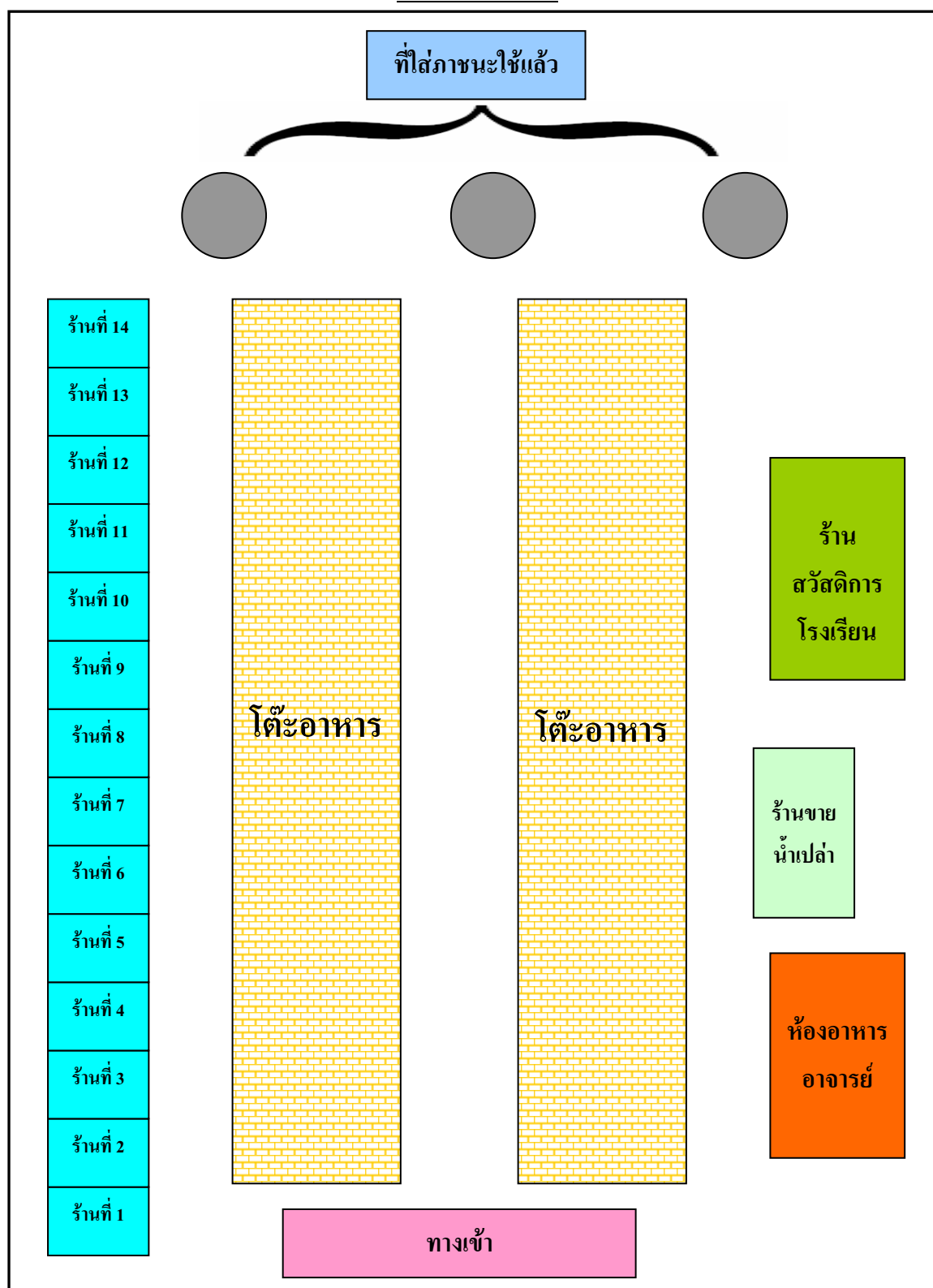


สถานที่ขายอาหาร (Food Setting) ภายในโรงเรียน

ในโรงเรียนนี้มีโรงอาหาร 1 แห่ง ประกอบไปด้วย ร้านค้าที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 15 ร้าน และร้านค้าสวัสดิการอีกจำนวน 1 ร้าน ดังนี้

แผนผังโรงอาหาร



ร้านค้าทั้งหมด 15 ร้าน แบ่งเป็น ร้านขายอาหารจำนวน 12 ร้าน ร้านขายผลไม้จำนวน 2 ร้าน และร้านขายน้ำเปล่าจำนวน 1 ร้าน โดยรายละเอียดของแต่ละร้านค้ำมีดังต่อไปนี้

ร้านที่ 1 ร้านขายอาหารจานเดียวและข้าวมันไก่



เนื่องจากร้านอาหารตามสั่งและข้าวมันไก่เป็นร้านอาหารร้านแรก อยู่ในบริเวณที่เด็กนักเรียนเดินผ่าน และสะดวกในการซื้อค่อนข้างมาก ประกอบกับอาหารที่ขายเป็นอาหารจานเดียวที่รับประทานได้ค่อนข้างง่าย เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวราดแกงประเภทต่างๆ โดยพบว่าอาหารแต่ละชนิดนั้น โดยมากแล้วจะเป็นอาหารประเภททอดที่เด็กนักเรียนชื่นชอบ แต่อย่างไรก็ตามสามารถตั้งข้อสังเกตได้ว่า ร้านค้าดังกล่าวมีชนิดของอาหารที่ไม่ค่อยหลากหลาย และไม่ค่อยมีส่วนประกอบของผักในปริมาณมากๆ อาหารประเภทผักมักเป็นประเภทผัดผักที่เด็กนักเรียนสามารถรับประทานได้ทั่วไป เช่น ผัดผักบร็อกโคลี่ เป็นต้น

ร้านที่ 2 ร้านข้าวราดแกง



ร้านนี้จะขายอาหารจำพวกข้าวราดแกงซึ่งมีอาหารให้เลือกอย่างหลากหลายครบทุกประเภท ต้ม ผัด แกง ทอด ตัวอย่างเช่น ไข่พะโล้ ผัดผัก แกงจืดประเภทต่างๆ รวมถึงแกงเผ็ด ประเภทต่างๆอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีกับแกล้ม ตัวอย่างเช่น ไก่ทอด ไส้กรอกทอด ไข่ตุ๋น เป็นต้น จากชนิดของอาหารที่ค่อนข้างหลากหลายส่งผลให้ร้านค้าดังกล่าวมีเด็กนักเรียนต่อแถวซื้ออาหารกลางวันเป็นจำนวนมาก ซึ่งจากการสังเกตพบว่า เด็กนักเรียนมักเลือกอาหารที่รับประทานง่าย เช่น ไข่พะโล้ เด็กนักเรียนจะชื่นชอบกันมาก เนื่องจากมีรสหวานอร่อย นอกจากนี้ ยังมีเด็กนักเรียนที่ชื่นชอบการสั่งกับข้าวแยกจานโดยไม่ราดข้าว โดยแกงจืดจะเป็นอาหารที่เด็กนักเรียนสั่งแยกจานมากที่สุด

“อาหารร้านนี้มีกับข้าวให้เลือกเยอะและมีกับข้าวที่ชอบ เช่น ไข่พะโล้และผัดวุ้นเส้น จึงเลือกทานร้านนี้เป็นประจำ รสชาติอาหารก็อร่อยดี”

(วา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

ร้านที่ 3 ร้านก้วยจ๊ับไก่และหมู



จากการสังเกตพบว่า ร้านค้าร้านนี้มีการนำเอาก้วยจ๊ับมาประยุกต์ให้เข้ากับเครื่องของก้วยเตี๋ย เช่น น่องไก่และหมูตุ๋น ซึ่งลักษณะดังกล่าวส่งผลให้มีกลุ่มลูกค้าที่ค่อนข้างจำกัดมากกว่าร้านขายข้าวราดแกงทั่วไป เนื่องจากเด็กนักเรียนบางส่วนไม่ชอบทานเส้นก้วยจ๊ับ เป็นต้น ดังนั้นจากการสังเกตจำนวนเด็กนักเรียนที่เข้าแถวซื้อร้านค้าดังกล่าวจึงพบว่า ไม่ค่อยมีเด็กต่อแถวยาวมากนักเมื่อเปรียบเทียบกับร้านค้านั้น นอกจากนี้ในกรณีของการใส่ผักจะใส่ผักโรย เช่น ต้นหอมผักชีเท่านั้น รวมถึงลักษณะน้ำซุปรที่ค่อนข้างมันตามรูปแบบของน้ำก้วยจ๊ับนั่นเอง

“ทานกล้วยจีบบ้างแต่ไม่บ่อย ชอบทานเพราะน้ำชูรสชาติดีแต่ต้องปรุงเองเพราะเป็นคนชอบกินหวาน”

(วี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ร้านที่ 4 ร้าน โจ๊กและข้าวหน้าไก่



ร้านนี้จะเปิดขายโจ๊กในเวลาเช้าและขายอาหารประเภทข้าวหน้าไก่และไส้กรอกเป็นอาหารประเภทหลักในเวลากลางวัน อาจกล่าวได้ว่า อาหารที่เป็นที่นิยมของเด็กนักเรียนมากที่สุดก็คือข้าวหน้าไก่เทรียก โดยอาหารประเภทดังกล่าวเด็กนักเรียนมักชื่นชอบเนื่องจากเป็นอาหารที่รับประทานง่าย ไม่ใส่ผักและมีรสชาติหวานอร่อย โดยมักทานควบคู่กับไส้กรอกทอด ไข่ดาว ไข่เจียว หรือไข่ตุ๋น เป็นต้น จากการสังเกตพบว่า ร้านอาหารร้านนี้มีจำนวนเด็กนักเรียนต่อแถวซื้อค่อนข้างมากพอสมควรและเด็กนักเรียนส่วนใหญ่มักเลือกซื้อข้าวหน้าไก่เทรียกเหมือนกัน

“ทานร้านข้าวไก่เทรียกบ่อยเพราะชอบทาน ไข่กับไข่ตุ๋นและรสชาติก็ค่อนข้างหวานอร่อยดีค่ะ”

(วรรณ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

ร้านที่ 5 ร้านก้วยเตี่ยวหมูและไก่



จากการสังเกตร้านก้วยเตี่ยวร้านนี้มีการจัดรูปแบบร้านที่ค่อนข้างเป็นระเบียบและดูค่อนข้างสะอาด ดูได้จากตู้กับข้าวที่ปิดฝาตู้ด้านหลังและการปิดฝาภาชนะใส่อาหารเพื่อป้องกันแมลง ในส่วนของอาหารจะประกอบไปด้วยเครื่องเคียงก้วยเตี่ยว ตัวอย่างเช่น น่องไก่ ลูกชิ้นและหมูชิ้น เป็นต้น โคนร้านนี้จะมีผักค่อนข้างหลากหลายซึ่งนอกจากผักโรยแล้วยังมีถั่วงอก ผักชี และคื่นช่ายอีกด้วย จากการสังเกตจำนวนเด็กนักเรียนในเวลาพักกลางวันพบว่า มีเด็กเข้าแถวซื้ออาหารจากร้านนี้จำนวนไม่มากเท่าใดนัก

“ทานก้วยเตี่ยวน่องไก่บ่อยค่ะ เพราะชอบทานก้วยเตี่ยวและร้านนี้คนก็ไม่ค่อยเยอะ รสชาติ น้ำซุปรักพอใช้ได้ค่ะต้องปรุงเพิ่มนิดหน่อย”

(ภัส นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

ร้านที่ 6 ร้านข้าวแกงอิสลาม



ร้านข้าวแกงอิสลามถือเป็นร้านขายข้าวราดแกงที่มีอาหารหลากหลายอีกร้านหนึ่ง แต่จุดเด่นจะอยู่ที่ร้านนี้จะไม่ทำอาหารที่ประกอบจากเนื้อหมู โดยส่วนมากแล้วเนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารจะเป็น ไก่และปลา รวมไปถึงอาหารทะเลบางชนิด เช่น ปลาหมึก เป็นต้น โดยร้านนี้จะเน้นอาหารประเภทผัดเสียเป็นส่วนใหญ่ อาหารประเภทแกงจืดจะไม่ค่อยทำมากนัก ในส่วนของการประกอบอาหารประเภทผักก็มีอยู่บ้างเช่นกันแต่ไม่มากนัก จากการสังเกตพบว่า เด็กนักเรียนจะต่อแถวซื้ออาหารจากร้านนี้ค่อนข้างมาก

ร้านที่ 7 ร้านผลไม้สด



ร้านขายผลไม้สดร้านนี้จะเป็นร้านแรกจากทั้งหมด 2 ร้าน จากการสังเกตพบว่า ร้านขายผลไม้ร้านนี้มีการปกผลไม้ที่ค่อนข้างสะอาดและมีการจัดร้านอย่างเป็นระเบียบเช่นกัน สังเกตได้จากการนำเอาฟางมาครอบภาชนะใส่อาหารและน้ำจิ้มประเภทต่างๆ อาจกล่าวได้ว่า ร้านขายผลไม้จะได้รับความนิยมจากบุคลากรภายในโรงเรียนมากกว่าเด็กนักเรียน ซึ่งส่วนมากแล้วเด็กนักเรียนมักเลือกทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น แดงโม เป็นต้น

ร้านที่ 8 ร้านสปาเก็ตตี้



ร้านสปาเก็ตตี้เป็นอีกร้านหนึ่งที่เด็กนักเรียนให้ความนิยมนับประทานค่อนข้างมาก โดยสังเกตจากจำนวนเด็กนักเรียนที่เข้าแถวหน้าร้านดังกล่าวในตอนกลางวัน ลักษณะอาหารของร้านนี้จะเป็นสปาเก็ตตี้ราดซอสมะเขือเทศและจะมีเครื่องเป็นหมูสับ อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตพบว่าลักษณะของอาหารจะไม่ใส่ผักชนิดใดเลย ซึ่งอาจส่งผลให้คุณค่าทางสารอาหารไม่ครบถ้วนได้ เนื่องจากอาหารเน้นเฉพาะแป้งจากเส้นสปาเก็ตตี้และเนื้อสัตว์อีกเล็กน้อย

“ชอบทานสปาเก็ตตี้เพราะมีรสชาติหวานและไม่มีผัก เนื่องจาก เป็นคนไม่ชอบทานผัก”
(วดี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ร้านที่ 9 ร้านข้าวเหนียวส้มตำ



ร้านข้าวเหนียวส้มตำถือเป็นร้านเดียวที่เปิดขายอาหารอีสานในโรงเรียน โดยมีการจัดร้านที่ค่อนข้างสะอาด ร้านนี้จะขายอาหารประเภทส้มตำที่เป็นที่นิยมโดยทั่วไป เช่น ส้มตำไทย ส้มตำปูรวมไปถึง ลาบ น้ำตก และยำประเภทต่างๆ จากการสังเกตพบว่าเด็กนักเรียนจะสั่งอาหารร้านนี้ทานเป็นอาหารจานรองมากกว่า เนื่องจากเป็นประเภทอาหารที่ไม่ค่อยอยู่ท้องเท่าไรนัก ดังนั้น ในช่วงกลางวัน จำนวนเด็กนักเรียนที่ซื้ออาหารร้านนี้ทางจึงมีไม่มากเท่ากับร้านอาหารจานหลักต่างๆ เช่น ร้านข้าวราดแกง เป็นต้น

“ทานร้านส้มตำบ้างส่วนมากจะสั่งยำวันเส้นเพราะชอบทานอาหารรสจัด รสชาติอาหารก็พอใช้ได้แต่จะไม่ค่อยมีรสจัดเท่าไร”

(นก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ร้านที่ 10 ร้านสุกียากี้และก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตก



จากการสังเกตและสัมภาษณ์พบว่า ร้านอาหารร้านนี้เป็นร้านที่เด็กนักเรียนให้ความนิยมนับประทานมากที่สุด เนื่องจากสุกี้ร้านนี้มีลักษณะพิเศษที่เป็นที่ชื่นชอบ เช่น การใส่หมูสับและเครื่องเคียงเป็นลูกชิ้นประเภทต่างๆ รวมถึงการใส่ไข่ และผักที่เด็กนักเรียนสามารถรับประทานได้ง่าย เช่น ผักกาดขาว เป็นต้น โดยรวมแล้วจึงทำให้สุกี้ร้านนี้มีเด็กนักเรียนต่อแถวซื้อยาวเป็นประจำทุกวัน นอกจากนี้ ในส่วนของก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำตกก็ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน โดยก๋วยเตี๋ยวจะใส่ผักจำพวกผักโรยและผักบุ้ง

“ชอบทานสุกี้ร้านนี้มาก เพราะ น้ำซุปรสหวานและเครื่องเคียงมีหลายชนิดทั้งลูกชิ้น หมูสับและไข่ ถึงจะต่อแถวยาวก็ยังคงทานอยู่ดีค่ะ”

(จิ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ร้านที่ 11 ร้านสยามเสต็ก



ร้านสยามเสต็กถือเป็นเฟรนไชน์ที่เปิดขายอาหารประเภทอาหารจานด่วนในหลายโรงเรียน ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วจะได้รับความนิยมค่อนข้างมากและที่โรงเรียนแห่งนี้ก็เช่นเดียวกัน ร้านสยามเสต็กจะขายอาหารฝรั่งประเภทของทานเล่นและอาหารจานด่วน เช่น ฮ็อตด็อก แซนวิช และ แฮมเบอร์เกอร์ชนิดต่างๆ รวมไปถึงไก่ทอดและไส้กรอกทอดด้วย จะเห็นได้ว่า ประเภทอาหารดังกล่าวจะเป็นที่นิยมในหมู่นักเรียนอยู่แล้ว ดังนั้น ร้านสยามเสต็กจึงมีเด็กนักเรียนต่อแถวซื้ออยู่เป็นประจำ

ร้านที่ 12 ร้านข้าวราดแกง



ร้านข้าวราดแกงร้านนี้จะตั้งอยู่บริเวณส่วนท้ายของโรงอาหาร ในส่วนของประเภทอาหารนั้นจะมีรูปแบบคล้ายกับข้าวราดแกงร้านอื่นๆ กล่าวคือ จะมีอาหารที่เด็กนักเรียนสามารถเลือกทานได้ง่าย เช่น ไข่พะโล้ ผัดผักรวม ผักพริกแกงต่างๆ รวมถึงแกงจืดและไข่ดาว เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า เมื่อเปรียบเทียบกับร้านข้าวราดแกงร้านแรกๆ นั้นจำนวนเด็กนักเรียนที่ต่อแถวซื้อจะมีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งอาจเป็นเพราะร้านอาหารที่อยู่ด้านท้ายโรงอาหารจะค่อนข้างมืดและอยู่ในบริเวณที่เด็กนักเรียนมักเดินไปไม่ถึง จึงส่งผลให้ยอดขายไม่ดีเท่ากับร้านในส่วนด้านหน้า แต่อย่างไรก็ตาม ในส่วนของรสชาติอาหารก็ได้มีความแตกต่างไปจากร้านข้าวราดแกงร้านอื่นๆ

“ทานข้าวราดแกงร้านนี้บางครั้งเพราะคนไม่ค่อยเยอะและอาหารก็มีให้เลือกหลากหลายดี
คะ รสชาติอาหารก็ไม่แตกต่างจากร้านอื่นๆ มาก แต่อาจจะเค็มกว่านิดหน่อย”

(กุล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ร้านที่ 13 ร้านผลไม้สด



ร้านผลไม้ร้านนี้เป็นร้านผลไม้ร้านที่ 2 จากการสังเกตพบว่าแม่ค้าค่อนข้างใส่ใจในการรักษาความสะอาดมาก สังเกตจาก การปิดฝาภาชนะทุกชนิดที่แมลงสามารถเข้าได้และมีการจัดร้านอย่างเป็นระเบียบดูสะอาดตา อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตพบว่า ร้านผลไม้สดร้านนี้ก็มิได้มีจำนวนเด็กนักเรียนที่มาซื้อเยอะไปกว่าร้านผลไม้สดอีกร้านหนึ่งเท่าใดนัก โดยผลไม้ที่เด็กนักเรียนชื่นชอบโดยมากแล้วก็จะเป็ น ชมพู่ ฝรั่งและแตงโมนั่นเอง

ร้านที่ 14 ร้านอาหารจานเดียว



ร้านขายอาหารจานเดียวร้านนี้เป็นร้านสุดท้ายของโรงอาหาร จากการสังเกตพบว่า ถึงแม้จะมีป้ายติดหน้าร้านว่ามีอาหารหลายประเภทแต่อาหารที่ปรากฏในตู้มีเพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้น ดังนั้นอาหารร้านนี้จึงถือเป็นร้านที่มีจำนวนเด็กนักเรียนรับประทานน้อยมาก โดยร้านอาหารร้านนี้จะขายอาหารจานเดียว เช่น ผัดหมั กกะโรนี และอาหารพิเศษตามวันต่างๆ อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์

พบว่า อาหารของร้านมักมีการทำเตรียมไว้นานจึงไม่ค่อยร้อน ประกอบกับสถานที่ตั้งที่เป็นมุมอับ จึงไม่ค่อยมีเด็กนักเรียนเลือกรับประทานเท่าไรนัก

2) ความแตกต่างของพฤติกรรมในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน

ในการศึกษาความแตกต่างของพฤติกรรมของนักเรียน โรงเรียนนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการสังเกตและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งทำให้เห็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กที่หลากหลาย ผู้วิจัยและคณะก็สามารถจัดกลุ่มพฤติกรรมออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 5 กลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การรับประทานอาหารกลางวัน

จากการสำรวจและเก็บข้อมูลพบว่า ช่วงพักกลางวันเด็กนักเรียนส่วนใหญ่จะลงมารับประทานอาหารที่โรงอาหาร แต่อย่างไรก็ตามจะมีเด็กอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่รับประทานอาหารกลางวัน จะทานขนมขบเคี้ยวที่วางขายอยู่ที่ร้านสวัสดิการแทน

2.1.1 กลุ่มเด็กนักเรียนที่รับประทานอาหารกลางวัน

เด็กนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่แล้วจะจัดอยู่ในกลุ่มที่รับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งจะสังเกตได้จากปริมาณนักเรียนที่เริ่มทยอยเข้ามาทานอาหารในโรงอาหารตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของการพักเที่ยง (เวลาประมาณ 10.45 น.) และจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนเต็มโรงอาหาร โดยเด็กจะทยอยกันเข้ามานั่งที่โต๊ะอาหารกันเป็นกลุ่มๆ และแยกย้ายกันไปซื้ออาหารและเครื่องดื่มตามร้านค้า โดยจากการสังเกตพบว่า ในกลุ่มของเด็กที่ทานอาหารกลางวันแต่ละโต๊ะนั้นส่วนใหญ่ก็จะทานอาหารแทบทุกคน จะมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่นั่งรอเพื่อนโดยไม่สั่งอาหารมาทาน

จากการสังเกตพบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่มักจะรับประทานอาหารจานหลักในช่วงเริ่มต้นของการพักกลางวัน โดยจะเป็นอาหารประเภท ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว หรือสปาเก็ตตี้ เป็นต้น และเมื่อรับประทานอาหารจานหลักเสร็จเรียบร้อยแล้วเด็กนักเรียนบางส่วนจะเลือกซื้อของทานเล่นเพื่อรับประทานต่อ เช่น แซนวิชหรือขนมปังกระเทียมจากร้านสยามเสต็ก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเด็กนักเรียนอีกส่วนหนึ่งที่ซื้อผลไม้ทานเป็นของหวาน โดยลักษณะดังกล่าวถือเป็นพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหาร แต่อย่างไรก็ตาม จะมีเด็กนักเรียนอีกส่วนหนึ่งซึ่งมีจำนวนค่อนข้างมากนิยมซื้อขนมทานเล่นมารับประทานต่อจากอาหารจานหลัก



จากภาพจะเป็นสภาพบริเวณโรงอาหารของโรงเรียนที่เต็มไปด้วยเด็กนักเรียนลงมาเลือกซื้ออาหารรับประทานในช่วงเวลาพักกลางวัน ซึ่งในส่วนของสภาพโรงอาหารนั้นถือว่าค่อนข้างสะอาดและมีระเบียบมากทีเดียว โดยจะมีการทำความสะอาดพื้นโรงอาหาร รวมถึงโต๊ะและเก้าอี้ทั้งก่อนและหลังเด็กนักเรียนพักกลางวัน

“ทานข้าวกลางวันที่โรงอาหารทุกวัน เพราะ ถ้าไม่ทานข้าวตอนบ่ายจะหิวข้าวมากทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง และจะทานของทานเล่นต่อจากอาหารจานหลักบ้างบางครั้ง เช่น ป๊อกกี้หรือไอติม”

(ดาว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

“ทานอาหารกลางวันทุกวัน เพราะ ถ้าไม่ทานอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อกลัวจะทำให้เป็นโรคกระเพาะได้”

(ทิพย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)



จากภาพจะเห็นได้ว่า เด็กนักเรียนจะลงมารับประทานอาหารกลางวันกันเป็นกลุ่มใหญ่บ้าง เล็กบ้างแตกต่างกันไป แต่โดยส่วนใหญ่แล้วจะไม่ค่อยมีเด็กนักเรียนที่ลงมานั่งรับประทานอาหารคนเดียว

“ลงมาทานข้าวกลางวันเพราะ เพื่อนๆในกลุ่มลงมาทานกันหมด ไม่อยากอยู่บนห้องคนเดียวแต่โดยส่วนตัวแล้วไม่ค่อยหิวเท่าไร”

(รัตน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

จากการสังเกตและสัมภาษณ์เด็กนักเรียนในกลุ่มวัฒนธรรมย่อยนี้อาจสรุปถึงสาเหตุได้ว่า เด็กนักเรียนรับประทานอาหารกลางวันทุกวันเนื่องจากความต้องการทางด้านร่างกาย โดยหากไม่รับประทานอาหารจะส่งผลให้หิวข้าวซึ่งอาจทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่องและอีกกรณีหนึ่งคือ ความต้องการอยู่รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ในเวลาพักกลางวัน

2.1.2 กลุ่มเด็กนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารกลางวัน

เด็กนักเรียนกลุ่มนี้จะเป็นเด็กส่วนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเด็กนักเรียนที่รับประทานอาหารกลางวัน โดยเด็กนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารกลางวันนั้นส่วนมากแล้วเมื่อพักกลางวันจะลงมาซื้อขนม เช่น ป๊อกกี้ ขนมปัง หรือออฟเฟิล ขึ้นไปทานบนห้องเรียน จากการสัมภาษณ์ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจาก เด็กกลุ่มดังกล่าวรู้สึกว่าการรับประทานอาหารในโรงอาหารนั้นมีคนเยอะและวุ่นวาย จึงเลือกที่จะซื้อขนมไปทานบนห้องเรียน หรืออีกกรณีหนึ่งก็คือ การที่เด็กมีงานต้องทำแล้วยังทำไม่เสร็จหรือต้องการรีบทำการบ้านในช่วงพักเที่ยง จึงส่งผลให้ไม่มีเวลาลงมารับประทานอาหารในโรงอาหารทำให้ต้องซื้อขนมขึ้นไปทานบนห้องเรียนแทนการลงมาทานอาหารจานหลักที่โรงอาหาร ซึ่งจากการสังเกตพบว่า เด็กกลุ่มนี้บางส่วนจะมีรูปร่างค่อนข้างผอมและตัวเล็ก สาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัยโดยไม่ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนเนื่องจากการไม่ทานอาหารกลางวันนั่นเอง

จากการสังเกตและสัมภาษณ์เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ที่ไม่นิยมรับประทานอาหารกลางวันนั้นมิได้มีสาเหตุมาจากการกลัวความอ้วนแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นไปในรูปแบบของเวลาที่มีจำกัดและความต้องการความเป็นส่วนตัวในการทานอาหารร่วมด้วย ซึ่งจากการสอบถามพบว่า เด็กนักเรียนเหล่านี้ทราบถึงผลเสียที่จะเกิดตามมาจากการไม่รับประทานอาหารมื้อหลักให้ตรงเวลา เช่น จะส่งผลให้ไม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนหรืออาจส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะได้ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่เลือกที่จะรับประทานอาหารกลางวันเช่นเคย



จากภาพจะเป็นตัวอย่างของเด็กนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารกลางวันแต่จะมาซื้อของว่างประเภทต่างๆ ทานร่วมกับนมสดแทน ซึ่งเด็กนักเรียนกลุ่มนี้โดยมากแล้วจะมีฐานะที่ต้องรีบไปทำต่อส่งผลให้ไม่มีเวลาต่อแถวซื้ออาหารในโรงอาหารรวมไปถึงเด็กนักเรียนบางส่วนที่ไม่รู้สึกหิวข้าวและกลุ่มเพื่อนของตนก็ไม่รับประทานข้าวกลางวันด้วย



นอกจากนี้ จากการสังเกตพบว่า ภายในร้านสวัสดิการของโรงเรียนนั้นได้ทำอาหารของตนเองขายด้วยแต่จะเป็นอาหารทานเล่น เช่น ลูกชิ้นปิ้ง เกี้ยวซ่า และขนมปังทานย เป็นต้น ซึ่งอาหารประเภทดังกล่าวก็ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจากเด็กนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารกลางวัน เนื่องจากเป็นอาหารที่ค่อนข้างอยู่ท้องและรับประทานง่าย



2.2 การรับประทานผัก

จากการสำรวจทั้งพฤติกรรมการเลือกทานอาหารและรูปแบบการขายอาหารภายในโรงอาหารของโรงเรียนพบว่า ลักษณะอาหารโดยทั่วไปถือได้ว่ามีความหลากหลายค่อนข้างมาก แต่จะไม่ค่อยมีอาหารประเภทผักมากนัก หรือการใส่ผักในกับข้าวและก๋วยเตี๋ยวจะใส่ในปริมาณค่อนข้างน้อยกล่าวคือ หากเป็นอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวก็จะใส่ผักโรยไม่ถึงหนึ่งช้อนและผักอื่นๆ เช่น ผักกะหล่ำหรือผักบุ้งเพียงไม่กี่ก้านเท่านั้น นอกจากนี้ยังไม่ค่อยพบความแตกต่างหลากหลายของผักแสดงให้เห็นได้จากผักที่ใส่ในอาหารส่วนใหญ่นั้นจะมีไม่เกิน 5 ชนิด โดยส่วนมากแล้วจะเป็นประเภทผักโรย ผักชีต้นหอม และผักกะหล่ำปลี ซึ่งโดยมากจะเป็นผักชนิดที่รับประทานได้ง่ายและไม่มีการลวก ซึ่งอาจส่งผลให้เด็กนักเรียนรับประทานผักซ้ำเดิมจึงไม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ในส่วนกรณีของเด็กนักเรียนพบว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มด้วยกันคือ กลุ่มเด็กนักเรียนที่รับประทานผักและกลุ่มเด็กนักเรียนที่ไม่รับประทานผัก ซึ่งจะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.2.1 กลุ่มนักเรียนที่รับประทานผัก

จากการสังเกตพบว่า กลุ่มเด็กนักเรียนที่รับประทานผักนั้นมีปริมาณถือเป็นครึ่งหนึ่งของเด็กทั้งหมด โดยพฤติกรรมการเลือกทานอาหารนั้นถ้าเป็นอาหารประเภทข้าวเด็กนักเรียนจะมีการเลือกกับข้าวที่เป็นผักประกอบอยู่ด้วย เช่น ผัดผักรอ กุ้งผัดผักรอ เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน ถ้าเป็นอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว ก็จะใส่ผักในก๋วยเตี๋ยวด้วย เช่น ผักชี ผักกะหล่ำและผักโรยต่างๆ แต่อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตรูปแบบการขายอาหารภายในโรงอาหารพบว่า อาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักนั้นมีไม่มากนัก สังเกตได้จาก อาหารประเภทผัดผักรอที่โดยมากมักเป็นผัดผักรอปลี รวมไปถึงการใส่ผักโรยที่มีปริมาณค่อนข้างน้อย

อาจกล่าวได้ว่า เด็กนักเรียนในกลุ่มวัฒนธรรมย่อยนี้มีความรู้ในเรื่องของการรับประทานผักแล้วจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งโดยส่วนมากแล้วก็จะสามารถรับประทานผักได้แทบทุกชนิด อาจมีบางชนิดที่มีรสชาติขมและมีกลิ่นแรง เช่น ผักคื่นช่าย ซึ่งเด็กนักเรียนมักไม่ค่อยชอบทาน โดยอาจอธิบายถึงสาเหตุที่เด็กนักเรียนกลุ่มนี้ชื่นชอบรับประทานผักได้ว่า สาเหตุหลักมาจากการปลูกฝังจากทางครอบครัว ตัวอย่างเช่น ผู้ปกครองให้ความสนใจในการเลือกรับประทานอาหารของลูกมาตั้งแต่เด็กโดยพยายามให้ลูกทานผักให้เป็นทุกชนิดส่งผลให้เด็กทานผักติดจนเป็นนิสัยนั่นเอง

“ปกติทานข้าวก็จะเลือกกับข้าวที่มีผักอยู่ด้วยเพราะเป็นคนชอบทานผัก ทานได้เกือบทุกชนิด ตอนเด็กๆ ถ้าไม่ทานผักจะโดนแม่ว่าเลยทำให้ทานผักได้มาตั้งแต่เด็กแล้ว”

(นิ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“ส่วนมากแล้วจะทานผักเป็นประจำเพราะทานผักจะช่วยให้เรื่องของการระบบขับถ่าย แต่จะมีผักบางอย่างที่ไม่ค่อยชอบทาน เช่น ผักชีและคื่นช่ายเพราะเหม็น”

(ณัฐ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

“ชอบทานผักมาก ทานผักได้เกือบทุกชนิดค่ะ”

(ดา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

2.2.2 กลุ่มนักเรียนที่ไม่รับประทานผัก

เด็กนักเรียนกลุ่มนี้โดยส่วนมากแล้วจะมีพฤติกรรมการทานอาหาร โดยถ้าหากเป็นอาหารประเภทข้าวเด็กนักเรียนจะเลือกกับข้าวที่ไม่มีผัก ตัวอย่างเช่น ของทอดประเภทต่างๆ ไข่ตุ๋น เป็นต้น รวมไปถึงอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว ที่เด็กนักเรียนมักจะสั่งไม่ใส่ผัก หรือถ้าหากมีผักใส่ไว้อยู่แล้วหรือป็นมาพร้อมกับข้าวก็จะเขี่ยออกไว้ที่ข้างจาน อาจกล่าวได้ว่า อาหารที่เป็นที่นิยมของเด็กนักเรียนกลุ่มนี้โดยมากแล้วมักจะเป็น ข้าวราดไข่พะโล้ ข้าวหน้าไก่ทอดริยาภิ เป็นต้น

จากการสังเกตขณะที่เด็กนักเรียนสั่งอาหารพบว่า เด็กนักเรียนส่วนหนึ่งจะสั่งอาหารโดยบอกแม่ค้าว่าไม่ใส่ผัก เช่น ก๋วยเตี๋ยวไม่ใส่ผัก หรือข้าวราดแกงแต่ช่วยเลือกผักออก ซึ่งเด็กนักเรียนในกลุ่มวัฒนธรรมย่อยนี้จากการสอบถามส่วนมากทราบว่าไม่รับประทานผักจะส่งผลให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน แต่สาเหตุที่ไม่เลือกทานผักเพราะไม่อร่อยและไม่ชอบรับประทาน บางครั้งรู้สึกว่ามีกลิ่นเหม็น แต่อย่างไรก็ตาม สาเหตุหลักที่ส่งผลให้เด็กนักเรียนกลุ่มนี้ไม่รับประทานผัก เนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูจากทางครอบครัวที่มีได้ส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักตั้งแต่เด็ก ส่งผลให้เมื่อเด็กโตขึ้นจึงไม่สามารถรับประทานผักชนิดต่างๆ ได้

“ไม่ชอบทานผัก เพราะรู้สึกว่ามันมีรสขม ดังนั้นจึงไม่ค่อยใส่ผักในอาหาร โดยเฉพาะ ก๋วยเตี๋ยว”

(ตา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“ไม่ทานผักเพราะไม่อร่อย และที่บ้านก็ไม่ได้ว่าอะไรที่ไม่ทาน”

(สุ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

2.3 ความหลากหลายของอาหารที่รับประทาน

พฤติกรรมการเลือกทานอาหารของเด็กนักเรียนกลุ่มต่อมานั้นผู้วิจัยยึดเอาหลักเกณฑ์ความหลากหลายของการเลือกรับประทานของเด็กนักเรียนเป็นหลัก โดยจากการสำรวจร้านอาหารภายในโรงอาหารนั้นพบว่ามีความหลากหลายอยู่พอสมควร โดยจะมีทั้งอาหารประเภทข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว อาหารฝรั่ง และอาหารอีสาน อย่างไรก็ตามจากการสังเกตลักษณะการต่อคิวซื้ออาหารของเด็กนักเรียนนั้นพบว่า จะมีร้านค้าบางร้านที่มีเด็กต่อคิวจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่บางร้านนั้นไม่ค่อยมีเด็กต่อคิวซื้อสักเท่าไร ต่อมาเมื่อได้ทำการสัมภาษณ์เด็กนักเรียนบางส่วนจึงพบว่า มีเด็กนักเรียนส่วนหนึ่งที่มีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าเดิม ตัวอย่างเช่น การเลือกรับประทานแต่ร้านที่ตนถูกปากถึงแม้ว่าจะต้องต่อคิวยาวก็ตาม และเด็กนักเรียนอีกส่วนหนึ่งที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ค่อนข้างหลากหลาย ดังจะกล่าวต่อไป

2.3.1 กลุ่มเด็กนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าเดิม

จากการสังเกตพบว่า เด็กนักเรียนกลุ่มนี้จะเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าที่มีอาหารที่ตนชื่นชอบหรือร้านค้าที่รสชาติอาหารถูกปาก ยกตัวอย่างเช่น ร้านสุกี้ ที่ทุกๆ วันจะมีเด็กนักเรียนเข้าแถวซื้ออยู่เป็นจำนวนมาก จากการสัมภาษณ์พบว่า เด็กนักเรียนที่ต่อคิวซื้อนั้นก็ซื้อสุกี้ร้านนี้ทานเป็นประจำทุกๆ วันถึงแม้บางวันแถวจะยาวมากแต่ก็สามารถรอได้เนื่องจากรสชาติถูกปาก หรือนอกจากร้านสุกี้แล้วร้านค้าอีกร้านที่เป็นที่นิยมไม่แพ้กันก็คือร้านขายสปาเก็ตตี้ ที่ทุกวันจะมีเด็กต่อแถวรอซื้ออาหารจากร้านนี้เป็นจำนวนมาก



“ชอบทานสปรเก็ตที่ร้านเบอร์ 8 เพราะ รสชาติอร่อย ปกติต้องรีบลงจากห้องเรียนเร็วๆ เพราะ ถ้าลงมาช้าคนจะต่อแถวซื้อเยอะมาก แต่บางครั้งก็รอได้ค่ะ”

(นิ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



นอกจากนี้ อีกกรณีหนึ่งก็คือ การที่เด็กนักเรียนรับประทานอาหารเช้าเนื่องจากการเลือกทานตามเพื่อน ตัวอย่างเช่น หากเพื่อนๆ ในกลุ่มรับประทานร้านสุกี้ทุกวัน อาจมีบางคนในกลุ่มนี้ที่ไม่ได้ชอบทานสุกี้มากนักแต่ก็ต่อคิวซื้อด้วย เพราะต้องการซื้อร้านเดียวกับกลุ่มเพื่อนและต้องการคุยกับเพื่อนๆ ไปด้วยขณะต่อคิวซื้ออาหาร ซึ่งจากการสังเกตพบว่า มีกลุ่มเด็กนักเรียนค่อนข้างมากที่รับประทานอาหารเช้าเหมือนกันทั้งโต๊ะ จากการสอบถามจึงทราบว่า เด็กนักเรียนบางคนไม่ได้ชื่นชอบอาหารที่รับประทานเป็นพิเศษแต่เลือกรับประทานเพราะเพื่อนทุกคนรับประทานเหมือนกันทั้งหมด



จากภาพจะเห็นได้ว่า เด็กนักเรียนจะรับประทานอาหารตามเพื่อนเหมือนกันทั้งหมดแล้วแต่ว่าใครในกลุ่มจะเสนอว่าจะเลือกทานอะไร เช่น ถ้ามีคนเสนอว่าจะรับประทานข้าวมันไก่ก็จะทานข้าวมันไก่ตามกัน แต่ถ้าในวันถัดไปมีคนเสนอว่าจะรับประทานทานก๋วยเตี๋ยวก็จะทานก๋วยเตี๋ยวเหมือนกันทั้งหมด

“ส่วนมากแล้วจะทานอาหารตามๆ กัน เพราะบางทีก็ไม่วู้จะเลือกทานอะไร ถ้าเพื่อนอยากทานร้านไหนส่วนมากก็ทานตามๆ กันค่ะ”

(พาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

2.3.2 กลุ่มเด็กนักเรียนที่รับประทานอาหารหลากหลาย

เด็กนักเรียนกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่ยึดติดอยู่กับอาหารร้านใดร้านหนึ่งเป็นพิเศษและไม่เลือกรับประทานอาหารตามกลุ่มเพื่อน โดยจากการสังเกตและสัมภาษณ์พบว่า เด็กนักเรียนส่วนหนึ่งจะเลือกรับประทานอาหารจากร้านค้าที่ไม่ต้องต่อคิวนานและแถวไม่ยาวมาก ถึงแม้ว่าร้านค้านั้นจะไม่ใช่ว่าร้านที่ตนชื่นชอบมากที่สุดตาม รวมไปถึงเด็กนักเรียนบางส่วนที่เบื่อภัตตาคารอาหารซ้ำเดิมจึงมีการเปลี่ยนร้านไปเรื่อยๆ โดยเด็กนักเรียนส่วนใหญ่ในกลุ่มนี้จะเดินซื้ออาหารตามลำพังหรือไม่ก็เดินกับเพื่อนเป็นคู่ๆ มากกว่าการเดินซื้อข้าวกันเป็นกลุ่มใหญ่ ซึ่งจะเห็นได้ว่า เด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซากนั้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพของตัวเด็กมากกว่า เนื่องจากการได้รับสารอาหารซ้ำเดิมทุกๆ วันอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิดที่ไม่มีอยู่ในอาหารชนิดนั้นๆ หรือในอีกกรณีหนึ่งคือ การทานอาหารซ้ำซากอาจก่อให้เกิดการสะสมของสารพิษบางชนิดที่ตกค้างอยู่ในอาหารชนิดนั้นๆ โดยที่เจ้าของร้านอาจไม่รู้ จึงส่งผลให้เกิดการสะสมสารพิษในร่างกายได้ง่ายกว่าในกรณีของเด็กนักเรียนที่รับประทานอาหารหลากหลายนั่นเอง



จากภาพจะเห็นได้ว่า เด็กนักเรียนบางกลุ่มจะแยกย้ายกันไปซื้อข้าวไม่ไปพร้อมกันเป็นกลุ่มและเลือกรับประทานอาหารที่ตนชื่นชอบไม่ยึดติดอยู่กับเพื่อน ซึ่งบางคนในกลุ่มหากซื้ออาหารได้เร็วก็อาจทานไปก่อนไม่ต้องรอกัน นอกจากประโยชน์ของการเลือกรับประทานอาหารไม่ซ้ำเดิมจะส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนแล้ว จะเห็นได้ว่าเป็นการช่วยประหยัดเวลาอีกด้วย เนื่องจากเมื่อเปรียบเทียบกลุ่มเด็กนักเรียนที่ทานอาหารตามเพื่อนกับกลุ่มเด็กนักเรียนที่แยกย้ายกันไปซื้ออาหารแล้วพบว่า เด็กนักเรียนกลุ่มที่ 2 มีแนวโน้มในการใช้เวลารับประทานอาหารกลางวันที่สั้นกว่า ซึ่งส่งผลให้มีเวลาเหลือเพื่อไปทำกิจกรรมอื่นๆ ในเวลาพักกลางวันได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่น เล่นกีฬาที่ลานกีฬาต่างๆ เป็นต้น ดังภาพด้านล่าง



จากการสัมภาษณ์กลุ่มเด็กนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเช้าและไม่รับประทานอาหารตามเพื่อนพบว่า พฤติกรรมดังกล่าวมีสาเหตุมาจาก การรับประทานอาหารเช้าบ่อยๆบางครั้งก็รู้สึกเบื่อ เนื่องจาก ร้านอาหารที่มีรสชาติอร่อยจริงๆ มักมีคิวต่อแถวยาวมาก รวมถึงอากาศในโรงอาหารที่ค่อนข้างร้อนจึงต้องการรีบเลือกซื้ออาหารและรีบรับประทานเพื่อจะได้มีเวลาในการทำกิจกรรมและการบ้านอื่นๆ ที่ยังไม่เสร็จ

“เป็นคนไม่ชอบทานอาหารซ้ำซาก เพราะรู้สึกเบื่อและชอบเปลี่ยนรสชาติอาหารบ่อยๆ ปกติเพื่อนในกลุ่มก็ไม่ค่อยทานอาหารตามกันและมักจะเลือกทานร้านที่มีคนน้อยๆ จะได้รีบทานให้เสร็จไวๆ”

(ลดา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

“ปกติจะเลือกทานอาหารร้านที่คนไม่ค่อยเยอะค่ะ มีทานอาหารซ้ำกันบ้างแต่จะไม่ทานซ้ำกันทุกวัน เพราะ รู้ว่าทานอาหารซ้ำกันไปนานๆ จะไม่ดีต่อสุขภาพ และรู้สึกเบื่อด้วยถ้าทานอาหารซ้ำกันทุกวัน”

(อัญ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

2.4 เครื่องดื่มที่รับประทานเป็นประจำ

ในกรณีประเภทของน้ำดื่มนั้น โรงเรียนนี้จะไม่อนุญาตให้มีการขายน้ำอัดลมภายในโรงเรียน ดังนั้น ภายในโรงเรียนจะมีร้านขายน้ำจำนวน 2 ร้าน ซึ่งก็คือ ร้านขายน้ำเปล่าและน้ำหวานที่ขายในร้านสวัสดิการโรงเรียน โดยจากการสังเกตพบว่า เด็กนักเรียนส่วนมากจะนิยมดื่มน้ำเปล่ามากกว่าหรือถึงแม้ว่าจะดื่มน้ำหวานก็มักซื้อน้ำเปล่าดื่มด้วยเสมอ แต่อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตสามารถก็สามารถแบ่งกลุ่มวัฒนธรรมการดื่มน้ำของเด็กนักเรียนได้ออกเป็น 2 กลุ่มโดยมีรายละเอียดของแต่ละกลุ่มดังต่อไปนี้

2.4.1 กลุ่มเด็กนักเรียนที่ดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ

จากการสัมภาษณ์พบว่า เด็กนักเรียนกลุ่มนี้จะซื้อน้ำเปล่าดื่มตอนกลางวันเป็นประจำทุกวัน โดยอาจมีบางวันที่ซื้อน้ำหวานจากร้านสหกรณ์ดื่มบ้าง แต่โดยรวมแล้วนิยมดื่มน้ำเปล่ามากกว่า เนื่องจากเด็กนักเรียนรู้สึกว่าการดื่มน้ำหวานและน้ำผลไม้ที่วางขายมีรสชาติที่หวานมากเกินไปจนบางครั้งรู้สึกว่าเป็นน้ำผลไม้สังเคราะห์หวาน ทานแล้วบางครั้งหวานจนแสบคอ ดังนั้นเด็กนักเรียนจึงเลือกดื่มน้ำเปล่าแทน อีกทั้งเด็กนักเรียนยังเห็นว่าการดื่มน้ำเปล่านั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าอีกด้วยซึ่งในกรณีนี้ถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมในการเลือกรับประทานที่ถูกต้องเนื่องจาก การดื่มน้ำเปล่านั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายอีกทั้งยังช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหาร ดังนั้นจึงถือเป็นทางเลือกที่ดีกว่าการเลือกดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานแต่งกลิ่นสังเคราะห์ประเภทต่างๆ อย่างมาก



จากภาพจะเห็นว่า เด็กนักเรียนส่วนมากจะซื้อน้ำเปล่ามาดื่มควบคู่กันอาหารที่รับประทาน แต่อย่างไรก็ตามนอกจากสาเหตุที่น้ำเปล่ามีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำหวานแล้ว อาจกล่าวได้ว่า ร้านขายน้ำเปล่ายังสามารถซื้อได้ง่ายมากกว่าน้ำหวานที่วางขายในร้านสวัสดิการโรงเรียน เนื่องจาก ร้านสวัสดิการ โดยมากแล้วจะมีเด็กนักเรียนต่อแถวซื้อของค่อนข้างยาวและใช้เวลารอนาน

“ปกติจะดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ เพราะร้านขายน้ำเปล่าคนต่อแถวไม่มากนักถ้าเข้าไปซื้อ น้ำหวานในร้านสวัสดิการต้องรอคิวค่อนข้างนาน และเป็นคนไม่ชอบทานน้ำหวานด้วย”
(พัชร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

2.4.1 กลุ่มเด็กนักเรียนที่ดื่มน้ำหวานและน้ำปั่นเป็นประจำ

เด็กนักเรียนกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมการดื่มน้ำหวานเป็นประจำเกือบทุกวันหรือในบางครั้ง อาจมีการซื้อน้ำเปล่ามาทานหลังจากที่ทานน้ำหวานหมดแล้ว อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตพบว่า น้ำหวานที่วางขายในร้านสวัสดิการจะเป็นน้ำชาเขียวและน้ำผลไม้แต่งกลิ่นสังเคราะห์ซึ่งเด็ก นักเรียนจะชอบดื่มน้ำชาเขียวตรา โออิชิมากที่สุด โดยเด็กนักเรียนมักเลือกดื่มน้ำหวานเพราะ รู้สึกว่า น้ำเปล่าไม่มีรสชาติ อีกทั้งยังต้องดื่มเป็นประจำอยู่แล้วถ้ามีโอกาสจึงเลือกดื่มน้ำประเภทอื่นบ้าง ใน ส่วนของเด็กนักเรียนที่ชอบดื่มน้ำปั่นมักให้เหตุผลคล้ายคลึงกัน



จากภาพจะเห็นได้ว่า เด็กนักเรียนนิยมเลือกซื้อน้ำหวานที่มีการแต่งกลิ่นเลียนแบบผลไม้ ประเภทต่างๆ ซึ่งบางครั้งน้ำหวานประเภทดังกล่าวจะมีส่วนประกอบจากน้ำตาลในปริมาณที่สูง มาก ซึ่งเด็กนักเรียน ไม่ค่อยคำนึงถึงผลเสียในระยะยาวต่อสุขภาพเท่าใดนัก

“ชอบทานน้ำหวานค่ะ เช่น เพียวริชหรือพวกโออิชิกรีนที เพราะ รู้สึกว่ามันอร่อยดี บางครั้งรู้สึกเหนื่อยๆ หรือร้อนๆ มาทานน้ำหวานก็ช่วยให้หายเหนื่อยได้ค่ะ”

(พัชร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

2.5 ระดับความหวานในอาหารที่รับประทาน

การรับประทานอาหารติดหวานของเด็กโรงเรียนนี้เป็นกรณีที่ทางโรงเรียนให้ความสนใจ และเป็นห่วงอยู่มาก เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่มีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่รสชาติด่อนซึ้งหวาน ทั้งในด้านการทานอาหารจานหลักและการเลือกทานขนมขบเคี้ยวที่ส่วนมากแล้วจะเลือกซื้อขนมที่เป็นพวกช็อกโกแลตประเภทต่างๆ มากกว่าการเลือกซื้อขนมที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ เช่น ผลไม้อบกรอบ ซึ่งจะมีรายละเอียดดังนี้

2.5.1 กลุ่มเด็กนักเรียนที่ทานอาหารติดหวาน

เด็กนักเรียนกลุ่มนี้ถือได้ว่ามีจำนวนที่ค่อนข้างมากโดยสังเกตได้จากลักษณะการปรุงอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรุงก๋วยเตี๋ยวที่มักจะใส่น้ำตาลในปริมาณเยอะ กล่าวคือ 1-2 ช้อนชา พูนๆ หรือจากการสัมภาษณ์ที่พบว่า เด็กนักเรียนจะชื่นชอบน้ำซุปรองร้านก๋วยเตี๋ยวที่มีรสชาติดหวาน และจะซื้อรับประทานเป็นประจำ รวมไปถึงพฤติกรรมเลือกซื้อขนมจากร้านสวัสดิการของโรงเรียนที่ส่วนมากแล้วจะซื้อขนมที่มีรสหวาน เช่น ป๊อกกี้และช็อกโกแลตชนิดต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมการทานอาหารดังกล่าวในระยะยาวถือได้ว่ามีผลเสียต่อสุขภาพค่อนข้างมาก เนื่องจากการทานอาหารติดหวานนั้นจะส่งผลให้เกิดการสะสมของน้ำตาลในเลือดและเป็นบ่อเกิดของโรคหลายประเภทโดยเฉพาะ โรคเบาหวานและโรคน้ำตาลในเลือดสูง เป็นต้น



จากภาพจะเห็นว่า ส่วนใหญ่แล้วเวลาที่เด็กนักเรียนปรุงรสน้ำซุปรองนั้นจะค่อนข้างใส่น้ำตาลเยอะกว่าเครื่องปรุงประเภทอื่นๆ ซึ่งการรับประทานอาหารรสชาติดหวานนั้นส่วนมากมักเกิดจากสาเหตุของความชอบส่วนบุคคลและรสชาติอาหารที่ติดมาจากการที่บ้าน ตัวอย่างเช่น ถ้ารับประทานอาหารรสชาติดหวานมาตั้งแต่เด็กลักษณะดังกล่าวก็จะติดมาจนโต



จากภาพจะเห็นได้ว่า ภายหลังจากเด็กนักเรียนพักกลางวันเสร็จแล้ว พบว่า ปริมาณน้ำตาลในโถเครื่องปรุงของร้านก๋วยเตี๋ยวลดลงจนเกือบหมดโถในขณะที่เครื่องปรุงประเภทอื่นๆ ยังไม่ลดลงมากเท่าไหร่นัก แสดงให้เห็นว่า เด็กนักเรียนมีจำนวนการรับประทานอาหารติดหวานค่อนข้างมาก

“ชอบทานอาหารรสหวานค่ะ ถ้าทานอาหารประเภทข้าวก็จะเลือกทานกับข้าวที่มีน้ำราดรสหวานๆ แต่ถ้าทานก๋วยเตี๋ยวก็ชอบใส่น้ำตาลเยอะๆประมาณ 2 ช้อน”

(มน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

2.5.2 กลุ่มเด็กนักเรียนที่รับประทานอาหารไม่ติดหวาน

เด็กนักเรียนกลุ่มนี้ถือได้ว่ามีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารที่ดี ถูกสุขลักษณะ กล่าวคือ การไม่เลือกรับประทานอาหารที่มีรสหวานจนเกินไปทั้งในด้านอาหารจานหลักที่จะมีการปรุงรสชาติอย่างกลางๆ ไม่หวานหรือเค็มจนเกินไป โดยเด็กนักเรียนจะรู้สึกว่าการทานอาหารรสหวานนั้นนอกจากจะไม่อร่อยแล้วยังไม่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย รวมไปถึงการเลือกรับประทานขนมที่เด็กมักจะไม่นิยมรับประทานประเภทที่มีรสหวานจัด เช่น ช็อกโกแลต แต่จะเลือกรับประทานขนมที่มีพวกขนมปังหรือขนมปังกรอบผสมอยู่ด้วย

จากการสังเกตและสัมภาษณ์เด็กนักเรียนพบว่า เด็กนักเรียนกลุ่มที่ไม่ชอบทานอาหารรสหวานนั้นโดยมากแล้วมักจะเลือกทานกับข้าวที่ไม่มีรสหวานนำ เช่น ผัดผักหรือผัดเผ็ดประเภทต่างๆ และในส่วนของก๋วยเตี๋ยวก็จะไม่ค่อยปรุงน้ำซุปรสชาติเท่าใดนัก โดยมักชอบทานอาหารที่มีรสจืดเป็นหลักนั่นเอง

ในส่วนของการเลือกรับประทานขนม สังเกตได้ว่า เด็กนักเรียนกลุ่มดังกล่าวจะไม่ค่อยนิยมรับประทานขนมประเภทช็อกโกแลตหรือขนมปังสอดไส้รสหวานต่างๆ แต่ส่วนมากแล้วจะทานเป็นขนมขบเคี้ยวอื่นๆ แทน เช่น เลย์หรือลูกอมประเภทต่างๆ เป็นต้น

“ไม่ค่อยชอบทานของหวานและอาหารที่ปรุงรสหวาน เพราะรู้สึกว่ามันไม่ค่อยอร่อยและทำให้เป็นโรคอ้วนได้”

(วดี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียน ตัวอย่างที่ 6

ในการเจาะจงศึกษาถึงอิทธิพลของสื่อที่มีต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียน นั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก เนื่องจากกลไกในการเลือกตัดสินใจซื้ออาหารของมนุษย์ค่อนข้าง ซับซ้อน เกิดจากหลายปัจจัยหลอมรวมกัน อาทิ รสชาติของอาหาร การซื้อตามเพื่อน หรือระยะเวลา ในการรับประทานอาหารที่จำกัด เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยและคณะจึงเลือกที่ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ แบบเจาะลึกในศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเที่ยงตรง จากนั้นจะทำการสังเกตเพื่อดูพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นจริงว่าดำเนินไปในทิศทางเดียวกับคำตอบที่ได้รับหรือไม่

จากการศึกษาและสำรวจพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนนี้ พบว่า สื่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารและขนม ของนักเรียนค่อนข้างมาก

ทั้งนี้เด็กนักเรียนบางคนบอกว่า เพื่อนบางคนก็พยายามลนลานชักชวน เช่น ไม่รับประทาน ข้าวกลางวันแต่กินขนมแทน เพื่อที่จะได้ผอมสวยแบบดารา อีกทั้งเมื่อเข้าไปในร้านสวัสดิการของ โรงเรียนและสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้อขนมของเด็กนักเรียน พบว่า เด็กนักเรียนส่วนมากมักซื้อ ขนมร่วมกันกับเพื่อนเป็นจำนวนเยอะๆ ช่วยกันเลือกซื้อ แล้วค่อยไปแบ่งกันรับประทาน จะมีก็แต่ ส่วนน้อยมากๆ ที่เข้ามาซื้อขนมคนเดียว ทำให้สามารถสรุปได้ว่าเพื่อนค่อนข้างมีอิทธิพลต่อการ เลือกซื้อขนม และเมื่อเข้าไปพูดคุยกับเด็กนักเรียน พบว่า สื่อโฆษณาในโทรทัศน์ ก็มีผลต่อ พฤติกรรมการเลือกซื้อขนมในร้านสวัสดิการ เช่น

หลังจากทำการศึกษาเด็กนักเรียนในเรื่องดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว ทำให้พอที่จะสรุปได้ว่า สื่อ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารและขนมของเด็กนักเรียนสามารถแบ่งออกเป็นสื่อ 2 ชนิด คือ สื่อบุคคลและสื่อโทรทัศน์ โดยแต่ละชนิดก็จะส่งผลต่อการเลือกซื้ออาหารที่แตกต่างกัน ไปด้วยเหตุและผลที่แตกต่างกัน โดยสามารถแจกแจงรายละเอียดให้ชัดเจนยิ่งขึ้นได้ ดังนี้

3.1 สื่อบุคคล

เพื่อนและดาราที่เด็กนักเรียนชื่นชอบมีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารค่อนข้างมาก หากคำนวณมาเป็นสถิติเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อเด็กนักเรียนโรงเรียนนี้ประมาณเกือบร้อยละ 50 และ ดาราจะมีอิทธิพลต่อเด็กนักเรียนโรงเรียนนี้อีกประมาณร้อยละ 20 กล่าวคือ จากการเข้าไปพูดคุยกับ กลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับสาเหตุของการรับประทานอาหารกลางวัน การเลือกซื้อขนมและเครื่องดื่ม เด็ก นักเรียนส่วนมากให้เหตุผลในลักษณะการตามเพื่อน ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้

“อ้อ ก็เพื่อนๆ ชื้อกันอะพี่ หนูก็เลยซื้อตามเค้าไม่อยากแปลกอยู่คนเดียว”

(เอม นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

เด็กในวัยนี้มีพฤติกรรมตามเพื่อนเป็นเพราะว่าเด็กในวัยดังกล่าวเป็นวัยที่ติดเพื่อนและอยากทำตามเพื่อน เพื่อให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับ พวกเขาคิดว่าการทำอะไรที่แตกต่าง หรือแปลกแยก อาจทำให้ตนถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน

อย่างไรก็ดี เมื่อมีคนตามก็ต้องมีคนนำ เมื่อสอบถามเด็กที่ริเริ่มตัดสินใจซื้ออาหาร ก็ได้รับคำตอบที่หลากหลาย และหากถามถึงอิทธิพลของสื่ออย่างเจาะจงก็พบว่า เด็กในวัยนี้มีความสนใจสื่อค่อนข้างมาก โดยเฉพาะเรื่องดาราและแฟชั่น เนื่องจากโรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนหญิงล้วน เด็กจึงให้ความสนใจดารานักร้องผู้หญิง โดยส่วนใหญ่อยากเป็นเหมือนดาราที่แสดงเป็นนางเอก เช่น อัม พัชราภา ไชยเชื้อ เต๋ย จรินทร์ จุนเกียรติ พิก ภัทรศยา เครือสุวรรณศิริ และนักร้องวงโฟร์มด เป็นต้น นอกจากนี้ชื่นชอบแล้ว เด็กบางคนยังมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบ และอยากมีรูปร่างพอมบางเหมือนดารานักร้องเหล่านี้อีกด้วย



เต๋ย จรินทร์ จุนเกียรติ



วงโฟร์ - มด

3.2 สื่อโฆษณา

โฆษณาขนมยี่ห้อต่างๆ ที่ออกฉายในโทรทัศน์ มีอิทธิพลในการเลือกซื้อขนมของเด็กนักเรียนประมาณร้อยละ 20 ซึ่งถือว่ามามีอิทธิพลในระดับปานกลาง กล่าวคือ หากขนมยี่ห้อไหนมีโฆษณาว่า มีผลิตภัณฑ์ตัวใหม่ หรือมีของแถมพิเศษในห่อ เด็กนักเรียนก็จะให้ความสนใจเป็นพิเศษ เช่น ขนมป๊อกกี้ ขนมโคลอน เลย์ เป็นต้น หากரசชาติได้ออกโฆษณาใหม่ ทำให้เด็กนักเรียนเกิดความสนใจที่จะลองสิ่งแปลกใหม่เป็นส่วนมาก โดยคำตอบของเด็กนักเรียนจะมีแนวโน้มที่เหมือนหรือคล้ายกันค่อนข้างมาก ทั้งนี้จะขอนำคำตอบบางส่วนมาแสดงให้เห็น

“บางครั้งเห็นขนมออกมาใหม่ก็อยากที่จะลองชิมดู อย่างช่วงนี้มีโคลอน แบบใหม่ออกมา ก็อยากจะลองดูว่าจะอร่อยมั๊ย”

(วรรณ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สื่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารและขนมของเด็กนักเรียนค่อนข้างมาก สาเหตุสำคัญที่ทำให้สื่อบุคคลและสื่อโฆษณาในโทรทัศน์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารและขนมของเด็กนักเรียนค่อนข้างมาก สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. โรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนหญิงล้วน ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้หญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม และชื่นชอบดารามากกว่าเพศชาย ทำให้ดารามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหาร เพื่อให้มีรูปร่างและความสวยงามเหมือนกับดาราที่ตนเองชื่นชอบ

2. การเป็นโรงเรียนหญิงล้วน เป็นเหตุให้เด็กนักเรียนสามารถแสดงออก และพูดคุยเรื่องต่างๆ ได้เปิดเผยมากกว่าโรงเรียนที่มีทั้งชายและหญิง ทำให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมกันมาก ยิ่งไปกว่านั้น การที่สามารถพูดคุยกันอย่างเปิดเผยโดยปราศจากการปิดบังนั้น ส่งผลให้การแพร่กระจายของค่านิยมและวัฒนธรรมต่างๆ ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ผ่านจากกลุ่มหนึ่งไปสู่อีกกลุ่มหนึ่งอย่างรวดเร็ว

3. กลุ่มเพื่อนจึงเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อเรื่องต่างๆ ค่อนข้างมาก อีกทั้งเด็กนักเรียนในวัยมัธยมต้น โดยเฉพาะมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นเด็กที่เข้ามาใหม่นั้น การยอมรับในกลุ่มเพื่อนจึงเป็นเรื่องสำคัญ ทำให้เด็กทำอะไรตามๆ กัน ไม่อยากแปลกแยก เพราะกลัวถูกปฏิเสธจากกลุ่ม ดังนั้น การต้องการความยอมรับจึงทำให้เกิดการปฏิบัติตามกันขึ้น

4. เด็กนักเรียนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยทั้งหมด จัดอยู่ในกลุ่มช่วงวัยรุ่นที่มีความอยากรู้อยากทดลองอยู่สูง ทำให้สื่อโฆษณาในโทรทัศน์มีอิทธิพลค่อนข้างมากต่อการเลือกซื้อขนม เนื่องจากความอยากรู้อยากลองสิ่งใหม่ๆ ของเด็กวัยรุ่นและการอยากได้ของแถมพิเศษที่อยู่ในห่อขนม ทำให้ขนมที่โฆษณาออกมาใหม่ได้รับความนิยม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า จุดเริ่มต้นของอิทธิพลของสื่อที่มีต่อเด็กนักเรียนอาจมาจากสื่อโทรทัศน์ โดยเฉพาะดาราและนักร้อง ประกอบเข้ากับโฆษณาโทรทัศน์เกี่ยวกับสินค้าต่างๆ โดยเมื่อค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เหล่านั้นกระจายเข้ามาสู่เด็กนักเรียน ก็จะเริ่มกระจายจากกลุ่มหนึ่งในโรงเรียนไปสู่อีกกลุ่มหนึ่งในโรงเรียนอย่างรวดเร็ว สืบเนื่องมาจากธรรมชาติที่อยากรู้อยากงามของผู้หญิง ซึ่งเมื่อโรงเรียนเป็นผู้หญิงล้วนก็ยิ่งทำให้การปฏิบัติตามกันดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ประกอบเข้ากับการต้องการความยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และอยากรู้อยากลอง จึงทำให้สื่อบุคคลและโทรทัศน์มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียน

โรงเรียนแห่งนี้มีลักษณะเป็นโรงเรียนที่ไม่ค่อยมีการอนุญาต ให้มีการแสดงสื่อโฆษณาในบริเวณโรงเรียน ทั้งนี้ ส่วนมากของสื่อโฆษณาจะมาในลักษณะของร้านค้าที่มีห้อยของผลิตภัณฑ์เท่านั้น เช่น ร้านขายไอศกรีมก็จะมียี่ห้อของตนแปะอยู่บนตู้ดักไอศกรีม เป็นต้น ทำให้โรงเรียนนี้มี

สื่อภายในโรงเรียนน้อยมาก ด้วยเหตุนี้ เมื่อผู้วิจัยและคณะสอบถามถึงอิทธิพลของสื่อภายในโรงเรียน เด็กนักเรียนเกือบจะทั้งหมดมักจะไม่ได้รับอิทธิพลใดๆ จากสื่อภายในโรงเรียนเลย กล่าวโดยสรุปคือ สื่อภายในโรงเรียนไม่มีอิทธิพลต่อเด็กนักเรียนโรงเรียน เพราะมีจำนวนน้อยมากและไม่ดึงดูดใจอย่างสิ้นเชิง

4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคของอาหารของเด็กในโรงเรียน

จากการเข้าสำรวจพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนจะดำเนินไปในลักษณะการทานอาหารกลางวันในช่วงเวลาพักกลางวันเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้ทำให้ในช่วงเวลาเริ่มต้นของการพักกลางวันจะมีเด็กนักเรียนจำนวนมากอยู่บริเวณ โรงอาหารเพื่อหาซื้ออาหารรับประทาน ด้วยเหตุที่มีเด็กนักเรียนเป็นจำนวนมากทำให้โรงอาหารที่มีลูกค้าเบียดเสียดไปหมดตา ทำให้เด็กนักเรียนบางส่วนตัดสินใจที่จะไม่รับประทานอาหารเช้า แต่เลือกที่จะซื้อขนมคบเคี้ยวหรืออาหารทานเล่นแทน เนื่องจากไม่อยากเข้าไปเบียดเสียดเพื่อซื้ออาหารกับเด็กนักเรียนคนอื่น

อย่างไรก็ตาม ก็ยังคงมีนักเรียนเป็นจำนวนมากที่เลือกรับประทานอาหาร โดยจากการสังเกตกลุ่มนักเรียนที่ทานอาหารกลางวันโดยรวมแล้ว ส่วนใหญ่มักจะเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าที่มีชื่อเสียงในโรงเรียน ซึ่งจะเห็นได้จากร้านขายสุกี้ที่เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่ามีความอร่อยจึงมีเด็กนักเรียนเข้าแถวกันจำนวนประมาณ 20 คน ในขณะที่ร้านอื่นมีไม่ถึง 10 คนเท่านั้น (ใช้การสังเกต) นอกจากนี้ ในส่วนของเครื่องดื่ม เด็กนักเรียนส่วนมากจะนิยมดื่มน้ำเปล่ากันมากกว่า โดยจะเห็นได้จาก จำนวนน้ำเปล่าที่เด็กซื้อจะมีประมาณ 3 ใน 4 ของกลุ่มเสมอ (สังเกตจากกลุ่มเด็กที่รับประทานอาหารเป็นกลุ่มจำนวน 4 กลุ่ม เด็กแต่ละกลุ่มจะมีอัตราส่วนของการเลือกดื่มน้ำเปล่าจำนวน 3 ใน 4 หรือ บางกลุ่มเลือกที่จะดื่มน้ำเปล่าทั้งหมดเลย) ซึ่งเด็กจะให้ความเห็นว่าน้ำผลไม้ปั่นของโรงเรียนนั้นไม่รสหวานเกินไป

หมายเหตุ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2552 ร้านน้ำผลไม้ปั่นได้ปิดกิจการไปแล้ว แต่การทำวิจัยฉบับนี้เริ่มต้นตั้งแต่ปี 2551 ซึ่งร้านน้ำผลไม้ปั่นยังเปิดกิจการอยู่

“มันไม่ใช่ผลไม้ มันเป็นน้ำอะไรไม่รู้มาใส่กลิ่น แอมหวานมากเกินไปด้วย”

(ญา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

ดังนั้น รูปแบบการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนจะดำเนินไปในทิศทางที่จะเลือกทานอาหารกลางวันในโรงอาหารของโรงเรียน แต่ก็ยังคงมีนักเรียนบางส่วนที่ไม่ทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร แต่เลือกที่จะทานขนมคบเคี้ยวแทน ทั้งนี้ นักเรียนที่ทานอาหารกลางวันจะมีลักษณะของ

การเลือกทานอาหารที่เป็นที่นิยมในโรงเรียน โดยคำนึงถึงเรื่องรสชาติของอาหารเป็นหลัก ส่วนในเรื่องของเครื่องดื่ม เด็กนักเรียนส่วนมากจะเลือกที่จะดื่มน้ำเปล่ามากกว่าน้ำประเภทอื่นๆ

5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา

จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้ไปสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทำให้พบปัญหาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนกลุ่มดังกล่าวที่ได้กล่าวไปข้างแล้วในข้างต้น ซึ่งผู้วิจัยและคณะคิดว่าปัญหาหลักที่ควรต้องเร่งแก้ไข คือ ปัญหาการชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน ปัญหาการไม่ชอบรับประทานผัก และปัญหาการไม่รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน โจทย์ดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยและคณะต้องคิดว่าเราจะใช้วิธีการใดที่จะเป็นตัวช่วยให้เด็กนักเรียนสามารถลดหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้นกว่าเดิม

เมื่อทราบถึงปัญหาต่างๆ ที่เด็กนักเรียนกลุ่มนี้ควรได้รับการแก้ไข ประกอบกับจำนวนเด็กนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนที่มีจำนวนระดับชั้นละประมาณ 500 คน รวมทั้ง 3 ระดับชั้นก็ประมาณ 1,500 คน นับว่ามีจำนวนมาก ดังนั้นเพื่อความสะดวกแก่การให้ความรู้แก่เด็กนักเรียน จึงได้จัดทำ “สไลด์ความรู้” บรรยายให้แก่เด็กนักเรียนได้ครั้งละจำนวนมากๆ โดยไปบรรยาย 1 ครั้งต่อหนึ่งระดับชั้น เพื่อให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนในเรื่องของโทษจากการไม่รับประทานผักและโทษจากการรับประทานหวานมากเกินไปได้อย่างทั่วถึงนั่นเอง และหลังจากการบรรยายเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง จะมีการประเมินผลโดยแจกแบบสอบถามให้แก่เด็กนักเรียน ประกอบกับการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อมาร่วมการสนทนากลุ่ม เพื่อจะได้สามารถโต้ตอบกับเด็กนักเรียนได้ทันที แบบสอบถามและการสนทนากลุ่มนั้น ผู้วิจัยและคณะประเมินทั้งก่อนเริ่มบรรยายและหลังบรรยาย เพื่อเป็นการประเมินผลว่า “สไลด์ความรู้” ที่ได้ทำขึ้นมานั้นมีประสิทธิภาพในการให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนมากน้อยเพียงใด

5.1 แบบสอบถาม

ระหว่างการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการจะมีการแจกของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ ในการตอบคำถามเพื่อเป็นการช่วยสร้างสีสันให้กับการบรรยาย และเพื่อเป็นการดึงดูดความสนใจและให้เด็กนักเรียนตั้งใจฟังมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยและคณะยังได้สร้างแบบสอบถามขึ้นมาสองฉบับเพื่อนำมาใช้เป็นตัวชี้วัดที่จะสามารถบอกได้ว่า เด็กนักเรียนนั้นมีความรู้และความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นหรือไม่

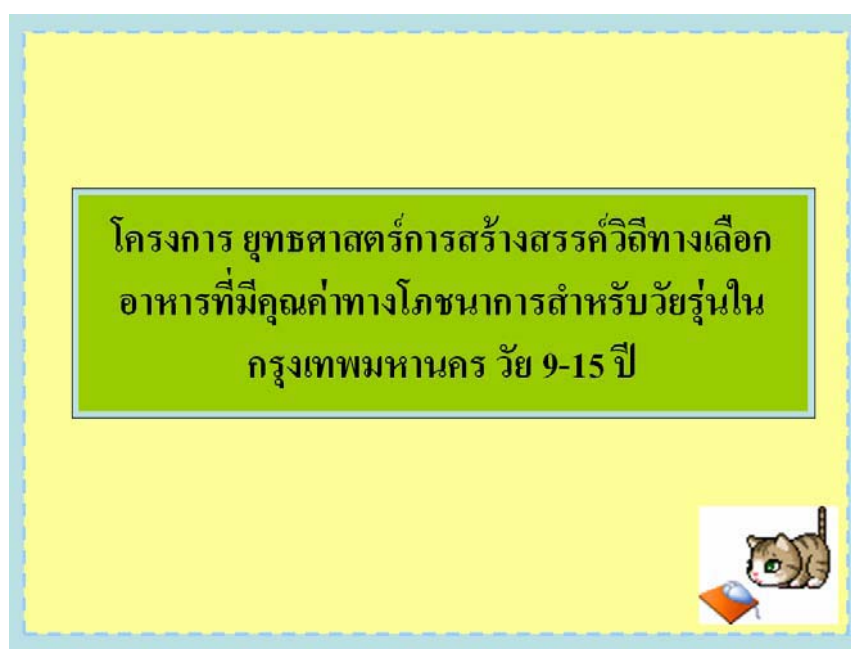
แบบสอบถามฉบับที่หนึ่ง เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อทดสอบว่า เด็กนักเรียนนั้นมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการมากน้อยเพียงใด และเพื่อให้ทราบถึงปัญหาและพฤติกรรมต่างๆ ที่เด็กนักเรียนได้ทำอย่างเป็นประจำ และแบบทดสอบฉบับนี้เราจะนำมาให้เด็กนักเรียนได้ทำอีกครั้งหนึ่งเมื่อการบรรยายให้ความรู้ของเราเสร็จสิ้น เพื่อจะได้นำมาเปรียบเทียบถึง

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กนักเรียนในช่วงก่อนได้รับความรู้และหลังได้รับความรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรได้ดียิ่งขึ้น

แบบสอบถามฉบับที่สอง เป็นแบบบันทึก (Diary) การรับประทานอาหารกลางวันในระยะหนึ่งสัปดาห์ ไม่นับรวมวันเสาร์และวันอาทิตย์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียนเฉพาะช่วงเวลา que เด็กนักเรียนเลือกซื้ออาหารที่โรงเรียนเท่านั้น รวมไปถึงมีคำถามที่ท้าทายเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารต่างๆ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับนักเรียนกลุ่มต่างๆ ที่ผู้วิจัยและคณะได้จำแนกไว้ก่อนหน้านี้แล้ว แต่ได้ทำการสอบถามอีกครั้งหนึ่งในแบบบันทึกนี้ เพื่อช่วยให้ทราบถึงจำนวนของกลุ่มย่อยเหล่านั้นให้เห็นได้เป็นรูปธรรมมากขึ้น

5.2 สไลด์ความรู้

ผู้วิจัยและคณะจัดการบรรยายสไลด์ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้อง รวมไปถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณและโทษจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวานในปริมาณที่มากเกินไป โทษของการไม่รับประทานผัก รวมไปถึงโทษของพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างผิดๆ อีกด้วย ซึ่งทางผู้วิจัยและคณะจะขอยกตัวอย่างสไลด์ความรู้นี้บางส่วนเพื่อให้ทราบถึงประเด็นเนื้อหาความรู้หลักทางที่ผู้วิจัยและคณะไปบรรยายให้แก่เด็กนักเรียน ดังต่อไปนี้



ก่อนอื่นผู้วิจัยและคณะเริ่มต้นด้วยการบอกเด็กนักเรียนและคุณครูประจำระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นว่า เด็กนักเรียนในระดับชั้นดังกล่าวว่ามีปัญหาเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารในด้านใดบ้าง และเหตุผลอีกประการหนึ่งคือต้องการให้เด็กนักเรียนแต่ละคนที่เมื่อเห็น

ปัญหาที่เราพบจะได้ทราบว่าตนเองนั้นจัดอยู่ในกลุ่มใด และจะได้ตั้งใจฟังการบรรยายเกี่ยวกับโภชนาการป้องกันและวิธีการแก้ไข

อาหารหลัก 5 หมู่



หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา
นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้าง ร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ เสริมให้อยู่ในสภาพปกติ

ในวัยเด็ก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอ และมีคุณภาพที่ดี

วัยผู้ใหญ่ ควรเลือกกินโปรตีนที่สามารถย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลาและเนื้อไก่ ไม่ให้เนื้ออาหาร ควรกินสลับกับถั่วเมล็ดแห้งบ้าง ทำให้เกิดความหลากหลายในชนิดอาหาร

ผู้วิจัยและคณะต้องการบอกให้น้องๆ ทราบว่าอาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละหมู่มีอะไรบ้าง และมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร อีกทั้งมีความสำคัญอย่างไร และควรได้รับในปริมาณเท่าใดในแต่ละวันถึงจะดีที่สุด

โภชนาการ

โภชนาการ คือ อะไร ????

โภชนาการ คือ วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง ซึ่งกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของอาหารที่กินเข้าไป อาหารถูกย่อยร่างกายดูดซึมไปใช้ประโยชน์ ขับถ่ายของที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย โภชนาการจึงมีความหมาย คือ ทั้งอาหารและการ เปลี่ยนแปลงของอาหารที่เรากิน อาหารเมื่อกินเข้าไปแล้วจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย 3 ประการ คือ

1. ให้พลังงาน ให้ความอบอุ่น
2. ให้สารอาหารที่จะช่วยสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ
3. ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นประจำตลอดจนทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค ถ้าคนเรากินอาหารให้ถูกหลักครบ 5 หมู่ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวันจะทำให้เรามี "ภาวะโภชนาการที่ดี" คือ มีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นปกติ



ผู้วิจัยและคณะต้องการสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการว่า โภชนาการนั้นคืออะไร และมีความสำคัญมากน้อยเพียงใดต่อร่างกาย เพื่อให้เด็กนักเรียนนั้นตระหนักถึงประโยชน์ของการทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ

โภชนาการ

ฉลาดโภชนาการ คือ อะไร ????

การแสดงผลฉลาดโภชนาการ คือ การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ บนฉลากในรูปแบบของชนิด และปริมาณของสารอาหาร โดยอยู่ภายในกรอบ ที่มีรูปแบบเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ นอกจากนั้น ยังรวมถึงการใช้ข้อความ กล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น โปรตีนสูง เสริมวิตามินซี เป็นต้น

ดังนั้น จึงกล่าวง่ายๆ ได้ว่า ฉลาดโภชนาการ คือ ... ฉลาดอาหารปกติทั่วไป ซึ่งต้องมีข้อมูลการแสดงฉลากโดยทั่วไป เช่น ชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิต วันผลิต น้ำหนักสุทธิ ฯลฯ อยู่แล้ว และ ฉลาดนี้ มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ของอาหารนั้น ในรูปของ

"กรอบข้อมูลโภชนาการ" ซึ่งระบุ

1. ชนิดสารอาหาร
2. ปริมาณสารอาหาร ตามรูปแบบเงื่อนไขที่กำหนด โดยอาจมี **ข้อความกล่าวอ้าง** เช่น แคลเซียมสูง เสริมไอโอดีน กล้วยหรือไม้ก็ได้



โภชนาการ

ฉลาดโภชนาการสำคัญและมีประโยชน์อย่างไร ????

ความสำคัญ คือ ในยุคปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า การกิน มีผลโดยตรงต่อสุขภาพ โรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของคนไทย มีทั้ง ขาด เช่น ขาดโปรตีน โรคขาดไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคโคเลสเตอรอลสูงในเลือด โรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น การเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของแต่ละคน จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดูแลสุขภาพ

ประโยชน์ของฉลาดโภชนาการ คือ ฉลาดโภชนาการช่วยให้ผู้บริโภค เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโภชนาการของคนได้ เช่น เลือกอาหารที่ระบุว่าไม่มีโคเลสเตอรอลต่ำ หรือ มีไขมันต่ำ เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้ ในอนาคต เมื่อผู้บริโภคสนใจ ต้องการข้อมูลโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า แทนการแข่งขันกันในเรื่องทิบต่อ ดี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่นๆ

อีกทั้งยังต้องการให้เด็กนักเรียนทราบว่า ฉลาดโภชนาการนั้นคืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร สามารถบอกอะไรเกี่ยวกับตัวผลิตภัณฑ์นั้นๆ ได้บ้าง เพื่อให้ฉลาดโภชนาการนั้นเป็นส่วน

หนึ่งในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารต่างๆ ว่าผลิตภัณฑ์ตัวใดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรามากที่สุด

โภชนาการ	
การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม	
ส่วนที่ 1	ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :
ส่วนที่ 2	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)
ส่วนที่ 2	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* ไขมันทั้งหมด ก. % ไขมันอิ่มตัว ก. % โคลเลสเตอรอล มก. % โปรตีน ก. % คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. % ใยอาหาร ก. % โซเดียม มก. %
ส่วนที่ 3	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* วิตามินเอ % วิตามินบี 1 % วิตามินบี 2 % แคดเซียม % เหล็ก %
ส่วนที่ 3	*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDA) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้ ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 66 ก. ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก. โคลเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก. ใยอาหาร 25 ก. โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.
	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 , โปรตีน = 4 , คาร์โบไฮเดรต = 4

โภชนาการ	
การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ	
ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* ไขมันทั้งหมด ก. % โปรตีน ก. % คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. % โซเดียม มก. %	
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDA) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

โภชนาการ

การอ่านฉลากโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง “กินครั้งละ” นั่นเอง เป็นปริมาณที่ผู้ผลิต แนะนำให้ผู้บริโภคกิน ซึ่งเมื่อกินในปริมาณเท่านี้แล้ว ก็จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุในช่วงต่อไปของกรอบข้อมูล โภชนาการ

จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึง ท่านี่ ขวดยี่ ถ้วยนี้ ถ้วยนี้ กินได้กี่ครั้ง นั่นเอง ตามตัวอย่างนมพร้อมดื่มข้างบน หากให้กินหนึ่งครั้งตามกล่องเลขคือ 250 มิลลิกรัม จำนวนครั้งที่คุณได้กินได้คือ 1 แต่หากเป็นขวดลิตร ที่กินครั้งละ 200 มิลลิกรัม ได้ 5 ครั้ง จึงจะหมดเป็นคืน

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายความว่า ถ้ากินครั้งละ ตามปริมาณที่ระบุแล้วจะได้สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณน้ำหนักจริงเท่าใด และปริมาณนี้ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับในวันนี้ อ้อหนึ่ง สำหรับวิตามินและเกลือแร่ นั้น ระบุแค่ปริมาณร้อยละของการต่อวันเท่านั้นเพราะค่าน้ำหนักจริงมีค่าน้อยมาก ทำให้เข้าใจตัวเลขให้อีก

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายความว่า สารอาหารที่มีในอาหารจากการกินครั้งละนี้ เมื่อคิดเทียบกับที่ควร ได้รับแล้ว คิดเป็นร้อยละเท่าไร ถ้าอาหารนี้ ให้คาร์โบไฮเดรต 8 % ของที่ต้องการต่อวัน ที่หมายความว่าเราต้องกินจากอาหารอื่นอีก 92 %

ทั้งสไลด์ “การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม” และ “การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ” ทางผู้วิจัยและคณะมีความต้องการเด็กนักเรียนได้เห็นภาพหลากหลายโภชนาการทั้งในรูปแบบเต็มและแบบย่อ เพื่อให้พวกเขาทราบว่าข้อมูลในแต่ละส่วนบอกอะไรแก่พวกเขาบ้าง เช่น ตรงข้อมูลที่แสดง “หนึ่งหน่วยบริโภค” นั้นแสดงให้เห็นว่าในบรรจุหนึ่งห่อนี้ควรรับประทานในปริมาณกี่ครั้งต่อหนึ่งวันเพื่อให้ได้รับสารอาหารตามที่ได้แสดงอยู่ในกรอบ (เช่น **หนึ่งหน่วยบริโภค : 3** แสดงว่าผู้บริโภคควรรับประทานผลิตภัณฑ์นั้นในปริมาณ 3 ครั้งต่อหนึ่งวันเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบตามที่ฉลากโภชนาการแจ้งไว้)

โภชนาการ

ความสำคัญของสารอาหารแต่ละประเภทที่มีอยู่ในฉลากโภชนาการ

พลังงาน คือ คนทั่วไปที่ทำงานหนักปานกลาง ต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี ผู้ที่ทำงานหนัก เช่น กรรมกร นักกีฬา ก็จะต้องพลังงานมากกว่านี้ หรือ ผู้ที่ทำงานเบาๆ ก็จะต้องพลังงานน้อยกว่านี้ สารอาหารที่ให้พลังงาน คือ **คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน** ปริมาณสารอาหารทั้งสามที่แนะนำให้บริโภคในฉลากโภชนาการนั้น เทียบสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี หากต้องการพลังงานมากกว่าหรือน้อยกว่านี้ ก็ปรับกินเพิ่ม หรือลดลงตามส่วน

ไขมัน คือ ไขมันไม่ใช่มีแต่โทษจนต้องยกเลิกละทิ้งอย่างที่เราเคยเข้าใจผิด แต่ก็มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย คือ เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานดังกล่าวแล้ว ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและยังช่วยเป็นฉนวนและช่วยในการดูดซึมวิตามินชนิดที่ละลายในไขมัน และสารอื่นๆที่จำเป็นต่อร่างกาย เราควรงินไขมันให้หลากหลายชนิด ต่างแหล่ง เช่น น้ำมันถั่วเหลืองบ้าง น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันอื่นๆบ้างสลับกันไป

โภชนาการ

ความสำคัญของสารอาหารแต่ละประเภทที่มีอยู่ในฉลากโภชนาการ

โคเลสเตอรอล คือ เป็นไขมันจำเป็นชนิดหนึ่งที่ร่างกายต้องการเพื่อไปสร้างส่วนประกอบของเซลล์ประสาทและสมอง สร้างฮอร์โมน เคลลี และกรดน้ำดีซึ่งช่วยในการย่อยอาหารประเภทไขมัน ร่างกายจะสร้างโคเลสเตอรอลขึ้นเองได้ประมาณ ร้อยละ 80 ของความต้องการของร่างกายโดยตับเป็นผู้สร้าง นอกจากนั้น เรายังได้รับโคเลสเตอรอลจากอาหารในเชิงประจำวัน เช่น ไข่ ตับ นม เนย อย่างไรก็ตามการได้รับมากเกินไป เกินกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวันแล้วอาจทำให้สะสม และก่อให้เกิดอาการเช่นเส้นเลือดตีตัน ซึ่งจะนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้

โปรตีน คือ ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ คุณภาพของโปรตีนแตกต่างกันตามแหล่งของโปรตีนนั้น โปรตีนคุณภาพดีคือมีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบ แหล่งที่ดีได้แก่ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นม ไข่ การสร้างโปรตีนของร่างกายนั้นต้องการกรดอะมิโนที่จำเป็นครบทุกตัวในปริมาณที่เหมาะสมในเวลาเดียวกันถ้าขาดตัวใด หรือสัดส่วนไม่พอเหมาะเด็กก็จะหยุดโต ผู้ใหญ่ก็จะมีอาการของเนื้อเยื่อเพื่อนำกรดอะมิโนไปใช้

โภชนาการ

ความสำคัญของสารอาหารแต่ละประเภทที่มีอยู่ในฉลากโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต คือ แหล่งพลังงานหลัก หรือเชื้อเพลิงของชีวิต นอกจากนั้นยังมีความสำคัญในการเผาผลาญไขมันด้วย ไขมันจะเผาไหม้ได้ไม่สมบูรณ์หากมีคาร์โบไฮเดรตไม่พอ โภชนาการทำให้เกิดสารพิษขึ้นในเลือดและปัสสาวะ (Ketone bodies) ส่งผลให้การทำงานของร่างกายเปลี่ยนไป และอวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติจนถึงขั้นหมดสติ (coma) ได้ เราจึงควรได้รับคาร์โบไฮเดรตทุกวันแม้ว่าจะอยู่ในช่วงจำกัดอาหาร หรือควบคุมน้ำหนักก็ตามเพื่อป้องกันสภาวะดังกล่าว

ใยอาหาร คือ คาร์โบไฮเดรตอย่างหนึ่งที่ร่างกายย่อยไม่ได้ เมื่อกินใยอาหารจึงมีผลในการเพิ่มปริมาณการอุจจาระ ขับถ่ายสะดวกทุกวัน ไม่กั่งก้างจึงกำจัดสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ เราจึงควรกินผัก ผลไม้เป็นประจำทุกวัน

โซเดียม คือ สารสำคัญในเซลล์ช่วยควบคุมระดับสมดุลของน้ำโดยทำให้เกิดแรงดันออสโมซิส มีส่วนในการควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ถ้าได้รับมากเกินไป ไตก็จะขับออกทางปัสสาวะ อย่างไรก็ตาม ถ้าได้รับมากจนเกินไปอาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้น ผู้เป็นโรคหัวใจ ความดัน และโรคไตบางชนิดจึงควรกินอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมต่ำ

โภชนาการ

ความสำคัญของสารอาหารแต่ละประเภทที่มีอยู่ในฉลากโภชนาการ

วิตามิน เอ คือ สารอาหารที่มีมากในอาหารพวกตับ เนย ไข่แดง นม ในพืชไม่พบ วิตามินเอแท้ที่สังเคราะห์ได้ แคลเซียม เช่น มะเขือเทศ ผลไม้ แครอท ฟักทอง จะพบแคโรทีนซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่คนงูได้ใช้เล็ก วิตามินชนิดนี้จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การมองเห็นที่ดี และสุขภาพที่ดีของเส้นผม ผิวหนัง ช่วยให้หัวใจและฟันแข็งแรง

วิตามิน บี 1 คือ สารอาหารที่มีมากในอาหารพวกข้าวซ้อมมือ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง เราจำเป็นต้องได้รับวิตามินบี 1 ให้เพียงพอกับปริมาณที่ควรใช้ในการเผาผลาญสารอาหารที่ให้พลังงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคาร์โบไฮเดรต นอกจากนั้น วิตามินบี 1 ยังเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อหัวใจ



โภชนาการ

ความสำคัญของสารอาหารแต่ละประเภทที่มีอยู่ในฉลากโภชนาการ

วิตามิน บี 2 คือ สารอาหารที่พบในอาหารพวกเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ปลา นม และเนย มีส่วนในการใช้พลังงานของร่างกาย ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ทำงานร่วมกับร่างกายในการส่งพลังงานไปตามเซลล์ต่างๆจำเป็นต่อสุขภาพที่ดีของผิวหนัง ผม เล็บ

แคลเซียม คือ ส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน นอกจากนั้น แคลเซียมในเลือดยังมีบทบาทในการแข็งตัวของเลือด การทำงานของเนื้อเยื่อประสาท ถ้าแคลเซียมในเลือดลดลงมากๆจะทำให้เกิดอาการชักเกร็ง ถ้ามากเกินไปจะทำให้ประสาทเกิดอาการเฉื่อยชา ปริมาณที่เหมาะสมมีความสำคัญต่อการเต้นของชีพจรและหัวใจ

เหล็ก คือ สารอาหารที่ร่างกายต้องการเหล็กในการสร้างเม็ดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฮีโมโกลบินในเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆของร่างกาย อย่างไรก็ตาม การได้รับเหล็กมากเกินไปจะทำให้เสียตับ ตับอ่อน หัวใจ และทำให้หัวใจวายอื่นๆเกิดการแปรปรวนได้



สไลด์ “ความสำคัญของสารอาหารแต่ละประเภทที่มีอยู่ในฉลากโภชนาการ” ทั้ง 5 สไลด์นี้ ก็เพื่อให้ต้องการแสดงให้เด็กนักเรียนทราบว่าสารอาหารแต่ละประเภทยังมีคุณประโยชน์อะไรบ้าง และมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร อีกทั้งถ้าหากร่างกายขาดสิ่งเหล่านั้นแล้วจะก่อให้เกิดโทษอะไรบ้าง และจากการที่ผู้วิจัยและคณะได้พบปัญหาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียน สไลด์ความรู้ทั้ง 5 สไลด์นี้ต้องการเตือนให้กลุ่มเด็กนักเรียนที่ชอบรับประทานอาหารขำเค็มอย่างเป็นประจำทุกวัน อาจไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพราะอาหารชนิดเดียวกันหากทานทุกวันก็อาจทำให้ขาดสารอาหารบางอย่างที่อาหารชนิดนั้นไม่มีก็เป็นได้ รวมไปถึงต้องการเตือนกลุ่มเด็กนักเรียนที่ไม่ชอบรับประทานผัก มันจะส่งผลต่อร่างกายของพวกเขาอย่างไรบ้าง อีกทั้งผู้วิจัยและคณะต้องการให้พวกเขาได้ตระหนักว่าอาหารที่พวกเขาได้รับประทานอยู่เป็นประจำนั้น มีสารอาหารครบตามนี้หรือไม่ ถ้าหากมีสารอาหารบางตัวที่ขาดหายไปบ้างก็ทำให้ทราบว่าควรจะเลือกซื้ออาหารประเภทใดมาเติมเต็มส่วนที่ขาดหายไปเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

การทานอาหารที่มีรสหวาน

ทานอาหารรสหวาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดังนี้

1. ร่างกายสูญเสียวิตามินบีเพื่อเผาผลาญน้ำตาลในเซลล์ นานเข้าทำให้สมองมีมันง ทุกละจึงง่าย
2. ดับอ่อนจะได้รับการกระตุ้นอยู่เรื่อย ๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
3. แคลอรีที่ได้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและ โคโรนารีโรคหัวใจ มีผลไปเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ อัมพาต
4. น้ำตาลที่เบลอในเซลล์จะถูกเปลี่ยนเป็นอัลดีไฮด์ มีฤทธิ์ทำลายเนื้อเยื่อ ทำให้เซลล์ร่างกายเสื่อมเร็ว

ในส่วนของการอธิบายเกี่ยวกับปัญหาการรับประทานอาหารรสหวาน นอกจากจะอธิบายหลักโภชนาการแล้ว ผู้วิจัยยังได้นำรูปอาหารและเครื่องดื่มที่นักเรียนชื่นชอบ มาให้พวกเขาลองทายว่า อาหารและเครื่องดื่มนั้นมีส่วนผสมของน้ำตาลกี่ก้อน และเมื่อเฉลยคำตอบ เด็กๆ ต่างมองภาพเฉลยด้วยความตกใจว่า อาหารและเครื่องดื่มที่พวกเขารับประทานอยู่ทุกวันนี้มีน้ำตาลผสมอยู่ในปริมาณค่อนข้างสูง

การทานอาหารที่มีรสหวาน

การเปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลในอาหารแต่ละประเภท



ผลไม้สด



น้ำผลไม้

การทานอาหารที่มีรสหวาน

โรคเบาหวานและอาการของโรคเบาหวานในเด็ก

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติของการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต เนื่องจากมีระดับฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงกว่าปกติ หรือไม่มีเลย ทำให้เซลล์ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ ทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย สำหรับโรคเบาหวานในเด็กส่วนใหญ่เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม และมีลักษณะแตกต่างจากเบาหวานผู้ใหญ่ คือ เด็กโรคนี้มักผอม ในขณะที่ผู้ใหญ่มักจะมีน้ำหนักตัวเกิน เด็กโรคนี้จะไม่สร้างอินซูลินเลย แต่ของผู้ใหญ่พอสร้างได้บ้าง นอกจากนี้ โรคเบาหวานในเด็กยังควบคุมได้ยาก และต้องใช้ยาฉีดอินซูลินทุกวัน

อาการของโรคเบาหวานในเด็ก คือ ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะมาก กระหายน้ำ และกินจุแต่ผอม มีอาการอ่อนเพลียบ่อย การดูแลเด็กโรคเบาหวาน ควรมีการตรวจน้ำตาลในปัสสาวะบ่อยๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการดูแลอินซูลิน ถ้าเด็กมีน้ำหนักตัวลดลง หรือหมดสติ ควรรีบไปกินน้ำตาล ถ้าเจ็บป่วยหรือเป็นแผล ควรรีบไปหาแพทย์เสียแต่เนิ่นๆ ที่สำคัญคือผู้ป่วยและญาติควรมีความเข้าใจเรื่องโรคนี้อย่างดี เพื่อการควบคุมระดับน้ำตาล และอาการของโรคไม่ให้เกิดปัญหาแทรกซ้อน ซึ่งจะช่วยให้ได้ใช้ชีวิตประจำวันอย่างปกติสุขเช่นเด็กทั่วๆ ไปได้

จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้พบเจอปัญหาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนในด้าน “พฤติกรรมกรชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน” ค่อนข้างมาก ทำให้ผู้วิจัยและคณะมีความต้องการให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนว่าการรับประทานอาหารที่มีรสหวานหรือทานน้ำตาลที่มีรสหวานมากเกินไปนั้นมีโทษอย่างไรบ้าง ถึงแม้ว่าเด็กนักเรียนจะเป็นในช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต แต่หากรับประทานหวานมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคเบาหวานในเด็กได้ แต่

อย่างไรก็ตามน้ำตาลก็ยังเป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกาย ดังนั้นจึงได้แนะแนวทางว่า “การรับประทานน้ำตาลให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ” นั้นเป็นวิธีที่ดีที่สุดต่อร่างกาย

การทานอาหารที่มีรสหวาน

การเปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลในอาหารแต่ละประเภท



ขนมกรุบกรอบ / ทานเล่น



ไอศกรีม

การทานอาหารที่มีรสหวาน

การเปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลในอาหารแต่ละประเภท



น้ำอัดลม

ก่อนทานอะไร ระวังเรื่องความหวานและสุขภาพก่อนนะ !!!!!

จากที่ได้กล่าวไปแล้วในข้างต้นว่าปริมาณน้ำตาลที่ควรรับประทานในแต่ละวันนั้นอยู่ที่ประมาณไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน แต่ด้วยในชีวิตประจำวันของเด็กนักเรียน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กนักเรียนที่พบปัญหาคือ กลุ่มเด็กนักเรียนที่ชอบดื่มน้ำผลไม้ เป็นประจำให้ทราบถึงปริมาณน้ำตาลที่แฝงตัวอยู่ในรูปของน้ำผลไม้ อีกทั้งยังมีกลุ่มเด็กนักเรียนประมาณ 75% ที่ชอบซื้อไอศกรีมรับประทานเป็นอย่างมากในช่วงพักกลางวัน เราจึงได้นำภาพปริมาณน้ำตาลในอาหารแต่ละประเภทมาเปรียบเทียบและบรรยายให้เด็กนักเรียนฟังว่าถ้าพวกเขารับประทานอาหารเหล่านี้ในปริมาณที่มากๆ และบ่อยครั้ง ก็อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาในภายหลังได้

โรคอ้วน

สาเหตุของโรคอ้วน

น้ำหนักเกินอาจไม่ใช่โรคอ้วน นักกล้ามก็หนักเกินได้ แต่ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพทั้งข้างต้น ยังมีภาวะบางอย่างทำให้น้ำหนักเกินได้ เช่น โรคความผิดปกติของฮอร์โมน (ต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อยเกินไป ระดับฮอร์โมนพาราไธรอยด์มากเกินไป) โรคที่มีการบวมกั่งน้ำมากขึ้นในร่างกาย (ได้แก่โรคหัวใจ โรคไตบางชนิด โรคตับที่อาจมีน้ำในช่องท้อง) เป็นต้น

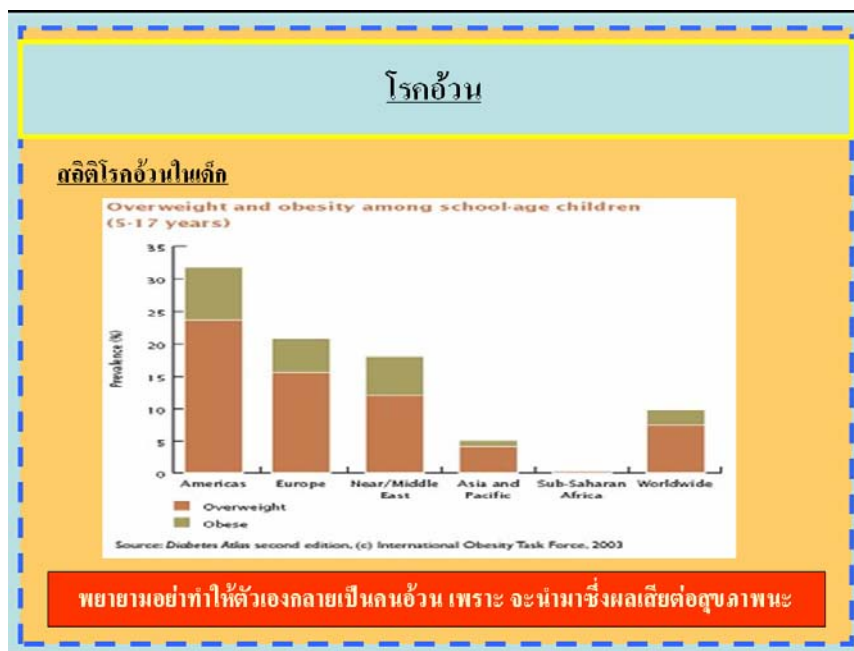
ส่วนโรคอ้วนที่มีการสะสมของไขมันในร่างกายมากกว่าปกติ เกิดจากดุลพลังงานเกินมาก คือร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ โดยมีปัจจัยในแต่ละคนเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น กรรมพันธุ์ บางคนจึงอ้วนง่าย บางคนอ้วนยาก สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายคือโปรตีน (เช่น ข้าว เนื้อสัตว์) ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต (เช่น แป้ง น้ำตาล)

ที่สำคัญที่สุด คือ อาหารกลุ่มไขมัน ซึ่งนอกจากให้พลังงานมากกว่ากลุ่มอื่นในปริมาณอาหารที่หนักเท่ากันแล้ว ในปริมาณที่คิดเป็นพลังงานเท่ากันอาหารไขมันก็ยังถูกสะสมไว้ในร่างกายมากกว่าอาหารกลุ่มอื่นด้วย

โรคอ้วน

อันตรายจากโรคอ้วน

1. ความดันโลหิตสูง : พบว่าน้ำหนักเกิน โดยยังมีปริมาณแคลอรีในอาหารเท่าเดิมก็ลดความดันโลหิตลงได้
2. เบาหวานชนิด 2 : พบว่าน้ำหนักเกิน : ความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานชนิดนี้ที่รุนแรงที่สุดกว่าปัจจัยใด ๆ
3. ไขมันในเลือดผิดปกติ
4. โรคหลอดเลือดตีบ (Atherosclerosis) เช่น หลอดเลือดสมองตีบ ทำให้เกิดอัมพฤกษ์อัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โดยพบว่าความอ้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคนี้โดยตรง และยังเพิ่มความเสี่ยงโดยอ้อมจากภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ 3. 4 4. เบาหวาน และความดันโลหิตสูงด้วย
5. นิ่วถุงน้ำดี และถุงน้ำดีอักเสบ
6. โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis) โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อนิ้ว โภกาสถิต โรคข้ออักเสบจากเก๊าท์ด้วย
7. มะเร็งบางชนิด พบมากขึ้นในคนอ้วน และสัตว์ทดลองที่ถูกทำให้อ้วน จากการศึกษามากมายของ American Cancer Society โดยอิงน้ำหนักที่คนไข้มองเองพบว่าน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 40% จะมีอัตราเสี่ยงจากมะเร็งสูงขึ้น 1.33-1.55 เท่า ที่สำคัญ คือ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ



จากที่ได้กล่าวไปข้างแล้วในข้างต้นว่าหากเด็กนักเรียนรับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลแฝงตัวอยู่ในรูปแบบต่างๆ เหล่านี้ในปริมาณที่มากๆ ก็อาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้นได้ โดยเฉพาะโรคอ้วน และโรคเบาหวาน ซึ่งผู้วิจัยและคณะก็ได้้นำเนื้อหาที่เกี่ยวกับโทษของโรคอ้วนมาบรรยายในครั้งนี้ด้วย รวมไปถึงได้แสดงแผนภูมิเกี่ยวกับ “สถิติโรคอ้วนในเด็ก” เพื่อให้พวกเขาตระหนักถึงภัยของโรคอ้วนว่ามันใช่สิ่งที่ไกลตัว เพื่อหาทางหลีกเลี่ยงจากความเสี่ยงที่อาจจะทำให้พวกเขากลายเป็น “โรคอ้วน” ได้

10 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องอาหาร

1. **งอมือเข้า**
ถ้าใครกำลังงอมือก็เลิกเสียเถอะค่ะ เพราะมือเข้าเป็นมือที่สำคัญมาก นอกจากจะเป็นแหล่งพลังงานให้คุณสู้งานได้โดยไม่เมื่อยแล้ว ยังช่วยให้ไม่หิวมากเสียก่อนที่จะถึงมือต่อไป
2. **งอดินทุกอย่างก่อนออกกำลังกาย**
ไม่ควรค่ะ เพราะร่างกายต้องการพลังงานเพื่อนำมาใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ อยู่แล้ว ฉะนั้น ก่อนออกกำลังกายควรกินพวกอาหารที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (เพราะมีไฟเบอร์มากและไขมันต่ำด้วย) อย่างโยเกิร์ต นมถั่วเหลือง หรือขนมปังโฮลเก้
3. **หัดออกกำลังกาย**
ควรเริ่มช่วงนานๆ แล้วจึงค่อยกินจริงๆ แล้ว ไม่ควรเริ่มไว้นานขนาดนั้นก็ได้กินหลังจากออกกำลังกายไปแล้ว 1 ชั่วโมงก็พอแล้วละ และการเลือกกินอาหารที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนด้วยนะ เพราะจะได้ไปช่วยเร่งอัตราเผาผลาญและช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นค่ะ
4. **กินขนมที่มีส่วนประกอบของโปรตีนหรือโปรตีนแทนข้าว**
อาหารพวกเต้าหู้ไข่จะไม่มีแคลอรีหรือไขมันเลยนะค่ะ อีกทั้งโปรตีนชนิดนั้นก็ไม่มีไฟเบอร์อีกด้วย สรุปแล้วไม่มีอะไรดีไปกว่าการได้กินอาหารจริงๆ เข้าไปหรอกค่ะ
5. **เขี่ยมันในอกตา**
อย่าเชื่อในทฤษฎีนี้เด็ดขาด โดยเฉพาะคนที่คิดอยู่ข้างๆ ขวดเครื่องดื่ม เพราะยังมีอีกหลายๆ โรงงานที่ขาดการควบคุมที่แท้จริงคืออยู่ทางทิศ ก่อนซื้อควรดูองค์ประกอบหลายๆ อย่างรวมกัน แล้วจึงค่อยตัดสินใจ

10 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องอาหาร

6.กินน้อยๆ
คนส่วนมากมักจะกลัวไม่กล้ากินอะไรบางอย่างเพราะงานที่รับเข้าไปไม่เพียงพอกับ ที่ร่างกายต้องการสำหรับทำกิจกรรมนั้นๆ
อย่าลืมคิดนะว่า กินอะไรก็ได้ แค่ถือเข้าไปมากจนเกินไปก็ เพราะร่างกายจะเผาผลาญไม่ทัน เกิดเป็นไขมันสะสม แล้วต้องมานั่งกลุ่ม โคเลสเตอรอล
กันใหม่ จะยุ่งอะไร

7.ออกกำลังกายเท่านั้นคือทางรอดด้วย
ถึงแม้ว่าทุกคนจะออกกำลังกายบ่อยแค่ไหนก็ตาม แต่หากขาดการวางแผนการกินที่ดีต่อสุขภาพแล้ว การออกกำลังกายที่ทำไปก็
ถือว่าสูญเปล่าได้สินะ

8.ไม่ควรงดน้ำมากๆ ขณะออกกำลังกาย
ผิดนะ การดื่มน้ำมากๆ ไม่ดีต่อร่างกายเลยนะค่ะ โดยเฉพาะเวลาที่กำลังอยู่ในที่ร้อนๆ ฉะนั้น ระหว่างและหลังออกกำลังกายก็
อย่าลืมดื่มน้ำเข้าไปให้เพียงพอต่อความต้องการ ของร่างกายด้วยละ

9.ได้แค่ยกเบรค
แน่นอนค่ะว่าการลดน้ำหนักแบบนี้จะเห็นผลเร็วและง่ายต่อการปฏิบัติด้วย แต่มันก็ไม่ใช่หนทางที่ถูกต้องนัก คุณควรหัน
กลับมาใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ทานอาหารและออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยจะดีกว่านะ

10.กินไปวันๆจะอยู่เป็นนิตย์
หลายๆ คน อาจจะกำลังติดกับการไดเอทประเภทนี้มาก คือ ไม่กินพวกข้าวหรือขนมปังเลย อย่าลืมคิดนะว่า คาร์โบไฮเดรต
เชิงซ้อนที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อนะ

นอกจากเนื้อหาที่ได้กล่าวมาทั้งหมดแล้วนั้น ผู้วิจัยและคณะมีความต้องการที่จะเพิ่มเติมข้อมูลในส่วนที่กลุ่มเด็กนักเรียนในวัยนี้อาจมีความเข้าใจที่ผิดๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และบอกถึงโทษของมันว่าเป็นอย่างไร เพื่อให้พวกเขาทราบและแก้ไขเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ผิดๆ แบบเดิม

รสชาติบอกนิสัย

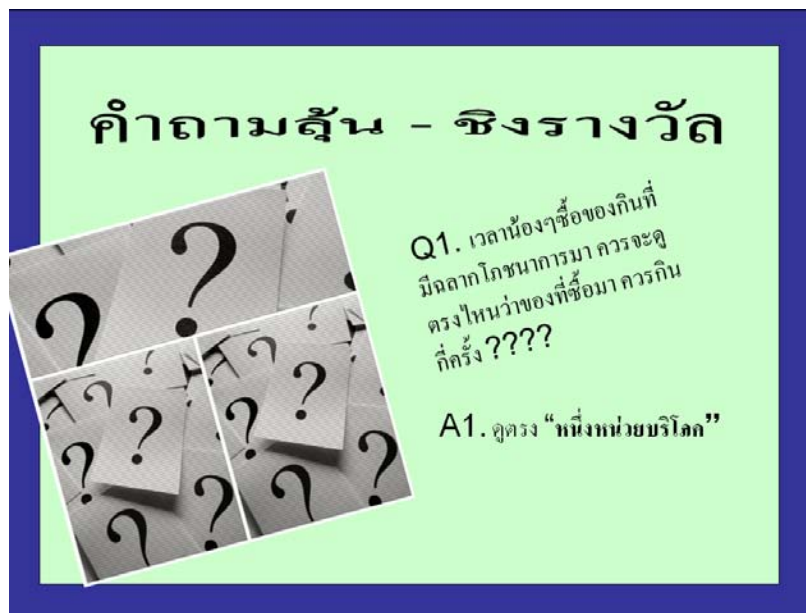
รสหวาน

มักจะเป็นคนใจดี น่ารัก อ่อนโยน ช่างฝัน มีนิสัยช่างสงสัย
และรักคนง่าย แดมซี่แฉอีกต่างหาก



และในส่วนท้ายของเนื้อหา เพื่อเป็นการสร้างสีสันให้เข้ากับการบรรยายและไม่ให้เกิดความน่าเบื่อในเนื้อหาที่ผู้วิจัยและคณะได้จัดเตรียมมา ผู้วิจัยและคณะจึงได้เพิ่มส่วนของการวาด

เข้ามาด้วย กล่าวคือ เป็นการทำนายดวงว่าใครที่ชอบทานรสชาติอาหารใดจะมีนิสัยอย่างไร ซึ่งมีทั้งหวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ด และจืด นอกจากจะเป็นการสร้างบรรยากาศในการบรรยายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานแล้วนั้นยังเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยและคณะได้อีกทางหนึ่ง เนื่องจากผู้บรรยายจะถามว่าใครที่ชอบรสชาติดังต่อไปนี้ให้ยกมือขึ้น ก็ปรากฏว่า “รสหวาน” มีเด็กนักเรียนที่ยกมือมากที่สุด คือประมาณ 80% ซึ่งนับว่ามีจำนวนมาก



และช่วงเริ่มต้นของการบรรยาย ผู้บรรยายได้แจ้งให้เด็กนักเรียนทราบว่าท้ายสุดของการบรรยายจะมีการถามคำถามและแจกรางวัล เพื่อเป็นการสร้างความสนใจและให้เด็กนักเรียนนั้นตั้งใจฟังการบรรยาย ซึ่งจากการคำถามและแจกรางวัลในช่วงนี้ก็ได้มีการตอบรับที่ดีจากเด็กนักเรียน

6) การประเมินผล

ในการประเมินผลกลยุทธ์ของโรงเรียนนี้ สามารถประเมินได้ทั้งระหว่างการดำเนินกลยุทธ์ และหลังจากดำเนินกลยุทธ์เสร็จสิ้น ดังนี้

6.1 บรรยากาศระหว่างการบรรยาย

การบรรยายแบ่งออกเป็น 2 รอบ ในช่วงรอบแรก ซึ่งได้ไปบรรยายให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ก่อนข้างผ่านไปได้อย่างดี แม้ว่าจะมีเด็กนักเรียนบางส่วนที่คุยกันเสียงดังบ้าง แต่ก็มีคุณครูที่คอยช่วยควบคุมอยู่เป็นระยะ แต่โดยส่วนใหญ่ก็นับว่าเด็กนักเรียนในระดับชั้นนี้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และเด็กนักเรียนค่อนข้างชอบเนื้อหาที่ผู้วิจัยและคณะนำเสนอ เพราะเนื้อหาโดยส่วนใหญ่แล้วจะกล่าวถึงโทษของการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน ซึ่ง

ก็คือ “โรคอ้วน” โทษของการไม่รับประทานผัก และโทษของการรับประทานอาหารซ้ำๆ กันทุกวัน รวมไปถึงโทษของการลดความอ้วนที่ผิดๆ เป็นต้น ทำให้เด็กนักเรียนในวัยนี้ซึ่งเป็นวัยกำลังรักสวยรักงามได้ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก รวมไปถึงการตอบคำถามเพื่อแลกของรางวัล ซึ่งเด็กนักเรียนนั้นมีรู้สึกร่วมและรู้สึกสนุกกับเกมต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้จัดมาเป็นอย่างมาก นับว่าการบรรยายในครั้งนี้ค่อนข้างประสบความสำเร็จ

ส่วนการบรรยายในรอบที่สอง ซึ่งได้ไปบรรยายให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 นั้น ไม่ได้เป็นไปตามที่ได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า เพราะเด็กนักเรียนโดยส่วนใหญ่คุยกันเสียงดังมาก อีกทั้งการให้ความสนใจของเด็กนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาที่น่าสนใจนั้นมีเพียงเป็นระยะๆ เท่านั้น อีกทั้งความกระตือรือร้นและความกล้าแสดงออกของเด็กนักเรียนในการตอบคำถามในเกมต่างๆ นั้นน้อยกว่าเด็กนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ค่อนข้างมาก แต่อย่างไรก็ตามก็ยังมีเด็กนักเรียนอีกบางส่วนที่ได้ให้ความสนใจกับการบรรยายในครั้งนี้อยู่บ้าง

กล่าวโดยสรุปแล้วนั้น การบรรยาย “สไลด์ความรู้” ให้แก่เด็กนักเรียนโรงเรียนนี้ค่อนข้างประสบความสำเร็จ แม้ว่าจะมีเด็กนักเรียนบางส่วนที่ไม่ค่อยได้สนใจมากนัก แต่โดยภาพรวมแล้วเด็กนักเรียนส่วนใหญ่ตั้งใจฟัง และได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

6.2 ประเมินหลังการบรรยาย

สิ่งที่เป็นที่ยืนยันได้ว่าการบรรยาย “สไลด์ความรู้” ของผู้วิจัยและคณะนั้นประสบความสำเร็จนั้นก็คือ แบบสอบถาม ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการที่ได้แจกให้เด็กนักเรียนกลุ่มเดิมที่ได้แจกไปครั้งแรกนั้นก็ทำให้ทราบว่า หลังจากได้นำเสนอความรู้ต่างๆ ไปนั้น เด็กนักเรียนได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมๆ ไปในทิศทางที่ดีขึ้น

นอกจากจะทำการประเมินผลกลยุทธ์ด้วยแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยและคณะยังได้ทำการสนทนากลุ่ม (Focus Groups) ขึ้นมาด้วย โดยสุ่มตัวแทนนักเรียนจากห้องที่ได้รับแบบสอบถามมาห้องละประมาณ 2-3 คน รวมระดับชั้นละประมาณ 12 คน เหตุที่ผู้วิจัยและคณะเลือกวิธีนี้เป็นวิธีการประเมินกลยุทธ์อีกวิธีหนึ่ง ก็เพราะเพื่อดูปฏิกิริยาการโต้ตอบของเด็กนักเรียนเหล่านั้นได้ว่าสีหน้า ท่าทางและความรู้สึกของเด็กนักเรียนนั้นเป็นอย่างไร ความคิดและความรู้สึกตรงกับคำตอบที่ตอบมาหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถนำมาประกอบกับการวิเคราะห์ผลได้ดีอีกทางหนึ่ง และผู้วิจัยและคณะก็ได้ถามคำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจใน “สไลด์ความรู้” ที่ได้บรรยายไปเพื่ออยากทราบว่าเด็กนักเรียนเข้าใจอย่างแท้จริงหรือไม่ รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อวัดว่าเด็กนักเรียนที่ได้รับความรู้ไปนั้นมีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารหรือไม่ โดยคำถามที่ใช้ดังกล่าวนี้จะเป็นคำถามหลักในการสนทนากลุ่ม คือ เด็กๆ คิดว่าการให้ความรู้ครั้งนี้ดีมีประโยชน์หรือไม่อย่างไร เด็กๆ เริ่มรู้สึกอย่างไรกับความรู้ที่บรรยายในครั้งนี้ และหลังจากการให้ความรู้ครั้งนี้แล้ว เด็กๆ คิดว่าจะนำความรู้ไปใช้หรือไม่

ซึ่งคำตอบที่ได้ส่วนใหญ่แล้ว เด็กนักเรียนจะตอบว่า ความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้ดี มีประโยชน์ คือ เริ่มรู้ว่าตัวเองนั้นชอบรับประทานอาหารประเภทรสหวาน และรสหวานนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพของตนเองอย่างไร มีผลเสียอะไรบ้าง ถ้ารับประทานอาหารรสหวานมากๆ แล้วตนเองจะมีสุขภาพเป็นอย่างไร นอกจากนั้นแล้ว ความรู้สึกที่ได้รับจากการบรรยายในครั้งนี้ คือ ความกลัว ถ้าเกิดเราเลือกรับประทานอาหารอย่างนี้เป็นประจำแล้วจะส่งผลอย่างไร ทำให้เราคิดได้ว่าควรจะทำอย่างไร ควรปรับปรุงลักษณะนิสัยการเลือกรับประทานอาหารอย่างไรบ้าง ยกตัวอย่างเช่น

“หนูจะรับประทานหวานให้น้อยลง โดยเฉพาะเวลาใส่น้ำตาลในถ้วยเตี้ยหรือสุกี้ เพราะว่า ปกติหนูใส่ประมาณ 3 ช้อน”

(เบญญ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

ซึ่งเด็กนักเรียนแต่ละคน ก็จะมีการติดรสชาติดหวานที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เด็กนักเรียนบางคนติดหวานกับรสชาติของอาหาร แต่เด็กนักเรียนบางคนติดรสหวานของเครื่องดื่มและของหวาน เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน เป็นต้น

“หนูชอบรับประทานขนมหวานมาก โดยเฉพาะพวกไอศกรีมและน้ำอัดลม พอได้มาฟังพี่ๆ พูด ก็เริ่มกลัวอ้วนค่ะ”

(พัชร์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นนักเรียนที่ติดรสหวาน แต่เป็นนักเรียนที่ติดรสชาติอาหารรสอื่นๆ ด้วย ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ติดรสเค็ม รสเผ็ด รสเปรี้ยว เป็นต้น สำหรับพฤติกรรมในการเลือกรับประทานผัก มีมากขึ้นแต่น้อยกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภคอาหารรสหวาน

“หนูจะรับประทานผักมากขึ้นค่ะ เพราะว่าเรารู้แล้วว่าผักมีประโยชน์อย่างไร และจะเริ่มหัดรับประทานผักให้มากขึ้น อาจจะเริ่มจากเล็กๆ ก่อน หรือพวกผักต้มก่อนค่ะ”

(ลิ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

คำตอบที่ได้ส่วนใหญ่ก็นึกว่านักเรียนจะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าอาจจะเป็นระยะเวลาสั้น เนื่องจากว่ากระบวนการในการให้ความรู้คือการให้ความรู้อย่างเดียว และเด็กนักเรียน 1 คน จะได้รับความรู้เพียงแค่ครั้งเดียวเท่านั้น อีกทั้งยังเป็นเรื่องของปัจจัยตัวเด็กนักเรียนเองที่วัยนั้นยังมีความเป็นเด็ก ซึ่งลักษณะนิสัยนั้นมักจะชอบอะไรลองอะไรใหม่ๆ แต่ว่าสุดท้ายแล้วก็มีสิ่งที่ตนเองชอบ หรือบางกลุ่มก็จะเลียนแบบกลุ่มเพื่อนของตนเอง ซึ่งกลุ่มเพื่อน

อาจจะเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร จึงทำให้ในที่สุดแล้วพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในลักษณะเดิมๆ ก็จะกลับมาอีกครั้ง นอกจากเรื่องของปัจจัยตัวนักเรียนเองแล้ว ยังมีเรื่องของความกลัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร ซึ่งตรงนี้เป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะเป็นตรงกันข้ามสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วในช่วงต้น เพราะว่าถ้าเด็กนักเรียนเกิดความกลัวขึ้นจริงๆ นั้น จะทำให้มีแรงกระตุ้นในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร



จากการตอบคำถามผ่านเทคนิคการวิจัยแบบการสนทนากลุ่ม (Focus Groups) นี้ได้แสดงให้เห็นว่าจากการบรรยายที่ผู้วิจัยและคณะได้นำไปเสนอนั้นค่อนข้างประสบผลสำเร็จที่จะสามารถเปลี่ยนความคิดของเด็กนักเรียนทั้งสองระดับชั้นได้ว่า “ควรรับประทานหวานให้น้อยลงกว่าเดิม โดยที่รับประทานให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม” ซึ่งตัวชี้วัดทั้งแบบสอบถามความรู้ (Questionnaires) ความเข้าใจ และการทำการสนทนากลุ่ม นั้นสามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่าในการทำกลยุทธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการให้แก่เด็กนักเรียนทั้งสองระดับชั้นนั้นนับว่าประสบความสำเร็จแต่อาจจะไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว เพราะว่ากลยุทธ์ที่ใช้เป็นการให้ความรู้ ซึ่งเป็นการเพิ่มความรู้ และกระตุ้นความรู้ของเด็กนักเรียน ซึ่งเด็กนักเรียนควรที่จะได้รับการกระตุ้นความรู้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้เกิดผลระยะยาว

ในขั้นตอนของการวัดความสำเร็จนั้น จะใช้วิธีการดูผลของการทำแบบสอบถามครั้งที่สอง (หลังให้ความรู้) อีกทั้งยังทำการสนทนากลุ่ม เพื่อดูความคิดของเด็กนักเรียนว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้มีโอกาสสูงที่พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารจะเปลี่ยนแปลงไปตามความคิดไปด้วย จากการทำการสนทนากลุ่มแล้ว พบว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจในความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ การอ่านฉลากโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ ภัยจากโรคอ้วน ระดับน้ำตาลในอาหารแต่ละชนิด เป็นต้นมากขึ้น และนอกจากจะเข้าใจความรู้แล้ว เด็กนักเรียนยังมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของพวกเขาอีกด้วย เนื่องจากเด็กนักเรียนเกิดความกลัวถ้ายังมีพฤติกรรมการเลือก

ซื้ออาหารอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จะส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพของตนเอง เมื่อความคิดเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ทางผู้วิจัยและคณะก็ได้มีการสังเกตพฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารกลางวันอีกครั้งหนึ่ง เพื่อดูผลลัพธ์จากการใช้กลยุทธ์ที่ได้วางไว้ว่าได้ผลหรือไม่ อย่างไร และหลังจากที่ได้สังเกตดูแล้วพบว่า เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่ดีขึ้น และใส่น้ำตาลในอาหารลดน้อยลง มีการรับประทานผักมากขึ้น แต่จะเป็นผักชนิดอ่อนๆ รับประทานได้ง่าย เช่น ผักกาดต้ม กะหล่ำปลีต้ม เป็นต้น ส่วนอาหารที่รับประทานซ้ำเดิมน้อยลง มีการรับประทานอาหารที่หลากหลายมากขึ้น เช่น กินกล้วยเดี่ยว ข้าวราดแกง สุกี้ เพราะฉะนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าการทำกลยุทธ์ที่ผู้วิจัยและคณะได้ทำขึ้นมานี้ได้ผล และประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก

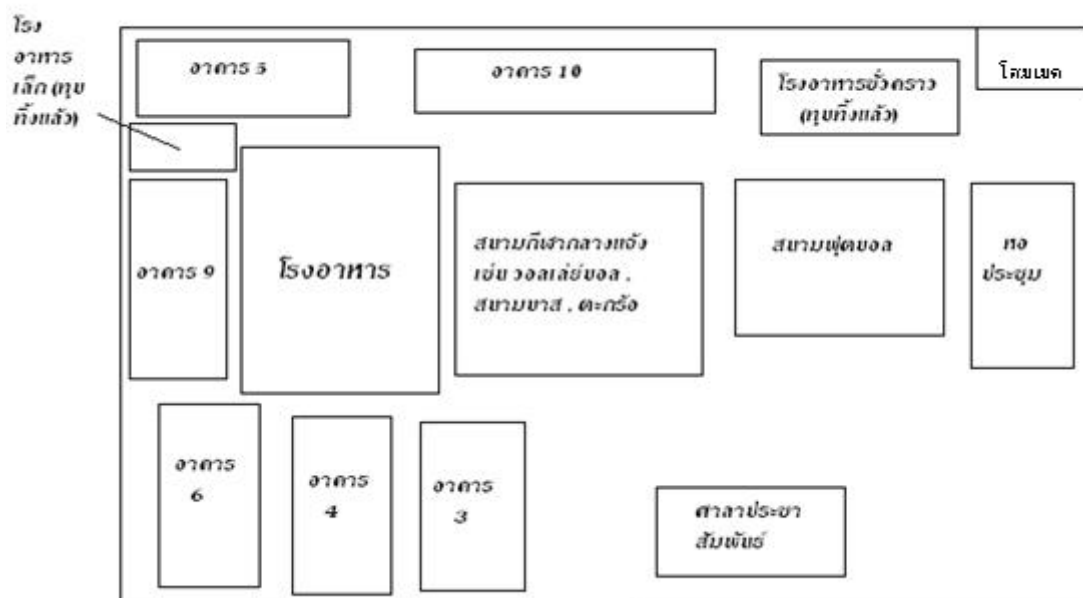
โรงเรียนตัวอย่างที่ 7

1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน

โรงเรียนตัวอย่างที่ 7 ตั้งอยู่ในแขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร พื้นที่ของโรงเรียน มีขนาด 23 ไร่ 1 งาน 31.875 ตารางวา เมื่อวัดโดยรวมแล้วลักษณะรูปร่างของพื้นที่โรงเรียนคล้ายกับรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า โรงเรียนแห่งนี้มีประตูทางเข้า-ออกรวมทั้งหมด 3 ประตูด้วยกัน ซึ่งแต่ละประตูจะเป็นทางเข้า-ออกไปสู่ถนนทั้ง 3 สายที่ผ่านบริเวณโรงเรียน แต่มีเพียงประตูเดียวที่เปิดให้รถเข้าออกได้ อีกสองประตูจะเปิดให้นักเรียนเดินเข้าออกเฉพาะเวลาเช้าและเย็น คือ เวลาก่อนเข้าเรียน และหลังเลิกเรียน ประมาณวันละ 2 ชั่วโมงเท่านั้น หรือให้เดินเข้าออกตามวาระอื่นๆ เช่น โรงเรียนเป็นสนามสอบ หรือเป็นหน่วยเลือกตั้งต่างๆ

โรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ใจกลางเมือง เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 นักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนนี้มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับดี ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยและคณะสนใจศึกษาจะเป็นกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เท่านั้น

แผนผังโรงเรียน



ภายในโรงเรียนมีอาคารเรียน 6 อาคาร เรียงกันเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ดังแผนผังข้างต้น ได้แก่ อาคาร 3 อาคาร 4 อาคาร 5 อาคาร 6 อาคาร 9 และอาคาร 10 และยังมีหอประชุม ร้านขายขนมปังโฮมเมด โรงอาหารที่สร้างใหม่ ศาลาประชาสัมพันธ์ สนามฟุตบอล และสนามกีฬากลางแจ้ง เช่น สนามวอลเลย์บอล สนามเทนนิส สนามบาสเก็ตบอล

ในแต่ละอาคารเป็นสถานที่ตั้งของฝ่ายต่างๆ ในโรงเรียน ดังนี้

อาคาร 3 เป็นสถานที่ตั้งของฝ่ายปกครองและงานประชาสัมพันธ์

อาคาร 4 เป็นสถานที่ตั้งห้องแนะแนว ศูนย์พัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ทั่วไป และห้องสหกรณ์

อาคาร 5 เป็นสถานที่ตั้งสำนักงานผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายธุรการ ฝ่ายบริการ งานทะเบียนวัดผล งานแผนงาน งานพยาบาล งานสัมพันธ์ชุมชน ห้องจริยธรรม

อาคาร 6 เป็นสถานที่ตั้งห้องอุตสาหกรรม และงานโภชนาการ

อาคาร 9 เป็นสถานที่ตั้งห้องศูนย์กีฬาในร่ม ศูนย์สังคม และศูนย์คณิตศาสตร์

อาคาร 10 เป็นสถานที่ตั้งหอสมุดโรงเรียน ห้องอินเตอร์เน็ต ศูนย์คอมพิวเตอร์ และห้องโสตทัศนอุปกรณ์

สถานที่ขายอาหาร (Food Setting) ภายในโรงเรียน

สถานที่ขายอาหารภายในโรงเรียนที่ผู้วิจัยและคณะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย โรงอาหาร ร้านสหกรณ์ในอาคาร 4 ร้านสหกรณ์บริเวณอาคารประชาสัมพันธ์หน้าโรงเรียน และร้านโฮมเมด ซึ่งแต่ละร้านมีรายละเอียด ดังนี้

โรงอาหาร

ในช่วงที่ผู้วิจัยและคณะลงไปศึกษา โรงอาหารของโรงเรียนนี้กำลังอยู่ในช่วงการก่อสร้างใหม่ ช่วงแรกที่เข้าไปจึงศึกษาจากโรงอาหารชั่วคราว

โรงอาหารชั่วคราว ถูกก่อสร้างขึ้นเพื่อใช้ชั่วคราวระหว่างที่โรงอาหารใหม่เริ่มก่อสร้างในเดือนมีนาคม พ.ศ.2551 แต่เนื่องจากความขัดข้องบางประการ ท่านอาจารย์ที่โรงเรียน จึงไม่อนุญาตให้ผู้วิจัยและคณะถ่ายรูปโรงอาหารชั่วคราวนี้ได้ โรงอาหารชั่วคราวนี้มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า เพดานเตี้ย ค่อนข้างมืดและคับแคบ อยู่ติดกับหอประชุมของโรงเรียนและร้านโฮมเมด ด้านหน้าเป็นสนามฟุตบอล ภายในโรงอาหารชั่วคราวประกอบด้วยร้านค้า ร้านอาหารทั้งหมด 21 ร้าน ได้แก่

ร้านที่ 1	ร้านผลไม้	ร้านที่ 6	ร้านข้าวแกง
ร้านที่ 2	ร้านน้ำแข็งไส	ร้านที่ 7	ร้านก๋วยเตี๋ยว
ร้านที่ 3	ร้านข้าวมันไก่	ร้านที่ 8	ร้านก๋วยเตี๋ยว
ร้านที่ 4	ร้านก๋วยเตี๋ยว	ร้านที่ 9	ร้านข้าวแกง
ร้านที่ 5	ร้านของทอด ยำมาล่า	ร้านที่ 10	ร้านน้ำหวาน

ร้านที่ 11	ร้านส้มตำ ไก่ทอด หมูปิ้ง	ร้านที่ 17	ร้านก๋วยเตี๋ยวหมู บะหมี่
ร้านที่ 12	ร้านอาหารตามสั่ง		เกี้ยว
ร้านที่ 13	ร้านสยามสเต็ก	ร้านที่ 18	ร้านไอศกรีม
ร้านที่ 14	ร้านน้ำหวาน	ร้านที่ 19	ร้านข้าวไข่เจียว
ร้านที่ 15	ร้านอาหารตามสั่ง	ร้านที่ 20	ร้านโจ๊ก ก๋วยจั๊บ เกาเหลา
ร้านที่ 16	ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือ	ร้านที่ 21	ร้านข้าวขาหมู หมูแดง

นอกจากโรงอาหารชั่วคราวในขณะนั้น ทางโรงเรียนยังมีโรงอาหารเล็กไว้รองรับนักเรียนจำนวนมากที่โรงอาหารชั่วคราวไม่สามารถรองรับได้ทั้งหมด ซึ่งโรงอาหารเล็กตั้งอยู่บริเวณข้างๆ อาคาร 5 ติดกับโรงอาหารเล็กจะเป็นมุมเครื่องเค็ม โดยรวมแล้วโรงอาหารเล็กนั้นค่อนข้างจะโปร่งสบายกว่าโรงอาหารชั่วคราวมาก เนื่องจากไม่มีฝาผนังกั้นตามด้านต่างๆ เหมือนในโรงอาหารชั่วคราว จึงดูไม่ทึบ และไม่ร้อน โรงอาหารเล็กจะมีร้านค้าอยู่ 7 ร้าน คือ ร้านซิกก็ซิก ร้านของทอด ร้านไอศกรีม ร้านน้ำหวาน ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านข้าวแกง และร้านอาหารตามสั่ง โรงอาหารเล็กจะมีที่นั่งเล็กน้อยตรงด้านหลังของอาคาร 5 ซึ่งทั้งโรงอาหารชั่วคราวและโรงอาหารเล็กจะปิดในเวลา 16.00 น. พร้อมกัน



บรรยากาศภายในโรงอาหารเล็กของโรงเรียน

โรงอาหารใหม่ เริ่มก่อสร้างในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2551 ก่อสร้างเสร็จเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2552 ระหว่างการก่อสร้างนั้นทางโรงเรียนจึงสร้างโรงอาหารชั่วคราวขึ้นเพื่อให้บริการแก่นักเรียน อาคารโรงอาหารใหม่เป็นอาคาร 3 ชั้น มีเนื้อที่ประมาณ 230 ตารางเมตร ชั้นที่ 1 ใช้เป็นลานจอดรถและสถานที่สนทนาการต่างๆ รวมไปถึงการใช้ประโยชน์ในการเรียนวิชาลูกเสือ ส่วน

ในชั้นที่ 2 เป็นโรงอาหาร มีความจุถึง 2,000 คน ร้านอาหารทั้งหมด 32 ร้าน และชั้นที่ 3 เป็นสนามกีฬาในร่ม มีทั้งสนามเทนนิส และสนามบาสเก็ตบอล



บรรยากาศภายในโรงอาหารใหม่



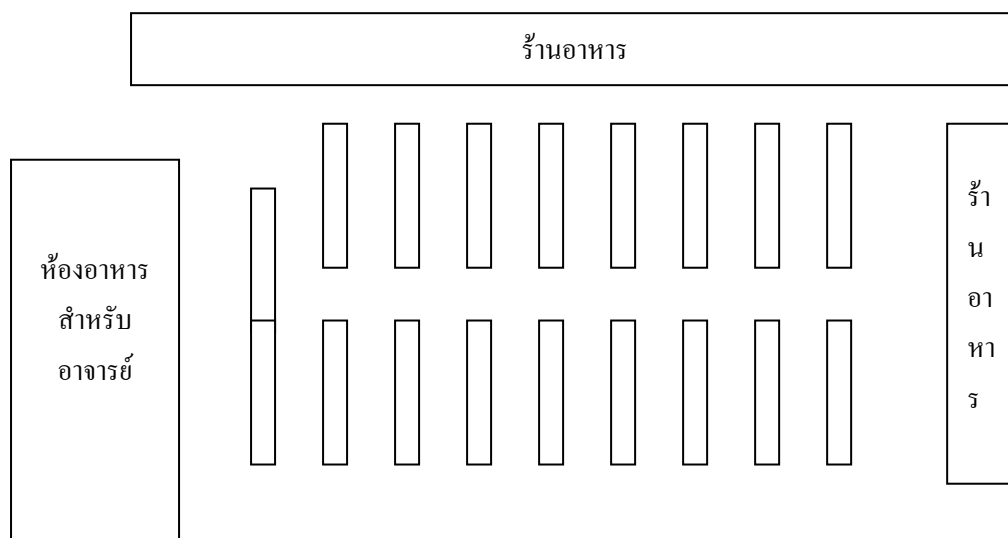
ทางเชื่อมระหว่างอาคาร 6



ภาพบรรยากาศภายนอกโรงอาหารใหม่

สภาพภายในโรงอาหารใหม่เป็นโรงอาหารที่ใหญ่โตและกว้างขวาง มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีห้องอาหารปรับอากาศสำหรับอาจารย์ มีทางเดินเชื่อมต่อกับอาคารเรียน 6 นอกจากนี้ ภายในโรงอาหาร ยังมีการติดตั้งโสตทัศนูปกรณ์ เช่น มีลำโพงไว้คอยถ่ายทอดเสียงจากอาจารย์ที่คอยเฝ้าเวรในโรงอาหาร ซึ่งจะคอยควบคุมความเป็นระเบียบเรียบร้อยของนักเรียนในช่วงเวลาพักกลางวัน มี LCD TV ติดตั้งไว้เปิดเฉพาะเวลาช่วงเช้าและพักกลางวัน โต๊ะสำหรับรับประทานอาหารเป็นโต๊ะไม้ยาวมีเก้าอี้เล็กกลม ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้อย่างสะดวกตั้งอยู่สองด้านของโต๊ะเรียงกันเป็นแนวยาว ร้านค้าร้านอาหารต่างๆ วางตัวเป็นรูปตัว L

แผนผังโรงอาหาร



ร้านค้าและร้านอาหารต่างๆ ภายในโรงอาหารใหม่มีทั้งหมด 32 ร้าน ได้แก่

- | | |
|--|--|
| ร้าน 1 อาสาอุกซิ่นหมู | ร้าน 18 ศิริพร ข้าวมันไก่ |
| ร้าน 2 มาลีกล้วยเตี้ยหมู | ร้าน 19 ขนมอบ |
| ร้าน 3 วาสนา กล้วยเตี้ย | ร้าน 20 เครื่องดื่ม |
| ร้าน 4 สังเวียน ข้าวแกง | ร้าน 21 ไสยมาชิซูชิ ขายอาหารญี่ปุ่น |
| ร้าน 5 กมลทิพย์ กล้วยเตี้ยหมู | ร้าน 22 ชิกกี้ชีก ไก่ทอด |
| ร้าน 6 บัวลา ผลไม้ | ร้าน 23 กิตติศักดิ์ ราดหน้า |
| ร้าน 7 ป้าจ๊วบ หมูแดง | ร้าน 24 สุกัญญา สารพัดนึก ขายกล้วยเตี้ยและอาหารตามสั่ง |
| ร้าน 8 นันทวรรณ กล้วยเตี้ยเนื้อ | ร้าน 25 สยามสเติ๊ก |
| ร้าน 9 โฉมทอง ขนมอบ | ร้าน 26 ข้าวแกง ป้าอุ๊ด |
| ร้าน 10 สุกัญญา ข้าวแกง | ร้าน 27 บุญชอบไก่ทอด |
| ร้าน 11 เครื่องดื่ม | ร้าน 28 ชนะเลิศ โจ๊กหมู |
| ร้าน 12 ธิดา ข้าวมันไก่ | ร้าน 29 อูชา ขาหมู |
| ร้าน 13 อัญธิสา อาหารว่าง | ร้าน 30 นิจิวิภา ไอศกรีม |
| ร้าน 14 ชุศรี ข้าวมันไก่ | ร้าน 31 ไตเติ้ล ข้าวแกง |
| ร้าน 15 ไอศกรีม | ร้าน 32 เครื่องดื่ม |
| ร้าน 16 ยูณีย์ ลูกชิ้นทอด | |
| ร้าน 17 สุพรรณิ วัชรโคม กล้วยเตี้ยหมูแดง | |

จากทั้งหมด 32 ร้าน แบ่งเป็นร้านก๋วยเตี๋ยว 8 ร้าน ร้านข้าว 10 ร้าน ร้านไอศกรีม 2 ร้าน ร้านโจ๊ก 1 ร้าน ร้านน้ำ 3 ร้าน ร้านขนมต่างๆ 7 ร้าน ร้านสแต็ก 1 ร้าน และร้านผลไม้ 1 ร้าน

สุดท้ายแล้ว เมื่อโรงอาหารใหม่นี้ถูกเปิดใช้อย่างเป็นทางการ ในภาคการศึกษาใหม่ปีพ.ศ. 2552 นี้ โรงอาหารชั่วคราวและโรงอาหารเล็กจึงได้ถูกทุบทิ้ง ทำให้โรงเรียนนี้มีโรงอาหารใหญ่เพียงแห่งเดียวที่รองรับนักเรียนทั้งโรงเรียนได้ โรงอาหารนี้จึงถือเป็นสถานที่ตั้งร้านอาหาร (Food Setting) ขนาดใหญ่ที่สุดภายในโรงเรียน

ร้านค้าสหกรณ์

นอกจากโรงอาหารแล้ว โรงเรียนนี้ยังมีสหกรณ์ที่ขายขนม เครื่องดื่ม และของว่างต่างๆ 2 แห่ง คือบริเวณในอาคารประชาสัมพันธ์หน้าโรงเรียน และบริเวณภายในโรงเรียนใต้อาคารเรียน 4 ซึ่งเปิด-ปิดเป็นช่วงเวลา คือ 7.00-8.30 น. และ 10.40-12.50 น. นั่นคือไม่จำหน่ายให้นักเรียนในช่วงเวลาเรียนนั่นเอง

สหกรณ์ใต้อาคารเรียน 4 เดินทางมาตามทางเดินจากประตูใหญ่เลียบริมสนามกีฬากลางแจ้งจะพบสหกรณ์นี้ สหกรณ์นี้เน้นจำหน่ายอุปกรณ์การเรียนต่างๆ แต่จะมีจำหน่ายขนมทานเล่นต่างๆ ด้วย รวมถึงมีตู้แช่เครื่องดื่มที่มีน้ำผลไม้ต่างๆ และน้ำเปล่า ให้นักเรียนเลือกบริโภค สหกรณ์บริเวณอาคาร 4 ถือเป็น Food Setting ขนาดเล็กที่สุดของโรงเรียน เนื่องจากไม่ได้เน้นจำหน่ายอาหารหรือขนม จึงทำให้สหกรณ์นี้มีขนมต่างๆ วางจำหน่ายค่อนข้างน้อย

สหกรณ์บริเวณอาคารประชาสัมพันธ์ อยู่บริเวณประตูใหญ่ทางออกฝั่งตรงข้ามห้างเซ็นทรัลลาดพร้าว สหกรณ์บริเวณประชาสัมพันธ์นี้เน้นจำหน่ายขนม เบเกอรี่และเครื่องดื่มเป็นหลัก มีแผงจำหน่ายขนมและเบเกอรี่นานาชนิด มีร้านขายของทอด 1 ร้านและมีตู้แช่เครื่องดื่มเย็น ให้นักเรียนเลือกรับประทาน ถือเป็น Food Setting ขนาดใหญ่รองจากโรงอาหาร ที่เป็นที่ยอมรับที่นักเรียนใช้เป็นทางเลือกในการบริโภค



สหกรณ์บริเวณใต้อาคารเรียน 4



สหกรณ์บริเวณศาลาประชาสัมพันธ์

ร้านโฮมเมด

ร้านโฮมเมด หรือร้านขนมปังโรงเรียน ตั้งอยู่บริเวณริมรั้วของโรงเรียน ใกล้กับประตูทางเข้า-ออกทางด้านถนนพหลโยธิน เปิดให้บริการเฉพาะในเวลาเช้า และเนื่องจากขายให้ทั้งบุคลากร นักเรียนในโรงเรียน รวมทั้งบุคคลภายนอกจึงทำให้ขายหมดเร็ว โดยวางขายสินค้าจากห้องปฏิบัติการเบเกอรี่ของโรงเรียน ลักษณะร้านเป็นห้องกระจกสี่เหลี่ยมขนาดเล็กไม่ใหญ่นัก มีเคาท์เตอร์และช่องหน้าต่างเล็กๆ สำหรับเปิดส่งสินค้าและรับเงิน ซึ่งบุคคลภายนอกไม่สามารถจะเข้ามาภายในร้านได้ แต่จะซื้อตามรายการและสินค้าที่แสดงตรงชั้นตั้งริมกระจก โดยหน้าที่ในการขายนั้นเป็นหน้าที่ของนักเรียนที่จะแบ่งกันเป็นเวรมาเป็นพนักงานขายในร้านโฮมเมดนี้ ขนมปังโรงเรียนนี้ได้รับความนิยมค่อนข้างมากในกลุ่มของเด็กนักเรียนที่มาโรงเรียนสาย ที่จำเป็นจะต้องหาอะไรรองท้องก่อนเข้าห้องเรียนเพื่อจะได้ไม่ต้องหิวมากในระหว่างที่ยังไม่ถึงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งทำให้ร้านโฮมเมดนี้จะขายดีเฉพาะในช่วงเช้า แต่ในช่วงกลางวันและช่วงเย็นจะขายไม่ค่อยดี เนื่องจากเด็กนักเรียนไม่นิยมเดินไปซื้อ เพราะร้านโฮมเมดนี้ค่อนข้างไกลจากอาคารเรียนและโรงอาหาร รวมถึงประตูทางออกฝั่งพหลโยธินไม่ได้เปิดให้นักเรียนเข้าออก ร้านโฮมเมดจัดเป็น Food Setting ขนาดใหญ่ไม่เป็นรองสหกรณ์บริเวณศาลาประชาสัมพันธ์ เนื่องจากมีทั้งขนม เบเกอรี่นานาชนิดรวมถึงเครื่องดื่มจำหน่าย แต่เป็น Food Setting ที่ไม่ได้รับความนิยมเท่าใดนักภายในโรงเรียน แต่ได้รับความนิยมจากบุคคลภายนอกโรงเรียนมากกว่า เนื่องจากร้านโฮมเมดอยู่ไกลจากอาคารเรียนหรือโรงอาหาร หรือเรียกได้ว่าอยู่ไกลจาก “ศูนย์กลางของโรงเรียน” ดังนั้นร้านโฮมเมด ถึงแม้จะเป็น Food Setting ขนาดใหญ่ แต่ก็ไม่ได้ได้รับความนิยมภายในโรงเรียนมากนัก



ภายในร้านโฮมเมด



ชั้นวางขนมปังริมกระจก

2) ความแตกต่างของพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน

การเก็บข้อมูลพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของโรงเรียนนี้ ผู้วิจัยและคณะเลือกใช้เทคนิคการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมเพื่อเข้าถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้กลุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่ม และใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในการเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งผลที่ได้ทำให้ผู้วิจัยและคณะสามารถแบ่งกลุ่มพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนที่แตกต่างกันได้นี้

2.1 เพศ

จากการลงภาคสนาม โดยใช้เทคนิคการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์ ในเรื่องโภชนาการของเด็กนักเรียนที่โรงเรียนนี้ หากใช้เพศสภาพเป็นเกณฑ์ จะพบความแตกต่างในประเด็นต่อไปนี้

2.1.1 การต่อแถวและเลือกซื้ออาหาร

เพศชาย

ในประเด็นแรก ผู้วิจัยและคณะสังเกตพบว่า นักเรียนชายมีพฤติกรรมไม่ชอบการต่อแถวซื้ออาหารยาวๆ ตามร้านอาหารต่างๆ จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบเหตุผลที่นักเรียนชายมีพฤติกรรมดังกล่าว

“พี่ อากาศโรงอาหารก็ร้อนนะจะให้มาต่อแถวนานๆ ทำไม รีบๆ กินๆ ให้เสร็จแล้วรีบไปทำอย่างอื่นดีกว่า ถ้าอยากกินอะไร ผมไปซื้อกินที่บ้าน ที่เซ่นทรัลก็ได้ไม่ต้องมาต่อแถวที่โรงอาหารหรอก”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“เวลาพักมีนิดเดียวเองครับ ผมว่าน้อยกว่า ม.ปลายอีก ไหนจะเตะบอล ไหนจะกินข้าว ผมเลยรีบๆ กินจะได้เตะบอลนานๆ ดีกว่า”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

จากคำสัมภาษณ์ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งสองคน ถึงแม้จะดูเหมือนเป็นคำกล่าวที่เลื่อนลอยและกล่าวโดยใช้อารมณ์อยู่บ้าง แต่ก็เป็นตัวอย่งของการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มนักเรียนตัวอย่างที่ทำให้ผู้วิจัยและคณะเข้าใจพฤติกรรมเด็กนักเรียนชายว่ามักจะ ไม่ชอบต่อแถวซื้ออาหารยาวๆ ซึ่งจากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของพฤติกรรมนี้ของเด็กนักเรียนชาย ผู้วิจัยและคณะได้ตั้งข้อสังเกตจากการสัมภาษณ์ที่ผ่านมา โดยอ้างอิงจากกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียน ซึ่งกล่าวถึงเหตุผลที่ไม่อยากต่อแถวซื้ออาหารนานๆ เนื่องจากพวกเขาอยากจะรีบไปเล่นกีฬาต่อในช่วงเวลาพัก นอกจากนี้ ในการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนฝ่ายพลศึกษาของโรงเรียน ทำให้ผู้วิจัยและคณะได้ทราบว่าโรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนในการเล่นกีฬาเป็นอย่างมากมีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาเป็นจำนวนมาก ทั้งกีฬาบาสเก็ตบอล ฟุตบอล และกีฬาฟันดาบ ซึ่งหลักสูตรการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษานี้ อาจารย์กล่าวว่านักเรียนทุกระดับชั้นตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ต้องมีการเรียนพลศึกษาอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 คาบ คือประมาณ 2 ชั่วโมง จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่จะพบว่า เด็กนักเรียนในโรงเรียนให้ความสนใจในการเล่นกีฬาจำนวนมาก เห็นได้จากในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันนั้น สนามกีฬากลางแจ้งทั้งสนามบอล สนามบาสเก็ตบอล จะเต็มไปด้วยนักเรียนชายจำนวนมากที่มาใช้บริการ จนในบางครั้งดูเหมือนว่านักเรียนชายเหล่านี้จำเป็นต้องรีบมาแย่งกันเพื่อที่ใครมาถึงสนามก่อนก็จะมีสิทธิในสนามก่อน ข้อมูลนี้ผู้วิจัยและคณะวิเคราะห์จากคำตอบของกลุ่มนักเรียนชายที่กำลังมารับประทานอาหารในโรงอาหาร ดังนี้



“พี่ ผมจะรีบไปจองสนามบาส สนามบาสที่โรงเรียนมันเล็ก ไม่ค่อยมีที่ ถ้าไม่รีบ เดี่ยวไม่มีที่เล่น”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“จริงๆ พี่ สนามมันเล็กจริงๆ แต่คนเล่นกันเยอะ (หลายๆ) ถ้าไม่รีบทำอะไรอดเล่นแน่ๆ แต่จริงๆ ผมก็ไม่ได้อยากเล่นอะไรขนาดนั้น แต่เพื่อนไปเล่นกันหมด ให้ผมนั่งกินข้าวคนเดียว ก็แปลกๆ ก็เลยต้องรีบกินๆ ให้เสร็จแล้วไปพร้อมเพื่อน บางทีก็ไม่ได้ไปเล่นหรอกครับ ไปนั่งดูซะมากกว่า”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ข้อมูลจากคำสัมภาษณ์เบื้องต้นของนักเรียนชายกลุ่มเป็นหนึ่งในบทพิสูจน์สมมุติฐานของผู้วิจัยและคณะที่ว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนชายเกิดพฤติกรรมไม่ค่อยชอบต่อคิวซื้ออาหารยาวๆ เกิดจากปัจจัยทางด้านกีฬาเป็นหลัก ซึ่งถึงแม้จะมีนักเรียนชายบางส่วนที่ไม่ได้อยากเล่นหรือไม่ได้ชอบเล่นกีฬา แต่สุดท้ายก็จำเป็นต้องรีบรับประทานอาหารให้ทันกลุ่มเพื่อนๆ เนื่องจากไม่อยากรับประทานอาหารคนเดียว จึงไม่สามารถเสียเวลาในการมาต่อคิวยาวๆ ได้ และสุดท้ายก็ล้อตามเพื่อนๆ ไปเล่นกีฬาในที่สุด จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการไม่ต่อแถวหรือแซงคิวในการซื้ออาหารรับประทานได้

อีกทั้งสนามกีฬาภายในโรงเรียนมีขนาดเล็ก ทำให้นักเรียนชายจำเป็นต้องรีบ เพื่อมาจองสนามในการเล่นกีฬา ซึ่งสาเหตุทางด้านกีฬาทั้งหมดนี้ สามารถแยกความแตกต่างของพฤติกรรมนี้ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สามารถจะส่งผลให้นักเรียนชายเกิดพฤติกรรมไม่ชอบต่อแถว ยกตัวอย่างเช่น ปัจจัยภายในตัวของนักเรียนชายเอง คืออารมณ์และสภาวะจิตภายในตัวของนักเรียนชาย เช่น อยู่หนึ่งไม่ค่อยได้ ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน หรือภาษาชาวบ้านที่ผู้ใหญ่มักใช้พูดถึงเด็กผู้ชายเป็นประจำ นั่นคือ “อยู่สุขไม่ค่อยได้” เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลให้เกิดพฤติกรรมไม่ชอบต่อแถวตามมาได้ทั้งนั้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะผู้สังเกตที่พฤติกรรมของนักเรียนชายในขณะที่กำลังต่อแถวซื้ออาหารนั้น พบว่า ร้อยละ 90 ของนักเรียนชายทั้งหมด จะมีอาการ “ยุกยิก” ตลอดเวลาขณะต่อแถว เช่น ตะโกนพูดคุยกับเพื่อน จะแซงแถวตลอดเวลา เดินเปลี่ยนร้านไปมา เข้าแถวไม่เป็นแถว เป็นต้น ซึ่งแตกต่างจากข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรม การเข้าแถวซื้ออาหารของนักเรียนหญิง ที่จะมีความ “นิ่ง” มากกว่านักเรียนชาย

ปัจจัยความสะดวกรวดเร็ว ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนชาย ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักเรียนชายที่เพิ่งซื้ออาหารออกจากร้านอาหาร ขณะกำลังเดินไปนั่งที่โต๊ะ ผู้วิจัยและคณะได้เข้าไปสอบถามว่า เหตุใดจึงเลือกรับประทานอาหารเช้านี้ นักเรียนชาย 19 ใน 20 คนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “เลือกที่แถวมันไม่ค่อยยาวครับ แล้วก็อยากกินด้วย แต่แถวก็ต้องไม่ยาวด้วย” ซึ่งจำนวน 19 ใน 20 คนนั้นถือเป็นอัตราส่วนที่สูงมากในการทำวิจัยในกลุ่มเป้าหมายครั้งนี้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ นักเรียนชายส่วนใหญ่เน้นคำว่า “สะดวกและรวดเร็วเป็นหลัก” มีข้อยกเว้นในกรณีร้านอาหารบางร้านที่นักเรียนชายสามารถเข้าแถวเพื่อซื้อรับประทานได้ เช่น อาหารประเภทข้าวมันๆ เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวไก่ทอด เป็นต้น ซึ่งแตกต่างจากการสัมภาษณ์นักเรียนหญิง 16 ใน 20 คน ที่ตอบว่า “อยากกินเป็นหลัก”



“วันนี้กินไก่ทอดกับไส้กรอกครับ ปกติชอบกินไก่ทอด ไม่ก็ข้าวมันไก่อะครับเพราะชอบกินไก่มากครับ พี่ แล้วป้าให้เยอะมาก กินจานเดียวก็อิ่มแล้ว ประหยัดด้วย ทุกวันนี้พอพักกลางวัน ผมต้องรีบวิ่งมาต่อแถวก่อน เพราะเพื่อนก็ชอบวิ่งมาเหมือนกัน...มันรู้สึกว่าจานเดียวอึดครับ แล้วมันก็เร็วกว่ากินอย่างอื่นด้วย ถึงแถวมันจะยาวแต่เป็บเดียวก็ได้กินแล้ว”

(วอรัม นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)



“เด็กที่มาซื้อส่วนใหญ่ก็เป็นเด็กผู้ชายค่ะ บางทีก็จะสั่งไก่ทอดกับไก่ต้มผสมกัน บางทีก็มีสั่งพิเศษ แต่ส่วนใหญ่ก็เด็กไม่ค่อยชอบทานแดงกวนกัน...คงเพราะข้าวมันไก่จานเดียวมันอึด รวดเร็วแล้วพี่ให้เยอะด้วย เด็กเลยชอบ”

(เจ้าของร้านข้าวมันไก่)



“ร้านป้าเป็นร้านข้าวแกง แต่ว่าเน้นขายไก่ทอด จะมีไก่ทอดทุกวันเป็นของยืนพื้น และจะมีทั้งไก่ทอดเป็นชิ้นและไก่สับ ไก่หนัง ไก่เนื้อ ซึ่งเด็กนักเรียนชายก็จะสั่งไก่ทอดเกือบทุกคน

ซึ่งป้าคิดว่าที่เด็กชอบไก่ทอดเพราะ มันกินง่าย กินคู่กับกับข้าวอย่างอื่นได้หลายๆอย่าง เช่น แบบหนูสั่งแกง หนูก็สามารถสั่งไก่ทอดไปกินกับแกงได้ ร้านป้าขายกับข้าว 3 อย่าง 25 บาท เด็กผู้ชายส่วนใหญ่จะสั่ง 3 อย่างนะ แล้วต้องมีไก่ทอดด้วย”

(เจ้าของร้านขายไก่ทอด)

เพศหญิง

ข้อมูลจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและคณะเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียนหญิงในโรงเรียน พบว่าเด็กนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มักมีพฤติกรรมที่ไม่สนใจกับการต่อแถวซื้ออาหารยาวๆ จากการสังเกตภายในโรงอาหารช่วงพักกลางวัน ตามร้านอาหารที่มีแถวยาว พบว่า แถวส่วนใหญ่ที่ค่อนข้างยาวนานนั้น จะเป็นนักเรียนหญิงถึงร้อยละ 80 ของแถวนั้น ซึ่งตรงข้ามจากเด็กนักเรียนชายที่ชอบต่อแถวสั้นๆ และรีบซื้อ จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบเหตุผลดังนี้

“ถ้าหนูอยากกิน หนูก็รอนะคะ ถ้าแถวไม่ได้ยาวมากมายอะไร”

(อีฟ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“วันนี้อยากกินราดหน้าค่ะ แถวยาวมาก แต่ก็ร้อเพราะหนูอยากกิน ถ้าวันนี้ไม่กินราดหน้า หนูก็ไม่รู้จะกินอะไร”

(แคร่ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

ข้อมูลจากคำสัมภาษณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า นักเรียนหญิงบางคนมีพฤติกรรมและทัศนคติที่แตกต่างจากนักเรียนชายในเรื่องการต่อแถว ซึ่งสาเหตุคือ รสชาติเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับเพศหญิง และนอกจากนี้นักเรียนหญิงบางกลุ่มได้ให้ความใส่ใจเรื่องรูปร่าง สุขภาพเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย มีการใส่ใจการกินมากกว่านักเรียนชาย ส่งผลให้นักเรียนหญิงรู้จักเลือกกินมากกว่านักเรียนชาย และสุดท้ายจึงต้องยอมต่อแถวเพื่อซื้ออาหารที่อยากกินมากกว่าการใช้ความรวดเร็วเป็นหลักมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งในประเด็นเรื่องการต่อแถวนี้ได้อธิบายไว้อย่างละเอียดในพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของเพศชายด้านบนแล้ว

ในเรื่องของพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนหญิง ผู้วิจัยและคณะใช้เทคนิคการสังเกตพบว่า มีนักเรียนหญิงกลุ่มหนึ่งในโรงอาหารไม่รับประทานอาหารในโรงอาหาร เพียงแต่เดินเข้ามาซื้อน้ำเปล่าในโรงอาหารเพียงอย่างเดียว

“วันนี้เบื้ออาหารในโรงอาหาร คนเยอะมาก เลยกะว่ามาซื้อน้ำเฉยๆ แล้วเดี๋ยวไปกินโยเกิร์ตที่สหกรณ์ ไม่ก็ไปกินขนมปังหรือมาที่ร้านสหกรณ์ตรงประชาสัมพันธ์ก็ได้ละ”

(บุ่ม นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์น้องบุ่ม ทำให้ผู้วิจัยและคณะเดินไปสังเกตบริเวณสหกรณ์ของโรงเรียนทั้ง 2 แห่ง คือ บริเวณภายในโรงเรียนได้อาคารเรียน 4 และ บริเวณศาลาประชาสัมพันธ์ ซึ่งสหกรณ์บริเวณได้อาคารเรียน 4 นั้นจะเน้นจำหน่ายอุปกรณ์การเรียน เครื่องเขียนต่างๆ รวมถึงเครื่องดื่ม นมและโยเกิร์ตต่างๆ ส่วนสหกรณ์บริเวณหน้าโรงเรียนนั้น จะเน้นจำหน่ายเบเกอรี่ ของว่างและขนมต่างๆ มากมาย



สหกรณ์บริเวณภายใน โรงเรียนได้อาคารเรียน 4



สหกรณ์บริเวณศาลาประชาสัมพันธ์

ซึ่งจากการเดินสำรวจและสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงในบริเวณสหกรณ์ตรงศาลาประชาสัมพันธ์พบว่า มีนักเรียนหญิงจำนวนไม่น้อยคือประมาณ 2 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5-6 คน กำลังนั่งรับประทานขนมและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบริเวณสหกรณ์ที่ศาลาประชาสัมพันธ์ ผู้วิจัยและคณะเน้นสังเกตเฉพาะนักเรียนหญิงบริเวณสหกรณ์ ซึ่งตรงจุดนี้ก็พบพฤติกรรมที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย เช่น การนั่งรับประทานขนมภายในสหกรณ์กันเป็นกลุ่มนั้น ส่วนใหญ่จะพบเฉพาะกลุ่มนักเรียนหญิง ซึ่งกลุ่มของนักเรียนชายส่วนใหญ่ จากการสังเกตนั้นพบว่า นักเรียนชายจะเดินเข้ามาซื้อขนมหรือเครื่องดื่มแล้วเดินออกไป ไม่นั่งรับประทานภายในบริเวณสหกรณ์ อาจเป็นเพราะสหกรณ์อยู่ใกล้บริเวณสนามกีฬาต่างๆ ที่นักเรียนชายชอบเล่นกีฬาตอนพักกลางวัน จึงไม่จำเป็นที่จะต้องซื้อแล้วรับประทานที่บริเวณสหกรณ์ก็ได้ สรุปคือในประเด็นการเลือกรับประทานขนมที่สหกรณ์นี้ สามารถแยกความแตกต่างระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง คือ นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมรับประทานขนมและเครื่องดื่มเป็นกลุ่มบริเวณสหกรณ์มากกว่านักเรียนชายที่เดินมาซื้อแล้วเดินออกไป ซึ่งจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยและคณะพบคำตอบที่น่าสนใจดังนี้

“โรงอาหารมันคนเยอะมาก หนูก็เลยไปเบียดกับเค้า วันนี้ข้าวเช้าก็ทานมาเยอะ กลางวันเลยไม่ค่อยหิวเท่าไร’ กินขนมปังที่สหกรณ์ก็พอแล้ว อีกอย่างในโรงอาหารมันไม่มีขายเบเกอรี่แบบที่หนูอยากกินค่ะ แต่ตรงนี้มี”

(กบ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“วันนี้หนูก็กินมากินมาว่าที่สหกรณ์ค่ะ ปกติก็ทานมาว่าที่โรงอาหารบ่อยๆ มาทานที่สหกรณ์บ้างก็ไม่ต่างกันเท่าไร’ ไม่ต้องเบียดคน ไม่ต้องรีบ อากาศก็เย็นกว่าในโรงอาหารด้วย แล้ววันนี้อยากกินเบเกอรี่ที่สหกรณ์ด้วย อร่อยดี”

(นิต นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“ในโรงอาหาร อัดอัดค่ะ โต๊ะก็ไม่ค่อยมี ไปไม่ทันคนอื่น เลยมาทานตรงศาลาประชาสัมพันธ์นี้ดีกว่าค่ะสบายกว่า”

(แหว นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

ซึ่งข้อมูลจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์พฤติกรรมของนักเรียนหญิงบริเวณสหกรณ์นั้น ทำให้ผู้วิจัยสรุปพฤติกรรมและสาเหตุของพฤติกรรมในประเด็นนี้ ได้ดังนี้ นักเรียนหญิงบางส่วนมีพฤติกรรมไปรับประทานขนมและเบเกอรี่บริเวณสหกรณ์ โดยไม่รับประทานอาหารภายในโรงอาหาร เนื่องจากนักเรียนหญิงเป็นเพศที่ชอบความสบายมากกว่านักเรียนชาย มีความอดทนน้อยกว่านักเรียนชาย นักเรียนหญิงบางคนไม่สามารถทนอากาศร้อนระหว่างต่อแถวซื้ออาหารได้ อีกทั้งไม่ชอบเบียดคนเยอะภายในโรงอาหาร นอกจากนี้ นักเรียนหญิงส่วนมากรับประทานขนมปังหรือเบเกอรี่ในตอนกลางวันก็เพียงพอที่จะอิ่มแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องรับประทานข้าวเหมือนนักเรียนชาย นอกจากนี้ เพศหญิงเป็นเพศที่ชอบรับประทานขนมจุกจิกมากกว่าเพศชาย ซึ่งภายในโรงอาหารไม่มีขนมประเภทนี้จำหน่าย นักเรียนหญิงจึงเลือกที่จะไปรับประทานที่สหกรณ์ทีเดียว จะได้ไม่ต้องเสียเวลาในการพักกลางวัน รวมถึงการไปนั่งรับประทานบริเวณสหกรณ์นั้นจะได้รับความเป็นส่วนตัวมากกว่าการรับประทานภายในโรงอาหาร นักเรียนหญิงบางส่วนที่ชอบความสะดวกจึงเลือกที่จะมารับประทานขนมหรือเบเกอรี่ต่างๆ แทนอาหารกลางวัน ที่สหกรณ์มากกว่ารับประทานที่โรงอาหาร

ความแตกต่างระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในเรื่องการต่อแถวและการเลือกซื้ออาหารที่พบนั้น ผู้วิจัยและคณะสามารถสรุปสาเหตุของความแตกต่าง ได้ดังนี้

1. สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมไม่ชอบเข้าแถวและชอบรับประทานอาหารประเภทข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และข้าวไก่ทอด ของนักเรียนชายนั้น เกิดจากความร้อน และไม่ค่อยอดทน ซึ่งเป็นพื้นฐานอารมณ์ที่ติดตัวมาอยู่แล้ว นักเรียนเลือกซื้อและรับประทานร้านอาหารดังกล่าว เพราะเหตุผลของความรวดเร็ว อาหารประเภทข้าวมันไก่ ข้าวขาหมูนั้นเป็นอาหารที่สามารถทำได้อย่างรวดเร็วมาก ซึ่งในบางครั้ง มีการจัดงานเตรียมพร้อมไว้แล้วด้วย เพียงแค่เด็กนักเรียนเดินเข้ามาก็สามารถหยิบจานที่เรียงๆ ไว้ไปได้เลย ซึ่งเป็นการก่อให้เกิดความสะดวก รวดเร็ว ซึ่งเด็กนักเรียนชายอาจชอบตรงจุดนี้ ถึงแม้ว่าจะเสียเวลาต่อแถวยาวๆ ก็เป็นเวลาเพียงไม่นาน ซึ่งรวดเร็วกว่าการต่อแถวเพื่อซื้ออาหารประเภทอื่นๆ แน่นนอน ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัยด้วยการยืนสังเกตและจับเวลาอยู่หน้าร้านข้าวมันไก่ ในขณะนั้นมีเด็กนักเรียนต่อแถวเพื่อซื้ออาหารอยู่จำนวน 13 คน ร้านริดาข้าวมันไก่ขายข้าวมันไก่ให้เด็ก 13 คนนี้ภายในเวลาไม่เกิน 10 นาที เฉลี่ยแล้วคนละ 0.76 นาทีเท่านั้น ซึ่งจากการทดลองนี้สามารถนำมายืนยันตรงจุดนี้ได้ว่าอาหารประเภทนี้สามารถตอบสนองต่อความรวดเร็วของนักเรียนชายได้เป็นอย่างดี ประกอบกับจากคำสัมภาษณ์ข้างต้นที่ว่า นักเรียนหญิงเลือกรับประทานอาหารตาม “ความอยากกิน” ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนชายที่เลือกรับประทานอาหารตาม “ความสะดวกและรวดเร็ว” จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กนักเรียนชายชอบรับประทานอาหารประเภทข้าวมันไก่ ข้าวขาหมูมากกว่านักเรียนหญิง

2. พฤติกรรมการชอบเล่นกีฬาของเด็กนักเรียนชายที่โรงเรียนนี้ ทำให้เด็กนักเรียนชายต้องการจำนวนพลังงานที่มากกว่าเด็กนักเรียนหญิง อีกทั้ง ในปัจจุบัน เด็กนักเรียนหญิงมีค่านิยมของความผอม ซึ่งทำให้เด็กนักเรียนหญิงมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อข้าวมันไก่และข้าวขาหมู ว่าอาหารเหล่านี้เป็นต้นเหตุของไขมันส่วนเกินและความอ้วน ถึงแม้จะมองว่าเด็กเล็กระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจะยังไม่ค่อยมีค่านิยมพวกนี้ แต่จริงๆ แล้วค่านิยมพวกนี้ได้ถูกปลูกฝังในตัวของเด็กผู้หญิงมาตั้งแต่เด็ก ผ่านกระบวนการของสื่อและกระบวนการจัดเกลาและเรียนรู้ทางสังคมต่างๆ มาอย่างมากมายแล้ว



“วันนี้แนนกินมาม่ายำ ปกติแนนชอบกินกล้วยเตี๊ยะนะค่ะ แต่ข้าวก็กินบ้าง แต่จะกินพวกข้าวแกงมากกว่า ตอนเย็น แนนชอบกินสลัด คุณแม่จะทำให้ทาน...แนนไม่ชอบกินข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู มันคู่อิ่มเกินไป มันจะจุก เตี้ยอ้วนด้วย ตอนนี้แนนก็อ้วนจะแย่อยู่แล้ว จานนี้ป้าเค้าให้เยอะมากๆ ซ้อมมาแนนก็กินไม่หมด”

(แนน นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

นักเรียนชายเป็นเพศที่ต้องใช้พลังงานจำนวนมากกว่านักเรียนหญิง จึงรับประทานอาหารเพื่อต้องการความอึดอย่างแท้จริง แต่นักเรียนหญิงบางที่รับประทานอาหารกลางวันเพียงเพราะคิดว่าสมควรรับประทาน และเป็น “หน้าที่ที่ต้องรับประทาน” บวกกับการมีค่านิยมของความผอม ทำให้ข้าวมันไก่และข้าวขาหมูเป็นอาหารที่สามารถตอบสนองความต้องการของนักเรียนชายได้มากกว่าเด็กนักเรียนหญิง ทำให้ลูกค้าส่วนใหญ่ของร้านอาหารประเภทข้าวมันไก่และข้าวขาหมูนั้นเป็นเด็กนักเรียนชายมากกว่าเด็กนักเรียนหญิง นั่นเอง

2.1.2 การจับกลุ่มรับประทานอาหาร

เพศชาย

กลุ่มนักเรียนชายจะใช้เวลาโดยเฉลี่ยบนโต๊ะอาหารน้อยกว่ากลุ่มนักเรียนหญิง ซึ่งนอกจากจะมีพฤติกรรมไม่ค่อยชอบเข้าแถวเพื่อความรวดเร็วตามที่กล่าวไปแล้วนั้น เด็กนักเรียนชายยังมีพฤติกรรม “กินเร็ว” กว่านักเรียนหญิงอีกด้วย ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยและคณะใช้เทคนิคการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ฝึ่สังเกตและจับเวลา เพื่อเปรียบเทียบอัตราความเร็วและลักษณะในการรับประทานอาหารของกลุ่มเด็กนักเรียนชายและเด็กนักเรียนหญิงดังรูป



VS



จากการฝึ่สังเกตและจับเวลา โดยจับเวลาที่นักเรียนใช้บนโต๊ะอาหารนั้น พบว่า กลุ่มเด็กนักเรียนชายใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการรับประทานอาหารประมาณ 15 นาที และกลุ่มเด็กนักเรียน

หญิงใช้ระยะเวลาในการรับประทานโดยเฉลี่ยทั้งพักรกลางวัน ซึ่งผู้วิจัยและคณะได้แบ่งกันเฝ้าสังเกตติดตามพฤติกรรมของทั้งสองกลุ่มนี้จนหมดช่วงระยะเวลาพักรกลางวัน พบว่า หลังจากซื้ออาหารพร้อมน้ำดื่มแล้ว กลุ่มเด็กนักเรียนชายก็มานั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะประมาณ 15 นาที โดยมีการพูดคุยกันระหว่างรับประทานน้อยมาก ส่วนใหญ่จะพูดคุยกันเล็กน้อยหลังจากที่ตัวเองรับประทานอาหารของตัวเองเสร็จแล้ว แต่เวลาที่ใช้ในการพูดคุยกัน ก็เป็นระยะเวลาเพียงสั้นๆ ประมาณ 3-4 นาทีหรือไม่ก็ประโยคเท่านั้น หลังจากนั้นแต่ละคนก็ลุกไปเก็บจานชามของตัวเอง โดยไม่มีการรับประทานขนมหรือของว่างใดๆ ทั้งสิ้น หลังจากนั้นก็ออกไปจากโรงอาหารผู้วิจัยจึงติดตามไปเฝ้าสังเกตการณ์น้องกลุ่มนี้ พบว่าหลังจากรับประทานอาหาร น้องกลุ่มนี้รีบไปที่สนามฟุตบอลเพื่อเล่นฟุตบอลทันที



หลังจากรับประทานเสร็จแล้ว



จากการสังเกต แสดงให้เห็นว่าเหตุผลที่กลุ่มเด็กนักเรียนชายต้องรับประทานอาหารอย่างรวดเร็วนั้นเพื่อรีบไปเล่นฟุตบอล ซึ่งผลการสังเกตนี้รวมถึงการสัมภาษณ์อื่นๆ ที่เคยกล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ผู้วิจัยและคณะจึงขอสรุปสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการใช้ระยะเวลาอย่างรวดเร็วบนโต๊ะอาหารของนักเรียนชาย ซึ่งคล้ายคลึงกับที่เคยกล่าวมาแล้วในพฤติกรรมข้างต้นว่า

1. เกิดจากปัจจัยทางด้านกีฬา
2. พื้นฐานทางด้านอารมณ์ของนักเรียนชายที่ “อยู่นิ่งไม่ค่อยได้” และ “ใจร้อน”
3. ไม่รู้จะอยู่ในโรงอาหารนานๆ ไปทำไม

ลักษณะดังกล่าวแตกต่างจากกลุ่มนักเรียนหญิง ที่เมื่อรับประทานเสร็จแล้วยังไม่ลุกไปไหนหรือรับประทานอาหารเช้า หรือเมื่อรับประทานเสร็จแล้ว มีการรับประทานว่างอีกจำนวนหนึ่ง กล่าวโดยรวมคือ มีการใช้เวลาบนโต๊ะอาหารนานกว่านักเรียนชาย ซึ่งจะขยายความในการวิเคราะห์เพศหญิง

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและคณะในโรงอาหารโรงเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการรวมกลุ่มและรับประทานอาหารของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบพฤติกรรมที่แตกต่างกันของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ มีนักเรียนชายจำนวนมาก

(ประมาณ 20 ใน 30 คน) ที่มักจะรับประทานข้าวเหลือน้อยกว่านักเรียนหญิงหรือไม่เหลือเลย นั่นหมายความว่า ถ้าเปรียบเทียบกันระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย นักเรียนหญิงจะรับประทานข้าวเหลือมากกว่านักเรียนชาย ผู้วิจัยและคณะสังเกตบริเวณที่วางจานและทิ้งเศษอาหาร ข้อมูลที่ได้พบว่านักเรียนชายที่เดินมาวางจานและทิ้งเศษอาหาร จำนวน 18 ใน 20 คน ไม่มีเศษอาหารทิ้งลงในถัง หรือถ้ามีก็คือน้อยมากเป็นเศษผักหรือเศษเนื้อที่ไม่ได้รับประทานเท่านั้น แต่ในทางตรงกันข้าม นักเรียนหญิงที่เดินมาบริเวณที่วางจานและทิ้งเศษอาหารนั้น จำนวน 16 ใน 20 คนที่เดินมาวางจานในที่เก็บจานนั้น ต่างมีเศษอาหารทิ้งลงในถังใส่เศษอาหารแทบทั้งสิ้น ซึ่งในประเด็นนี้ผู้วิจัยและคณะจำเป็นต้องใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ เพื่อสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่สังเกตนี้ โดยเน้นสอบถามนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย เนื่องจากผู้วิจัยและคณะคิดว่าการถามนักเรียนหญิงว่า “เหตุใดจึงรับประทานอาหารไม่หมด” น่าจะตอบใจทฤษฎีสมมุติฐานพฤติกรรมและทำให้เห็นภาพในพฤติกรรมนี้ได้มากกว่าการถามนักเรียนชายว่า “เหตุใดจึงรับประทานอาหารหมด” ซึ่งดูเป็นคำถามที่ไม่สมเหตุสมผลเท่าใดนัก



“วันนี้กินผักคะน้ากับหมูเค็มคะ ปกติต้องกินผักทุกวัน ชอบกินผัก แต่ที่วันนี้กินไม่หมด เพราะป้าเค้าให้เยอะเกินไป แล้วหนูรู้สึกว่ามันอึดแล้ว เลยไม่อยากกินต่อ เดี่ยวมันจะจุก”

(หมิง นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“วันนี้แนนกินมาม่ายำ ปกติแนนชอบกินก๋วยเตี๋ยวนะคะ แต่ข้าวก็กินบ้าง แต่จะกินพวกข้าวแกงมากกว่า ตอนเย็น แนนชอบกินสลัด คุณแม่จะทำให้ทาน...แนนไม่ชอบกินข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู มันอึดเกินไป มันจะจุก เดี่ยวอ้วนด้วย ตอนนี้แนนก็อ้วนจะแย่อยู่แล้ว จานนี้ป้าเค้าให้เยอะมากๆ ซ้อมาแนนก็กินไม่หมด”

(แนน นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

เพศหญิง



ในเรื่องพฤติกรรมการจับกลุ่มและรับประทานอาหารของนักเรียนหญิง จากข้างต้นที่เคยกล่าวไปแล้วในเรื่องการจับกลุ่มของนักเรียนชาย ผู้วิจัยและคณะได้แบ่งไปเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนหญิงกลุ่มหนึ่ง ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการรวมกลุ่มรับประทานอาหารของนักเรียนหญิงกลุ่มนี้ พบว่า หลังจากที่นักเรียนหญิงกลุ่มนี้เดินเข้ามาภายในโรงอาหาร เพื่อนๆ ภายในกลุ่มแต่ละคน เมื่อเดินมาด้วยกัน การซื้ออาหารก็มักจะเข้าแถวร้านเดียวกัน ดังนั้นอาหารที่รับประทานในกลุ่ม จึงคล้ายๆ กัน จากในรูปด้านล่าง จะสังเกตเห็นได้ว่า นักเรียนหญิงกลุ่มนี้ รับประทานอาหารด้วยกันเกือบทั้งกลุ่ม จากการสัมภาษณ์นักเรียนหญิงกลุ่มนี้ ให้เหตุผลการรับประทานเหมือนกันดังนี้

“ก็เดินมาด้วยกันค่ะ แล้วหนูก็ขี้เกียจคิดว่าวันนี้จะกินอะไรดี ก็เลยเข้าแถวตามๆ เพื่อนไป ชอบ ก๋วยเตี๋ยวร้านอสา และร้านป้าจวบมาก เพื่อนๆ ก็ชอบ ส่วนใหญ่เลยกินคล้ายๆ กัน กินกัน เกือบทุกวันเลย”

(กลุ่มนักเรียนหญิง)

นอกจากนี้ ข้อมูลจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยและคณะได้รับอีกประเด็นหนึ่งคือในเรื่องของระยะเวลาบนโต๊ะอาหาร ผู้วิจัยและคณะได้มีการเปรียบเทียบอัตราความเร็วในการใช้เวลาอยู่บนโต๊ะอาหารของกลุ่มนักเรียนหญิงกลุ่มนี้ กับ กลุ่มนักเรียนชายกลุ่มข้างบนที่กล่าวไปแล้ว กลุ่มนักเรียนชายใช้เวลาในการอยู่บนโต๊ะอาหารประมาณ 15 นาที ส่วนนักเรียนหญิงกลุ่มนี้นั้นใช้เวลาในการอยู่บนโต๊ะทั้งพักกลางวัน หรือประมาณ 45 นาที เนื่องจาก กว่าจะเริ่มรับประทานอาหารได้นั้น ก็ต้องมีการรอเพื่อนในกลุ่มให้ครบก่อน แล้วค่อยเริ่มรับประทานพร้อมกัน อัตราความเร็วในการรับประทานอาหารก็จะช้ากว่ากลุ่มนักเรียนชายด้วย จากการจับเวลา นักเรียนหญิงกลุ่มนี้ใช้เวลาในการ

รับประทานอาหารเช้าๆ นั้นประมาณ 20 นาที หลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้วก็มีการซื้อขนมและผลไม้มารับประทานกันภายในกลุ่มที่โต๊ะอาหาร

ซึ่งจากการเกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าๆ กันภายในกลุ่ม การใช้ระยะเวลาบนโต๊ะอาหารทั้งพักกลางวัน ซึ่งนานกว่าผู้ชาย การต้องเริ่มรับประทานอาหารเช้าพร้อมกันภายในกลุ่มของนักเรียนหญิงกลุ่มตัวอย่างนี้ หากวิเคราะห์ถึงเหตุผลการเกิดพฤติกรรมนี้จริงๆ แล้วนั้น ผู้วิจัยและคณะเห็นว่า เหตุผลหลักจริงๆ อิงอยู่กับคำว่า “กลุ่มเพื่อน” เสียส่วนใหญ่ เนื่องจากนักเรียนหญิงอาจมีอุปนิสัยพื้นฐาน “ชอบพูดคุย” หรือ “จุจกิก” กับเพื่อน ซึ่งเวลารับประทานอาหารกลางวันจริงๆ นั้น อาจเป็นระยะเวลาที่ไม่นาน

ข้อมูลจากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะเพื่อนำมาสนับสนุนเหตุผลข้างต้นพบว่า บนโต๊ะอาหาร พฤติกรรมที่นักเรียนหญิงและนักเรียนชายแตกต่างกันก็คือ นักเรียนชาย 9 ใน 10 คนจะใช้เวลาบนโต๊ะอาหารเพียงแค่การรับประทานอาหารเช้าๆ เท่านั้น แต่สำหรับนักเรียนหญิงนั้น 8 ใน 10 คน พบว่าบนโต๊ะอาหารสามารถมีกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากการรับประทานอาหารเช้าๆ ได้ เช่น นั่งคุยกัน นั่งรับประทานขนมผลไม้ นักเรียนหญิงสามารถนั่งเรื่อยเปื่อยบนโต๊ะอาหารเป็นเวลานานๆ ได้ หากอยู่ในกลุ่มเพื่อนเยอะๆ แต่นักเรียนชายพฤติกรรมเช่นนี้พบได้ค่อนข้างยาก เมื่อรับประทานเสร็จก็จะลุกไปทำอย่างอื่น

ซึ่งจากการเก็บข้อมูลทำให้ผู้วิจัยและคณะวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย ในเรื่องการรับประทานอาหารเช้าๆ ได้ ดังนี้

1. นักเรียนชายมีสรีระทางร่างกายและความจำเป็นทางร่างกายที่จำเป็นต้องใช้พลังงานมากกว่านักเรียนหญิง ดังนั้น นักเรียนชายจึงชอบรับประทานอาหารเช้าๆ ให้อิ่มมากที่สุด ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนหญิงที่มีความจำเป็นทางด้านพลังงานน้อยกว่านักเรียนชาย ทำให้รับประทานอาหารเช้าๆ “พออิ่ม” จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ที่นักเรียนหญิงมักรับประทานอาหารเหลือมากกว่าเด็กนักเรียนชาย นั่นเอง

2. เด็กนักเรียนหญิงมีค่านิยมความสวย ความหอม เข้ามาเกี่ยวข้องที่มองว่า ผู้หญิงสวย คือผู้หญิงที่หอม ซึ่งนักเรียนชายไม่มีค่านิยมตรงจุดนี้ จะไม่พบว่าเด็กนักเรียนชายอดอาหาร เพราะอยากหอม แต่สำหรับนักเรียนหญิงสามารถพบได้บ่อยครั้ง จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าๆ เหลือของนักเรียนหญิงตามมาได้

2.1.3 การรับประทานเครื่องดื่มและของหวาน

เพศชาย

ในเรื่องของขนมและของว่างนั้น ผู้วิจัยและคณะได้สังเกตพฤติกรรมการรับประทานขนมและของหวานของนักเรียนทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายนั้น พบพฤติกรรมที่เหมือนกันคือ ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีพฤติกรรมชอบรับประทานของหวาน เช่น ไอศกรีม น้ำแข็งไส

เหมือนกัน แต่พฤติกรรมที่แตกต่าง คือนักเรียนชายจะรับประทานในปริมาณที่มากกว่า เช่นการรับประทานไอศกรีมมีนักเรียนชายหลายคน ในที่นี้หมายถึงในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยสังเกตอยู่ ภายในโรงอาหารมีนักเรียนชายประมาณ 8 คน เดินถือไอศกรีมแบบพิเศษคือไอศกรีม 2 โคนต่อกัน หรือที่เด็กๆ เรียกกันภายในโรงเรียนว่า “ไอศกรีมดับเบิล”



ลักษณะของ “ไอศกรีมดับเบิล”

“มันคุ้มครับที่ 10 บาทเอง ป้าเค้าไม่คิดราคาโคนข้างบน ดูเยอะดีด้วย”

(ยง นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

พฤติกรรมการรับประทาน “ไอศกรีมดับเบิล” ในนักเรียนชายนั้นเกิดจากการมองในเรื่องของความคุ้มค่ากับราคาและปริมาณ ทำให้เด็กนักเรียนชายเลือกที่จะซื้อไอศกรีมประเภทนี้มารับประทาน มากกว่านักเรียนหญิงที่ไม่ได้มองตรงจุดนี้ ไม่ได้มีการเปรียบเทียบระหว่างราคาและปริมาณเช่นนักเรียนชาย แต่เลือกที่จะรับประทานอาหารว่างจาก “ความอยากกิน” หรือ “ความน่ารัก” เสียมากกว่า (อธิบายเพิ่มเติมในหัวข้อเพศหญิง)

เพศหญิง

ข้อมูลจากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบความแตกต่างของพฤติกรรมระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชายในเรื่องของการรับประทานของหวานนั้น กล่าวคือ ถึงแม้ว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงจะเกิดพฤติกรรมการรับประทานของหวานหลังรับประทานอาหารเสร็จในช่วงเวลาพักกลางวันก็ตาม แต่ข้อแตกต่างในพฤติกรรมนี้ระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย คือ อย่างที่กล่าวไปในส่วนเพศชายข้างต้นแล้วว่า นักเรียนชายจะเลือกรับประทานของหวานโดยคำนึงถึงความคุ้มค่าระหว่างปริมาณและราคา โดยมีกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายที่สัมภาษณ์เป็นหลักฐานสนับสนุนข้างต้นนั้น แต่ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิงนั้น การบริโภคของหวานนั้นจะเป็นไปในลักษณะเลือก

จาก “ความอยากกิน” และ “ความน่ากิน” ความอยากกินของหวานของนักเรียนหญิงไม่จำเป็นต้องรับประทานในปริมาณเยอะ แต่รับประทานในปริมาณที่ได้กินก็เพียงพอแล้ว นอกจากนี้ความน่ากินน่ารับประทานและรูปลักษณ์ของของหวานก็มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเลือกซื้อของนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย วาระหว่างไอศกรีม 2 ลูกใหญ่ประกบกันเป็นไอศกรีมดับเบิ้ล เลือกรสชาติเองได้ กับ ไอศกรีม 1 ลูกเล็ก แต่สามารถเลือกท็อปปิ้งได้ 3 อย่าง เช่น โอรีโอ สตรอเบอรี่ เชอรี่ ช็อกโกแลตแท่ง คาราเมล วิปครีม ในราคาเท่ากัน กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาย 3 ใน 5 คนตอบว่าเลือกที่จะซื้อไอศกรีมดับเบิ้ล ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิง 5 ใน 5 คนตอบว่าเลือกที่จะซื้อไอศกรีมที่มีท็อปปิ้งแน่นอน

นอกจากนี้ ข้อมูลจากการสังเกตบริเวณหน้าร้านขนมหวาน ผู้วิจัยและคณะพบว่า นักเรียนชายจำนวน 3 ใน 5 คนเลือกที่จะสั่งน้ำแข็งไสแบบพิเศษโดยใส่เครื่อง 3 อย่างขึ้นไป ในขณะที่นักเรียนหญิง 4 ใน 5 คน ก็สั่งน้ำแข็งไส 3 อย่างขึ้นไป แต่มีการมิกซ์โดยใส่ท็อปปิ้งต่างๆ และเลือกผสมน้ำแดง น้ำเขียว จนเกิดสีส้มต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนหญิงนอกจากในเรื่องปริมาณแล้ว หน้าตาและรูปลักษณ์ก็มีส่วนในการตัดสินใจเลือกบริโภคของหวานต่างๆ ด้วย

นอกจากไอศกรีม น้ำแข็งไส ที่เป็นของหวานที่ผู้วิจัยสังเกตแล้ว ภายในโรงอาหารยังมีร้านอาหารญี่ปุ่น ที่ขายซูชิ และ ทาโกะยากิ ที่จัดเป็นอาหารว่างที่เด็กนักเรียนนิยมรับประทานหลังรับประทานอาหารเสร็จช่วงพักกลางวัน



“ซูชิขายดีมากแทบจะทุกหน้า โดยเฉพาะหน้าไข่หวาน ปลาแซลม่อนและยำสาหร่าย ส่วนใหญ่เด็กที่จะมาซื้อก็จะเป็น เด็กนักเรียนหญิงม.ต้น”

(เจ้าของร้านขายซูชิ)

จากคำสัมภาษณ์ของเจ้าของร้านขายซูชินั้น จะเห็นได้ว่านักเรียนหญิงมีพฤติกรรมชอบรับประทานซูชิมากกว่านักเรียนชาย เนื่องจากซูชิเป็นอาหารว่างที่สามารถจัดรูปร่างหน้าตาของซูชิให้มีหน้าตาที่โดดเด่น แปลกและไม่เหมือนอาหารชนิดอื่น ซึ่งอย่างที่กล่าวไปแล้ว นักเรียนหญิงจะตัดสินใจเลือกรับประทานขนมหวานและอาหารว่างจากรูปร่างหน้าตาของอาหารเป็นหลัก อีกทั้งยังมีเรื่องของอิทธิพลของสื่อเกาหลีญี่ปุ่นที่เข้ามามีบทบาทในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารของนักเรียนหญิงในยุคปัจจุบันมากขึ้น (จะอธิบายเพิ่มเติมในหัวข้ออิทธิพลของสื่อต่อไป) จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะพบพฤติกรรมที่นักเรียนหญิงชอบรับประทานอาหารว่างประเภทซูชิมากกว่านักเรียนชาย

กล่าวโดยสรุป จากพฤติกรรมที่นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมเลือกรับประทานของหวานและอาหารว่างจากรูปลักษณ์หน้าตา ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนชายที่เลือกที่จะคำนึงถึงปริมาณมากกว่าตามแนวทางการวิเคราะห์ของผู้วิจัยมองว่า เนื่องด้วยอุปนิสัยของนักเรียนหญิงที่มีความละเอียดอ่อนและอ่อนโยน ชอบสิ่งสวยๆ งามๆ นอกจากนี้ อย่างที่กล่าวไป สรีระทางร่างกายของนักเรียนหญิงไม่มีความต้องการอาหารมากเท่านักเรียนชายอยู่แล้ว อีกทั้งการเลือกที่จะรับประทานขนมและของว่างหลังรับประทานอาหารเสร็จ ซึ่งนักเรียนหญิงอาจจะอิ่มแล้วจากการรับประทานอาหาร แต่ที่เลือกรับประทานขนมและของว่างนั้น เพียงเพราะ “อยากกิน” เท่านั้น ดังนั้น ปริมาณจึงไม่น่าจะใช่ตัวแปรหลักที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจเลือกรับประทานของว่างของนักเรียนหญิง จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ในปัจจุบัน ร้านค้าร้านขนมต่างๆ ที่อยู่ในย่านวัยรุ่น มีการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่น่ารัก น่าดึงดูดมากขึ้น รวมถึงมีการตกแต่งร้านให้น่านั่งและน่าเข้า ซึ่งคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่ากลุ่มเป้าหมายที่สำคัญน่าจะเป็นวัยรุ่นหญิง มากกว่าวัยรุ่นชายอย่างแน่นอน และนำมาสู่การสนับสนุนข้อค้นพบอีกประการที่ว่า เรื่องของรูปลักษณ์ภายนอกของอาหาร เป็นปัจจัยที่ดึงดูดและมีอิทธิพลในการเลือกรับประทานขนมของนักเรียนหญิงมากกว่า หากเปรียบเทียบจำนวนปริมาณ

2.2 วัย

เนื่องจากโรงเรียนนี้มีการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ดังนั้น ในการแบ่งช่วงวัยเพื่อการศึกษา ผู้วิจัยและคณะจึงทำการแบ่งออกเป็นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพราะคิดว่าในช่วงของมัธยมศึกษาปีที่ 2 นั้นพฤติกรรมต่างๆ ยังไม่ค่อยแน่ชัดในความแตกต่างกัน ถือเป็นช่วงที่คาบเกี่ยวระหว่างมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้น ถือ

เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น จึงคาดว่าน่าจะมีพฤติกรรมที่มีความแตกต่างจากมัธยมศึกษาปีที่ 1 แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยและคณะก็มีได้ละเอียดที่จะมองข้ามนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อสอบถามถึงพฤติกรรมที่นักเรียนดังกล่าวเหล่านั้นกระทำเมื่อตอนที่อยู่มัธยมศึกษาปีที่ 1 และพฤติกรรมที่กระทำในปัจจุบันนั้น ยังเป็นเช่นเดิมอยู่หรือไม่ หรือเริ่มเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เพื่อที่จะได้เห็นถึงพัฒนาการทางความคิด ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา โดยในการสังเกตว่าน้องคนไหน เป็นน้องมัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 หรือมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้น จะสังเกตได้ง่ายๆ จากจำนวนจุดบริเวณเหนืออักษรย่อโรงเรียนที่ปักอยู่บนเสื้อนักเรียน

ในปีการศึกษา 2551 ทางโรงเรียนกำลังดำเนินการก่อสร้างโรงอาหารแห่งใหม่ ดังนั้นในปีการศึกษา 2551 นั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้นักเรียนได้ใช้โรงอาหารชั่วคราวแทน ซึ่งโรงอาหารชั่วคราวมีการแบ่งสัดส่วนที่รับประทานอาหารของมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 แตกต่างกัน คือจะมีโรงอาหาร 2 แห่ง โดยแห่งหนึ่งจะเป็นโรงอาหารที่ส่วนใหญ่ให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้บริการเป็นประจำ เนื่องจากใกล้กับตึกเรียน และอีกที่หนึ่งก็จะเป็นโรงอาหารที่ส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยเหตุนี้จึงอาจพบข้อจำกัดของการเปรียบเทียบที่แตกต่างกัน เพราะร้านค้าและประเภทของอาหาร มีความแตกต่างกัน

แต่ในปีการศึกษา 2552 โรงอาหารแห่งใหม่ได้ทำการก่อสร้างเสร็จสิ้น จึงทำให้ร้านค้าและบริการทางด้านอาหารทั้งหมดถูกรวมศูนย์ไว้ที่โรงอาหารแห่งนี้ โดยสิ่งที่พบจากการสังเกตพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของนักเรียน 2 ช่วงชั้นนี้ (มัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 3) ในช่วงระยะเวลาที่มีการใช้โรงอาหารชั่วคราวและโรงอาหารใหม่ สามารถที่จะสรุปผลในประเด็นต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

2.2.1 การเลือกรับประทานอาหาร

ประเภทของอาหารจะไม่แตกต่างกันมาก คือ มีทั้งอาหารประเภทข้าว และ ก๋วยเตี๋ยวคละเคล้ากันไป ทั้งนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวนั้น จะได้รับความนิยมมากกว่าประเภทข้าวเล็กน้อย สังเกตได้จากเมื่อได้ยินเสียงระฆังบอกเวลาว่าถึงเวลาของการรับประทานอาหารกลางวันแล้ว ก็จะเห็นมีนักเรียนจำนวนหนึ่งวิ่งกรูกันเข้ามาในโรงอาหารเพื่อที่จะมาต่อแถวซื้ออาหาร และร้านแรกๆ ที่จะมีคนวิ่งเข้ามต่อแถวนั้นก็คือ ร้านก๋วยเตี๋ยวนั่นเอง โดยเฉพาะร้านก๋วยเตี๋ยวหมูที่ได้รับความนิยมจากนักเรียนมากเป็นพิเศษ ซึ่งจากการสอบถามก็พบว่า นอกจากรสชาติก๋วยเตี๋ยวแล้ว สิ่งที่ทำให้ร้านนี้ได้รับความนิยมก็เป็นเพราะวิธีหรือเทคนิคในการขายที่ดึงดูดนักเรียนได้เป็นอย่างดี เช่น ชื่อของเมนูอาหาร ที่จะมีการตั้งชื่อให้น่าสนใจในการเลือกระดับความเผ็ด ได้แก่ นุ่มนวล คือ เผ็ดน้อยกลมกล่อม สะดุ้ง คือ เผ็ดกลางแฉ่เหงื่อซึม สะอื้น คือ เผ็ดมากน้ำตาตกใน และสะเทือน คือ เผ็ดมากมากกกก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมส่งเสริมการ

ขายอื่นๆ เช่น การจัดงานฉลองวันเกิดร้าน โดยมีการเลี้ยงถ้วยเต๋ยวแก่นักเรียนฟรี หรือ การจัดแข่งขันฟุตบอล ซึ่งซื้อรายการแข่งขัน เป็นซื้อร้าน เป็นต้น



การวิ่งมาต่อแถวของน้องๆ เมื่อได้เวลาพัก
การเรียกซื้อตามระดับความเผ็ด

ส่วนร้านอื่นๆ ก็จะมีความยาวของแถวมากพอๆ กัน แต่จากการสังเกตจะพบว่าก็มีร้านที่มีจำนวนการต่อแถวน้อยอยู่บ้างเช่นกัน อาทิ ร้านสยามสเด็ก ร้านราดหน้า เป็นต้น ซึ่งจากการสอบถามน้องๆ ก็จะพบเหตุผลว่า เป็นเพราะราคาของร้านสยามสเด็กนั้นมีราคาค่อนข้างแพง เพราะถ้าจะรับประทานให้อิ่ม อาจจะต้องสั่งเพิ่ม เช่น เพิ่มไก่ทอด ไส้กรอก เบคอน เป็นต้น ซึ่งก็จะทำให้ราคาของอาหารจานนั้นมีราคาสูงตามไปด้วย โดยราคาอาจจะอยู่ตั้งแต่ 20 บาท จนถึง 50 บาทได้ (ขึ้นอยู่กับคำสั่งของแต่ละคน) ซึ่งถือเป็นราคาที่ค่อนข้างสูงพอสมควรสำหรับอาหารในโรงเรียน ส่วนร้านราดหน้านั้น นักเรียนให้เหตุผลว่าไม่ค่อยอร่อย ให้ผักเยอะและขึ้นของผักที่ให้มีขนาดใหญ่

“ไม่ค่อยอยากกินราดหน้า ไม่ค่อยอร่อย ให้ผักเยอะ ไม่ชอบคะน้าด้วย”

(เบงค์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)



การต่อแถวร้านอื่นๆ

นอกจากนี้ จากการสังเกตจะพบว่า ผักส่วนใหญ่หากไม่ใช่เป็นเมนูผัก อาทิ ผัดผักรวม แล้ว จะเป็นผักเครื่องเคียงหรือผักโรยหน้าที่จะมีวางเอาไว้เพื่อให้เฉพาะคนที่ต้องการรับประทานเท่านั้น ที่จะตักใส่ในจานอาหารของตน เช่น ร้านข้าวมันไก่ ไก่ทอด ไก่ย่าง รวมถึงร้านข้าวแกง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการเชื้อทั้งในกรณีที่นั่งๆ ไม่ต้องการรับประทาน จากการสอบถามจากแม่ค้าจะพบว่า ส่วนใหญ่คนที่ตักผักเครื่องเคียงเหล่านี้ จะเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาจารย์ ส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น จะไม่ค่อยมีคนตักเพิ่มสักเท่าไรนัก โดยจำนวนของผักเครื่องเคียงที่ใช้ในแต่ละวันนั้น แม่ค้าร้านข้าวมันไก่ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยว่า จะใช้แตงกวาวันละประมาณ 2 กิโลกรัม



ผักข้างเคียงที่วางไว้สำหรับคนที่ต้องการ

จากการสังเกต จะพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จะเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีผักเป็นส่วนประกอบเท่าใดนัก หรือหากมีก็จะเป็นผักจำพวกโรยหน้า หรือ ผักข้างเคียง เช่น ผักชี แตงกวา เป็นต้น ซึ่งจะต่างจากมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีจำนวนคนที่กินผักมากกว่าเล็กน้อย (ไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจนมากนัก)



ตัวอย่างจานอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งจะพบว่าไม่ค่อยมีผักในจานอาหารเท่าใดนัก



ตัวอย่างจานอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
ซึ่งรับประทานผักมากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 บ้างเล็กน้อย

“ปกติทานผักเป็นประจำ ชอบทานหลายอย่าง เช่น พวกคะน้า”

(นิล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“กินบ้าง ไม่กินบ้าง แล้วแต่อารมณ์”

(จิ๋ว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“ไม่ชอบกินผักตั้งแต่เกิด จริงๆ ก็กินได้แต่ไม่ชอบ เพราะเหม็นเขียว ที่โอเคที่สุด คือ ผัก
ผักบุ้ง”

(มาร์ค นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

นอกจากนี้ พบว่ามีนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวนหนึ่ง ที่จะเลือกซื้ออาหารจากร้านที่มี
คนต่อแถวน้อย เพราะจะได้ไม่ต้องยืนต่อแถวเป็นเวลานานและได้รับประทานเร็วขึ้น ซึ่งจากเหตุ
ดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยและคณะได้ยื่นคำกล่าวจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 คนหนึ่งที่พูดกับเพื่อนของตน
ว่า “โง่จ๊ก อีกล่ะหรอ” หรือแม้แต่กับนักเรียนที่นั่งคอยก่อนจนกว่าร้านที่ตนต้องการรับประทานจะมี
จำนวนคนต่อแถวน้อยลงแล้วจึงค่อยเดินไปซื้อ อาทิ น้องเบงค์ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ
เพื่อนๆ ที่นั่งคุยกันระหว่างรอให้ร้านที่ตนต้องการมีคนต่อแถวน้อยลง จากการสอบถามก็พบว่า ถ้า
บางวันที่อาจารย์ปล่อยให้พักเร็ว ก็จะมาทันโดยไม่ต้องมานั่งรอ แต่เมื่อถามถึงช่วงเวลาที่น้องเบงค์
และเพื่อนๆ อยู่มัธยมศึกษาปีที่ 1 นั้น กลับได้ข้อมูลว่า เมื่อตอนอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนกลุ่มนี้
ไม่ค่อยได้มานั่งรอแบบนี้ เพราะตอนนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้องเรียนจะใกล้โรงอาหารมากกว่า
ทำให้มาทันโดยไม่ต้องรอต่อกวาวๆ เป็นต้น

ด้วยเหตุของการขอให้ความยาวของแถวมีความสั้นลงดังกล่าว ทำให้ทางผู้วิจัยและคณะสังเกตเห็นว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่จะรับประทานเสร็จช้า และออกจากโรงอาหารช้ากว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 อีกทั้งภายในโรงอาหารใหม่นี้ จะมีหมายเลขกำกับบริเวณเสาแต่ละต้น และมีอาจารย์คอยผลัดเวรกันมาดูแลความเรียบร้อยและคอยบอกกล่าวให้นักเรียนเร่งมือรับประทานให้เร็วขึ้นเพื่อจะได้ทันต่อการเข้าชั้นเรียนในคาบเรียนถัดไป โดยอาจารย์จะประกาศผ่านไมโครโฟนว่าโต๊ะบริเวณเสาต้นใดที่ควรเร่งมือในการรับประทานขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าเมื่อได้รับคำบอกเตือนจากอาจารย์แล้ว นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนมากก็จะรีบรับประทานขึ้น เพื่อเตรียมตัวไปเรียนในวิชาถัดไป แต่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่จะมีความกระตือรือร้นที่น้อยกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเกิดความรู้จักหรือคุ้นชินกับอาจารย์มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะสังเกตได้จากการที่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะมีการพูดคุยหรือหยอกล้อกับอาจารย์ที่ดูแลนักเรียนภายในโรงอาหาร ในเวลาที่อาจารย์ที่ดูแลโรงอาหารเดินผ่านบริเวณโต๊ะที่ตนเองนั่งอยู่ หรือประกาศให้ตนเองรีบรับประทาน เพื่อเตรียมพร้อมในการเรียนวิชาถัดไป



หมายเลขที่กำกับบนเสาแต่ละต้น



อาจารย์ที่คอยดูแลนักเรียนในโรงอาหารวันนี้

2.2.2 การเลือกซื้อเครื่องดื่ม

ในส่วนของเครื่องดื่มจะไม่มีแตกต่างกันมากนัก โดยนักเรียนส่วนใหญ่ทั้งมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 เลือกที่จะดื่มน้ำเปล่า (น้ำดื่มตราโรงเรียน) ทั้งที่ดื่มพร้อมกับรับประทานอาหาร และ ซื้อหลังจากรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว โดยจะพกออกไปนอกโรงอาหารด้วย เนื่องจากทางโรงเรียนมีกฎห้ามมิให้นำอาหารและเครื่องดื่มออกนอกโรงอาหาร ยกเว้น น้ำดื่มขวดที่มีฝาปิดมิดชิด โดยจะมีอาจารย์และนิสิตฝึกสอนคุมตามจุดบริเวณทางเข้าออกโรงอาหารเพื่อป้องกันมิให้นักเรียนเอาอาหารอื่นๆ ออกนอกโรงอาหาร ด้วยเหตุนี้ ทำให้น้ำดื่มตราโรงเรียนเป็นที่นิยม เพราะสามารถนำออกนอกโรงอาหารเพื่อนำไปดื่มบนห้องเรียนได้

อีกทั้ง น้ำดื่มโรงเรียน ยังเป็นเครื่องดื่มที่มีราคาถูกที่สุด นั่นคือ มีราคาเพียง 5 บาท ในขณะที่น้ำหวาน หรือน้ำปั่น นั้นจะมีราคาแพงกว่า คือ มีราคา 8 และ 13 บาท อีกทั้งยังมีปริมาณที่น้อยกว่า ซึ่งจากการสอบถามแม่ค้าขายน้ำหวานนั้นจะพบว่า น้ำที่ได้รับความนิยมมากที่สุดจะเป็น ชามะนาว รองลงมาก็จะเป็น ชาเย็น โอวัลติน นมเย็น น้ำแดง น้ำเขียว และน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำสับปะรด เป็นต้น ตามลำดับ ซึ่งน้ำผลไม้ที่ขาย (ในลักษณะรินใส่แก้ว) นี้ ก็เป็นน้ำผลไม้หั่นซื้อไม่ได้เป็นน้ำผลไม้แท้ 100%



หากสังเกตภาพทางด้านซ้าย จะพบว่าตำแหน่งของการวางน้ำชนิดต่างๆ มีความแตกต่างกัน โดยน้ำที่ได้รับความนิยม (ดังที่ได้กล่าวไปในข้างต้น) จะถูกวางให้สามารถหยิบจับได้สะดวกมากกว่าน้ำชนิดอื่นๆ

“ซื้อน้ำเปล่าโรงเรียน เพราะเอาออกจากโรงอาหารได้เอามาป็นบนห้อง”

(พลุด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“ปกติจะกินน้ำเปล่าเพราะมันถูก แต่วันนี้แถวเยอะ เลยซื้อน้ำหวาน (น้ำแดง น้ำเขียว)”

(น้ำฝน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“กินน้ำตอนกินข้าวเสร็จ ชอบกินน้ำปั่น นมปั่น ไม่ค่อยชอบน้ำผลไม้ มันไม่อร่อย”

(เอิร์ธ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“ปกติไม่ชอบน้ำผลไม้ มันไม่อร่อยเท่าไร ไม่ค่อยหวาน”

(ฝน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

2.2.3 การเลือกซื้อของทอดและของหวาน

การเลือกซื้อของทอดและของหวาน โดยเฉพาะของหวานประเภทไอศกรีมและวาฟเฟิลราดซอส เช่น ซอสช็อกโกแลต ซอสสตอเบอรี่ เป็นต้น จะเป็นที่นิยมของนักเรียนทั้งมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่จะพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่นั้นชอบที่จะเลือกซื้อและรับประทานอาหารทอดและของหวานทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ส่วนใหญ่นักเรียนที่ซื้อนั้นจะเป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และนักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เลือกซื้อนั้นจะซื้อในปริมาณที่มาก เช่น ไอศกรีม 2 โคนต่อดัดกัน ซึ่งราคาโคนละ 7 บาท เป็นต้น ทั้งนี้จากการสอบถามจะพบว่านักเรียนหญิงจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางความคิดในการที่จะดูแลรูปร่างของตนเองมากยิ่งขึ้น หากรับประทานส่วนใหญ่อะไรก็จะซื้อมาเพื่อแบ่งกันรับประทานกับเพื่อนๆ



วาฟเฟิลราดซอสช็อกโกแลต



ไก่ทอด และ เฟรนช์ฟรายด์ทอด
ที่นักเรียนหญิง ซื้อมารับประทานร่วมกับเพื่อน

“ส่วนใหญ่กินของหวานหลังจากกินข้าว เช่น เบเกอรี่ วาฟเฟิล ไอศกรีม”

(พลอย นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

“ตอนม.1 หนูกิน ไอศกรีมช็อกโกแลต โกแลต เกือบทุกวัน”

(ฝน นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

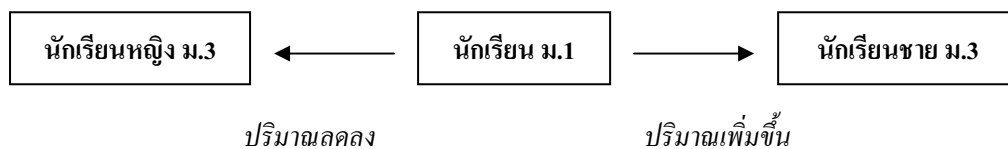
“เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยกิน ห่วงรูปร่าง”

(เต๋น นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

“ปกติกินไอศกรีมช็อกโกแลต แต่ไม่เคยกินแบบ 2 โคนต่อกัน จะกินแบบถ้วย 10 บาท เพราะมันไม่หั่น ไม่เลอะ”

(มาร์ค นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

โดยสรุปแล้ว จากการสังเกตและสัมภาษณ์พฤติกรรมของนักเรียนดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า ความแตกต่างเรื่องวัยนั้น จะพบถึงความแตกต่างที่ไม่เด่นชัดมากนักในด้านประเภทของอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทาน แต่จะแตกต่างกันในด้านปริมาณที่รับประทาน กล่าวคือ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะรับประทานในปริมาณที่มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะร่างกาย รูปร่าง ที่เติบโตขึ้น ต้องการพลังงานมากขึ้น ทำให้รับประทานเพิ่มมากยิ่งขึ้น ในขณะที่นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้นจะรับประทานในปริมาณที่น้อยลง และเลือกที่จะรับประทานมากยิ่งขึ้น เพราะเริ่มที่จะตระหนักเรื่องรูปร่างและความสวยความงามของตน



2.3 ปัจจัยของน้ำหนัก (ความอ้วน)

นอกจากเรื่องเพศและวัยแล้ว อีกหนึ่งปัจจัยที่น่าสนใจคือ เรื่องน้ำหนัก เพราะสามารถแบ่งกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนที่แตกต่างกันได้อย่างเด่นชัดและสามารถสังเกตเห็นจากภายนอก และในการศึกษาเรื่องน้ำหนักของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และมีความแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งเกณฑ์การแบ่งนักเรียนที่มีรูปร่างที่อ้วนและไม่อ้วนมาจาก เกณฑ์ของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ชื่อ คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะเจริญเติบโตของเด็กไทย ซึ่งเผยแพร่โดย กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ผู้วิจัยและคณะได้รวมกลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างผอม ค่อนข้างผอม และสมส่วนเป็นกลุ่มนักเรียนที่ไม่อ้วน ในขณะที่กลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างท้วม เริ่มอ้วน และอ้วน เป็นกลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วน

ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลภาคสนาม ทำให้ทราบว่าทางโรงเรียนมีการตรวจร่างกายเด็กนักเรียนเป็นประจำทุกปี ในช่วง 2 สัปดาห์แรกของเดือนมิถุนายน ซึ่งผู้วิจัยและคณะได้นำเอาข้อมูลของการตรวจร่างกายในส่วนน้ำหนักของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มาเปรียบเทียบจำนวนนักเรียนที่อ้วนและไม่อ้วน ระหว่างปีการศึกษา 2550 กับ 2551 โดยปีการศึกษา 2552 การตรวจร่างกายยังไม่แล้วเสร็จ ในวันที่ผู้วิจัยและคณะไปขอข้อมูล

ตัวเลขแสดงจำนวนนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2550 กับ 2551 แยกตามระดับชั้น และแยกตามเพศชายและเพศหญิง ดังนี้

ปีการศึกษา 2550

เพศ	รูปร่างอ้วน	รูปร่างไม่อ้วน	รวม
นักเรียนเพศชาย	329 (31.66%)	710 (68.34%)	1,039 (100%)
นักเรียนเพศหญิง	225 (21.03%)	845 (78.97%)	1,070 (100%)

ปีการศึกษา 2551

เพศ	รูปร่างอ้วน	รูปร่างไม่อ้วน	รวม
นักเรียนเพศชาย	303 (30.98%)	675 (69.02%)	978 (100%)
นักเรียนเพศหญิง	222 (19.96%)	890 (80.04%)	1,112 (100%)

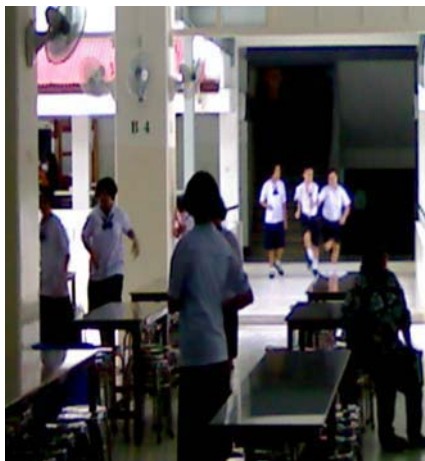
จากข้อมูลข้างต้นวิเคราะห์ได้ว่า ผู้หญิงเป็นเพศที่มีความรักสวยรักงาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันที่สื่อมีความสำคัญในพฤติกรรมของผู้หญิง ทั้งที่มีการขัดเกลาทางตรง ซึ่งทางตรง คือ การให้ความรู้เรื่องความสวยงามแก่ผู้รับสื่อผ่านทางรายการโทรทัศน์ คอลัมน์หนังสือ หนังสือพิมพ์ รายการทางวิทยุ เว็บไซต์ เช่น สถานีซิกแซกเนล นิตยสารแพชั่น เช่น แอล บาร์ซ่าฮาเปอร์ อินสไตล์ อิมเมจ แพรว เว็บผู้หญิงผู้หญิง เป็นต้น ทางอ้อม คือการรับชมละครหรือการถ่ายแฟชั่นของดารา นักแสดง นักร้อง ว่ามีการแต่งตัวแนวไหน รูปร่างเป็นอย่างไร จึงเกิดการเลียนแบบ เป็นพฤติกรรม ซึ่ง ผู้หญิงในปัจจุบันนิยมมีรูปร่างที่ผอมบาง สูง จึงทำให้ผู้หญิงมีการดูแลรูปร่างมากกว่าผู้ชาย แต่ผู้ชายจะเน้นสร้างกล้ามเนื้อมากกว่าที่จะลดน้ำหนัก เพราะผู้ชายที่ผอมบางทำให้ถูกมองขี้โรค ไม่แข็งแรง ดิม (อ่อนแอ)

จากการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ของนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ผู้วิจัยและคณะได้ศึกษาในประเด็นสำคัญ 2 เรื่อง ดังนี้

2.3.1 พฤติกรรมการซื้ออาหารเครื่องดื่ม และของว่างในเวลาพักกลางวัน

จากการสัมภาษณ์ของนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วน ต่างก็มีพฤติกรรมการซื้ออาหารในเวลาพักกลางวันเหมือนกัน จากการวิเคราะห์ทำให้ทราบว่าเป็นผลมาจากปัจจัยต่อไปนี้

จำนวนร้านค้า จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวนสองพันกว่าคน เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับจำนวนร้านค้าที่ขายข้าวหรือก๋วยเตี๋ยว สตีกและโจ๊ก จำนวนรวมทั้งหมด 20 ร้าน ทำให้อัตราส่วนระหว่างนักเรียนและจำนวนร้านค้ามีมากเกินไป โดยเปรียบเทียบได้ดังนี้ จำนวนนักเรียน 2090 หาดด้วยจำนวนร้านค้า 20 ร้าน เท่ากับ นักเรียน 104.5 คนต่อร้านค้าอาหาร ทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนมีพฤติกรรมการวิ่งมาซื้ออาหารและเครื่องดื่มตอนพักกลางวัน ดังภาพ



พฤติกรรมการวิ่งมาซื้ออาหารและเครื่องดื่มตอนพักกลางวันนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ซึ่งส่วนใหญ่จะมีการวางแผนการซื้ออาหารละเครื่องดื่มล่วงหน้า แต่ถ้ามาไม่ทัน คือ ถ้ามาที่โรงอาหารแล้วร้านค้าที่ตนจะซื้อมีคิวที่ยาวมาก ก็จะเลี้ยวไปซื้อร้านอาหารที่แถวสั้นกว่า หรือไม่ทานเลยก็มี โดยหันไปรับประทานของว่างแทน เช่น ลูกชิ้น มันฝรั่งทอด อาหารญี่ปุ่น เช่น ซูชิ ทาโกะยากิ จากพฤติกรรมดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยและคณะมีความสนใจถึงปัจจัยที่ของการกระทำดังกล่าวว่าเหตุใดนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนเช่นนี้ ซึ่งผลที่ได้จากการสัมภาษณ์พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนคิดว่า การรับประทานอาหารตอนพักกลางวัน ไม่ค่อยสำคัญ

“การรับประทานอาหารก็เพื่อให้ท้องอืดก็พอ บางทีผมก็อาจจะไม่ทานเลย”

(บอส นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

หลักสูตรการศึกษา การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรของโรงเรียนที่มีความยากมากขึ้น เนื่องจากในหลักสูตรระดับชั้นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการนำวิชาฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเริ่มมาใช้ในการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจึงต้องรีบรับประทานอาหารให้เร็วในการไปเตรียมตัวอ่านหนังสือหรือให้เพื่อนตัวหนังสือให้ จนละเลยถึงความสำคัญของการรับประทานอาหาร การรีบไปเรียนดังกล่าวนำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนให้ข้อมูลว่ารับประทานอาหารอะไรก็ได้

“พี่หนูต้องรีบทานข้าว เพื่อไปคูหนังสือชีวะตอนบ่าย พอได้อ่านเมื่อคืนแล้วไม่รู้เรื่อง ก็กะว่าจะให้ ฝ้าย ตัวให้ หนูงงมากเลยทำไมเอาวิชานี้มาสอนเด็กม.ต้น”

(มายด์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

ระยะเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน ในการพักรับประทานอาหารกลางวันทั้งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีเวลาพักระดับชั้นละ 50 นาที โดยแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรก 40 นาทีในการรับประทานอาหารอีก 10 นาทีต่อมาคือ การเตรียมตัวเรียนต่อไปในคาบบ่าย ซึ่งหลังจาก 40 นาทีแรกทุกคนจะต้องออกจากโรงอาหารและหำมนำอาหารและเครื่องดื่ม ของว่างออกนอกโรงอาหาร นอกจากจะทำให้ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารโดยที่ไม่มีการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนหลายคนเลือกที่จะรับประทานอาหารขนมหรือของว่างอื่นๆ แทน มันฝรั่งทอด ทาโกะยากิ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการน้อย แทนการเข้าคิวรอนานๆ แต่บางคนก็ไม่รับประทานอาหารเลยก็มี และผลจากปัจจัยที่มีจำนวนร้านค้า 1 ร้านต่อ นักเรียน 104.5 คน ซึ่งหากคิดเวลาในการประกอบอาหาร 1 จาน หรือ ชาม (ในกรณีถ้วยเดียว) ใช้เวลา 3 นาที จะต้องใช้เวลากว่า 313.5 นาทีจึงจะสำเร็จ ซึ่งเป็นเวลาที่ยาวนานกว่าเวลาในการพักรับประทานอาหาร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนหลายคนจึงรับประทานอาหารขนมหรือของว่าง หรือไม่รับประทานอาหารเลย

ชนิดของอาหาร อาหารที่มีขายอยู่ในโรงอาหาร เช่น ข้าวราดแกง ที่จะมีอาหารซ้ำกันอยู่ทุกร้านอันเป็นผลมาจากพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนเอง ซึ่งผู้ขายยอมขายอาหารที่ลูกค้านิยม

“ป้าก็ต้องขายอาหารที่เด็กชอบกิน เมื่อก่อนป้าก็ขายอาหารที่มีผักหลายเมนูเหมือนกัน ทั้งชะอมหุบไข่ ผักฟักทอง ผักคะน้า หูปล่มะเขือ แต่ไม่ชอบกิน ส่วนใหญ่เด็กชอบสั่งอาหาร

พวก เต้าหู้ทอด ไก่สไปซี่ ไส้กรอก พะโล้ ปากก็ต้องทำตามที่ได้ซื้อ เพราะทำมาขายแต่ไม่
ซื้อมันก็ขาดทุน ปากก็อยู่ไม่ได้ ไหนจะค่าเช่า ค่าวัตถุดิบ”

(ป้าร้านขายข้างแกง)

นอกจากอาหารแล้ว ช่องว่างที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่
อ้วนชอบรับประทานล้วนมาจากความต้องการเช่นเดียวกัน เทอมที่ผ่านมามีการขายน้ำปั่นเพื่อ
สุขภาพ มีทั้งผักและผลไม้ปั่นนานาชนิด แต่เนื่องจากนักเรียนไม่ค่อยซื้อทำให้ทางร้านต้องปิดตัวไป
ส่วนใหญ่จะชอบซื้อไก่ทอด มันฝรั่งทอด เกี้ยวทอดมากกว่า ในขณะที่เครื่องดื่มน้ำที่มีอยู่ 3 ร้าน ต่างก็
ใช้หัวน้ำหวานมาละลายกับน้ำ แล้วนำมาจำหน่าย ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก ถึงแม้จะมีเครื่อง
โอวัลติน ชาเย็น นมเย็น บ้างแต่ก็ใช้ปริมาณที่น้อย แต่เพื่อเป็นการลดต้นทุนแล้วไปเพิ่มน้ำตาลแทน
ทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนได้รับประโยชน์ทางโภชนาการในปริมาณ
ที่น้อย แต่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีรูปร่างอ้วนและไม่อ้วนชื่นชอบรสหวาน
เนื่องจากดื่มได้ง่ายและรู้สึกสดชื่นกว่ารสชาติอื่น อาจเป็นเพราะการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันที เพราะร่างกายไม่ต้องย่อยเครื่องดื่มให้เป็นน้ำตาลอีกเพราะ
เครื่องดื่มเหล่านี้ทำด้วยน้ำตาลจากการใส่น้ำเชื่อม และผงปรุงรสชาติ เช่น สตรอเบอร์รี่ องุ่น
ช็อกโกแลต กาแฟ เป็นต้นอยู่แล้ว

ซึ่งกรณีนี้ผู้ขายก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้ซื้อจึงจะอยู่รอด เมื่ออาหารที่ขายอยู่ในโรงอาหาร
เหลือแต่อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัด ทอด ซึ่งมีน้ำมันเยอะ ขณะที่อาหารจำพวกผลไม้และผักกลับมี
น้อยมาก ทำให้อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพต่อนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังเป็นวัย
เจริญเติบโต

2.3.2 ลักษณะของอาหารที่นักเรียนเลือกซื้อ

กลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วน

1. อาหารหลัก ลักษณะของอาหารของนักเรียนกลุ่มนี้จะเป็นอาหารที่มีกรรมวิธีที่ต้องใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ เช่น ผัด ทอด และมีปริมาณผักในส่วนผสมที่น้อย ทั้งนี้ นักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนจะมีการเพิ่มปริมาณข้าวมากกว่าปกติและไข่ดาวอีกด้วย แต่ถ้าเป็นก๋วยเตี๋ยวและสปาเกตตี้ส่วนใหญ่จะไม่ใส่ผัก แต่จะไปเพิ่มเนื้อแทน จากลักษณะของอาหารในข้างต้นวิเคราะห์ได้ว่า การปรุงอาหารด้วยน้ำมัน จะให้พลังงานในปริมาณที่สูงกว่าการปรุงอาหารประเภทอื่น เมื่อรับประทานในปริมาณมากจะเข้าไปสะสมในร่างกายจะกลายมาเป็นไขมันใต้ผิวหนัง ทำให้มีรูปร่างอ้วน ทั้งการไม่รับประทานผักจะทำให้ระบบการขับถ่ายและการเผาผลาญพลังงานเสียสมดุล จนทำให้ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และ โปรตีน ส่วนเกินไม่สามารถขับออกจากร่างกายได้ จึงไปสะสมที่ชั้นไขมันดังที่กล่าวมาแล้ว ทั้งนี้การที่นักเรียนที่อ้วนมีรูปร่างที่ค่อนข้างใหญ่ ขาดความคล่องตัว ทำให้

นักเรียนกลุ่มนี้ไม่นิยมเล่นกีฬาในตอนพักกลางวัน วังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเผาผลาญพลังงานจากการรับประทานอาหารเช้า เครื่องดื่ม และของว่างในตอนเที่ยง จากการสัมภาษณ์พบว่าบางคนมีการสั่งปริมาณข้าวเพิ่มมากกว่าปกติ โดยให้เหตุผลว่า ทานข้าวในปริมาณปกติไม่อิ่ม



ลักษณะอาหารที่นักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนรับประทานตอนพักกลางวัน

2. เครื่องดื่ม สำหรับเครื่องดื่มของนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนนั้นจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน คือ

กลุ่มที่ 1 ไม่ดื่มเครื่องดื่มเลย ซึ่งนักเรียนกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมที่ให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเช้าและขนมจนละเลยการดื่มน้ำ ทำให้กระบวนการย่อยอาหารไม่มีตัวกลางในการย่อยอาหาร ซึ่งทำให้อาหารย่อยยาก และร่างกายไม่สามารถดูดซึมสารอาหารที่ย่อยสลายในน้ำได้ เช่น วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ จากการสัมภาษณ์ เด็กๆ ให้เหตุผลว่า

“ไม่ดื่มน้ำครับ เน้นกินข้าวมากกว่า ชอบกินให้อิ่มๆ แต่เวลาจะล้างปากก็เคี้ยวหมากฝรั่งแทน”

(เล้ง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“หนูเอาเงินที่จะซื้อน้ำไปซื้อขนมกินดีกว่า”

(น้ำ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

กลุ่มที่ 2 ชอบดื่มน้ำหวานที่ละลายมาจากหัวน้ำหวาน ทั้งนี้อาจจะผสมกับเครื่องดื่มนมอลด์ สกัด หรือน้ำผลไม้ กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่รับปริมาณของน้ำตาลไปพร้อมกับเครื่องดื่มเป็นจำนวนมาก โดยไม่รู้ตัว จนนำไปสู่การสะสมเป็นไขมันได้ผิวหนังในเวลาต่อมา

“ชอบดื่มช็อกโกแลต โอเล่ โปปั่นค่ะ เพราะร้อนๆ ทานแล้วรู้สึกสดชื่นดี”

(นุ่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

3. ของว่าง จากการเก็บข้อมูลทำให้ค้นพบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนจะมีพฤติกรรมการรับประทานของว่าง อยู่ 3 ประเภท

กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักเรียนที่ไม่รับประทานของว่าง เนื่องจากรู้สึกอึดจากการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งมีปริมาณที่มากอยู่แล้ว

กลุ่มที่ 2 นักเรียนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่ม แต่นำเงินมาซื้อของว่างแทน แม้ว่าการเดินสำรวจโรงอาหารเป็นเวลาแค่ 50 นาที แต่ก็พบว่าจำนวนนักเรียนกลุ่มนี้มีจำนวนมากพอสมควร ซึ่งการไม่ดื่มน้ำ ทำให้กระบวนการย่อยอาหารไม่มีตัวกลางในการย่อยอาหาร ทำให้อาหารย่อยยาก เช่นเดียวกัน และร่างกายไม่สามารถดูดซึมสารอาหารที่ย่อยสลายในน้ำได้ เช่น วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ

“หนูชอบทานของว่างมากกว่า เพราะกินแล้วอึดท้อง หนูไม่ค่อยดื่มน้ำหรอก แต่ซื้อทาโกยากิแทน ถ้าหิวก็ดื่มของเพื่อน”

(แพร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

กลุ่มที่ 3 คือกลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารจานหลักเลย โดยรับประทานเฉพาะของว่างแทน ในปริมาณมาก โดยส่วนใหญ่จะเป็นของว่างจำพวก มันฝรั่งทอด กุ้งกระเบิด ทาโกะยากิ นักเรียนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วน เนื่องจากไม่มีความหลากหลายของสารอาหารและยังรับประทานเฉพาะอาหารที่เป็นแป้งกับไขมัน ทำให้มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากที่สุด

“หนูไม่ทานข้าวเที่ยงค่ะ มันไม่อร่อย แต่ถ้าเป็นกุ้งกระเบิดกับมันฝรั่งทอดไม่อ้วนค่ะ ยิ่งราดซอสมะเขือเทศเยอะผสมมายองเนส แค่นี้หนูก็อึดแล้วค่ะ”

(แก้ม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

กลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างไม่อ้วน

1. อาหารหลัก นักเรียนที่มีรูปร่างที่ไม่อ้วน จะมีความหลากหลายในการปรุงอาหารและชนิดของอาหารกลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วน ทำให้ได้รับสารอาหารหลายชนิด ไม่เฉพาะแป้งกับไขมันเหมือนกลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วน ซึ่งส่วนใหญ่จะชอบรับประทานอาหารที่ปรุงโดยการต้มแกง หรือ ลวก เช่น วุ้นเส้นหมูแดง เป็นการปรุงโดยการต้มและไม่มีส่วนประกอบของน้ำมัน เป็นเมนูที่เน้นผักและเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เมนูนี้เป็นที่นิยมของนักเรียนผู้หญิงอย่างมาก

“เป็นเมนูที่ทานแล้วไม่อ้วนค่ะ เคยอ่านเจอในควาอี”

(โอปอล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

ในขณะที่ปริมาณอาหารของนักเรียนกลุ่มนี้ไม่ค่อยสั่งอาหารที่เพิ่มปริมาณ บางครั้งอาจจะน้อยกว่าปกติอีกด้วย นอกจากนี้ กลุ่มนักเรียนที่ไม่อ้วน เพศชายจะนิยมไปเล่นกีฬาหลังรับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งกีฬาที่เป็นที่นิยมคือ ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น การเล่นกีฬาช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน ทำให้มีรูปร่างที่สมส่วนมากกว่ากลุ่มที่ไม่ค่อยเล่นกีฬา

2. เครื่องดื่ม กลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างไม่อ้วน จะมีพฤติกรรมการดื่มน้ำเปล่า และน้ำผลไม้ไม่ค่อยมีพลังงานมากนัก จะมีกลุ่มนักเรียนชายที่จะชอบดื่มน้ำหวาน แต่เนื่องจากกิจกรรมของผู้ชายจะใช้พลังงานเยอะ เช่นกีฬา ทำให้พลังงานที่รับเข้าไปในร่างกาย ถูกนำมาใช้ในระหว่างการทำกิจกรรม สำหรับนักเรียนหญิงที่มีรูปร่างไม่อ้วนนั้น ส่วนใหญ่จะชอบดื่มน้ำเปล่า

“น้ำหวานรสชาติมันหวานไปคะ อีก็อย่างหนูว่ามันไม่อ้วนด้วยคะ”

(ปิ๊ก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

3. ของว่าง กลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างไม่อ้วน ส่วนใหญ่ผู้ชายจะไม่ค่อยรับประทานของว่าง เนื่องจากต้องรีบไปเล่นกีฬาทอนพักกลางวัน ทำให้ปัจจัยนี้ไม่ส่งผลกระทบต่อรูปร่างมากนัก แต่ถ้าเป็นผู้หญิงจะเน้นรับประทานผลไม้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษารูปร่างไม่ให้อ้วน และเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย

“ไม่อยากอ้วนคะ เลยทานผลไม้ โดยเฉพาะฝรั่ง ชอบคะ เปรี๊ยะๆ หวานๆ คี”

(แพรว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียน ตัวอย่างที่ 7

เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะเด็กในช่วงอายุ 9-15 ปี ซึ่งตรงกับเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น และทางโรงเรียนนั้นเป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เด็กนักเรียนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายจึงเป็นเด็กในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเท่านั้น โดยเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่นรวมไปถึงวัยที่โตเป็นวัยรุ่นแล้วด้วย จึงส่งผลต่อลักษณะพฤติกรรมที่มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบทำอะไรตามเพื่อน มีต้นแบบประจำตัว และจากการที่โลกในปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการติดต่อสื่อสารกันทั่วโลกได้อย่างสะดวกรวดเร็วในหลายสื่อหลายช่องทาง ประกอบกับสังคมไทยเป็นสังคมที่เปิดกว้างยอมรับในความคิดวัฒนธรรมอื่นๆ อีกทั้งด้วยความที่ทำเลสถานที่ตั้งของโรงเรียนอยู่ย่านกลางเมือง ที่ประตูโรงเรียนอยู่ตรงข้ามกับประตูศูนย์การค้า ด้วยปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จึงทำให้สื่อเข้ามามีอิทธิพลทางโภชนาการอาหารต่อเด็กนักเรียนโรงเรียนนี้



การศึกษาอิทธิพลของสื่อสำหรับโรงเรียนนี้ ผู้วิจัยและคณะเลือกแบ่งสื่อออกเป็น 2 ส่วน คือ สื่อภายในโรงเรียน และสื่อภายนอกโรงเรียน สื่อแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 สื่อภายในโรงเรียน

3.1.1 โทรทัศน์

โรงอาหารของโรงเรียนจะมีโทรทัศน์ขนาดใหญ่อยู่ถึง 6 ตัว แบ่งเป็น 2 ฝั่ง หน้าและหลังของโรงอาหาร ฝั่งละ 3 เครื่องตามโซน โซนละ 1 เครื่อง โทรทัศน์ในโรงอาหารจึงเป็นสื่อหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการทานอาหารกลางวันของเด็กนักเรียน เพราะทางโรงเรียนจะเปิดโทรทัศน์ให้

นักเรียนได้ชมในทุกๆ ตอนพักกลางวันทานอาหาร ซึ่งรายการที่ออกอากาศในโรงอาหารตอนกลางวันนั้นจะเปิดรายการที่ออกอากาศเป็นปกติทั่วไปบ้าง รายการเกี่ยวกับอาหารบ้าง ซึ่งเด็กก็จะมีทั้งที่ดูบ้าง ไม่ดูบ้าง แล้วแต่รายการ เช่นบางรายการเป็นการออกอากาศละครตอนกลางวันของช่องฟรีทีวีเด็กส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อยสนใจในเท่าไรนัก แต่ถ้าเป็นรายการเพลงหรือมิวสิกวิดีโอ ทั้งเพลงไทยและต่างประเทศ เด็กก็จะให้ความสนใจมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะรายการเพลงจากเกาหลี จนบางที่เมื่อมีเพลงเกาหลีขึ้นมาก็เรียกเสียงเฮฮาจากเด็กนักเรียนภายในโรงอาหารได้เลยทีเดียว



จอโทรทัศน์ขนาดใหญ่ภายในตัวโรงอาหารที่มีการเปิดรายการที่ออกอากาศในช่วงกลางวัน

3.1.2 การประกาศทางไมโครโฟนและบอร์ดต่างๆ

นอกจากโทรทัศน์ ภายในบริเวณโรงอาหารจะมีเสาที่มีตัวอักษรภาษาอังกฤษและตัวเลขกำกับไว้สำหรับแบ่งโซนเด็กนักเรียน เนื่องจากโรงอาหารใหม่แห่งนี้มีขนาดที่ค่อนข้างกว้างและใหญ่ จึงต้องแบ่งโซนสำหรับจัดระเบียบต่างๆ ทั้งด้านเวลาทานข้าวของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายพลายที่ต่างกันแต่ก็อาจมีบางเวลาที่อาจเหลื่อมล้ำกันบ้าง ระเบียบวินัยต่างๆ ทั้งก่อนรับประทานอาหาร ระหว่างรับประทานอาหาร และหลังรับประทานอาหาร หรือ การประกาศเรื่องต่างๆ ที่ครูอาจารย์ต้องการแจ้งให้ทราบ โดยจะมีลำโพงติดอยู่ตามเสาต่างๆ ภายในโรงอาหาร และจะมีอาจารย์ฝ่ายโภชนาการยืนถือไมโครโฟนประกาศอยู่หน้าห้องอาหารของอาจารย์ นอกจากนี้ข้างหน้าโรงอาหารตรงบันไดทางขึ้นลงจะมีบอร์ดไว้สำหรับติดประกาศ โปสเตอร์ต่างๆ ไว้อีกด้วย นับว่าเป็นสื่อไม่ทันสมัยที่หลบซ่อนอยู่ ทำให้มีอิทธิพลต่อเด็กน้อยลงไปด้วย



ลำโพงภายในโรงอาหารสำหรับให้อาจารย์ประกาศเรื่องต่างๆ แก่เด็กนักเรียน



เสาที่มีตัวอักษรภาษาอังกฤษและตัวเลขสำหรับแบ่งโซนจัดระเบียบให้เด็ก



บอร์ดภายในโรงอาหาร ตรงบันไดทางขึ้น-ลง ซึ่งมีอิทธิพลค่อนข้างน้อย

3.1.3 สื่อจากตัวร้านขายอาหาร

นอกจากสื่อจากทางโรงเรียนแล้ว ก็ยังมีสื่อจากทางร้านขายอาหารด้วยเช่นกัน โดยในแต่ละร้านนั้นก็จะมีกลยุทธ์ในการนำสื่อมาใช้ที่แตกต่างกัน กัน เช่น ร้านข้าวมันไก่ ก็ได้นำป้ายเมนูหมูเกาหลี ในการดึงดูดลูกค้าเด็กนักเรียนที่อยู่ในกระแสเกาหลีฟีเวอร์ หรือจะเป็นร้านไอศกรีม 2 ร้านที่นำสื่อมาใช้อย่างแตกต่างกัน นั่นคือ ร้านขายไอศกรีมวอลล์ ก็จะใช้รูปดารานักร้องมาดึงดูดลูกค้า แต่ร้านขายไอศกรีมเนสเลย์ จะใช้รูปการ์ตูนเป็นสื่อ ซึ่งจากที่ผู้วิจัยได้ไปสังเกตและสัมภาษณ์มาพบว่าเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นซื้อไอศกรีมจากร้านไอศกรีมเนสเลย์มากกว่าร้านไอศกรีมวอลล์ เป็นเพราะความชอบส่วนตัว รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อที่ใช้เป็นการดูเพราะมัธยมศึกษาตอนต้นยังเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่น จึงสนใจการ์ตูนที่เป็นสื่อมากกว่า



ร้านข้าวมันไก่ ที่หาเมนูเกาหลีมาส่งเสริมการขาย ร้านขายไอศกรีมวอลล์ที่เอาดารานักร้องมาดึงดูด



ร้านขายไอศกรีมเนสเลย์ ที่ใช้ตัวการ์ตูนเป็นสื่อ

3.2 สื่อภายนอกโรงเรียน

เนื่องจากเด็กนักเรียนนั้นไม่ได้อยู่ที่โรงเรียนตลอดทั้งวันทุกๆ วัน จะอยู่เพียงเวลาประมาณ 7 โมงเช้าถึง 5 โมงเย็น วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เพราะฉะนั้นแล้วสื่อต่างๆ ภายนอกโรงเรียนจึงมีอิทธิพลทางด้านโภชนาของเด็กด้วยเช่นกัน

3.2.1 ห้างสรรพสินค้า

โรงเรียนแห่งนี้อยู่ติดกับห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ มีเพียงถนนสายเล็กๆ ขนาด 4 เลนกันขวางอยู่ คือเมื่อออกจากประตูโรงเรียนมาแล้วจะเห็นตัวห้างอยู่ฝั่งตรงข้ามของถนน ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตและสัมภาษณ์มาพบว่า ที่ห้างสรรพสินค้าแห่งนี้จึงเป็นสถานที่สำคัญในการทำกิจกรรมต่างๆ ของเด็กนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นหาที่รับประทานอาหารใหม่ๆ กับเพื่อน กับผู้ปกครอง เข้ามาหาข้อมูลทำรายงาน เข้ามาทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทั้งดูหนัง ฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ เล่นเกม ซื้อหนังสือ หรือจะเป็นการเข้ามาของผู้ปกครองรับกลับบ้าน เพราะฉะนั้นแล้ว ห้างสรรพสินค้าแห่งนี้ จึงมีอิทธิพลทางโภชนาการต่อนักเรียนที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งอีกด้วย

3.2.2 สื่อต่างๆ ที่นักเรียนพบในวันเสาร์อาทิตย์

วันเสาร์อาทิตย์นั้นเป็นวันหยุดเรียนทั่วไปๆ ซึ่งเป็นวันที่นักเรียนไม่ได้มาโรงเรียน การที่โรงเรียนมีอิทธิพลในด้านต่างๆ ต่อเด็ก เนื่องจากโรงเรียนเป็นเสมือนบ้านหลังที่ 2 ของเด็ก เพราะฉะนั้นบ้านที่อยู่อาศัยของนักเรียนซึ่งเป็นบ้านหลังแรกก็ย่อมมีอิทธิพลด้วย เพราะนอกจากจะอยู่เพื่อพักผ่อนหย่อนใจแล้ว การที่ได้อยู่กับผู้ปกครองก็จะต้องได้รับการอบรมสั่งสอน การขัดเกลาทางสังคม รวมไปถึงสื่อต่างๆ ที่นักเรียนเข้าถึงได้จากที่บ้านโดยเฉพาะรายการทางโทรทัศน์ รายการทางวิทยุ และโลกอินเทอร์เน็ต

จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้เข้าไปสังเกตและสัมภาษณ์มาพบว่า รายการทางโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ตนั้นมีอิทธิพลต่อนักเรียนค่อนข้างมาก เพราะนักเรียนใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับสื่อ 2 ประเภทนี้ ทั้งในเวลาหลังเลิกเรียนและวันเสาร์อาทิตย์ โดยรายการที่นักเรียนชอบดูมากคือละคร ช่วงเย็นและช่วงหัวค่ำ รายการบันเทิง วาไรตี้ต่างๆ และรายการทางเคเบิลทีวี ซึ่งร่วมไปถึงพวก

โฆษณาด้วย รายการการ์ตูนเช้าวันเสาร์และอาทิตย์ เพราะวันเสาร์และอาทิตย์ตอนกลางวันเด็กจะออกไปทำกิจกรรมต่างๆ ข้างนอก ทั้งออกไปเรียนพิเศษเพิ่มเติม ออกไปเที่ยวกับผู้ปกครองหรือเพื่อน และสื่อที่สำคัญอย่างมากคืออินเทอร์เน็ต เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วทุกคนว่าในโลกปัจจุบันสื่ออินเทอร์เน็ตนั้นสามารถเข้าถึงได้ง่ายและมีความสะดวกสบายในการใช้อย่างมาก เพราะฉะนั้นถ้านักเรียนอยากรู้อะไรก็หาได้จากในนี้ ยังอยู่ในกระแสโลกาภิวัตน์ที่สิ่งของวัฒนธรรมต่างๆ เชื่อมต่อกันได้ทั่วโลก อินเทอร์เน็ตจึงเป็นอิทธิพลต่อนักเรียนที่สำคัญอีกทางหนึ่ง

**true
visions**



**true
X-ZYTE**

สื่อต่างๆ ที่เด็กพบในวันเสาร์อาทิตย์ และมีอิทธิพลทางโภชนาการอาหารของเด็ก

อิทธิพลจากสื่อที่มีต่อเด็กนักเรียน

นอกจากเด็กนักเรียนแล้ว ร้านอาหารต่างๆ ภายในโรงอาหาร ก็ยังได้รับอิทธิพลจากสื่อในยุคโลกาภิวัตน์อีกด้วย การสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในโลกปัจจุบันทำให้พ่อค้าแม่ค้าในโรงอาหารได้รับอิทธิพลที่นำเอาอาหารญี่ปุ่น เกาหลี มาสอดแทรกในการขาย และจากการที่ผู้วิจัยและคณะได้ไปสัมภาษณ์เจ้าของร้านขายซูชิภายในโรงเรียน พบว่าซูชิแทบจะทุกหน้าขายได้ดีมาก โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



ร้านขายอาหารญี่ปุ่นภายในโรงเรียน

จากการสังเกตสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้ามารับประทานอาหารเช้าในโรงอาหาร พบว่าสื่อต่างๆ รอบๆ ตัวที่มองเห็นทุกๆ ไป แต่ไม่ค่อยได้สังเกตในชีวิตประจำวันนั้นเข้ามามีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารด้วย แม้จะมีอิทธิพลไม่มากนัก เพราะมีปัจจัยอื่นๆ ที่เข้ามาส่งผลด้วย เช่น เห็นชื่อของกินนั้นแล้วอยู่ๆ อยากกินขึ้นมา ไม่อยากต่อแถวยาว ลดความอ้วนอยู่ กินตามเพื่อน เป็นต้น แต่สามารถสรุปได้ว่าอิทธิพลจากสื่อต่างๆ ที่ส่งผลต่อเด็กมากนั้นคือโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต และสื่อ นั้นมักจะส่งผลต่อเด็กนักเรียนผู้หญิงมากกว่าผู้ชายด้วย



“ก็ส่วนใหญ่ที่กินก็กินตามสะดวกอะครับ ไม่ค่อยอะไรมาก ชื่อร้านที่คนต่อไม่ค่อยเยอะ จะได้รับกิน พอกินเสร็จก็นั่งคุยนั่งเล่นกับเพื่อนแล้วก็ขึ้นห้องเรียน”

(นัท นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



“ชอบกินก๋วยเตี๋ยวครับพี่ ง่ายและเร็วดี กินเสร็จก็นั่งเล่นกับไอนิและเพื่อนๆ นี่แหละ”

(หมิง นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



“ขอบคุณพี่ชายเกาหลีสักะ บางทีทีวีในโรงอาหารเปิดรายการที่มีดารากาฬร้องเพลงอยู่ก็แอบๆ กรีดนินึง ฮาๆ ก็เลยชอบกินซูชิ เอ๊ะ เกาหลีกินซูชิเหมือนกันยังงิ แต่วันนี้เพื่อนกิน ก๊วยเตี๋ยวกันก็เลยกินตามๆ เพื่อน”

(นัด นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม การเลือกซื้อและบริโภคของอาหารของเด็กในโรงเรียน

4.1 ปัญหาของการไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

สำหรับปัญหานี้ ทางโรงเรียนได้มีการรณรงค์เพื่อแก้ไขปัญหานี้ อาทิ การพยายามติดโปสเตอร์การล้างมือที่ถูกต้องไว้บริเวณหน้าห้องน้ำ ตลอดจนได้มีการจัดทำก๊อกร้าไว้ให้นักเรียนได้ล้างมือบริเวณโรงอาหาร เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่มีสโลแกนป้องกันโรคน่ากลัวว่า “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” นอกจากนี้สโลแกนอื่นๆ ดังกล่าว ยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญและสามารถทำได้ง่ายๆ เพื่อป้องกันโรคภัยอื่นๆ ด้วยเช่นกัน



โปสเตอร์แสดงวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

4.2 ปัญหาเรื่องการจับช้อน

เนื่องจากทางโรงเรียนมีภาควางช้อนในลักษณะวางแนวนอน ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่เวลาที่จะหยิบช้อน อาจจะไปจับบริเวณที่จะสัมผัสกับอาหารเพื่อนำเข้าปาก ไม่ได้จับที่ด้ามช้อน ซึ่งนั่นอาจทำให้เชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกต่างๆ เข้าสู่ร่างกายได้โดยง่าย โดยอาจารย์บอกว่า แท้ที่จริงควรที่จะเป็นแนวตั้ง ซึ่งจะทำให้สะดวกต่อการหยิบจับในส่วนของด้ามช้อนสัมผัสมากกว่า แต่เพราะเพิ่งซื้อจึงไม่สามารถเปลี่ยนได้ในขณะนี้ เนื่องจากต้องรอนงบประมาณประจำปีในครั้งหน้า

โดยทางโรงเรียนมีหม้อลวกช้อนลวกไว้ให้บริการ แต่อาจารย์ก็ให้ข้อมูลว่าบางครั้งก็จะประสบกับปัญหาว่า น้ำในหม้อลวกไม่เดือด ซึ่งทำให้แทนที่จะเป็นสิ่งที่ฆ่าเชื้อโรค ก็กลับกลายเป็น

แหล่งรวมเชื้อโรคเสียเอง ทางผู้วิจัยและคณะจึงได้ทำการออกแบบโปสเตอร์เรื่องการจับช้อนที่ถูกวิธี เพื่อไว้มอบให้แก่ทางโรงเรียนในการติดณรงค์บริเวณถาดวางช้อน เพื่อหวังให้น้องๆ ตระหนักถึงการจับช้อนที่ถูกวิธีมากยิ่งขึ้น



ถาดวางช้อนในลักษณะแนวนอน



หม้อลวกน้ำเพื่อลวกช้อนส้อม



รูปแบบโปสเตอร์ที่ผู้วิจัยและคณะจัดทำ

4.3 ปัญหาการต่อแถว

เนื่องจากทางโรงเรียนมีนักเรียนจำนวนมาก และมีการแบ่งช่วงพักออกเป็น 2 คาบ คือ คาบสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และคาบสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งอาจยังไม่เพียงพอที่นักเรียนทุกคนจะสามารถซื้ออาหารได้อย่างสะดวกสบายเท่าที่ควร ทำให้มีนักเรียนส่วนหนึ่งเมื่อสิ้นเสียงระฆังบอกเวลาพักรับประทานอาหาร ก็จะรีบวิ่งมาต่อแถวซื้ออาหาร ถ้าเลิกช้าหรือห้องเรียนอยู่ไกลจากโรงอาหาร ก็จะมานั่งรอคอยให้ความยาวของแถวน้อยลง แล้วจึงเดินไปซื้ออาหาร โดยปัญหานี้ทางโรงเรียนก็ได้พยายามแก้ไขด้วยการก่อสร้างโรงอาหารใหม่ ให้ความกว้างและสะดวกมากยิ่งขึ้น เพื่อลดปัญหาในจุดนี้ลง แต่ถึงกระนั้นเอง ก็ยังพบว่ายังไม่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียนที่มีมากมาย ทำให้ปัญหาดังกล่าวก็ยังมีให้เห็นอยู่เช่นเดิมบ้าง

ในทางกลับกัน จากการสอบถามถึงนักเรียนจำนวนหนึ่ง พบว่า ปกติหรือเวลาอยู่ที่บ้านก็จะรับประทานผักเป็นปกติ แต่อยู่โรงเรียนจะไม่ค่อยได้ทานเท่าไรนัก เพราะไม่ค่อยมีเมนูผักเป็นส่วนประกอบให้เลือกรับประทาน ตลอดจนเมนูผักที่มีขายก็ไม่น่ารับประทานเท่าไรนัก หรืออย่างเช่นในอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว แม้คำส่วนใหญ่ก็จะตักผักให้เป็นปริมาณที่น้อย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยและคณะจึงได้ทดลองซื้อก๋วยเตี๋ยว โดยไม่ได้บอกว่าขอผักน้อย หรือขอผักเพิ่ม เพื่อดูว่าปริมาณผักที่ทางร้านให้นั้นเป็นเช่นไร ทำให้พบว่า ในชามก๋วยเติวนั้น มีผักนึ่งและถั่วงอกน้อยมาก และมีผักชี ต้นหอมโรยหน้าเพียงเล็กน้อยเท่านั้น



ร้านอาหารที่มีเมนูเหมือนหรือใกล้เคียงกัน





ร้านที่ขายอาหารเมนูผัก ร้านที่มีผักเครื่องเคียงวางบริการ และร้านผลไม้



ถ้วยเดียวที่ผู้วิจัยได้ทดลองซื้อ จะเห็นว่าพ่อค้าให้ผักมาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

“รู้สึกที่โรงเรียนนี้ไม่ค่อยมีผัก เด็กก็ไม่ค่อยกิน ส่วนใหญ่กินของทอดเยอะ ของทอดขายดี ไม่ค่อยมีผลไม้”

(พีณิ นิสิตฝึกสอน)

“แต่ก่อนร้านผลไม้มี 2 ร้าน ตอนนี้อยู่ที่ร้านเดียว เปลี่ยนไปขายอย่างอื่น ส่วนใหญ่เป็นอาจารย์กับเด็กม.ปลายที่ซื้อ ม.ต้นไม่ค่อยกิน”

(แม่ค้าร้านผลไม้)

5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น กลยุทธ์ที่ผู้วิจัยและคณะคิดขึ้นมาจึงมุ่งที่จะตอบ โจทย์การที่น้องๆ ไม่กินผักเป็นหลัก แต่เนื่องจากร้านค้าภายในโรงเรียนส่วนใหญ่ได้มาจากระบบการประมูล โดยทางโรงเรียนจะมีอำนาจในการดูแลและควบคุม เพียงแค่การบอกกล่าวและตักเตือนในด้าน

โภชนาการและความสะอาดเท่านั้น ไม่สามารถควบคุมหรือบังคับให้ร้านค้าขายอาหารในเมนูที่ต้องการได้ ทั้งนี้ร้านค้าต่างๆ จึงขายอาหารตามใจเด็กนักเรียนเพื่อรายได้และการอยู่รอดของร้านตน

นอกจากนี้ ยังแน่นอนว่าทางผู้วิจัยและคณะก็ไม่มีอำนาจที่จะไปเปลี่ยนแปลงการขายของแม่ค้า ร้านค้าต่างๆ รวมถึงนโยบายด้านโภชนาการของโรงเรียนได้ จึงเน้นไปที่การขอความร่วมมือต่อแม่ค้าและทางโรงเรียนในการณรงค์ให้เกิดพฤติกรรมมารับประทานผัก และนำเสนอสิ่งที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ เพื่อให้ทางโรงเรียนได้พิจารณาและอาจดำเนินการจริงต่อไปในภายภาคหน้า

ทั้งนี้ ทางผู้วิจัยและคณะจึงคิดที่จะจัดทำกลยุทธ์โดยมุ่งเป้าหมายไปยังนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในการพยายามโน้มน้าวให้นักเรียนดังกล่าวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผัก โดยพยายามทำให้ตระหนัก ใส่ใจและเห็นความสำคัญของการรับประทานผัก เพื่อที่จะได้หันมารับประทานผักเพิ่มมากขึ้น โดยกลยุทธ์ของผู้วิจัยและคณะจะมีการดำเนินการในหลากหลายรูปแบบดังต่อไปนี้

5.1 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกรอกแบบสอบถามเบื้องต้น

ในขั้นตอนนี้ทางผู้วิจัยและคณะได้สุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมาจำนวน 50 คน เพื่อมาร่วมในการกรอกแบบสอบถามเบื้องต้นนี้ ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะเกี่ยวกับการรับประทานผักของแต่ละคน โดยมีตัวอย่างคำถาม เช่น อาหารที่น้องรับประทานเป็นประจำที่บ้าน อาหารที่น้องรับประทานเป็นประจำที่โรงเรียน เมนูผักที่น้องชอบรับประทาน หากไม่ชอบรับประทานผัก มีสาเหตุใดที่ทำให้ไม่รับประทาน เป็นต้น เพื่อที่จะได้รับทราบถึงข้อมูลโดยรวมของนักเรียน อันจะนำไปเป็นพื้นฐานในการคิดหรือออกแบบกลยุทธ์เพื่อทำให้น้องๆ หันมารับประทานผักเพิ่มมากขึ้นต่อไป

จากขั้นตอนนี้ ทำให้ผู้วิจัยและคณะสามารถสรุปลักษณะของนักเรียนออกได้ 3 ประเภทด้วยกัน ได้แก่

- 1) นักเรียนที่ไม่ชอบรับประทานผัก
- 2) นักเรียนที่สามารถรับประทานผักได้ และรับประทานเป็นประจำ
- 3) นักเรียนที่สามารถรับประทานผักได้ แต่ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ ขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละวัน อีกทั้งยังมีการพิจารณาในเรื่องชนิดของผัก รูปแบบ ลักษณะ ที่ทางร้านต่างๆ ทำออกมาขายว่าน่ารับประทานหรือไม่ เช่น ร้านข้าวแกงบางร้าน ที่ทำเสร็จไว้นานแล้ว อาจจะทำให้ผักเหี่ยว แลดูไม่น่ารับประทาน เป็นต้น

5.2 ธรรมชาติให้เด็กเห็นความสำคัญของการรับประทานผักมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยและคณะทำการรณรงค์หลายวิธี เช่น การเล่นิทานแฝงแง่คิด การสอนถึงประโยชน์ของการรับประทานผักและโทษของการไม่รับประทานผักให้แก่นักเรียน โดยจะทำความเข้าใจไปกับการเข้าห้องเพื่อทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียนดังกล่าว (ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว จะกล่าวต่อไปในข้อ 5.3)

ตลอดจนการจัดทำป้ายรณรงค์ให้เกิดการรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะเป็นรูปผักที่มีสีสันน่ารับประทาน และมีประโยคสั้นๆ ว่า “วันนี้ ... คุณรับประทาน ผัก หรือยัง?” โดยนำไปติดไว้บริเวณหน้าร้านค้าที่ขายอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว ซึ่งถือเป็นอาหารจานหลัก ตลอดจนร้านค้าที่มีผักเครื่องเคียงวางไว้ให้คนที่ต้องการตักเพิ่มเติมทุกร้าน เพื่อให้พี่น้องที่กำลังจะสั่งหรือกำลังเลือกซื้ออาหารได้เห็น และเกิดการตระหนักว่าวันนี้ตนเองได้รับประทานผักแล้วหรือยัง เพื่อกระตุ้นให้เกิดความต้องการในการบริโภคผักเพิ่มมากยิ่งขึ้น



ป้ายที่จัดทำ



หลังจากผู้วิจัยและคณะนำแผ่นป้ายรณรงค์ไปติดตามที่ต่างๆ ก็ได้มีการสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติมซึ่งได้คำตอบที่หลากหลาย ดังนี้

“ดีเลย เพื่อน้องจะกินผักมากขึ้น เพราะปกติไม่ค่อยจะกินกัน”

(แม่ค้า ร้านข้าวแกงร้านหนึ่ง)

“เห็นแล้วอยากกินมากขึ้น วันนี้ก็กินมะเขือเทศ”

(พลอย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

“เห็น แต่หนูไม่กินผักอยู่แล้ว”

(มุข นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“ทำให้เราได้คิดว่าวันนี้กินผักบ้าง”

(แนน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“ก็รู้สึกอยากกินขึ้น มีผล”

(มอส นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“มองไม่เห็น”

(นุ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“ก็รู้สึกบ้าง แต่วันนี้อะอยากกินอันนี้อยู่แล้ว เหม็นอื่น เลยไม่ได้กิน”

(น้ำ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

“ไม่ค่อยช่วย เพราะต้องต่อคิว คนเยอะ เลยรีบไม่ได้มอง บางทีคนก็บัง”

(ไทร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

“ถ้าเอารูป TVXQ หรือ SJ มา กินแน่นอน”

(แยม ฝ่าย มิน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

โดยสรุปผลตอบรับจากการดำเนินกลยุทธ์ในการจัดทำป้ายรณรงค์ให้เกิดการรับประทานผักนั้น นักเรียนส่วนใหญ่ให้การตอบรับในทางที่ดี กล่าวคือ นักเรียนที่เห็นป้ายบริเวณหน้าร้านค้า

หรือบริเวณที่ตักผักเครื่องเคียงก็จะตระหนักถึงการรับประทานผักของตนมากยิ่งขึ้น แต่ก็มีนักเรียนที่ไม่เห็นปายดังกล่าว หรือเห็นแต่ก็ไม่ได้รู้สึกดึงดูดใจ หรือโน้มน้าวใจให้อยากรับประทานผักเท่าใดนัก โดยจากการไปสอบถามนักเรียนกลุ่มหนึ่ง ได้ให้คำแนะนำกับทางผู้วิจัยและคณะว่า ควรออกแบบปายให้มีขนาดใหญ่ และมีรูปศิลปินที่น้องๆ คลั่งไคล้ก็จะช่วยเพิ่มความสนใจให้นักเรียนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยและคณะจึงจัดทำปายรูปแบบใหม่ซึ่งมีขนาดใหญ่ และมีรูปดาราที่นักเรียนส่วนใหญ่ชื่นชอบ ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากสื่อและกระแสเกาหลีฟีเวอร์ในเมืองไทย โดยผลที่ได้รับคือการตอบรับจากนักเรียนที่ค่อนข้างดี มีนักเรียนสนใจเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนหญิง แต่ถึงอย่างนั้น คนที่สนใจและมีพฤติกรรมกรเลือกซื้ออาหารประเภทผัก ก็ยังเป็นคนที่สามารถรับประทานผักได้หรือรับประทานเป็นประจำอยู่แล้ว ส่วนคนที่ไม่ชอบรับประทานผักส่วนใหญ่ ก็ยังคงไม่รับประทานอยู่เช่นเดิม

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความคิดที่จะทำให้คนที่ไม่ชอบรับประทานผัก หันมาสนใจเมนูผักมากขึ้น โดยการให้เขามีส่วนร่วมในการออกแบบเมนูผักที่เขาคิดว่ารับประทานได้หรืออยากรับประทาน ซึ่งนำไปสู่กลยุทธ์ในข้อถัดไป



โปสเตอร์รูปแบบใหม่ที่ทางกลุ่มได้จัดทำขึ้น

5.3 การทำกิจกรรมในชั้นเรียน

ในการเรียนการสอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการและการเลือกซื้ออาหาร และให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ผู้วิจัยและคณะคิดขึ้นมา คือ การให้นักเรียน “ออกแบบเมนูอาหาร” ที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ที่ตนอยากรับประทานและสามารถนำมาขายได้จริง จากนั้นจะนำเอาผลงานของนักเรียนมาให้เพื่อนๆ โหวตเลือกกันว่า เมนูใดจะเป็นเมนูที่คนส่วนใหญ่อยากที่จะรับประทานมากที่สุด เมนูที่ได้รับโหวตสูงสุดจะได้รับรางวัลพิเศษ และจะนำเอาเมื่อนั้นไปนำเสนอต่ออาจารย์ฝ่ายโภชนาการเพื่อพิจารณา ปรับและนำมาวางขายต่อไป ซึ่งจะทำให้สิ่งที่ได้นั้นเป็นเมนูผักที่นักเรียนสนใจและอยากที่รับประทานจริงๆ อันจะส่งผลให้น้องๆ สามารถหันมารับประทานผักมากยิ่งขึ้น

การดำเนินการกิจกรรมนี้ เริ่มจากการเข้าไปหาอาจารย์ที่สอนวิชาเกี่ยวกับโภชนาการและการเลือกซื้ออาหาร ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยอาจารย์ได้ให้นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1/13 (ปีการศึกษา 2551) จำนวน 54 คน เป็นตัวแทนของนักเรียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนี้ เมื่อผู้วิจัยได้เข้าไปในห้องดังกล่าว ก็ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 8 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6-7 คน ในการร่วมกันออกแบบเมนูผักที่นักเรียนอยากรับประทานมากกลุ่มละ 2 ชนิด พร้อมกับเขียนอธิบายลักษณะหรือรูปแบบของเมนูนั้นๆ จากนั้นก็ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานการออกแบบของกลุ่มตนให้กับเพื่อนๆ ได้ฟัง เพื่อในการตัดสินใจว่าจะโหวตให้แก่มenusใด โดยมีกติกาว่าไม่สามารถที่จะโหวตให้คะแนนกับกลุ่มของตนเองได้

ซึ่งผลจากการทำกิจกรรมนี้ มีข้อสรุปของเมนูและคะแนนที่ได้ ดังต่อไปนี้

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1) ปลาทุคฉุกผัก | 12 คะแนน |
| 2) ข้าวผัด + ผักชุบแป้งทอด | 10 คะแนน |
| 3) ก๋วยเตี๋ยวสาหร่าย + ขนมปังผัก | 6 คะแนน |
| 4) เนื้อใส่ผัก | 4 คะแนน |
| 5) ก๋วยเตี๋ยวผัด + ไอศกรีมรสผัก | 3 คะแนน |
| 6) ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน + ทุนาสลัด | 1 คะแนน |
| 7) เกี๊ยวผัด | 1 คะแนน |
| 8) แกงจืดสาหร่าย + บวชผักทอง | 0 คะแนน |



นักเรียนแต่ละกลุ่ม กำลังนำเสนอผลงานของตนให้เพื่อนๆ ได้ฟัง

จากผลของการออกแบบนี้เอง ที่ทำให้ผู้วิจัยและคณะเห็นว่าบางเมนูที่นักเรียนได้ออกแบบมานั้น อาจเกิดจากจินตนาการที่อยากให้เมนูรูปแบบนี้ขึ้นมา ทำให้สามารถจัดทำเพื่อนำมาขายอย่างเป็นรูปธรรมได้ไม่ยากนัก แต่ผู้วิจัยและคณะก็ได้เห็นถึงลักษณะร่วมกันบางประการของเมนูหลายๆ เมนูที่นักเรียนออกแบบมา เช่น จะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ หรือการนำผักไปแปรรูปให้

อยู่ในรูปแบบอื่นๆ เป็นต้น จึงทำให้ผู้วิจัยและคณะต้องการที่จะหาลักษณะร่วมดังกล่าวนี้ให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น ซึ่งนำไปสู่กลยุทธ์ในขั้นถัดไป

5.4 การสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยและคณะจัดการสนทนากลุ่ม เพื่อหาลักษณะร่วมกันของเมนูผักที่คนส่วนใหญ่อยากรับประทานหรือพอรับประทานได้ (สำหรับคนที่ไม่ชอบรับประทานผัก) รวมถึงเหตุผลว่าทำไมถึงจะต้องมีลักษณะแบบนั้น โดยเริ่มจากการเสาะแสวงหาตัวแทนของนักเรียน เพื่อเป็นตัวแทนของคน 3 ลักษณะ ได้แก่ คนที่รับประทานผักเป็นประจำ รับประทานได้แต่ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ และไม่ชอบรับประทาน ซึ่งทางผู้วิจัยและคณะก็ได้รับความร่วมมือจากอาจารย์ที่ช่วยเลือกสรรนักเรียน และอำนวยความสะดวกในการขอทำสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัยและคณะได้น้องๆ รวมทั้ง 5 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มครั้งนี้

จากการสนทนากลุ่ม ทำให้ผู้วิจัยและคณะสามารถสรุปลักษณะร่วมกันของเมนูผักที่รับประทานได้ง่ายเพื่อเอื้อต่อคนที่ไม่ค่อยรับประทานหรือไม่ชอบรับประทานผัก ดังต่อไปนี้

ด้านชนิดของผัก จากการให้ข้อมูลของนักเรียนกลุ่มดังกล่าว พบว่าผักที่นักเรียนตอบตรงกัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักที่สามารถรับประทานได้ง่ายๆ มีสีส้มขาวรับประทาน ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียวมากนัก ได้แก่ แครอท บล๊อคโคลี่ ผักกาดขาว ผักบุ้ง

ด้านรูปแบบ จากการสอบถามว่า รูปแบบใดที่สามารถรับประทานได้ง่ายและนักเรียนชอบที่จะรับประทานมากกว่ากัน ระหว่าง คั้ม ผัด แกง ทอด นักเรียนส่วนใหญ่จะตอบว่าทอดเป็นอันดับแรก โดยการนำผักไปชุบแป้งทอดหรือทำเป็นแทมปุระ เพราะมันจะทำให้กรอบน่ารับประทานรับประทานได้ง่าย และมีแป้งหรือเกล็ดขนมปังห่อหุ้ม ทำให้เวลารับประทานจะได้ไม่ต้องสัมผัสกับผักโดยตรง ประกอบกับจะต้องมีน้ำจิ้มเพื่อเพิ่มรสชาติ โดยน้ำจิ้มที่นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าเข้ากับผักชุบแป้งทอดหรือแทมปุระมากที่สุด ได้แก่ น้ำจิ้มบ๊วยและซอสพริก

ส่วนรูปแบบที่รองลงมา นั่นคือ การนำไปผัด โดยจะต้องมีเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะกุ้ง เพื่อเพิ่มสีสันและความน่ากินมากยิ่งขึ้น ซึ่งรูปแบบการผัดนี้นักเรียนให้เหตุผลว่า มันสามารถรับประทานได้เลย ไม่ต้องมีน้ำจิ้มเหมือนการนำไปทอด เพราะถ้านำไปทอดแล้วไม่มีน้ำจิ้มมันก็จืด ไม่ได้รสชาติเท่าที่ควร หรือบางครั้งเวลารับประทานอาจจะเลี่ยนจากการอมน้ำมันได้

ส่วนรูปแบบที่นำไปคั้มหรือรับประทานสดๆ เช่น สลัด เป็นต้น ซึ่งจะทำให้คุณค่าทางโภชนาการสูญเสียไปน้อยที่สุดนั้น นักเรียนส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่ารูปแบบดังกล่าวจะรู้สึกอยากรับประทาน หรือรู้สึกได้ถึงคราวจำเป็นที่จะต้องรับประทาน เมื่อเกิดภาวะบางประการขึ้นกับตนเอง เช่น น้ำหนักเพิ่มขึ้น รูปร่างอ้วนขึ้น เป็นต้น

ด้านรสชาติ นักเรียนส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าขึ้นอยู่กับเมนูนั้นๆ ว่าจะเป็นอาหารประเภทอะไร เช่น หากเป็นก๋วยเตี๋ยว ส่วนใหญ่จะชอบหรือจะปรุงรสให้มีรสเค็มนำ รองลงมาก็คือรสหวาน

นำ แต่ถ้าเป็นเมนูผักอื่นๆ ทัวไป เช่น ผักผักรวม ส่วนใหญ่จะอยากให้มีรสชาติหวานนำ ร่องลงมา คือ เค็มนำ และเผ็ด ตามลำดับ แต่ทุกเมนูควรจะใส่เครื่องปรุงหรือปรุงรสชาติ เพื่อที่จะได้ช่วยดับกลิ่นเหม็นเขียวของผักลง

ลักษณะร่วมอื่นๆ เช่น ควรหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ หรือทำเป็นเส้นๆ ไม่ได้เป็นชิ้น เพื่อให้รับประทานได้ง่ายยิ่งขึ้น รวมถึงการตั้งราคาที่ไม่ควรแพงจนเกินไป ซึ่งทำให้เห็นได้ว่า ราคาของอาหารนั้นมีผลต่อการเลือกบริโภค แต่ปริมาณมากหรือน้อยนั้นไม่มีผลต่อการเลือกบริโภค

จะเห็นได้ว่า ลักษณะบางประการก็เป็นสิ่งที่พบเห็นได้ภายในโรงอาหารของโรงเรียนอยู่แล้ว ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กทั่วไปโปรดปราน เช่น ของทอด อาทิ ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากนำผักไปปรุงในลักษณะของการนำไปทอดดังกล่าว อาจทำให้คุณค่าทางสารอาหารลดน้อยลง แต่ผู้วิจัยและคณะเห็นว่า อย่างน้อยที่สุดก็จะเป็นประตูด่านแรกที่จะทำให้ นักเรียนที่ไม่ชอบผักเปิดใจยอมรับอาหารประเภทผักมากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การรับประทานเมนูผักอื่นๆ ในชีวิตประจำวันได้ จึงไม่ได้ทำการปิดกั้นหรือตัดนำเอาลักษณะดังกล่าวออกไปจากข้อสรุปผลที่ได้รับ

จากนั้นผู้วิจัยและคณะจึงนำเอาผลงานการออกแบบเมนูผักของนักเรียนที่ได้จากการทำในกลยุทธ์ข้อที่ 5.3 มาให้นักเรียนกลุ่มนี้เลือกกัน ว่าเมนูใดที่นักเรียนคิดว่ารับประทานได้ง่ายและอยากรับประทานมากที่สุด โดยผลปรากฏว่าเมนูที่ได้รับการเลือกมากที่สุดเป็นอันดับแรกจากนักเรียนกลุ่มนี้ คือ ข้าวผัดและผัดชุบแป้งทอด ด้วยเหตุผลที่ว่าทั้ง 2 เมนูนี้ เป็นเมนูที่ไม่ต้องสัมผัสกับผักโดยตรง และจะได้ไม่มีกลิ่นของผักมากนัก จากการนำไปทอดและจิ้มกับน้ำจิ้มในผัดชุบแป้งทอด และจากการนำสารอาหารจากผักไปแปรรูปเป็นข้าวผัด

ส่วนเมนูที่ได้รับการเลือกรองลงมา คือ ก๋วยเตี๋ยวผัด เพราะไม่มีผักอย่างเดียว มีลูกชิ้น มีเนื้อสัตว์ด้วย ขนมหั้วผัด เพราะจะได้ไม่ต้องกินผักโดยตรง ไม่ต้องได้รับรสชาติผัก แต่ได้รับคุณค่าจากผัก อีกทั้งยังมีกลิ่นแป้งทอด ทำให้ไม่มีกลิ่นผักมากนัก เนื้อใส่ผัก เพราะจะได้มีเนื้อกลบกลิ่นของผัก ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเมนูที่ได้รับการเลือกและเหตุผลที่นักเรียนในชั้นนั้น สนับสนุนกันกับลักษณะหรือรูปแบบร่วมที่นักเรียนได้ร่วมกันให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยและคณะ ดังที่ได้สรุปมาให้ข้างต้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยและคณะยังได้สรุปถึงลักษณะร่วมดังกล่าวให้นักเรียนกลุ่มดังกล่าวฟัง และถามคำถามว่า หากมีเมนูที่มีลักษณะดังกล่าวมาขายนั้น จะเลือกซื้อหรือไม่ซื้อ ซึ่งนักเรียนทั้ง 5 คน ตอบว่าจะซื้อ แต่ก็ต้องดูถึงองค์ประกอบอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย เช่น รสชาติ ราคา เป็นต้น

จากนั้นผู้วิจัยและคณะจึงนำลักษณะร่วมดังกล่าว ไปสอบถามกับนักเรียนคนอื่นๆ จำนวน 50 คน ว่าหากมีอาหารเมนูผักที่มีลักษณะดังกล่าวนี้ (ตามลักษณะร่วมที่เราได้รับการสนทนากลุ่ม) จะเลือกซื้อรับประทานหรือไม่ นักเรียนส่วนใหญ่ คือ 39 คน ตอบว่าซื้อ แต่ได้ให้เหตุผลเพิ่มเติม ซึ่งคล้ายคลึงกับนักเรียนกลุ่มที่ทำการสนทนากลุ่มว่า ทั้งนี้ทั้งนั้นก็จะต้องดูที่รสชาติของอาหารประกอบด้วย โดยจะลองซื้อรับประทานในครั้งแรกก่อน ถ้ารสชาติอร่อย ถูกปาก ก็อาจจะซื้อ

รับประทานอีกในครั้งต่อไป ส่วนนักเรียนอีก 11 คนที่ตอบว่า ไม่ซื้อนั้น เป็นเพราะไม่ชอบลักษณะดังกล่าว เช่น ไม่ชอบการนำไปชุบแป้งทอดหรือการนำไปผัด เพราะบางครั้งมันอาจจะทำให้ฝกัมนึ่มหรือละลายได้ โดยปกติจะชอบรับประทานในรูปแบบอื่นๆ มากกว่า ตลอดจนนักเรียนบางคนที่ไม่รับประทานผัก ซึ่งไม่ชอบและยังงี้ก็คงจะไม่รับประทานต่อไป

ต่อจากนั้นผู้วิจัยและคณะก็ได้นำเอาลักษณะร่วม และผลการตอบรับจากนักเรียนดังกล่าวนี้ไปเสนอต่อท่านอาจารย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อให้อาจารย์ได้รับทราบ และเพื่อสอบถามถึงความคิดเห็นของอาจารย์ ว่ามีความคิดเห็นอย่างไรกับลักษณะดังกล่าวนี้ และมีโอกาสที่จะสามารถนำมาปรับเพื่อออกมาขายจริงได้อย่างเป็นรูปธรรมหรือไม่

6) การประเมินผล

ผู้วิจัยและคณะจะใช้การประเมินเป็นขั้นๆ ในการดำเนินการในแต่ละกลยุทธ์ เพื่อนำไปสู่การออกแบบกลยุทธ์ถัดไป เพื่อที่จะแก้ไขปัญหหรือจุดด้อยของกลยุทธ์ที่ผ่านมา โดยจะใช้วิธีการเชิงปริมาณ ด้วยการใช่วิธีการสอบถาม ซึ่งจะมีคำถามเป้าหมายหลักในการสอบถามนักเรียนว่า กลยุทธ์ที่ได้ดำเนินการไปเป็นอย่างไรบ้าง อาทิ

ป้ารณรงค์รับประทานผักอยู่หน้าร้านค้าหรือบริเวณตักผักเครื่องเคียง “มีผล” หรือ “ไม่มีผล” ต่อตัวนักเรียน

หากมีเมนูอาหารลักษณะดังกล่าว มาให้นักเรียนได้เลือกซื้อ นักเรียนจะ “ซื้อ” หรือ “ไม่ซื้อ”

วิธีในเชิงปริมาณดังกล่าวนี้ทำให้ได้ภาพรวมและแนวโน้มของการตอบรับจากนักเรียน เมื่อได้เข้าไปดำเนินกลยุทธ์ ซึ่งจากที่ได้กล่าวไปในแต่ละขั้นตอนจะเห็นว่า แต่ละขั้นของกลยุทธ์นั้น มีภาพรวมของการตอบรับจากนักเรียนเป็นที่น่าพอใจ กล่าวคือ นักเรียนส่วนใหญ่ จะตอบว่า “มีผล” หรือ “ซื้อ”

โดยนอกจากวิธีการเชิงปริมาณ ที่ใช้คำถามเป้าหมาย ซึ่งถือเป็นคำถามหลักแล้ว ทางผู้วิจัยและคณะก็จะใช้วิธีในเชิงคุณภาพ เพื่อสอบถามถึงรายละเอียดเชิงลึก เช่น หากมีผลกับนักเรียน มันมีผลกับนักเรียนอย่างไร เป็นต้น หรือสอบถามถึงเหตุผลต่อไปว่า เพราะเหตุใดถึงทำให้นักเรียนรู้สึกหรือ คิดเช่นนั้น ตัวอย่างเช่น ในการทำป้ารณรงค์ให้รับประทานผักนั้น นักเรียนบางคนตอบว่า เมื่อเห็นป้าแล้วก็รู้สึกอยากรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น เพราะทำให้เกิดความคิดขึ้นมาว่าวันนี้ตนเองรับประทานผักแล้วหรือยัง แต่เนื่องจากวันนี้ต้องการที่จะรับประทานอาหารประเภทอื่นอยู่ก่อนแล้วจึงไม่ได้เลือกรับประทานอาหารประเภทที่มีผักเป็นส่วนประกอบเท่าใดนัก เช่น ข้าวไก่ทอด สปาเก็ตตี้ เป็นต้น หรือนักเรียนที่ตอบว่ามีผล เมื่อเห็นป้าดังกล่าวก็ทำให้คิดได้ว่าควรจะรับประทานผัก แต่เนื่องจากป้าดังกล่าวยังไม่เพียงพอที่จะดึงดูดหรือโน้มน้าวให้เกิดการรับประทานผักจริงๆ และเมื่อสอบถามในเชิงลึกยิ่งขึ้น ก็ได้แนวคิดและคำแนะนำจากนักเรียนกลุ่ม

ดังกล่าวว่า ควรที่จะปรับปรุงป้ายรณรงค์ดังกล่าวให้เป็นที่ดึงดูดและโน้มน้าวใจนักเรียนส่วนใหญ่ได้ ทำให้ผู้วิจัยและคณะปรับแก้ป้ายรณรงค์ออกมาให้มีขนาดใหญ่ขึ้น และมีจุดดึงดูดความสนใจเป็นศิลปินที่นักเรียนส่วนใหญ่ชื่นชอบ เป็นต้น

ตลอดจนผู้วิจัยและคณะก็ไม่ละเลยหรือมองข้าม นักเรียนที่ตอบว่า “ไม่ซื้อ” หรือ “ไม่มีผล” โดยจะพยายามสอบถามนักเรียนกลุ่มดังกล่าวนั้นว่า เพราะเหตุใดกลยุทธ์นี้ถึงไม่สามารถโน้มน้าวใจนักเรียนกลุ่มดังกล่าวได้ รวมถึงการพยายามขอข้อเสนอแนะจากนักเรียนกลุ่มนี้ เพื่อหาวิธีที่จะเข้าถึงและโน้มน้าวใจนักเรียนกลุ่มนี้ได้ ซึ่งก็ถือเป็นส่วนหลักอีกส่วนที่สำคัญและขาดไม่ได้ เพราะทำให้ผู้วิจัยและคณะทราบ เข้าใจ และสามารถนำเอาเหตุผลหรือรายละเอียดดังกล่าวนำไปปรับปรุงและต่อยอดกลยุทธ์ถัดไป เพื่อปิดช่องโหว่หรือลดปัญหาที่ยังพบในกลยุทธ์เดิมได้

นอกจากจะใช้วิธีต่างๆ ตามลักษณะดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ทางผู้วิจัยยังได้ใช้วิธีการสังเกตการณ์โดยสังเกตการตอบรับ และพฤติกรรมของนักเรียน ประกอบกันควบคู่ไปด้วย เพื่อใช้ในการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลยุทธ์ ตลอดจนยังเป็นการตรวจสอบว่าสิ่งที่นักเรียนให้ข้อมูลนั้น ตรงกับพฤติกรรมจริงที่นักเรียนคนดังกล่าวกระทำหรือไม่ เช่น นักเรียนบางคนให้ข้อมูลว่า ชอบรับประทานผัก แต่จากการสังเกตจานอาหารของนักเรียนคนดังกล่าว กลับไม่พบว่ามิผักอยู่ในจานอาหารเลย ผู้วิจัยและคณะก็จะถามถึงสาเหตุว่า ทำไมวันนี้ถึงไม่ได้รับประทานผัก เพื่อทราบถึงเหตุผลของนักเรียนคนดังกล่าว เป็นต้น

อีกทั้ง เมื่อดำเนินการในแต่ละกลยุทธ์เสร็จสิ้นแล้ว ก็จะนำเอาผลลัพธ์ทั้งหมดมาพิจารณาในภาพรวม เพื่อสรุปว่า กลยุทธ์ทั้งหมดที่ได้ดำเนินการไป ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเลือกซื้อและการบริโภคของน้องๆ บ้างหรือไม่ อย่างไร

จากวิธีการประเมินดังกล่าว ผู้วิจัยและคณะเห็นว่า กลยุทธ์ที่ได้ดำเนินการไปนั้นประสบความสำเร็จ แต่เป็นการประสบความสำเร็จในด้านกระบวนการ (Process) และการตอบรับจากนักเรียน เมื่อเข้าไปดำเนินกลยุทธ์ตามที่ได้วางแผนไว้ในแต่ละขั้น กล่าวคือ เมื่อดำเนินกลยุทธ์หนึ่งผ่านไป ก็จะมีการประเมินผลในกลยุทธ์นั้นเพื่อหาข้อสรุปว่ากลยุทธ์ที่ทดลองไปประสบผลสำเร็จหรือไม่ และยังพบข้อผิดพลาดหรือไม่บรรลุเป้าหมาย ณ จุดใด เพื่อที่จะนำไปสู่การออกแบบกลยุทธ์ในขั้นตอนถัดไปเพื่อนำมาแก้ไขข้อผิดพลาดหรือช่องโหว่ดังกล่าว จนถึงกลยุทธ์ขั้นสุดท้าย คือ การพยายามหาลักษณะร่วมของเมนูอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ และนำเอาลักษณะดังกล่าวไปสอบถามนักเรียน ว่าหากมีเมนูที่มีลักษณะเช่นนี้ให้เลือกซื้อ จะเลือกซื้อหรือไม่ ซึ่งผลตอบรับจากนักเรียนก็ออกมาในแนวโน้มน่าดี นั่นคือ นักเรียนส่วนใหญ่ (ซึ่งมีส่วนของนักเรียนที่ไม่ชอบรับประทานผักอยู่ด้วย) ตอบว่าจะตัดสินใจซื้อ

อย่างไรก็ตาม ทางผู้วิจัยและคณะเห็นว่า กลยุทธ์ที่ออกแบบและดำเนินการไปนั้นประสบความสำเร็จแค่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และการสร้างความเข้าใจให้แก่เด็กว่า ผักเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ควรบริโภคเท่านั้น แต่ไม่ได้ประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม คือ ไม่สามารถทำให้นักเรียนที่

ไม่ชอบรับประทานผักส่วนมาก หันมารับประทานผักได้อย่างแท้จริงในเชิงพฤติกรรม กล่าวคือสามารถทำได้และได้รับการตอบรับในเชิงความรู้สึก ทักษะคิด และการรับรู้เท่านั้น แต่ไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคได้ในชีวิตจริงเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินกลยุทธ์ทั้งหมด ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสำคัญของโครงการวิจัยนี้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเป้าหมายสูงสุดของผู้วิจัยและคณะคือการพยายามเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการรับประทานผัก เพื่อที่จะแสดงออกมาในรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หันมายอมรับและรับประทานผักมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะต้องมีความต่อเนื่องและใช้ระยะเวลานาน

โดยถึงแม้กลยุทธ์ที่ได้นำเสนอและดำเนินการนี้ จะไม่อาจส่งผลให้เด็กนักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการไม่รับประทานผัก มาเป็นชื่นชอบการรับประทานผักได้โดยสมบูรณ์ แต่อย่างไรก็ตาม กลยุทธ์นี้ก็เป็นโอกาสให้นักเรียนได้รับการกระตุ้นเตือน และอาจเป็นการสร้างโอกาสให้นักเรียนหันมาพิจารณาเรื่องการรับประทานผักอย่างจริงจัง อันอาจส่งผลต่อการที่นักเรียนจะได้เข้าใจวิถีพฤติกรรมที่เราคาดหวังไว้ยิ่งขึ้น คือ เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก ทักษะคิด และความคิด จากที่เคยมองข้ามหรือปฏิเสธก็หันมาสนใจผักมากยิ่งขึ้น และก่อให้เกิดพฤติกรรมรับประทานผักเพิ่มมากยิ่งขึ้นได้ในอนาคต

โรงเรียนตัวอย่างที่ 8

1) ข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียน

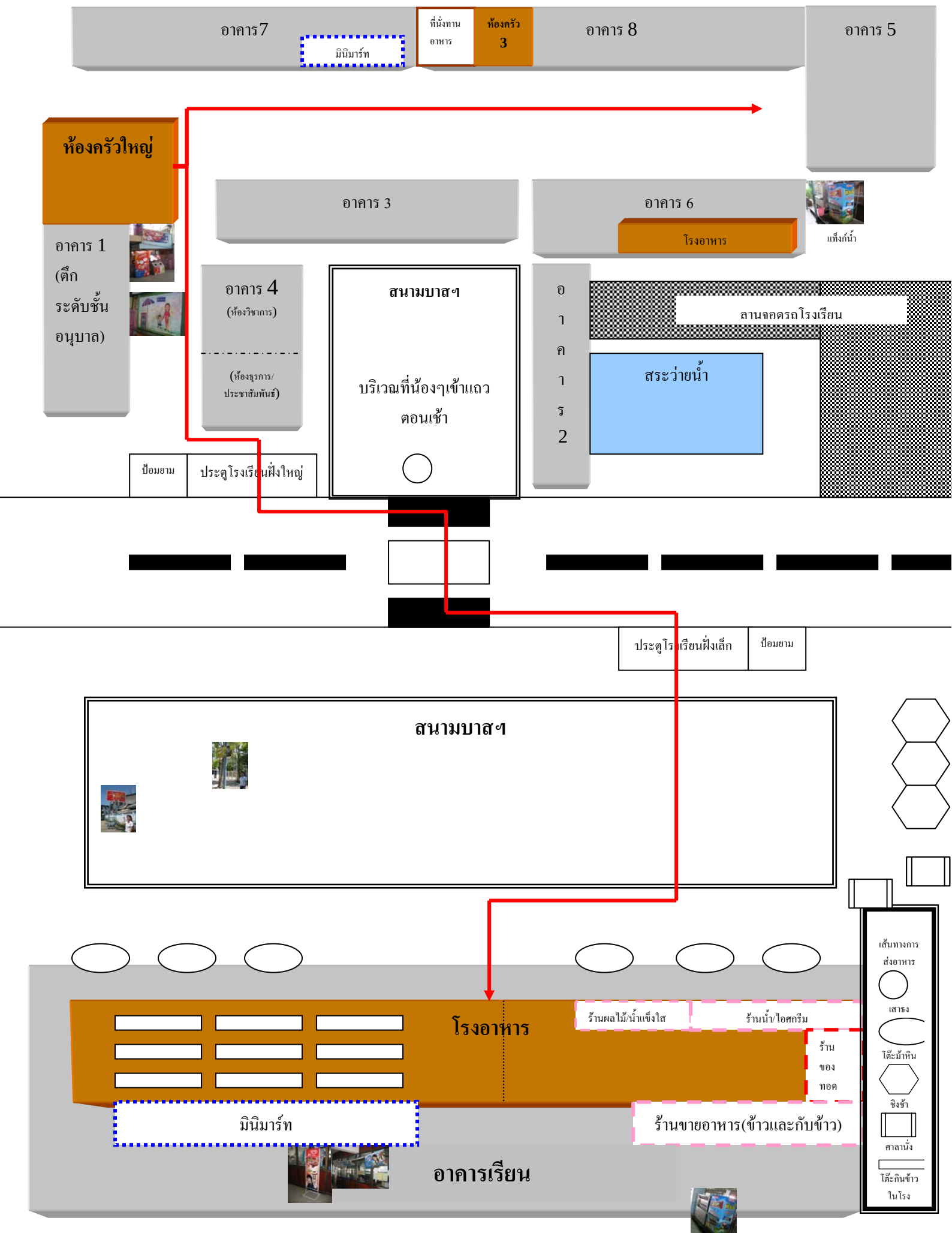
โรงเรียนตัวอย่างที่ 8 ตั้งอยู่บนในแขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร เป็นโรงเรียนเอกชนซึ่งอยู่ในสังกัดของกระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นเตรียมอนุบาล จนถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนนี้มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับปานกลางถึงดี ซึ่งในการศึกษาสำหรับโรงเรียนนี้ ผู้วิจัยและคณะสนใจศึกษากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เท่านั้น

ภายในบริเวณของโรงเรียนจะถูกแบ่งออกเป็น 2 ฝั่ง เรียกกันสั้นๆ ว่า ฝั่งเล็กและฝั่งใหญ่ ระหว่างที่ตั้งของโรงเรียนทั้งสองฝั่งนั้นจะมีถนนเล็กๆ คั่นกลาง ฝั่งใหญ่นั้นจะเป็นสถานที่เรียนของนักเรียนในระดับชั้นอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนฝั่งเล็กจะเป็นสถานที่เรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

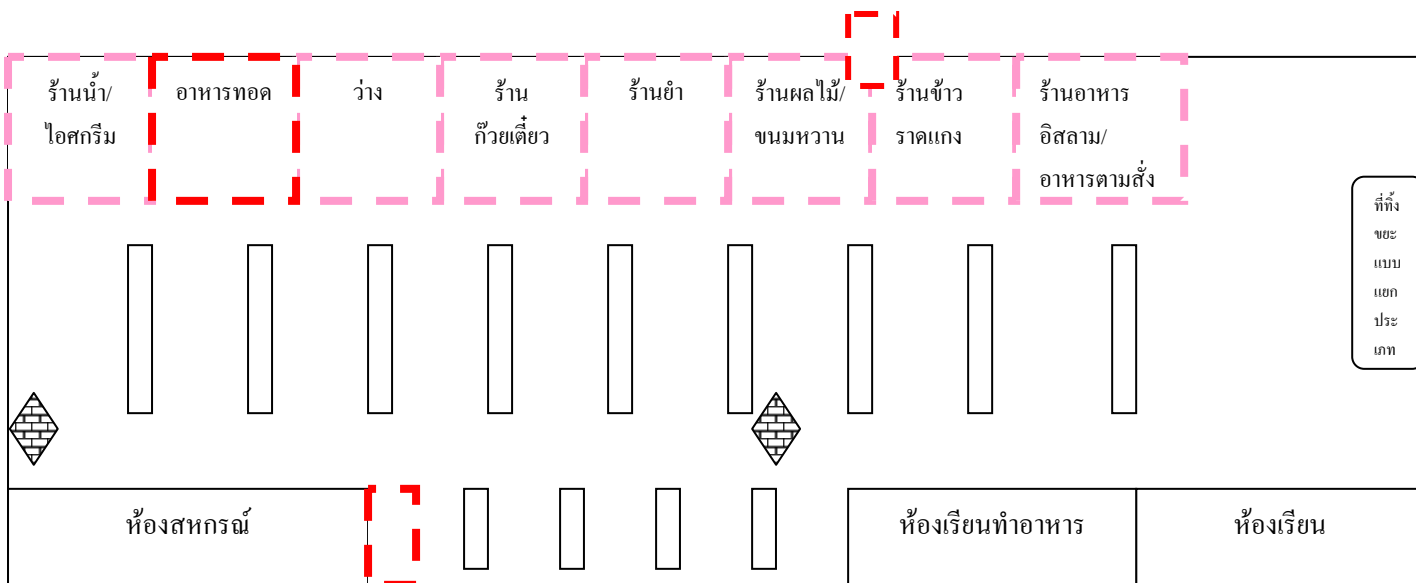
ภายในบริเวณโรงเรียน ฝั่งใหญ่จะประกอบไปด้วยอาคารเรียนทั้งหมด 8 อาคารซึ่งจะแบ่งแยกตามระดับชั้นของนักเรียนและหลักสูตรการเรียน มีสนามบาสเกตบอล สนามแฮนด์บอล สระว่ายน้ำ และสนามมินิกอล์ฟ สนามฟุตบอลเพื่อให้เด็กนักเรียนใช้เล่นกีฬาในช่วงโมเรียน หรือในเวลาพัก และสนามแฮนด์บอลและสนามบาสเกตบอลนั้น ยังถูกใช้ในการเข้าแถวเคารพธงชาติ และจัดกิจกรรมต่างๆ ในช่วงเช้าของเด็กนักเรียนอีกด้วย และยังมีลาดจอดรถถึงสองแห่งเพื่อให้ผู้ปกครองใช้ในการจอดรถรับส่งนักเรียนในช่วงเช้าและช่วงเย็น ส่วนในฝั่งเล็กจะมีอาคารเรียนเพียงแห่งเดียว และมีสนามบาสเกตบอล เพื่อให้นักเรียนใช้เรียนชั่วโมงและทำกิจกรรมในช่วงพัก

สถานที่ขายอาหาร (Food Setting) ภายในโรงเรียน

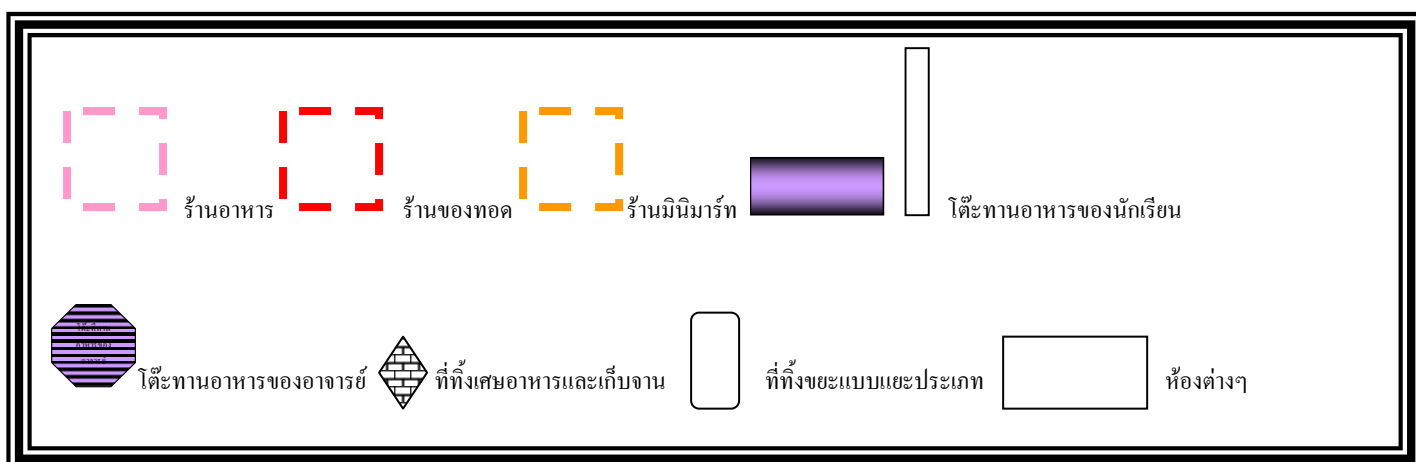
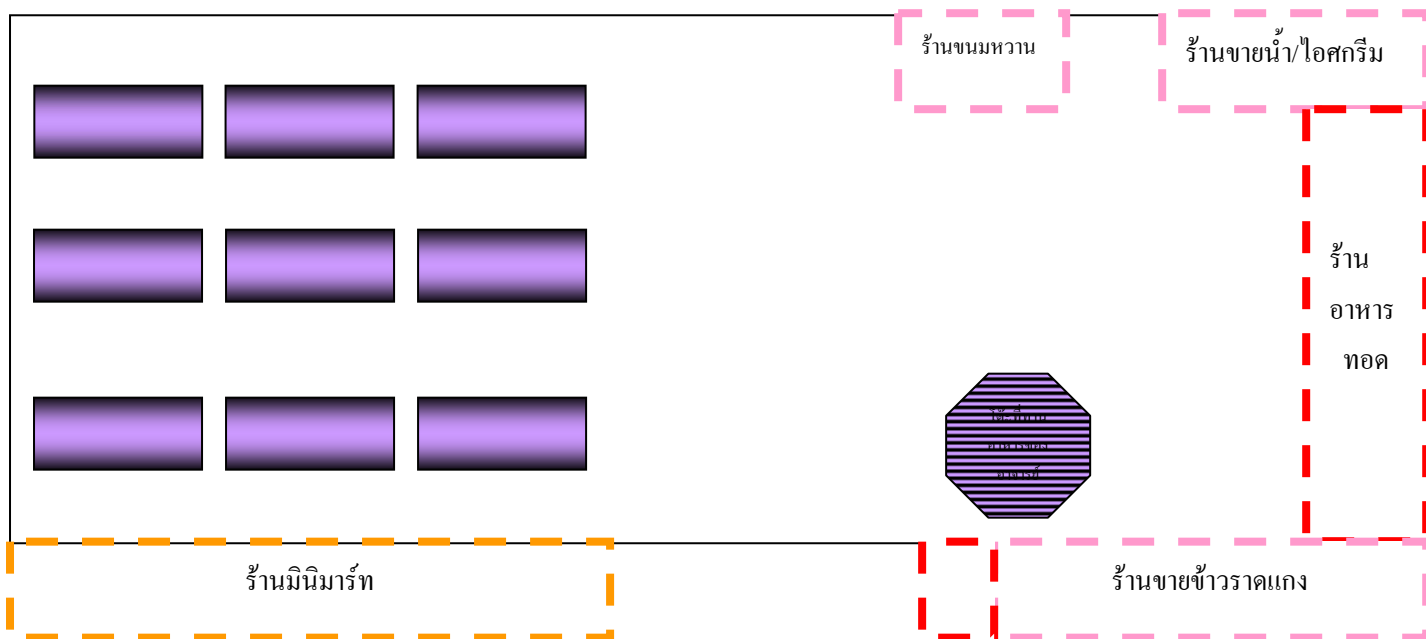
ภายในโรงเรียนจะมีโรงอาหารทั้งหมด 2 แห่ง โดยอยู่ที่ฝั่งใหญ่ 1 แห่ง และฝั่งเล็ก 1 แห่ง ซึ่งโรงอาหารทั้ง 2 แห่งจะมีอาหารจำหน่ายแตกต่างกัน โรงอาหารในฝั่งใหญ่นั้น จะเป็นทั้งสถานที่ขายอาหารและประกอบอาหารรวมอยู่ด้วยกัน ซึ่งเป็นโรงอาหารสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเท่านั้น เพราะนักเรียนระดับชั้นอนุบาลและระดับชั้นประถมศึกษาจะรับประทานอาหารแบบถาดหลุมในห้องเรียน แต่เนื่องจากเพราะเวลาพักกลางวันที่ไม่ตรงกัน ทำให้ในบางครั้งนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ยังลงมาซื้ออาหารรับประทานที่โรงอาหาร ในบริเวณฝั่งใหญ่นั้นยังเป็นที่ตั้งของโรงครัวซึ่งเป็นสถานที่ทำอาหารสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษา สำหรับโรงอาหารในฝั่งเล็กนั้น จะเป็นโรงอาหารสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยอาหารบางอย่าง เช่น ของทอด หรือน้ำดื่มต่างๆ นั้นจะถูกส่งมาจากฝั่งใหญ่ ส่วนอาหารจานหลักจะมีการทำภายในโรงอาหารเช่นเดียวกับในฝั่งใหญ่



โรงอาหารฝั่งใหญ่



โรงอาหารฝั่งเล็ก



2) ความแตกต่างของพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน

ผู้วิจัยและคณะเลือกใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นหลักในการเก็บข้อมูลพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของนักเรียนโรงเรียนนี้ ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ผู้วิจัยและคณะยังมีการใช้เทคนิคการสังเกตการณ์ (Observation) เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในโรงอาหารเพิ่มเติมด้วย ซึ่งสามารถสรุปผลพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียน ได้ดังนี้

2.1 เพศ

จากการสัมภาษณ์และสังเกตนักเรียนนั้น ผู้วิจัยและคณะพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

2.1.1 การรวมกลุ่มรับประทานอาหาร

เพศชาย

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า แม้จะเลิกเรียนพร้อมกัน แต่นักเรียนชายจะลงมารับประทานอาหารเร็วกว่านักเรียนหญิง ทำให้ในช่วงแรกของการพักกลางวัน ภายในโรงอาหารจะมีแต่นักเรียนชายเป็นส่วนใหญ่ และนักเรียนชายมักจะลงมาพร้อมกันเป็นกลุ่มใหญ่ๆ แต่จะเลือกไปซื้ออาหารตามที่ตนเองต้องการ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นร้านเดียวกัน และจากการสังเกตยังพบว่าในระหว่างที่ต่อคิวซื้ออาหารนั้น นักเรียนชายจะมีการพูดคุยกันกับเพื่อนคนอื่นๆ ทั้งที่อยู่ในแถวเดียวกันและข้ามแถว มักใช้การตะโกนคุยกันเพื่อให้ได้ยิน ทำให้เกิดเสียงดังเอ็ดตะโรทั่วโรงอาหาร และเมื่อซื้ออาหารเสร็จแล้วจึงมานั่งรวมกันที่โต๊ะอาหาร โดยมักจะยังไม่ซื่อน้ำในตอนนั้น แต่จะรอให้รับประทานอาหารเสร็จก่อนถึงจะซื่อน้ำมาดื่ม ซึ่งผู้วิจัยและคณะได้สังเกตว่าในการรับประทานอาหารในแต่ละโต๊ะ นักเรียนชายมักนั่งรับประทานอาหารอยู่แต่ในกลุ่มของนักเรียนชาย จะไม่ค่อยมีนักเรียนหญิงนั่งรวมกลุ่มด้วย จากการสังเกตยังพบว่าบริเวณที่นักเรียนชายเลือกประทานอาหารนั้น มักจะเป็นบริเวณโต๊ะม้าหินซึ่งตั้งอยู่บริเวณรอบๆ โรงอาหาร ไม่เลือกรับประทานภายในโรงอาหาร ซึ่งจากการสัมภาษณ์นักเรียนชายคนหนึ่ง ได้ให้ข้อมูลว่า

“ไม่ชอบนั่งข้างในครับ มันอึดอัด เหมือนโดนคุมอง โดนจับผิดอยู่ตลอด”

(นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น)

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะก็พบว่า ภายในบริเวณโรงอาหารนั้นจะมีโต๊ะรับประทานอาหารของครูอยู่ด้วย จึงทำให้นักเรียนชายจะรู้สึกอึดอัด เพราะต้องอยู่ภายใต้สายตาของครู และไม่สามารถที่จะพูดคุยเสียงดังขณะรับประทานอาหารได้ เนื่องจากจะถูกครูตำหนิ

เพศหญิง

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบว่าสำหรับนักเรียนหญิงนั้น มักจะลงมารับประทานอาหารช้ากว่านักเรียนชาย โดยจากการสัมภาษณ์นักเรียนหญิงกลุ่มหนึ่ง เมื่อผู้วิจัยและคณะถามว่า เหตุใดเมื่อเลิกเรียนแล้วยังไม่ลงมารับประทานอาหารในทันที และเมื่อลงมาก็ลงมาพร้อมกันเป็นกลุ่มใหญ่ๆ นักเรียนหญิงให้เหตุผลว่า รอเพื่อนเก็บของ หรือบ้างก็ไปเข้าห้องน้ำ จากสาเหตุทั้งหมดนี้ส่งผลให้นักเรียนหญิงลงมารับประทานอาหารช้ากว่านักเรียนชาย และนักเรียนหญิงจะลงมารับประทานอาหารพร้อมๆ กัน จากการสังเกตผู้วิจัยและคณะจะพบได้ว่า เมื่อนักเรียนหญิงลงมาที่โรงอาหารแล้ว ก็จะเดินไปหาโต๊ะนั่งรับประทานอาหารก่อน โดยเมื่อหาโต๊ะได้แล้วก็จะอาจให้เพื่อนคนหนึ่งนั่งอยู่ที่โต๊ะก่อน หรือวางของไว้บนโต๊ะเพื่อเป็นการจอง หลังจากนั้นจึงเดินเป็นกลุ่มไปดูอาหารที่ขายตามร้านต่างๆ พร้อมทั้งปรึกษากันไปด้วยว่าใครจะรับประทานอะไร ซึ่งหากมีใครเลือกรับประทานอาหารร้านใดก่อนแล้ว คนอื่นๆ ในกลุ่มก็มักจะเลือกรับประทานร้านเดียวกันด้วย และในขณะที่ต่อแถวก็มีการพูดคุยกันในกลุ่ม แต่จะใช้เสียงที่ไม่ดังนัก เมื่อซื้ออาหารเรียบร้อยแล้ว ก็จะนำอาหารมาวางไว้บนโต๊ะ โดยยังไม่รับประทานแต่จะไปซื้อน้ำมาก่อน นักเรียนหญิงจะรอให้เพื่อนทุกคนในกลุ่มซื้ออาหารและน้ำเรียบร้อยแล้วถึงจะเริ่มรับประทานพร้อมกัน ภายในกลุ่มที่รับประทานร่วมกันนั้น มักจะมีแต่นักเรียนหญิง จะไม่ค่อยมีนักเรียนชายมานั่งรวมกลุ่มด้วย นักเรียนหญิงมักรับประทานอาหารภายในโรงอาหาร เพราะนักเรียนหญิงลงมารับประทานอาหารช้ากว่านักเรียนชาย ทำให้บริเวณโต๊ะม้าหินรอบๆ โรงอาหารมีคนนั่งเต็มหมดแล้ว

2.1.2 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

เพศชาย

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะนั้นจะพบว่า นักเรียนชายนั้นในขณะที่รับประทานอาหารจะไม่ค่อยพูดคุยกันนัก แต่หากพูดคุยกันก็จะใช้เสียงที่ค่อนข้างดังมากจนเกือบเป็นตะโกน นักเรียนชายจะรับประทานอาหารเร็วกว่านักเรียนหญิง และในกลุ่มเพื่อนที่นั่งโต๊ะเดียวกันนั้นมักจะรับประทานเสร็จเกือบจะพร้อมๆ กัน ไม่ว่าชนิดของอาหารและปริมาณอาหารที่รับประทานจะแตกต่างกันหรือไม่ และเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว นักเรียนชายมักจะลุกออกจากโต๊ะอาหารพร้อมๆ กันในทันที ไม่ใช่เวลาอยู่ที่โต๊ะอาหารนาน นอกจากนี้ ยังมีนักเรียนชายบางส่วนที่ไม่รับประทานอาหารกลางวัน จากการสัมภาษณ์นักเรียนชายพบว่า

“ไม่ชอบกินข้าวโรงเรียน มันน่าเบื่อ มีแต่ซ้ำๆ กัน”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

“รีบขึ้นห้องไปทำการบ้านครีบ ยังทำไม่เสร็จเลย ต้องส่งบ้ายนี้แล้วด้วย เวลาพักนิดเดียว กินไม่ทันหรอก”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

ผู้วิจัยและคณะจึงสรุปได้ว่า การที่นักเรียนชายบางส่วนไม่รับประทานอาหารกลางวัน จะเกิดจากสาเหตุ เช่น เบื่ออาหารในโรงอาหารที่มีแต่ข้าวๆ หรือต้องรีบไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ทำการบ้าน เล่นกีฬา ทำให้ไม่มีเวลารับประทานอาหาร เป็นต้น

เพศหญิง

สำหรับนักเรียนหญิงนั้นจากการสังเกตพบว่า ในระหว่างรับประทานอาหารมักจะมีการพูดคุยกันในกลุ่มอยู่แทบจะตลอดเวลา คือกินไปคุยไป และจะรับประทานอาหารกันไม่เร็วนัก รวมทั้งในการรับประทานอาหารนั้นนักเรียนหญิงมักจะรอจนเพื่อนในกลุ่มคนสุดท้ายรับประทานอาหารเสร็จจึงจะลุกออกจากโต๊ะอาหาร ขณะที่เพื่อนคนอื่นๆ ในกลุ่มจะนั่งรออยู่ที่โต๊ะอาหารและสนทนากันด้วยเรื่องต่างๆ ทำให้นักเรียนหญิงจะรับประทานอาหารช้ากว่านักเรียนชาย และเมื่อทุกคนในกลุ่มรับประทานเสร็จแล้ว นักเรียนหญิงมักจะลุกออกจากโต๊ะอาหารพร้อมๆ กัน นักเรียนหญิงจึงมักใช้เวลาอยู่ที่โต๊ะอาหารนานกว่านักเรียนชาย และก็มีนักเรียนหญิงบางส่วนที่ไม่รับประทานอาหารกลางวันเช่นเดียวกับนักเรียนชาย จากการสัมภาษณ์ นักเรียนหญิงให้เหตุผลที่ไม่รับประทานอาหารกลางวันเช่นเดียวกับนักเรียนชาย และยังมีเหตุผลเพิ่มเติมที่ต่างออกไป ดังนี้

“ไม่กินข้าวเพราะไม่รู้สึกลี”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2)

“กลัวอ้วน”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3)

2.1.3 ปริมาณอาหารที่รับประทาน

เพศชาย

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่านักเรียนชายมักจะรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่านักเรียนหญิง และจะรับประทานอาหารเหลือน้อยหรือไม่เหลือเลย และมักจะรับประทานอาหารหลายชนิดกว่า คือนอกจากจะรับประทานข้าวแล้ว ยังมักซื้อของทอดมารับประทานเพิ่มอีกด้วย โดยจะซื้อมาพร้อมกันในครั้งเดียว แต่มักจะไม่รับประทานขนมหวานหรือผลไม้หลังจากรับประทานอาหาร

เพศหญิง

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะนั้นจะพบว่า สำหรับนักเรียนหญิงนั้นมักจะรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยกว่านักเรียนชาย และนักเรียนหญิงจะหลายคนจะรับประทานอาหารไม่หมด โดยบางคนเหลือเกือบครึ่งจาน และมักจะเลือกรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว คือเลือกระหว่างข้าวหรือของทอดเท่านั้น มีเพียงน้อยคนที่จะรับประทานทั้งสองอย่าง แต่ก็รับประทานในปริมาณที่น้อยกว่านักเรียนชาย แต่มักจะซื้อผลไม้หรือขนมหวานมารับประทานเพิ่ม

2.1.4 ชนิดของอาหารที่เลือกรับประทาน

เพศชาย

จากการสังเกตจะพบว่าไม่มีความแตกต่างกันมากนักระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในด้านของชนิดอาหารที่เลือกรับประทาน ซึ่งอาจเป็นเพราะในโรงอาหารมีอาหารให้เลือกรับประทานอยู่เพียงไม่กี่ชนิด นักเรียนชายมักจะเลือกซื้ออาหารตามความสะดวก คือเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ไม่ต้องต่อแถวนาน ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนหญิงซึ่งมักจะไม่สนใจกับการต้องต่อแถวยาวๆ

เพศหญิง

แม้จากการสังเกตจะพบว่าไม่มีความแตกต่างกันมากนักระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในด้านชนิดของอาหารที่เลือกรับประทาน เนื่องจากโรงอาหารมีอาหารขายเพียงไม่กี่ชนิด แต่นักเรียนหญิงมักจะนิยมรับประทานอาหารประเภทยำมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งจากการสัมภาษณ์นักเรียนหญิงให้เหตุผลว่า มันอร่อยดีและไม่อ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนหญิงชอบรับประทานอาหารประเภทยำ



ยำทะเลโป๊ะแตก

2.2 รูปร่าง

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบว่ารูปร่างของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียน โดยผู้วิจัยและคณะจะแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างปกติ และกลุ่มนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนกว่ามาตรฐาน โดยการที่จะระบุนักเรียนคนใดจัดอยู่ในกลุ่มที่มีรูปร่างปกติหรือรูปร่างอ้วนนั้น ผู้วิจัยและคณะใช้วิธีการสังเกตจากขนาดรูปร่างของนักเรียน ซึ่งจากการสังเกตนั้นผู้วิจัยและคณะพบว่า มีความแตกต่างกันในเรื่องปริมาณอาหาร ชนิดของอาหารที่เลือกรับประทาน รวมทั้งระยะเวลาในการรับประทานอาหารระหว่างนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ดังนี้

2.2.1 ความแตกต่างกันในเรื่องปริมาณอาหาร

นักเรียนกลุ่มที่มีรูปร่างปกตินั้นมักจะรับประทานอาหารอยู่ในปริมาณที่พอดี คือ รับประทานอาหารเพียงหนึ่งจาน และในบางครั้งอาจรับประทานไม่หมดจาน โดยเฉพาะนักเรียนหญิงที่หลายคนจะเหลือถึงเกือบครึ่งจาน และมักไม่รับประทานอาหารอย่างอื่นเพิ่มเติม

ส่วนนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนนั้น มักจะรับประทานอาหารมากกว่าหนึ่งจาน หรือ รับประทานอาหารอื่นๆ เพิ่มเติมอีก ซึ่งอาหารที่พวกเขาเลือกรับประทานนอกจากอาหารจานหลักนั้นมักจะเป็นของทอดต่างๆ โดยรับประทานในปริมาณที่ค่อนข้างมาก

2.2.2 ชนิดของอาหารที่เลือกรับประทาน

หากนักเรียนทั้งสองกลุ่มนี้เลือกรับประทานอาหารจานหลัก เช่น ข้าวราดแกงนั้น กับข้าวที่พวกเขาเลือกรับประทานนั้นมักจะไม่มี ความแตกต่างกัน แต่จากการสังเกตจะพบว่านักเรียนกลุ่มที่มีรูปร่างผอมบางส่วนจะไม่รับประทานอาหารจานหลัก แต่จะเลือกที่จะรับประทานเพียงผลไม้เป็นอาหารกลางวันเพียงเล็กน้อย หรือบางส่วนอาจเลือกที่จะไม่รับประทานอาหารกลางวันเลย ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนกลุ่มนี้รับประทานอาหารเช้าเพียงเล็กน้อยหรือไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะไม่หิว หรือกลัวอ้วน ส่วนนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนนั้น มักจะรับประทานอาหารเช้า และเลือกรับประทานอาหารจานหลัก หรือหากพวกเขาไม่เลือกรับประทานอาหารจานหลักก็มักจะเลือกรับประทานอาหารอื่นๆ ซึ่งโดยมากมักเป็นของทอด โดยรับประทานในปริมาณที่มากแทน

2.2.3 ระยะเวลาในการรับประทานอาหาร

จากการสังเกตจะพบว่า นักเรียนที่มีรูปร่างปกติและนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนจะใช้เวลาในการรับประทานอาหารใกล้เคียงกัน แต่จะแตกต่างกันที่ความเร็วในการรับประทานอาหารต่างกัน คือนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนจะรับประทานอาหารเร็วกว่านักเรียนที่มีรูปร่างปกติ แต่ด้วยความที่

นักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนจะรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่า จึงทำให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าใกล้เคียงกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะนักเรียนโดยทั่วไปมักจะนิยมรับประทานอาหารเช้าเป็นกลุ่ม และจะต้องรับประทานพร้อมกัน และจะรอนจนกว่าทุกคนจะรับประทานเสร็จถึงจะลุกพร้อมกัน โดยเฉพาะในกลุ่มของนักเรียนหญิง ทำให้นักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนมักจะรับประทานอาหารเช้าด้วยความเร็วเพื่อที่จะได้รับประทานเสร็จทันคนอื่นๆ เพื่อที่เพื่อนในกลุ่มจะได้ไม่ต้องคอย โดยจากการสัมภาษณ์นักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนว่าเหตุใดจึงต้องรับประทานอาหารเช้าด้วยความเร็ว ได้รับคำตอบว่า “ไม่อยากรอให้เพื่อนรอ” หรือในบางส่วนก็จะตอบว่า “ก็ไม่ได้กินเร็วอะไร กินแบบนี้เป็นปกติอยู่แล้ว” เป็นต้น

2.3 การเล่นเกมกีฬา

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบว่า บริเวณชั้นล่างของโรงเรียนเป็นลานกว้างที่นักเรียนสามารถใช้ในการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ได้ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล หรือบาสเกตบอล เป็นต้น รวมทั้งห้องเก็บอุปกรณ์กีฬานั้นก็อยู่ไม่ไกลจากลานอเนกประสงค์เช่นกัน ดังนั้นในช่วงพักกลางวัน คือ 11.45-12.30 น. นั้น จึงมีนักเรียนจำนวนมากที่ลงมาเล่นกีฬาที่ลานแห่งนี้

2.3.1 นักเรียนที่ชอบเล่นเกมกีฬา

นักเรียนกลุ่มนี้เมื่อถึงเวลาพักกลางวันก็จะรีบลงมารับประทานอาหารเช้า โดยจะรับประทานอาหารเช้าให้เสร็จเร็วๆ เพื่อที่จะได้ไปเล่นกีฬากับเพื่อนๆ จึงต้องใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าให้น้อยที่สุด ซึ่งจากการสัมภาษณ์ก็ทำให้ได้ทราบว่าเพื่อที่จะเหลือเวลาไว้สำหรับการเล่นเกมกีฬาให้มากที่สุด โดยจากการสัมภาษณ์นักเรียนที่เล่นกีฬาคนหนึ่ง ได้ให้คำตอบว่า

“เวลาพักน้อย ต้องรีบๆกิน จะได้ไปเล่น”

(นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)

นักเรียนกลุ่มนี้จะเลือกอาหารที่สามารถซื้อได้อย่างรวดเร็ว ไม่ต้องเสียเวลาต่อคิวซื้อเป็นเวลานาน และสามารถรับประทานให้หมดในระยะเวลาเพียงไม่กี่นาที ซึ่งอาหารประเภทนั้นก็คือของทอดต่างๆ ที่ทางโรงเรียนวางขายอยู่มากมายนั่นเอง

หลังจากการรับประทานของทอดแล้ว ในระหว่างการเล่นเกมกีฬาของนักเรียนเหล่านี้ ก็จะมีการซื้อน้ำ ขนมหวาน หรือไอศกรีมไปรับประทานด้วย เช่น เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็จะไปนั่งพักรับประทานขนมหรือดื่มน้ำอยู่ใต้ร่มไม้ข้างๆ ลานที่ใช้เล่นกีฬา และเมื่อรับประทานเสร็จแล้วก็กลับไปเล่นต่อ นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบว่า บริเวณแป้นบาสเกตบอลที่อยู่

ลานนั้นมีสื่อโฆษณาเป็นภาพของเครื่องดื่มนานาชนิดต่างๆ ติดอยู่ จึงกลายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเลือกซื้อเครื่องดื่มในระหว่างการเล่นกีฬาของนักเรียน

2.3.2 นักเรียนที่ไม่ชอบเล่นกีฬา

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบว่า นักเรียนกลุ่มนี้จะแตกต่างจากนักเรียนที่ชอบเล่นกีฬา คือ นักเรียนเหล่านี้ไม่สนใจที่จะเล่นกีฬาในช่วงพักกลางวัน ดังนั้นนักเรียนกลุ่มนี้จึงมีเวลามากพอที่จะค่อยๆ เดินไปแลกเหรียญ ต่อกิวซื้ออาหาร และค่อยๆ รับประทานอาหารอย่างใจเย็น

2.4 นักเรียนที่ขยันและขี้เกียจ

ผู้วิจัยและคณะได้สอบถามนักเรียนถึงสาเหตุของการที่เลือกจะรับประทานอาหารเช้าหรือไม่ ถ้าเลือกรับประทานอาหารเช้ากลางวันมักเลือกรับประทานอาหารชนิดใดประเภทใด และด้วยสาเหตุใด และถ้าไม่เลือกรับประทานอาหารเช้ากลางวันนั้นด้วยสาเหตุใด ซึ่งจากการสัมภาษณ์นั้นทำให้ผู้วิจัยและคณะได้พบข้อมูลว่า ความขยันและขี้เกียจของนักเรียนนั้นส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน

โดยผู้วิจัยและคณะนั้นได้แบ่งกลุ่มนักเรียนที่ขยันและขี้เกียจ โดยใช้คำตอบของเด็กนักเรียนจากคำถามว่าทำการบ้านที่ต้องส่งภายในวันนั้นเสร็จแล้วหรือยังไม่เสร็จเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง หากนักเรียนตอบว่าทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะจัดอยู่ในกลุ่มนักเรียนที่ขยัน แต่หากตอบว่ายังไม่เสร็จ จะจัดอยู่ในกลุ่มนักเรียนที่ขี้เกียจ

2.4.1 นักเรียนที่ขยัน

จากการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มนี้จะพบว่า เนื่องจากพวกเขาทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้วทำให้ไม่ต้องห่วงพะวงเรื่องที่จะต้องรีบไปทำการบ้านให้เสร็จ นักเรียนในกลุ่มนี้จึงมักเลือกที่จะรับประทานอาหารเช้ากลางวัน นอกจากนี้พวกเขาสามารถที่จะเลือกอาหารที่ต้องใช้ระยะเวลาในการรับประทาน และเป็นอาหารที่ต้องรับประทานในโรงอาหารเท่านั้น เช่น ข้าวราดแกง รวมทั้งอาจซื้อน้ำและผลไม้มารับประทานเพิ่ม นักเรียนในกลุ่มนี้มักใช้เวลารับประทานอาหารเช้าค่อนข้างนาน และรับประทานเป็นกลุ่ม รวมทั้งเมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้วยังมักจะนั่งสนทนากับเพื่อนๆ ในกลุ่มต่ออีกเล็กน้อยก่อนที่จะออกจากโรงอาหาร เนื่องจากมีเวลาเพียงพอ

2.4.2 นักเรียนที่ขี้เกียจ

เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มนี้ยังทำการบ้านไม่เสร็จเรียบร้อย ทำให้พวกเขามีความจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงเรื่องการบ้านด้วย เพราะนักเรียนกลุ่มนี้ต้องรีบไปทำการบ้าน หรือลอกการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อน ทำให้พวกเขามักเลือกที่จะมักไม่รับประทานอาหารเช้ากลางวัน เนื่องจากไม่มีเวลา

เพียงพอ หรือหากเลือกที่จะรับประทานอาหารกลางวัน ก็มักจะเลือกรับประทานอาหารที่ใช้เวลาในการรับประทานน้อย เพื่อจะได้ไม่เป็นการเสียเวลา หรืออาหารที่สามารถนำขึ้นไปรับประทานบนห้องเรียนได้ เพื่อที่พวกเขาจะได้สามารถรับประทานอาหารพร้อมกับทำการบ้านไปด้วย ซึ่งอาหารประเภทนี้ก็มักได้แก่ของทอดต่างๆ ซึ่งสามารถใส่ถุงพลาสติกนำติดตัวขึ้นไปได้ ต่างจากอาหารชนิดอื่นๆ ซึ่งต้องใช้อุปกรณ์ในการรับประทาน คือ จาน ชาม ช้อนส้อม หรือตะเกียบด้วย และหากพวกเขาเลือกรับประทานอาหาร พวกเขามักจะรับประทานอย่างรีบร้อน และนั่งรับประทานเพียงคนเดียวหรือเป็นกลุ่มเล็กๆ และเมื่อรับประทานเสร็จแล้วก็จะกลับขึ้นห้องเรียนเพื่อไปทำการบ้านต่อทันที

2.5 วิชาในตารางเรียน

จากการสัมภาษณ์ทำให้ผู้วิจัยและคณะได้พบข้อมูลว่าวิชาในตารางเรียนมีความเกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน ดังนี้

2.5.1 นักเรียนที่มีวิชาเรียนพลະในตอนบ่าย

จากการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มนี้พบว่า หากวันใดที่พวกเขามีชั่วโมงเรียนพลະในตอนบ่าย ซึ่งนั่นหมายความว่าพวกเขาจะต้องไปออกกำลังกาย วิ่ง กระโดด ในระยะเวลาเกือบจะทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ นักเรียนกลุ่มนี้ให้ความเห็นว่า หากพวกเขารับประทานที่หนักท้อง เช่น ข้าวราดแกงต่างๆ เมื่อไปเรียนพลະในชั่วโมงถัดไป ก็อาจจะทำให้เกิดอาการจุกหรืออาเจียนได้ ดังนั้นนักเรียนในกลุ่มนี้จึงจำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่ไม่หนักจนเกินไป คือ รับประทานเพียงแค่พอให้รู้สึกว่ามีพิกัดเท่านั้น ฉะนั้น “ของทอด” ที่มีส่วนประกอบของแป้งซึ่งสามารถช่วยให้รู้สึกอิ่มอยู่ท้อง จึงกลายเป็นตัวเลือกอันดับหนึ่งของนักเรียนกลุ่มนี้

2.5.2 นักเรียนที่ไม่มีวิชาเรียนพลະในตอนบ่าย

จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยและคณะได้พบว่านักเรียนกลุ่มนี้ไม่ต้องกังวลว่า หากรับประทานมากเกินไปแล้วจะเกิดความรู้สึกผิดปกติกับร่างกายในระหว่างเรียนวิชาพลະ ดังนั้นนักเรียนกลุ่มนี้จึงมีอิสระในการเลือกรับประทานอาหารทั้งทางด้านชนิดและปริมาณของอาหารมากกว่า

3) อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนตัวอย่างที่ 8

จากการลงไปทำวิจัยที่โรงเรียนนี้ พบว่าการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนได้รับอิทธิพลจากสื่อ ซึ่งสื่อที่มีอิทธิพลนั้นมีทั้งสื่อภายในโรงเรียน และภายนอกโรงเรียน ดังจะอธิบายดังต่อไปนี้

3.1 สื่อภายในโรงเรียน

สื่อที่เห็นได้ชัดเจน ภายในโรงเรียนนั้นมีสื่อที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารอยู่หลายประเภท ได้แก่ ประเภทป้ายโฆษณาและโปสเตอร์ ซึ่งติดอยู่บริเวณร้านขายอาหารโดยตรง และป้ายโฆษณาอาหารที่อยู่ในจุดอื่นๆ ของโรงเรียน เช่น ตู้กดน้ำดื่มของโรงเรียนมีป้ายโฆษณาขนมปังกรอบเคลือบช็อกโกแลตติดอยู่ทั่วทั้งตู้ หรือที่เป็นบาสเกตบอลของโรงเรียนก็มีป้ายโฆษณาเครื่องดื่มติดอยู่ รวมทั้งสื่อด้านอาหารที่เป็นรูปวาด ซึ่งทางโรงเรียนเป็นผู้จัดทำขึ้นมาเอง เช่น รูปเด็กถือลูกชิ้นปิ้งวาดอยู่รอบๆ ร้านขายอาหารของโรงเรียน เป็นต้น



นอกจากนี้ ยังมีสื่อที่แฝงอยู่ในรูปแบบอื่นๆ คือ การขายสินค้า หรือโฆษณาผ่านช่องทางอื่นๆ ที่ไม่ใช่การนำเสนออาหาร ในรูปแบบที่ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจโดยตรง เช่น การตะโกนขายอาหารของแม่ค้าที่ใช้เสียงเป็นตัวเรียกร้องความสนใจ การตกแต่งร้านด้วยรูปแบบที่สะอาด สวยงาม ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเข้ามารับประทานอาหารที่ร้านนั้น รวมทั้งรูปร่างหน้าตาของอาหารที่ดูน่ารับประทาน กลิ่นหอมของอาหารที่นักเรียนได้กลิ่น ความสดใหม่ของอาหาร ทั้งหมดนี้นับเป็นสื่อสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน



3.2 สื่อภายนอกโรงเรียน

จากการสัมภาษณ์และการประเมินแบบสอบถามที่แจกไป พบว่านักเรียนในวัยนี้ได้รับอิทธิพลจากโทรทัศน์มากที่สุด คือร้อยละ 67.19 รองลงมาคือ อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 23.41 ส่วนสื่ออื่นๆ เช่น วิทยุ ป้ายโฆษณาข้างทาง สื่อสิ่งพิมพ์ โฆษณาแฝงในเกม จะมีอิทธิพลรองลงมา รวมกันในกลุ่มสุดท้ายแค่ร้อยละ 9.4

นอกจากนี้ยังพบว่า ป้ายร้านอาหารต่างๆ ก็มีผลต่อการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนอีกด้วย ที่พบบ่อยได้แก่ MK KFC พูจี ยาโยอิ รวมไปถึงโฆษณาในละคร ภาพยนตร์ต่างๆ ที่มีโฆษณาอาหารแฝงอยู่ในเนื้อเรื่องด้วย

ในการศึกษาอิทธิพลของสื่อ ผู้วิจัยและคณะได้นำเทคนิคการใช้แบบสอบถามเข้ามาช่วยขั้นตอนแรกในการสำรวจเรื่องอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยและคณะต้องหาข้อมูลก่อนว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ซึ่งจากการทำวิจัยที่โรงเรียนนี้ พบว่า สื่อนั้นมีผลกระทบต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน ทั้งตอนที่นักเรียนเลือกซื้ออาหารในโรงเรียน รวมไปถึงเมื่อนักเรียนเลือกซื้ออาหารภายนอกโรงเรียน โดยเฉพาะเมื่อนักเรียนอยู่ภายนอกโรงเรียน ซึ่งจะมีตัวเลือกอาหารมากกว่าอยู่ภายในโรงเรียน จากแบบสอบถามพบว่านักเรียนร้อยละ 55.23 เคยเลือกบริโภคอาหารตามป้ายโฆษณาที่เห็นภายในโรงเรียน และร้อยละ 64.18 เคยเลือกบริโภคอาหารตามป้ายโฆษณาที่เห็นภายนอกโรงเรียน

จากการสัมภาษณ์ ในบางครั้งนักเรียนอาจไม่ได้เป็นผู้ที่เลือกซื้ออาหารโดยตรง เพราะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นนั้น อาจยังไม่มีอำนาจตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารมากนัก ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่ผู้ปกครองได้เลือกให้ ซึ่งผู้ปกครองนั้นก็ได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณามาเช่นเดียวกัน

สื่อโฆษณาอาหารนั้น มักจะมีกระบวนการผลิตโฆษณา โดยใช้ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทำให้อาหารหรือผลิตภัณฑ์ดูน่ารับประทานมากขึ้น รวมถึงมีการสอดแทรกประโยชน์หรือคุณค่าทางอาหารของผลิตภัณฑ์เหล่านั้นเข้าไปด้วย แต่โฆษณามักจะไม่บอกถึงด้านลบของผลิตภัณฑ์ เช่น ถ้าบริโภคเกินปริมาณที่เหมาะสมจะทำให้อ้วน หรือ ในบางครั้งอาหารที่โฆษณานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรบริโภค เช่น แอลกอฮอล์ ดังตัวอย่างคำตอบของนักเรียนหญิงคนนี้

“เคยสั่งพิซซ่ามากินตอนกลางดึก หลังจากเห็นโฆษณาทางโทรทัศน์ เพราะรูป และเสียงของผลิตภัณฑ์กระตุ้นทำให้เกิดความหิว”

(นักเรียนหญิงคนหนึ่ง)

นอกจากนี้ฟรีเซนต์ที่เป็นคารา นักร้อง หรือคนดัง ก็มีอิทธิพลทำให้นักเรียนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์นั้นตามคำชักชวนของฟรีเซนต์ได้เช่นกัน โดยเฉพาะฟรีเซนต์ที่เป็นคารา นักร้อง

เกาหลี จะมีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนหญิง เพราะกระแสคลื่นเกาหลีในไทยที่แผ่มาในรูปแบบของเพลง ละคร และภาพยนตร์ ทำให้นักเรียนจำนวนหนึ่งเกิดความเชื่อถือ ศรัทธา ขึ้น ชอบในตัวละคร ดาราเหล่านั้นมากขึ้น จนนำไปสู่การเลือกซื้อสินค้าตามโฆษณาดังกล่าว

จากการวิจัยโดยการสัมภาษณ์และแจกแบบสอบถาม พบว่าสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนอย่างชัดเจนที่สุด คือ โทรทัศน์ โดยเฉพาะในช่องฟรีทีวี จะมีโฆษณาอาหารต่างๆ จำนวนมาก รวมไปถึงโฆษณาแฝงในรายการ ละคร ภาพยนตร์ต่างๆ ด้วย การที่นักเรียนได้รับอิทธิพลจากสื่อโทรทัศน์มากที่สุดนั้น เพราะทุกวันนี้โทรทัศน์ดูจะเป็นของใช้ประจำบ้านที่พบได้แทบทุกครอบครัว

อาจเป็นเพราะว่าราคาของโทรทัศน์ไม่แพงนัก และฐานะทางเศรษฐกิจของคนไทยดีขึ้น ดังนั้น โทรทัศน์จึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของบ้านที่ไม่ควรมองข้ามไปเลยทีเดียว โทรทัศน์ให้ทั้งข่าวสารและความบันเทิง ทั้งยังเป็นจุดรวมของครอบครัวไปด้วย ขณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองหลายคนใช้ประโยชน์ของโทรทัศน์เป็นสื่อในการสอน และให้ความรู้แก่ลูกหลาน อีกหลายครอบครัวกลับใช้โทรทัศน์เป็นพี่เลี้ยงเด็ก คือ ให้เด็กๆ อยู่หน้าจอโทรทัศน์ ในขณะที่พ่อแม่ยุ่งอยู่กับการหาเลี้ยงชีพ

การที่โทรทัศน์เข้าไปได้ในแทบจะทุกครัวเรือน บริษัทผู้ผลิตสินค้าจึงทุ่มเทงบประมาณให้กับการโฆษณาทางโทรทัศน์อย่างมากมาย แม้ว่าจะแพงสักขนาดไหนก็ตาม ในส่วนของสินค้าที่มีเด็กเป็นกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะขนมจำพวกของขบเคี้ยว ลูกอม ลูกกวาด จึงมีโฆษณามากมาย สนับสนุนในรายการการ์ตูน

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะ โทรทัศน์ช่องฟรีทีวีช่องหนึ่ง (ช่องฟรีทีวี หมายถึง ช่องโทรทัศน์ที่รับชมได้โดยไม่คิดเคเบิลทีวี เช่น ช่อง 3 5 7 9) ที่มีการ์ตูนออกอากาศหลายเรื่องในตอนเช้า พบว่ารายการการ์ตูนเรื่องต่างๆ ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ นั้นมีโฆษณาขนมประมาณ 8-17 ครั้ง ขึ้นกับว่าเรื่องนั้นๆ เป็นที่ชื่นชอบของเด็กมากแค่ไหน อย่างการ์ตูนชุดที่ได้รับความนิยมนั้น จะมีความถี่ในการโฆษณามากกว่าเรื่องอื่นๆ และอาหารที่พบในโฆษณานั้น ส่วนใหญ่จัดได้ว่าเป็นอาหาร “ส่วนเกิน” เพราะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ซึ่งนักเรียนจะได้รับอยู่แล้วในอาหารมื้อหลัก

สื่ออีกประเภทที่พบว่ามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน โดยสื่อประเภทนี้ไม่ได้อยู่ในสมมติฐานของผู้วิจัยและคณะตั้งแต่เริ่มแรก แต่จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับเด็กหลายคน พบว่า คือ โฆษณาร้านอาหารต่างๆ ที่อยู่ตามห้างสรรพสินค้า หรือ ร้านอาหารนอกบ้าน จากการสัมภาษณ์นักเรียนและครูได้ข้อมูลว่า เนื่องจากเด็กนักเรียนโรงเรียนนี้ซึ่งเป็นโรงเรียนเอกชนนั้น เป็นนักเรียนที่ฐานะทางบ้านค่อนข้างดี ทำให้ครอบครัวหรือผู้ปกครองสามารถพาลูกเรียนไปรับประทานอาหารนอกบ้านได้บ่อยครั้ง เมื่อนักเรียนไปห้างสรรพสินค้ากับผู้ปกครอง ผู้ปกครองและนักเรียนมักจะได้รับการกระตุ้นจากป้ายโฆษณา รวมถึงรูปอาหารจำลองที่อยู่หน้าร้าน ทำให้ผู้ปกครองและนักเรียนเกิดความอยากเข้าไปรับประทานอาหารในร้านมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่อาหาร

ในร้านเหล่านี้ จะให้สารอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมันจำนวนมาก ซึ่งมากเกินไปร่างกายต้องการ และนักเรียนก็จะติดนิสัยการรับประทานอาหารเหล่านี้มา

นอกจากนี้ พบว่านักเรียนไม่ค่อยได้สังเกต หรืออ่านแผ่นป้ายโปสเตอร์โฆษณาภายนอกในโรงเรียนเท่าใดนัก ทำให้นักเรียนได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาภายนอกมากกว่า จากแบบสอบถามนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามว่าเคยเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณาที่ท่านเห็นภายนอกโรงเรียนมีอยู่ร้อยละ 64.18 ส่วนที่เหลือที่ตอบแบบสอบถามว่าไม่เคยบริโภคอาหารตามสื่อภายนอกโรงเรียนมีอยู่ร้อยละ 35.82 ในตอนแรกผู้วิจัยและคณะคาดการณ์ว่าสื่อภายนอกโรงเรียนจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนอย่างมา แต่ผลที่ออกมาพบว่า สื่อภายนอกมีผลต่อนักเรียนมากกว่าอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะตำแหน่งและลักษณะของป้ายโฆษณาในโรงเรียนนั้นไม่อยู่ในตำแหน่งหรือมีลักษณะที่จะดึงดูดนักเรียนให้สนใจ

สื่ออีกประเภทหนึ่งที่มีอิทธิพลรองลงมาจากโทรทัศน์ แต่ไม่มีผลมากนักต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน คือ โฆษณาทางอินเทอร์เน็ตและเกมส์ออนไลน์ ถึงแม้ว่านักเรียนร้อยละ 74.25 จะตอบแบบสอบถามว่าเล่นอินเทอร์เน็ตทุกวัน แต่จากการสัมภาษณ์นักเรียน พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนจะเจอโฆษณาที่เป็นโฆษณาลดความอ้วน หรือขายสินค้าประเภทอื่นมากกว่าที่เป็นโฆษณาประเภทอาหาร ซึ่งจากแบบสอบถามพบว่ามีนักเรียนไม่ถึง 1 ใน 4 คือ ร้อยละ 23.41 ที่ตอบว่าโฆษณาในอินเทอร์เน็ตและเกมส์ออนไลน์นั้นมีผลต่อการเลือกซื้ออาหารของตน

นอกจากนี้สื่อประเภทสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์และนิตยสารก็มีผลต่อการเลือก
รับประทานอาหารของนักเรียนเช่นเดียวกัน จากแบบสอบถามพบว่ามีนักเรียนไม่เกินร้อยละ 15
เท่านั้นที่ตอบว่าสิ่งพิมพ์เหล่านี้มีอิทธิพลต่อการบริโภคของตน

ในส่วนของสื่อวิทยุ จากแบบสอบถามพบว่ามื่อนักเรียนได้รับอิทธิพลจากโฆษณาอาหารจากสื่อประเภทนี้เพียงร้อยละ 5.32 และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า นักเรียนมักจะฟังวิทยุน้อยกว่าดูโทรทัศน์ บางคนฟังวิทยุระหว่างเดินทางบนรถเท่านั้น (ร้อยละ 19.72 คือนักเรียนที่ฟังวิทยุช่วงเวลา 06.00 – 09.00 น.ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่กำลังเดินทางมาโรงเรียน ร้อยละ 45.08 ฟังวิทยุในช่วง 15.00 – 21.00 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เดินทางกลับบ้าน) จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าผู้ปกครองของนักเรียนจะเป็นคนเลือกเปิดคลื่นวิทยุ รวมไปถึงโฆษณาทางวิทยุนั้นไม่ได้แสดงให้เห็นภาพของอาหาร ทำให้นักเรียนไม่ได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาอาหารทางวิทยุเท่าใดนัก โดยจากแบบสอบถามมื่อนักเรียนเพียงร้อยละ 5.32 เท่านั้นที่ตอบว่า วิทยุเป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารของตน

4) ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้อและบริโภคของอาหารของเด็กในโรงเรียน

4.1 นโยบายของโรงเรียน

จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้ศึกษาถึงนโยบายของโรงเรียนนี้ พบว่านโยบายของโรงเรียน
นั้นไม่มีข้อใดที่ระบุถึงการส่งเสริมด้านโภชนาการแก่นักเรียนอย่างชัดเจน โดยจากการสังเกตจาก

แผ่นป้ายภายในโรงเรียนพบว่า นโยบายของทางโรงเรียนจะเน้นไปที่ด้านการศึกษาและด้านการส่งเสริมสิ่งแวดล้อม เช่น มีด้านการรักษาสีสิ่งแวดล้อมดี มีการแยกทิ้งขยะ โดยในแต่ละจุดของโรงเรียนจะมีการวางถังขยะไว้ 4 ใบ แบ่งเป็นถังขยะสำหรับทิ้งขยะประเภทต่างๆ เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์คุณครูฝ่ายโภชนาการของโรงเรียนพบว่า โรงเรียนแห่งนี้ไม่มีนโยบายที่เกี่ยวกับด้านโภชนาการโดยตรง คุณครูได้ให้ข้อมูลว่า เรื่องโภชนาการนั้นจะเป็นเพียงหมวดเล็กๆ ที่แทรกอยู่ในหัวข้อเรื่อง “การบริการลูกค้าสัมพันธ์” ในนโยบายหลักข้อที่ 5 ของนโยบายโรงเรียน ที่กล่าวถึงการมุ่งส่งเสริมกระบวนการบริการต่างๆ ให้สามารถตอบสนอง สนับสนุนกระบวนการดำเนินงานของโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่อง เป็นที่พอใจต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน สังคม และผู้รับช่วงต่อ โดยภายในหัวข้อเรื่อง “การบริการลูกค้าสัมพันธ์” ก็ได้กล่าวถึงการเสริมสร้างโภชนาการที่ดีให้แก่นักเรียน แต่จะเน้นถึงกฎระเบียบของพนักงานที่เกี่ยวข้องกับงานบริการ เช่น หากเป็นพนักงานที่ขายอาหารภายในโรงอาหาร จะต้องสวมถุงมือ ผ้าปิดปาก และผ้ากันเปื้อน เป็นต้น

จากการสังเกตก็ไม่พบว่ามีโครงการหรือนโยบายของโรงเรียนที่เข้ามาแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการอย่างจริงจัง ถึงแม้ว่าทางโรงเรียนมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพบ้าง เช่น การให้นักเรียนออกกำลังกายพร้อมกันหน้าเสาธง แต่ก็ไม่ใช่การแก้ปัญหาทางโภชนาการโดยตรง

จากการที่ทางโรงเรียนไม่มีนโยบายด้านโภชนาการอย่างชัดเจนนี้เอง ส่งผลให้เรื่องของโภชนาการภายในโรงเรียนนั้นกลายเป็นสิ่งที่ถูกลืม และด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการที่โรงเรียนไม่มีนโยบายด้านโภชนาการอย่างชัดเจนตามมามากมาย (ซึ่งจะกล่าวถึงในข้อต่อๆ ไป)

4.2 สภาพของโรงอาหาร

จากการลงไปสำรวจสถานที่จริง โรงอาหารของโรงเรียนมีลักษณะคับแคบ แออัด อากาศไม่ถ่ายเท โรงอาหารฝั่งมัธยมศึกษาตอนต้นมีหน้าต่างเพียงสองด้าน อีกสองด้านเป็นกำแพง ทำให้อากาศภายในอับและร้อนมาก ถึงจะมีพัดลมอยู่ก็มิได้ช่วยให้อากาศถ่ายเทดีขึ้น ไฟในโรงอาหารไม่สว่างเท่าที่ควร ทำให้ภายในค่อนข้างมืด โต๊ะรับประทานอาหารและพื้นโรงอาหารค่อนข้างสกปรก ส่วนโรงอาหารฝั่งอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนปลายจะไม่อับมากนัก เพราะมีกำแพงเพียงด้านเดียว รับลมได้สามด้าน ซึ่งจากสภาพดังกล่าวอาจจะส่งผลต่อโภชนาการและความสะอาดของอาหารที่นักเรียนรับประทานได้



ภาพทั้ง 3 นี้ แสดงถึงบริเวณโรงอาหารที่มีลักษณะคับแคบ แออัด



ภายในตู้เก็บอาหารมีรองเท้าวางอยู่



ภาพแสดงถึงความสกปรกของพื้นบริเวณโรงอาหาร สังเกตว่าจะมีขยะอยู่ใต้โต๊ะที่นักเรียนใช้
รับประทานอาหาร และบนพื้นมีคราบสกปรกติดอยู่



บริเวณที่ล้างจานหลังโรงอาหาร มีน้ำนองบนพื้น รวมทั้งมีกะละมังวางอยู่อย่างไม่เป็นระเบียบ

4.3 ความสมดุลย์ของเมนู “อาหาร” และ “ของทอด” ในโรงอาหาร

จากการสังเกตของผู้วิจัยและคณะพบว่า ภายในโรงอาหารนั้นมีร้านขายอาหารเพียงร้านเดียว ทำให้รายการอาหารหรือตัวเลือกในการบริโภคของนักเรียนไม่หลากหลายเท่าที่ควร และเนื่องจากเจ้าของร้านก็ทราบดีว่านักเรียนนั้นไม่ชอบอาหารประเภทที่มีผัก ดังนั้นเจ้าของร้านจึงทำเมนูผักเพียง 1-2 รายการต่อวัน (จากจำนวนเมนูอาหารทั้งหมดประมาณ 7-8 รายการ) แต่ถึงกระนั้นเมนูผักก็มักจะเป็นเมนูที่ขายไม่หมดและเหลือมากที่สุดเป็นประจำ นอกจากนี้เมนูที่เป็นกับข้าวในแต่ละวัน ก็ยังมีเมนูที่เป็นของทอดอีกด้วย เช่น ไข่กรอกทอด หมูกรอบ เป็นต้น





แต่ในทางตรงกันข้าม ร้านที่ขายของทอดนั้นกลับมีถึง 2 ร้าน มีชนิดของของทอดต่างๆ ให้เลือกถึง 15-16 ชนิดในแต่ละวัน เช่น ลูกชิ้นหมูทอด ลูกชิ้นปลาทอด น่องไก่ชุบเกล็ดขนมปัง เป็นต้น ซึ่งพนักงานจะทำเตรียมไว้เป็นจำนวนมากในช่วงก่อนพักกลางวันของนักเรียน โดยที่ของทอดจำนวนมากเหล่านี้นั้นจะขายเกือบหมดในทุกๆ วัน





จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า นักเรียนในโรงเรียนโดยภาพรวมนั้น มีการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ คือ รับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ แม้ผู้ขายอาหารได้พยายามทำอาหารประเภทผักมาขายแต่ก็ขายไม่ได้ รวมไปถึงจากการสอบถามข้อมูลจากครูห้องพยาบาล ครูได้ชี้แจงว่า นักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนมักจะรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะมากกว่านักเรียนที่มีรูปร่างปกติ ซึ่งมักจะมีสาเหตุมาจากการที่ผู้ปกครองไม่ได้เอาใจใส่ในเรื่องโภชนาการอย่างแท้จริง ทำให้นักเรียนเกิดความเคยชินติดนิสัยการรับประทานอาหารแบบผิดๆ หากจะมาแก้ไข

เฉพาะที่โรงเรียนก็เป็นเรื่องยาก ทั้งนี้ทางโรงเรียนก็ได้มีการแก้ไขบางอย่าง เช่น ส่งจดหมายไปเตือนผู้ปกครองที่ลูกหลานของตัวเองมีน้ำหนักที่เกินมาตรฐาน เป็นต้น

4.4 สุขอนามัยภายในโรงอาหาร

การที่พนักงานผู้ประกอบอาหารและขายอาหารนั้นทำหลายหน้าที่ เช่น ตอนเช้าขับรถ สายทำอาหาร กลางวันขายอาหาร บ่ายล้างจาน เย็นไปขับรถอีก และยังไม่มีการดูแลสุขภาพความสะอาดของตนเอง เช่น สังเกตว่าเล็บมือของคนขายดำมาก นอกจากนี้ แม้โรงเรียนมีนโยบายให้คนขายใส่ผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปาก ผ้าคลุมผม แต่จากการสังเกตมีเพียงผ้ากันเปื้อนเท่านั้นที่ทุกร้านใส่ แต่ผ้าปิดปาก และผ้าคลุมผมพบเพียงร้านสองร้านเท่านั้น และผ้ากันเปื้อนที่ใส่ก็สกปรกมาก คนขายมีการเอาผ้ากันเปื้อนไปเช็ดหน้า เช็ดมือ ที่ร้านอาหารไม่มีที่ลวกช้อนส้อม ด้วยสาเหตุทั้งหมดนี้อาจทำให้อาหารที่ทำออกมาขายให้นักเรียนรับประทานมีความเสี่ยงที่จะมีสิ่งเจือปน หรือเชื้อโรคมมากขึ้น รวมทั้งได้ตั้งข้อสังเกตด้วยว่า พนักงานเหล่านี้อาจจะไม่มีความเข้าใจ หรือความเอาใจใส่ด้านโภชนาการอย่างเต็มที่ เนื่องจากอาจจะเหน็ดเหนื่อยจากการทำหลายหน้าที่ที่ไม่ได้สอดคล้องกันดังที่อธิบายไป

4.5 ที่มาของร้านอาหารภายในโรงเรียน

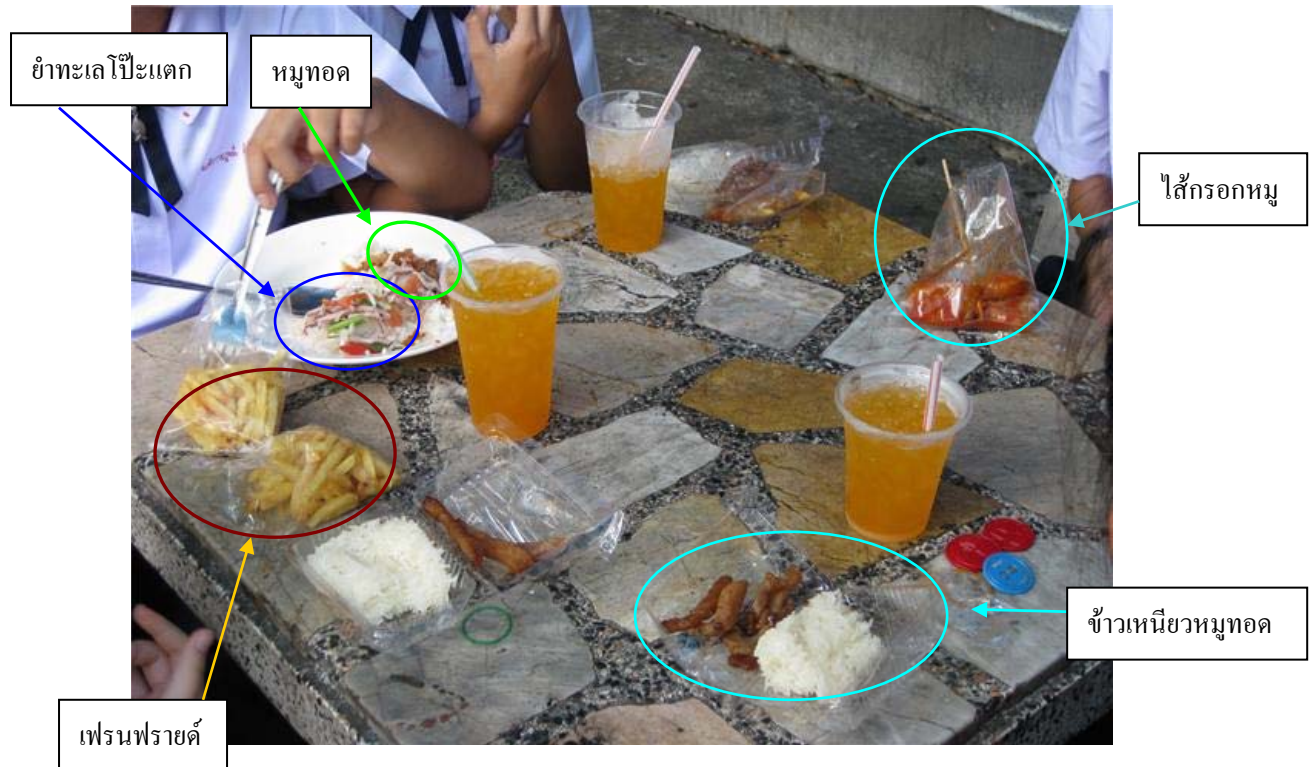
ร้านอาหารภายในโรงเรียนจะแบ่งได้เป็นสองประเภท คือร้านที่เป็นของโรงเรียนโดยตรง ซึ่งมีไม่กี่ร้าน และร้านอาหารที่เป็นของคนนอกซึ่งมีเป็นจำนวนมาก เนื่องจากโรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนเอกชน ร้านอาหารของคนนอกที่เข้ามาขายจึงไม่ได้มาจากวิธีประมูลราคาเหมือนของโรงเรียนรัฐบาล แต่ร้านของคนนอกนี้จะเป็นร้านที่เป็นเครือญาติหรือรู้จักสนิทสนมกับเจ้าของโรงเรียน ถึงได้รับอนุญาตให้เข้ามาขาย

ร้านเหล่านี้มีอิสระในการกำหนดเมนูอาหารที่จะขาย และตั้งราคาได้เอง เพียงแต่ต้องบอกทางโรงเรียนว่าร้านนี้เป็นร้านที่ขายอาหารประเภทอะไร แต่ไม่ต้องบอกไปถึงเมนูอาหาร เช่น บอกเพียงแค่เป็นร้านขายข้าวราดแกง หรือเป็นร้านขายของทอด เป็นต้น ทำให้เป็นเรื่องยากที่จะเข้าไปปรับเปลี่ยนเมนูอาหารและสุขอนามัยผู้ขายอาหารของร้านเหล่านี้ได้

4.6 นักเรียนไม่รับประทานผัก

จากการสังเกตพบว่า นักเรียนจำนวนมากไม่ชอบรับประทานผัก โดยจะมีนักเรียนเพียงจำนวนน้อยเท่านั้นที่จะสั่งอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น ผัดผัก มารับประทาน และยังสังเกตได้ว่ามีนักเรียนหลายคนรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบเสริมนั้นก็จะไม่รับประทานผัก โดยจะเหลือทิ้งไว้ในจานหรือเจียวออกไปไว้ริมขอบจานตั้งแต่ก่อนรับประทาน ซึ่งเมื่อได้สัมภาษณ์นักเรียนว่าเหตุใดถึงไม่รับประทานผักไปด้วย ก็จะได้รับคำตอบว่า “ไม่ชอบกินผัก”

“มันขม ไม่อร่อย” เป็นต้น และจากการสัมภาษณ์ผู้ขายอาหารก็จะตอบว่า “เด็กไม่ชอบกินผักหรือกขนาดทำแคว้นละอย่างก็ยังไม่หมด ไม่เหมือนพวกที่เป็นเนื้อ ขายดีมาก หมดก่อนประจำ” ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนโดยมากไม่ชอบรับประทานผัก



กลุ่มนักเรียนหญิงที่เลือกซื้ออาหาร โดยไม่ส่วนประกอบของผัก

5) กลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา

จากปัญหาต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยและคณะมีความสนใจที่จะแก้ปัญหาการไม่รับประทานผักของนักเรียน เนื่องจากปัญหานี้เป็นปัญหาเพียงข้อเดียวที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนโดยตรง คือการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารประเภทใดประเภทหนึ่งของนักเรียนแต่ละคนนั้น มีความเกี่ยวข้องกับกับค่านิยมและทัศนคติที่อยู่ภายในตัวของนักเรียนแต่ละคน เช่น ถ้านักเรียนคนหนึ่งไม่ชอบรับประทานผัก ก็จะไม่เลือกซื้ออาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ หรือหากเขาเลือกรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบแล้ว เขาก็จะพยายามเคี้ยวหรือแยกผักทิ้ง โดยผู้วิจัยและคณะมีความเห็นว่าปัญหานี้มีความซับซ้อนของปัญหาน้อยกว่าปัญหาในข้ออื่นๆ ที่เป็นปัญหาอันเนื่องมาจากระบบการบริหารจัดการของทางโรงเรียน ซึ่งมีความสลับซับซ้อนและยากแก่การที่จะเข้าไปแก้ไขได้

จากการสังเกตพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนและการสัมภาษณ์ผู้ขายอาหารนั้นพบว่า นักเรียนโรงเรียนนี้ไม่นิยมรับประทานผัก ผู้วิจัยและคณะจึงมีแนวคิดที่จะหาวิธีให้นักเรียนหันมารับประทานผักมากขึ้น โดยใช้ยุทธศาสตร์ที่ชื่อว่า “Nutrition Mix and Match”

คำว่า “Nutrition” หมายถึง โภชนาการ ส่วนคำว่า “Mix and Match” นั้นเป็นคำศัพท์ที่นิยมใช้กันในการแฟชั่น หมายถึง การผสมผสานเสื้อผ้าหลากชิ้นให้ใส่อยู่ด้วยกัน ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยและคณะขอให้คำจำกัดความของคำว่า “Nutrition Mix and Match” นี้ว่าหมายถึง การผสมผสานกันอย่างลงตัวของปริมาณสารอาหารที่ผู้บริโภคควรจะได้รับในหนึ่งวัน

ผู้วิจัยและคณะได้ยึดถือคำจำกัดความของชื่อกิจกรรมนี้เป็นแนวทางหลักในการออกแบบกลยุทธ์ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมโภชนาการที่ดีให้แก่ นักเรียนทุกคน และจากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ที่ไม่ชอบรับประทานผัก เพราะมันไม่อร่อย ผักมีสีเขียว มีกลิ่นเหม็น ขม รสชาติไม่อร่อย เป็นต้น

จากผลการการสัมภาษณ์และทำกิจกรรมข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยและคณะทราบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติในแง่ลบกับผัก เมื่อภาพของ “ผัก” ในจิตใจของนักเรียนเป็นเช่นนี้แล้ว จึงทำให้นักเรียนเกิดความกลัวและไม่อยากรับประทานผัก ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติของเกี่ยวกับ “ผัก” ของนักเรียน เพื่อสร้างทัศนคติและประสบการณ์ที่ดีกับผักแก่นักเรียน อันจะนำไปสู่การสร้างค่านิยมและพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบใหม่ที่ไม่เกรงกลัวการรับประทานผักอีกต่อไป

ในการดำเนินกลยุทธ์ ผู้วิจัยและคณะให้นักเรียนทำแบบสอบถามเพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ โดยจะให้นักเรียนทำในทั้งช่วงก่อนและหลังการทำกลยุทธ์ เป็นการประเมินความรู้ทัศนคติของเด็กเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เพื่อให้ทราบว่าก่อนที่นักเรียนจะเข้าร่วมในกลยุทธ์นั้น นักเรียนขาดความรู้ หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโภชนาการในเรื่องใดบ้าง และเมื่อจบกลยุทธ์แล้วนักเรียนมีพัฒนาการในเรื่องนั้นๆ ในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลงหรือไม่ อย่างไร

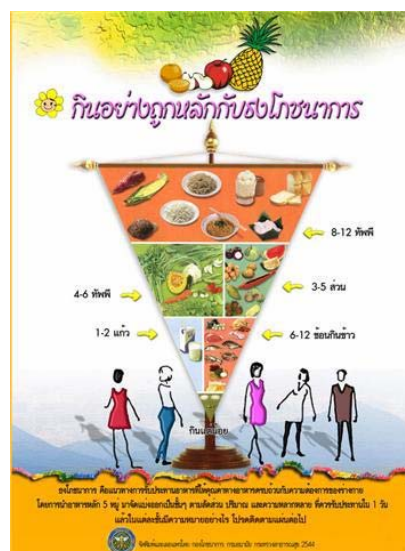


กลุ่มนักเรียนที่ผู้วิจัยและคณะเข้าไปดำเนินกลยุทธ์นั้นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยและคณะได้เคยสังเกตและทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนในวัยนี้พบว่า นักเรียนในวัยนี้เป็นวัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง มีความกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น สนใจสิ่งรอบข้าง รักความสนุกสนาน ชอบความบันเทิงมากกว่าวิชาการ ฉะนั้นหากผู้วิจัยและคณะเข้าไปบรรยาย

อย่างเดียวนักเรียนก็อาจจะเกิดความเบื่อหน่าย และไม่เปิดใจรับรู้ในสิ่งที่ผู้วิจัยนำเสนอ ดังนั้นผู้วิจัยจึงพยายามคิดหาวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยสร้างความสนุกสนานและดึงดูดความสนใจของนักเรียนให้มากที่สุด โดยผู้วิจัยได้ดำเนินกลยุทธ์ต่างๆ ดังนี้

5.1 มีโปสเตอร์เกี่ยวกับโภชนาการประกอบการบรรยายจำนวน 3 แผ่น ดังนี้

โปสเตอร์แผ่นที่ 1 เป็นของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นรูปของ “ธงโภชนาการ” คือ รูปภาพที่แสดงถึงแนวทางการรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยการนำเอาอาหารหลัก 5 หมู่มาจัดแบ่งออกเป็นชั้นๆ ตามสัดส่วน ปริมาณและความหลากหลาย ที่บุคคลหนึ่งๆ ควรรับประทานในหนึ่งวัน แต่ในการบรรยายนั้น ผู้วิจัยและคณะได้อธิบายว่า อาหารที่พบเห็นภายในโรงเรียนที่นักเรียนได้สัมผัสทุกๆ วันนั้น ตรงกับหมวดหมู่ใดในธงโภชนาการ เพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจถึงคุณค่าของอาหารที่พวกเขาคุ้นเคยกันในชีวิตจริง



โปสเตอร์แผ่นที่ 2 เป็นการเตือนให้นักเรียนทุกคนตระหนักถึงผลร้ายที่อาจจะเกิดกับร่างกายของนักเรียน โดยกรอบทางด้านซ้ายจะมีคำพูดว่า “หากคุณยังคงยึดติดกับการกินแบบเดิมๆ” และรูปของอาหารประเภทของทอดที่เป็นที่นิยมของนักเรียน รวมทั้งรูปของจานอาหารที่ผู้รับประทานนั้นแยกผักทิ้ง ส่วนทางกรอบด้านขวาเป็นภาพหน้าท้องของคนอ้วน พร้อมกับคำพูดว่า “นี่อาจเป็นอนาคตของคุณ” และใช้เครื่องหมายเท่ากับ (=) เชื่อมทั้งสองกรอบเข้าด้วยกัน ผู้วิจัยและคณะต้องการสื่อว่า หากนักเรียนยังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ที่ชอบรับประทานแต่ของทอดและไม่นิยมรับประทานผักแล้ว ในอนาคตนักเรียนก็อาจจะมีรูปร่างอ้วนเหมือนกับบุคคลในภาพภายในกรอบด้านขวาได้



โปสเตอร์แผ่นที่ 3 เป็นการเชิญชวนให้นักเรียนหันมารับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ภาพของอาหารหลัก 5 หมู่และภาพของศิลปินเกาหลีที่มีชื่อเสียงและเป็นที่นิยมอย่างมาก คือศิลปินกลุ่ม Wonder girl โดยบริเวณส่วนบนของโปสเตอร์มีข้อความว่า “อยากสวยเหมือนพวกเรา ลองหันมาทานอาหารให้ถูกหลักกันสิคะ” เนื่องจากศิลปินกลุ่ม Wonder girl นี้เป็นกลุ่มที่มีรูปร่างและผิวพรรณดี ผู้วิจัยและคณะจึงเห็นว่าศิลปินกลุ่มนี้น่าจะสามารถสร้างแรงบันดาลใจในการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการให้นักเรียนได้



5.2 นำเสนอเมนูอาหาร เครื่องดื่ม และของว่างเพื่อสุขภาพ

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยและคณะต้องการจะนำเสนอเมนูอาหาร เครื่องดื่ม และของว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยในส่วนของเมนูอาหารและเครื่องดื่มนั้น ผู้วิจัยได้ทำการสร้างสรรค์ให้มีรูปร่างลักษณะที่น่ารับประทาน ปรับปรุงรสชาติให้อร่อย และที่สำคัญที่สุด คือ ในแต่ละเมนูนั้นล้วนมี “ผัก” เป็นส่วนประกอบ นอกจากนั้นในส่วนของการว่าง ผู้วิจัยได้คัดสรรผลิตภัณฑ์ที่มีทั้งความแปลก ความอร่อย และอุดมไปด้วยสารอาหารนานาชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มานำเสนอแก่นักเรียน เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับนักเรียนที่ชอบรับประทานขนมหรือของว่างต่างๆ

ผู้วิจัยและคณะนำอาหาร เครื่องดื่ม และของว่างมาให้เด็กรับประทาน และให้เด็กๆ ทายว่าอาหารแต่ละชนิดมีส่วนประกอบอะไรบ้าง กลุ่มที่ตอบถูกและได้คะแนนมากที่สุด จะได้รับรางวัลที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ โดยเมนูต่างๆ ที่ผู้วิจัยเตรียมมา มีดังนี้



5.2.1 เมนูอาหาร “ไก่ตักถั่วงอก”



จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า กลยุทธ์นี้มีจุดมุ่งหมายที่จะถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมโภชนาการที่ดีให้แก่เด็กๆ คน และสิ่งที่ผู้วิจัยและคณะต้องการจะเปลี่ยนแปลงก็คือ ทักษะเกี่ยวกับ “ผัก” ภายในจิตใจของนักเรียน ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงมีแนวคิดที่จะสร้างสรรค์เมนูผัก หมายถึง เมนูอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ใหม่ๆ จากพื้นฐานความชอบเดิมของนักเรียน เพื่อให้เด็กทราบว่าอาหารที่มีผักก็อร่อยได้เหมือนกัน เป็นการสร้างความทรงจำที่ดีต่ออาหารประเภทผักให้แก่เด็ก และทำให้ความรู้สึกกลัวที่จะรับประทานผักของนักเรียนนั้นลดลงหรือหายไป

เนื่องจากตลอดระยะเวลาการลงพื้นที่ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่านักเรียนโรงเรียนนี้ชอบรับประทานอาหารประเภททอดหรือของทอดมาก เช่น ผู้ที่ซื้ออาหารจากร้านขายอาหารก็ชอบรับประทานข้าวหน้าไก่ทอด เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงได้นำเอาความชอบในการรับประทานของทอดของนักเรียนมาเป็นโจทย์ในการสร้างสรรค์เมนูผักขึ้น โดยเมนู “ไก่ตักถั่วงอก” ที่ได้คิดขึ้นนั้นมีลักษณะคล้ายกับทอดมันที่มีส่วนผสมของไก่ แครอท หัวหอม ข้าวโพด แป้ง และไข่ นำ

ส่วนผสมทั้งหมดคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วนำไปทอดในน้ำมัน จะได้เป็นทอดมันไก่ที่มีรสชาติอร่อย และอุดมไปด้วยสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่



เมื่อผู้วิจัยและคณะได้นำไก่ทอดถึงผัก (ที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้ในถ้วยเรียบร้อยแล้ว) เข้ามาในห้อง นักเรียนทุกคนต่างตื่นเต้น และให้ความสนใจจ้องมองดูว่าสิ่งที่ตนกำลังจะได้รับประทานนั้นคืออะไร ถึงแม้ว่าเมนูนี้จะมีผักเป็นส่วนประกอบแต่นักเรียนก็สามารถรับประทานได้ทุกคน รวมทั้งสามารถตอบได้อย่างถูกต้องว่าไก่ทอดถึงผักนี้มีอะไรเป็นส่วนประกอบบ้าง แต่ในขั้นตอนของการบรรยายถึงคุณประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากเมนูนี้ นักเรียนส่วนใหญ่กลับมิได้ให้ความสนใจฟัง เนื่องจากนักเรียนต่างมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่ตนได้รับประทานเข้าไป และบ้างก็ให้หันไปให้ความสนใจว่าสิ่งที่ผู้วิจัยและคณะกำลังจะนำมาให้รับประทานเป็นลำดับต่อไปนั้นคืออะไร

5.2.2 เมนูเครื่องดื่ม “ชมพูล้านลา”



ผู้วิจัยและคณะยังได้สร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่ม “ชมพูล้านลา” จากทัศนคติของนักเรียน (ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น) ที่คิดว่าผักนั้น มีกลิ่นเหม็น ไม่อร่อย ผู้วิจัยและคณะจึงมีแนวคิดที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดในแง่ลบเหล่านี้ด้วยการนำเสนอเมนูน้ำดื่ม “ชมพูล้านลา” เมนูนี้ประกอบไปด้วยผลไม้ คือ สับปะรด ทับทิม กระท้อน องุ่น และส่วนประกอบที่เป็นผัก คือ แครอทและขึ้นฉ่าย

ผู้วิจัยและคณะมีความตั้งใจที่จะเลือกขึ้นฉ่ายเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากขึ้นฉ่ายเป็นผักที่มีลักษณะไม่น่ารับประทาน คือ มีกลิ่นแรง ซึ่งผู้วิจัยและคณะได้เลือกใช้กระเทียมมาเป็นเคล็ดลับในการดับกลิ่นเหม็นของขึ้นฉ่าย เพราะกระเทียมเป็นผลไม้ที่มีกลิ่นแรงเช่นกัน แต่กลิ่นของกระเทียมนั้นจะมีลักษณะหอม จึงมีประโยชน์ทั้งช่วยในการดับกลิ่นของขึ้นฉ่ายและยังช่วยสร้างกลิ่นหอมน่ารับประทานอีกด้วย ส่วนผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ นั้นล้วนเป็นผลไม้ที่สามารถหาได้ง่าย ราคาไม่แพง และประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์นานาชนิด

สำหรับเมนูเครื่องดื่มนี้นักเรียนก็ให้ความสนใจมากเช่นเดียวกัน นักเรียนหลายๆ คนชื่นชอบในรสชาติของชมพู่มิ้นลาจนถึงกับไปแย่งแก้วของเพื่อนมาดื่มอีก จากนั้นผู้วิจัยและคณะได้ให้นักเรียนลองทายว่าชมพู่มิ้นลานี้ประกอบด้วยส่วนผสมชนิดใดบ้าง นักเรียนแต่ละกลุ่มต่างก็แย่งกันตอบด้วยความสนใจ ซึ่งคำตอบของนักเรียนก็มีทั้งถูกและผิด แต่เมื่อผู้วิจัยและคณะได้เฉลยว่าในชมพู่มิ้นลา มี “ขึ้นฉ่าย” เป็นส่วนประกอบนั้น ทุกคนต่างตกใจและมองดูว่าผักที่มีชื่อว่า “ขึ้นฉ่าย” (ผู้วิจัยได้เตรียมขึ้นฉ่ายของจริงไปให้นักเรียนได้ดูด้วย) นี่คืออะไร ถึงแม้ว่านักเรียนจะให้ความสนใจกับเครื่องดื่มที่ได้ทดลองดื่ม แต่เมื่อถึงในขั้นตอนของการบรรยายคุณประโยชน์ของเครื่องดื่ม นักเรียนก็กลับไม่ให้ความสนใจฟังและเริ่มพูดคุยกันเองอีกครั้ง

5.2.3 ของว่างเพื่อสุขภาพ

จากการสังเกตและสัมภาษณ์ของผู้วิจัยและคณะพบว่า มีนักเรียนหลายคนนิยมรับประทานขนมถุงกรอบ เช่น นักเรียนคนหนึ่งได้กล่าวว่า “ก่อนกลับบ้านผมจะไปซื้อเลย์กับน้ำที่เซเว่นไปกินในรถ” เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงมีแนวคิดที่จะนำเสนอสิ่งที่มีประโยชน์มีคุณค่าทางอาหารต่อร่างกาย และนักเรียนสามารถรับประทานเป็นอาหารว่างได้ ผู้วิจัยและคณะได้เลือกที่จะนำเสนอกระเจี๊ยบเขียวอบแห้งและสตอเบอรี่อบแห้ง



กระเจี๊ยบเขียวอบแห้ง (รสสาหร่าย) นี้เป็นผลิตภัณฑ์ในโครงการหนึ่งผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล (OTOP) ของจังหวัดนครปฐม ซึ่งกระเจี๊ยบเขียว เป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหาร โดยเฉพาะวิตามินซีและแคลเซียมสูง เมื่อเทียบกับผักชนิดอื่นๆ นอกจากนี้ ยังเป็นผักส่งออกที่สำคัญของไทย ซึ่งต่างประเทศนิยมบริโภคอย่างแพร่หลาย โดยมีตลาดสำคัญ คือ ประเทศญี่ปุ่น ทั้งนี้ นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้วยังมีคุณค่าทางสมุนไพร รักษาโรคต่างๆ ด้วย อาทิ โรคความดันโลหิตสูง แก่ท้องผูก

รักษาแผลในกระเพาะอาหาร บำรุงตับ ทั้งยังมีโฟเลตสูง ซึ่งช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง บำรุงสมอง และพัฒนาการทารกในครรภ์

สาเหตุที่เลือกกระเจี๊ยบเขียวอบแห้ง (รสสหาร่าย) มานำเสนอ เนื่องจากการที่ผู้วิจัยและคณะได้ลิ้มลองรสชาติของกระเจี๊ยบเขียวอบแห้ง (รสสหาร่าย) นี้แล้ว รู้สึกประหลาดใจเป็นอย่างมาก เพราะรสชาติของมันคล้ายคลึงกับมันฝรั่งทอดกรอบ (เลย์) รสสหาร่ายเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้วิจัยและคณะจึงเลือกที่จะนำเสนอกระเจี๊ยบเขียวอบแห้งนี้เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับนักเรียนที่ชอบรับประทานขนมถุงกรอบ



สตอเบอรี่อบแห้ง ที่ผู้วิจัยเลือกมานั้นเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ของโครงการ “คอยคำ” ซึ่งได้พัฒนาสูตรการนำผลไม้ มาแปรรูปเป็นผลไม้อบแห้ง ที่ปราศจากสารกันบูด ไขมันทรานส์ แป้ง และน้ำตาล โดยคงรสชาติความอร่อยและคุณค่าทางอาหารของผลไม้ไว้อย่างครบถ้วน

สตอเบอรี่เป็นผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง รวมไปถึงวิตามินเอ ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และแคลเซียม สำหรับวิตามินซีและวิตามินเอนั้นเป็นสารสำคัญที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ สตอเบอรี่จึงเป็นผลไม้ที่มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่าผลไม้อื่นๆ นอกจากนั้นก็ยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง โรคหลอดเลือดอุดตัน และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น

ผู้วิจัยและคณะเลือกที่จะนำเสนอสตอเบอรี่อบแห้งของโครงการ “คอยคำ” เนื่องจาก ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วว่าผลิตภัณฑ์นี้สารกันบูด ไขมันทรานส์ แป้ง และน้ำตาล ก็ไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้นในขั้นตอนการผลิต ดังนั้นจึงเป็นที่แน่ใจได้ว่าผลิตภัณฑ์นี้มีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางอาหารจริง

เมื่อนักเรียนได้ทราบว่าสิ่งที่ตนได้รับประทานเข้าไปนั้นคือ กระเจี๊ยบเขียวอบแห้ง (รสสหาร่าย) นักเรียนทุกคนและคุณครูผู้รับผิดชอบที่อยู่ในห้องขณะนั้นต่างตกใจและประหลาดใจเป็นอย่างมาก ทุกคนต่างจึงมองว่ารูปร่างลักษณะของกระเจี๊ยบเขียวอบแห้งนั้นเป็นอย่างไร รวมทั้งนักเรียนที่ยังไม่ได้ทดลองรับประทานกระเจี๊ยบเขียวอบแห้งก็ได้ให้ความสนใจทดลองรับประทานกระเจี๊ยบเขียวอบแห้งกันทุกคน แต่เมื่อบรรยายถึงสรรพคุณของผลิตภัณฑ์นี้มีเพียงนักเรียนบางส่วนเท่านั้นที่ให้ความสนใจฟัง

ในส่วนของสตอเบอรี่อบแห้งนั้น ถึงแม้ว่านักเรียนจะให้ความสนใจทดลองรับประทาน รวมทั้งมองดูรูปร่างลักษณะของผลิตภัณฑ์ แต่ก็มิได้ให้ความสนใจมากเท่ากับกระเจี๊ยบเขียวอบแห้ง ซึ่งจากการสังเกตพบว่าจำนวนของกระเจี๊ยบเขียวอบแห้งและสตอเบอรี่อบแห้งที่นำไปให้นักเรียน ทดลองรับประทานนั้น จำนวนของกระเจี๊ยบเขียวอบแห้งหมดลงอย่างรวดเร็ว ต่างจากสตอเบอรี่อบแห้งที่นักเรียนรับประทานกันไม่หมด และในส่วนของ การฟังการบรรยายสรรพคุณหรือ คุณประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการรับประทานสตอเบอรี่อบแห้งนั้น ก็มิได้รับความสนใจจาก นักเรียนเช่นกัน

5.3 การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการผ่านการเล่นเกมส์

กลยุทธ์นี้ผู้วิจัยและคณะ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มมีจำนวนคนเท่าๆ กัน จากนั้นใช้วิธีการถามคำถามแล้วให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มแย่งกันตอบคำถาม โดยหากกลุ่มใด ตอบถูกต้องจะได้หนึ่งคะแนน และหากกลุ่มใดตอบผิดจะไม่ได้คะแนนและหมดสิทธิ์ในการตอบ คำถามข้อนั้นทันที หลังจากเฉลยคำตอบ ผู้วิจัยและคณะจะอธิบายให้นักเรียนเข้าใจในแต่ละข้อ โดย โยงเข้าหาวิถีชีวิตประจำวันของเด็กๆ ในวัยนี้ให้มากที่สุด



คำถามมีดังนี้

1. การงดรับประทานอาหารเมื่อเช้าจะเกิดผลต่อร่างกายอย่างไร
ตอบ ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น
2. การรับประทานอาหารรสเค็มจัดอาจทำให้เกิดโรคตามข้อใด
ตอบ โรคไต
3. อาหารประเภทใดที่รับประทานเข้าไปมากๆแล้วจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้ง่ายที่สุด
ตอบ คาร์โบไฮเดรต
4. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าเท่าใดจึงจะถือว่าน้ำหนักตัวเกิน
ตอบ 25

5. บุคคลที่มีค่า BMI มากกว่า 25 จะทำให้เสี่ยงเกิดโรคอะไรบ้าง

ตอบ โรคความดันสูง โรคเส้นเลือดในสมองแตก โรคนอนกรน โรคเมื่อยล้าใส่ใหญ่ โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง

6. ข้อใดคือประโยชน์ของผักกาดขาว

ตอบ ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ มีโฟเลตสูง

7. การบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของสารบอแรกซ์จำนวนมาก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคใด

ตอบ ไตพิการ

6) การประเมินผลการวิจัย

จากกลยุทธ์ที่ผู้วิจัยและคณะได้ทำขึ้นนั้นจะต้องนำไปสู่การประเมินผล เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จและความล้มเหลวของการทำการวิจัยในครั้งนี้ โดยได้มีการแบ่งวิธีการประเมินผลการจัดทำกลยุทธ์ออกเป็นสองหมวดใหญ่ๆ ดังนี้

6.1 การประเมินในระหว่างการทำกลยุทธ์

การที่ผู้วิจัยและคณะเห็นว่า ควรมีการเริ่มการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างการทำกลยุทธ์นั้น เนื่องจากการประเมินในระหว่างทำกลยุทธ์นั้น ถือว่าเป็นการประเมินถึงการรับรู้และความเข้าใจในพื้นฐานของนักเรียน เพราะถ้านักเรียนไม่มีความสนใจที่จะเรียนรู้ในสิ่งใดให้ความรู้ไปนั้น โอกาสที่จะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารก็จะเป็นไปได้ยาก จากการทำกลยุทธ์ที่ผู้วิจัยและคณะได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างการทำกลยุทธ์นั้น พบว่าในขั้นตอนแรกของการทำกลยุทธ์ คือ การบรรยายเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการขั้นพื้นฐาน นักเรียนส่วนใหญ่นั่งเฉยๆ ตั้งใจฟังและมุ่งความสนใจมาที่ผู้วิจัยและคณะเป็นอย่างดี แต่เมื่อผู้วิจัยและคณะได้พูดไปสักระยะหนึ่งนักเรียนบางส่วนเริ่มเบี่ยงความสนใจไปที่อื่น เช่น มองอาหารที่เตรียมมา พูดคุยกับเพื่อน เป็นต้น แต่เมื่อเริ่มทำกลยุทธ์ในขั้นที่สอง ก็สามารถดึงความสนใจนักเรียนกลับมาได้อีกครั้ง เพราะมีการให้ตอบคำถามเพื่อเก็บคะแนน ในช่วงนี้สังเกตเห็นได้ชัดเจนว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ เพราะทุกคนในกลุ่มที่จะตอบคำถามนั้นได้ตั้งใจฟังคำถามในแต่ละข้อและยกมือแย่งกันตอบคำถามที่เตรียมมาในทุกๆ ข้อ แม้คำถามบางข้อจะค่อนข้างยากก็ตาม ในการทำกลยุทธ์ขั้นสุดท้ายนั้น สังเกตเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่สนใจในการรับประทานอาหารและน้ำที่เตรียมมาให้ มากกว่าการเรียนรู้องค์ประกอบและสารอาหารของอาหารเหล่านั้นตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยและคณะต้องการ ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้น้อย

จากการประเมินในเบื้องต้นโดยวิธีการสังเกต จะเห็นได้ว่ากลยุทธ์ที่ผู้วิจัยและคณะจัดทำขึ้นนั้นประสบความสำเร็จพอสมควร เพราะสามารถกระตุ้นให้นักเรียนสนใจที่จะเรียนรู้และอยากที่จะมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่จัดขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยในการเชื่อมโยงไปสู่การรับรู้

และสะสมความรู้ของนักเรียน ซึ่งเป็นพื้นฐานไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กนักเรียนต่อไป

6.2 การประเมินผลภายหลังทำกลยุทธ์

หลังจากที่ได้ทำการประเมินผลเบื้องต้นระหว่างการทำกลยุทธ์เรียบร้อยแล้ว สัปดาห์ต่อมา ผู้วิจัยและคณะได้ลงพื้นที่ไปยังโรงเรียนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อทำการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนว่าเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ โดยการประเมินในครั้งนี้ถือได้ว่าเป็นการประเมินผลว่า กลยุทธ์ที่ผู้วิจัยและคณะได้เลือกใช้กับนักเรียนนั้น ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว โดยผู้วิจัยและคณะได้เลือกใช้เทคนิคการวิจัย 2 รูปแบบ เพื่อที่จะเก็บข้อมูลให้ได้อย่างครอบคลุมมากที่สุด และนำไปใช้ในการประเมินผลการวิจัย ดังนี้

6.2.1 การสนทนากลุ่ม (Focus Groups)

การที่ผู้วิจัยและคณะได้เลือกใช้เทคนิคดังกล่าวในการประเมินก็เนื่องมาจากผู้วิจัยและคณะ เห็นว่าการประเมินโดยใช้เทคนิคนี้สามารถเข้าถึงความคิดเห็น ทรรศนะ ความรู้สึก การรับรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรมของนักเรียนได้อย่างลึกซึ้ง และเนื่องจากนักเรียนที่ทำการสนทนากลุ่มด้วยมีจำนวนหลายคน ทำให้ผู้วิจัยและคณะได้เห็นถึงความคิดเห็น ได้รับข้อมูลหลากหลายและแตกต่างกันไปจากผู้เข้าร่วมการสนทนาแต่ละคน รวมทั้งการใช้เทคนิคดังกล่าวเหมาะสมกับผู้วิจัยและคณะอย่างมาก เพราะเป็นการดำเนินงานที่ประหยัดเวลาแต่ได้รับความเห็นจากนักเรียนหลายคน เนื่องจากการจัดทำสนทนากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยถูกจำกัดเวลาในการทำเพียงแค่ 20 นาที เพราะอาจารย์ที่ดูแลในเรื่องนี้ไม่อนุญาตให้รบกวนการเรียนหรือการทำกิจกรรมของนักเรียนมากกว่านั้น เนื่องจากในช่วงนี้ทางโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมมาก เช่น การเข้าค่ายลูกเสือ กิจกรรมงานออกร้านประจำปีของโรงเรียน อีกทั้งยังใกล้ถึงการสอบปลายภาคของนักเรียน ทางอาจารย์ประจำวิชาจึงไม่อาจแบ่งเวลาในการเรียนการสอนมาให้ผู้วิจัยและคณะได้พูดคุยกับนักเรียนมากนัก การทำสนทนากลุ่มเพื่อประเมินกลยุทธ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยและคณะได้มีการสุ่มผู้เข้าร่วมสนทนา 6 คน ซึ่งประกอบด้วยนักเรียนชาย 3 คน และหญิง 3 คน จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จากการทำการสนทนากลุ่มกับนักเรียนกลุ่มดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยและคณะพบว่า นักเรียนมีความรู้ในเรื่องของหลักโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ รวมทั้งประโยชน์ของการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และโทษของการรับประทานอาหารที่ผิดหลักโภชนาการ แต่จะเป็นเพียงความรู้พื้นฐานเท่านั้น เห็นได้จากการที่นักเรียนตอบคำถามว่าการไม่รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่และการรับประทานอาหารผิดหลักโภชนาการ จะมีโทษต่อร่างกาย คือ ทำให้ผอม ไม่มีแรง เป็นโรคขาดสารอาหาร เป็นโรคกระเพาะ จุก อ่อนเพลีย ซึ่งเป็นความรู้เบื้องต้นที่โดยธรรมชาติคนทั่วไปมักมีทราบกันอยู่แล้ว

เมื่อได้สนทนาในประเด็นของพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ แต่มีนักเรียนบางคนที่ไม่รับประทานอาหารในมื้อเย็น เนื่องจากไม่รู้สึกลึกหัว รวมทั้งผู้ปกครองมิได้มีความสนใจในเรื่องนี้เท่าที่ควร จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้สนทนา นักเรียนเล่าว่า ไม่รับประทานอาหารเย็นมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และจากการสนทนากลุ่ม นักเรียนส่วนใหญ่มีการคิดหรือไตร่ตรองประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิดก่อนที่จะเลือกซื้อ แต่อาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานนั้นส่วนใหญ่ยังคงเป็นอาหารจำพวกแป้งและเนื้อสัตว์มากกว่าอาหารที่มีส่วนผสมของผัก จากการสนทนานั้นพบว่านักเรียนมักเลือกรับประทานอาหาร เช่น แขนงวิช ก๋วยเตี๋ยว ข้าวต้ม ข้าวมันไก่ แกงเขียวหวาน หมูต้มยำ ผัดหอยลาย ในแต่ละมื้อของการรับประทานอาหาร

นอกจากนี้ผู้วิจัยและคณะยังพบอีกว่า รสชาติอาหารที่อร่อยกลมกล่อมและอาหารที่มีรสไม่จัดจนเกินไป เป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน แม้อาหารนั้นจะมีส่วนผสมของผักที่นักเรียนไม่ชื่นชอบผสมอยู่ด้วย ดังเช่น การที่ผู้วิจัยและคณะสนทนากับนักเรียนในเรื่องการเลือกซื้อเมนูไก่ทอดถึงผัก พบว่าแม้เมนูนี้จะมีส่วนผสมของหอมหัวใหญ่ที่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ชื่นชอบ นักเรียนส่วนใหญ่ก็ยังเลือกที่จะรับประทานเมนูดังกล่าวถ้ามีการขายในบริเวณโรงอาหารของโรงเรียน

จากการสนทนากับนักเรียนในเรื่องของสื่อโปสเตอร์ที่ผู้วิจัยและคณะได้จัดทำขึ้นนั้น สามารถทำให้นักเรียนเกิดความสนใจหรือเกิดความรู้สึกกลัวได้บ้าง แต่ก็ยังไม่ สามารถที่จะเป็นตัวผลักดันให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนทั้งหมดได้ ได้แก่นักเรียนส่วนหนึ่งเท่านั้น

การประเมินผลโดยรวมจากการทำสนทนากลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าการใช้กลยุทธ์ “Nutrition Mix and Match” สามารถที่จะกระตุ้นจิตสำนึกและการเรียนรู้ในเรื่องของหลักการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องของนักเรียนได้บ้าง ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานผักได้มากขึ้น แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะทำให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัยของนักเรียนได้

6.2.2 แบบสอบถาม (Questionnaire)

การที่ผู้วิจัยและคณะเลือกใช้เทคนิคนี้ในการประเมินผลพฤติกรรมของนักเรียนก็เพื่อที่จะแก้ไขข้อจำกัดในส่วนของการทำสนทนากลุ่ม เพราะการทำสนทนากลุ่มเป็นการได้รับรู้ความคิดเห็นของคนเพียงกลุ่มเดียว ผู้วิจัยและคณะจึงเห็นว่า ควรใช้แบบสอบถามในการประเมินผลกลยุทธ์เพิ่มขึ้นอีก เพื่อที่จะได้สามารถรับรู้ถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนในกรอบที่กว้างขึ้นและกลุ่มใหญ่ขึ้น แต่ยังคงใช้เวลาอย่างประหยัดได้เช่นเดิม

การใช้เทคนิคการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามนี้ได้มีการทำกับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน ประกอบด้วยนักเรียนชาย 18 คน นักเรียนหญิง 22 คน โดยมี

การแจกแบบสอบถามในสองช่วง คือ ช่วงก่อนทำกลุยุทธ์ (Pre-Test) และหลังจากที่ได้ทำกลุยุทธ์ (Post-test) เรียบร้อยแล้ว เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลในสองช่วงว่ามีความแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด และนำไปใช้ในการประเมินว่านักเรียนมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ ผลการศึกษาที่พบนั้นสามารถแจกแจงได้ในสองส่วน ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ จากการประเมินผลการทำแบบสอบถามของนักเรียนพบว่า หลังการทำกลุยุทธ์นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการเพิ่มมากขึ้น 10% ซึ่งจากเดิมความรู้ทางโภชนาการโดยรวมของนักเรียนซึ่งวัดจากการตอบแบบทดสอบได้ถูกต้องคิดเป็น 44% แต่หลังจากมีการทำกลุยุทธ์แล้วความถูกต้องของการทำแบบทดสอบได้เพิ่มขึ้นเป็น 54% ทำให้เห็นได้ว่าการทำกลุยุทธ์ของผู้วิจัยและคณะนั้นสามารถกระตุ้นการรับรู้และเพิ่มมาตรฐานความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการของนักเรียนได้ แต่ไม่มีอิทธิพลมากนัก และจากรายละเอียดค่าเฉลี่ยการตอบคำถามเป็นรายชื่อพบว่า นักเรียนมีการพัฒนาความรู้ในเรื่องของโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเป็นอย่างดี โดยดูจากค่าเฉลี่ยของนักเรียนที่สามารถตอบได้อย่างถูกต้องในหัวข้อว่าถ้ารับประทานอาหารสัปดาห์จะเกิดโรคอะไร ได้มากขึ้น จากก่อนการทำกลุยุทธ์ถึง 27.5% ซึ่งเป็นจำนวนที่ค่อนข้างมาก

2. พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร จากการศึกษาจากค่าเฉลี่ยพฤติกรรมบริโภคอาหาร ก่อนให้ความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคหลังให้ความรู้ทางโภชนาการ พบว่า พฤติกรรมของนักเรียนส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย โดยพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ของนักเรียน ภายหลังจากที่ผู้วิจัยและคณะได้ทำกลุยุทธ์นั้น นักเรียนกลับเลือกบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์เพิ่มมากขึ้น เช่น จากตัวอย่างการเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยวกรอบ นักเรียนมีการเลือกบริโภคเพิ่มขึ้น 7.5% ซึ่งจากเดิมมีนักเรียนที่บริโภคขนมขบเคี้ยวประจำวัน 20% เป็น 27.5% หรือพฤติกรรมมารับประทานลูกชิ้นเต๋หลังการทำกลุยุทธ์มีการรับประทานลูกชิ้นเต๋ลดลงจาก 10% เหลือ 7.5% ซึ่งลดลง 2.5% จากค่าเฉลี่ยเหล่านี้ทำให้เห็นว่าการทำกลุยุทธ์เพียงแค่ครั้งเดียวแทบจะไม่มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการบริโภคของนักเรียน และในส่วนของพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์นั้นพบว่า พฤติกรรมในส่วนนี้ของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงบ้าง เช่น พฤติกรรมการเลือกดื่มนมที่พบว่านักเรียนมีการเลือกดื่มนมเพิ่มมากขึ้นหลังจากทำกลุยุทธ์โดยเพิ่มขึ้น 25% ถือได้ว่าเป็นการเพิ่มในสัดส่วนที่สูง แต่พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารในส่วนอื่นมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

จากผลการวิจัยอย่างละเอียดที่สะท้อนออกมาจากการทำสนทนากลุ่มและค่าเฉลี่ยที่ได้จากการสรุปจากแบบสอบถามนั้น ได้แสดงให้เห็นว่าภายหลังจากที่ผู้วิจัยและคณะได้ทำกลุยุทธ์นั้นมีผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องหลักโภชนาการของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้น นักเรียนมีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อการรับประทานผัก สังกัดจากการที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่ผู้วิจัยและคณะ

เตรียมมาจนหมด ซึ่งอาหารนั้นมีส่วนผสมของผักที่รับประทานยาก และจากการทำสนทนากลุ่มนักเรียนได้บอกว่า อาหารที่ผู้วิจัยและคณะเตรียมมามีรสชาติดี น่ารับประทาน แต่หลังการทำกลยุทธีนั้นไม่สามารถปรับเปลี่ยนให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ นักเรียนที่มีพฤติกรรมรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นประจำนั้นยังมีเท่าเดิม สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการทำกลยุทธีของผู้วิจัยและคณะนั้นไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนได้ แต่ก็สามารถเพิ่มพูนความรู้ให้นักเรียนในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการได้บ้าง

ถึงแม้การทำกลยุทธีนั้นจะไม่ประสบความสำเร็จ แต่ผู้วิจัยและคณะเห็นว่าการที่นักเรียนมีพัฒนาการในเรื่องของความรู้เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อนักเรียนไปตลอด ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ในการเลือกซื้ออาหารภายนอกโรงเรียนของนักเรียนต่อไปในอนาคต

บทที่ 7 สรุปและข้อเสนอแนะ

โครงการวิจัยยุทธศาสตร์การสร้างสรรค์วิถีทางเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครวัย 9-15 ปี มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาที่แตกต่างจากโครงการอื่น คือต้องการที่จะศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารในโรงเรียนของวัยรุ่นอย่างลึกซึ้ง โดยใช้เทคนิคการวิจัยทางมานุษยวิทยาหลายเทคนิคประกอบกันในการเก็บข้อมูล และให้ความสำคัญกับมุมมองของผู้ถูกศึกษา ในที่นี้ คือเด็กนักเรียน เป็นสำคัญ ผู้วิจัยและคณะจะเน้นการเข้าไปพูดคุยกับกลุ่มวัยรุ่น เพื่อศึกษาถึงความรู้ การรับรู้ และทัศนคติที่พวกเขามีต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของตนเอง และผู้วิจัยยังใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากการสังเกตและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมด้วย ผลที่ได้จากการใช้เทคนิคการวิจัยทางมานุษยวิทยาทำให้ผู้วิจัยมองเห็นพฤติกรรมและปัญหาที่แตกต่างกันของเด็กนักเรียนในแต่ละโรงเรียน ดังนั้นในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของเด็กแต่ละกลุ่มด้วย มิใช่ใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบเหมารวมเหมือนที่ผ่านๆ มา

โครงการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่นในประเทศไทยที่ผ่านมา มักจะเป็นการการสรุปผลแบบมองภาพรวม ทำให้วิธีการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของกลุ่มวัยรุ่นจึงถูกนำเสนอออกมาอย่างกว้างๆ ตัวอย่างเช่น มีผลสรุปออกมาว่า ประชากรวัยเด็กและวัยรุ่นมีสถิติเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการบริโภคอาหารรสหวานเป็นประจำ ดังนั้น ควรมีการณรงค์ให้เด็กๆ ลดการบริโภคอาหารหวาน เป็นต้น วิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ การให้เด็กลดการรับประทานอาหารรสหวาน โดยไม่อธิบายถึงสาเหตุ หรือบอกเด็กเพียงว่า การบริโภคอาหารรสหวานไม่ดี เด็กๆ จะไม่ค่อยเชื่อ เพราะเด็กๆ มองไม่เห็นภาพมองไม่เห็นผลเสียของการรับประทานหวานอย่างชัดเจน โครงการวิจัยครั้งนี้จะเน้นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ โดยจะมุ่งศึกษาทำความเข้าใจพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่นอย่างแท้จริง ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิจัยทราบปัญหาและสาเหตุของการเกิดปัญหา หลังจากนั้นก็จะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงจุดมากกว่า เพราะเมื่อทราบสาเหตุของปัญหา ก็จะทำให้ทราบว่าต้องปรับปรุงแก้ไขในส่วนใด

โครงการวิจัยในครั้งนี้มีการเก็บข้อมูลเบื้องต้นจากโรงเรียน 18 แห่งในเขตกรุงเทพมหานคร แต่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลแบบเจาะลึก เพื่อนำมาสร้างสรรค์ยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหา สามารถทำได้เพียง 8 โรงเรียนเท่านั้น เนื่องจากผู้วิจัยมีระยะเวลาดำเนินการวิจัยที่จำกัดเพียง 24 เดือนเท่านั้น การลงศึกษาในโรงเรียนตัวอย่างทั้ง 8 แห่งนั้น ผู้วิจัยมุ่งหายุทธศาสตร์ที่สร้างสรรค์และมีความเหมาะสมกับเด็กๆ ในโรงเรียนนั้นๆ เพื่อให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและ/หรือพฤติกรรม หลังจากนำยุทธศาสตร์ไปใช้ในโรงเรียน ผู้วิจัยได้แนะนำให้โรงเรียนนำยุทธศาสตร์นั้นไปใช้ต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน นอกจากข้อจำกัดทางด้าน

เวลาแล้ว โครงการวิจัยนี้ยังมีข้อจำกัดอื่นๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมของโรงเรียน สภาพโรงเรียน ความอยากมีส่วนร่วมของนักเรียน นโยบายของโรงเรียน เช่น ผู้บริหารไม่อนุญาตให้เข้าไปดำเนินการ เป็นต้น

การนำยุทธศาสตร์ที่กำหนดขึ้นไปใช้ใน 8 โรงเรียนตัวอย่างนั้น พบว่าบ้างก็ประสบความสำเร็จ บ้างก็ประสบความล้มเหลว ซึ่งผู้วิจัยก็ได้วิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ทำให้การดำเนินยุทธศาสตร์ในโรงเรียนประสบความสำเร็จและล้มเหลว มีรายละเอียด ดังนี้

ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินยุทธศาสตร์ประสบความสำเร็จ

1. ก่อนกำหนดยุทธศาสตร์มีการศึกษาพฤติกรรมของเด็กนักเรียนแต่ละโรงเรียนอย่างละเอียด และนำข้อมูลมาใช้ในการออกแบบกลยุทธ์ให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของเด็กๆ แต่ละโรงเรียนโดยเฉพาะ เช่น เด็กนักเรียนชอบคาราเกะทลี ก็นำรูปภาพคาราเกะทลีมาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรม เป็นต้น
2. มีการระดมสมองทั้งจากตัวนักเรียน ครูอาจารย์ ผู้บริหารโรงเรียน และผู้ประกอบการร้านค้าภายในโรงเรียน ประกอบกับอาศัยการลองผิดลองถูก จึงได้ออกมาเป็นกลยุทธ์ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในแต่ละโรงเรียน
3. การได้รับความร่วมมือจากทางโรงเรียนอย่างเต็มที่ที่เป็นปัจจัยที่เอื้อให้กลยุทธ์ดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยเริ่มตั้งแต่การได้รับอนุญาตให้เข้าไปศึกษาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน การให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยและคณะ การอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม ทั้งในเรื่องของสถานที่ และการจัดหาเด็กนักเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรม
4. การนำเสนอกิจกรรมที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้สามารถเข้าถึงเด็กในวัย 9-15 ปีได้ ตัวอย่างเช่น การบรรยายข้อมูลที่เป็นเรื่องใกล้ตัว และยังมีภาพประกอบที่เข้าใจง่าย เด็กๆ จึงค่อนข้างให้ความสนใจ การนำการ์ตูนมาใช้ในการประกอบการดำเนินกลยุทธ์ เพื่อให้เด็กๆ รู้สึกคุ้นเคย เป็นต้น

ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินยุทธศาสตร์ประสบความสำเร็จ

1. เวลาในการดำเนินโครงการสั้นเกินไป ทำให้ไม่สามารถดำเนินกลยุทธ์ได้อย่างต่อเนื่อง จึงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กๆ ได้ บางโรงเรียนเข้าไปดำเนินกลยุทธ์ใกล้ช่วงเวลาสอบ ทำให้เด็กๆ จำเป็นต้องเตรียมตัวอ่านหนังสือ และไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของผู้วิจัยและคณะได้
2. เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการมาเป็นระยะเวลานาน จนเกิดเป็นความเคยชิน และยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้ เช่น การไม่รับประทานผัก การรับประทานรสหวาน เป็นต้น และพวกเขาก็ยังไม่ตระหนักถึงโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการของตนเอง แม้ว่าผู้วิจัยจะดำเนินกลยุทธ์อย่างไร พวกเขาก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง
3. ร้านค้าจำเป็นต้องขายอาหารตามความต้องการของเด็กนักเรียน แม้ว่าอาหารเหล่านั้นจะเป็นอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการก็ตาม เพราะผู้ประกอบการจำเป็นต้องแสวงหาผลกำไรตามหลักเศรษฐศาสตร์ หากขายอาหารที่เด็กๆ ไม่เลือกซื้อ พวกเขาก็อยู่ไม่ได้ ปัจจัยนี้จึงส่งผลให้เด็กๆ มีทางเลือกอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการต่อไป
4. ผู้ปกครองไม่ได้ให้ความสนใจปัญหาการรับประทานอาหารของบุตรหลานตนเองเท่าที่ควร เช่น การอนุญาตให้บุตรหลานรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ การไม่จัดหาอาหารเข้าให้บุตรหลานรับประทานก่อนมาโรงเรียน เป็นต้น
5. มีสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้การดำเนินกลยุทธ์ในครั้งนี้ไม่ประสบความสำเร็จ เช่น ช่วงเวลาที่ผู้วิจัยและคณะเข้าไปดำเนินกิจกรรมต่างๆ นั้นเป็นช่วงเวลาเดียวกับการเกิดโรคระบาดในประเทศไทย นั่นคือ โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ทำให้เด็กนักเรียนบางคนขาดเรียนจำนวนมาก ทางโรงเรียนจึงไม่ยอมให้ผู้วิจัยและคณะเข้าไปรบกวนเวลาเรียนของเด็กอีก

การสรุปปัจจัยข้างต้นมีประโยชน์ในการกำหนดยุทธศาสตร์ต่อไปในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมต่อเนื่องสำหรับใน 8 โรงเรียนตัวอย่าง หรือการจัดกิจกรรมสำหรับโรงเรียนอื่นๆ โดยปัจจัยที่ทำให้การดำเนินยุทธศาสตร์ประสบความสำเร็จนั้น กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาความรู้ และพฤติกรรม การเลือกซื้อและบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการของกลุ่มวัยรุ่นได้ นอกจากนี้โรงเรียนที่สนใจจะรณรงค์เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กก็สามารถนำไปใช้ได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้การศึกษาปัจจัยที่ทำให้การดำเนินยุทธศาสตร์ประสบความสำเร็จล้มเหลวควบคู่ด้วย ก็จะช่วยในการวางแผนจัดกิจกรรม เพราะเมื่อทราบปัจจัยที่ทำให้การดำเนินกิจกรรมล้มเหลวแล้ว ก็จะทำให้ไม่เสียเวลาลองผิดลองถูก สามารถข้ามขั้นตอนไปสู่การหลีกเลี่ยงหรือหาวิธีการลดข้อจำกัดต่างๆ เหล่านั้นได้เลย

สรุปปัญหาที่พบเห็นทั่วไปในโรงเรียนและยุทธศาสตร์สำหรับแก้ไขปัญหา

ปัญหา	ยุทธศาสตร์ที่นำไปใช้และข้อเสนอแนะ
1. ปัญหาการไม่รับประทานผัก (Vegetable haters) เด็กส่วนใหญ่ไม่รับประทานผัก เนื่องจากความไม่ชอบส่วนตัว คือ ไม่ชอบรสชาติที่ขม ไม่อร่อย และกลิ่นเหม็นเขียวของผัก	1) การให้ความรู้ 1.1) อธิบายให้เห็นภาพชัดเจน การให้ความรู้ในที่นี้ จะต้องแสดงให้เด็กเห็นถึงประโยชน์และโทษของการไม่รับประทานผักอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม และโยงเข้ากับชีวิตประจำวันของเด็ก พยายามทำให้เป็นเรื่องใกล้ตัว เช่น ทำให้เด็กตระหนักว่า การขาดสารอาหารแต่ละชนิดก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายของพวกเขาเองอย่างไร มีผลต่อการพัฒนาการของร่างกายในส่วนใดบ้าง โดยส่วนใหญ่โรงเรียนมักให้ความรู้แก่เด็กเพียงแค่ว่า ผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีวิตามินและเกลือแร่ การสอนเพียงเท่านี้ไม่สามารถทำให้เด็กเห็นว่า การไม่รับประทานผักเกี่ยวข้องกับตัวพวกเขาอย่างไร เมื่อเด็กไม่เห็นภาพก็ไม่เกิดการเรียนรู้ และไม่นำไปสู่การปฏิบัติ 1.2) คำนึงถึงความสนใจของเด็กเป็นสำคัญ การแนะนำประโยชน์ของผักผลไม้ให้แก่เด็ก จะต้องคำนึงถึงความสนใจของเด็กกลุ่มนั้นด้วย เช่น เด็กผู้หญิงให้ความสำคัญกับเรื่องรูปร่าง ความสวยงาม ควรจะเน้นให้เด็กผู้หญิงเห็นว่าการรับประทานผักดีต่อรูปร่างและผิวพรรณอย่างไร เป็นต้น การคำนึงถึงความสนใจของเด็กจะช่วยดึงดูดให้เด็กสนใจฟังสิ่งที่เรานำเสนอเป็นพิเศษ 1.3) ยกตัวอย่างสิ่งที่เด็กเข้าถึงได้ง่าย นอกจากนี้ การให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานผัก ก็จะต้องมีการยกตัวอย่างชนิดของผักที่เด็กคุ้นเคยในชีวิตประจำวัน รับประทานง่าย และเข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้เด็กสามารถรับประทานได้ทันที เช่น แดงกวา แครอท คื่นช่าย เป็นต้น ไม่ใช่กล่าวถึงผักทุกชนิดแบบรวมๆ หากสามารถยกตัวอย่างผักที่รับประทานได้ในโรงอาหารของโรงเรียนก็จะยิ่งดี เพราะเด็กๆ จะได้นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ได้ทันที 1.4) ผู้ที่สามารถเข้ามามีส่วนร่วม <u>กระทรวงศึกษาธิการ</u> ในฐานะที่มีหน้าที่ในการออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอนของกลุ่มเด็กๆ ในช่วงวัยรุ่นนี้

	กระทรวงศึกษาธิการควรจะออกแบบเนื้อหาหลักสูตรที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ เหมาะสมกับวัยของเด็กในแต่ละระดับชั้น และจะต้องคำนึงถึงปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมของเด็กในแต่ละโรงเรียนแต่ละพื้นที่ด้วย <u>โรงเรียน</u> เมื่อรับหลักสูตรการสอนมาจากกระทรวงศึกษาธิการแล้ว ก็จะต้องนำมาปรับประยุกต์ให้เข้ากับลักษณะของเด็กแต่ละกลุ่มย่อยในโรงเรียน และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน โรงเรียนควรออกแบบบทเรียนให้มีความเหมาะสม เด็กสามารถนำไปใช้ได้ทันที <u>ครูอาจารย์ที่สอนวิชาสุขศึกษา</u> ซึ่งเป็นผู้ที่มีหน้าที่ในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการแก่เด็กโดยตรง หากครูอาจารย์สามารถนำเทคนิคการให้ความรู้ต่างๆ ที่สร้างสรรค์มาใช้ก็จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดีได้ เช่น การเล่นเกม การเล่นเกมตอบคำถาม การฉายภาพยนตร์การ์ตูนประกอบ เป็นต้น วิธีการเหล่านี้จะทำให้เด็กจดจำได้ดีกว่าการท่องจำตำราเรียน ซึ่งเด็กจะลืมได้ง่าย 2) การให้เด็กลองชิมอาหารที่มีส่วนประกอบของผัก 2.1) ปลูกผักให้น้ำรับประทาน จากการสอบถามพบว่า เด็กไม่ชอบรับประทานผัก เนื่องจากคิดว่าผักมีรสชาติขม และกลิ่นที่เหม็นเขียว ซึ่งเป็นทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากในความเป็นจริง ผักมีหลายชนิด และมีรสชาติที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นเพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติดังกล่าวจะต้องให้เด็กได้ลองรับประทานผักที่พวกเขาคิดว่าตนเองไม่ชอบ อย่างไรก็ดีจะเอาผักไปให้เด็กๆ รับประทานโดยตรง พวกเขาคงปฏิเสธ ดังนั้นควรใช้เทคนิคการปรุงอาหารเข้ามาช่วย โดยการนำผักที่เด็กไม่ชอบรับประทานมาปรุงให้มีรูปลักษณะที่น่ารับประทาน และใช้เทคนิคการปรุงอาหารเพื่อลบกลิ่นดั้งเดิมของผักออกไป ตัวอย่างเช่น ขึ้นฉ่าย ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นผักที่มีกลิ่นเหม็น เด็กหลายคนปฏิเสธที่จะรับประทานขึ้นฉ่าย หากนำขึ้นฉ่ายมาปรุงเป็นอาหารหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีกลิ่นเหม็น เมื่อเด็กได้ลองรับประทานก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และยอมรับการรับประทานผักมากขึ้น
--	---

2.2) ผู้ที่สามารถเข้ามามีส่วนร่วม

ผู้ประกอบการในโรงเรียน และผู้ปกครอง มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยตรง เนื่องจากเป็นผู้จัดหาอาหารให้เด็กรับประทาน ผู้ประกอบการและผู้ปกครองสามารถนำเทคนิคการส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก โดยการปรุงเมนูผักให้น่ารับประทานไปใช้ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีโภชนาการที่ดีได้

3) ปรับเมนูอาหารให้มีผักที่หลากหลาย

3.1) นำผักในท้องถิ่นมาปรุงอาหาร

การนำผักที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นมาปรุงอาหารให้เด็ก ๆ รับประทานนอกจากจะมีความหลากหลายแล้ว ยังหาซื้อได้ในราคาถูกอีกด้วย เมื่อมีผักหลากหลายชนิดแล้ว ก็สามารถปรุงอาหารได้หลากหลายชนิดด้วย เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ชอบความแปลกใหม่ หากโรงเรียนสามารถจัดเมนูอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบให้มีความหลากหลาย เด็กก็จะอยากรับประทานเพิ่มมากขึ้น

3.2) ให้เด็กออกแบบเมนูผักด้วยตนเอง

ในการจัดทำอาหารที่มีส่วนประกอบของผักให้มีความหลากหลายเพื่อดึงดูดผู้บริโภควัยเด็กนั้น อาจให้เด็กได้มีโอกาสออกแบบเมนูผักด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องมีกติกาว่าเมื่อนั้นจะต้องสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารและรับประทานได้จริงๆ เมนูที่เด็กคิดขึ้นมาจะสะท้อนให้เห็นว่าพวกเขาอยากรับประทานอาหารประเภทใด เมื่อเมนูผักที่พวกเขาออกแบบได้ถูกนำไปปรุงเป็นอาหารจริงๆ พวกเขาก็จะมีความกระตือรือร้นที่จะรับประทานอาหารที่ตนเองหรือเพื่อนของตนออกแบบ วิธีการนี้ช่วยทำให้เด็กรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น

3.3) ผู้ที่สามารถเข้ามามีส่วนร่วม

โรงเรียน โดยเฉพาะโรงเรียนที่มีบริการอาหารกลางวันให้แก่เด็กสามารถนำกิจกรรมการออกแบบเมนูผักไปใช้ อาจจัดการประกวดขึ้นในระดับโรงเรียน หรือระดับชั้น แล้วให้เด็กทุกคนมีโอกาสโหวต เพื่อเลือกเมนูอาหารที่ตนเองอยากรับประทานมากที่สุด ทั้งนี้อาจมีรางวัลเล็กน้อยสำหรับผู้ที่ได้รับคะแนนโหวตสูงสุด กิจกรรมในลักษณะนี้นอกจากจะกระตุ้นให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์แล้ว ยังทำให้เด็กเกิดความกระตือรือร้นเกี่ยวกับ

	รับประทานผักเพิ่มมากขึ้นด้วย <u>ผู้ปกครอง</u> กิจกรรมการออกแบบเมนูผักอาจนำไปใช้ที่บ้าน โดยผู้ปกครองเปิดโอกาสให้เด็กได้เสนอความคิดเห็นของตนเอง แล้วนำความคิดนั้นมาใช้ในการประกอบอาหารรับประทานในครอบครัว นอกจากนี้ประโยชน์ในด้านการรับประทานผักแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวด้วย 4) ชงโภชนาการ กิจกรรมการนำเสนอชงโภชนาการ ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ผู้วิจัยนำไปใช้นั้นประสบความสำเร็จค่อนข้างน้อย เนื่องจากอาหารที่แสดงในธงไม่ค่อยสอดคล้องกับอาหารที่เด็กๆ สามารถเลือกซื้อได้ภายในโรงเรียน เด็กๆ จึงไม่ค่อยสนใจเรียนรู้ ดังนั้น ผู้วิจัยคิดว่าหากมีการปรับเปลี่ยนอาหารที่ปรากฏในธงโภชนาการให้มีความสอดคล้องกับเด็กแต่ละกลุ่มแต่ละโรงเรียน จะสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้มากขึ้น ในการสร้างธงโภชนาการ โรงเรียนควรคำนึงถึงวัยของเด็ก ฐานะของผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนเป็นสำคัญ เพื่อออกแบบธงโภชนาการประจำโรงเรียน ทั้งนี้ ควรนำรูปอาหารที่เด็กสามารถหาซื้อได้ทั่วไปภายในโรงอาหารหรือร้านค้าภายในโรงเรียนมาใช้ จะช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจมากขึ้น 5) การติดสไลด์แกน คำขวัญ การรณรงค์ให้เด็กรับประทานผักโดยการติดสไลด์แกนหรือคำขวัญตามสถานที่ต่างๆ ภายในโรงเรียนนั้นไม่ประสบความสำเร็จเลย เพราะการอ่านเพียงตัวหนังสือ เด็กมองไม่เห็นภาพ ไม่เกิดการจดจำ อ่านแล้วก็ลืม ทำให้ไม่เกิดการนำไปปฏิบัติและไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติใดๆ เลย
2. ปัญหาการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง (Consumption of high fat foods) เด็กๆ ชอบรับประทานอาหารทอดน้ำมัน เนื่องจากกลิ่นหอม รูปร่างหน้าตาชวน	1) You are what you eat การสอนให้เด็กเข้าใจว่า สิ่งที่พวกเขารับประทานเข้าไปนั้นจะส่งผลตามมาอย่างไรกับตัวเขา (consequence) หากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ก็จะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายตามมา

รับประทาน สามารถ รับประทานได้อย่างสะดวก และประหยัดเวลา	2) สอนให้เด็กรู้จักการคำนวณแคลอรี ทางโรงเรียนควรให้ความรู้เกี่ยวกับการคำนวณแคลอรีแก่เด็กๆ แสดงให้พวกเขาเห็นว่า อาหารที่พวกเขารับประทานบ่อยๆ นั้นมีปริมาณแคลอรีเท่าไร ประกอบไปด้วยสารอาหารอะไรบ้าง และนำมาเปรียบเทียบกับปริมาณแคลอรีที่พวกเขาเสียไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน หากมีปริมาณแคลอรีเหลือสะสมในร่างกาย สิ่งเหล่านั้นก็จะไปสะสมกลายเป็นไขมันตามร่างกาย ก่อให้เกิดโรคอ้วนตามมา นอกจากจะสอนให้เด็กรู้จักการคำนวณปริมาณแคลอรีในอาหารที่ตนเองรับประทานแล้ว ควรเปรียบเทียบให้เด็กเห็นความแตกต่างระหว่างเมนูอาหารที่มีไขมันสูงกับอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งเด็กๆ สามารถหาซื้อได้ในราคาใกล้เคียงกัน และจากสถานที่ที่ไม่ต่างกันนัก พวกเขาจะได้ทราบว่า อาหารที่ควรรับประทานมีลักษณะอย่างไร 3) จำกัดปริมาณอาหารที่มีไขมันสูงในโรงเรียน อาหารที่มีไขมันสูงมีหลายประเภท เช่น อาหารทอดน้ำมัน ขนมอบเกอรี่ อาหารเหล่านี้ให้แคลอรีสูงและมีไขมันในปริมาณสูง จากการสังเกตพบว่า อาหารเหล่านี้พบได้ง่ายภายในโรงเรียน และเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากเด็กๆ อย่างมาก ทางโรงเรียนควรมีมาตรการที่ชัดเจนในการจำกัดปริมาณอาหารที่มีไขมันสูง นอกจากนี้ หากปรับเปลี่ยนลักษณะการจัดวางสินค้า โดยไม่วางสินค้าประเภทไขมันสูงไว้ในที่ๆ เด็กสามารถหยิบได้ง่าย หรือหาซื้อได้ง่าย ก็จะช่วยลดปริมาณการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงได้
3. ปัญหาการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หวาน (Consumption of high sugary food / drinks) นักเรียนชอบปรุงอาหารให้มีรสหวาน และดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น ชาเย็น โกโก้ น้ำอัดลม โดยให้เหตุผลว่า ดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น	1) แสดงให้เห็นปริมาณน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม เด็กวัยนี้เสี่ยงต่อการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลในปริมาณที่สูง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วน หากสามารถแสดงให้เด็กเห็นถึงปริมาณน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่มที่พวกเขานิยมรับประทาน ซึ่งมีน้ำตาลในปริมาณที่สูง และแสดงให้พวกเขาเห็นว่า การบริโภคอาหารหวานในปริมาณสูงจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายอย่างไร พวกเขาก็จะเกิดความกลัว เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และลดการบริโภคอาหารรสหวานลง

และแก้กระหายได้อย่างดี	การแสดงให้เห็นถึงปริมาณน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม จะต้องมีความชัดเจน ซึ่งสามารถทำได้โดยการใช้เทคนิคการเปรียบเทียบปริมาณความหวานในอาหารและเครื่องดื่มด้วยก้อนน้ำตาล นำก้อนน้ำตาลมาวางข้างอาหารนั้นๆ ตามปริมาณความหวาน ทั้งนี้ สามารถเปรียบเทียบให้เด็กเห็นถึงปริมาณความหวานในขนมและเครื่องดื่มที่พวกเขารับประทานเป็นประจำกับปริมาณความหวานในผลไม้ตามธรรมชาติ ซึ่งมีรสชาติหวานเหมือนกัน แต่ปริมาณก้อนน้ำตาลแตกต่างกันมาก วิธีการนี้จะทำให้เด็กเห็นภาพที่ชัดเจน เกิดการเรียนรู้และจดจำได้ดี 2) ผลิตสื่อการสอนให้เหมาะกับเพศและวัย การให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีรสชาติหวานสามารถสอนได้หลายวิธี ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลมากที่สุด จะต้องผลิตสื่อการสอนโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศและวัยของเด็ก ดังตัวอย่างต่อไปนี้ 2.1) เด็กระดับประถมศึกษา เด็กวัยนี้ชอบดูการ์ตูน ก็ควรนำตัวการ์ตูนมาใช้ในการสอน เช่น การ์ตูนเรื่องปิศาจน้ำอัดลม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงโทษของน้ำอัดลมได้อย่างชัดเจน โดยการนำไปเปรียบเทียบกับปิศาจ การ์ตูนสอดแทรกความรู้เช่นนี้ จะทำให้เด็กได้รับทั้งสาระและความบันเทิงไปพร้อมกันๆ และยังช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้และจดจำได้ดีกว่าการบอกเล่าผ่านคำพูดคำสอนของครูอาจารย์ตามปกติ 2.2) เด็กระดับมัธยมศึกษา เด็กวัยนี้เริ่มให้ความสนใจกับเพศตรงข้าม อาจแสดงให้เห็นถึงโทษของการรับประทานอาหารรสชาติหวานในปริมาณสูงเกินความต้องการของร่างกาย ในแง่ของการเกิดโรคอ้วน การมีรูปร่างที่ไม่สมส่วน จะทำให้เพศตรงข้ามไม่สนใจ การนำเสนอเช่นนี้มาอธิบายจะสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กวัยนี้ได้เป็นอย่างดี 2.3) เด็กนักเรียนเพศหญิง เด็กนักเรียนเพศหญิงให้ความสนใจในเรื่องความสวยความงาม และมักจะเป็นกังวลเรื่องรูปร่างของตนเอง เพื่อให้เด็กตระหนักถึงอันตรายของการบริโภคอาหารรสชาติหวาน อาจนำภาพตัวอย่างที่เปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างของผู้หญิงที่รับประทานอาหารรสหวานเป็นประจำกับผู้หญิงที่ไม่ค่อยรับประทานอาหารรสหวาน
------------------------	--

ซึ่งเด็กๆ จะเห็นความแตกต่างของรูปร่างของทั้งสองภาพอย่างชัดเจน หรืออาจนำภาพของผู้หญิงคนเดียวกันที่เคยรับประทานอาหารรสชาติดหวานและหลังลดการรับประทานอาหารรสหวานลง ซึ่งจะเห็นความแตกต่างของรูปร่างอย่างชัดเจนขึ้น

3) คิดป้ายแสดงระดับความหวานของสินค้า

โรงเรียนควรขอความร่วมมือจากร้านค้าในโรงเรียนคิดป้ายกำกับอาหารรสหวาน โดยแบ่งระดับความหวานมาก หวานปานกลาง และหวานน้อย การคิดป้ายแสดงระดับความหวานเช่นนี้ จะช่วยให้เด็กเพิ่มความระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหารมากขึ้น ทั้งนี้การจัดทำป้ายควรทำป้ายให้มีลักษณะแตกต่างกันชัดเจนระหว่างความหวานแต่ละระดับ แต่เด็กสามารถมองเห็นได้ง่าย

4) ผู้ที่สามารถเข้ามามีส่วนร่วม

4.1) ภาคเอกชน

กลุ่มเอกชนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมโดยการผลิตอาหารแนะนำ ซึ่งเป็นอาหารที่ทำมาจากความหวานของผลไม้จากธรรมชาติให้แคลอรีในปริมาณน้อย และเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน วิธีนี้จะได้รับประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย กลุ่มเอกชนได้มีโอกาสขยายกลุ่มเป้าหมาย และเด็กนักเรียนก็ได้รับประทานอาหารที่อร่อยและมีความหวานน้อย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

4.2) กระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการควรกลับไปตรวจสอบความเข้าใจของเด็กนักเรียนเกี่ยวกับการเลือกซื้อและรับประทานอาหาร ขนมน และเครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวาน จากการศึกษาพบว่า เด็กบางคนยังมีความรู้ที่น้อย หรือมีความรู้ที่ผิดๆ เช่น เด็กบางคนไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างน้ำอัดลมกลั่นสับกับน้ำส้มที่เป็นผลไม้ได้ ยังเข้าใจว่า เครื่องดื่มที่มีสีส้มทั้งหมดคือน้ำผลไม้ที่มีประโยชน์ ซึ่งอาจแก้ไขปัญหานี้ได้โดยการให้ความสำคัญกับการสอนให้เด็กรู้จักอ่านฉลากโภชนาการด้วยตนเอง เพราะการทำความเข้าใจฉลากโภชนาการนั้นมีความจำเป็นต่อการเลือกซื้ออาหาร

	4.3) กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขจะต้องออกกฎระเบียบที่ชัดเจนเพื่อกำหนดปริมาณน้ำตาลในอาหารที่วางจำหน่ายภายในโรงเรียน โดยเฉพาะอาหารที่ไม่มีฉลากโภชนาการกำกับ เช่น น้ำหวานหรือขนมเบเกอรี่ที่ร้านค้าในโรงเรียนผลิตเอง อาทิ น้ำลำไย ชาเย็น น้ำหวานต่างๆ ขนมเค้ก แยมโรล เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีน้ำตาลสูงและเด็กเข้าถึงได้ง่าย แต่ไม่มีการตรวจสอบจากกระทรวงสาธารณสุข เพราะไม่มีฉลากโภชนาการกำกับ นอกจากจำกัดปริมาณความหวานในอาหารและเครื่องดื่มแล้ว ก็ควรจำกัดปริมาณการขายในโรงเรียนด้วย โดยเฉพาะการจำหน่ายน้ำอัดลมซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
4. ปัญหาการไม่รับประทาน อาหาร รับประทานขนมขบ เคี้ยวหรืออาหารทานเล่นแทน อาหารมื้อหลัก (Skipping meal / Snacking instead of eating proper meal) มักจะพบในโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักเรียนจำนวนมาก และมักจะพบในกลุ่มนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย เพราะนักเรียนหญิงมีนิสัยไม่ชอบความแออัด และอากาศที่ร้อนอบอ้าว จึงหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกลางวันในโรงอาหารที่แน่นขนัด	1) ส่งจดหมายขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง มือเช้าเป็นมื้ออาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย แต่กลับพบว่าเด็กรับประทานมือเช้าน้อยลง โดยเฉพาะเด็กในสังคมเมือง ผู้ปกครองต้องเร่งรีบไปส่งบุตรหลานและไปทำงานต่อ โรงเรียนควรชี้แจงให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารมือเช้า รวมถึงโทษของการขาดอาหารมือเช้า เพราะผู้ปกครองมีอิทธิพลสำคัญต่อการรับประทานอาหารของบุตรหลาน ซึ่งสามารถทำได้โดยการส่งจดหมายถึงผู้ปกครอง วิธีการนี้จะเป็นการประชาสัมพันธ์ที่สามารถเข้าถึงผู้ปกครองได้ทุกคน นอกจากชี้แจงให้ผู้ปกครองเห็นถึงประโยชน์ของการรับประทานมือเช้าแล้ว ควรขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้หาอาหารมือเช้าให้บุตรหลานตนเองรับประทาน หรืออาจขอความร่วมมือในการเตือนบุตรหลานให้รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ ผู้ปกครองควรสอนบุตรหลานเกี่ยวกับอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะในปัจจุบันพบว่า เด็กบางคนเลือกรับประทานอาหารที่อ้วนท้อง แต่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายน้อย 2) โรงเรียนจัดหาทางเลือกอาหารเช้าที่เหมาะสมและหลากหลาย ในสังคมเมืองปัจจุบัน ผู้ปกครองไม่มีเวลาหาอาหารเช้าให้เด็กๆ รับประทาน โรงเรียนสามารถหาทางออกให้เด็กนักเรียนได้โดยการจำหน่ายอาหารเช้าที่มีประโยชน์และหลากหลายภายในโรงเรียน ในราคาที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถมาฝาก

ห้องที่โรงเรียนก่อนเข้าเรียนได้ โดยอาหารมื้อเช้าที่จัดจำหน่ายจะต้องมีความเหมาะสมกับวัยของเด็ก และมีให้เลือกอย่างหลากหลาย เพราะเด็กบางคนอาจรับประทานมื้อเช้าที่โรงเรียนทุกวัน พวกเขาจะได้มีโอกาสเลือกรับสารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วน

3) กิจกรรมหนูน้อยฉลาดเลือก

กิจกรรมหนูน้อยฉลาดเลือกเป็นการใช้เทคนิคการวิจัยทางมานุษยวิทยา คือ เทคนิคการจดบันทึก (Diary Technique) โดยแจกสมุดบันทึกให้เด็กๆ จดบันทึกรายการอาหารที่พวกเขาซื้อ ซึ่งจะมีกติกาการให้คะแนนหากเด็กๆ เลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ และหักคะแนนหากเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ กิจกรรมนี้จะทำให้เด็กเกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง และเพิ่มความระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหารมากขึ้น

นอกจากกิจกรรมนี้จะทำให้เด็กเกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเองแล้ว ยังเป็นการทำรายรับรายจ่ายไปในตัว และเป็นการสอนให้เด็กรู้คุณค่าของเงิน เมื่อเด็กลดการซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ลง พวกเขาจะเหลือเงินออมอีกด้วย

ครูอาจารย์สามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ในการสอนเด็กในโรงเรียนได้ นอกจากจะได้สาระแล้ว ยังได้รับความสนุกสนานอีกด้วย ทั้งนี้ควรมีรางวัลเล็กๆ น้อยๆ สำหรับผู้ที่มีคะแนนรวมสูงสุดเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้เด็กๆ อยากร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมหนูน้อยฉลาดเลือก จะต้องออกแบบสมุดบันทึกให้มีขนาดกะทัดรัด เพื่อให้เด็กสามารถพกพาได้ง่าย และไม่ลืมที่จะจดบันทึกรายการอาหารที่ตนเลือกซื้อ

4) แนะนำให้เอกชนผลิตขนมขบเคี้ยวที่มีประโยชน์

เพื่อแก้ไขปัญหาการรับประทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์ อาจขอความร่วมมือจากภาคเอกชนและภาคธุรกิจต่างๆ ให้ลองผลิตขนมขบเคี้ยวที่มีรูปแบบน่ารับประทาน ราคาเหมาะสม พร้อมทั้งเป็นขนมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับวัยของเด็ก แล้วลองนำมาวางขายในโรงเรียนตัวอย่าง วิธีการแก้ไขปัญหานี้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่าย เด็กนักเรียนก็ได้มีทางเลือกเป็นขนมขบเคี้ยวที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ภาคเอกชนก็ได้มีโอกาสเปิดตัวผลิตภัณฑ์

	ใหม่ๆ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มกำไรให้แก่บริษัทตามมา
5. ปัญหาการเลือกรับประทานอาหารตามกระแสนิยมหรือตามเพื่อน (Consumption dictated by fad and peer influence) เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากสังคม จึงมักมีพฤติกรรมการลอกเลียนแบบเกิดขึ้นได้ง่าย ซึ่งบางครั้งพบว่า นักเรียนเกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการตามกระแสหรือตามเพื่อน	1) พฤติกรรมให้เด็ก ๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เด็กในวัยนี้เริ่มก้าวเข้าสู่สังคม มักจะใช้เวลาร่วมกับเพื่อน มีพฤติกรรมเหมือนเพื่อน ทั้งยังให้ความสนใจคารานักร้องที่มีชื่อเสียง บางครั้งจึงมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบดาราเกิดขึ้น หากเด็กนักเรียนเกิดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง และเพื่อนคนอื่นในกลุ่มเกิดการประพฤติดังนั้นก็จะเป็นปัญหาต่อสุขภาพของพวกเขา ในการแก้ไขปัญหานี้ อาจทำได้โดยการจัดตั้งกลุ่มแกนนำ (Agent) ซึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่เหมาะสม ดำเนินการเผยแพร่ความรู้ให้แก่เพื่อนๆ ในกลุ่ม และขยายผลต่อไปยังเพื่อนคนอื่นๆ โดยกลุ่มแกนนำจะต้องแสดงให้เห็นได้ว่า การเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ดีก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อพวกเขาอย่างไร เมื่อเพื่อนๆ เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีนั้น พวกเขาก็จะอยากปฏิบัติตาม 2) จัดทำโปสเตอร์ที่มีความทันสมัย เนื่องจากเด็กในวัยนี้ให้ความสนใจเรื่องคารานักร้องที่มีชื่อเสียง จึงอาจจัดทำโปสเตอร์เผยแพร่ความรู้ที่มีรูปแบบทันสมัยมีการนำรูปภาพคารานักร้องที่กำลังได้รับความนิยมมาใช้ประกอบ นำเสนอข้อมูลในรูปแบบที่สร้างสรรค์ เพื่อดึงดูดความสนใจของกลุ่มเด็กๆ ไม่ควรทำภาพโปสเตอร์ที่มีรูปแบบเชยๆ ทั่วไป เช่น การจัดทำโปสเตอร์โดยใช้กระดาษแข็ง และตกแต่งโดยใช้กระดาษสีตัดเป็นรูปดอกไม้สีสันต่างๆ มีแต่ตัวหนังสือประโยคยาวๆ เป็นต้น
6. ปัญหาการขาดความรู้ทางโภชนาการ (Lack of nutritional-related knowledge) เป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามมา นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กบางส่วนมีความรู้ แต่ไม่	1) จัดการบรรยายความรู้ที่มีรูปแบบสอดคล้องกับความสนใจของเด็ก เด็กในวัยนี้ยังไม่สามารถรับข้อมูลวิชาการเชิงลึกได้ ในการให้ความรู้แก่เด็กวัยนี้จึงควรจัดการบรรยายในบรรยากาศที่เป็นกันเอง นำเสนอเนื้อหาที่เข้าใจง่าย เช่น การบอกเล่าประสบการณ์ตรงของผู้บรรยายเกี่ยวกับการเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ แนวทางการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ประสบการณ์จริงของผู้บรรยายจะสามารถดึงดูดความสนใจของผู้ฟังได้ดีกว่าการบรรยายความรู้เชิงวิชาการเพียงอย่าง

สามารถนำความรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้ได้	เดียว นอกจากนี้ การสรรหาผู้บรรยายหรือวิทยากร อาจมีการเชิญคารานักร้องที่มีชื่อเสียง หรือรุ่นพี่ศิษย์เก่าที่จบไปแล้วมาเป็นวิทยากรในการให้ความรู้ บุคคลเหล่านี้จะเป็นแบบอย่างของการประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสร้างบันดาลใจให้เด็กๆ อยากปฏิบัติตาม 2) ก่อตั้งชมรมเกี่ยวกับโภชนาการ ชมรมเกี่ยวกับโภชนาการนี้จะเป็นการรวมตัวกันของกลุ่มเด็กๆ ที่มีความสนใจร่วมกัน มีอุดมการณ์เดียวกันทางโภชนาการ ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อและรับประทานอาหารระหว่างสมาชิกในชมรม และนำความรู้ที่มีประโยชน์ไปเผยแพร่แก่เพื่อนนักเรียนคนอื่นที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรม เพื่อรณรงค์ให้เกิดพฤติกรรมทางโภชนาการที่ถูกต้อง พร้อมกันนี้ก็จะจัดกิจกรรมเพื่อหาสมาชิกชมรมเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มองค์ความรู้ในชมรม สำหรับกิจกรรมนี้ ทางโรงเรียนควรให้ความสำคัญและดูแลอย่างใกล้ชิด ควรมีอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมคอยดูแลและทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียน เพื่อคอยชี้แนะให้เด็กเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องทางโภชนาการ 3) ใช้สื่อโทรทัศน์เผยแพร่ความรู้ เด็กในวัยนี้จะให้ความสนใจสื่อที่มีเสียงและภาพเคลื่อนไหวมากกว่าตัวหนังสือ ดังนั้นหากเผยแพร่ความรู้ผ่านทางโทรทัศน์จะดึงดูดความสนใจและเข้าถึงผู้ชมได้มากกว่า แต่ละโรงเรียนมักจะมีโทรทัศน์เปิดให้เด็กๆ ชมรายการในช่วงพักกลางวัน ดังนั้น หากโรงเรียนสามารถจัดทำรายการเผยแพร่ความรู้ทางโภชนาการที่เหมาะสมกับกับวัยของเด็ก และเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของโรงเรียนก็จะเพิ่มความน่าสนใจให้แก่เด็กๆ หากเป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา อาจนำเสนอรายการในรูปแบบการ์ตูนสอดแทรกความรู้ เพื่อให้ทั้งความรู้และความบันเทิง หากเป็นโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา อาจนำเสนอรายการสอดแทรกเพลงวัยรุ่น คารานักร้องวัยรุ่นที่กำลังได้รับความนิยมหรือเปิดโอกาสให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนผลิตรายการเอง เพื่อถ่ายทอดความรู้ทางโภชนาการ หากเด็กๆ ได้มีโอกาสทำรายการเอง พวกเขาก็จะกระตือรือร้นในการหาข้อมูลและนำเสนอข้อมูล
---	---

	และเพื่อนๆ ก็จะสนใจอยากจะรับชมผลงานของเพื่อนร่วมชั้นหรือเพื่อนร่วมโรงเรียนตนเอง 4) แจกแผ่นพับให้ความรู้ การนำเสนอความรู้ในรูปแบบของแผ่นพับนั้นไม่ประสบความสำเร็จในกลุ่มเด็กๆ เลย เนื่องจากเด็กในวัยนี้จะไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือแนววิชาการ ตัวหนังสือขนาดเล็กจำนวนมากบนแผ่นพับนั้นจึงไม่สามารถดึงดูดเด็กในวัยนี้ได้เลย อย่างไรก็ดี การใช้แผ่นพับเผยแพร่ความรู้นั้นก็กลับได้ผลดีในกลุ่มผู้ใหญ่ เช่น ครูอาจารย์หรือผู้ปกครอง การแจกแผ่นพับแก่ครูอาจารย์หรือผู้ปกครองนั้นจึงจัดเป็นการเผยแพร่ความรู้ทางอ้อมแก่เด็ก เพราะผู้ใหญ่จะมีอิทธิพลต่อเด็กๆ ผ่านการสั่งสอนหรือการประพฤติตนเป็นแบบอย่างแก่เด็กๆ
7. ปัญหาการขาดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย (Lack of healthy food availability) เด็กนักเรียนส่วนใหญ่มักจะเลือกซื้ออาหารตามใจตนเอง ไม่ค่อยคำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับ ผู้ประกอบการก็จำเป็นต้องขายอาหารตามใจเด็ก เพื่อสร้างกำไรให้แกตนเอง จึงยังเป็นการเสริมสร้างลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ดีให้แก่เด็กๆ	1) เพิ่มประเภทอาหารที่มีประโยชน์ และจำกัดอาหารที่ไม่มีประโยชน์ 1.1) เพิ่มความหลากหลายของอาหาร เด็กนักเรียนจะต้องรับประทานอาหารที่โรงเรียนอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ หรืออาทิตย์ละ 5 มื้อ หากต้องมารับประทานอาหารที่ซ้ำซากจำเจ อาจทำให้พวกเขาได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เกิดเป็นโรคขาดสารอาหารตามมา โรงเรียนสามารถแก้ปัญหานี้ได้โดยตรง โดยการเพิ่มเมนูอาหารที่หลากหลาย แต่ละโรงเรียนจะมีอาหารที่คล้ายคลึงกัน หากสามารถเพิ่มเมนูใหม่ๆ สลับสับเปลี่ยนไปในแต่ละอาทิตย์ก็จะทำให้เด็กไม่เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความกระตือรือร้น และลุ้นว่าเมนูอาหารในแต่ละวันจะเป็นอะไร เช่น ร้านข้าวผัดแกง อาจเพิ่มกับข้าวให้มีหลากหลายประเภท ทั้งผัด ต้ม ทอด นึ่ง และไม่ควรขายอาหารเมนูเดิมๆ ทุกวัน ควรจะคิดค้นเมนูใหม่ๆ ที่ใช้วัตถุดิบและกรรมวิธีการทำที่แตกต่างออกไปจากเดิมบ้าง สำหรับเมนูถ้วยเดียว นอกจากจะเป็นถ้วยเดียวน้ำหรือแห้งแล้ว อาจเพิ่มเมนูสุกี้ ราดหน้า ผัดซีอิ๊ว ผัดไท เพื่อให้เด็กได้มีทางเลือกที่หลากหลายและไม่รับประทานอาหารซ้ำ เดิมๆ ทุกวัน

	1.2) กำหนดมาตรฐานร้านค้าที่เข้ามาจำหน่ายในโรงเรียน โรงเรียนจะต้องมีมาตรฐานในการคัดเลือกร้านค้าเข้ามาจำหน่ายอาหารในโรงเรียน โดยเน้นคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเป็นต้น และคัดเลือกร้านค้าที่ขายอาหารที่แตกต่างกัน เพื่อให้เด็กสามารถเข้าถึงทางเลือกอาหารที่หลากหลายภายในโรงเรียนได้ หากโรงเรียนสามารถกำหนดมาตรฐานของคุณค่าทางโภชนาการและความหลากหลายของอาหารที่จัดจำหน่ายในโรงเรียน โดยมีสัญญาที่ชัดเจนกับทางผู้ประกอบการ ร้านค้าที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาจะต้องปรับตนเองให้ได้ตามมาตรฐานนั้นๆ เพราะหากไม่ได้ตามมาตรฐานก็จะถูกปรับหรือคัดออกตามสัญญาที่ทำไว้ 2) โรงเรียนต้องจัดอาหารที่นำรับประทานให้แก่เด็ก โรงเรียนควรจัดให้เด็กได้รับประทานอาหารที่รสชาติอร่อยถูกปาก รูปลักษณะน่ารับประทาน ที่สำคัญคือถูกหลักโภชนาการ และเหมาะสมกับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กแต่ละวัย โดยเฉพาะโรงเรียนที่มีบริการอาหารกลางวันฟรีแก่เด็กนักเรียน ควรมีการสร้างสรรค์อาหารให้หลากหลายและน่ารับประทาน เมื่อเด็กได้รับประทานอาหารที่อร่อยและมีประโยชน์แล้ว พวกเขาจะไม่ไปซื้ออาหารอื่นๆ เพิ่มเติม ซึ่งเสี่ยงต่อการเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการมารับประทาน
8. ปัญหาสภาพของโรงอาหาร (Cafeteria condition) สภาพโรงอาหารในบางโรงเรียนไม่ถูกสุขอนามัย สกปรก และไม่มีระบบการจัดการที่ดี โดยเฉพาะบริเวณในครัว สภาพดังกล่าวอาจส่งผลต่อโภชนาการและความสะอาดของอาหารที่เด็กนักเรียนรับประทานได้	1) เสนอแนะสภาพของโรงอาหารที่ดี วิธีการแก้ไขปัญหาสภาพของโรงอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานนี้ ควรจะเริ่มต้นจากโรงเรียน โรงเรียนต้องให้ความสำคัญกับการดูแลและควบคุมโรงอาหารให้มีคุณภาพและถูกสุขลักษณะ โดยให้ความสำคัญกับความสะอาดเป็นอันดับหนึ่ง จะต้องสะอาดทั้งอาหาร ผู้ประกอบอาหาร สถานที่ประกอบอาหาร รวมถึงสถานที่รับประทานอาหารของเด็กนักเรียนด้วย นอกจากความสะอาดโรงอาหารที่ดีจะต้องมีแสงสว่างที่เพียงพอ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เพราะโรคอาหารที่มดที่บจะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค และสุดท้ายโรงเรียนจะต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่างขนาดของโรงอาหารกับจำนวนนักเรียนทั้งหมดในโรงเรียน เพราะนักเรียนจำเป็นต้องใช้โรงอาหารร่วมกัน ดังนั้นโรงอาหารที่ดีจะต้อง

	สามารถรองรับนักเรียนได้ทุกคน นอกจากโรงเรียนจะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหาสภาพโรงอาหารที่ไม่ถูกหลักอนามัยแล้ว กระทรวงสาธารณสุขควรเข้ามามีบทบาทในการควบคุมคุณภาพของทุกโรงเรียนให้ได้มาตรฐานเหมือนกัน โดยการออกกฎระเบียบที่ชัดเจน เช่น การกำหนดมาตรฐานของขนาดโรงอาหารกับจำนวนนักเรียน มาตรฐานแสงสว่างในโรงเรียน หรือกฎระเบียบการแต่งกายของผู้ประกอบการในโรงเรียน เป็นต้น
9.ปัญหานโยบายของโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของนักเรียน (School policy and cafeteria's limitation) โรงเรียนบางแห่งไม่มีนโยบายที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหาโภชนาการของนักเรียน นอกจากนี้ บางโรงเรียนยังจัดหาทางเลือกอาหารที่ไม่เหมาะสมให้แก่เด็กนักเรียนด้วย ซึ่งจะเป็นการปลูกฝังลักษณะการบริโภคที่ไม่ดีให้แก่เด็กนักเรียนติดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ได้	1) จัดช่วงเวลาพักให้เหมาะสม 1.1) กำหนดเวลาพักให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียน แต่ละโรงเรียนมีจำนวนนักเรียนไม่เท่ากัน ขนาดโรงอาหารก็ไม่เท่ากัน ทางโรงเรียนจะต้องกำหนดเวลาพักกับจำนวนนักเรียนในโรงเรียนให้มีความสมดุลย์ เช่น หากโรงเรียนมีโรงอาหารแห่งเดียวแต่นักเรียนจำนวนมาก ก็ต้องแบ่งเวลาพักของนักเรียนออกเป็นช่วงๆ ไม่ให้ตรงกัน เพราะหากพักพร้อมกันอาจทำให้เด็กต้องเข้าคิวซื้ออาหารเป็นเวลานาน และเด็กบางส่วนอาจไม่มีที่นั่งรับประทานอาหาร ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาการไม่รับประทานอาหารกลางวัน แต่ไปซื้อขนมขบเคี้ยวรับประทานแทน ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน 1.2) กระจายเวลาพักของนักเรียน โรงเรียนควรกระจายเวลาพักของนักเรียนให้มากกว่าแค่ช่วงพักกลางวัน เพื่อไม่ให้เด็กรู้สึกหิวเกินไป ความรู้สึกหิวมากๆ จะส่งผลให้เด็กเลือกซื้ออาหารในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย และเลือกซื้ออาหารอย่างขาดสติ ตามใจปาก ไม่ค่อยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ การกระจายเวลาพักออกเป็นหลายช่วง เด็กก็จะเลือกซื้ออาหารตามความจำเป็นของร่างกายเท่านั้น อย่างไรก็ดี หากแบ่งช่วงเวลาพักออกเป็นหลายช่วงแล้ว อาหารที่จำหน่ายในแต่ละช่วงก็ต้องมีความเหมาะสมกับช่วงเวลานั้นด้วย เช่น ช่วงเวลาพักเล็กก่อนพักกลางวัน อาหารที่วางจำหน่ายควรเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำ เพื่อไม่ให้เด็กอ้วนเกินไปจนไม่รับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งเป็นอาหารมื้อหลักในเวลาพักช่วงต่อไป

	2) โรงเรียนควรจัดหาอาหารให้มีความเหมาะสมกับวัยของเด็ก เด็กในวัยนี้อยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโต พวกเขาจึงต้องการอาหารที่มีประโยชน์เพื่อมาเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย และพัฒนาการสมอง ในการจัดหาอาหารให้แก่เด็กนักเรียน ทางโรงเรียนจึงควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศและวัยของเด็กเป็นสำคัญ โดยเฉพาะโรงเรียนที่มีบริการอาหารกลางวันฟรีแก่เด็กนักเรียน เด็กนักเรียนจำเป็นต้องรับประทานโดยไม่มีทางเลือก ดังนั้น หากเด็กได้รับประทานอาหารที่มีเหมาะสมกับพัฒนาการทางร่างกายของพวกเขาทุกวัน พวกเขาก็จะเติบโตขึ้นมามีสุขภาพแข็งแรง
--	---

บุคคลที่สามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ทางเลือกอาหารในโรงเรียนที่เหมาะสมแก่กลุ่มวัยรุ่น

1. ตัวเด็กนักเรียน

ในการพัฒนาทางเลือกอาหารสำหรับเด็ก จะต้องเน้นเด็กเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ศึกษาว่าเด็กต้องการอะไร เพื่อนำมาสร้างสรรค์ทางเลือกอาหารที่เหมาะสมกับเพศและวัย ความต้องการสภาพแวดล้อม และเงินค่าขนมที่เด็กๆ ได้รับ ทั้งนี้ จะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการในอาหารเป็นสำคัญด้วย แต่เนื่องจากพฤติกรรมของคนเราจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคม พฤติกรรมของเด็กก็เช่นกัน ดังนั้น การศึกษาความต้องการของเด็กจึงไม่ควรหยุดนิ่ง ควรมีการศึกษาเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา เพื่อนำมาพัฒนาสร้างสรรค์ทางเลือกอาหารให้เหมาะสมกับเด็กในทุกยุคทุกสมัย

2. ผู้ปกครอง

ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการปลูกฝังความคิด ทักษะ และพฤติกรรมของเด็ก แนวโน้มพฤติกรรมกรเลือกซื้อและรับประทานของเด็กมักเกิดจากพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารของคนในครอบครัว เด็กที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการก็เกิดจากการปล่อยปละละเลยของผู้ปกครอง จนทำให้เด็กเกิดความเคยชินและติดเป็นนิสัย เช่น พฤติกรรมกรไม่รับประทานผัก พฤติกรรมกรไม่รับประทานอาหารมื้อเช้า เป็นต้น ดังนั้น เด็กจะมีพฤติกรรมการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ดีได้จะต้องเริ่มจากผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว

3. โรงเรียน

โรงเรียนมีหน้าที่ในการให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนโดยตรง เพื่อให้เด็กสามารถรับความรู้เหล่านั้นได้อย่างเต็มที่ โรงเรียนควรมีวิธีการสอนที่แปลกใหม่และสร้างสรรค์ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ จดจำ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้จริง นอกจากบทบาทการให้ความรู้แล้ว โรงเรียนยังเป็นผู้จัดหาทางเลือกอาหาร โดยเฉพาะมื้อกลางวัน ให้แก่เด็กๆ เด็กนักเรียนต้องรับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 มื้อ โรงเรียนจึงต้องดูแลให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สด และสะอาด อย่างทั่วถึงและเพียงพอ โรงเรียนควรมีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยของเด็ก มีมาตรการในการควบคุมร้านค้าต่างๆ ภายในโรงเรียนให้จัดจำหน่ายอาหารที่ได้มาตรฐานตรงตามพัฒนาการทางร่างกายของเด็กนักเรียน

4. กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุขสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรม การเลือกซื้อและบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนได้ โดยการประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการผ่านช่องทางต่างๆ การประชาสัมพันธ์ในที่นี้จะต้องมีรูปแบบที่สร้างสรรค์และเหมาะสมกับวัยของเด็ก เพื่อดึงดูดความสนใจของเด็กและทำให้เด็กสามารถจดจำได้ง่าย เด็กในวัยนี้ให้ความสนใจกับสื่อประชาสัมพันธ์ที่มีสีสัน มีเสียง และภาพเคลื่อนไหว มากกว่าการประชาสัมพันธ์ผ่านเพียงตัวหนังสือ นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุขยังมีหน้าที่ในการดูแลอาหารและเครื่องดื่มที่จำหน่ายภายในโรงเรียนให้มีคุณภาพ และไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายของเด็กนักเรียน ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขจะต้องดูแลอย่างเคร่งครัด โดยการกำหนดมาตรฐานของอาหารที่จำหน่ายในโรงเรียนอย่างชัดเจน มีการออกบทลงโทษสำหรับผู้ประกอบการที่ไม่ปฏิบัติตามอย่างเหมาะสม และมีการลงพื้นที่โรงเรียนแต่ละแห่งเพื่อตรวจสอบคุณภาพอาหารอย่างสม่ำเสมอ

5. กระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการมีหน้าที่โดยตรงในการบรรจุเนื้อหาการเรียนลงในหลักสูตรสำหรับเด็กแต่ละระดับชั้น เพื่อให้เด็กสามารถรับความรู้ทางโภชนาการและการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างเต็มที่ กระทรวงศึกษาธิการควรปรับปรุงหลักสูตรให้มีความเฉพาะเจาะจงเหมาะสมกับวัยของเด็ก ควรเน้นสอนความรู้ที่เป็นเรื่องใกล้ตัวเด็กและมีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมจริงของเด็กๆ เพื่อให้เด็กสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของพวกเขาได้ทันที นอกจากนี้ กระทรวงศึกษาธิการควรมีวิธีการประเมินผลความรู้ของเด็กๆ มากกว่าเพียงการสอบและให้คะแนน วิธีการประเมินผลที่ดีควรจะสามารถประเมินได้จากทัศนคติและพฤติกรรม การเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่เกิดขึ้นจริงของนักเรียน เพื่อจะได้ทราบว่าหลักสูตรที่กำหนดขึ้นมานั้นประสบความสำเร็จหรือไม่ และหากไม่ประสบความสำเร็จได้นำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไปได้

6. สื่อ

ปัจจุบัน เราอาศัยอยู่ในสังคมที่แวดล้อมไปด้วยสื่อ สื่อจึงเข้ามามีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของเราได้ง่าย โดยเฉพาะวัยเด็ก ซึ่งยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอในการวิเคราะห์สื่อ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม ผู้ผลิตสื่อควรหันมาให้ความสำคัญกับการนำเสนอสื่อตามความเป็นจริง ในการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม ก็ควรนำเสนอให้เด็กเห็นคุณค่าของสารอาหารในผลิตภัณฑ์นั้นๆ อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือโฆษณาเกินความเป็นจริง

7. เอกชน

ภาคเอกชนหรือกลุ่มบริษัทต่างๆ ที่ผลิตสินค้า อันได้แก่ อาหาร ขนม และเครื่องดื่ม สามารถเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาทางเลือกอาหารของเด็กกลุ่มนี้ได้ โดยการผลิตสินค้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็ก มีสารอาหารที่เหมาะสมกับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยนี้ โดยอาหารที่ผลิตออกมานั้นจะต้องมีการออกแบบผลิตภัณฑ์ให้ดูทันสมัย แปลกใหม่ และมีสีสันน่าดึงดูด เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ชอบความท้าทายและไม่ชอบอะไรเชยๆ ทั้งนี้ ภาคเอกชนสามารถทดลองผลิตสินค้านำร่อง แล้วนำเข้ามาจำหน่ายในโรงเรียนตัวอย่าง เพื่อหาจุดบกพร่องแล้วนำไปปรับแก้จนได้ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความเหมาะสมกับเด็กวัยนี้มากที่สุด ก่อนนำไปขยายผลวางจำหน่ายในโรงเรียนอื่นๆ ต่อไป

Output ที่ได้จากโครงการ

1. การนำผลงานวิจัยไปนำเสนอต่อกระทรวงสาธารณสุข

ผลงานวิจัยครั้งนี้จะถูกนำไปเสนอต่อกระทรวงสาธารณสุข เนื่องจากกระทรวงสาธารณสุขมีหน้าที่โดยตรงในการดูแลสุขภาพของประชาชน ผลงานวิจัยโครงการนี้มีลักษณะเด่นที่แตกต่างจากโครงการอื่น เพราะมุ่งศึกษาและสรุปผลโดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะของกลุ่มวัยรุ่นเป็นสำคัญ อาทิเช่น เพศ อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม สภาพแวดล้อมของโรงเรียน เป็นต้น โดยมีได้สรุปแบบองค์รวม ผู้วิจัยคิดว่า ผลงานวิจัยโครงการนี้จะเป็นอย่างแนวทางที่ดีสำหรับกระทรวงสาธารณสุขในการเสริมสร้างพฤติกรรม การเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการของกลุ่มวัยรุ่น และจะส่งผลให้พวกเขาเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีและมีคุณภาพในอนาคต

2. การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการ โดยผู้วิจัยจะนำไปเผยแพร่ในการบรรยายเชิงวิชาการในต่างประเทศและภายในประเทศไทย อาทิเช่น การประชุมของ The Association for the Study of Food in Society (ASFS) ครั้งที่ 12 ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 2-7 มิถุนายน 2553 ณ รัฐอินเดียนา ประเทศสหรัฐอเมริกา และ การเสวนาเชิงวิชาการ เรื่องอาหารในรั้วโรงเรียน ณ ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร เป็นต้น

3. การผลิตตัวอย่างสื่อการสอน

ผลการวิจัยที่ได้พบว่า สื่อการสอนที่มีลักษณะเฉพาะเหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่ม จะสามารถดึงดูดความสนใจของกลุ่มวัยรุ่นได้ดี เช่น เด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชอบดูการ์ตูน และมีปัญหาเกี่ยวกับการนิยมนั่งเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ผู้วิจัยและคณะจึงทดลองผลิตสื่อการสอนที่เป็นภาพยนตร์การ์ตูน เรื่องปีศาจน้ำอัดลม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงโทษของน้ำอัดลม การ์ตูนเรื่องนี้ ในรูปแบบของ DVD นอกจากจะทำให้เด็กๆ ได้รับสาระความรู้ที่เป็นประโยชน์และเกิดการตระหนักรู้ถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มประเภทนี้แล้ว พวกเขายังได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และไม่น่าเบื่ออีกด้วย

4. ผลงานตีพิมพ์ในวารสารวิชาการนานาชาติ

บทความที่นำมาจากส่วนหนึ่งของผลงานวิจัยนี้ ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารนานาชาติ ภายใต้ชื่อบทความ Insights into Bangkok Elementary Students' Food Choice on School Days ซึ่งได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร International Journal of Child Health and Human Development ฉบับ Volume 1, Issue 4 (Special Issue) ปี ค.ศ. 2009 ตัวอย่างบทความได้แนบมาดังต่อไปนี้

[illegible]

- เส้นหมี่น้ำใส									
เอฟ เอฟ									
- เป็ดพะโล้									
- เอ็กโอซอส									
- พื้เบ้มเป็ดพะโล้									
- ปรงเสร็จ									
Oriental									
- คัมยำกุ้งน้ำข้น									
- คัมยำทะเล									
- เป็ดพะโล้									
อื่นๆ _____									
อื่นๆ _____									
อื่นๆ _____									

3.2 อาหารประเภท นึ่ง ทอด ย่าง ที่นักเรียนซื้อรับประทานในโรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

คนขายอาหารประเภทนึ่ง ทอด ย่าง คือ.....

ประเภท	รสชาติ			ราคา		
	เค็ม	หวาน	กลมกล่อม	<5	> <u>5</u>	> <u>10</u>
ประเภททอด						
กล้วยทอด						
มันทอด						
เผือกทอด						
เฟรนช์ฟราย						
เกี๊ยวทอด						
ลูกชิ้นทอด						
ไก่ทอด						
หมูทอด						
ประเภทนึ่ง						
ขนมจีบ						
ซาลาเปา						
ประเภทย่าง						
ลูกชิ้นย่าง						
ปลาหมึกย่าง						
หมูปิ้ง/ย่าง						
อื่นๆ _____						
อื่นๆ _____						
อื่นๆ _____						

อื่นๆ _____						
อื่นๆ _____						

3.3 ผลไม้ที่นักเรียนซื้อรับประทานในโรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ มะม่วง | ☐ ชมพู่ | ☐ แตงโม | ☐ ขนุน |
| ☐ เงาะ มังคุด | ☐ สับปะรด | ☐ แคนตาลูป | ☐ ฝรั่ง |
| ☐ กล้วย | ☐ ส้มโอ | ☐ ส้มเขียวหวาน | ☐ ละมุด |
| ☐ อื่นๆ..... | | | |

3.4 ผลไม้ดองที่นักเรียนซื้อรับประทานในโรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ มะม่วงดอง | ☐ พุทราดอง | ☐ มะขามดอง | ☐ องุ่นดอง |
| ☐ ฝรั่งดอง | ☐ มะดันดอง | ☐ มะปรางดอง | ☐ มะยม |
| ดอง | | | |
| ☐ อื่นๆ..... | | | |

3.5 ขนมหวานที่นักเรียนซื้อรับประทานในโรงเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ น้ำแข็งใส | ☐ ไอศกรีม | ☐ ขนมไทย |
| ☐ อื่นๆ | | |

4. ให้เรียง 3 อันดับแรกของอาหาร (โดยระบุเป็นยี่ห้อของอาหารนั้นๆ เช่น เลย์ มามา เป็นต้น) ที่นักเรียนนิยมบริโภคมากที่สุด

นักเรียนประถม

อันดับที่ 1 คือ.....เพราะ

.....

อันดับที่ 2 คือ.....เพราะ

.....

อันดับที่ 3 คือ.....เพราะ

.....

นักเรียนมัธยมต้น

อันดับที่ 1 คือ.....เพราะ

.....

อันดับที่ 2 คือ.....เพราะ

.....

อันดับที่ 3 คือ.....เพราะ

.....

5. จาก 3 อันดับข้างต้นนักเรียนซื้ออาหารเหล่านั้นจำนวนเท่าไรภายใน 1 สัปดาห์

นักเรียนประถมปลาย

นักเรียนมัธยมต้น

ซื้ออันดับที่ 1 จำนวน..... / สัปดาห์
สัปดาห์

ซื้ออันดับที่ 2 จำนวน..... / สัปดาห์
สัปดาห์

ซื้ออันดับที่ 3 จำนวน..... / สัปดาห์
สัปดาห์

ซื้ออันดับที่ 1 จำนวน..... /

ซื้ออันดับที่ 2 จำนวน..... /

ซื้ออันดับที่ 3 จำนวน..... /

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ 2

แบบสอบถาม Media Touch Point (กรอกโดยทีมนักวิจัย)

1. ลักษณะทางกายภาพของโรงเรียนและชุมชนรอบโรงเรียน

1.1 โรงเรียน

น.....

1.2 สถานที่ตั้ง

ง.....

.....

.

1.3 ขนาดพื้นที่ของโรงเรียน.....

1.4 จำนวนอาคารทั้งหมด.....อาคาร

1.5 แผนผังภายในโรงเรียน

2. สื่อโฆษณา

2.1 สื่อโทรทัศน์ (ถ้ามี) และภาพถ่ายของสื่อ (กรุณาถ่ายรูปมาด้วย)

- สถานที่ตั้งของโทรทัศน์

.....

แผนที่ตั้งของสื่อ

- จำนวน.....เครื่อง
- ระยะเวลาของการเปิด-ปิดเวลา.....ถึง.....น.
- รายการโทรทัศน์ที่เปิดให้นักเรียนดู.....

.....

2.2 สื่อป้ายโฆษณา และภาพถ่ายของสื่อ (กรุณาถ่ายรูปมาด้วย)

- สถานที่ตั้ง.....

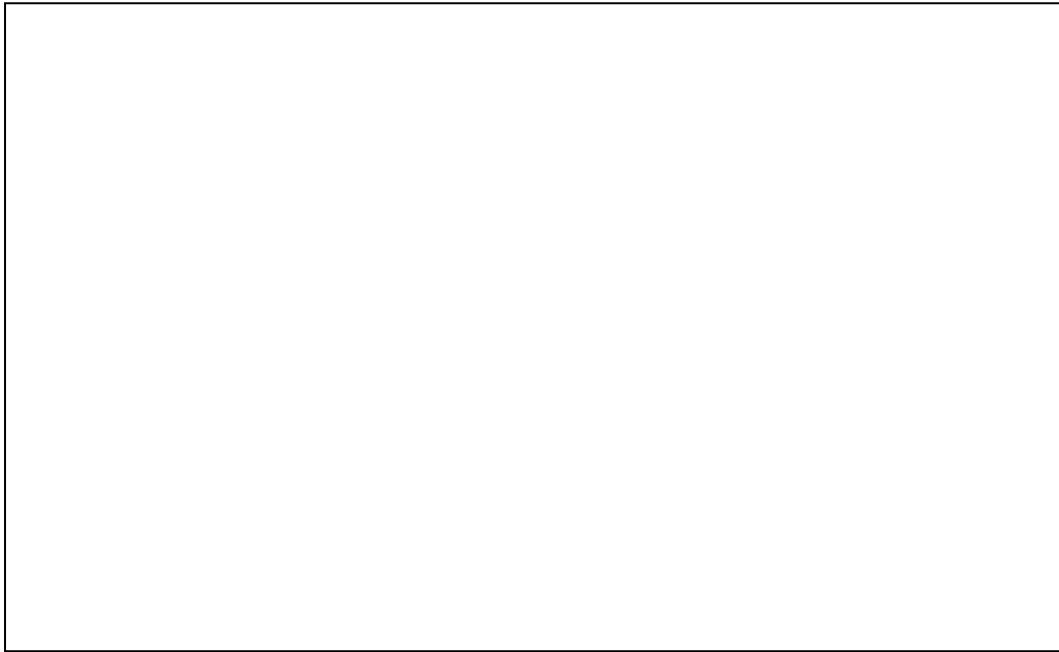
.....

แผนที่ตั้งของสื่อ

- จำนวน.....ป้าย
- รูปแบบหรือลักษณะของป้าย.....

2.3 สื่อหนังสือ เช่น นิตยสาร หนังสือการ์ตูน) และภาพถ่ายของสื่อ (กรุณาถ่ายรูปมาด้วย)

- สถานที่ตั้ง.....
แผนที่ตั้งของสื่อ (หน้าถัดไป)



- รูปแบบหรือลักษณะของหนังสือ

.....
.....

3. โรงอาหาร (ภาพถ่ายโรงอาหาร)

- ลักษณะของโรงอาหาร

.....
.....
.....

- สถานที่ตั้ง.....
.....

- แผนผังภายในโรงอาหาร



3.1 สื่อโฆษณาที่อยู่ในโรงอาหาร และภาพถ่ายของสื่อ (กรุณาถ่ายรูปมาด้วย)

ป้ายโฆษณาเชิญชวนประเภทขนม ของหวาน ไอศกรีม เครื่องดื่ม

นิตยสาร

หนังสือการ์ตูน

หนังสือพิมพ์

ใบปลิว

โทรทัศน์

วิทยุ

อื่นๆ

ระบุ.....

.....

.....

...

3.1 ร้านขายขนมและเครื่องดื่มในโรงอาหาร และภาพถ่ายของสื่อ (กรุณาถ่ายรูปมาด้วย)

- สื่อโฆษณาที่อยู่ในร้านขายขนมและเครื่องดื่มในโรงอาหาร

ป้ายโฆษณาเชิญชวนประเภทขนม ของหวาน ไอศกรีม เครื่องดื่ม

นิตยสาร

หนังสือการ์ตูน

หนังสือพิมพ์

ใบปลิว

โทรทัศน์

วิทยุ

อื่นๆ

ระบุ.....

.....

.....

4. ร้านสหกรณ์ (ภาพถ่ายร้านสหกรณ์)

4.1 ลักษณะของร้าน

สหกรณ์.....

.....

.....

4.2 สถานที่ตั้ง

ง.....

.....

.....

4.3 ขนาดของร้านค้า

.....

4.4 สื่อโฆษณาที่อยู่ในร้านสหกรณ์ และภาพถ่ายของสื่อ (กรุณาลำดับรูปมาด้วย)

ป้ายโฆษณาเชิญชวนประเภทขนม ของหวาน ไอศกรีม

นิตยสาร

หนังสือการ์ตูน

หนังสือพิมพ์

ใบปลิว

โทรทัศน์

วิทยุ

อื่นๆ

ระบุ.....

.....

.....

4 อาคารเรียน

4.1 ภายในอาคารเรียนมีสื่อโฆษณาหรือไม่ มี (ทำข้อต่อไป) ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 6)

4.2 สื่อโฆษณาที่มีในอาคารเรียน และภาพถ่ายของสื่อ (กรุณาลำดับรูปมาด้วย)

ป้ายโฆษณาเชิญชวนประเภทขนม ของหวาน ไอศกรีม เครื่องดื่ม

นิตยสาร

หนังสือการ์ตูน

หนังสือพิมพ์

ใบปลิว

โทรทัศน์

วิทยุ

อื่นๆ

ระบุ.....

.....

.....

5 ชุมชนภายนอกโรงเรียนที่อยู่โดยรอบ

6.1 แผนที่ของชุมชนรอบโรงเรียน

6.2 สถานที่สำคัญที่อยู่รอบโรงเรียน (ตอบได้หลายข้อ)

ร้านอาหาร

ร้านสะดวกซื้อ (ประเภทโชว์ห่วย)

ร้านสะดวกซื้อ (ประเภทสาขาย่อย เช่น 7-11 โลตัส)

Supermarket ได้แก่ โลตัส บิ๊กซี คาร์ฟู

ห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่

ตลาด

วัด

ร้านขายอาหารจานด่วน (fast food) เช่น KFC McDonald's

อื่นๆ ระบุ.....

.....

6.3 สื่อโฆษณาในร้านสะดวกซื้อทั้งประเภทโชว์ห่วยและสาขาย่อย และภาพถ่ายของสื่อ (กรุณาถ่ายรูปมาด้วย)

ป้ายโฆษณาเชิญชวนประเภทขนม ของหวาน ไอศกรีม เครื่องดื่ม

นิตยสาร

หนังสือการ์ตูน

หนังสือพิมพ์

วิทยุ

โทรทัศน์

อื่นๆ ระบุ.....

.....

6.4 สื่อโฆษณาที่อยู่รอบโรงเรียน (นอกร้านค้าต่างๆ)

ป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ (bill board)

ใบปลิว

อื่นๆ ระบุ.....

.....

7. การงานเปิดตัวสินค้าใหม่ เช่น ประเภทอาหาร ขนม เป็นต้น

7.1 ในโรงเรียนมีการเปิดตัวสินค้าใหม่หรือไม่

เคยมี (ทำข้อต่อไป)

กำลังจะมี (ทำข้อต่อไป)

ไมเคมี (จบแบบสอบถาม)

7.2 งานเปิดตัวสินค้าใหม่ที่เคยเปิดตัวไปแล้วหรือกำลังจะมีเป็นสินค้าประเภทใด

อาหาร

ขนม

เครื่องดื่ม เช่น โอวัลติน นม

หนังสือ

เกม

อื่นๆ

ระบุ.....

.....

.....

7.3 ลักษณะของการเปิดตัวสินค้าใหม่

.....

.....

.....

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ 3

แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการซื้อขนมและเครื่องดื่มของเด็ก

ส่วนของผู้บริหารโรงเรียน ผู้วางนโยบาย และ/หรือครูที่เกี่ยวข้อง

โปรดทำเครื่องหมาย✓ ในช่อง □ เพื่อเลือกคำตอบที่ดีที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ในความคิดของท่านคำนิยามของคำว่า ขนม ของโรงเรียนคืออะไร

อาหารหรือขนมอะไรก็ได้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

อาหารหรือขนมถูกหลักโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่

อาหารหรือขนมที่สะอาด สุก และปลอดภัย

อื่นๆ (โปรดระบุ)

2. ทางโรงเรียนมีวิธีดำเนินการคัดเลือกร้านเข้ามาขายในโรงเรียนอย่างไร

จัดประชุมระหว่างครูฝ่ายต่างๆ เพื่อปรึกษาหารือกัน

หัวหน้าครูฝ่ายรับผิดชอบเรื่องโภชนาการเป็นคนดำเนินการ

ผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นคนดำเนินการ

อื่นๆ (โปรดระบุ)

3. ทางโรงเรียนมีวิธีคัดเลือกผู้ประกอบการขายอาหาร/ขนมเข้ามาขายในโรงเรียนอย่างไร

ผู้ประกอบการที่มีชื่อเสียงและมีสาขาขายในหลายโรงเรียน

ผู้ประกอบการที่ทำสะอาดและถูกหลักโภชนาการ

ผู้ประกอบการที่ได้รับการรับรองคุณภาพของอาหารจากหน่วยงานด้านอาหาร

อื่นๆ (โปรดระบุ)

เพราะเหตุใดท่านจึงเลือกเช่นนั้น

4. ทางโรงเรียนมีวิธีคัดเลือกอาหาร/ขนมเข้ามาขายอย่างไร (สามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อาหาร/ขนมที่ขายดี

อาหาร/ขนมที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการ

อาหาร/ขนมที่มีชื่อเสียง

อาหาร/ขนมที่มีของแถม

อาหาร/ขนมที่มีบรรจุภัณฑ์สวยงาม

อื่นๆ (โปรดระบุ)

เพราะเหตุใด

5. ทางโรงเรียนมีวิธีให้ความรู้เรื่องอาหาร/ขนมที่ถูกหลักโภชนาการแก่นักเรียนอย่างไร

แทรกในเนื้อหาการสอน

เลือกอาหารที่มีประโยชน์มาขาย

ส่งเสริมร่วมมือกับผู้ปกครอง

อื่นๆ (โปรดระบุ)

6. ท่านคิดว่าในโรงเรียนของท่านมีเด็กที่มีปัญหาโรคอ้วนหรือไม่

มี (โปรดทำข้อถัดไป)

ไม่มี (โปรดทำข้อปลายเปิด)

7. ท่านคิดว่าเด็กนักเรียนชั้นใดที่มีปัญหาโรคอ้วนมากที่สุด

เด็กชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

เด็กชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เพราะเหตุใด

8. ท่านคิดว่าเด็กที่มีปัญหาโรคอ้วนชอบกินอะไรมากที่สุด

ขนมถุง

ซ็อกโกแลต

ไอศกรีม

น้ำหวาน/น้ำอัดลม

ของทอด เช่น ลูกชิ้นทอด

อื่นๆ (โปรดระบุ)

เพราะเหตุใด

9. ท่านคิดว่าเด็กที่มีปัญหาโรคอ้วนเกิดจากสาเหตุใด

เด็กมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์

เด็กมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ตามเพื่อน โฆษณา และสื่อต่างๆ

เด็กไม่มีความรู้ในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการ

เด็กไม่ได้รับการอบรมหรือปลูกฝังในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการ
จากพ่อแม่

อื่นๆ (โปรดระบุ)

10. ท่านคิดว่าปัจจัยใดที่ทำให้เด็กกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์

ไม่มีขนมที่มีประโยชน์เป็นทางเลือก

กินตามเพื่อนหรือตามสื่อโฆษณาต่างๆ

ไม่มีใครแนะนำทางเลือกอื่นที่ดีและมีประโยชน์

อื่นๆ (โปรดระบุ)

11. ท่านจะแก้ไขปัญหาเรื่องเด็กกินอาหารไม่มีประโยชน์อย่างไร

แทรกในเนื้อหาการสอน

ปรับเปลี่ยนอาหารที่ขายในโรงเรียนให้มีเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์

อบรมนักเรียนด้วยการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเลือกกินอาหารและสุขภาพ

อื่นๆ (โปรดระบุ)

12. ท่านคิดว่าอาหารที่มีประโยชน์คืออาหารที่มีลักษณะอย่างไร

13. ท่านคิดว่าอาหารที่ไม่มีประโยชน์คืออาหารที่มีลักษณะอย่างไร

14. ท่านคิดว่าเด็กชอบกินอาหารที่มีลักษณะอย่างไร

ส่วนของครูผู้ประกอบการของโรงเรียน

โปรดทำเครื่องหมาย✓ ในช่อง ☐ เพื่อเลือกคำตอบที่ดีที่สุดเพียงข้อเดียว
และตอบคำถามในช่องว่างตามความเป็นจริง

โรงเรียน

1. ลักษณะของผู้ประกอบการร้านค้า

ร้านสหกรณ์ของโรงเรียน	ร้านค้าอื่นๆ ของโรงเรียน
ลักษณะ/ที่ขายสินค้า	

2. ในร้านของท่านมีขนมชนิดใดขายบ้าง (สามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ขนมถุง เช่น เลย์ โปเต้ ฯลฯ

ซ็อกโกแลต/ท็อฟฟี่

ไอศกรีม

น้ำหวาน/น้ำอัดลม

ของทอด เช่น ลูกชิ้นทอด

อื่นๆ (โปรดระบุ)

3. สัตว์ส่วนของขนมประเภทใดที่มีขาย มากที่สุดในโรงเรียน

ขนมถุง เช่น เลย์ โปเต้ ฯลฯ

ซ็อกโกแลต/ท็อฟฟี่

ไอศกรีม

น้ำหวาน/น้ำอัดลม

ของทอด เช่น ลูกชิ้นทอด

อื่นๆ (โปรดระบุ)

เพราะเหตุใดจึงนำขนมชนิดนั้นมาขายมากที่สุด

4. ท่านคิดว่าขนมชนิดใดขายดีที่สุดในโรงเรียน

ขนมถุง เช่น เลย์ โปเต้ ฯลฯ

ชีสโกเลต/ท็อปปี้

ไอศกรีม

น้ำหวาน/น้ำอัดลม

ของทอด เช่น ลูกชิ้นทอด

อื่นๆ (โปรดระบุ)

ท่านคิดว่า เพราะเหตุใดขนมชนิดนั้นจึงขายดี

5. ลูก้าที่มาซื้อส่วนใหญ่เป็นเพศใด

ชาย

หญิง

ในความคิดของท่าน ท่านคิดว่าเพราะเหตุใดลูก้าจึงเป็นเพศ ชาย/หญิง ที่ซื้อขนมมากกว่ากัน

6. ท่านคิดว่าเด็กนักเรียนชอบกินขนมรสชาติใดมากที่สุด

หวาน

เค็ม

รสจัด เช่น เปรี๊ยะ เผ็ด

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ในความคิดของท่าน เพราะเหตุใดเด็กจึงชอบกินขนมรสชาตินั้น

7. ช่วงเวลาใดที่เด็กจะมาซื้อขนมมากที่สุด

เช้าก่อนเข้าเรียน

พักกลางวัน

เย็นหลังเลิกเรียน

ช่วงเวลาอื่นๆ

ท่านคิดว่าเป็นช่วงเวลานั้นเพราะเหตุใด

8. ท่านมีการจัดตกแต่งร้านบ่อยครั้งเพียงใดในการดึงดูดความสนใจจากลูกค้า

เดือนละครั้ง

2 เดือน/ครั้ง

เทอมละครั้ง

ปีละครั้ง

ไม่เคยเลย

อื่นๆ(โปรดระบุ)

9. ความถี่ในการผลัดเปลี่ยนสินค้าขึ้นชั้นวางขายในร้านของท่าน

เดือนละครั้ง

2 เดือน/ครั้ง

เทอมละครั้ง

ปีละครั้ง

ไม่เคยเลย

อื่นๆ(โปรดระบุ

เพราะเหตุใดท่านจึงเปลี่ยนสินค้าที่จะขึ้นชั้นวางขายตามระยะเวลาดังกล่าว

10. ทางโรงเรียนมีวิธีให้ความรู้เรื่องอาหารที่ถูกหลักโภชนาการแก่นักเรียนหรือไม่

มี

ไม่มี

(ในกรณีที่มีการให้ความรู้เรื่องโภชนาการแก่นักเรียน) ทางโรงเรียนมีวิธีให้ความรู้เรื่องอาหารที่ถูกหลักโภชนาการแก่นักเรียนอย่างไร

ส่วนของผู้ประกอบการจากภายนอกของโรงเรียน

โปรดทำเครื่องหมาย✓ ในช่อง ☐ เพื่อเลือกคำตอบที่ดีที่สุดเพียงข้อเดียว

และตอบคำถามในช่องว่างตามความเป็นจริง

โรงเรียน _____

1. ลักษณะของผู้ประกอบการร้านค้า

ร้านค้าขายในโรงเรียน

ร้านค้าแผงลอย/ รถเข็น

ลักษณะ/บริเวณที่ขายสินค้า _____

2. ท่านเลือกขนมและเครื่องดื่มเข้ามาขายในร้านด้วยเหตุผลใด

ขายดี

บรรจุภัณฑ์สวยงาม

ขนมออกใหม่

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

3. ร้านของท่านมีขนมชนิดใดบ้าง (สามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ขนมถุง เช่น เลย์ โปเต้ ฯลฯ

ชีสโกแลต/ท็อปปี้

ไอศกรีม

น้ำหวาน/น้ำอัดลม

ของทอด เช่น ลูกชิ้นทอด

อื่นๆ(โปรดระบุ)

4. ขนมรสชาติใดที่ขายดีมากที่สุด

หวาน

เค็ม

รสจัด เช่น เปรี๊ยว เผ็ด

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ในความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าเพราะเหตุใดขนมรสชาตินั้นจึงขายดี

5.ขนมชนิดใดที่ขายดีที่สุด (โปรดเรียงลำดับ 1 – 3)

ขนมถุง เช่น เลย์ โปเต้ ฯลฯ

ซ็อกโกแลต/ท็อปปี้

ไอศกรีม

น้ำหวาน/น้ำอัดลม

ของทอด เช่น ลูกชิ้นทอด

อื่นๆ (โปรดระบุ)

ในความคิดเห็นของท่านคิดว่าเป็นเพราะเหตุใดขนมชนิดนั้นจึงขายดี

6.ท่านคิดว่า เพราะเหตุใดเด็กจึงซื้อขนมชนิดนั้น

มีราคาที่เด็กซื้อได้

จากโฆษณา

มีของแถม

ซื้อตามเพื่อน

บรรจุภัณฑ์สวยงาม

อื่นๆ (โปรดระบุ)

7. ลูกค้ายี่ห้อส่วนใหญ่เป็นเพศใด

ชาย

หญิง

ในความคิดของท่าน ท่านคิดว่าเพราะเหตุใดลูกค้าจึงเป็นเพศชาย/หญิงที่ซื้อขนมมากกว่ากัน

8. ช่วงเวลาใดที่เด็กจะมาซื้อขนมมากที่สุด

เช้าก่อนเข้าเรียน

พักกลางวัน

เย็นหลังเลิกเรียน

ช่วงเวลาอื่นๆ

ท่านคิดว่าเป็นช่วงเวลานั้นเพราะเหตุใด

9. ท่านมีการจัดตกแต่งร้านบ่อยครั้งเพียงใดในการดึงดูดความสนใจจากลูกค้า

เดือนละครั้ง

2 เดือน/ครั้ง

เทอมละครั้ง

ปีละครั้ง

ไม่เคยเลย

อื่นๆ(โปรดระบุ)

10. ความถี่ในการพลัดเปลี่ยนสินค้าขึ้นชั้นวางขายในร้านของท่าน

เดือนละครั้ง

2 เดือน/ครั้ง

เทอมละครั้ง

ปีละครั้ง

ไม่เคยเลย

อื่นๆ(โปรดระบุ)

เพราะเหตุใดท่านจึงเปลี่ยนสินค้าที่จะขึ้นชั้นวางขายตามระยะเวลาดังกล่าว

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ 4

แบบสอบถามใช้ประกอบการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับนักเรียน กรอกโดยทีมวิจัย

แบบสอบถามที่ 1(แบบสอบถามประชากร)

1.เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

☐

2.อายุ ปี

☐

3.ศาสนา

☐ พุทธ

☐ คริสต์

☐

☐ อิสลาม

☐ อื่นๆระบุ.....

4.ส่วนสูง และน้ำหนัก

ส่วนสูง.....ซม.

น้ำหนัก.....กก.

BMI (สูตร = น้ำหนักตัว (กก.) / ส่วนสูง (เมตร)²)

☐
☐
☐

5.กำลังศึกษาในระดับชั้นใด

☐ ประถมศึกษาปีที่ 4

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1

☐ ประถมศึกษาปีที่ 5

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2

☐ ประถมศึกษาปีที่ 6

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3

☐

6.จำนวนเงินค่าขนมที่ได้รับจากผู้ปกครอง

☐ รายวันบาท

☐ รายสัปดาห์บาท

☐ รายเดือนบาท

☐

7.รับประทานอาหารมื้อหลักที่โรงเรียนเป็นจำนวนกี่มื้อ

☐ 1 มื้อ

☐ 2 มื้อ

☐ 3 มื้อ

☐

8.ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารรับประทานใช้วันละเท่าไร (ในกรณีที่เด็กต้องซื้ออาหารรับประทานเอง)

ใช้วันละ บาท

☐

9.นอกจากมื้ออาหารมื้อหลักแล้วจะรับประทานขนมในช่วงใด

☐ ตอนเช้า

☐ ตอนพักกลางวัน

☐ หลังเลิกเรียน

☐ อื่นๆ ระบุ

☐

10.ในช่วงเวลาเรียน จันทร์-ศุกร์ จะซื้อขนมรับประทาน (ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ลูกกวาด ไอศกรีม)

หรือเครื่องดื่ม (น้ำหวาน น้ำอัดลม) อย่างน้อย 1 ครั้งหรือไม่

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

☐

11.ค่าใช้จ่ายในการซื้อขนมรับประทานใช้วันละเท่าไร

ใช้วันละ บาท

☐

12.ซื้อขนมรับประทาน (ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ลูกกวาด ไอศกรีม)

วันละกี่ครั้งโดยประมาณ

☐ ไม่ซื้อ

☐ 1-2 ครั้ง

☐ 3-4 ครั้ง

☐ 5 ครั้งขึ้นไป

☐

13.ซื้อขนม (ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ลูกกวาด ไอศกรีม) ตามเพื่อนหรือไม่

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

☐

14.ชอบรับประทานขนมชนิดใด

- ☐ ขนมกรุบกรอบ
- ☐ ลูกอม ลูกกวาด
- ☐ ไอศกรีม
- ☐ อื่นๆ ระบุ

—

15.ซื้อเครื่องดื่ม (น้ำหวาน น้ำอัดลม) วันละกี่ครั้งโดยประมาณ

- ☐ ไม่ซื้อ
- ☐ 1-2 ครั้ง
- ☐ 3-4 ครั้ง
- ☐ 5 ครั้งขึ้นไป

☐

16.ชอบรับประทานน้ำดื่มชนิดใด

- ☐ น้ำเปล่า
- ☐ น้ำหวาน น้ำอัดลม
- ☐ นม
- ☐ อื่นๆ ระบุ

☐

—

17.หากไม่ได้ใช้เงินในการซื้อขนมหรือเครื่องดื่มจะใช้เงินไปกับอะไร

18.เวลาที่เดินทางกลับบ้าน

☐ หลังเลิกเรียนทันที เวลาเลิกเรียน ระบุ

☐ 14.00-15.59 น.

☐ 16.00-17.59 น.

☐ 18.00 น. ขึ้นไป

☐

19.ลักษณะของเด็กที่ทำการสัมภาษณ์ (พี่บันทึก)

แบบสอบถามที่ 2 (เกี่ยวกับพฤติกรรมการซื้อขนมและเครื่องดื่ม)

แบบสอบถามใช้ประกอบการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับนักเรียน กรอกโดยทีมวิจัย

ของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – มัธยมศึกษาปีที่ 3

1. เพศ

☐

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ระดับชั้น

☐

☐ ประถมปีที่ 4

☐ มัธยมปีที่ 1

☐ ประถมปีที่ 5

☐ มัธยมปีที่ 2

☐ ประถมปีที่ 6

☐ มัธยมปีที่ 3

3. ได้รับเงินจากผู้ปกครอง

☐

- ☐ รายเดือน เดือนละ _____ บาท
- ☐ รายสัปดาห์ สัปดาห์ละ _____ บาท
- ☐ รายวัน วันละ _____ บาท

4. ชื่อขนมและเครื่องดื่มและเครื่องดื่มอะไรมากที่สุด

อันดับที่ 1 ประเภท _____ ยี่ห้อ _____ ความถี่ _____ ของ/
ฉัน ต่อสัปดาห์

อันดับที่ 2 ประเภท _____ ยี่ห้อ _____ ความถี่ _____ ของ/
ฉัน ต่อสัปดาห์ อันดับที่ 3 ประเภท _____ ยี่ห้อ _____ ความถี่ _____ ของ/
ฉัน ต่อสัปดาห์

5. ในการซื้อขนมและเครื่องดื่มแต่ละครั้ง คุณจากอะไรเป็นสำคัญมากที่สุด



- ☐ รสชาติ
- ☐ รูปแบบของซองที่บรรจุ โดยดูจากสี สัน ความสวยงาม
- ☐ ความนิยมของกลุ่มเพื่อน
- ☐ ดาราหรือการ์ตูนที่โฆษณา
- ☐ ปริมาณ
- ☐ ราคา
- ☐ คุณค่าทางอาหาร
- ☐ อื่นๆ _____

6. ซื้อขนมและเครื่องดื่มทานในช่วงเวลาใดมากที่สุด

☐

☐ พักระหว่างชั่วโมงเรียน

☐ พักลกลางวัน

☐ หลังเลิกเรียน

☐ อื่นๆ _____

7. ซื้อขนมและเครื่องดื่มมากกว่า 1 อย่างต่อการซื้อ 1 ครั้งหรือไม่ เพราะเหตุใด

☐

☐ ซื้อ เพราะ _____

☐ รับประทานอย่างเดียวจะไม่อ้วน

☐ อยากทานอะไรที่หลากหลาย

☐ ซื้อไปแบ่งเพื่อน

☐ ซื้อเพื่อเอาของแถมภายในถุง

☐ เก็บไว้ทานในช่วงเวลาอื่น

☐ อื่นๆ _____

☐ ไม่ซื้อ เพราะ _____

☐ สิ้นเปลือง

☐ ได้เงินค่าขนมและเครื่องดื่มมาน้อย

☐ ขนมและเครื่องดื่มหรือน้ำอัดลมไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

☐ เดียวเพื่อนแย่งทาน

☐ ทานเพียงถุงเดียวก็อิ่มแล้ว

☐ อื่นๆ _____

8. ชอบอาหารที่โรงเรียนมีขายหรือจัดเตรียมไว้ให้หรือไม่ เพราะเหตุใด (เลือก 3 อันดับแรก)

☐

☐ ชอบ เพราะ _____

☐ รสชาติดี

☐ ถูกหลักอนามัย หรือมีคุณค่าทางอาหาร

ครบถ้วน

☐ มีความหลากหลาย

☐ มีขนมและเครื่องดื่มของว่าง เช่น

ไอศกรีม ขนมและ

เครื่องดื่มหวาน ฯลฯ ให้ด้วย

☐ ราคาถูก

☐ ให้ปริมาณเยอะ

☐ อื่นๆ _____

☐ ไม่ชอบ เพราะ _____

☐ รสชาติไม่ถูกปาก

☐ ไม่ถูกหลักอนามัยหรือไม่คุ้มค่าทางอาหาร

☐ ข้างกากจำเจ

☐ ไม่มีขนมและเครื่องดื่มหรือของว่างเสริม

ให้ ☐ ราคาแพง

☐ ให้ปริมาณน้อย

☐ อื่นๆ _____

9. เมื่ออาหารที่โรงเรียนจัดไว้ให้ไม่ถูกปาก จะซื้อขนมและเครื่องดื่มมาทานแทนอาหารมื้อหลักใช่หรือไม่ ☐

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

10. หากมีขนมและเครื่องดื่มออกมาใหม่ จะลองซื้อทานทันทีหรือไม่

☐

☐ ใช่ เพราะ _____

☐ ชอบลองทานอะไรใหม่ๆ

☐ เบื่อขนมและเครื่องดื่มแบบที่มีอยู่แล้ว

☐ จะได้ทันสมัย ตามทันเพื่อน

☐ จะได้มีเรื่องไว้อวดกับเพื่อน

☐ อื่นๆ _____

☐ ไม่ซื้อ เพราะ _____

☐ ชอบขนมและเครื่องดื่มแบบเดิมที่ทานเป็นประจำอยู่แล้ว

☐ อาจจะไม่อร่อย ต้องรอดูจากเพื่อนที่ซื้อมาทานแล้วบอกก่อน

☐ สิ้นเปลือง

☐ อื่นๆ _____

11. หากเพื่อนในกลุ่มซื้อขนมและเครื่องดื่มมาทาน ต้องซื้อเช่นกัน เพื่อแบ่งกันทานหรือไม่

☐

☐ ใช่ เพราะ _____

☐ เพื่อนจะว่า หากมาทานของเพื่อนอย่างเดียว

☐ เพื่อนจะไม่ให้เข้ากลุ่ม รู้สึกแปลกแยก

☐ จะได้มีขนมและเครื่องดื่มที่หลากหลายแลกกันทาน

☐ อื่นๆ _____

☐ ไม่ซื้อ เพราะ _____

☐ เพื่อนไม่ว่าอะไร

☐ เพื่อนซื้อมาแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปซื้ออีก

☐ ไม่เปลืองเงินตัวเอง

☐ อื่นๆ _____

12. หากมีขนมและเครื่องดื่มที่เพื่อนนิยมซื้อกันเป็นจำนวนมาก จะลองซื้อตามหรือไม่ ☐

☐ ซื้อ

☐ ไม่ซื้อ

☐ คิดว่า ต้องเป็นขนมและเครื่องดื่มที่อร่อยแน่นอน

☐ ไว้รอทานของเพื่อน

☐ จะได้ตามทันเพื่อน รู้สึกมีว่าทันสมัย

☐ มีขนมและเครื่องดื่มที่

ชอบอยู่แล้ว

☐ จะได้มีเรื่องคุยกับเพื่อน

☐ อื่นๆ

☐ อื่นๆ _____

13. หากขนมและเครื่องดื่มมีราคาแพงมาก เช่น ราคา 50 บาท ต่อ 1 ถู แต่รสชาติอร่อยมาก จะยังซื้อทานหรือไม่ ☐

☐ ซื้อ

☐ ขนมและเครื่องดื่มราคาแพงมักจะอร่อย เป็นเรื่องปกติอยู่แล้ว

☐ คู้มค่ากับเงินที่เสียไป

☐ ดูโก้หรู ทันสมัย

☐ อื่นๆ _____

☐ ไม่ซื้อ

☐ สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ

☐ เก็บเงินไว้ซื้อขนมและเครื่องดื่มอย่างอื่นที่ชอบอยู่แล้ว

☐ อื่นๆ _____

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ 5

แบบสอบถามใช้ประกอบการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับนักเรียน กรอกโดยทีมวิจัย

แบบสอบถามที่ 3 (แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก)

1. ถ้าพูดถึงอาหาร นึกถึงอะไร

2. อาหารชนิดไหนที่คิดว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย

3. ถ้าพูดถึงขนม นึกถึงอะไร

4. ที่โรงเรียนมีขนมอะไรขายบ้าง ขนมอะไรในโรงเรียนขายดีที่สุด คิดว่าเพราะอะไร

5. ชอบทานขนมที่ขายในโรงเรียน อะไรมากที่สุด เพราะอะไร ชื่อดอกไหน

6. มีขนมในโรงเรียนที่ไม่เคยซื้อหรือไม่ ถ้ามีคืออะไร ทำไมถึงไม่ซื้อ

7.มีขนมอะไรที่โรงเรียนไม่ขาย แต่อยากให้โรงเรียนขายบ้าง เพราะอะไร

8.ได้เงินค่าขนมวันละเท่าไร ใช้ซื้ออาหารหรือขนมเท่าไร ถ้าเหลือเก็บจะเก็บเงินไว้ทำอะไร

9.เวลาเลือกซื้อขนม ดูจากอะไรถึงซื้อ

10.ขนมที่ทานอยู่บ่อยๆ มีบรรจุภัณฑ์ลักษณะเป็นอย่างไร แบบที่ไม่ชอบเป็นอย่างไร (ให้น้องวาดให้ดู หรือ ให้พาไปดูแล้วถ่ายรูปมา)

11.ขนมที่ชอบทานมีรสชาติอย่างไร อร่อยเป็นอย่างไร

12.เคยเห็นโฆษณาขนมอะไรแล้วติดใจมาก แล้วลองซื้อมารับประทาน เพราะอะไร โฆษณาอะไร ดูตอนไหน (ให้น้องยกตัวอย่าง)

13. เคยซื้อขนมขบเคี้ยวเพราะของแถมหรือไม่ ขนมขบเคี้ยวี่ห่ออะไร เพราะอะไร ของแถมสำคัญอย่างไร ของแถมที่ชอบเป็นอย่างไร ของแถมที่ไม่ชอบเป็นอย่างไร

14. เพื่อนๆในกลุ่มชอบทานขนม อะไรบ้างและชอบทานอะไรมากที่สุด แล้วชอบเหมือนเพื่อนหรือไม่ เพราะอะไรถึงเหมือน/ไม่เหมือน

15. (สำหรับเด็กประถม) คิดว่าพี่มัธยมชอบทานขนมแบบไหน เหมือนตัวเองรึเปล่า คิดว่าทำไมพี่ๆถึงชอบ

16. (สำหรับเด็กมัธยม) คิดว่าน้องประถมชอบทานขนมแบบไหน เหมือนตัวเองรึเปล่า คิดว่าทำไมน้องๆถึงชอบ

17. เวลาทานขนม คิดถึงประโยชน์หรือโทษ หรือไม่ อย่างไร

18. ถ้าให้เลือกระหว่าง....(ยกขนมที่น้องชอบ แต่ไม่มีประโยชน์)....กับ ผลไม้สด จะเลือกอะไร เพราะอะไร และถ้าบอกว่าขนมนั้น(ขนมที่น้องชอบ) ไม่มีประโยชน์ ยังจะทานต่อหรือไม่เพราะอะไร

19. ขนมอย่างมันฝรั่งทอด ไม่ค่อยมีประโยชน์ ทำอย่างไรให้มีประโยชน์มากขึ้น ต้องใส่อะไร หรือ เอาไปทานกับอะไร

20. อาจารย์แนะนำให้รับประทานอาหารอย่างไรบ้าง ต่างหรือเหมือนกับคุณพ่อแม่อะไร และ ต่างหรือเหมือนกับเพื่อนแนะนำอย่างไร เชื่อใครมากที่สุด เพราะอะไร

21. ขนมเซซๆ เช่น กล้วยตาก ถ้าจะให้ซื้อทาน ต้องเปลี่ยนอะไร อย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

ลักษณะน้อง

ข้อสังเกต สิ่งที่น่าสนใจเพิ่มเติม
