



ความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่าน แอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ศุภพล เมธีเสริมสกุล¹, จอมขวัญ สุวรรณรักษ์², จุฑามาศ ไพร์พัชร³

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร^{1,2,3}

E-mail: supapol-m@rmutp.ac.th¹

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ศึกษาระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ที่เคยใช้บริการซื้ออาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ อย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 400 คน โดยวิธีแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิเคราะห์ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก 7 ข้อ อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ และอยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ สำหรับผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ พบว่า โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ในทิศทางตรงกันข้าม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน จำนวน 4 ข้อ ดังนี้ ด้านกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน รองลงมาคือ ด้านกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ด้านกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง และด้านกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม จำนวน 5 ข้อ ดังนี้ 1.ด้านหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด 2.ด้านกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

เน้นความเป็นวิจัย ปรัชญาของคณาจารย์ ยึดมั่นคุณธรรมให้เชิดชู เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้สู่สากล



และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว 3.ด้านคิมนมให้เหมาะสมตามวัย 4.ด้านงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
5. ด้านกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ตามลำดับ

คำสำคัญ : โภชนบัญญัติ 9 ประการ, กระบวนการตัดสินใจสั่งอาหาร, แอปพลิเคชันออนไลน์, ฐานวิถีชีวิตใหม่, กทม.



The Correlation Between Food-Based Dietary Guidelines and Food Ordering Decisions through Online Applications of High School Students in the Secondary Educational Service Area Office 1, under the New Normal

Supapol Mateesermsakul¹, Jomkhwun Suwannarak², Chutamas Peeraphatchara³

Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Phra Nakhon^{1,2,3}

E-mail: supapol-m@rmutp.ac.th¹

ABSTRACT

This research studies the importance of levels of Food-Based Dietary Guidelines affecting food ordering through online applications, and the relationship between Food-Based Dietary Guidelines and the food ordering decision process through online applications of high school students in the Secondary Educational Service Area Office 1 under the new normal. This study entailed quantitative research. The sample was 400 high school students at an extremely large secondary school under the Secondary Educational Service Area Office 1, Bangkok. The sample ordered food at least once through online applications. A questionnaire was used as a research instrument for data collection. The sample was selected based on a stratified random sampling. Data were then analyzed using statistics, including mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient. The analytic results indicated that the overall importance level of Food-Based Dietary Guidelines affecting food ordering through online applications under new normal was at the moderate level. When individual aspects were considered, seven items were at the high level, one item was at the low level, and one item was at the lowest level. The results of analyzing the relationships between Food-Based Dietary Guidelines and the food ordering decision process through online applications indicated that two variables had low level negative relationships. When individual aspects were considered, four items had low level positive relationships, namely consumption of



clean, uncontaminated food, followed by consumption of a lot of vegetables, regular consumption of fruits, consumption of fish, lean meats, eggs and legumes, and proper consumption of fat-containing foods. Five items with negative low level relationships included 1) avoidance of very sweet and salty foods, 2) consumption of a wide variety of nutritious foods from the five groups and body weight control, 3) proper milk drinking to meet milk requirements at each age, 4) abstaining or reducing alcohol-containing beverages, and 5) eating rice as the main food with carbohydrate foods for some meals.

Keywords: Food-Based Dietary Guidelines, Food Ordering Decision Process, Online Application, New Normal, BKK



บทนำ

จากสถานการณ์โรคอุบัติใหม่ที่ระบาดในปี 2020 ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า โรคโควิด-19 โดยพบการระบาดครั้งแรกเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2562 ในนครอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ต่อมาได้พบการระบาดไปยังหลายประเทศทั่วโลก จึงทำให้องค์การอนามัยโลกได้ประกาศเป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ ในวันที่ 30 มกราคม 2563 และประกาศให้เป็นภาวะการระบาดใหญ่ (Pandemic) ในวันที่ 11 มีนาคม 2563 เนื่องจากมีจำนวนผู้ป่วย และผู้เสียชีวิตทั่วโลกเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากภายในเวลาอันรวดเร็วโดยอัตราการเสียชีวิตจากโรคประมาณ ร้อยละ 4.6 กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงส่วนมากเป็นผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคปอด และโรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น (กรมควบคุมโรค, 2563) สอดคล้องกับกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (2564) ได้เปิดเผยสถิติสำคัญเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ในแต่ละประเทศทั่วโลก ข้อมูล ณ วันที่ 25 มกราคม 2564 พบว่า มีผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลกกว่า 100 ล้านคน โดยประเทศที่มีผู้ติดเชื้อมากที่สุดของโลกคือ ประเทศสหรัฐอเมริกา ยอดผู้ป่วยยืนยันสะสมอยู่ที่ 25.70 ล้านคน และยอดสะสมผู้เสียชีวิตอยู่ที่ 4.28 แสนคน และใน

ขณะเดียวกันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทยประจำวันวันที่ 25 มกราคม 2564 พบว่า มีผู้ป่วยรายใหม่จำนวน 187 ราย ยอดผู้ป่วยยืนยันสะสมจำนวน 13,687 ราย รักษาหายแล้วจำนวน 10,662 ราย และยอดสะสมผู้เสียชีวิตจำนวน 75 ราย (ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, 2564)

กระทรวงศึกษาธิการจึงเสนอคณะรัฐมนตรีเลื่อนการเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 และอาศัยอำนาจตามความในข้อ 9 วรรคหนึ่ง (4) ของระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยปีการศึกษาการเปิดและการปิดสถานศึกษา พ.ศ. 2549 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2558 จึงให้สถานศึกษาทุกแห่งของรัฐและของเอกชนทั้งในระบบและนอกระบบ ซึ่งอยู่ในสังกัดและกำกับของกระทรวงศึกษาธิการ ปิดเรียนด้วยเหตุพิเศษ ตั้งแต่วันพุธที่ 18 มีนาคม 2563 เป็นต้นไป จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลง ในระหว่างที่สถานศึกษาต้องปิดภาคเรียนด้วยเหตุพิเศษดังกล่าว หากมีความจำเป็น ให้ส่วนราชการต้นสังกัดกำหนดแนวทางแก้ปัญหา ทั้งนี้ให้สถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนด้วยการไม่ต้องเข้าชั้นเรียน โดยปรับการเรียนการสอนเป็นทางออนไลน์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2563)

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับวิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน จนอาจกลายเป็นฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) กับสังคมไทย เช่น การเว้นระยะห่าง



ทางสังคม (Social Distancing) ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย การใส่ใจดูแลสุขภาพ ลดการเดินห้างสรรพสินค้า และหันมาซื้อสินค้าและบริการทางออนไลน์มากขึ้น (กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2563)

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น วัยนี้จึงมีความอยากอาหารมากขึ้น กินจุบ กินจิบ ตลอดเวลา และไม่ค่อยสนใจเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นอย่างมาก จึงพบว่าเด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เด็กร่างกายอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เจ็บป่วยบ่อย เหนื่อยง่าย เหม่อลอย ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรม และการเล่นกีฬาต่ำ ในขณะที่เดียวกันปัญหาภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วนก็ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ได้กินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทั้งปริมาณ และสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย และการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มี

การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพราะการที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดีย่อมส่งผลต่อ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่ดีขึ้น (ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2560) สอดคล้องกับสุชาติ โสมประยูร (2541) กล่าวว่า ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นนั้น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น ทำให้มีปัญหาทั้งโภชนาการเกินและโภชนาการขาด รวมทั้ง สนันทา ยังวนิชเศรษฐ และ ศศิธร พุ่มดวง (2561) ที่กล่าวว่า นักเรียน นักศึกษา และบุคลากรวัยทำงานอาชีพต่าง ๆ นิยมดื่มเครื่องดื่ม เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟเย็น และเครื่องดื่มบรรจุขวดชนิดต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเป็นการกระแสนิยมในการบริโภค ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคต โดยที่บางคนอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเป็นประจำ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคอย่างมาก และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง อีกทั้งทำให้แก่เกินวัย และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

จากการรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2561) เรื่อง ผลสำรวจการใช้ ICT ของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2561 (ไตรมาส 4) พบว่า เป็นเด็กและเยาวชน ที่มีอายุระหว่าง 6 - 24 ปี ประมาณ 16.5 ล้านคน เป็นเพศชาย 8.4 ล้านคน (ร้อยละ 50.8) และเพศหญิง 8.1 ล้านคน (ร้อยละ 49.2) และเมื่อเปรียบเทียบการใช้คอมพิวเตอร์และ



อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน อายุ 6 - 24 ปี พบว่า มีการใช้คอมพิวเตอร์ลดลง จากร้อยละ 64.7 เป็นร้อยละ 58.6 แต่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 78.8 เป็นร้อยละ 84.0 โดยใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และคาดว่าใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มเด็กและเยาวชนนี้ น่าจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยกลุ่มเด็กและเยาวชน มักใช้อินเทอร์เน็ต ค้นหาข้อมูลทั่วไป/สินค้าหรือบริการมากที่สุด ร้อยละ 79.6 เล่นเกมส์ดาวน์โหลดเกมส์ ร้อยละ 65.4 อ่านข่าวสารหนังสือพิมพ์ แม็กกาซีนต่าง ๆ ร้อยละ 57.4 ดาวน์โหลดหนัง เพลง ดูทีวี วิดีโอ ฟังวิทยุ ร้อยละ 56.4 รับ-ส่งอีเมลล์ ร้อยละ 55.9

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และครูผู้ดูแลงานอาหารและโภชนาการของโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 1 กรุงเทพมหานคร จึงสนใจที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่ การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ เพื่อที่จะนำผลการศึกษามาเป็นข้อมูลสำหรับครูผู้ดูแลงานอาหาร และโภชนาการของโรงเรียนมัธยมศึกษา ในการวางแผนจัดกิจกรรมให้ความรู้ทางด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ และ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมตามพัฒนาการช่วงวัย เพื่อให้นักเรียนสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อเกิดภาวะโรคระบาดในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ความตระหนักรู้ และพฤติกรรมการตัดสินใจก่อนเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ

2. นำผลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน/การเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ/กิจกรรมของโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ดียิ่งขึ้นเมื่อประสบภาวะโรคระบาดในอนาคต



ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร 18 แห่ง ที่มีอายุระหว่าง 16 - 18 ปี จำนวน 29,671 คน ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2563 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 , 2563) จำแนกตามสังกัดกลุ่มโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ที่เคยใช้บริการซื้ออาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ อย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 400 คน จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยมีการดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์จากตารางสุ่มของ เครจซี และมอร์แกน (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2560) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ระดับความคลาดเคลื่อน +5% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

ขั้นที่ 2 เลือกโรงเรียนจากสังกัดกลุ่มโรงเรียน กลุ่มละ 1 โรงเรียน ได้จำนวน 6 โรงเรียน

ขั้นที่ 3 แบ่งจำนวนนักเรียนแต่ละระดับชั้นปีที่ศึกษาโดยคำนวณหาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

ด้วยวิธีการเทียบอัตราส่วน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire)

การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่างจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างข้อคำถามของแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับร่างที่สร้างขึ้นพร้อมแบบประเมินไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม จากนั้นนำแบบประเมินมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ของข้อคำถามไม่ต่ำกว่า 0.50 ตามเกณฑ์มาตรฐาน (ค่า $IOC \geq 0.50$) โดยที่ได้มีค่าอยู่ที่ 0.93 จากนั้นดำเนินการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้เป็นไปตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับจริงไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 400 คน



การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยนำหนังสือจากสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 กรุงเทพมหานคร ที่เคยใช้บริการซื้ออาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ อย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 400 คน ในช่วงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2563

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน ออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยใช้การวิเคราะห์สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ปรากฏดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความสำคัญในระดับมาก 7 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ($\bar{X} = 4.14$) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ($\bar{X} = 4.02$) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ($\bar{X} = 3.94$) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ($\bar{X} = 3.78$) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ($\bar{X} = 3.62$) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย



($\bar{X} = 3.61$) และ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ($\bar{X} = 3.51$) อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ คือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และ

เค็มจัด ($\bar{X} = 1.91$) และอยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ คือ งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ($\bar{X} = 1.43$) แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสำคัญ
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว	3.94	0.65	มาก
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภท แป้งเป็นบางมื้อ	3.78	0.76	มาก
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	4.02	0.70	มาก
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง	3.51	0.72	มาก
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	3.61	0.86	มาก
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	3.62	0.95	มาก
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด	1.91	0.83	น้อย
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	4.14	0.53	มาก
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1.43	0.77	น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	3.33	0.38	ปานกลาง

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการ

ตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยใช้การวิเคราะห์สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า โดยภาพรวม มีระดับความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน

เน้นความเป็นวัช ปลูกฝังองค์ความรู้ ยึดมั่นคุณธรรมให้เชิดชู เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้สู่สากล



พบว่า มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน จำนวน 4 ข้อ ดังนี้ ด้านกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ($r=0.16^{**}$, $\text{sig.} = 0.00$) รองลงมาคือ ด้านกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ($r=0.15^{**}$, $\text{sig.} = 0.00$) ด้านกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ($r=0.05$, $\text{sig.} = 0.30$) และด้านกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ($r=0.02$, $\text{sig.} = 0.69$) และมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม จำนวน 5 ข้อ ดังนี้

ด้านหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ($r=-0.05$, $\text{sig.} = 0.31$) ด้านกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ($r=-0.07$, $\text{sig.} = 0.16$) ด้านดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ($r=-0.11^*$, $\text{sig.} = 0.02$) ด้านงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ($r=-0.12^*$, $\text{sig.} = 0.01$) และด้านกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ($r=-0.18^{**}$, $\text{sig.} = 0.00$) ตามลำดับ แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 ภายใต้วินิจฉัยชีวิตใหม่

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	กระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์			
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	ทิศทาง	ระดับความสัมพันธ์
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว	-0.07	0.16	ตรงกันข้าม	ต่ำ
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	-0.18 ^{**}	0.00	ตรงกันข้าม	ต่ำ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ	0.15 ^{**}	0.00	เดียวกัน	ต่ำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง	0.05	0.30	เดียวกัน	ต่ำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	-0.11 [*]	0.02	ตรงกันข้าม	ต่ำ



6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	0.02	0.69	เดียวกัน	ต่ำ
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด	-0.05	0.31	ตรงกันข้าม	ต่ำ
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	0.16**	0.00	เดียวกัน	ต่ำ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	-0.12*	0.01	ตรงกันข้าม	ต่ำ
รวม	-0.05	0.32	ตรงกันข้าม	ต่ำ

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับความสำคัญของโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ส่งผลต่อการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ โดยภาพรวม พบว่า มีความสำคัญในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความสำคัญในระดับมาก 7 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย และ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง อยู่ในระดับน้อย 1 ข้อ คือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด และอยู่ในระดับน้อยที่สุด 1 ข้อ คือ งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้อง

กับงานวิจัยของมโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เข้ากลางวัน เย็น มากที่สุด รองลงมา คือ เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ก่อให้เกิดปรากฏการณ์ New Normal ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของผู้คนในสังคมที่น่าสนใจ โดยศิริโรจน์ ผลพันธิน และ ชนะศึก นิขานนท์ (2563) ที่กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนแนวคิดการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันการรับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จากเดิมที่เคยได้รับการยอมรับและปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายในอดีตก็คือ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” กลายเป็น “กินร้อน ช้อนเรา ล้างมือ



ทั้งระยะห่างกัน” อีกทั้งคุณภาพของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารก็ได้มีการคัดเลือกอย่างพิถีพิถันมากขึ้น การเลือกกินอาหารของคนไทยจึงเลือกกันที่ความเชื่อถือของผู้บริโภคที่มีต่อผู้ผลิตอาหารว่าผลิตอาหารได้ตามมาตรฐานการผลิต และใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพมากน้อยเพียงใด วัตถุดิบจึงกลายเป็นหัวใจสำคัญของการผลิตอาหารในปัจจุบัน ซึ่งในระหว่างการขนส่งหรือเคลื่อนย้ายอาหารหากไม่มีการควบคุมดูแลทางด้านสุขลักษณะและความปลอดภัยในการเก็บอาหารที่ถูกต้อง ก็อาจจะทำให้มีปัจจัยหลายประการที่ทำให้เกิดการปนเปื้อนของอาหารได้ เช่น การปนเปื้อนจากเชื้อโรคหรือสารพิษที่มีอยู่ในตัวของอาหารเอง ปนเปื้อนจากภาชนะบรรจุระหว่างการเก็บหรือปนเปื้อนจากพาหนะที่ใช้ในการขนส่ง ตลอดจนขั้นตอนต่าง ๆ ระหว่างการรับ-ส่งอาหารเป็นต้น ดังนั้นเพื่อลดและป้องกันการปนเปื้อนของอาหาร ระหว่างกระบวนการดังกล่าวจึงต้องปฏิบัติตามหลักสุขลักษณะที่ถูกต้อง

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้งานวิจัยชีวิตใหม่ โดยทดสอบสมมติฐานโดยสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 หรือที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

0.05 พบว่า โดยภาพรวม มีระดับความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน จำนวน 4 ข้อ ดังนี้ ด้านกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน รองลงมาคือ ด้านกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ ด้านกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง และด้านกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ส่วนมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ด้านหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด ด้านกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ด้านดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ด้านงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และด้านกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ดังที่สุชาติา เชื้อสะอาด (2556) ชี้ว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการในทุกเนื้อหาอยู่ในระดับดี แต่เมื่อศึกษาเรื่องของการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียน พบว่ามีการปฏิบัติตามอยู่ในระดับต่ำ จึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการดีแต่ไม่มีการนำความรู้นั้นมาใช้ในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง จึงทำให้ความรู้และการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการไม่มีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ ภัฏฐณีชา วรณมณี และ นันทภัส เพ็ชรสุวรรณ (2562) ยังเสนอว่า นักเรียน



ส่วนใหญ่จะมีการรับรู้ที่ดีต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และมีกิจกรรมทางกาย แต่นักเรียนนั้นกลับมีการปฏิบัติที่ไม่ดีในการบริโภคอาหาร (ร้อยละ 72.13) และการปฏิบัติที่ไม่ดีในการมีกิจกรรมทางกาย (ร้อยละ 52.51) คล้ายกับมโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2559) ที่บรรยายว่า ด้านความสัมพันธ์จากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ส่งผลต่อสุขภาพ นั่นคือ จากพฤติกรรมบริโภคอาหารในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพ โดยกลุ่มอายุ 15-21 ปี พบว่าระดับดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 50 ซึ่งมีจำนวนที่มากที่สุด แต่ยังมีประเด็นที่น่ากังวลของกลุ่มวัยนี้ พบว่า มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานถึง ร้อยละ 24 และจำนวนที่เหลือเป็นน้ำหนักที่มากกว่าปกติ เนื่องมาจาก พฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้จะกังวลในรูปร่าง ตามกระแสนิยมในปัจจุบัน คือ รูปร่างผอม ดังนั้น เด็กวัยนี้ยังคงมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ นอกจากนี้ปัญหาน้ำหนัก นิสิตินทรีย์ และ วราภรณ์ อุดมทรัพย์ (2560) ยังบรรยายอีกว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมาก ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคประกอบด้วย ปัจจัยด้านความรู้ ด้านความเชื่อและค่านิยม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสื่อ โดยปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยมถือว่ามีผลอย่างยิ่งส่งผลให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหานี้

เนื่องมาจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นไทย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกัน ทั้งบุคลากรทางสุขภาพ ตัวของวัยรุ่นเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการเสริมสร้างความตระหนักถึงสาเหตุและผลกระทบ การให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภค การโน้มน้าวให้ใช้เหตุผลในการตัดสินใจบริโภค และการสนับสนุนให้มีการบริโภคตามหลัก “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” อันจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามมา

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับกระบวนการตัดสินใจสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 1 ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ อยู่ในระดับต่ำนั้น แสดงให้เห็นถึงนักเรียนส่วนมากให้ความสำคัญกับโภชนบัญญัติ 9 ประการแต่ไม่สามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ จึงทำให้การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการไม่มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น สถานศึกษาซึ่งเป็นหน่วยงานในกำกับของรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการปรับหลักสูตรเนื้อหาวิชาโดยเพิ่มเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือจัดการ



เรียนการสอนให้มีการบูรณาการ เช่น ออกแบบสื่อการสอน คู่มือการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา แบบประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา อีกทั้งควรเสริมความรู้ในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง โดยพบว่านักเรียนยังมีการบริโภคอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด และบางส่วนยังบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ ตลอดจนกำกับติดตามเฝ้าระวังกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการไม่ปกติอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ดีขึ้นเมื่อประสบภาวะโรคระบาดในอนาคต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการขยายขอบเขตการวิจัยให้กว้างขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่าง ไปยังกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 หรือ อื่น ๆ รวมถึงนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เป็นต้น เพื่อยืนยันผลการศึกษาและสามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปกำหนดแนวทางในการส่งเสริมให้ตระหนักถึงการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และนำมาปรับใช้ในการตัดสินใจเลือกใช้บริการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันออนไลน์ในฐานะวิถีชีวิตใหม่ เพื่อการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพ

สมบูรณ์ แข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีแม้ในสถานการณ์วิกฤติจากโรคระบาดในอนาคต

References

- Centre for the Administration of the Situation due to the Outbreak of the Communicable Disease Coronavirus 2019. (2021). **Situation of Coronavirus 2019 (COVID-19) in Thailand**. Retrieved January 25, 2021, from <http://www.moicovid.com/>.
- Department of Disease Control. (2020). **Names and major symptoms of dangerous communicable diseases 2020**. Retrieved April 15, 2020, from <https://dc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>.
- Manolee Sripaoraya Penpong. (2016). Food consumption behavior of students in Suratthani Province. **Journal of Management Sciences**, 3(1), 109-126.
- Ministry of Education. (2020). **Educational institutions under and under supervision of the ministry of education closed classes due to special reasons**. Retrieved April 15, 2020, from <https://www.moe.go.th/>.



- Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. (2021). **Number of people infected (COVID-19) worldwide**. Retrieved January 25, 2021, from <https://www.mhesi.go.th/>.
- Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. (2020). **New Normal**. Retrieved June 14, 2020, from <https://www.mhesi.go.th/>.
- National Statistical Office of Thailand. (2018). **Statistics of the using the ICT of children and youth in 2018**. Retrieved September 1, 2018, from <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2561/N25-07-61-2.aspx>
- Nattanicha Wannamanee and Nunnaphat Petsuwan. (2019). Factors related to health behaviors and nutritional status of elementary students in Mueang District, Songkhla Province. In **10th Hatyai National and International Conference** (pp. 764-778). Hatyai: Hatyai University.
- Paveenapat Nithitantiwa and Warangkana Udomsapay. (2 0 1 7) . Food consumption behavior among Thai adolescents, impacts, and solutions. **Journal of Phrapokklao Nursing College**, 28(1), 122-128.
- Sirote Pholpuntin and chanasuek Nichanon. (2020). **Food consumption in the era of "New Normal"**. Retrieved January 5, 2020, from <https://web.facebook.com/suandusitdelivery/photos/pcb.128115908876321/128115485543030/>.
- Suchada Chuersa-Ard. (2013). **Nutritional Status knowledge and practice on food-based dietary guidelines for Thais of high school students, Regina Coeli college** (Master's thesis). Chiang Mai University. Chiang Mai.
- Suchart Somprayoon. (1998). **Teaching health education**. (3rd ed.). Bangkok: Thai Watana Panich.
- Sunundha Youngwanichsetha and Sasitorn Phumdoung. (2018). **Effects health of drinking nectar, iced tea, iced coffee, and the other beverages mixing the sugar and fructose**. Retrieved June 9, 2020, from <https://rdo.psu.ac.th/index.php/recommend/1099-2018-08-02-07-52-23>.
- Tanin Silpjaru. (2017). **Statistical research**



and analysis with SPSS and and
AMOS. (17 th edition).
Nonthaburi:S.R. Printing Mass
Products Co., Ltd.

The Royal College of Pediatricians of
Thailand. (2017). **Parent guide for
publishing the knowledge about
care and development children.**
Retrieved April 15, 2021, from

[http://www.thaipediatrics.org/Media/
media-20171010123138.pdf](http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20171010123138.pdf).

The Secondary Educational Service Area
Office 1. (2020). **Information on the
number of high school students
semester 1, academic year 2020.**
Retrieved June 10, 2020, from
[https://Eservice.sesao1.go.th/info/m
aps/student](https://Eservice.sesao1.go.th/info/maps/student).