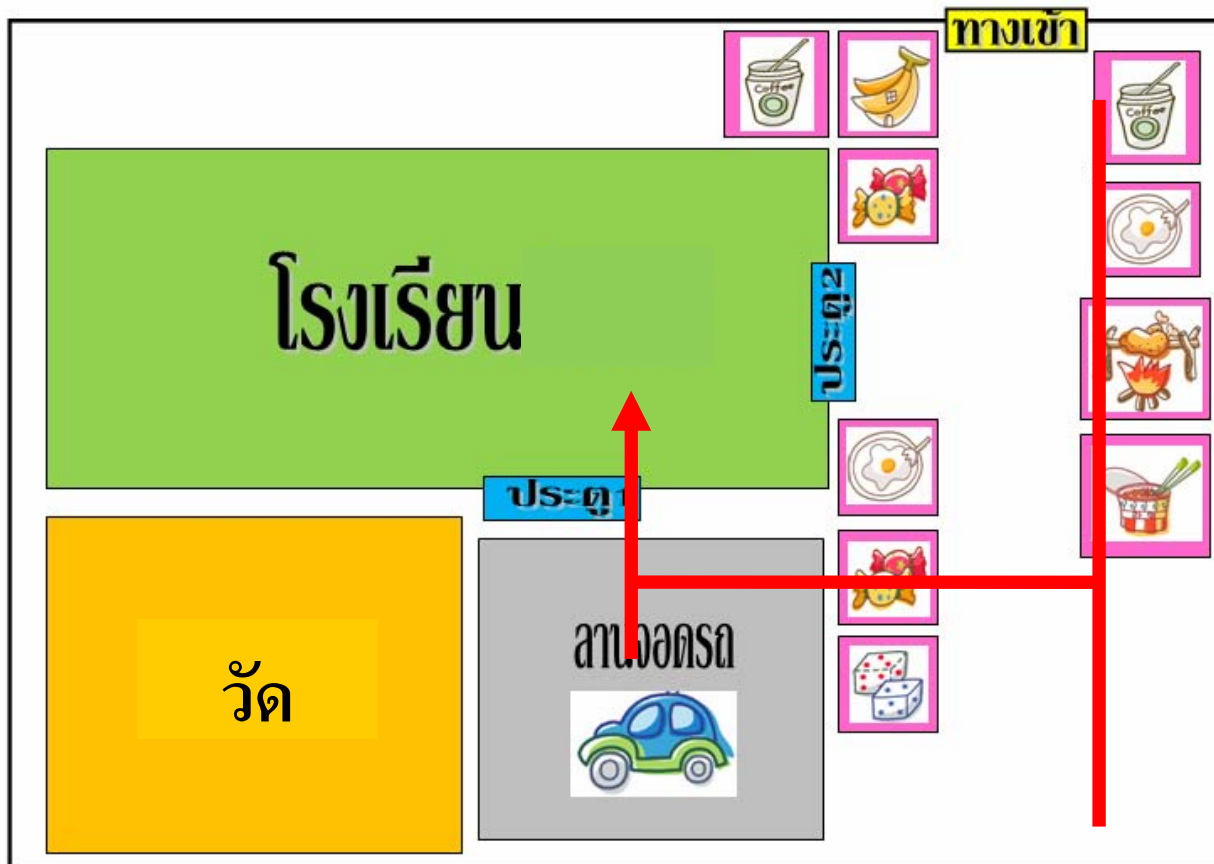


ภายในโรงเรียนประกอบด้วย สนามบาสเกตบอลขนาดใหญ่ที่ใช้สำหรับให้นักเรียนยื่นเข้าแถวเคารพธงชาติ เรียนวิชาพลศึกษา ทำกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน และใช้ประกอบพิธีสำคัญของโรงเรียน เช่น วันไหว้ครู วันปีใหม่ เป็นต้น ทางด้านซ้ายมือสนามบาสเกตบอลจะเป็นอาคาร 1 ซึ่งเป็นชั้นเรียนของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-2 ส่วนด้านหลังสนามบาสเกตบอลจะเป็นอาคาร 2 ซึ่งเป็นชั้นเรียนของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3-4 โดยชั้นล่างจะเป็นห้องกระจกอเนกประสงค์ซึ่งเปลี่ยนเป็นโรงอาหารในช่วงพักกลางวัน ถัดจากห้องอเนกประสงค์มาทางขวามือจะเป็นร้านสหกรณ์และร้านไอศกรีม ซึ่งจะมีการเปิด-ปิดเป็นเวลา โดยจะมีครูเวรรับผิดชอบมาขายของในแต่ละวัน นอกจากนี้ทางขวาถัดจากอาคาร 2 จะเป็นสนามเปตอง และสวนหย่อม ส่วนทางด้านขวามือสุดจะเป็นอาคาร ซึ่งเป็นชั้นเรียนของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5-6 ห้องผู้อำนวยการและรองผู้อำนวยการโรงเรียน ห้องธุรการ และห้องประชุมโรงเรียนอยู่ใต้อาคารนี้ หรืออาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าทั้งสามอาคารตั้งเรียงกันโดยเริ่มจากทางซ้ายมาขวา คือ อาคาร 1 อาคาร 2 และอาคาร 3 ตามลำดับ ดังจะเห็นได้จากภาพแผนผังโรงเรียน



สภามหาวิทยาลัยโรงเรียน

อาคารเรียน



สัญลักษณ์ในแผนผัง



คือ ร้านรถเข็นขายเครื่องดื่ม



คือ ร้านรถเข็นขายกล้วยทอด



คือ ร้านแผงลอยขายขนม



คือ ร้านขายข้าวแกง



คือ ร้านขายไก่ย่าง ส้มตำ



คือ ร้านขายก๋วยเตี๋ยวน้ำตก

หมายเหตุ

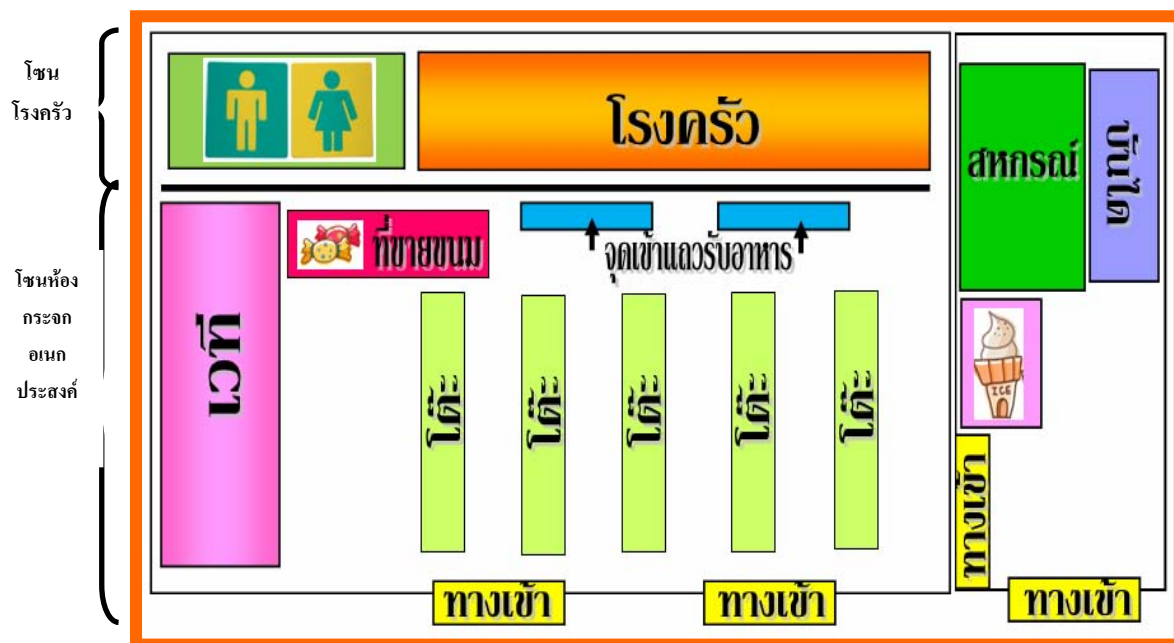
1. ลูกศรสีแดง คือ ทางเข้าที่นักเรียนต้องเดินทางผ่านซอยที่มีรถเข็นขายอาหาร ขนม เครื่องดื่ม เมื่อจะเข้ามาภายในโรงเรียนทั้งเช้าและหลังเลิกเรียน เพื่อมาเข้า “ประตู 1” เนื่องจาก “ประตู 2” จะไม่เปิดให้นักเรียนเข้า

2. ร้านรถเข็นต่างๆ เปิดขายตั้งแต่เช้าถึงเย็น ทำให้เวลานักเรียนจะเข้าโรงเรียนในตอนเช้า บางส่วนแวะรับประทานอาหารเช้าที่รถเข็น หรือแวะซื้อขนมและของเล่นที่ล่อตาล่อใจ ซึ่ง พฤติกรรมที่นักเรียนทำนี้เป็นสิ่งที่ยากมากที่ทางโรงเรียนจะควบคุม เพราะไม่สามารถควบคุม

คุณภาพของอาหารด้านนอกโรงเรียน รวมถึง ควบคุมไม่ให้นักเรียนซื้อขนมและของเล่นที่ไม่มีประโยชน์ได้

สถานที่ขายอาหาร (Food Setting) ภายในโรงเรียน

แผนผังโรงอาหาร



โรงอาหารของโรงเรียนแห่งนี้จะตั้งอยู่ที่ชั้นล่างของอาคาร 2 ซึ่งภายในจะแบ่งเป็น 2 โซน คือ โซนโรงครัว และโซนห้องกระจกอนุเคราะห์ สำหรับโซนที่เป็นโรงครัวจะเป็นที่ประกอบอาหาร ซึ่งมีแม่ครัวของโรงเรียนที่แต่งกายถูกสุขลักษณะ ใส่ผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม และถุงมือเวลาประกอบอาหาร และสิ่งชั้นกลางที่แยกส่วนโรงครัวกับห้องกระจกอนุเคราะห์ออกจากกัน คือหน้าต่างที่เป็นกระจก ซึ่งนักเรียนจะต้องมาเข้าแถวที่จุดรับบริการอาหารด้วยตัวเองตรงหน้าต่าง จะมีแม่ครัวหยิบถาดอาหาร ตักข้าว และกับข้าวในปริมาณที่พอเหมาะให้ แล้วยื่นให้นักเรียนผ่านช่องของหน้าต่าง นักเรียนสามารถขอเพิ่มตามปริมาณที่ตัวเองต้องการได้ และข้างซ้ายของหน้าต่างจะมีนมโอดินเทใส่แก้วขายแก้วละ 5 บาท



ส่วนโชนห้องกระจกนอกประสงค์มีลักษณะเป็นห้องที่เปลี่ยนพื้นผ้า มีกระจกล้อมรอบทางทั้งด้านหน้าและด้านข้าง ภายในจะมีการจัดโต๊ะให้เป็นที่นั่งรับประทานอาหารเช้าและตอนกลางวันสำหรับนักเรียนจำนวน 12 โต๊ะ และโต๊ะอาหารสำหรับครู ผู้อำนวยการ และรองผู้อำนวยการ 2 โต๊ะ ซึ่งตั้งอยู่ทางขวาสุดของโรงอาหาร โดยลักษณะโต๊ะอาหารเป็นโต๊ะสี่เหลี่ยมยาวนั่งได้ประมาณ 6 คน ผังละ 3 คน เก้าอี้เป็นเก้าอี้ม้านั่งยาวสี่เหลี่ยมที่ติดกับตัว แต่เมื่อถึงเวลาประชุมหรือทำกิจกรรมในร่ม ส่วนที่เป็นห้องรับประทานอาหารจะกลายเป็นห้องประชุมหรือห้องทำกิจกรรมทันที โดยการย้ายโต๊ะออกไปเพื่อเป็นสถานที่ทำกิจกรรม

การจำหน่ายอาหารของโรงเรียนในช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 7:00 – 8:00 น. จะมีโจ๊กขาย ซึ่งร้านที่ขายเป็นร้านค้าของโรงเรียนเอง ส่วนช่วงพักกลางวันตั้งแต่เวลา 11:30 – 13:00 น. เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที จะมีบริการอาหารกลางวันให้ เนื่องจากค่าอาหารกลางวันถูกจ่ายรวมอยู่ในค่าเรียนเรียบร้อยแล้ว ดังนั้นทางโรงเรียนจึงไม่มีนโยบายหรืออนุญาตให้มีผู้ประกอบการขายอาหารจากภายนอกเข้ามาขายภายในโรงเรียน แต่จะมีร้านขายไอศกรีมกับร้านสหกรณ์ที่เป็นกิจการของโรงเรียนเอง โดยทางโรงเรียนได้จัดครูเวรแต่ละวันเป็นผู้ขาย



บริเวณที่ขายขนมที่ทางโรงเรียนจัดไว้ จะมีขนมกรุบกรอบวางขายเรียงรายอยู่หลายยี่ห้อ ได้แก่ ทาโร่ โปเต้ ฮานามิ เชียงไฮ้ ช็อกโกแลตทอฟฟี่ลัคส์ สหรัยซีนีโกะ และขนมปังฟาร์มเฮ้าส์ ใส่นะยสด ใส่น้ำแดง ใส่น้ำขงยา และใส่น้ำช็อกโกแลต เป็นต้น

สำหรับสหกรณ์ของโรงเรียนจะอยู่ถัดจากโรงอาหารออกมาทางขวามือ ซึ่งภายในสหกรณ์ จะขายอุปกรณ์การเรียนหรือเครื่องเขียน ส่วนตู้ขายไอศกรีมจะอยู่ด้านหน้าสหกรณ์ ภายในตู้ ไอศกรีมมีทั้งไอศกรีมแท่งและไอศกรีมที่ต้องตักขายใส่โคนหรือถ้วย มี 7 รสชาติ ได้แก่ มะนาว กาแฟ ช็อกโกแลต ช็อกโกแลตชิพ เรนโบว์ วานิลลา และสตอเบอรี่ และมีการขายเป็นเวลา เพื่อสร้างนิสัยการกินของนักเรียนให้เป็นเวลา



บริเวณร้านสหกรณ์ของโรงเรียน



2) ความแตกต่างของพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน

ผู้วิจัยและคณะให้ความสนใจกลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มผู้ถูกวิจัย จึงเข้าไปศึกษาถึงพฤติกรรมต่างๆ ในการเลือกบริโภค โดยใช้เทคนิคในการศึกษา ได้แก่ การสังเกต (Observation) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Groups) ซึ่งทำให้ผู้วิจัยและคณะได้รายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 เพศ

จากการใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยและคณะให้กลุ่มเป้าหมายทั้งเพศชายและหญิง บอกชื่อขนมหรือเครื่องดื่มที่มีสัญลักษณ์ที่บ่งบอก ลักษณะของความเป็นชาย (Masculinity) และความเป็นหญิง (Femininity) เพื่อต้องการทราบถึงทัศนคติต่อการรับรู้และความเข้าใจของนักเรียนที่มีต่อขนมที่เหมาะสมกับเพศของตน ข้อมูลที่ได้ทำให้ผู้วิจัยทราบว่าความแตกต่างระหว่างเพศมีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อและบริโภคขนมและเครื่องดื่มของนักเรียน ดังนี้

2.1.1 เพศชาย

นักเรียนชายบอกถึงวิธีการรับประทานขนมที่จะต้องมีความท้าทายหรือแปลกใหม่ มีความน่าสนใจ จึงจะเรียกว่าเป็นขนมสำหรับเพศชาย โดยนักเรียนชายจะมีพฤติกรรมการเลือกซื้อขนมที่ตนเองชอบ และมีของแถมเป็นสำคัญ แต่จะไม่ให้ความสำคัญกับตัวของ ถุงหรือบรรจุภัณฑ์ของขนมเท่ากับเด็กนักเรียนหญิง

2.1.2 เพศหญิง

นักเรียนหญิงมักจะซื้อขนมที่ตนเองชอบ หรือเคยรับประทานเป็นประจำ โดยมักจะชื่นชอบขนมที่มีรสเปรี้ยว เช่น ลูกอมกลืนมะนาว รสสตอเบอร์รี่ ยิ่งบรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์สีสันสวยงาม และมีรูปการ์ตูนที่เป็นผู้หญิงและสัตว์ที่น่ารัก ก็จะเป็นขนมที่เพศหญิงชื่นชอบเป็นอย่างมากและรับรู้พร้อมการให้นิยามว่าเป็นขนมของเพศหญิง นอกจากนั้นเด็กนักเรียนหญิงจะดูที่ปริมาณขนมโดยเทียบกับความคุ้มค่าของราคาที่ต้องเสียไป และให้ความสำคัญกับของแถมที่มาพร้อมกับขนมน้อยกว่านักเรียนชาย

พฤติกรรมการเลือกซื้อขนมและเครื่องดื่มในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายจะมีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยเด็กนักเรียนชายจะมีพฤติกรรมการเลือกซื้อขนมและเครื่องดื่มโดยดูที่ลักษณะและวิธีการบริโภค รวมถึงรสชาติที่แปลกใหม่แตกต่างไปจากเดิม อยากรู้ อยากลอง ซึ่งนักเรียนชายมองว่าเป็นเรื่องเท่ สามารถอวดเพื่อนๆ ได้ อยากได้รับคำชมจากเพื่อนว่ากล้าหาญที่กินขนมแปลกๆ เนื่องจากเพศชายมักมีนิสัยชอบเล่นชน โลดโผนมากกว่าเพศหญิง นอกจากนั้นการเลือกซื้อขนมและเครื่องดื่มเด็กนักเรียนชายมักจะถูกล่อใจด้วยของแถมเสมอ เนื่องจากเด็กนักเรียนชายจะมีวัฒนธรรมการสะสมของเล่นที่แถมมากับขนมนั้น เช่น

เกมไฟว์การ์ดที่มีพลัง เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารและขนมของเด็กนักเรียนชาย แตกต่างจากเด็กนักเรียนหญิงที่จะเลือกซื้อขนมที่ตนเองชอบและใส่ใจต่อความคุ้มค่าของเงินที่ต้องเสียไปมากกว่า เพราะเด็กนักเรียนหญิงมีความละเอียดอ่อนและรอบคอบ และคำนึงถึงความคุ้มค่าของราคาและของที่จะได้มา ทำให้การเลือกซื้อขนมของเพศหญิงจะซื้อต่อเมื่อต้องการหรืออยากรับประทานจริงๆ กลัวและลังเลที่จะลองของแปลกใหม่ และต้องชั่งน้ำหนักก่อนซื้อเสมอๆ ว่าคุ้มค่ากับเงินที่ต้องเสียไปด้วย

2.2 กลุ่มนักเรียนที่เลือกรับประทานอาหารตามเพื่อน

จากการสังเกตพบว่าเด็กนักเรียนจะอยู่รวมเป็นกลุ่ม โดยในแต่ละกลุ่มก็จะมีการแบ่งแยกหญิงชายอย่างชัดเจน ส่วนมากแล้วเด็กนักเรียนหญิงกับเด็กนักเรียนชายจะไม่อยู่ปะปนในกลุ่มเดียวกัน ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียน โดยเป็นไปตามความนิยมที่กำหนดจากกลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน เช่น บางกลุ่มสนใจการสะสมแต้มจากขนมที่ซื้อเพื่อมาแลกของเล่น เป็นต้น แต่ที่น่าสนใจ คือ เมื่อผู้วิจัยและคณะทำการสังเกตพบว่า เมื่อมีคนในกลุ่มซื้อขนมหรืออาหารใดๆ มารับประทาน คนอื่นๆ ในกลุ่มก็จะให้ความสนใจ และนำมาซึ่งพฤติกรรมในการซื้อตามกัน ซึ่งเกิดจากการเลียนแบบ เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และเกิดจากความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเมื่อรับประทานอาหาร ขนม หรือทำอะไรก็ตามที่เหมือนกันกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มก็จะเป็นที่ยอมรับของคนในกลุ่มได้ ทำให้เกิดลักษณะที่คนในกลุ่มมีการบริโภคเหมือนกัน กัน ซึ่งมีตัวอย่างพฤติกรรมที่สังเกตเห็น เช่น เมื่อมีเด็กนักเรียนหญิงในกลุ่มคนหนึ่งซื้อไอศกรีมจรวดซึ่งมีเกล็ดสีแดง เมื่อเพื่อนคนอื่นๆ ในกลุ่มเห็นก็จะให้ความสนใจและจะซื้อตามกัน ส่วนเด็กนักเรียนชายเมื่อมีคนหนึ่งซื้อโอวัลตินอัดเม็ดทุกคนในกลุ่มก็จะซื้อตาม ทั้งนี้พบว่าผู้ที่ซื้อผลิตภัณฑ์ใดๆ และเปิดรับประทานเป็นคนแรกจะมีแนวโน้มในการชักจูงเพื่อนๆ ให้เลือกซื้อสินค้าหรือผลิตภัณฑ์นั้นๆ ตามด้วย



2.3 กลุ่มนักเรียนที่เลือกซื้อโดยอิงกับเงินค่าขนมในแต่ละวัน

จากการทำแบบสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้รับเงินค่าขนมจากผู้ปกครอง ตั้งแต่ 20-50 บาท ซึ่งแบ่งพฤติกรรมของแต่ละกลุ่มได้ดังนี้

กลุ่มที่ได้รับเงินค่าขนม 20-30 บาท มักจะซื้อขนมกรุบกรอบที่มีราคาไม่แพง คืออยู่ที่ประมาณ 5-10 บาท

กลุ่มที่ได้รับเงินค่าขนม 31-40 บาท มักจะซื้อขนมกรุบกรอบและไอศกรีมราคาอยู่ที่ประมาณ 10-20 บาท

กลุ่มที่ได้รับเงินค่าขนม 41-50 บาท มักจะรับประทานไอศกรีมที่มีราคาแพงกว่ากลุ่มอื่น และมีเงินเหลือในการออม

จะเห็นได้ว่าเงินค่าขนมที่ได้รับจากผู้ปกครองในแต่ละวันมีผลต่อการเลือกซื้ออาหารและขนมของเด็กนักเรียนอย่างมาก กล่าวคือหากเด็กๆ ได้รับค่าขนมมาก แนวโน้มที่จะเลือกรับประทานอาหารและขนมที่มีราคาสูงก็จะเพิ่มมากขึ้น ในทางกลับกัน หากนักเรียนได้รับเงินค่าขนมจากผู้ปกครองน้อย ก็จะเลือกบริโภคขนมหรืออาหารที่มีราคาถูก ซึ่งตนจะสามารถซื้อได้ในจำนวนเงินค่าขนมที่มีอยู่

2.4 กลุ่มนักเรียนที่เลือกซื้อขนมเพราะชื่นชอบในรสชาติของผลิตภัณฑ์นั้น

นักเรียนโรงเรียนนี้มักจะซื้อขนมประเภทเดิมๆ เป็นประจำทุกวัน จากการสัมภาษณ์เด็กๆ ให้คำตอบว่า พวกเขาชื่นชอบในรสชาติที่เคยรับประทานมาก่อนหน้านี้แล้ว การชื่นชอบอาหารหรือขนมชนิดเดิมๆ โดยไม่สนใจที่จะเปลี่ยนหรือลองของที่แปลกใหม่เพราะไม่มั่นใจในรสชาติ ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่เรียกว่า “ความภักดีต่อตราสินค้า” (Brand Loyalty) จากการสัมภาษณ์พบว่า เด็กๆ จะมีการแบ่งเงินค่าขนมที่ได้มาในแต่ละวันเพื่อซื้อเฉพาะขนมที่ตนเองชื่นชอบมารับประทาน แต่อย่างไรก็ตาม เด็กๆ ก็จะมีพฤติกรรมที่เบื่อง่าย คือจะนิยมทานขนมนั้นๆ เป็นช่วงๆ จะภักดีต่อตราสินค้านั้นเป็นแค่ช่วงเวลาหนึ่ง พอมีขนมอย่างอื่นมาใหม่ก็จะเปลี่ยนชนิดเก่าและหันไปสนใจขนมชนิดใหม่ โดยที่จะเลือกขนมชนิดนั้นๆ เป็นเวลานานพอสมควรเมื่อเวลาผ่านไปหรือมีขนมที่น่าสนใจมากกว่าก็จะหันไปภักดีต่อขนมชนิดใหม่เป็นระยะเวลาหนึ่ง

2.5 กลุ่มนักเรียนที่ไม่ชอบรับประทานผักในอาหารที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้

จากการที่ผู้วิจัยและคณะใช้เทคนิคการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม โดยเข้าไปนั่งพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่รับประทานอาหารเช้า พบว่า นักเรียนทั้งเพศหญิงและเพศชายจำนวนมากไม่ชอบรับประทานผักที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้ และจะเฉียดผักไว้ข้างๆ ถาดหลุม หรือหากอาหารประเภทใดที่มีผักจำนวนมาก เด็กๆ ก็จะไม่รับประทานหรือรับประทานได้น้อย ซึ่งทำให้พวกเขาไม่ได้รับประทานอาหารไม่อิ่ม จึงทำให้ต้องซื้อขนมหรือขนมขบเคี้ยวมารับประทานเพิ่ม โดยขนมที่ซื้อ

มาส่วนใหญ่จะเป็นขนมกรุบกรอบปรุงรสต่างๆ ที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแต่เป็นที่ชื่นชอบของเด็กๆ เนื่องจากขนมเหล่านี้ผลิตออกมาตรงตามความต้องการของกลุ่มเด็ก โดยเฉพาะเรื่องของรสชาติ ความกรุบกรอบ สี สัน และรูปทรง



2.6 ความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์

จากการที่ผู้วิจัยและคณะใช้เทคนิคการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเรื่อง “อาหารและโภชนาการ” เกี่ยวกับความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่าสารอาหารคืออะไร ทราบแต่เพียงว่าอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายมี 5 หมู่ แต่ไม่ทราบว่าแต่ละหมู่มีอะไรบ้าง มีประโยชน์และประกอบอยู่ในอาหารชนิดใดบ้าง กลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมเลือกซื้ออาหารที่ถูกใจ แต่ไม่ถูกหลักโภชนาการอาหาร รับประทานอาหารและขนมที่ไม่เกิดประโยชน์และให้โทษแก่ร่างกาย เช่น ลูกชิ้นทอด อาหารใส่สีสดใส น้ำหวานสีสด เป็นต้น แต่ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ทางด้านโภชนาการอยู่บ้าง เช่น รู้ว่าอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลอยู่ใน อาหารหมู่ที่ 2 คือ คาร์โบไฮเดรต เมื่อรับประทานในปริมาณมากก็จะสะสมอยู่ในร่างกายก่อให้เกิดโรคภัยตามมา เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องเหล่านี้ พวกเขาก็จะไม่เลือกรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย และแม้ว่าจะไม่ชอบรับประทานผัก แต่พวกเขาก็จะรับประทานผักทุกครั้งเพราะมีความรู้และทัศนคติต่ออาหารที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย

ดังนั้นจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยพบว่า ความรู้เรื่องอาหารที่เป็นประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการมีส่วนสำคัญต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่าง หากกลุ่มมีความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ย่อมส่งผลให้พวกเขามีแนวโน้มที่จะเลือกซื้ออาหารที่เป็นประโยชน์มากกว่ากลุ่มที่ไม่มีความรู้เรื่องโภชนาการอาหารที่เป็นประโยชน์

2.7 กลุ่มนักเรียนที่บริโภคเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ

จากการสังเกตพบว่า เด็กนักเรียนบางคนจะเลือกซื้อขนมมารับประทานเนื่องจากต้องการของแถม หรือ ของเล่นที่ติดมากับขนม เช่น อุปกรณ์ของเล่นต่างๆ สติกเกอร์ แผ่นแม่เหล็ก และการ์ตูน เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกลายมาเป็นของที่ต้องเก็บสะสม และทำให้ต้องซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีของแถมนั้นทุกวันเพื่อสะสมของเล่น โดยกลุ่มตัวอย่างจะซื้อขนมและอาหารที่ได้รับรู้จากการโฆษณาทางโทรทัศน์ ในบางครั้งขนมที่ซื้อมาอาจไม่ใช่เป้าหมายที่เด็กๆ ต้องการเลือกรับประทาน แต่พวกเขาเลือกที่ของเล่นหรือของแถมมากกว่า เด็กๆ บางคนถึงกับทิ้งขนมนั้นไปไม่ได้รับประทานหรือรับประทานเพียง 1-2 ชิ้น แต่จะแกะขนมเพื่อเอาของแถมเท่านั้น ซึ่งขนมส่วนมากที่มีของแถมนี้จะเป็นของที่ไม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกายเลย ส่วนมากจะเป็นขนมจำพวกข้าวโพดอบกรอบและไส้สารสังเคราะห์เลียนแบบธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่



3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียน ตัวอย่างที่ 4

หลังจากที่ผู้วิจัยและคณะได้เข้าไปศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยและคณะเกิดข้อสงสัยซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า ปังจ๊ายใดหรือเพราะเหตุใดที่ทำให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยและคณะได้พบสมมติฐานเบื้องต้นในการศึกษาครั้งนี้ถึงปังจ๊ายที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างคือ สื่อในรูปแบบต่างๆ

สื่อในที่นี้มีได้หมายความว่าตั้งแต่เพียงสื่อที่เป็นภาพยนตร์ ป้ายประกาศ หรือป้ายโฆษณาเท่านั้น แต่สื่อในที่นี้ยังหมายรวมถึง สิ่งต่างๆ ที่สามารถสื่อความหมาย หรือเป็นตัวกลางโน้มน้าว

ชักนำ เป็นเครื่องมือหนึ่งในการส่งสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ทำให้เกิดความจดจำสินค้า และนำไปสู่การลอกเลียนแบบและแสดงออกเป็นพฤติกรรม จนเกิดผลตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสารนั้นๆ

จากการเข้าไปศึกษาพฤติกรรมด้านการบริโภคของนักเรียน ผู้วิจัยและคณะพบว่า มีสื่อหลายชนิดทั้งสื่อภายในโรงเรียนและสื่อภายนอกโรงเรียน ที่สามารถดึงดูด หรือโน้มน้าวความสนใจของนักเรียนซึ่งมีส่วนทำให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่ต่างกันไป

3.1 สื่อภายในโรงเรียน

3.1.1 สื่อที่เป็นรูปภาพ

สื่อที่เป็นรูปภาพ ได้แก่ รูปภาพขนมที่มีตัวการ์ตูนบนฉลากขนมที่ขายในโรงเรียน รูปผลไม้หลากชนิด รูปป้ายโฆษณาข้างตู้ไอศกรีม รูปภาพอาหารและภาพที่มีตัวหนังสือประกอบ เป็นประโยคหรือคำที่ทำได้ง่ายต่อการจดจำ ดึงดูดและสื่อความหมายได้ชัดเจน เช่น คำว่า “มอลล์” และมีรูปวัวเป็นสัญลักษณ์เป็นสื่อที่ได้รับความสนใจและชื่นชอบจากกลุ่มเด็กผู้หญิง โดยมีจะพูดกันเป็นประจำว่า “มอลล์มอลล์” ซึ่งหมายถึงไอศกรีมที่มีส่วนผสมของนม (คำว่ามอลล์ มาจากเสียงร้องของวัวมอมอ) และจากการสังเกตจะได้ยินกลุ่มเด็กผู้หญิงชวนกันไปทานมอลล์มอลล์ ซึ่งหมายถึงการไปรับประทานไอศกรีมชนิดนี้นั่นเอง



นอกจากนี้ ภาพและสาระความรู้ตามบอร์ดและป้ายประกาศต่างๆ ภายในโรงเรียน เช่น บอร์ดการประกวดปรุงอาหาร ไอศกรีมเชฟ 2008 ทำให้กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจที่จะเรียนรู้เรื่องการปรุงอาหารมากขึ้นสามารถให้ความรู้เรื่องโภชนาการประกอบได้ หนังสือหรือสมุดภาพในห้องสมุดก็นับว่าเป็นสื่อที่สามารถโน้มน้าวนักเรียนได้ทั้งเพศชายและหญิง โดยเฉพาะกลุ่มย่อยที่มีความรู้เรื่องสารอาหาร เช่น การที่นักเรียนได้เรียนรู้อาหารที่มีประโยชน์ผ่านภาพต่างๆ ในหนังสือก็จะช่วยให้พวกเขาเข้าใจถึงสารอาหารแต่ละประเภทที่มีในอาหารแต่ละหมู่มากขึ้น



3.1.2 สื่อที่ไม่ได้นำเสนอในแบบของรูปภาพ

สื่อที่ไม่ได้นำเสนอในแบบของรูปภาพ เช่น การใช้เสียงตามสายที่ประกาศหน้าเสาธง เพลงหรือกลอนเกี่ยวกับอาหารหรือ การบอกต่อผ่านทางคุณครูหรือกลุ่มเพื่อน สื่อในประเภทนี้จัดได้ว่ามีอิทธิพลต่อกลุ่มย่อยที่เน้นความสนใจไปที่กลุ่มเพื่อน (Peer group) เป็นอย่างมาก เพราะการบอกต่อกันผ่านประสบการณ์และความชอบส่วนตัวของแต่ละคนจะทำให้เกิดความอยากรู้ อยากลองในขนมหรืออาหารประเภทใหม่ๆ ในกลุ่มเดียวกันมากขึ้น หรือกล่าวได้ว่าพฤติกรรมของกลุ่มนั้นมีส่วนกำหนดให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการบริโภค เพราะการเลือกบริโภคตามความสนใจและความนิยมของกลุ่มจะทำให้ได้รับความสนใจจากเพื่อนในกลุ่มเดียวกันและมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันมากขึ้น





3.2 สื่อภายนอกโรงเรียน

3.2.1 สื่อตามร้านค้า

สื่อร้านค้า เช่น ป้ายโฆษณาเครื่องดื่มหน้าร้านค้า การสาธิตของเล่นต่างๆ ตลอดจนการบอกเล่าหรือการชักจูงจากพ่อค้าแม่ค้า ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ การสาธิตของเล่นต่างๆ และการที่แม่ค้าร้านของเล่นถามว่าสนใจของเล่นแบบไหน ก็ทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจสินค้าประเภทนั้นๆ มากกว่าการสังเกตดูอย่างเดียวเท่านั้น สื่อประเภทนี้จะเป็นที่สนใจของเด็กนักเรียนชายที่ชอบความแปลกใหม่ การได้ทดลอง รวมทั้งการมีวัฒนธรรมการเก็บสะสมของเล่นที่แตกต่างจากกลุ่มเพศหญิง เช่นเดียวกับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ เช่น ของแถมที่มาพร้อมกับขนมมากกว่าจะเน้นที่รสชาติของขนม



3.2.2 สื่อที่ไปโฆษณาทางโทรทัศน์

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยและคณะพบว่า รายการช่อง 9 การ์ตูนที่ออกอากาศในช่วงเช้าวันเสาร์อาทิตย์ซึ่งเป็นวันหยุดของเด็กๆ นั้น เป็นรายการที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เด็กๆ จะตื่นแต่เช้าเพื่อมารอดูรายการการ์ตูนที่ตนชื่นชอบ ซึ่งระหว่างนี้เองที่จะมีโฆษณาต่างๆ โดยเฉพาะโฆษณาขนมซึ่งส่วนมากเป็นขนมที่มีตัวการ์ตูนหรือมีของเล่นที่แถมมากับขนมในโฆษณา สิ่งนี้ทำให้พวกเขาเกิดความสนใจและจดจำขนมประเภทนั้นๆ ได้อย่างแม่นยำโดยการอาศัยตัวการ์ตูนที่พวกเขาชื่นชอบ โฆษณาขนมที่มีของเล่นเป็นสิ่งล่อใจจะยิ่งเป็นที่สนใจมากในกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ โดยพวกเขาจะเลือกซื้อขนมมารับประทานเพราะต้องการของแถมหรือของเล่นที่ให้มาด้วย เช่น อุปกรณ์ของเล่นต่างๆ สติกเกอร์ แผ่นแม่เหล็ก และการ์ดการ์ตูน เป็นต้น



ผู้วิจัยและคณะใช้เทคนิคการสังเกต การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์ประกอบกัน เนื่องจากกลุ่มเด็กที่ศึกษาในโรงเรียนนี้อยู่ในวัยที่เด็กมาก คือระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จึงอาจไม่สามารถอธิบายความคิดเห็นของตนเองออกมา ทำให้ผู้วิจัยและคณะให้ความสำคัญกับข้อมูลที่ได้จากการให้สัมภาษณ์นักเรียน และข้อมูลที่สังเกตเห็นจากกิริยาท่าทางและพฤติกรรม เช่น ท่าทางของการแสดงความสนใจต่อของเล่น สีหน้าและแววตาที่สนใจและชื่นชอบต่อสื่อที่เป็นภาพและตัวการ์ตูน เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า สื่อที่มีการใช้ภาพ ใช้ตัวหนังสือหรือข้อความที่ง่ายแก่การจดจำและสื่อความหมาย และการใช้เสียงสื่อสารกับเด็กๆ ประกอบกัน โดยเฉพาะเมื่อสื่อที่มีความใกล้ชิดกับกลุ่มนักเรียนอย่างกลุ่มเพื่อน คุณครู กลุ่มพ่อค้าแม่ค้าข้างโรงเรียน เป็นสื่อที่มีความเป็นไปได้อย่างมากที่จะดึงดูดและโน้มน้าวเด็กๆ ได้เป็นอย่างดี เพราะการใช้ภาพทำให้เกิดการจดจำอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะภาพที่เป็นที่ชื่นชอบในแต่ละกลุ่ม เช่น ภาพตัวการ์ตูนสำหรับกลุ่มเพศชาย ภาพผลไม้ ภาพสัตว์สำหรับกลุ่มเพศหญิง นอกจากนี้การอาศัยสีสันที่สวยงามแสดงถึงอารมณ์ความสนุกสนานและรสชาติที่แปลกใหม่ล้วนเป็นสื่อที่มีส่วนในการโน้มน้าวความสนใจของเด็กๆ ยิ่งไปกว่านั้น การใช้เสียงเพื่อชักจูง เช่น เสียงตัวการ์ตูนหรือแม่กระซิบเสียงจากการบอกกล่าวจากกลุ่มเพื่อนหรือบุคคลที่ใกล้ชิดคุ้นเคย การชักจูงจากพ่อค้าแม่ค้า สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นการชักจูงให้เด็กเกิดความสนใจในสินค้าหรือผลิตภัณฑ์นั้นๆ มากขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยและคณะเห็นว่า เมื่อเด็กนักเรียนให้ความสนใจกับสื่อที่เป็นภาพตัวการ์ตูน ประโยคหรือถ้อยคำที่ง่ายต่อการจดจำ เสียง และคำบอกเล่าจากผู้ใกล้ชิด ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้

ความรู้ และแก้ปัญหาการบริโภค ผู้วิจัยและคณะจึงนำตัวการ์ตูน หรือภาพสัญลักษณ์ มาใช้ในการโน้มน้าวความสนใจของนักเรียน ซึ่งจะอธิบายในส่วนต่อไป

4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคของอาหารของเด็กในโรงเรียน

ปัญหาที่พบกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนแห่งนี้ สามารถแบ่งออกเป็นสองช่วงเวลาในการเลือกซื้อขนมและอาหาร ช่วงแรกคือช่วงพักกลางวัน และช่วงที่สองคือช่วงหลังเลิกเรียน ผู้วิจัยและคณะพบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลานั้นแตกต่างกัน

4.1 ปัญหาในช่วงพักกลางวัน

ช่วงพักกลางวัน นักเรียนโรงเรียนนี้จะรับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียน ซึ่งก็คืออาหารถาดหลุม ที่จะถูกจัดให้มีสารอาหารครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ ซึ่งรายการอาหารจะถูกเขียนไว้บนกระดานที่โรงอาหาร ตัวอย่างรายการอาหาร เช่น ข้าวผัด พะโล้ ผัดผักกะหล่ำปลี ก๋วยเตี๋ยวไก่ยอ ผัดกระเพรา แกงจืดวุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยวน้ำตก ข้าวหมูแดง นอกจากนี้ยังมีของหวาน เช่น ต้มถั่วเขียว ขนมเค้ก เป็นต้น ซึ่งจากรายการอาหารก็จะพบว่าเป็นอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และจากการสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดไว้บริการ พวกเขาคิดว่าอาหารมีรสชาติอร่อย

หลังจากรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว นักเรียนสามารถเลือกซื้อขนมรับประทานเองได้ ร้านขายขนมที่ร้านนี้เป็นร้านที่โรงเรียนเป็นผู้จัดจำหน่ายเอง โดยมีคุณครูของโรงเรียนเป็นผู้จำหน่าย ขนมที่โรงเรียนจำหน่าย เช่น ข้าวญี่ปุ่นซูชิ ช็อกโกแลตยี่ห้อ Wiggle ลูกอมรสต่างๆ ไอศกรีม สาคูหยาบที่ประกอบด้วยผงชูรส ขนมกรุบกรอบยี่ห้อต่างๆ เช่น เลย์ ฮานามิ เป็นต้น เครื่องดื่มจะมีน้ำเปล่า และนมโอวัลติน เพียงแค่สองอย่าง จากรายการอาหารที่เด็กนักเรียนสามารถเลือกซื้อรับประทานเองได้นั้นมีทั้งของที่มีประโยชน์ และของที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากการสัมภาษณ์เด็กๆ ว่าชอบรับประทานอะไรมากที่สุด ได้คำตอบดังต่อไปนี้

“ชอบกินช็อกโกแลต อะไรก็ได้ที่เป็นช็อกโกแลตชอบหมดและ และก็ชอบกินซูชิซื้อกินตอนเที่ยงทุกวันเลย ตอนกลับบ้านก็ให้พ่อมาซื้อให้อีก”

(ปลา นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4)

“ชอบกินสาคูหยาบ ไอติม อร่อยดี”

(น้ำฝน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4)

“ชอบกินลูกอม เนี่ยอย่างที่กินอยู่” (แล้วก็ทำท่าทางชี้เข้าไปที่ปาก)

(บาส นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4)

คำตอบส่วนมากที่จะได้ก็คือ “อะไรอร่อยก็จะซื้อกิน” ดังนั้นปัญหาของเวลาในช่วงพักกลางวันก็คือ รายการอาหารที่โรงเรียนนำมาจำหน่ายที่มีทั้งของที่มีประโยชน์อย่าง เช่น ชูชิ และของที่ไม่มีประโยชน์อย่างเช่น ลูกอม ขนมกรุบกรอบ ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์รับประทานมากกว่า

4.2 ปัญหาช่วงหลังเลิกเรียน

ช่วงหลังเลิกเรียน นักเรียนสามารถเลือกซื้ออาหารและของเล่นที่หน้าโรงเรียนซึ่งมีร้านขายขนมและของเล่นอยู่ 1 ร้าน และร้านขายอาหาร เช่น ไข่กรอก ขนมโตเกียว ชูชิ ผลไม้ ส้มตำ ก๋วยเตี๋ยว ไอศกรีม ซึ่งร้านที่ขายขนมและของเล่นจะเป็นขนมที่อยู่ในของเล่นพลาสติกที่ดูแล้วไม่ค่อยได้มาตรฐาน หรือไม่มีการรับรองจากองค์การอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ขนมเหล่านี้จะมีสีสังคนใส่ดึงดูดเด็กๆ แต่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร ผู้วิจัยและคณะได้ลองซื้อขนมเหล่านั้นมาเป็นตัวอย่างแก่น้องๆ ในการแนะนำว่าไม่ควรรับประทาน และไม่มีคุณภาพอย่างยิ่ง เช่น ขนมที่บอกว่า เป็นช็อกโกแลตแต่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วกลับมีความรู้สึกว่าเป็นก้อนน้ำตาล เป็นต้น ส่วนร้านขายอาหารนั้นที่ตั้งเป็นร้าน เช่น ส้มตำ ก๋วยเตี๋ยว ลักษณะของร้านค่อนข้างสกปรก ซึ่งสังเกตจากที่นั่งรับประทานอาหารบริเวณพื้นได้โต๊ะจะมีเศษอาหาร และมีกลิ่นเหม็น นอกจากนี้ยังสามารถสังเกตได้จากน้ำที่ทำความสะอาดอุปกรณ์ซึ่งค่อนข้างขุ่น เป็นต้น ส่วนร้านที่ขายไข่กรอกทอด หรืออย่างนั้น จากการสังเกตน้ำมันที่นำมาทอดค่อนข้างดำ และจากการลองรับประทานอาหารเองของผู้วิจัยและคณะ ก็พบว่าไข่กรอกนั้นไม่มีคุณภาพ คือ สีของไข่กรอกมีสีแดงสดเกินไป และไข่กรอกที่คนขายบอกว่าเป็นไข่กรอกชีสนั้นเมื่อรับประทานก็ไม่มีชีส จะมีเพียงแค่กลิ่น และเนื้อของไข่กรอกค่อนข้างจะมีแต่แป้ง ซึ่งเมื่อเคี้ยวแล้วเนื้อจะละเอียด

ส่วนร้านอื่นๆ ที่เป็นร้านชูชิ ร้านขายผลไม้ จากการสังเกตร้านเหล่านี้ค่อนข้างที่จะได้คุณภาพ เช่น ร้านชูชิจะมีพลาสติกคลุมอาหารไว้ตลอดเวลา เป็นต้น การซื้ออาหารและขนมในช่วงหลังเลิกเรียนนั้นบางครั้งพบว่า ผู้ปกครองเป็นคนซื้อให้เด็กๆ รับประทานตามความต้องการของเด็กๆ โดยบางครั้งไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริง

5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา

จากปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยและคณะนำมาพิจารณาว่าจะทำอย่างไรจึงจะสามารถแก้ไขปัญหากับพฤติกรรมกรรมการเลือกบริโภคของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมและมีความเป็นไปได้มากที่สุด ผู้วิจัยและคณะทำการแยกกลุ่มเป้าหมายที่ควรจะไปแก้ไขออกเป็น 4 กลุ่ม

ได้แก่ ร้านค้าในโรงเรียน ร้านค้าภายนอกโรงเรียน ผู้ปกครอง และตัวนักเรียนเอง แต่ผู้วิจัยมีเหตุผลที่ไม่สามารถเข้าไปแก้ไขปัญหที่บางจุดได้ ดังต่อไปนี้

1. ร้านค้าของโรงเรียนที่มีคุณครูเป็นผู้จัดจำหน่าย



หากสามารถปรับเปลี่ยนลักษณะของอาหารที่มีการจำหน่ายในร้านค้าได้นั้นก็จะเป็นการแก้ปัญหาที่ดี แต่ผู้วิจัยและคณะคิดว่าทำได้ยากมาก เพราะหากต้องเปลี่ยน จะต้องเข้าไปปรับเปลี่ยนระบบ หรือเข้าไปแนะนำให้โรงเรียนควรขายสิ่งไหนไม่ควรขายสิ่งไหนจะดูเป็นการก้าวท้าวมากเกินไป และอาหารที่โรงเรียนจำหน่ายนั้นก็ยังมีปริมาณที่น้อยและบางอย่างก็ยังคงมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของนักเรียนอยู่ในระดับหนึ่ง

2. ร้านค้าภายนอกโรงเรียน



ร้านค้าภายนอกก็เป็นอีกจุดที่ควรจะต้องเร่งแก้ไข แต่ก็เป็นไปได้ยากเช่นกัน เพราะตัวผู้วิจัยและคณะมิได้เป็นคนในพื้นที่ชุมชนและไม่มีอำนาจที่จะทำให้พ่อค้าแม่ค้าฟังความคิดเห็นได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เคยลองเข้าไปถามเกี่ยวกับขนม ของเล่น และขอถ่ายรูปขนม ปฏิกริยาของแม่ค้า

แสดงออกถึงความไม่พอใจ ซึ่งสังเกตจากสีหน้าหวาดระแวง และคำพูดที่ว่า “จะเอาขนมไปตรวจสอบคุณภาพหรือไง” เป็นต้น

3. ผู้ปกครองที่มีารอรับบุตรหลานของตนเอง

เมื่อผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตและสอบถามเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารก็พบว่า อิทธิพลของผู้ปกครองมีความหลากหลายมาก ผู้ปกครองบางคนมารับช้า บางคนมารับเร็ว บางคนตามใจเด็ก บางคนไม่ตามใจ ซึ่งความหลากหลายเหล่านี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้วิจัยและคณะไม่สามารถทำโครงการให้ผู้ปกครองเข้าร่วมได้

4. นักเรียนที่เป็นผู้เลือกซื้อและรับประทานอาหาร



เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยต่างๆ ที่เป็นไปได้ ทำให้ผู้วิจัยและคณะเลือกการแก้ปัญหาที่ตัวนักเรียนเป็นหลัก ซึ่งจะเป็นการแก้ไขปัญหาคือดีที่สุดและยั่งยืนที่สุด เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นตอของปัญหา

ในขั้นตอนการคิดกลยุทธ์นี้ ผู้วิจัยและคณะคิดว่า ควรจะเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ดังนั้น กิจกรรมจะต้องไม่ยากเกินไป สามารถทำได้ และไม่น่าเบื่อ และจะต้องเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ อย่างทั่วถึง ชื่อกิจกรรมจะต้องเป็นที่น่าสนใจ สั้นกระชับ เพื่อง่ายแก่การจดจำของผู้ถูกวิจัย นอกจากนี้ จะต้องมีการรางวัล เพื่อเป็นการช่วยสร้างแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งกิจกรรมที่ผู้วิจัยและคณะช่วยกันคิดออกมา มีชื่อว่า “**หนูน้อยฉลาดเลือก**” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 สมุดจดบันทึกหนูน้อยฉลาดเลือก

“โครงการหนูน้อยฉลาดเลือก” จะอยู่ในรูปลักษณะที่เป็นสมุดจดบันทึก ซึ่งลักษณะเช่นนี้มีแนวโน้มว่าไม่สามารถที่จะดึงดูดใจกลุ่มเป้าหมายได้ ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงปรับลักษณะของสมุดให้น่าสนใจโดยทำให้มีขนาดเล็ก พกพาสะดวก หน้าปกเว้นที่ว่างไว้สำหรับให้นักเรียน

สามารถเขียนชื่อแสดงความเป็นเจ้าของและระบายสีตกแต่งหน้าปกได้ตามต้องการ ส่วนรายละเอียดภายในเล่มจะให้นักเรียนจดบันทึกค่าขนม รายการอาหารที่ซื้อรับประทาน และเงินที่เหลือเก็บในแต่ละวัน ซึ่งจะมีบรรทัดเพียงเล็กน้อยเพื่อให้ดูว่าไม่เป็นกิจกรรมที่หนักเกินไป

 ชื่อ-นามสกุล.....ประถมชั้นปีที่.....
 วัน/เดือน/ปี ค่าขนมของวันนี้.....บาท ขนมและของเล่นที่ซื้อในวันนี้

กิจกรรมส
ในหนึ่งวัน นักเรียน
คะแนน โดยในห
ประโยชน์ก็จะโดน

ต้องการทราบว่า
วันนี้คือ จะมีการให้
เลือกซื้อขนมที่ไม่มี
อันดับแรกจะได้รับ

รางวัลจากผู้วิจัย

ก่อนเริ่มนำกิจกรรมนี้ไปใช้จริงกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบกลยุทธ์นี้เพื่อดูว่าใช้ได้ผลหรือไม่ โดยการแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กก่อน ซึ่งหลังจากได้เข้าไปทำการเก็บสมุด “หนูน้อยฉลาดเลือก” ที่แจกไปกลับคืนมา ผลปรากฏว่า มีนักเรียนส่งสมุดกลับมาที่โครงการประมาณ 80% ซึ่งนับว่าเป็นจำนวนที่น่าพอใจ และจากกลุ่มตัวอย่างนี้ผู้วิจัยและคณะสังเกตได้ว่า เด็กที่เข้าร่วมส่วนมากจะเป็นผู้หญิง และจากรายการบันทึกการเลือกซื้อหรือใช้จ่ายเงินค่าขนมในแต่ละวัน เด็กๆ น่าจะมีความซื่อสัตย์พอสมควร เพราะรายการขนมที่บันทึกมาตรงกับรายชื้อขนมที่ผู้วิจัยและคณะได้จากการไปสำรวจบริเวณรอบๆ โรงเรียนก่อนหน้า ซึ่งได้พบว่าส่วนมากจะเป็นของที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ของเล่น ขนมกรุบกรอบ มาม่า แต่ก็มีบางส่วนที่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ชูชิ ผลไม้ ผู้วิจัยและคณะจึงคิดว่ากลยุทธ์นี้มีจุดเด่นในการสร้างความซื่อสัตย์ของตัวน้องๆ ในการจะตระหนักถึงการเลือกบริโภค และรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีประโยชน์

หรือไม่มีประโยชน์ ซึ่งการสร้างความสำเร็จนี้น่าจะทำให้เกิดผลในระยะยาวต่อการสร้างคุณลักษณะดังกล่าวต่อไป

หลังจากเก็บสมุดบันทึกมา ผลจากการตรวจสอบพบว่า นักเรียนมีการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่จากการสรุปข้อมูลเบื้องต้นจากสมุดบันทึก และจำนวนสมุดที่ส่งกลับคืนมานั้นไม่สามารถที่จะสรุปได้ว่า โครงการดังกล่าวประสบความสำเร็จและไม่มีข้อบกพร่องได้อย่างสมบูรณ์แบบ ดังนั้น ผู้วิจัยและคณะจึงเลือกเอาเทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus groups) มาใช้ในการตรวจสอบข้อมูลความสำเร็จในการเขียนบันทึกของกลุ่มตัวอย่าง และความคิดเห็นที่มีต่อสมุดหนูน้อยฉลาดเลือก โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มได้มาจากความสมัครใจ ซึ่งมีอาสาสมัครทั้งหมดจำนวน 10 คน ซึ่งผู้วิจัยและคณะจะถามเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อสมุดเล่มนี้ว่าเป็นอย่างไร เพื่อคุณแนวโน้มทัศนคติ แล้วอยากทำมากน้อยเพียงใด ชอบหรือไม่ชอบสมุดเล่มนี้ตรงไหน เป็นต้น

ข้อมูลจากสมุด “หนูน้อยฉลาดเลือก” พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทาน ชูชิ นม โอวัลติน ไอศกรีม น้ำเปล่า สหรัย ส่วนขนมกรุบกรอบจะน้อยลง และขนมที่ซื้อจากหน้าโรงเรียนแทบจะไม่มีเลย และพบว่าข้อมูลจากการบันทึกมีรายการในการรับประทานผลไม้มากขึ้น รายการอาหารที่เลือกรับประทานและที่สรุปมาได้เป็นรายการที่ตรงกันเพราะว่าร้านค้าที่อยู่บริเวณโรงเรียนมีจำกัด และเป็นแหล่งเดียวที่เด็กๆ จะหาซื้ออาหารรับประทานได้หลังจากเลิกเรียน

5.2 เกมตอบคำถามชิงรางวัล

กิจกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยและคณะลงไปทำกิจกรรมในช่วงใกล้วันเด็ก ถือว่าเป็นการจัดกิจกรรมวันเด็กให้นักเรียนไปพร้อมกัน ซึ่งกิจกรรมนี้จะสอดแทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับคุณค่าทางอาหารเข้าไปด้วย โดยขั้นแรกของกิจกรรมนี้คือการให้นักเรียนทำ Pre-test โดยที่ผู้วิจัยและคณะจะอ่านคำถามในแต่ละข้อ และให้นักเรียนตอบไปพร้อมๆ กัน หลังจากนั้นก็มีกิจกรรมเล่นเกมตอบคำถามแจกของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ ก่อนที่จะให้ความรู้แก่นักเรียน โดยความรู้นี้เป็นความรู้ที่นำมาเสริม หรือความรู้ที่นักเรียนเข้าใจผิดพลาด ซึ่งข้อมูลตรงนี้ผู้วิจัยและคณะได้จากการสัมภาษณ์และการพูดคุยกับนักเรียน เช่นตัวอย่างนี้

เมื่อถามถึงน้ำผลไม้ว่าใครรับประทานเป็นประจำบ้าง นักเรียนก็ยกมือกัน ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงถามต่อไปว่าน้ำผลไม้ที่รับประทานนั้นเป็นน้ำอะไร มีบางคนบอกว่า “น้ำส้มแฟนต้า” ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดของนักเรียนที่เข้าใจเพียงว่า น้ำส้ม หมายถึงน้ำผลไม้ ซึ่งไม่ได้เกิดปัญหากับแค่น้ำส้ม แต่น้ำอัดลมที่มีชื่อผลไม้เข้าไปอยู่ด้วยเช่น น้ำอุน่ น้ำสตรอเบอร์รี่ เด็กนักเรียนบางคนก็จะเข้าใจว่าเป็นน้ำผลไม้ ซึ่งผู้วิจัยและคณะก็นำข้อมูลตรงนี้ไปเป็นเนื้อหาการนำเสนอ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีการเล่นเกมเพื่อทดสอบความเข้าใจของเด็กนักเรียนเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ให้นักเรียนจำแนกอาหารที่มีประโยชน์กับไม่มี

ประโยชน์โดยที่ผู้วิจัยและคณะได้นำตัวอย่างของอาหาร บรรจุภัณฑ์ของขนมประเภทต่างๆ เข้าไปเป็นอุปกรณ์การเล่นเกมนี้อีกหนึ่งชิ้นให้นักเรียนเห็นภาพที่เป็นของจริง และยังมีเกมต่อชื่ออาหาร คือ เมื่อเพื่อนพูดชื่ออาหารที่มีประโยชน์ไปแล้ว คนต่อไปก็ต้องพูดชื่ออาหารที่ไม่มีประโยชน์สลับกัน เป็นต้น

6) การประเมินผล

หลังจากที่ผู้วิจัยและคณะได้ดำเนินโครงการตามขั้นตอนและนำกลยุทธ์เข้าไปแก้ปัญหาตามที่ได้วางแผนไว้นั้น ในขั้นตอนต่อไปจะเป็นการประเมินผลจากการดำเนินโครงการเพื่อนำผลที่ได้จากการประเมินมาปรับปรุงแก้ไข เป็นแนวทางและเป็นข้อเสนอแนะเพื่อที่จะสามารถนำไปประยุกต์และใช้แก้ปัญหาเกี่ยวกับโรงเรียนอื่นๆ ต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยและคณะได้ใช้เทคนิคการประเมินหลายขั้นตอน ดังต่อไปนี้

6.1 แบบทดสอบวัดความรู้

ผู้วิจัยและคณะให้เด็กนักเรียนทำแบบทดสอบเพื่อวัดความรู้ทางโภชนาการก่อนการเข้าไปจัดกิจกรรม (Pre-test) และหลังจัดกิจกรรม (Post-test) เพื่อนำข้อมูลทั้งสองครั้งมาเปรียบเทียบกัน คำตอบของนักเรียนก่อนเริ่มจัดกิจกรรมมีความสำคัญอย่างมาก เพราะผู้วิจัยและคณะยังไม่เคยทราบข้อมูล ทักษะ และพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียนมาก่อน การใช้เทคนิคนี้ทำให้ได้ข้อมูลในภาพรวม ซึ่งเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่จะทำให้ผู้วิจัยและคณะได้เห็นสภาพปัญหาและข้อจำกัดของกลุ่มนักเรียนและของสถานที่ที่ไปทำวิจัย รวมถึงได้ข้อมูลอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการไปต่อยอดแนวคิดเพื่อที่จะมาสร้างกลยุทธ์ที่ใช้ในการวิจัยอีกด้วย

ผลจากการใช้แบบสอบถามก่อนการดำเนินโครงการพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (มากกว่าร้อยละ 60) มีความรู้เกี่ยวกับสารอาหารหลัก และสามารถแยกแยะของที่มีประโยชน์กับไม่มีประโยชน์ รวมถึงโทษจากการรับประทานอาหารครบรอบ อาหารที่มีรสหวาน และอาหารอื่นที่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้พอสมควร แต่ไม่ได้นำมาปฏิบัติในการเลือกซื้ออย่างจริงจัง ซึ่งจากการสัมภาษณ์และพูดคุยกับกลุ่มนักเรียนพบว่า เหตุผลหลักที่ทำให้เด็กๆ ตอบเหมือนกันคือ การเลือกซื้อขนมเกิดจากความอร่อย และความชอบส่วนตัวของแต่ละคน

ส่วนการประเมินโดยใช้แบบทดสอบในช่วงหลัง (Post-test) ทำให้ผู้วิจัยและคณะสามารถเปรียบเทียบข้อมูลด้านความรู้และความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคว่า มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หลังจากการจัดกิจกรรมหรือใช้กลยุทธ์ไปแล้ว โดยพบว่า เด็กนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการชัดเจนมากขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดพฤติกรรมในการเลือกบริโภคอาหารที่มีความเหมาะสมได้

6.2 การสนทนากลุ่ม (Focus groups)

ข้อมูลที่ได้จากเทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus groups) ช่วยให้ผู้วิจัยและคณะทราบผลของการแสดงพฤติกรรมของการของนักเรียน ซึ่งได้แก่ ชนิดของอาหารที่พวกเขาเลือกรับประทานสาเหตุและแรงจูงใจในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภท และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่างๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากที่นำกลยุทธ์เข้าไปใช้แล้วว่าเป็นอย่างไรบ้าง รวมทั้งยังใช้เทคนิคการสังเกตและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เพื่อจะทำให้ผู้วิจัยและคณะสามารถเชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลในการเลือกรับประทานอาหารชนิดต่างๆ ของเด็กนักเรียนได้ รวมถึงสามารถเข้าใจความรู้สึกและอธิบายได้ว่า เพราะเหตุใดเด็กนักเรียนจึงเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมการบริโภคหรือไม่บริโภคเช่นนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการทำวิจัยทางมานุษยวิทยา นอกจากนี้ข้อมูลส่วนหนึ่งที่ได้จากการใช้กลยุทธ์สมมติหนูน้อยฉลาดเลือกยังทำให้ผู้วิจัยและคณะได้ข้อมูลที่แสดงพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนได้ชัดเจนอีกด้วย จากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมหนูน้อยฉลาดเลือกแสดงให้เห็นว่า นักเรียนอยากมีส่วนร่วมกับการโครงการนี้ต่อ นักเรียนเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับเพราะโครงการนี้ทำให้นักเรียนเกิดความคิดมากขึ้นก่อนตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร ส่งผลให้เกิดการประหยัดมากขึ้น และยังได้ซื้ออาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นด้วย



การสนทนากลุ่ม

จากการดำเนินการโครงการวางกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนอายุระหว่าง 9-15 ปี ในโรงเรียนนี้ ตลอดโครงการที่ผ่านมาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งที่เกิดขึ้นกับเด็กนักเรียนเอง ในแง่ของความรู้ความเข้าใจด้านการเลือกบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ และในส่วน of โรงเรียน ครูอาจารย์ และบุคลากรของทางโรงเรียน ก็เกิดตระหนักถึงความสำคัญของการที่เด็กนักเรียนบริโภคอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับ

การบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์มีคุณค่าทางโภชนาการ
สูงอนามัยมากขึ้น

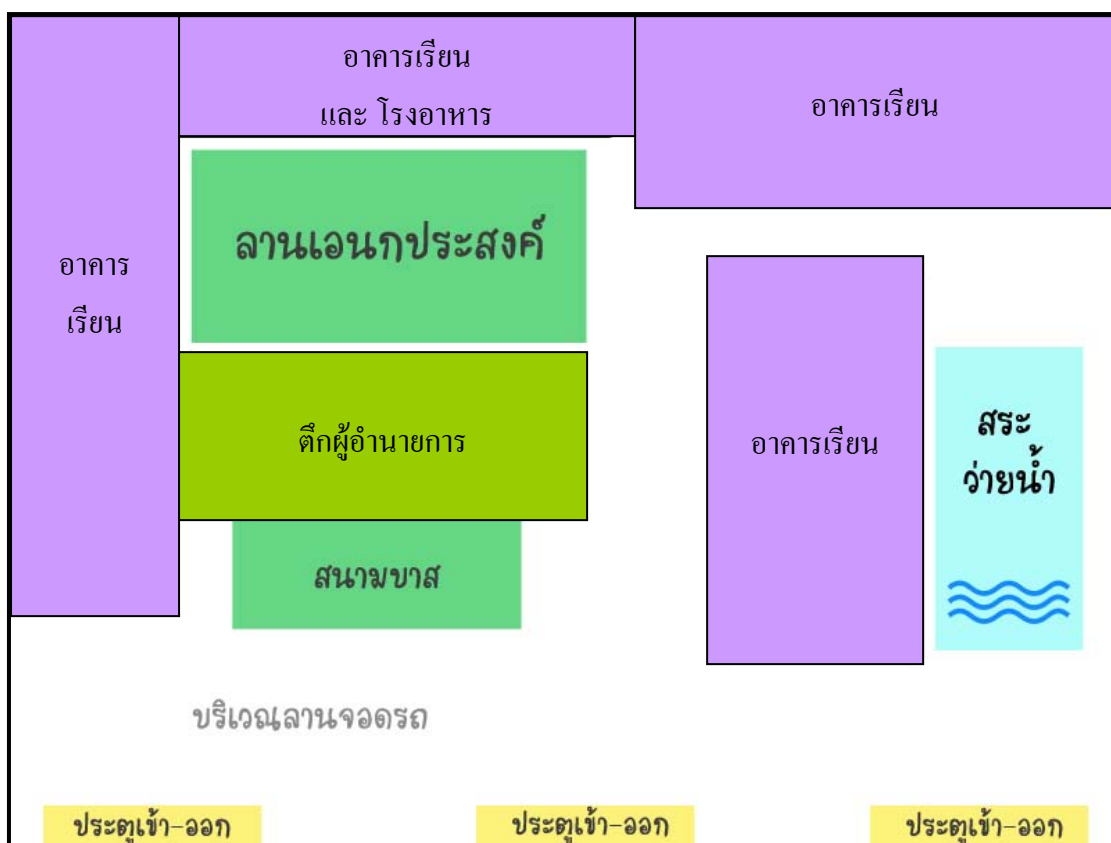
และการรับประทานอาหารที่ถูก

โรงเรียนตัวอย่างที่ 5

1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน

โรงเรียนตัวอย่างที่ 5 ตั้งอยู่บนถนนสุขุมวิท ซึ่งเป็นถนนที่จัดว่ามีราคาที่ดินแพงเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศ มีรถไฟฟ้าวิ่งผ่านจึงเดินทางได้อย่างสะดวก นักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนนี้จึงมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โรงเรียนนี้เปิดสอนมาเป็นระยะเวลากว่า 46 ปี มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนทำให้ปัจจุบันมีหลากหลายหลักสูตรที่เปิดสอนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามความต้องการ อาทิ หลักสูตรภาษาอังกฤษ (English Program) หลักสูตรเด็กเป็นศูนย์กลาง (Child Centered Program) และหลักสูตรสามัญ โดยเปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ระดับชั้นประถมศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา และหลักสูตรบริหารธุรกิจ (ลักษณะคล้ายกับปวช. และปวส. โดยเน้นไปที่สายอาชีพ)

แผนผังโรงเรียน



ภายในโรงเรียนประกอบด้วยอาคารเรียน 4 อาคาร ถึงแม้อาคารเรียนจะสูงหลายชั้นแต่สภาพภายในโรงเรียนนั้นมีลักษณะโปร่ง อากาศถ่ายเทภายในบริเวณโรงเรียนได้ดี อีกทั้งภายในโรงเรียนยังมีพื้นที่ในการทำกิจกรรมและสนามสำหรับออกกำลังกายหลายแห่ง กล่าวคือ มีสนามตะกร้อซึ่งอยู่ติดกับบริเวณโรงอาหาร มีลานกว้างซึ่งมีเวทีอยู่ถัดจากสนามตะกร้อ มีสนามฟุตบอล สนามบาสเก็ตบอล มีพื้นที่ใต้อาคารเรียนเพดานสูงที่สามารถใช้เป็นลานอเนกประสงค์ และมีสนามเด็กเล่น

สถานที่ขายอาหาร (Food Setting) ภายในโรงเรียน

โรงอาหารของทางโรงเรียนมี 1 แห่ง สภาพภายในโรงอาหารเป็นโรงอาหารเพดานเตี้ยอยู่บริเวณใต้ตึก ร้านค้าจะเรียงต่อกันเป็นแนวยาวรูปตัวแอล (L) และมีการแบ่งแยกพื้นที่ระหว่างร้านค้าต่างๆ ชัดเจน อาหารที่จำหน่ายมีมากมายหลายประเภท อาทิ ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว อาหารทานเล่น ขนม น้ำ เป็นต้น โดยด้านหลังของร้านค้าเหล่านี้จะมีรั้วกันยาว และไม่มีพัดลมดูดอากาศเพื่อระบายออกไปด้านนอก ทำให้ภายในโรงอาหารมีอากาศที่ร้อนอบอ้าว มีกลิ่นการประกอบอาหารคลุ้งไปทั่วโรงอาหาร ทำให้ผู้ที่มารับประทานอาหารหายใจได้ไม่สะดวกมากนัก ส่วนโต๊ะสำหรับนั่งรับประทานอาหารจะตั้งห่างจากร้านอาหารประมาณ 2 เมตร เป็นโต๊ะยาว และมีม้านั่งยาว 2 ตัวขนานสองด้านของโต๊ะเรียงกันเป็นแนวยาว ระยะห่างระหว่างโต๊ะประมาณ 1 เมตร

แผนผังโรงอาหาร



สัญลักษณ์ในแผนผังโรงอาหาร



ประเภทไอศกรีม



ประเภทน้ำหวาน ขนมหวาน



ประเภทของทอด



ประเภทเครื่องดื่ม น้ำอัดลม และน้ำเปล่า



ประเภทก๋วยเตี๋ยว



ประเภทข้าว ข้าวราดแกง



ประเภท ส้มตำ ยำ ลาบ

ร้านค้าภายในโรงอาหารมีทั้งหมด 21 ร้าน ประกอบไปด้วย

ร้านขายข้าว	5 ร้าน
ร้านขายก๋วยเตี๋ยว	2 ร้าน
ร้านขายของทอด	5 ร้าน
ร้านขายส้มตำ ยำ	1 ร้าน
ร้านไอศกรีม	2 ร้าน
ร้านขายน้ำหวานขนมหวาน	3 ร้าน
ร้านขายเครื่องดื่ม	2 ร้าน
ร้านขายผลไม้	1 ร้าน



ร้านที่ 1 ร้านไอศกรีม Nestlé



ร้านที่ 2 ร้านขายน้ำหวานและผลไม้



ร้านที่ 3 ร้าน “มอ มอ”



ร้านที่ 4 ร้านขายน้ำอัดลม



ร้านที่ 5 ร้านไอศกรีม WALL'S



ร้านที่ 6 ร้านขายผลไม้สดและผลไม้แห้ง



ร้านที่ 7 ร้านอ๋มอ๋มเนยสด



ร้านที่ 8 ร้าน Gostoso อาหารทอด



ร้านที่ 9 ร้าน Chicky chick ไก่ทอด



ร้านที่ 10 ร้านเบทาโกรฟู้ด ของทอด



ร้านที่ 11 ร้านก๋วยเตี๋ยวสองพี่น้อง



ร้านที่ 12 ร้านข้าวแกงอิสลาม



ร้านที่ 13 ร้านข้าวมันไก่



ร้านที่ 14 ร้านก๋วยเตี๋ยวหมู



ร้านที่ 15 ร้านขนมหวานเย็น น้ำแข็งไส



ร้านที่ 16 ร้านฟักกัญพิจิตร สารพัดของทอด



ร้านที่ 17 ร้านแฮมมข้าวแกง



ร้านที่ 18 ร้านข้าวหมูแดง-หมูกรอบ



ร้านที่ 19 ร้านข้าวแกงป่านาง ขายข้าวแกง



ร้านที่ 20 ร้านส้มตำ-ไก่ทอดและอาหารตามสั่ง



ร้านที่ 21 ร้านขายน้ำเปล่าและน้ำอัดลม

2) ความแตกต่างของพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน

จากการเข้าไปสำรวจพฤติกรรมในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนนี้ ซึ่งมีจำนวนโดยรวมค่อนข้างมาก ทำให้ผู้วิจัยและคณะสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นค่อนข้างหลากหลาย ทั้งนี้ ผู้วิจัยและคณะเลือกใช้เทคนิคการวิจัยที่สำคัญ กล่าวคือ การสังเกต (Observation) การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสนทนากลุ่ม (Focus groups) และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ซึ่งทำให้สามารถแบ่งกลุ่มเป้าหมายออกเป็นกลุ่มๆ ได้อย่างชัดเจนดังต่อไปนี้

2.1 เพศ

2.1.1 เพศชาย

จากการใช้เทคนิคการสังเกตและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกพบว่า นักเรียนชายมักจะเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่เป็นอาหารจานหลัก เช่น ข้าวราดแกง และก๋วยเตี๋ยว มากกว่าการรับประทานของทานเล่น เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม อาหารที่เพศชายเลือกส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่

ให้คุณค่าทางโปรตีนสูง เน้นไปที่เนื้อสัตว์มากกว่าผักและข้าว เพราะว่าการบริโภคเนื้อสัตว์นั้น จะให้พลังงานในการทำกิจกรรมสูง อิ่มท้องเร็วและอยู่ท้อง ซึ่งอาหารดังกล่าวเหมาะกับพฤติกรรมของนักเรียนชายที่มักจะรีบไปเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานกับเพื่อนๆ เช่น เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล หลังจากรับประทานอาหารกลางวันเสร็จ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เพศชายต้องการอาหารที่ให้พลังงานกับร่างกายมากกว่าเพศหญิงนั่นเอง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยและคณะพบว่า ลักษณะเด่นของกลุ่มนักเรียนเพศชายในเรื่องของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร คือ กลุ่มนักเรียนเพศชายจะไม่เลือกซื้ออาหารจากร้านอาหารที่มีการต่อแถวยาว พวกเขาจะรู้สึกว่าการต่อแถวนานๆ จะช้า และเสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่นๆ ส่วนในเรื่องของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยและคณะพบว่า นักเรียนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเร็ว ใช้เวลาบนโต๊ะอาหารน้อย เนื่องจากเหตุผลเช่นเดียวกับการเลือกซื้ออาหาร คือ ไม่อยากเสียเวลาในการไปทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาพักกลางวัน

2.1.2 เพศหญิง

สำหรับการศึกษาพฤติกรรมของกลุ่มนักเรียนเพศหญิงนั้น ผู้วิจัยและคณะใช้เทคนิคในการศึกษาเช่นเดียวกับนักเรียนชาย พบว่านักเรียนหญิงมักจะเลือกรับประทานอาหารที่เป็นอาหารว่าง เช่น ของทอดประเภทต่างๆ ของหวาน เป็นต้น ในช่วงเวลาพักกลางวัน กลุ่มนักเรียนหญิงบางคนจะซื้ออาหารว่างรับประทานแทนการรับประทานอาหารจานหลัก อาหารว่างที่โรงเรียนมีจำหน่ายได้แก่ ไข่ทอด เฟรนช์ฟรายด์ น้ำแข็งไส ผลไม้ เป็นต้น อาหารเหล่านี้เป็นตัวเลือกที่สำคัญต่อพฤติกรรมโดยทั่วไปของนักเรียนหญิง คือนักเรียนหญิงจะซื้ออาหารเหล่านี้มารับประทาน เพื่อต้องการจะนั่งคุยกันเป็นกลุ่มตามโต๊ะอาหาร และอาหารเหล่านี้สามารถซื้อรับประทานได้เรื่อยๆ หากไม่เพียงพอ จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมของนักเรียนหญิงจะแตกต่างจากพฤติกรรมของนักเรียนชายอย่างเห็นได้ชัด นักเรียนหญิงจะใช้เวลาในการรับประทานอาหารอยู่ในโรงอาหารนาน ในขณะที่นักเรียนชายจะรีบรับประทานอาหารเพื่อออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งต่อนอกโรงอาหาร

ลักษณะเด่นของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนหญิงพบว่า กลุ่มนักเรียนหญิงจะมีลักษณะพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเหมือนกับกลุ่มนักเรียนชาย คือ จะซื้ออาหารที่ไม่ต่อคิวยาว ซึ่งทำให้เสียเวลา แต่มีข้อแตกต่างจากพฤติกรรมของนักเรียนชายที่ประเภทของอาหารดังที่กล่าวไป รวมถึงเหตุผลที่ไม่ชอบต่อแถวยาว เนื่องจากนักเรียนหญิงไม่ยอมให้เวลาที่ใช้กับการสนทนากับกลุ่มเพื่อนในโรงอาหารน้อยลง ในเรื่องของพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น ผู้วิจัยและคณะเห็นลักษณะโดดเด่นที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มนักเรียนหญิงและกลุ่มนักเรียนชาย คือ กลุ่มนักเรียนชายจะรับประทานอาหารด้วยความรวดเร็วและเร่งรีบ เพื่อไปทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อในช่วงพักกลางวัน แต่นักเรียนหญิงกลับนั่งรับประทานอาหารอย่างไม่รีบร้อน เพราะกิจกรรมที่มีลักษณะแตกต่างจากนักเรียนชาย กลุ่มนักเรียนหญิงให้ความสำคัญกับการใช้เวลาในการสนทนาในกลุ่มเพื่อนไป

ตลอดจนหมดพักกลางวัน ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนหญิง สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะและอุปนิสัยทั่วไปของผู้หญิง คือ ชอบพุดคุย ช่างเจรจา และจะมีลักษณะความชอบ รสนิยมที่คล้ายคลึง

2.2 อายุ

ปัจจัยทางด้าน “อายุ” ของเด็กนักเรียนสามารถแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่แตกต่างกันได้ จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนของโรงเรียนนี้ พบว่า อาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้นั้น จะจัดให้เฉพาะกับนักเรียนในระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายเท่านั้น ดังนั้นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นต้นไป จะต้องซื้ออาหารกลางวันจากร้านอาหารภายในโรงเรียนรับประทานเอง เด็กโตจึงมีโอกาเลือกซื้ออาหารรับประทานมากกว่าเด็กเล็กนั่นเอง ในที่นี้กลุ่มเด็กเล็ก หมายถึง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และกลุ่มเด็กโต หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 กลุ่มนักเรียนเด็กเล็ก (ประถมศึกษาตอนปลาย)

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบว่า กลุ่มเด็กนักเรียนที่เป็นเด็กเล็กจะนิยมบริโภคของทอดเป็นอย่างมาก จะสังเกตได้ว่า ในช่วงพักกลางวันเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่จะถือกล่องเฟรชฟรายด์ของร้าน Chicky chic ซึ่งเป็นร้านขายของทอดที่ได้รับความนิยมอย่างมากในโรงเรียน และจะพบว่า กลุ่มเด็กนักเรียนที่รีบวิ่งมาต่อแถวหาซื้อหน้าร้านขายของทอดส่วนใหญ่จะเป็นเด็กเล็ก นอกจากนี้ จากการใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม ทำให้ผู้วิจัยและคณะทราบถึงค่าขนมต่อวันที่นักเรียนกลุ่มนี้ได้จากผู้ปกครอง ข้อมูลที่เก็บมาได้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มนักเรียนเด็กเล็กจะมีรายได้ที่แตกต่างกันตั้งแต่ 20 บาทไปจนถึง 80 บาท หรือคิดค่าเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 50 บาทนั่นเอง



หน้าร้าน Chicky chic ในช่วงพักกลางวันซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

“กิน *chicky chic* บ่อย อยากกินก็ซื้อไม่กลัวอ้วน แล้วก็รสชาติก็ถูกปากด้วย ต้องรีบลงมาซื้อ ไม่งั้นแฉะจะยาว”

(เจฟ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

“ข้าวของโรงเรียนไม่อร่อยเลย แล้วก็ไม่ใช่รสชาติด้วย เลยอยากกินอย่างอื่นมากกว่า เช่น ไก่ทอด ขนมหวาน เพราะรวดเร็วดี คนต่อแถวไม่ค่อยเยอะ”

(นัท นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

“*chicky chic* อร่อยดี ไม่ต้องเสียเวลารอนานด้วย ร้านข้าว กว้างเตี้ยตอนกลางวันคนเยอะ เสียเวลาในการต่อแถว กินอะไรง่าย ๆ เร็ว จะได้มีเวลาไปทำอย่างอื่นด้วย”

(เบงค์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนกลุ่มนี้พบว่า แม้จะมีการรับประทานอาหารกลางวันตามที่โรงเรียนจัดไว้บริการแล้ว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าอาหารของโรงเรียนจะทำให้นักเรียนรู้สึกอึด ตามที่บทสัมภาษณ์ข้างต้น พบว่านักเรียนที่รับประทานอาหารของโรงเรียนส่วนใหญ่จะวิ่งไปซื้ออาหารว่าง เช่น อาหารทอด น้ำแข็งไส ไอศกรีม มารับประทานต่อ เนื่องจากรับประทานอาหารของโรงเรียนแล้วรู้สึกไม่อึด จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้ให้ความสนใจไปที่การซื้ออาหารว่างทานเล่นเพิ่มเติม เนื่องจากอาหารว่างเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ปรุงเรียบร้อยแล้ว สามารถซื้อไปรับประทานได้เลย ไม่ต้องรอนาน นอกจากนี้อาหารว่างจะมีรสชาติที่อร่อยเหมาะสมกับวัยของเด็กเล็ก ประกอบกับอาหารของโรงเรียนที่จำเป็นต้องจัดให้ถูกหลักโภชนาการ บางครั้งจึงอาจไม่ถูกใจกลุ่มเด็กเล็ก เป็นผลให้รับประทานอาหารของทางโรงเรียนได้น้อย และต้องมาซื้ออาหารว่างทานเพิ่ม พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กเล็กอีกอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดคือ เด็กเล็กมักจะเดินไปรับประทานไป เนื่องจากอาหารว่างที่เด็กๆ ซื้อมันไม่จำเป็นต้องนั่งรับประทานที่โต๊ะก็ได้

2.2.2 กลุ่มนักเรียนเด็กโต (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น)

เนื่องด้วยนักเรียนกลุ่มนี้จำเป็นต้องซื้ออาหารกลางวันจากร้านค้าภายในโรงเรียนรับประทานเอง จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยและคณะพบว่า กลุ่มนักเรียนเด็กโตจะเลือกซื้ออาหารตามใจชอบมากกว่าการคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารว่ามีประโยชน์และครบถ้วนมากน้อยแค่ไหน ฉะนั้นถ้าคนไม่ชอบผักก็จะเลือกซื้อแต่อาหารที่ไม่มีผัก ถ้าคนที่ชอบรสชาติหวาน ก็จะซื้อแต่อาหาร ขนมหวาน น้ำที่มีรสชาติหวานจัด นักเรียนในกลุ่มนี้เลือกซื้ออาหารตามใจชอบได้อย่างหลากหลายกว่ากลุ่มนักเรียนเด็กเล็ก เพราะด้วยอายุที่มากกว่า จึงมีอำนาจในการ

ตัดสินใจมากกว่า และจากการสอบถามกลุ่มนักเรียนเด็กโตเกี่ยวกับเงินค่าขนมที่พวกเขาได้รับจากผู้ปกครอง เด็กโตส่วนใหญ่ได้รับเงินค่าขนมมากกว่า 70 บาทขึ้นไปจนถึง 100 บาท ดังนั้น ค่าเฉลี่ยของค่าขนมในนักเรียนกลุ่มนี้จึงมากกว่านักเรียนกลุ่มเด็กเล็ก จึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พวกเขาสามารถเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ได้มากกว่ากลุ่มเด็กเล็กนั่นเอง



นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กำลังรับประทานข้าวเหนียวไก่ทอดอย่างเอร็ดอร่อย

“ที่เลือกซื้อเพราะอร่อยและหิวครับ ทานขนมและไก่ทุกพัก 10 ทุกวันครับ ไม่ทานอย่างอื่น เพราะไม่ชอบ น้ำก็จะกินแต่น้ำอัดลม ค่าขนมได้วันละ 100 บาท ข้าวราดแกง 3 อย่าง 25 บาท แต่ไก่กับข้าวเหนียว 20 บาท อิ่มเลย คุ่มด้วย...”

(กลุ่มเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ส่วนในเรื่องพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารพบว่า เด็กนักเรียนกลุ่มนี้จะเลือกซื้ออาหารค่อนข้างหลากหลาย เนื่องจากปัจจัยทางด้านการเงิน ประกอบกับไม่ได้อยู่ในวัยที่ทางโรงเรียนจัดอาหารกลางวันเหมือนนักเรียนชั้นประถมศึกษา ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีลักษณะนั่งรับประทาน แตกต่างจากเรียนชั้นประถม ซึ่งจะเดินไปรับประทานไป

2.3 อาหารกลางวันที่ได้รับประทาน

นักเรียนโรงเรียนนี้แบ่งกลุ่มการรับประทานอาหารกลางวันอย่างชัดเจน ผู้วิจัยและคณะได้ใช้เทคนิคการสังเกต โดยเดินเข้าไปดูอาหารที่นักเรียนเลือกซื้อ ตั้งแต่ช่วงแรกของการพักกลางวันของนักเรียนแต่ละระดับชั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า มีทั้งกลุ่มนักเรียนที่เลือกรับประทานข้าวเป็นอาหารกลางวัน และอีกกลุ่มที่เลือกไม่รับประทานข้าว แต่กลับเลือกรับประทานของทานเล่น หรือขนมเป็นอาหารกลางวัน เช่น เฟรนช์ฟรายด์ ไอศกรีม น้ำแข็งไส เป็นต้น

2.3.1 กลุ่มนักเรียนที่เลือกรับประทานข้าวเป็นอาหารกลางวัน

นักเรียนในกลุ่มนี้หมายถึงกลุ่มนักเรียนที่เลือกบริโภคอาหารจานหลัก ซึ่งรวมทั้งกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่รับประทานข้าวที่โรงเรียนจัดไว้บริการ และกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งต้องซื้อข้าวจากร้านอาหารภายในโรงเรียน ผู้วิจัยและคณะสังเกตเห็นพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มนี้อย่างชัดเจนว่า เมื่อถึงเวลาพักกลางวันนักเรียนกลุ่มนี้จะรีบลงมาจากอาคารเรียนเพื่อมารับประทานอาหารกลางวัน กลุ่มนักเรียนที่รับประทานอาหารกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดไว้บริการให้เหตุผลว่า พวกเขาเลือกที่จะรับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียนเพราะเป็นการประหยัดค่าขนม สำหรับกลุ่มนักเรียนที่ต้องต่อแถวซื้อข้าวจากร้านอาหารภายในโรงเรียนรับประทาน ให้เหตุผลว่า พวกเขาต้องการความอึดท้อง ถ้าหากรับประทานเพียงขนมหรืออาหารว่างอย่างเดียว ก็จะทำให้หิวอีกในช่วงบ่ายได้

“กินอาหารของโรงเรียนเพราะว่าเปลืองเงินไม่อยากซื้อของตัวเอง แล้วแบบว่า อาหารบางร้านดูไม่น่ากิน เพราะไม่สะอาด เลยไม่รู้ว่าจะกินเข้าไปดีหรือเปล่า กลัวว่ากินเข้าไปแล้วจะปวดท้อง”

(ไอซ์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

“ชอบกินบะหมี่เกี๊ยวหมูแดง เพราะว่าทำเสร็จอยู่แล้วทำให้สะดวก ไม่ต้องรอนาน เพราะว่าเวลาพักสั้น และอาหารกับร้านดูสะอาดดี”

(มายด์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



นักเรียนกำลังรับประทานอาหารกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดให้

2.3.2 กลุ่มนักเรียนที่เลือกรับประทานของทานเล่นหรือขนมเป็นอาหารกลางวัน

สำหรับนักเรียนกลุ่มนี้เลือกที่จะไม่รับประทานข้าวเป็นอาหารกลางวัน จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและคณะ โดยการเข้าไปซื้ออาหารชนิดเดียวกับนักเรียนมารับประทานพบว่า นักเรียนกลุ่มนี้ไม่ชอบอาหารกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดให้ เนื่องจากอาหารไม่น่ารับประทาน ไม่สะอาด และรสชาติไม่ถูกปาก อีกทั้งจากการสังเกตพบว่า ทางโรงเรียนได้ใช้ฝาชีครอบอาหารกลางวันของเด็กนักเรียนระหว่างที่รอนักเรียนมารับประทานนั้น เป็นมาตรการที่ดีในการควบคุมความสะอาดของอาหาร แต่ในขณะเดียวกัน เมื่อผู้วิจัยและคณะลองเปิดฝาชีและได้เห็นสภาพของอาหารกลางวันที่ถูกจัดเตรียมไว้แล้วนั้น จะเห็นได้ชัดว่า อาหารนั้นดูไม่น่ารับประทาน มีลักษณะแห้งๆ และๆ จืดชืด แทบจะดูไม่ออกด้วยซ้ำว่าเป็นอาหารประเภทใดบ้าง จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการไม่นิยมบริโภคอาหารที่ทางโรงเรียนจัดให้ โดยพฤติกรรมที่แสดงออกมา คือการรับประทานอาหารของโรงเรียนไม่หมด สำหรับนักเรียนที่ต้องเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าภายในโรงเรียนนั้น จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มนี้บอกว่า ไม่ชอบการต่อคิวรอร้านค้าที่ขายอาหารคาวนานๆ เพราะในช่วงระหว่างพักกลางวัน แทบทุกร้านจะมีนักเรียนจะต่อคิวและมุงอยู่หน้าร้านเป็นจำนวนมาก ประกอบกับระยะเวลาพักที่สั้น ดังนั้น นักเรียนกลุ่มนี้จึงต้องเลือกรับประทานอาหารที่ทานง่าย สะดวก รวดเร็ว อีกทั้งยังต้องมีรสชาติที่ถูกปากด้วย โดยไม่ได้คำนึงถึงโภชนาการของอาหารนั้นๆ เช่น ของทอดต่างๆ เฟรนช์ฟรายด์ น้ำแข็งใส ไอศกรีม เป็นต้น

“ชอบกินน้ำแข็งใสเพราะว่าหวานๆ ชอบกินของหวานๆ เย็น อร่อยดี ถูกปากด้วย”

(เชน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“ซื้อทุกอย่างที่อยากกิน อยากกินอะไรก็ซื้อหมด ไม่ได้สนใจว่ามีประโยชน์รึเปล่า ถ้าอยากกินก็ซื้อ”

(เจฟ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5)

2.4 การรับประทานผัก

ผู้วิจัยและคณะได้ใช้เทคนิคการสังเกตในการหาข้อมูลว่า มีร้านอาหารร้านใดบ้างขายอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ และยังสามารถสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และรูปแบบการขายอาหารภายในโรงอาหารแห่งนี้ ซึ่งพบว่า ร้านค้าในโรงเรียนนี้มีอาหารหลากหลายประเภท นักเรียนสามารถเลือกบริโภคได้ตามใจชอบ อย่างไรก็ตาม อาหารประเภทผักนั้นยังคงมีจำนวนที่น้อยมาก และส่วนใหญ่อาหารประเภทผักก็จะเป็นผักที่นักเรียนไม่นิยมรับประทาน ทำให้อาหารประเภทผักนั้นเหลือในปริมาณมาก นอกจากนี้ อาหารประเภทที่มีผักกับเนื้อสัตว์ เช่น ผัดกะเพรา ผู้ประกอบการร้านค้าก็จะเน้นไปที่เนื้อสัตว์มากกว่าผัก เพื่อดึงดูด

นักเรียนให้เข้ามาซื้อมากขึ้น นอกจากการสังเกตพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารแล้ว ผู้วิจัยยังได้ใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม เพื่อสอบถามถึงความรู้เกี่ยวกับการรับประทานผัก โดยแยกกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนที่รับประทานผัก และกลุ่มนักเรียนที่ไม่รับประทานผัก จะข้อมูลข้างล่าง จะชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารและการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

2.4.1 กลุ่มนักเรียนที่รับประทานผัก

ผู้วิจัยและคณะใช้เทคนิคการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม เพื่อสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนกลุ่มนี้ พบว่า นักเรียนกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมการบริโภคผัก กล่าวคือ ชอบรับประทานผักที่มาพร้อมกับก๋วยเตี๋ยว เช่น บะหมี่ เย็นตาโฟ ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ สุกียากี้ เป็นต้น ซึ่งชนิดของผักที่ใส่เข้าไปในก๋วยเตี๋ยว ได้แก่ คะน้า ผักบุ้ง กะหล่ำปลี ผักกาดขาว แครอท ส่วนอาหารประเภทข้าวจะมีส่วนประกอบของผักจำนวนน้อย เพราะผู้ประกอบการร้านค้าเกือบทุกร้านจะนิยมทำอาหารที่เน้นไปที่เนื้อสัตว์มากกว่าผัก ซึ่งผักที่ใส่เข้าไปในอาหารประเภทข้าว ได้แก่ ใบกะเพรา ถั่วงอก กะหล่ำปลี แครอท และเห็ดบางชนิด เป็นต้น เนื่องจากกลุ่มนักเรียนที่รับประทานผักมีอยู่เป็นส่วนน้อยเป็นผลทำให้ผู้ประกอบการร้านค้าส่วนใหญ่เลือกที่จะขายอาหารที่ไม่ค่อยมีส่วนประกอบของผัก เพื่อดึงดูดใจนักเรียนส่วนใหญ่ เพราะผู้ประกอบการเกรงว่า อาหารที่มีผักนั้นจะขายไม่ได้และไม่เป็นที่นิยม



อาหารของร้านก๋วยเตี๋ยวสองพี่น้อง และร้านข้าวราดแกงเป่านาง

นอกจากนี้ จากการใช้เทคนิคการสนทนากลุ่มพบว่า การที่นักเรียนเลือกรับประทานผักนั้น ไม่ได้เกิดจากความชอบรับประทานผักเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการถูกพ่อแม่บังคับให้รับประทานผักด้วย ครอบครัวจะเป็นผู้บอกให้นักเรียนรับประทานผักแต่ละชนิด โดยบอกว่าการรับประทานผักชนิดนั้นๆ จะทำให้มีสุขภาพดี แต่ไม่ได้เจาะจงว่า จะทำให้สุขภาพดีในด้าน

ไต่ถาม การที่นักเรียนไม่สามารถบอกความสำคัญของการรับประทานผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการในเรื่องสารอาหารและการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่มีความรู้ทางด้านโภชนาการที่เพียงพอ นอกจากเด็กๆ จะไม่ได้รับการปลูกฝังจากผู้ปกครองแล้ว อีกสาเหตุหนึ่งมาจากหลักสูตรการเรียนการสอนเรื่องอาหารและคุณค่าทางโภชนาการที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ กลุ่มนักเรียนที่ได้ร่วมการสนทนากลุ่มยอมรับว่า ทางโรงเรียนได้มีการจัดการเรียนการสอนจริง แต่ยังไม่เพียงพอและการศึกษาเรื่องนี้กลับไม่ได้รับความสำคัญอย่างจริงจัง เด็กๆ ถูกสอนให้ทราบว่ากินผักจะมีประโยชน์ แต่ไม่ได้บอกถึงคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับ ทั้งๆ ที่ทางโรงเรียนควรจะเน้นวิชานี้เป็นสำคัญ เพราะว่าเป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที แต่ทางโรงเรียนกลับไปเน้นวิชาอื่นๆ จนมากเกินไป จึงทำให้วิชาสุขศึกษาถูกละเลยไป

“แม่สอนว่ากินแล้วจะทำให้ผิวสวยและผักมีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง”

(เจเจ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

2.4.2 กลุ่มนักเรียนที่ไม่รับประทานผัก

ส่วนกลุ่มนักเรียนที่ไม่รับประทานผัก ส่วนใหญ่จะนิยมรับประทานอาหารประเภทของทอด อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ผู้วิจัยและคณะได้ใช้เทคนิคการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมเพื่อสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนกลุ่มนี้ พบว่า นักเรียนกลุ่มนี้จะเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีผัก มีแต่เนื้อสัตว์ หรืออาหารประเภทอื่นๆ เช่น อาหารว่าง ของทอด หรืออาหารที่เน้นแป้ง ถ้าอาหารชนิดไหนที่มีผักด้วย นักเรียนกลุ่มนี้ก็จะเฉยผักไว้ข้างๆ จาน อาหารที่ได้รับความนิยมในนักเรียนกลุ่มนี้ เช่น ข้าวไก่ทอด ข้าวไก่ย่าง ข้าวไข่เจียว เฟรนช์ฟรายด์ ก๋วยเตี๋ยวที่ไม่ใส่ผัก เป็นต้น

นอกจากนี้ จากการใช้เทคนิคการสนทนากลุ่มพบว่า นักเรียนที่ไม่รับประทานผักนั้น ส่วนใหญ่ให้เหตุผลเป็นเสียงเดียวกันว่า ไม่ชอบทาน ไม่อร่อย ไม่ถูกปาก ประกอบกับผักบางชนิดมีกลิ่นแรงและฉุน เช่น กระเทียม คื่นช่าย ช่วงเวลาที่นักเรียนอยู่ที่โรงเรียน ไม่มีผู้ปกครองมาบังคับ นักเรียนก็จะเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ผักตามใจตนเอง จึงทำให้พฤติกรรมการไม่รับประทานผักกลายเป็นนิสัย นักเรียนมีลักษณะที่จะเลือกรับประทานในสิ่งที่ตนเองชอบมากกว่า โดยที่พวกเขาไม่รู้ตัวว่า สิ่งที่พวกเขากำลังกระทำอยู่นั้นจะทำให้พวกเขาได้รับสารอาหารที่ไม่ครบคุณค่าทางโภชนาการ

“ชอบกินข้าวมันไก่ ไก่ป๊อป ของทอด เพราะอร่อยไม่ได้สนใจว่ามีประโยชน์หรือว่าจะทำให้อ้วน”

(ปอน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

2.5 การทำกิจกรรมในช่วงพักกลางวัน

เนื่องด้วยกลุ่มนักเรียนเป้าหมายมีช่วงอายุที่ยังอยู่ในวัยเด็กถึงวัยรุ่น เมื่อมีเวลาว่างหรือเวลาพักนั้น พวกเขาจะจับกลุ่มเล่นกับเพื่อน หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ของทางโรงเรียน แต่ก็ยังมีนักเรียนอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ทำกิจกรรมทำในเวลาพักกลางวัน ปัจจุบันนี้ก็มีส่วนในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียนด้วย

2.5.1 กลุ่มนักเรียนที่มีกิจกรรมในช่วงพักกลางวัน

ในช่วงระยะเวลาพักกลางวัน นักเรียนกลุ่มนี้มักจะมีกิจกรรมทำต่อจากการรับประทานอาหารกลางวัน เช่น การจับกลุ่มกันเล่นกีฬาของนักเรียนชาย การจับกลุ่มวิ่งเล่น การนั่งคุยกันทั้งนักเรียนหญิงและชาย นอกจากนี้ยังมีอีกกลุ่มที่มีกิจกรรมอื่นๆ ของทางโรงเรียน กล่าวคือพอรับประทานอาหารกลางวันเสร็จ ก็จะต้องรีบไปทำกิจกรรม เช่น การซ้อมรำไทยของนักเรียนหญิง เป็นต้น ทำให้พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารกลางวันของนักเรียนในกลุ่มนี้เป็นช่วงเวลาที่เร่งรีบ พวกเขาจึงเลือกรับประทานอาหารที่ทานง่าย และสะดวกรวดเร็ว เช่น นักเก็ตไก่และเฟรชฟรายด์ของร้าน Chicky chic ที่มีบรรจุภัณฑ์ที่สามารถเดินถือรับประทานได้อย่างสะดวก รวมทั้งอาหารหวาน เช่น น้ำแข็งไส ไอศกรีม เป็นต้น หรือไม่ก็เลือกรับประทานอาหารจานเดียว จากนั้นก็รีบไปเล่นกับเพื่อน ทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เน้นความสะดวกรวดเร็ว และให้ความสนใจในเรื่องกิจกรรมที่ตนเองชอบมากกว่าให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหาร จากการสังเกตนักเรียนในกลุ่มนี้จะเลือกซื้ออาหารที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันด้วย



“กินไก่ข้าวเหนียวเพราะว่าเร็วดี ถือกินไปเล่นบอลไปด้วยได้ จะได้ไปก่อนสนามเต็ม”

(เปียร์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

2.5.2 กลุ่มนักเรียนที่ไม่มีกิจกรรมในช่วงพักกลางวัน

นักเรียนกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่ไม่มีกิจกรรมที่จะต้องไปทำต่อจากการรับประทานอาหารกลางวัน พวกเขาจึงไม่ต้องเร่งรีบในการรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนกลุ่มนี้จะค่อยๆ เลือกรูหรือใช้เวลาในการคิดว่าวันนี้จะรับประทานอาหารอะไร ส่วนพฤติกรรมการบริโภคนั้น นักเรียนกลุ่มนี้จะนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะ ต่างจากนักเรียนกลุ่มแรกที่เดินไปรับประทานอาหารไป การมีเวลานานในการรับประทานอาหาร จึงทำให้พวกเขาเลือกที่จะรับประทานอาหารทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน เมื่อรับประทานอาหารคาวเสร็จ ก็จะไปซื้อของทานเล่นหรือน้ำแข็งไส ไอศกรีม มารับประทานต่อ จากการที่ผู้วิจัยและคณะสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม โดยไปร่วมนั่งรับประทานอาหารกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายบางคน ทำให้พบว่านักเรียนกลุ่มดังกล่าวนี้ ใช้เวลาไปกับการนั่งรับประทานอาหารในช่วงกลางวันตลอดจนหมดระยะเวลาพัก โดยมีการนั่งทานไป สนทนาไปกับกลุ่มเพื่อน จึงทำให้มีการเลือกรับประทานอาหารกลางวันหลายประเภทหลายชนิดมากกว่าในกลุ่มแรกนั่นเอง

“ซื้อของมาหลายๆ อย่าง จะได้นั่งกินแล้วก็คุยกับเพื่อนไปเรื่อยๆ”

(ครีม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

2.6 เงินค่าขนม

โรงเรียนนี้มีนักเรียนเป็นจำนวนมาก เพราะเปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษา นอกจากนั้นยังมีนักเรียนสายอาชีพด้วย จึงไม่แปลกที่มีความแตกต่างทางด้านเงินค่าขนมของนักเรียนสูง ปัจจุบันนี้เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้วิจัยและคณะนำมาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มนักเรียนเนื่องจากสามารถให้เห็นความแตกต่างของพฤติกรรมในการเลือกซื้อและรับประทานอาหารได้

ในระยะเริ่มต้น ผู้วิจัยและคณะได้ใช้เทคนิคการสังเกต โดยสังเกตพฤติกรรมนักเรียนจากการเข้าแถวซื้ออาหารตามร้านต่างๆ และชนิดของอาหารที่เป็นที่นิยมของนักเรียน พบว่าร้านอาหารต่างๆ กำหนดราคาที่ไม่แตกต่างกันมากจนเกินไป อีกทั้งอาหารที่นักเรียนรับประทานยังมีความหลากหลายสูง เช่น ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ บะหมี่หมูแดง สุกี้น้ำ สุกี๊แห้ง ข้าวมันไก่ เป็นต้น โดยราคาอาหารที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่อยู่ที่ 25-30 บาท ซึ่งเป็นราคาโดยปกติ สำหรับของหวาน จะอยู่ที่ประมาณ 15-20 บาท นอกจากนั้น ยังพบอีกว่า นักเรียนบางคนนอกจากจะรับประทานอาหารจานหลัก ยังรับประทานอื่นๆ เช่น ผลไม้ ไอศกรีม น้ำแข็งไส หรือของว่างอื่นๆ เช่น ของทอด เพิ่มจากอาหารจานหลักอีกด้วย

จากนั้นผู้วิจัยและคณะใช้เทคนิคการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับเงินค่าขนมที่เด็กนักเรียนได้รับต่อวัน การจัดสรรปันส่วนเงินค่าขนม และอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน แล้วนำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากการสังเกตว่าการที่นักเรียนเลือกรับประทานร้านอาหารร้านนี้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับเงินค่าขนมที่ได้หรือไม่

เพื่อให้การแบ่งกลุ่มแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด ผู้วิจัยและคณะแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มนักเรียนที่ได้เงินค่าขนมต่อวันมากกว่า 100 บาท และกลุ่มนักเรียนที่ได้เงินค่าขนมต่อวันน้อยกว่า 100 บาท และพบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีลักษณะเด่นที่สามารถแสดงออกได้ในปัจจัยต่างๆ อย่างแตกต่างกัน ดังนี้

2.6.1 นักเรียนที่ได้เงินค่าขนมต่อวันมากกว่า 100 บาท

ผู้วิจัยและได้ใช้เทคนิคต่างๆ ซึ่งเก็บข้อมูลของนักเรียน เพื่อนำเอาไปวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารผ่านทางเงินค่าขนมที่ได้รับ โดยมีอิทธิพลจาก 3 ปัจจัย ดังนี้

1. อาหารที่นักเรียนรับประทาน นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เลือกที่จะไม่รับประทานอาหารที่โรงเรียนจัดไว้บริการ แต่กลับไปซื้ออาหารตามร้านค้าภายในโรงเรียนมากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารทอดหรือของว่างต่างๆ ซึ่งเป็นที่นิยมของนักเรียน โดยเฉพาะร้านอาหารทอดหรืออาหารว่างที่มีการออกแบบผลิตภัณฑ์สวยงาม รสชาติที่อร่อย ถูกใจนักเรียน เป็นร้านที่ขึ้นชื่อ จะมีนักเรียนในกลุ่มนี้ซื้ออาหารประเภทนี้เป็นจำนวนมาก นอกจากนั้น นักเรียนในกลุ่มเหล่านี้จะซื้ออาหารหวานรับประทานหลังจากการรับประทานอาหารจานหลัก อาหารทอด หรืออาหารว่างด้วย เนื่องจากไม่อึด และมักจะซื้ออาหารมารับประทานเป็นจำนวนมาก

2. หลักสูตรของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ นอกจากปัจจัยทางด้านอาหารที่นักเรียนรับประทานแล้ว ยิ่งไปกว่านั้น นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนกลุ่มหลักสูตรภาษาอังกฤษ (English Program) ซึ่งนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มนี้จะมีฐานะทางบ้านดีพอสมควร จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มเหล่านี้สามารถมีอำนาจในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ตนเองต้องการได้ มากกว่านักเรียนที่ได้เงินค่าขนมต่อวันน้อยกว่า 100 บาท

3. พฤติกรรมส่วนตัว ปัจจัยอีกประการหนึ่งที่แสดงออกให้กลุ่มนักเรียนที่ได้เงินค่าขนมต่อวันมากกว่า 100 บาท มีลักษณะเด่น คือ พฤติกรรมส่วนตัว เช่น การใช้ของส่วนตัว รสนิยมในการทำกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยและคณะได้ใช้เทคนิคการสังเกต และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม พบว่านักเรียนที่อยู่ในกลุ่มนี้ จะมีพฤติกรรมที่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋าตังค์ นาฬิกาที่มีราคาแพง เป็นของที่มียี่ห้อหรือแบรนด์เนมซึ่งเป็นที่นิยม นอกจากนั้น รสนิยมในการทำกิจกรรม เช่น การเล่นเกมออนไลน์ที่ชอบเหมือนกัน การทำกิจกรรมยามว่าง โดยเฉพาะเป็นกิจกรรมที่แสดงออกให้เห็นถึงควมมีระดับ คุณมีฐานะ ใช้เงินเป็นจำนวนมาก ก็เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนในกลุ่มนี้ก็จะมีความพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่เหมือนกัน

“อยากกินอะไรก็ซื้อ ยังไงเงินก็เหลืออยู่แล้ว”

(เจฟ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

“ซื้อของหลายๆ อย่างมากินด้วยกัน จะได้ไม่ซ้ำซาก”

(เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

2.6.2 นักเรียนที่ได้เงินค่าขนมต่อวันน้อยกว่า 100 บาท

สำหรับนักเรียนที่ได้เงินค่าขนมต่อวันน้อยกว่า 100 บาท ก็จะใช้ปัจจัยที่เหมือนกันกับนักเรียนที่ได้ค่าขนมต่อวันมากกว่า 100 บาทต่อวันเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มนี้ก็มีลักษณะเด่นที่ต่างจากกลุ่มที่กล่าวมา ดังนี้

1. อาหารที่นักเรียนรับประทาน นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มนี้ จะแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่รับประทานอาหารของโรงเรียน และกลุ่มที่รับประทานอาหารตามร้านค้าเหมือนกับกลุ่มแรก แต่จะแตกต่างกันที่ราคาและปริมาณในการซื้ออาหารมารับประทาน สำหรับนักเรียนที่รับประทานอาหารตามร้านค้า จะซื้ออาหารที่มีราคาไม่แพงนัก คือราคาประมาณ 20-25 บาท เพื่อสามารถซื้อของรับประทานอื่นๆ เช่น ของหวาน นอกจากนั้น นักเรียนในกลุ่มนี้จะมีการจัดสรรปันส่วนเงินค่าขนม คือ การออมเงินหรือการเก็บเงินเพื่อซื้อของที่ตนเองต้องการ อาหารที่เป็นที่นิยมของนักเรียนในกลุ่มนี้ เป็นอาหารจานเดียวและของทอดที่มีราคาไม่แพงจนเกินไป โดยเฉพาะอาหารทอดมีรสชาติที่อร่อย และถูกใจนักเรียนเหมือนกับนักเรียนกลุ่มแรก

2. หลักสูตรของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ ในขณะเดียวกัน นักเรียนในกลุ่มนี้จะเป็นนักเรียนที่ศึกษาในหลักสูตรสามัญและ Child Centred Program ซึ่งมีจำนวนมากกว่านักเรียนที่อยู่ในหลักสูตรภาษาอังกฤษ จึงทำให้ระดับรายได้ของนักเรียนในกลุ่มนี้ โดยวัดจากการได้รับของเงินค่าขนม มีความแตกต่างกันอย่างหลากหลายกันอย่างมาก (ซึ่งรายได้มีหลายระดับตั้งแต่ 20–80 บาท โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 50 บาท โดยนำข้อมูลมาจากการทำสนทนากลุ่ม)

3. พฤติกรรมส่วนตัว พฤติกรรมส่วนตัวของนักเรียนในกลุ่มนี้จะมีลักษณะเด่นที่ไม่เหมือนกับนักเรียนในกลุ่มแรก จากเทคนิคที่ผู้วิจัยและคณะได้ใช้ซึ่งเหมือนกับกลุ่มแรก คือ เทคนิคการสังเกต และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม พบว่านักเรียนที่อยู่ในกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมที่ใช้ของใช้ส่วนตัวไม่เหมือนกับกลุ่มแรก เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋าสตางค์ก็จะอยู่ในราคาที่ไม่แพงจนเกินไป และก็ไม่เป็นของที่มียี่ห้อหรือแบรนด์เนม ดังนั้นนักเรียนในกลุ่มนี้จึงใช้ของใช้ส่วนตัวที่มีลักษณะเรียบง่าย สะดวกมากกว่าที่จะเน้นไปที่ความหรูหรา มีระดับ นอกจากนั้น รสนิยมในการทำกิจกรรม เช่น การทำกิจกรรมยามว่าง การเล่นกีฬา ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนคนไหนมีกิจกรรมที่ตนเองชอบคล้ายคลึงกับเพื่อนของตน ก็จะมีรสนิยมในการเลือกซื้ออาหารที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน อาจจะแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย ส่วนกิจกรรมก็จะเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก สามารถทำได้อยู่ทั่วๆ ไปกับเพื่อนๆ เป็นต้น

“ไม่ซื้อของร้าน Chicky chic เพราะว่าแพง”

(เคนนี่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

“กินอาหารของโรงเรียนเพราะว่าอยากประหยัดเงิน อยากมีเงินเก็บ”

(แบงค์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

2.7 ความหลากหลายของอาหารที่รับประทาน

ผู้วิจัยและคณะได้สังเกตเห็นพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารอย่างหนึ่งของนักเรียน และปัจจัยนี้เองก็นำผู้วิจัยและคณะไปสู่การแบ่งกลุ่มย่อยได้อีก จากการสังเกต พบว่า ร้านค้าของโรงเรียนนี้มีอาหารที่หลากหลายอยู่พอสมควร และในช่วงพักกลางวัน ก็จะมีบางร้านมีนักเรียนเข้าคิวอยู่เป็นจำนวนมาก ในขณะเดียวกัน บางร้านก็ไม่มีนักเรียนมาเข้าคิวซื้ออาหารเลย หลังจากที่ได้สัมภาษณ์แล้วพบว่า สาเหตุที่เข้าคิวนั้น เพราะชอบรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ ซึ่งเป็นอาหารเดิมๆ จึงทำให้สามารถแบ่งนักเรียนเหล่านี้ออกเป็นกลุ่มนักเรียนที่ชอบรับประทานอาหารซ้ำ และกลุ่มนักเรียนที่ชอบรับประทานอาหารหลากหลายนั่นเอง

2.7.1 กลุ่มนักเรียนที่รับประทานอาหารซ้ำ

ผู้วิจัยและคณะได้เริ่มต้นเข้าไปดูพฤติกรรมของกลุ่มนักเรียนที่รับประทานอาหารซ้ำโดยใช้เทคนิคการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งได้สังเกตอาหารที่นักเรียนซื้อมารับประทาน และถามถึงรสชาติของอาหาร และเหตุผลที่ซื้ออาหารประเภทนี้ จากนั้นผู้วิจัยและคณะจึงได้ติดตามผลของนักเรียนต่อไป โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก จากการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารที่ตนเองชอบเพียงอย่างเดียวหรือสองอย่างเท่านั้น เพราะรสชาติอร่อย ถูกปาก แม้ว่าจะต้องเข้าคิวยาวก็สามารถรอได้ เพราะเป็นอาหารที่คนส่วนใหญ่นิยม และชอบรับประทานกัน ส่วนพฤติกรรมบริโภค เนื่องจากเป็นอาหารที่ตนชอบจึงทำให้นักเรียนรับประทานอาหารจนหมดจาน

“ชอบกินบะหมี่เกี๊ยวหมูแดง เพราะไม่รู้จะกินอะไร อย่างอื่นไม่น่ากินไม่อร่อย และไม่
อยากกินข้าวโรงเรียน”

(นัท นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)



นักเรียนคนหนึ่งรับประทานบะหมี่เกี๊ยวหมูแดง เพราะอาหารกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดให้ไม่อร่อย

2.7.2 กลุ่มนักเรียนที่รับประทานอาหารหลากหลาย

ในขณะเดียวกัน กลุ่มนักเรียนที่รับประทานอาหารหลากหลายก็จะมีแตกต่างกับกลุ่มแรก อย่างไรก็ตาม เทคนิคที่กลุ่มผู้วิจัยใช้ในการเก็บข้อมูลนั้นยังคงเหมือนกับกลุ่มแรก คือ การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยสอบถามรสชาติของอาหาร เพราะอะไรถึงเลือกซื้ออาหารประเภทนี้ พบว่า นักเรียนในกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่หลากหลาย เพราะบางประเภทเป็นอาหารชนิดใหม่ ทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้อยากลองที่จะรับประทานดู เพื่อว่าอาหารชนิดนั้นรสชาติอร่อย ถูกปาก ก็จะเป็นอิทธิพลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้ซื้ออาหารที่หลากหลายได้ เพราะก็จะเป็นการเพิ่มจำนวนชนิดอาหารที่ตนเองชอบมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ นักเรียนในกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมการบริโภค คือ มีอาหารที่ชอบหลากหลาย

ผู้ประกอบการร้านค้าส่วนใหญ่จะทำอาหารเพื่อดึงดูดนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารว่างและอาหารทอด ผู้ประกอบการร้านค้าจะทำอาหารที่มีรสชาติโดยเฉพาะ เช่น เฟรนช์ฟรายด์จะมีรสชาติเค็ม ไก่ทอดจะมีลักษณะกรอบนอกนุ่มใน น้ำแข็งไสก็จะมีครีมที่อวบปั้งที่หลากหลาย เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถเลือกที่อวบปั้งที่ตนเองชอบ เมื่อนำมารับประทานกับน้ำแข็งไสแล้วจะทำให้มีรสชาติที่อร่อยยิ่งขึ้น นอกจากนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่โดดเด่นของนักเรียนในกลุ่มนี้คือ การจดจำสูตรไว้ เพื่อเอาไว้ถ่ายทอดให้แก่เพื่อนๆ อีกด้วย

นอกจากนั้น จากการสังเกตพบว่า กลุ่มนักเรียนที่รับประทานอาหารหลากหลาย จะซื้ออาหารที่แตกต่างกันไปในแต่ละวัน เลือกทานอาหารใหม่ๆ ไปเรื่อยๆ เพื่อเป็นการลองรสชาติ ไม่เพียงแต่ที่ตัวผู้ซื้อจะลองเอง แต่เป็นการให้เพื่อนในกลุ่มของตนลองอาหารที่ตนเองซื้อมา โดยเป็นลักษณะ “ผลัดกันชิม” อาหารของแต่ละคน หลังจากนั้น ก็จะมีการแนะนำ และให้ความคิดเห็นของอาหารที่ตนเองซื้อมา ซึ่งส่งผลต่อไปว่า นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารชนิดนี้ต่อไปหรือไม่

ผลดีของการเลือกซื้ออาหารที่หลากหลายของนักเรียนกลุ่มนี้ คือ การประหยัดเวลา สังเกตว่า แม้ว่านักเรียนในกลุ่มนี้จะมีรสนิยมที่แตกต่างกัน แต่ก็ซื้ออาหารได้อย่างรวดเร็ว เพราะจะให้ความสำคัญกับอาหารที่ตนเองชอบ และรีบไปเข้าคิวซื้ออาหาร จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้ใช้ระยะเวลาในการซื้ออาหารไม่นานมาก ยิ่งไปกว่านั้น ระยะเวลาในการรับประทานอาหารนั้น ก็จะใช้เวลาไม่นานอีกด้วย จึงสามารถให้นักเรียนในกลุ่มนี้ไปทำกิจกรรมอื่นๆ ตามที่ตัวเองต้องการ เช่น เล่นกีฬา นั่งคุย หรือทำกิจกรรมต่างๆ

“ชอบลองของใหม่ๆ จะได้ไม่รู้สึกเบื่อ กินแต่ของเดิมซ้ำๆ แล้วเบื่อ”

(ครีม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียน ตัวอย่างที่ 5

กลุ่มนักเรียนเป้าหมายเป็นกลุ่มเด็กที่อยู่ในวัยที่สามารถชักจูง และดึงดูดความสนใจไปได้ง่าย ดังนั้นจึงเลือกที่จะทำหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ตามสิ่งที่มีดึงดูดความสนใจของพวกเขา นั่นเอง และสิ่งสำคัญที่สามารถดึงดูดความสนใจของพวกเขาได้อย่างมากก็คือ “สื่อ” (Media) ซึ่งในปัจจุบันนี้ ด้วยเทคโนโลยีต่างๆ ที่ก้าวไกลมากยิ่งขึ้น สื่อต่างๆ ก็ถูกพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย และเนื่องจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคเป็นพฤติกรรมที่ต้องเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราทุกคน รวมทั้งนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ฉะนั้นสื่อจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของพวกเขาเหล่านั้นเอง

จากการสังเกต และการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยและคณะพบว่า “อิทธิพลของสื่อ” ที่มีต่อการบริโภคของกลุ่มนักเรียนเป้าหมายนั้น มีด้วยกัน 2 รูปแบบ กล่าวคือ “สื่อภายในโรงเรียน” และ “สื่อภายนอกโรงเรียน” โดยเฉพาะสื่อภายนอกโรงเรียนนั้นค่อนข้างมีอิทธิพลมาก เนื่องจากโรงเรียนนี้ตั้งอยู่เขตใจกลางกรุงเทพมหานคร จึงมีสื่อแวดล้อมมากมาย

3.1 สื่อภายในโรงเรียน

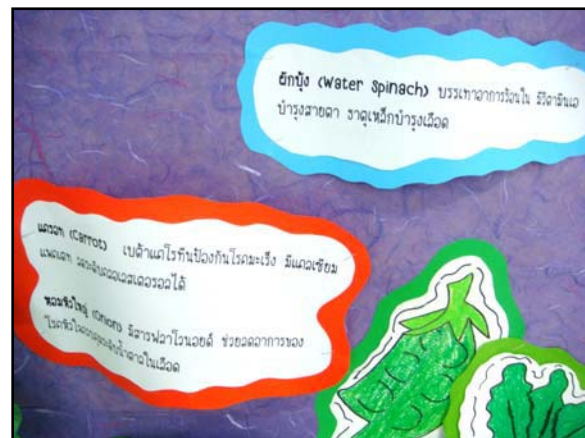
จากการสำรวจภายในบริเวณโรงเรียนจะพบว่า มีสื่อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของกลุ่มเป้าหมายอยู่มากพอสมควร แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นสื่อที่มีจุดประสงค์ในการส่งเสริมการขายมากกว่าสื่อที่มีจุดประสงค์เพื่อให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องกับกลุ่มเป้าหมาย โดยในส่วนของสื่อส่งเสริมการขายสังเกตได้ตามหน้าร้านค้าต่างๆ ภายในโรงอาหารที่มีการนำภาพอาหารที่ดูน่ารับประทานเกินจริงมาจัดแสดงอยู่ที่หน้าร้านเกือบจะทุกร้าน ขนาดก็จะแตกต่างกันไปแล้วแต่ร้าน เช่น ร้านที่มีเมนูอาหารให้เลือกหลากหลายก็ต้องมีรูปหลายรูปทำให้ภาพมีขนาดเล็ก หรือ

ร้านที่มีเมนูอาหารน้อยหรือมีเมนูหลักอย่างเดียวก็น่าจะขึ้นป้ายแสดงรูปอาหารขนาดใหญ่ให้เห็นอย่างชัดเจน ซึ่งภาพเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นภาพที่ตกแต่งให้ดูเกินจริงเพื่อส่งผลทางจิตวิทยาเมื่อได้เห็น และจากการสัมภาษณ์ก็พบว่า กลุ่มเป้าหมายบางส่วนยอมรับว่าป้ายดังกล่าวส่งผลทางจิตวิทยาจริง คือความรู้สึกในขณะนั้นอาจจะไม่ได้รู้สึกว่าจะอยากซื้ออาหารดังกล่าว แต่เมื่อเห็นภาพแล้วทำให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทานและเลือกซื้ออาหารชนิดนั้นในที่สุด นอกจากนี้ที่ร้านค้าใช้ภาพประกอบเพื่อดึงดูดทางสายตาแล้ว ผู้ประกอบการยังใช้ตัวเองเป็นสื่อในการช่วยเสริมด้วย โดยจากการที่ผู้วิจัยและคณะได้เข้าไปสังเกตอย่างมีส่วนร่วม โดยเข้าไปร่วมรับประทานอาหารกับกลุ่มเป้าหมายพบว่า ผู้ประกอบการพยายามเชื้อเชิญลูกค้าด้วยคำพูดต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เช่น การพูดจาอย่างสุภาพ อ่อนหวาน และเป็นกันเอง เรียกกลุ่มเป้าหมายเหมือนเป็นลูกเป็นหลานด้วยความเอ็นดู เช่น “เอาอะไรคะ ลูก ไก่ทอดเพิ่งออกมาร้อนๆ เลยนะลูก อร่อยนะ”

อิทธิพลจากสื่อผู้ขายแสดงให้เห็นได้จากการให้สัมภาษณ์ของนักเรียนบางคนที่ตอบว่า รับประทานข้าวหมูแดงเป็นประจำเพราะชอบคนขายที่ใจดี หรือการใช้คำพูดในอีกแง่หนึ่งที่ผู้วิจัยและคณะประสบมาด้วยตนเอง คือ การพูดให้รู้สึกเกรงใจเมื่อเดินไปมองอาหารที่หน้าร้าน เช่น “จะทานอะไรดีคะ สั่งได้เลยนะคะ” ทำให้รู้สึกว่าไม่กล้าจะเดินไปร้านอื่นเพราะเหมือนกับว่าเราไปยืนจ้องจนคนขายคิดว่าเราจะซื้อแล้ว

ในส่วนของสื่อที่ให้ความรู้ทางโภชนาการนั้นจากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบว่า มีอยู่ไม่มาก เช่น ป้ายติดตามบอร์ดต่างๆ ที่มีขนาดเล็ก (ประมาณกระดาษ A4) ต้องเข้าไปมองใกล้ๆ จึงจะรู้ว่าคืออะไร ซึ่งจากการสังเกตกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ก็จะเดินผ่านไปโดยไม่ทันได้สังเกต แต่ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2552 สมเด็จพระเทพฯ เสด็จมาเปิดอาคารใหม่ของโรงเรียน ทางโรงเรียนจึงมีการจัดบอร์ดเพื่อแสดงผลงานซึ่งผู้วิจัยและคณะได้ข้อมูลมาจากการสัมภาษณ์อาจารย์ของโรงเรียนว่า ได้มีการจ้างบริษัทเอกชนเข้ามาจัดตกแต่งอาคารและจัดบอร์ดแสดงด้วย โดยมีการจัดบอร์ดโภชนาการที่มีประโยชน์และมีขนาดใหญ่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน แต่หลังจากเสร็จสิ้นพิธีในวันนั้นก็ได้มีการนำเอาออกไปจากตึก จากการสังเกตและสัมภาษณ์พบว่า สื่อภายในโรงเรียนไม่มีสื่อใดที่เป็นสื่อที่มีอิทธิพลอย่างชัดเจน





การจัดบอร์ดโภชนาการของนักเรียนหลักสูตรภาษาอังกฤษ



บรรยากาศภายในนิทรรศการ



บริเวณร้านค้าภายในโรงอาหารของโรงเรียน

3.2 สื่อภายนอกโรงเรียน

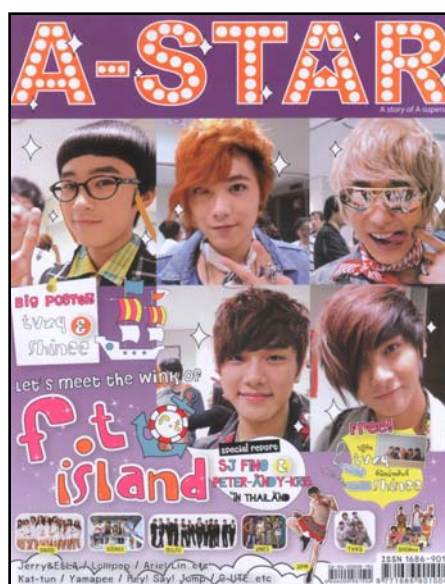
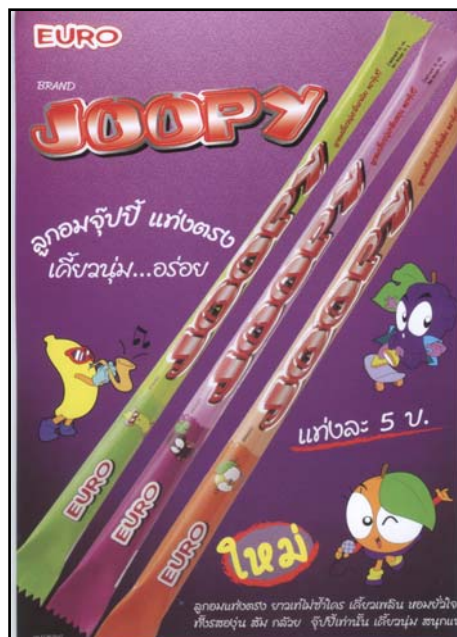
สื่อที่สำคัญภายนอกโรงเรียนจากการเก็บข้อมูล คือ โทรทัศน์ และป้ายโฆษณาตามที่สาธารณะ จากการสัมภาษณ์พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ชมโทรทัศน์เป็นประจำทุกวัน ซึ่งกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายจะชอบชมรายการการ์ตูนมากที่สุด และจากการสังเกตรายการโทรทัศน์พบว่า โฆษณาค้นรายการการ์ตูนส่วนใหญ่จะเป็นขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการและก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ และตามที่สาธารณะต่างๆ เช่น ป้ายรถประจำทาง บนรถประจำทาง โฆษณาภายในรถไฟฟ้า ป้ายบิลบอร์ด โฆษณาในหนังสือการ์ตูน (ส่วนใหญ่เป็นรายสัปดาห์ เช่น C.Kid Boom) เป็นต้น ก็มีโฆษณาขนมขบเคี้ยวเป็นจำนวนมากเช่นกัน ถึงแม้ว่าจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายจะพบว่าไม่ค่อยได้ชมโฆษณาค้นรายการ แต่ในทางกลับกันกลับพบว่า มีกลุ่มเป้าหมายจำนวนไม่น้อยที่ซื้อขนมที่เห็นจากโฆษณาทั้งจากโทรทัศน์และป้าย ส่วนกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถึงแม้ว่าจะชมรายการการ์ตูนน้อยลง แต่รายการอื่นๆ ที่ชม เช่น Reality Show, Game Show, Music Video หรือละครในปัจจุบันก็มีอิทธิพลต่อผู้ที่รับสื่อให้ค่อยๆ ซึมซับสินค้าที่ปรากฏอยู่ในรายการอย่างไม่รู้ตัว และในที่สุดก็จะนำไปสู่การจับจ่ายสินค้าเหล่านั้น เช่น จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่เคยซื้อไก่ CP เพราะชมรายการ Academy Fantasia และเห็นผู้เข้าร่วมรายการรับประทานอาหาร CP นอกจากนั้นแล้วยังพบจากการสัมภาษณ์อีกว่า สินค้าจำนวนไม่น้อยที่กลุ่มเป้าหมายได้รับอิทธิพลจากสื่อนั้นมีพรินเตอร์เป็นดาราหรือนักร้อง

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายพบว่า การซื้อสินค้าจากสื่ออื่นได้รับอิทธิพลจากโฆษณาในสื่อโทรทัศน์มากที่สุด โดยสินค้าที่กลุ่มเป้าหมายซื้อมากที่สุด คือ ขนมขบเคี้ยวหือต่างๆ โดยเฉพาะสินค้าที่มีการออกรสชาติใหม่ๆ จะได้รับความนิยมจากกลุ่มเป้าหมายมากกว่าสินค้าที่มีจำหน่ายอยู่ในตลาดอยู่แล้ว และกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ให้สัมภาษณ์ว่า อยากลองสินค้าใหม่ที่ได้เห็นจากโฆษณา

ซึ่งโดยปกติแล้วในช่วงของการเปิดตัวสินค้าใหม่จะเป็นช่วงที่มีการทุ่มทุนในการโฆษณามากที่สุด
อยู่แล้วด้วย เพื่อให้สินค้าติดตาผู้บริโภคและติดตลาดอย่างรวดเร็วที่สุด











4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคของอาหารของเด็กในโรงเรียน

จากการที่กลุ่มผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาและเก็บข้อมูลภายในโรงเรียน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยต่างๆ นั้น พบว่า ภายในโรงเรียนมีปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องและเชื่อมโยงกับปัญหาทางโภชนาการของเด็กนักเรียน ดังนี้

4.1 ปัญหาเด็กไม่รับประทานผัก

จากการสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนบริเวณโรงอาหารของโรงเรียนพบว่า อาหารที่นักเรียนเลือกซื้อส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ไม่มีผักเป็นส่วนประกอบหรือมีผักเป็นส่วนประกอบในปริมาณน้อย โดยอาหารที่ได้รับความนิยมส่วนใหญ่มักจะเป็นอาหารที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวราดแกงพะเนียง ก๋วยเตี๋ยวต้มยำไม่ใส่ผัก เป็นต้น ซึ่งการที่นักเรียนเลือกรับประทานแต่อาหารพวกโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต และเลือกที่จะไม่รับประทานผักนั้น ทำให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ซึ่งอาจมีปัญหาด้านโภชนาการตามมาได้



เด็กรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบน้อย

นอกจากนั้น ผู้วิจัยและคณะยังได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนที่เลือกซื้ออาหารที่ไม่มีผักเป็นส่วนประกอบ พวกเขาสัมภาษณ์ว่า การที่ไม่เลือกซื้ออาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบนั้น เนื่องจากตนเองไม่ชอบทานผัก ผักมีรสชาติที่ไม่อร่อย อีกทั้งผักบางชนิดยังมีกลิ่นเหม็นอีกด้วย ทำให้ไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยและคณะได้จัดทำการสนทนากลุ่มกับกลุ่มเป้าหมายบางส่วน โดยถามคำถามเกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียน รวมถึงทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักของผู้ปกครองของนักเรียน ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่แล้วผู้ปกครองได้มีการบังคับให้เด็กรับประทานผัก และได้บอกถึงประโยชน์ของการรับประทานผักด้วย โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มได้กล่าวเสริมว่า เมื่ออยู่กับผู้ปกครองตนเองจะรับประทานผัก แต่เมื่อมีโอกาสเลือกซื้ออาหารด้วยตนเองก็จะเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีผัก หรือมีผักเป็นส่วนประกอบในปริมาณน้อย ทั้งนี้เนื่องจากมีรสชาติที่อร่อยกว่าอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ

4.2 ปัญหาเด็กดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน

จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้สังเกตพฤติกรรมในการเลือกซื้อน้ำของนักเรียนในบริเวณโรงอาหารของทางโรงเรียน พบว่าเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่จะเลือกซื้อน้ำอัดลม และน้ำหวานเป็นส่วนใหญ่ โดยน้ำหวานในที่นี้หมายถึง น้ำที่มีรสชาติหวาน เช่น ชาเขียว ไมโล โอวัลติน ชาดำเย็น ชาเย็น นมเย็น และน้ำผลไม้โหล เป็นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่เลือกดื่มน้ำชนิดอื่นๆ ที่ไม่ใช่ น้ำเปล่า ซึ่งน้ำเหล่านี้เป็นน้ำที่เจือปนสารต่างๆ ที่ให้โทษแก่ร่างกายมากกว่าประโยชน์

อีกทั้งเมื่อผู้วิจัยและคณะได้ทำการสัมภาษณ์เด็กนักเรียนที่เลือกซื้อน้ำอัดลมหรือเลือกซื้อน้ำหวานบริเวณโรงอาหาร โดยถามถึงสาเหตุที่เลือกดื่มเครื่องดื่มดังกล่าว ก็ได้คำตอบว่า สาเหตุที่เลือกซื้อน้ำอัดลมหรือน้ำหวานนั้น เนื่องจากเมื่อดื่มน้ำอัดลมแล้วทำให้รู้สึกสดชื่น ดับกระหาย



นักเรียนกลุ่มเป้าหมายกำลังดื่ม น้ำอัดลม และน้ำหวานต่างๆ

นอกจากนั้น จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้จัดทำกรรณการสนทนากลุ่มกับเด็กนักเรียน โดยผู้วิจัยและคณะได้ตั้งคำถามกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มว่า พวกเขาเลือกซื้อน้ำประเภทใดมาบริโภคมากที่สุด ทั้งในช่วงเวลาพัก 10 นาที และในช่วงเวลาพักเที่ยง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้ให้คำตอบว่า เลือกซื้อน้ำอัดลม โดยให้เหตุผลประกอบว่า เพราะเป็นเครื่องดื่มที่อร่อย และทำให้รู้สึกสดชื่นอีกด้วย

4.3 ปัญหาเด็กไม่มีความรู้ทางโภชนาการ

ผู้วิจัยและคณะพบว่า เด็กนักเรียนโรงเรียนนี้มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยและคณะจึงพยายามค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อหาทางแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าวไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำอีก ผู้วิจัยและคณะจึงได้จัดทำกรรณการสนทนากลุ่มกับเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อค้นหาปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียน ผู้วิจัยและคณะพบว่า เด็กนักเรียนบางคนไม่มีความรู้ทางโภชนาการ

ผู้วิจัยและคณะพบว่า กลุ่มตัวอย่างบางคนที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ทางโภชนาการ พวกเขาให้สัมภาษณ์ว่า ไม่เคยเรียนเกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ถูกต้องจึงไม่มีความรู้ เช่น ไม่ทราบว่าผักและผลไม้ต่างๆ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ไม่ทราบว่าการบริโภคของทอดและขนมกรุบกรอบนั้นส่งผลเสียต่อร่างกายมากเพียงใด ทั้งนี้จากการสอบถามคุณครูโภชนาการของทางโรงเรียน พบว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง จะเน้นให้ความรู้กับเด็กนักเรียนภาคอินเตอร์มากกว่าเด็กนักเรียนภาคปกติของทางโรงเรียน โดยนอกจากเด็กนักเรียนภาคอินเตอร์จะมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับหลักโภชนาการสอดแทรกในวิชาสุขศึกษาแล้ว ที่ตึกของนักเรียนภาคอินเตอร์นั้นจะมีห้องโภชนาการเพื่อให้ความรู้กับเด็กนักเรียน มีการจัดบอร์ดความรู้ทางโภชนาการ และมีการสอนการประกอบอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็กนักเรียนภาคอินเตอร์ ในขณะที่เด็กนักเรียนภาคปกติมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับหลักโภชนาการเป็นส่วนประกอบย่อยในวิชาสุขศึกษาเท่านั้น

4.4 ปัญหาคุณภาพของอาหารภายในโรงอาหาร

ปัญหาคุณภาพของอาหารภายในโรงอาหารเป็นปัญหาที่ผู้วิจัยและคณะสังเกตเห็นได้ตั้งแต่เดินเข้าไปในบริเวณโรงอาหารของทางโรงเรียน เมื่อผู้วิจัยทำการสำรวจร้านค้าต่างๆ ภายในบริเวณโรงอาหารพบว่า อาหารที่วางจำหน่ายในแต่ละร้านนั้นเป็นอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารทั้งสิ้น โดยจะพบประเภทของอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบอยู่น้อยมาก

นอกจากนั้น ร้านค้าส่วนใหญ่จะเน้นจำหน่ายอาหารประเภททอด อาทิ ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายด์ นักเก็ต ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด และเกี๊ยวทอด เป็นต้น

จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้เข้าทำการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผู้วิจัยและคณะพบว่า ร้านขายของทอดที่ได้รับความนิยมจากเด็กนักเรียนมากที่สุด มีเด็กนักเรียนต่อแถวรอซื้อมากที่สุดคือ ร้าน ชิคกี้ซิค ซึ่งขายไก่ทอดประเภทต่างๆ และเฟรนช์ฟรายด์ โดยประเภทของอาหารทอดที่เด็กนักเรียนเลือกบริโภคมากที่สุดคือ ไก่ป้อปแซ่บ ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงได้ลองซื้อไก่ทอดดังกล่าวมาพิสูจน์ ผลปรากฏว่า รสชาติของไก่ป้อปแซ่บไม่ได้อร่อยดังที่ผู้วิจัยและคณะคาดหวังไว้ ผู้วิจัยรู้สึกเหมือนกำลังรับประทานแป้งทอดกรอบปรุงรสมากกว่าไก่ทอด เพราะไก่ป้อปแซ่บแต่ละชิ้นนั้น ประกอบไปด้วยแป้งที่ห่อหุ้มเนื้อไ้มากกว่าเนื้อไก่จริงๆ เสียอีก และไม่เพียงแต่ไก่ป้อปแซ่บเท่านั้นที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบหลักมากกว่าโปรตีน อาหารทอดชนิดอื่นๆ ก็ประกอบไปด้วยแป้งในปริมาณมากเช่นกัน ซึ่งอาหารดังกล่าวเหล่านี้มิได้ให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้บริโภคแต่อย่างใด อีกทั้งยังช่วยก่อให้เกิดไขมันสะสมในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไปจนเกินความจำเป็นที่ร่างกายต้องการอีกด้วย

ปัญหาคุณภาพของอาหารภายในโรงอาหารของโรงเรียน เป็นปัญหาที่ผู้วิจัยและคณะถือว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่ทุกฝ่ายควรตระหนักถึงและควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงยกระดับคุณภาพของอาหารให้ดีขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้อาหารก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กนักเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์

4.5 ปัญหาเกี่ยวกับอาหารกลางวันทางโรงเรียนจัดเตรียมไว้ให้

โรงเรียนนี้จะมีการจัดอาหารกลางวันไว้ให้สำหรับเด็กนักเรียนบางช่วงชั้น โดยช่วงชั้นที่ทางโรงเรียนได้จัดอาหารกลางวันไว้ให้คือ เด็กนักเรียนในช่วงชั้นประถมศึกษา ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยและคณะต้องทำการศึกษานั้นบางส่วนอยู่ในช่วงชั้นดังกล่าว ดังนั้นเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายบางส่วนจึงต้องรับประทานอาหารกลางวันทางโรงเรียนได้เตรียมเอาไว้ให้



อาหารกลางวันทางโรงเรียนจัดให้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

ผู้วิจัยและคณะได้ทำการสัมภาษณ์เด็กนักเรียนที่ต้องรับประทานอาหารกลางวันทางโรงเรียนได้จัดเตรียมไว้ให้เกี่ยวกับรสชาติของอาหารนั้น เด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ให้สัมภาษณ์ว่า อาหารกลางวันทางโรงเรียนได้จัดเตรียมไว้ให้นั้น บางวันก็น่ารับประทาน และบางวันก็ไม่น่ารับประทาน ส่วนใหญ่จะมีรสชาติไม่อร่อย ซึ่งจากการสังเกตและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผู้วิจัยและคณะพบว่า เป็นเช่นนั้นจริง อาหารที่ทางโรงเรียนเตรียมไว้ให้นั้นดูจัดชิด ไม่มีสีส่น ไม่น่ารับประทาน และเมื่อลองชิมอาหารเหล่านั้นแล้วพบว่า อาหารเย็นแล้ว และมีรสชาติที่ไม่อร่อยดังที่เด็กนักเรียนให้สัมภาษณ์ ด้วยเหตุนี้ทำให้บางวันเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายบางคนต้องเลือกซื้ออาหารภายในโรงอาหารเพื่อรับประทาน ซึ่งพวกเขาให้สัมภาษณ์ว่า ทำให้สิ้นเปลืองเงินค่าขนม และอาจทำให้ไม่ได้ทานขนมในช่วงเวลาเลิกเรียน ยิ่งไปกว่านั้น เด็กบางคนได้ให้สัมภาษณ์ว่า เนื่องจากตนเองต้องการเก็บเงินไว้เพื่อซื้อขนมทานตอนเลิกเรียน ดังนั้นจึงเลือกที่จะไม่ซื้อข้าวใหม่ด้วยตนเอง แต่จะเลือกซื้อขนมหรือของทอดที่มีราคาถูกกว่าข้าวรับประทานแทนข้าว เพื่อที่จะได้มีเงินเหลือไว้ซื้อขนมช่วงเลิกเรียน ซึ่งหากเด็กนักเรียนมีพฤติกรรมเลือกบริโภคด้วยเหตุเช่นนี้แล้วนั้น จะทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมาได้

4.6 ปัญหาผลประโยชน์ทับซ้อนร้านขายน้ำอัดลมภายในโรงเรียน

จากการสำรวจบริเวณโดยรอบภายในโรงอาหารของโรงเรียน ผู้วิจัยและคณะพบว่า มีร้านขายน้ำอัดลมเพียงร้านเดียว ซึ่งนับได้ว่าเป็นร้านขายน้ำที่ขายดีมาก เห็นได้จากเด็กนักเรียนส่วนใหญ่ภายในโรงเรียนต่างก็เดินถือแก้วน้ำอัดลม อีกทั้งตามโต๊ะทานอาหารภายในโรงอาหารก็มีแต่แก้วน้ำอัดลมตั้งอยู่ทั้งสิ้น

เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่า น้ำอัดลมนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์อีกทั้งยังให้โทษกับผู้ดื่มด้วย จึงเป็นน้ำดื่มที่ไม่ควรมีการจำหน่ายภายในโรงเรียน โดยโรงเรียนส่วนใหญ่ในขณะนี้ได้เลิกจำหน่ายน้ำอัดลมภายในโรงเรียนเป็นจำนวนหลายโรงเรียนแล้ว เนื่องด้วยจากข้อเสียของน้ำอัดลมดังกล่าว อีกทั้งยังได้มีการรณรงค์ให้เด็กนักเรียนรู้ถึงโทษของน้ำอัดลม เพื่อให้เด็กนักเรียนเลิกดื่มน้ำประเภทนี้อีกด้วย แต่ที่ภายในโรงเรียนแห่งนี้ยังมีการจำหน่ายน้ำอัดลมอยู่ และจากการสอบถามคุณครูท่านหนึ่ง ท่านได้เล่าให้ฟังว่า สาเหตุที่ทางโรงเรียนยังจำหน่ายน้ำอัดลมอยู่นั้น เป็นเพราะว่าผู้ที่ได้สัมปทานร้านขายน้ำอัดลมนั้น มีความสัมพันธ์ที่สนิทสนมกับผู้บริหารของโรงเรียน อีกทั้งธุรกิจนี้ยังเป็นธุรกิจที่ผู้บริหารของโรงเรียนมีส่วนได้ส่วนเสียด้วย ดังนั้นแล้วภายในโรงเรียนจึงยังมีการจำหน่ายน้ำอัดลมอยู่ เพราะการจำหน่ายน้ำอัดลมได้เข้ามามีผลประโยชน์ต่อโรงเรียน ซึ่งสามารถสังเกตได้ว่ามีร้านขายน้ำอัดลมเพียงร้านเดียวเท่านั้น ร้านอื่นไม่สามารถเข้ามามีสัมปทานในการขายเครื่องดื่มชนิดนี้ในโรงเรียนได้

5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา

หลังจากเก็บข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย จนทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนอย่างชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ การวางแผนกลยุทธ์ในการจัดและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าว หลังจากผู้วิจัยและคณะร่วมกันวางแผนกลยุทธ์เรียบร้อยแล้ว ก็ได้จัดทำจดหมายส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตเข้าไปดำเนินกลยุทธ์ในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน แต่ทางโรงเรียนขัดข้องที่จะให้ผู้วิจัยและคณะลงพื้นที่ไปดำเนินกลยุทธ์ในช่วงนั้นได้ เนื่องจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยและคณะจะเข้าไปจัดนั้นใช้เวลาค่อนข้างนาน ทางโรงเรียนไม่ยอมให้นักเรียนต้องเสียชั่วโมงการเรียนการสอน โดยทางโรงเรียนมีเหตุผล ดังนี้

1) ในปีการศึกษานี้ ทางโรงเรียนมีการออกประกาศหยุดเรียนมาแล้วหลายครั้ง เนื่องจากปัญหาไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่ระบาดในโรงเรียนต่างๆ ทั่วกรุงเทพ โรงเรียนจึงมีนโยบายเร่งด่วนที่จะระงับการแพร่ระบาดโดยการหยุดเรียน และทำความสะอาดโรงเรียน เพื่อฆ่าเชื้อเป็นเวลาหลายวัน ทำให้เวลาเรียนตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดลดน้อยลง

2) เนื่องจากโรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนที่ส่งเสริมและให้ความสำคัญกับกิจกรรมของนักเรียน เพื่อพัฒนาความรู้ และทักษะต่างๆ โรงเรียนจึงจัดตารางกิจกรรมไว้มากมายเพื่อส่งเสริมในจุดนี้ ตามนโยบายที่กำหนดไว้ เช่น กิจกรรม International Day ของฝ่าย English Program กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่ายพักแรมลูกเสือ-เนตรนารี กิจกรรม English Camp การประเมินผลปลายภาค การศึกษาที่ 1 เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดจัดขึ้นภายในหนึ่งเดือน ยกตัวอย่างเช่น เดือนกันยายน มีทั้งหมด 30 วัน นับวันหยุดเสาร์อาทิตย์ โรงเรียนมีวันกิจกรรมทั้งหมด 19 วัน คิดเป็น 63 % ของเวลาเรียนทั้งเดือน ถือได้ว่าใช้เวลาเยอะมากไปกับการจัดกิจกรรม

จากเหตุผลทั้ง 2 ประการข้างต้นนี้ ทำให้ผู้อำนวยการไม่ยอมให้มีการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม นอกเหนือหลักสูตรการเรียน เพราะเกรงว่าจะเป็นการเสียเวลาเรียนของนักเรียน ทำให้ไม่สามารถตั้งใจเรียน และรับความรู้ได้อย่างเต็มที่

แม้ผู้วิจัยและคณะจะไม่ได้ลงพื้นที่ไปจัดกิจกรรมตามกลยุทธ์ที่วางไว้สำหรับโรงเรียนนี้ แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยและคณะจะขอเสนอแผนกลยุทธ์ที่ได้มีการออกแบบไว้ เพื่อประโยชน์แก่โรงเรียนในการนำไปปฏิบัติจริงในอนาคต หรือหากผู้อ่านต้องการนำไปประยุกต์ใช้กับโรงเรียนอื่น ซึ่งแผนกลยุทธ์ที่วางไว้เป็นการดำเนินกิจกรรมให้ความรู้กับนักเรียนเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง โดยจะใช้เวลาในการจัดกิจกรรมรวมทั้งหมดประมาณ 50 นาที ผู้วิจัยและคณะวางแผนจะดำเนินกิจกรรมดังกล่าวกับนักเรียนรอบละระดับชั้น รวมทั้งหมด 6 รอบ เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมอย่างเต็มที่ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

5.1 การบรรยายให้ความรู้

ผู้วิจัยและคณะจะทำการบรรยายให้ความรู้กับนักเรียนในหัวข้อต่างๆ ที่ล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ อาทิ ความรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการ ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นต้น ซึ่งการบรรยายให้ความรู้ในช่วงแรกนี้จะมีอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ประกอบการบรรยายคือ โปสเตอร์ความรู้ แผนภาพ และบอร์ดเนื้อหา การบรรยายใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยเนื้อหาการบรรยายมี ดังนี้

5.1.1 หลักโภชนาการ

โภชนาการในประเทศไทยได้จำแนกอาหารหลักของคนไทยออกเป็นหมู่ใหญ่ๆ 5 หมู่ด้วยกัน ซึ่งการจัดแบ่งหมู่อาหารขึ้นดังกล่าว ก็เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการ กล่าวคือ ให้คนไทยได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะได้แข็งแรงและไม่มีปัญหาทางโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ จึงประกอบไปด้วย

หมู่ที่ 1: เนื้อสัตว์ และสิ่งแทนเนื้อ

สิ่งแทนเนื้อ หมายถึง ผลผลิตจากสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลผลิตจากถั่วเมล็ดแห้ง อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารหลายชนิด ที่สำคัญสุดและหาไม่ได้ในอาหารหมู่อื่นๆ ก็คือ โปรตีนประเภทสมบูรณ์ (อาหารหมู่อื่นให้โปรตีนได้เหมือนกันแต่เป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์) นอกจากนี้อาหารหมู่ที่ 1 ยังให้เกลือแร่ วิตามินและไขมันด้วย จึงถือเป็นอาหารที่ช่วยป้องกันโรค (Protective food) เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และการที่โภชนาการจัดอาหารข้างต้นไว้เป็นหมู่แรก เพราะประเทศที่กำลังพัฒนาทั่วโลก รวมทั้งประเทศของเรามีปัญหาเกี่ยวกับโรคขาดโปรตีนในเด็ก ในขณะที่เด็กกำลังเติบโตรวดเร็วนี้ต้องการอาหารหมู่นี้หนึ่งเสริมสร้างร่างกายมากกว่าระยะใดของชีวิต นอกจากนี้ คนไทยมักมีความเชื่อดั้งเดิมมาว่า “ต้องกินข้าวมากๆ กินกับแต่น้อย จึงจะโตเร็วและไม่เป็นโรคตาขโมย” เพื่อจัดความเชื่อที่ผิดดังกล่าวนี้ จึงได้เน้นและให้ความสำคัญแก่อาหารหมู่นี้เป็นอันดับแรก

หมู่ที่ 2: ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนมและอาหารต่างๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้ง

อาหารหมู่นี้ให้สารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ จึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานที่ราคาถูกและหาง่าย หรือเรียกกันว่า อาหารที่ให้พลังงานเป็นหลัก (Energy food) อาหารบางอย่างในหมู่นี้ก็อาจใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้บ้าง เช่น น้ำตาลใช้เป็นสารแต่งรส สี และกลิ่นของอาหาร คนไทยเรารับประทานอาหารหมู่นี้มากพอหรือมากเกินไปอยู่แล้ว จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับอาหารหมู่นี้มากนัก

การจัดไว้เป็นหมู่ที่สองเพราะคนไทยกินข้าวเป็นอาหารหลัก และถือว่าเป็นอาหารประจำชาติของคนไทยก็ว่าได้ อาหารในหมู่สองนี้ ถ้าจะจำแนกละเอียด ได้แก่ พวกเมล็ดข้าว และผลิตภัณฑ์ของข้าว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวสาลี ข้าวโพด แป้งที่ทำจากข้าวชนิดต่างๆ เช่น น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง พวกหัวและรากที่มีแป้งมากๆ เช่น มันเทศ มันฝรั่ง เผือก รวมทั้งอาหารต่างๆ ที่ทำจากตัวอาหารข้างต้น เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วุ้นเส้น มะกะโรนี ขนมปัง ขนมหวานต่างๆ

หมู่ที่ 3: ผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ

อาหารหมู่นี้ถือได้ว่าเป็นอาหารพวกป้องกันโรค (Protective food) ได้เช่นเดียวกับอาหารหมู่ที่ 1 อาหารหมู่นี้ทำให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานตามปกติ นอกจากนี้ ยังให้กากอาหารซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะทางเดินอาหารหรือช่วยป้องกันท้องผูก ในทางวิชาการ เราแบ่งผักออกเป็น 3 พวกใหญ่ คือ

1) ผักกินใบ ดอก ปลี หรือผักที่มีแคลอรีต่ำมาก เช่น ผักบุ้ง คะน้า ผักกระเฉด ผักกาดหอม ชะอม ขึ้นฉะพลี กระถิน ตำลึง ดอกกะหล่ำ เห็ด ผักพวกนี้ถ้ามีสีเขียว สีเหลืองจัด หรือสีส้มจะมีสารประกอบพวกวิตามินเออยู่สูง และมักมีแคลเซียม เหล็ก วิตามินบีสองและซีอยู่ด้วย ผักส่วนยอดจะมีวิตามินซีมากกว่าผักส่วนอื่นๆ ผักสดมีวิตามินซีมากกว่าผักที่เหี่ยวหรือจ้ำ เป็นต้น นอกจากนี้ คุณค่าอาหารของผักยังขึ้นอยู่กับการเตรียม วิธีการหุงต้ม อุณหภูมิที่ใช้ และสารเคมีที่ใส่ลงไปด้วย ผักที่ต้มหรือเคี่ยวเป็นเวลานานจะสูญเสียวิตามินมากกว่าผักที่หุงต้มในเวลาสั้น การหั่นผักหรือสลักเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยทำให้เสียวิตามินมากขึ้น หรือการใส่โซดาหรือสารที่เป็นด่างอื่นๆ ทำให้วิตามินบีและซีในผักสูญเสียได้ง่าย

2) ผักกินผล กินผัก หรือพวกที่มีแคลอรีปานกลาง เช่น หัวผักกาดแดง หัวหอม ถั่วสด ถั่วลันเตา ฟักทอง บวบ มะระ พริก แดงกวา ผักพวกนี้มีคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าพวกแรก ถ้ามีสีเหลืองจัด ส้ม หรือเขียว เช่น ฟักทอง ก็จะมีสารพวกวิตามินเอสูงด้วย

3) ผักพวกที่กินหัว ราก หรือที่มีแคลอรีสูง เช่น เผือก มันฝรั่ง พวกนี้มีคาร์โบไฮเดรตอยู่มาก ในทางโภชนาการได้จัดไว้ในอาหารหมู่ที่ 2 ดังได้อธิบายมาแล้ว

หมู่ที่ 4: ผลไม้ต่างๆ

อาหารหมู่นี้ให้เกลือแร่และวิตามินเช่นเดียวกับผัก จึงถือเป็นอาหารพวกป้องกันโรค (Protective food) ด้วย นอกจากนี้ ยังให้กากอาหารซึ่งช่วยในการระบายท้อง ในสหรัฐอเมริกาอาหารพวกผักและผลไม้รวมไว้ในหมู่เดียวกัน สำหรับคนไทยเรานั้นแบบอย่างการกินไม่เหมือนฝรั่ง เพราะคนไทยกินผักเป็นของคาว กินผลไม้เป็นของหวาน ของหวานที่กินส่วนใหญ่มักเป็นขนมทำด้วยแป้งและน้ำตาลมากกว่าผลไม้ ถ้ารวมผักและผลไม้เข้าไว้ด้วยกัน คนอาจนึกว่ากินผักหรือผลไม้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แต่ความจริงนั้นมีจุดมุ่งหมายที่จะเน้นทั้งสองอย่าง

ผลไม้สดทั่วไปมีวิตามินซีอยู่มาก เช่น ผลไม้พวกส้ม (ส้มเขียวหวาน ส้มเกลี้ยง ส้มโอ ฯลฯ) มะนาว และผลไม้อื่นๆ เป็นต้นว่ามะขามป้อม มะม่วงสุก มะละกอสุก ฝรั่ง ผลไม้สีเหลืองมักมีสารพวกวิตามินเอด้วย เช่น มะม่วง มะละกอ (เวลาสุกมีวิตามินเอและซีมากกว่าดิบ ยกเว้นทุเรียนและขนุนที่มีวิตามินเอน้อยมาก) ผลไม้พวกกล้วยมีวิตามินเอและบีสองมาก โดยทั่วไปผลไม้สดมีแคลเซียม เหล็ก วิตามินบีหนึ่งและบีสองน้อย ผลไม้ที่มีน้ำมากจะมีแคลอรีต่ำ เช่น ส้ม แอปเปิล พวกที่มีน้ำน้อยหรือมีรสหวานจัดจะมีแคลอรีสูง เช่น กล้วย ทุเรียน ส่วนผลไม้กวน เชื่อม หรือดัม มีปริมาณวิตามินต่ำกว่าผลไม้สด ส่วนผลไม้ตากแห้งให้แคลอรีสูง

หมู่ที่ 5: ไขมันจากสัตว์และพืช

ไขมันจากสัตว์ และพืช เช่น น้ำมันหมู เนยเหลว (Butter) เนยเทียม (Margarine) น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ น้ำมันมะพร้าว รวมทั้งไขมันที่ปนมาในอาหารอื่นๆ ด้วย เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ติดมัน ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ช่วยการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน (เอ ดี อี และเค) และให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย ไขมันหรือน้ำมันบริสุทธิ์มีปริมาณไขมันประมาณ 100 เปอร์เซ็นต์ ส่วนเนยเหลว เนยเทียม มีไขมัน ประมาณร้อยละ 80 ผักและผลไม้ไม่มีไขมันต่ำหรือไม่มีเลย น้ำมันพืชหรือไขมันที่มาจากพืชไม่มี “คอเลสเตอรอล” และมีกรดไขมันพวกไม่อิ่มตัวสูงๆ หรือกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายอยู่ในปริมาณสูง (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวที่มีกรดไขมันที่อิ่มตัวอยู่น้อย) ดังนั้นในสมัยปัจจุบันจึงส่งเสริมให้ใช้น้ำมันพืชแทนไขมันจากสัตว์ เพราะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่า การกินน้ำมันพืชยกเว้นน้ำมันมะพร้าว อาจช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดและช่วยป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือดบางชนิดได้

5.1.2 อาหารสมส่วน

หมายถึงอาหารที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. มีอาหารที่อยู่ในอาหารหลักครบทั้งห้าหมู่และมีปริมาณสูงมากพอ
2. มีโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
3. มีคาร์โบไฮเดรตเพียงพอ
4. มีไขมันและกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายจำนวนพอเหมาะ ไขมันส่วนใหญ่ควรมาจากพืช
5. มีเกลือแร่และวิตามินปริมาณสูง
6. มีน้ำเพียงพอ
7. มีกากอาหารจำนวนสูงพอเพื่อที่จะช่วยในการระบายท้อง



สัดส่วนและปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากอาหาร 5 หมู่ในแต่ละวัน



สารอาหารที่ได้รับจากการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

กล่าวโดยสรุป ถ้าเรารับประทานอาหารห้าหมูนี้อย่างครบถ้วน และจำนวนมากพอ รวมทั้งดื่มน้ำให้เพียงพอ นับว่าเราได้รับประทาน “อาหารสมส่วน” ซึ่งให้สารอาหารโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ รวมทั้งเส้นใยอาหารครบและเพียงพอ อาหารสมส่วนดังกล่าวนี้จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและป้องกันภาวะทางโภชนาการทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ทุกเพศทุกวัยได้

5.2 กิจกรรมสันทนการ

ผู้วิจัยและคณะจะทำกิจกรรมสันทนการเกี่ยวกับโภชนาการประมาณ 20 นาที โดยให้นักเรียนแต่ละห้องเลือกตัวแทนมา 5 คน เพื่อเข้าร่วมเล่นเกมที่มีชื่อว่า “มาราธอนเกมส์ ตอน ทำประลอง ยอดมนุษย์ผัก” โดยรูปแบบของเกมนี้นี้จะประกอบไปด้วยด่านต่างๆ มากมายที่ผู้เข้าร่วมแข่งขันแต่ละทีมจะต้องผ่านแต่ละด่านไปให้ได้ เพื่อแย่งกันตอบคำถามที่ทางผู้วิจัยเป็นผู้ถาม โดยคำถามนั้นจะเป็นคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาที่ผู้วิจัยและคณะได้ให้ความรู้ไปในช่วงแรก ด่านต่างๆ ของเกมนี้นี้ ประกอบด้วย 4 ด่าน ดังนี้

ด่านที่หนึ่ง ให้ผู้เข้าร่วมเล่นเกมสคนที่หนึ่งแต่งเครื่องแต่งกายตามที่ผู้วิจัยและคณะเตรียมไว้ให้ โดยผู้เข้าร่วมเล่นเกมสที่เหลือสามารถช่วยสมาชิกในทีมแต่งตัวได้

ด่านที่สอง ผู้เข้าร่วมเล่นเกมสทุกคนจะต้องยืนเรียงเป็นแถวตามจุดที่ผู้วิจัยและคณะกำหนด และคาบหลอดกาแฟไว้ในปาก เพื่อทำการส่งหนัวยงต่อกันเรื่อยๆ จนถึงคนที่อยู่หน้าสุดของแถว

ด่านที่สาม ผู้เข้าร่วมเล่นเกมสจะต้องหาผักหรือผลไม้ที่เป็นคำตอบของคำถามที่ผู้วิจัยและคณะได้ถามในตอนแรก โดยถ้าคำตอบเป็นผลไม้ นั้น ผู้เข้าร่วมเล่นเกมสทุกคนในแต่ละทีมจะต้องหยิบมาคนละหนึ่งผล หลังจากนั้นทุกคนจะต้องทานจนหมดถึงจะสามารถตอบคำถามได้ แต่ถ้าคำตอบเป็นผัก ผู้เข้าร่วมเล่นเกมสเพียงแค่หาผักชนิดนั้นในตะกร้าให้เจอเท่านั้น แต่ไม่ต้องทานผัก

ด่านที่สี่ เมื่อทุกคนในทีมทานผลไม้หมดก่อน หรือทีมใดที่สามารถหาผักชนิดนั้นได้ก่อน จะมีสิทธิ์ในการตอบคำถามเป็นทีมแรก และถ้าหากทีมใดตอบผิดจะต้องกลับไปหาผักและผลไม้ในตะกร้าใหม่ และถ้าเป็นผลไม้จะต้องทานให้หมดก่อน จึงจะสามารถตอบคำถามใหม่อีกรอบได้

โดยอุปกรณ์ต่างๆ ที่ต้องใช้ในการดำเนินกิจกรรมสันทนการนี้ รวมถึงผักและผลไม้ที่ต้องใช้เป็นส่วนประกอบของกิจกรรมสันทนการ ทางผู้วิจัยและคณะจะเป็นผู้จัดหาและเตรียมไปด้วยตนเอง

6) การประเมินผล

จากกลยุทธ์ที่วางแผนขึ้นมานั้น ผู้วิจัยและคณะมีความเห็นว่า น่าจะเป็นกลยุทธ์ที่จะสามารถแก้ไขปัญหาวฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนได้อย่างยั่งยืน เพราะจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ทำให้พบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการน้อยกว่าที่ควรจะเป็น ทำให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายขาดความสนใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการและการเลือกซื้ออาหาร เนื่องจากนักเรียนกลุ่มเป้าหมายไม่ทราบถึงโทษและประโยชน์ทางโภชนาการของอาหารประเภทต่างๆ รวมไปถึงเรื่องการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ด้วย เมื่อนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้รับทราบข้อมูลเหล่านี้แล้วก็จะทำให้ตระหนักถึงปัญหาและหันมาใส่ใจกับเรื่องนี้มากขึ้น ประกอบกับกิจกรรมสันทนการที่ผู้วิจัยและคณะคิดขึ้นจะ

ทำให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายสนใจฟังการบรรยายมากขึ้น ซึ่งการบรรยายหรือการเรียนการสอนของโรงเรียนนั้นอาจจะน่าเบื่อและทำให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายไม่ตั้งใจฟัง จึงทำให้ขาดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ แต่เมื่อมีกิจกรรมสันทนาการนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก็ต้องตั้งใจฟังเพื่อที่จะสามารถตอบคำถามได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วก็จะสามารถทำให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของตนเองได้อย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ดี ผู้วิจัยและคณะไม่ประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหสำหรับโรงเรียนนี้ ซึ่งสาเหตุของการไม่ประสบความสำเร็จนั้นไม่ได้มาจากตัวกลยุทธ์ของผู้วิจัยและคณะ แต่มาจากการปฏิเสธการให้ความร่วมมือของโรงเรียน ผู้วิจัยไม่มีโอกาสนำกลยุทธ์ที่วางแผนขึ้นมาใช้แก้ไขปัญหในโรงเรียน ผู้วิจัยและคณะจึงไม่สามารถสรุปได้ว่ากลยุทธ์นี้จะก่อให้เกิดผลต่อนักเรียนอย่างไร และจะเป็นกลยุทธ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนหรือไม่

โรงเรียนตัวอย่างที่ 6

1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน

โรงเรียนตัวอย่างที่ 6 เป็นโรงเรียนหญิงล้วนตั้งอยู่ในแขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร มีเนื้อที่ 12 ไร่ 1 งาน 63 ตารางวา เป็นโรงเรียนที่มีขนาดกว้างขวาง ประกอบไปด้วยอาคารเรียนจำนวนทั้งหมด 7 อาคาร โดยการวางแผนผังของตึกเรียนจะดำเนินไปในลักษณะของความสะดวกในการจัดการเรียนการสอน โรงเรียนแห่งนี้เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 นักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนนี้มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับปานกลางถึงยากจน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยและคณะเลือกศึกษาเฉพาะกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เท่านั้น

แผนผังโรงเรียน

