

แนวทางในการปรับปรุงรูปแบบการจัดอาหารในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในเขตจังหวัดนนทบุรี

GUIDELINE FOR IMPROVING FOOD PROVISION MODEL IN A SECONDARY SCHOOL IN NONTHABURI PROVINCE

สุนันตา คเชชนะนนท์¹ และอัครพันธ์ รัตสุข²

Sunanta Gajesanand¹ and Akaraphun Ratasuk²

^{1,2} คณะการจัดการธุรกิจอาหาร สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

^{1,2} Faculty of Food Business Management, Panyapiwat Institute of Management

Received: January 3, 2019 / Revised: March 13, 2019 / Accepted: March 28, 2019

บทคัดย่อ

จากการศึกษาเพื่อให้ข้อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงรูปแบบการจัดอาหารในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี โดยหาความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและความพึงพอใจต่อการจัดอาหารด้วยแบบสอบถาม และสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร สันทนา กลุ่มกับคณาจารย์ของโรงเรียน รวมทั้งผู้ให้บริการจัดอาหารพบว่า นักเรียนชายมีพฤติกรรมการบริโภคทั้งด้านบวกและลบ บ่อยกว่านักเรียนหญิง นักเรียนที่มีรูปร่างค่อนข้างผอมและสมส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านสุขลักษณะดีกว่า นักเรียนที่มีรูปร่างผอมและท้วมถึงอ้วน นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน การจัดอาหารด้านเมนูอาหาร ด้านความสะอาดและสุขอนามัยในระดับดี แต่มีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง และเมื่อพิจารณาข้อมูลจากผู้บริหาร คณะครูอาจารย์และเจ้าหน้าที่ ซึ่งมีความพึงพอใจต่อโครงการในระดับดี รวมทั้งข้อมูลจากผู้ให้บริการอาหาร ผู้วิจัยได้เสนอแนะแนวทางในการจัดอาหารโดยเน้นให้นักเรียนได้รับประทานอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการโดยรักษาการจัดการด้านสุขลักษณะที่ดี จัดอาหารให้น่ารับประทานและมีรูปแบบที่ทันสมัย ปรับปรุงจำนวนเมนูอาหารให้เหมาะสม รวมทั้งปลูกฝังลักษณะนิสัย มารยาทในการรับประทานอาหาร ตลอดจนพฤติกรรมด้านสุขลักษณะที่ดีในการบริโภคอาหารแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีการเจริญเติบโตที่สมวัย และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี

คำสำคัญ: รูปแบบการจัดอาหาร แนวทางการจัดอาหาร การจัดอาหารในโรงเรียน

Abstract

This study aims to develop guidelines to improve the food service provision at a secondary school in Nonthaburi Province. This research investigated the relationship between students' personal factors, their consumption behaviors and satisfaction with their school food service program by conducting a survey using a questionnaire. Moreover, in-depth interviews were conducted with the school executives, and a focus group discussion was conducted involving the school teachers and the head of the service provision. Results show that male students have the consumption behaviors in both positive and negative ways more often than those of female students. Students with rather slim and normal figures have better hygienic food consumption behavior than that of slim, chubby and fat students. Most students are highly satisfied with the meal provision program of the school in terms of food menu, cleanliness and hygiene, but have suggestions for improvement. After considering the information from the school executives, teachers and personnel all of which were satisfied with the food provision program, and also the information from food service providers, the researchers propose the guidelines for the program with the emphasis on providing food with high and complete nutrition values based on the nutrition principles to students by maintaining good hygienic management, redesigning the food appearance to be more appetizing and up-to-date, improving the food menu to be more appropriate, and instilling the students' food consumption habits and manners, and hygienic food consumption behaviors to ensure that they will grow up healthy with good behaviors in food consumption.

Keywords: Food provision model, Guidelines for improving food provision, Food provision in school

บทนำ

ปัจจุบันเด็กส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม จากข้อมูลรายงานการสำรวจสุขภาพเด็กไทยพบว่า เด็กไทยที่มีภาวะโภชนาการเกินและเป็นโรคอ้วนรุนแรง โดยเด็กทุกกลุ่มอายุมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนสูงกว่าภาวะผอม โดยเด็กอายุ 12-14 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนรวมกันสูงสุด ร้อยละ 11.9 รองลงมาเป็นเด็กอายุ 6-11 ปี ร้อยละ 8.7 และ 1-5 ปี ร้อยละ 8.5 ตามลำดับ ทำให้พบปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวล้วนแต่บั่นทอนคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ภายในประเทศอย่างยิ่ง นอกจากนี้ปัญหาด้านความปลอดภัยของอาหารสำหรับเด็กก็เป็นอีกประเด็นสำคัญที่ส่งผลให้เด็กเจ็บป่วย เป็นอุปสรรค

ต่อการศึกษาเล่าเรียน และการพัฒนาการของร่างกายในด้านต่างๆ ซึ่งหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องก็ได้เล็งเห็นความสำคัญของความปลอดภัยของอาหารและได้สนับสนุนการจัดมาตรการ และมาตรฐานต่างๆ เพื่อเข้ามาควบคุมและทำให้มั่นใจในคุณภาพด้านความปลอดภัยของอาหารสำหรับเด็กนักเรียนเพิ่มมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการจัดโครงการอาหารปลอดภัยในโรงเรียน การกำหนดมาตรฐานด้านสุขลักษณะของโรงอาหารที่ครอบคลุมโรงอาหารของโรงเรียน เป็นต้น (Keeratihattayakorn, 2014)

เด็กในวัยเรียนที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 12-14 ปี เป็นวัยกำลังเจริญเติบโตและต้องการได้รับประทานอาหารที่ดีมีคุณประโยชน์ ถูกต้องตามหลักอนามัยเพื่อไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อและบำรุงเสริมการเจริญเติบโตของ

สมองและร่างกาย เด็กในวัยนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันอยู่ที่โรงเรียน ฉะนั้นอาหารที่รับประทานที่โรงเรียนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง หลายโรงเรียนมีการให้บริการโครงการอาหารกลางวันและอาหารว่างเพื่อส่งเสริม ควบคุมภาวะโภชนาการ และให้ความรู้ด้านสุขอนามัยแก่นักเรียน โรงเรียนเป็นสถานการศึกษาที่มีความใกล้ชิดกับสถาบันครอบครัว และเป็นผู้ปลูกฝังทั้งความรู้ ความคิด และทัศนคติของเด็ก โรงเรียนจึงมีบทบาทอย่างมากในการปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคของเด็กผ่านการจัดการอาหารของโรงเรียน การจัดหาอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียน การเลือกเมนูอาหารที่มีคุณภาพด้านโภชนาการ พร้อมทั้งเสริมความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารและสุขอนามัยอาหารที่ถูกต้อง ก็จะช่วยให้เด็กมีความชื่นชอบในการรับประทานอาหารที่โรงเรียนจัด มีสุขภาพที่ดี มีการเจริญเติบโตสมวัย นอกจากนี้เด็กยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปสื่อสารต่อยังครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดที่ได้รับข่าวสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในวงกว้างอีกด้วย

งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาเพื่อเสนอแนะแนวทางปรับปรุงโครงการจัดหาอาหารกลางวันและอาหารว่างของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ซึ่งมีการจัดหาอาหารให้กับนักเรียนโดยไม่อนุญาตให้นักเรียนออกไปซื้ออาหารจากภายนอกในที่นี้จะเรียกว่าเป็น “ระบบปิด” โดยศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน ความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคและความพึงพอใจต่อการจัดหาอาหารของโรงเรียน รวมทั้งเก็บข้อมูลจากผู้บริหารโครงการอาหารกลางวัน คณะครูและเจ้าหน้าที่ผู้ใช้บริการอาหารกลางวัน ตลอดจนข้อมูลจากผู้จัดบริการอาหารกลางวัน เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงโครงการดังกล่าว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อโครงการอาหารกลางวันและอาหารว่างระบบปิดของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี

2. เพื่อศึกษาปัญหาที่อาจพบได้ในโครงการและแนวทางในการแก้ไขและพัฒนา

3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นและทัศนคติของผู้เกี่ยวข้องในทุกระดับและแนวทางในการพัฒนา และต่อยอดโครงการจัดหาอาหารให้กับนักเรียนให้มีโภชนาการที่เหมาะสม ถูกสุขลักษณะ และปลอดภัย สอดคล้องกับพฤติกรรม การบริโภคของนักเรียนและนโยบายของโรงเรียน รวมถึงยกระดับความพึงพอใจของนักเรียน

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน เช่น เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน ลักษณะการพักอาศัยกับผู้ปกครอง และการแพ้อาหาร มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้านหมวดหมู่อาหารและด้านสุขลักษณะ

2. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน เช่น เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน ลักษณะการพักอาศัยกับผู้ปกครอง และการแพ้อาหาร มีผลต่อความพึงพอใจต่อการจัดหาอาหารของโรงเรียนด้านเมนูอาหาร และด้านความสะอาดและสุขอนามัย

ขอบเขตของงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งใช้ระบบควบคุมโรงอาหารแบบปิด คณะครู อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทั้งผู้ให้และรับบริการจากโครงการอาหารกลางวัน และคณะผู้บริหารโรงเรียนที่กำหนดนโยบายของโรงเรียนและโครงการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารและความพึงพอใจที่มีต่อโครงการอาหารกลางวันของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา (ระบบโรงอาหารปิด)
2. ทราบถึงความคิดเห็นและทัศนคติของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทั้งโดยตรงและอ้อมที่มีต่อโครงการ

3. ทราบถึงแนวทางในการวางนโยบาย มุมมอง และทัศนคติของผู้บริหารโรงเรียนที่มีต่อโครงการ

4. ทราบถึงปัญหาในมุมมองที่แตกต่างของผู้เกี่ยวข้อง

5. ทราบถึงแนวทางในการจัดโครงการอาหารกลางวันให้กับนักเรียน ให้มีโภชนาการที่เหมาะสม ถูกสุขลักษณะ และปลอดภัย สอดคล้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนและนโยบายของโรงเรียน

ทบทวนวรรณกรรม

1. หลักการและวิธีการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

Purjindanet (2005) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารในโรงเรียน ประกอบด้วยจุดมุ่งหมายที่สำคัญตามหลักโภชนาการ และจุดมุ่งหมายทางการศึกษา คือ 1. เพื่อให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 2. เพื่อให้นักเรียนรับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย 3. ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและเพื่อความสะดวกของผู้ปกครอง 4. ส่งเสริมและปรับปรุงสภาวะทางโภชนาการให้ดีขึ้น ฝึกพฤติกรรมในการบริโภคที่ดี เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร 5. ฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร ฯลฯ 6. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เห็นความสำคัญ และสามารถนำหลักโภชนาการไปใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน มีประเด็นสำคัญ 3 ประการคือ 1. อาหารนั้นต้องมีคุณค่าสูงที่นักเรียนควรได้รับ 1 ใน 3 ของความต้องการประจำวัน 2. ให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่สะอาด และปลอดภัยต่อการบริโภค 3. ผู้จัดต้องไม่มุ่งหวังกำไรจากนักเรียน จุดมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารในโรงเรียน เป็นสิ่งสำคัญที่โรงเรียนหรือสถานศึกษาควรคำนึงถึง ไม่ละเลยและควรปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียน

รูปแบบการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดบริการอาหารในโรงเรียน หมายถึง การดำเนินงานที่เกี่ยวกับการจัดอาหารให้แก่ นักเรียน นักเรียนได้มีอาหารกลางวันรับประทาน โดยทางโรงเรียนเป็นผู้จัด

และดำเนินการในด้านต่างๆ การจัดบริการอาหารในโรงเรียนมีการดำเนินงานหลายรูปแบบ ได้แก่ 1. แบบโรงเรียนจัดบริการเอง 2. แบบครัวกลาง 3. แบบให้พ่อค้าแม่ค้าเข้ามาขาย 4. แบบให้นักเรียนนำอาหารมาจากบ้าน 5. แบบสั่งอาหารปรุงสำเร็จมาจากร้านค้า

วิธีการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน มีวิธีการจัดบริการได้ 3 ประเภทคือ

การจัดอาหารครบชุด หมายถึง การจัดอาหารคาวหวาน และเครื่องดื่มให้กับนักเรียน ประกอบด้วย กับข้าว 2 อย่าง และมีผลไม้ตามฤดูกาล หรือขนมหวาน เช่น ข้าว ไข่เจียว ชุปผัก ส้มเขียวหวาน หรือวุ้นน้ำหวาน เป็นต้น

การจัดอาหารจานเดียว หมายถึง การจัดอาหารที่จัดได้ง่ายไม่ยุ่งยาก ราคาถูก มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ข้าวหมูแดง ก๋วยเตี๋ยว ข้าวผัด ฯลฯ

การจัดอาหารว่าง หมายถึง การจัดอาหารให้นักเรียนรับประทานระหว่างมื้ออาหารหลักคือ ก่อนอาหารกลางวัน ได้แก่ นมสด นมถั่วเหลือง และหลังอาหารกลางวัน ได้แก่ ขนมต่างๆ ผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำหวาน ฯลฯ

2. โภชนาการอาหาร เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ความต้องการอาหาร และข้อเสนอแนะในการจัดอาหารของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนถือเป็นวัยที่สำคัญที่สุดในช่วงชีวิตมนุษย์ ซึ่งมีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และการเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในอนาคต แนวโน้มการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนจะบริโภคผัก ผลไม้ และอาหารที่มีแคลเซียมลดลง แต่จะไปบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง นอกจากนี้เด็กผู้หญิงจะไม่รับประทานอาหารเช้าเพิ่มมากขึ้น และพบว่า พฤติกรรมการบริโภคของเด็กได้รับอิทธิพลจากปัจจัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมทั้งทางด้านสังคม และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การมีร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหารจานด่วน (Fast food outlet) การได้รับข่าวสารต่างๆ กิจกรรมการตลาด การโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่างๆ เป็นต้น (Story, Neumark-Sztainer & French, 2002)

Subcommittee for Knowledge Synthesis: Food and Nutrition for Consumer (2016) รายงานว่า อัตราการเพิ่มส่วนสูงมากที่สุดจะเกิดขึ้นช่วงแรกเมื่อเป็นทารกในครรภ์และช่วงแรกเกิดจนอายุ 2 ปี และเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงเพิ่มขึ้นเด่นชัดอีกครั้งหนึ่ง โดยที่วัยรุ่นเพศชายช่วงอายุ 10½-13 ปี มีส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 6-8 เซนติเมตร/ปี และน้ำหนักเพิ่มขึ้น 5-6 กิโลกรัม/ปี สำหรับวัยรุ่นหญิงช่วงอายุ 10½-13 ปี ส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 5-6 เซนติเมตร/ปี และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 4-5 กิโลกรัม/ปี ซึ่งโดยปกติ วัยรุ่นจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 7-13 เซนติเมตรต่อปี แต่หลังจากนั้น การเพิ่มส่วนสูงจะชะลอตัวลง และหยุดการเจริญเติบโตต่อโครงสร้าง ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และวิตามินดี แร่ธาตุแคลเซียมสำคัญต่อโครงสร้างที่สูงหรือเตี้ย มีการศึกษาพบว่า ปริมาณมวลกระดูกสูงสุดก่อนอายุ 20 ปี โดยที่ช่วงวัยรุ่นจะมีการสะสมมวลกระดูกประมาณครึ่งหนึ่งของปริมาณมวลกระดูกสูงสุด (ช่วงวัยเด็กถึงวัยรุ่นสามารถสะสมมวลกระดูกได้ประมาณร้อยละ 85-90 ของปริมาณมวลกระดูกสูงสุด) ดังนั้น วัยรุ่นจึงมีความต้องการแคลเซียมสูงถึง 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน นอกจากนี้ร่างกายยังต้องการฟอสฟอรัส แมกนีเซียม เพื่อให้กระดูกแข็งแรง และยังต้องการวิตามินดีเพื่อช่วยให้แคลเซียมทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น แหล่งอาหารที่ดีของสารอาหารเหล่านี้คือ นมสด ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ปลาเล็กปลาน้อย ถั่วเหลือง เต้าหู้แข็ง เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว และธัญพืชไม่ขัดสี สำหรับความต้องการอาหารของเด็กวัยเรียน Subcommittee for Knowledge Synthesis: Food and Nutrition for Consumer (2016) ระบุว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเติบโตสูงสุด ร่างกายมีความต้องการสารอาหารในปริมาณสูงเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์เต็มที่ โดยมีความต้องการพลังงานตามอัตราการเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหาร และแรงงานที่ใช้ในกิจกรรมต่างๆ แหล่งของพลังงานที่ดี ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน โดยเฉพาะไขมัน นอกจากจะเป็นแหล่งพลังงานยังเป็น

แหล่งของกรดไขมันที่จำเป็นต่อระบบประสาท

ในการติดตามประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยซึ่งอ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงสำหรับเด็กไทย โดยน้ำหนัก ส่วนสูงมาสร้างเป็นกราฟเส้น และกำหนดช่วงเกณฑ์ที่แยกแยะลักษณะรูปร่าง ซึ่งแบ่งเป็น 6 ลักษณะคือ อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม และผอม (Department of Health, Ministry of Public Health, 1999) ซึ่งในที่นี่ได้นำมาใช้ประเมินลักษณะรูปร่างของเด็กไทยในวัยเรียน

3. แนวโน้มพฤติกรรม ความนิยม และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน

Levin et al. (2012) กล่าวว่า การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง อุดมไปด้วยไขมันและน้ำตาลนั้น ส่งผลให้ภาวะเด็กอ้วนเพิ่มมากขึ้น ในขณะเดียวกันการบริโภคผักผลไม้ลดลงก็ทำให้การทำการกิจกรรมต่างๆ ลดน้อยลงไป ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ที่นิยมรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ได้แก่ อาหารจำพวกน้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว ลูกกวาด ลูกอม ขนมหวานต่างๆ ที่มีองค์ประกอบของแป้งและน้ำตาลสูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ให้แต่พลังงานเพียงอย่างเดียว หรือมีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์อยู่น้อย ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหารมื้อหลัก นอกจากนี้เด็กๆ เหล่านี้ยังชื่นชอบบริโภคอาหารจำพวก ฟาสต์ฟู้ด หรืออาหารจานด่วน ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้มักจะขาดผักและผลไม้ ทำให้อ้วนได้ง่าย ซึ่งในปัจจุบันพบว่าอาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมในหมู่เด็กวัยรุ่น และวัยเรียนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง

สำหรับประเทศไทยสัดส่วนของเด็กวัยเรียนในประเทศไทยที่มีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะการเป็นเด็กอ้วนค่อนข้างสูง ในปี พ.ศ. 2558 เด็กในวัยนี้มีเด็กอ้วนอยู่ถึงร้อยละ 10 และยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ทั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีอัตราการเพิ่มของโรคอ้วนในเด็ก (Childhood obesity) เร็วที่สุดในโลก โดยเฉพาะช่วงระยะเวลาหลายปี

ที่ผ่านมา เด็กวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 15.5 สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนในเด็กไทยคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขยะ (Junk food) และน้ำอัดลม เป็นต้น (Rattanawaraha, 2013)

Punnawit et al. (2015) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคของเด็กส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากโฆษณาทางโทรทัศน์และสื่อต่างๆ ทำให้เด็กเกิดความอยากรองรับประทาน เด็กๆ เลือกรับประทานอาหารตามเพื่อนๆ และการโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ รวมถึงลูกเล่นทางการตลาดที่แต่ละธุรกิจทำออกมาเพื่อหลอกล่อเด็ก อาทิ ของแถมของเล่น และของสะสมต่างๆ อย่างไรก็ตาม นอกจากกลุ่มเพื่อนและการโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ แล้ว ครอบครัวก็ยังคงมีผลอยู่ ถึงแม้จะลดน้อยลงกว่าในอดีตมากก็ตาม งานวิจัยของ Neumark-Sztainer et al. (2005) พบว่า การเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยต่างๆ รอบตัว อาทิ ความชื่นชอบอาหารส่วนตัว รูปแบบอาหารที่รับประทานที่บ้าน และพฤติกรรมของคนใกล้ชิดในครอบครัว

จึงอาจจะกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนยุคปัจจุบัน ได้แก่ โฆษณาจากสื่อต่างๆ เพื่อนและบุคคลใกล้ชิดในสังคมหรือครอบครัว โดยที่โฆษณาจากสื่อมุ่งเน้นการค้าอาหารประเภทขนมขบเคี้ยวที่มีรสชาติอร่อย หวาน มัน กรอบกรอบ แต่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งทำให้เด็กในปัจจุบันมีภาวะเป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น และส่งผลเสียต่อสุขภาพของพลเมืองในระยะยาว

4. การสุขาภิบาลและความปลอดภัยของอาหารสำหรับนักเรียน

การสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง การบริหารจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมอาหาร เพื่อให้อาหารสะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรค หนองพยาธิ และสารเคมีต่างๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของมนุษย์ (Bureau of Food and Water Sanitation, Department of Health, Ministry of

Public Health, 2014) จะเห็นได้ว่า การจัดการด้านสุขาภิบาลก็เป็นมาตรการหนึ่งที่ควบคุมอันตรายของอาหารได้

อาหารปลอดภัย (Food safety) ตามคำนิยามของ Codex หรือคณะกรรมการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ หมายถึง ความมั่นใจว่าอาหารจะไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้บริโภค เมื่อเตรียมหรือบริโภคอาหารนั้นตามวัตถุประสงค์การนำไปใช้ของอาหาร (CAC/RCP 1-7969 General principles of food hygiene) สิ่งที่ทำให้เกิดผลเสียต่อผู้บริโภคที่อยู่ในอาหารก็คืออันตรายของอาหาร (Food safety hazards) ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ประเภทคือ 1) อันตรายทางชีวภาพ ได้แก่ อันตรายในอาหารที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต หรือส่วนประกอบของสิ่งมีชีวิต 2) อันตรายทางเคมี ได้แก่ สารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารเคมีปนเปื้อนจากการเกษตร ยาสัตว์ตกค้าง โลหะหนัก รวมทั้งวัตถุเจือปนอาหาร (Food additives) ต่างๆ ที่ใช้เกินกว่าปริมาณที่กฎหมายกำหนด รวมถึงสารพิษที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ปลาปักเป้า เห็ดที่มีพิษ สารพิษจากเชื้อรา ตลอดจนสารเคมีที่ปนเปื้อนจากภาชนะบรรจุพลาสติกที่ไม่ได้คุณภาพ และสารก่อภูมิแพ้ (Allergens) เช่น ถั่วลิสง ไข่ กลูเตน (Gluten) 3) อันตรายทางกายภาพ ได้แก่ อันตรายจากเศษชิ้นส่วนต่างๆ ที่เป็นของแข็งที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บในช่องปากหรือทางเดินอาหารของผู้บริโภค เช่น เศษแก้ว กระชก เศษไม้ เศษกระดาก กรวด หิน ดิน ทราช เป็นต้น

หลักการทั่วไปของการทำอาหารให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้ง 3 ประเภทคือ การป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายปนเปื้อนลงไปในอาหาร หรือถ้าไม่สามารถป้องกันได้ก็ต้องกำจัด หรือลดอันตรายนั้นให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยก่อนการนำอาหารนั้นไปบริโภค โดยรายละเอียดวิธีการให้เกิดผลในการปฏิบัติ มีระบุไว้ในมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยของอาหารในระดับสากล เช่น มาตรฐานของ Codex เป็นต้น ตลอดจนมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยของอาหารที่เป็นข้อกำหนดของประเทศไทย ซึ่งมีข้อกำหนดเฉพาะสำหรับการผลิตอาหารทั้งในระดับ

โรงงาน ระดับการผลิตที่ไม่เข้าข่ายโรงงาน สำหรับร้านอาหาร แผงลอยจำหน่ายอาหาร และร้านอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงร้านอาหารของโรงเรียนด้วยนั้น อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขโดยกำหนดไว้ในข้อปฏิบัติตามมาตรฐานการสุขาภิบาลสำหรับร้านอาหาร กรมอนามัย (Bureau of Food and Water Sanitation, Department of Health, Ministry of Public Health, 2009)

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Punnawit et al. (2015) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษาชั้นปี 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ความรู้ และเจตคติ

Dokkhem (2011) ได้ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างขนาดรูปร่าง ลักษณะทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม และระดับการศึกษาสูงสุดของพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีผลต่อความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 5% แต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา เงินที่ได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระดับสูง (1%) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับขนาดรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญระดับสูง ส่วนเงินที่ได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวันและระดับการศึกษาสูงสุดของพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับขนาดรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 5%

โดยนักเรียนที่มีพ่อแม่หรือผู้ปกครองจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือต่ำกว่ามีสัดส่วนของนักเรียนที่มีรูปร่างท้วมสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ ทุกกลุ่ม และนักเรียนที่มีพ่อแม่หรือผู้ปกครองจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีสัดส่วนของนักเรียนที่เริ่มอ้วนถึงอ้วนสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ และพบว่า นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี แต่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางคือ แม้ว่านักเรียนจะมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแต่อาจไม่ได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากนักจึงไม่ได้นำมาปฏิบัติจริง ซึ่งจากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีรูปร่างท้วมมากถึงร้อยละ 67.00 และมีรูปร่างเริ่มอ้วนถึงอ้วนร้อยละ 13.69

Rattanathamtada & Lawirakorn (2013) ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนเลยพิทยาคม จังหวัดเลย สรุปได้ว่า ปัญหาโภชนาการเกินที่พบเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น ควรส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีไขมันน้อยและส่งเสริมการบริโภคผัก ผลไม้ ทั้งนี้โรงเรียนควรมีมาตรการที่เหมาะสมในการควบคุมอาหารและขนมที่จำหน่ายในโรงเรียนและกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนให้มากขึ้น

วิธีการวิจัย

การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียน ผู้บริหารโรงเรียน คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการจัดอาหารในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยนักเรียนจำนวน 158 คน ได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ที่ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 108 คน

ผู้บริหารโรงเรียน ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 2 คน

คณะอาจารย์ ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 5 คน และเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการจัดอาหารในโรงเรียน ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสม โดยแบ่งงานวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. งานวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน เป็นคำถามแบบให้เลือกคำตอบทั้งหมด 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน เป็นคำถามแบบสเกล 5 อันดับ

ส่วนที่ 3 ความพึงพอใจต่อการจัดอาหารของโรงเรียน ด้านเมนูอาหาร และด้านความสะอาดและสุขอนามัย ซึ่งเป็นคำถามแบบสเกล 5 อันดับ

แบบสอบถามได้ผ่านการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และประเมินความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยใช้ดัชนี IOC ซึ่งค่าที่คำนวณได้นั้นมากกว่า 0.50 ($IOC > 0.5$) จึงถือว่า ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ต้องการวัด โดยข้อคำถามที่ต่ำกว่า 0.5 นำมาปรับข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสอบถามไปประเมินโดยกลุ่มตัวอย่างผ่าน Google form แล้วนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผล

2. งานวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้คือ กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มอาจารย์ และกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการในโครงการ โดยมีวิธีการเก็บข้อมูลในลักษณะที่แตกต่างกันคือ

กลุ่มผู้บริหาร เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) กับอาจารย์ใหญ่และผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งเป็นผู้กำหนดนโยบายและทิศทางของโครงการและโรงเรียนในภาพรวม

กลุ่มอาจารย์และเจ้าหน้าที่ซึ่งให้บริการโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน เก็บข้อมูลในลักษณะการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นกลุ่ม (Focus group)

กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการอาหาร เก็บข้อมูลโดย

การสัมภาษณ์เชิงลึกกับหัวหน้ากลุ่ม และทดสอบความรู้เกี่ยวกับสุขลักษณะอาหารด้วยแบบทดสอบผู้สัมผัสอาหารของสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำกรมอนามัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มนักเรียน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ผ่าน Google form ให้นักเรียนสแกนเพื่อตอบคำถาม โดยใช้การสุ่มตามสะดวก

กลุ่มผู้บริหาร เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) กับอาจารย์ใหญ่และผู้บริหารโรงเรียน

กลุ่มอาจารย์และเจ้าหน้าที่ซึ่งให้บริการโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน เก็บข้อมูลในลักษณะการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นกลุ่ม (Focus group)

กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการอาหาร เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับหัวหน้ากลุ่ม และทดสอบความรู้เกี่ยวกับสุขลักษณะอาหารด้วยแบบทดสอบผู้สัมผัสอาหารของสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำกรมอนามัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามจำนวน 108 ชุด มีความสมบูรณ์ครบถ้วน คิดเป็นร้อยละ 100 นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกแบบสอบถามออกเป็นกลุ่มๆ ตามตัวแปรที่ศึกษา ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามแต่ละข้อตามเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ โดยปัจจัยที่เป็นลบ ค่าของคะแนนจะกลับกัน ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน โดยแจกแจงหาจำนวน และร้อยละ

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะรูปร่าง โดยใช้เกณฑ์ตามกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2543 แล้วนำมาจัดกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ อ้วน สมส่วน และผอม โดยแจกแจงหาจำนวน และร้อยละ

3. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และความพึงพอใจต่อการจัดอาหารของโรงเรียน ด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4. การทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติที่ (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) และทำการเปรียบเทียบเชิงซ้อน (Multiple Comparisons) ด้วยการเปรียบเทียบผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ยประชากร (Least-Significant Different (LSD))

ผลการวิจัย

ลักษณะทั่วไป

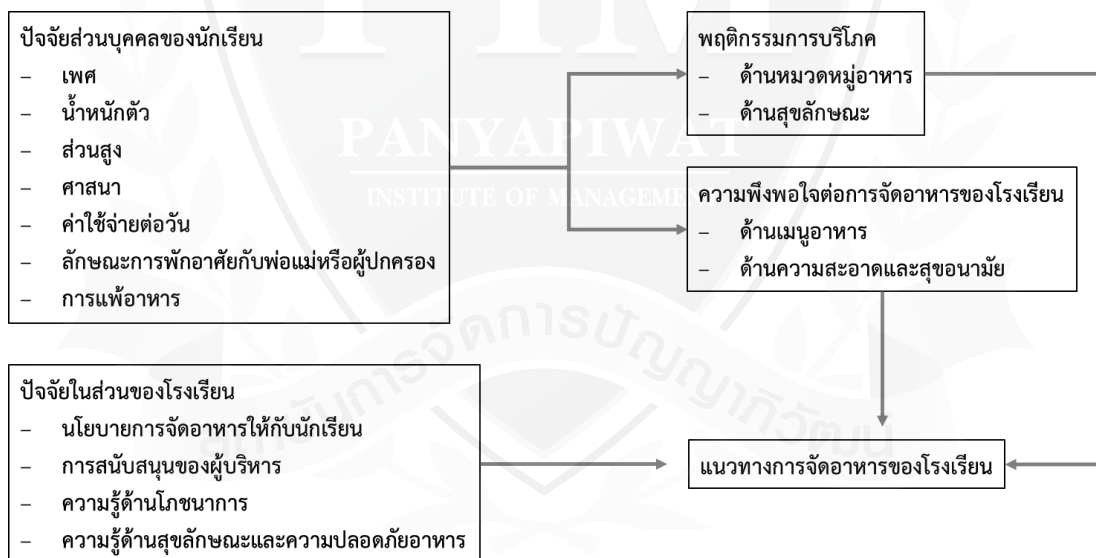
นักเรียนชาย-หญิงมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน นักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ พักอาศัยกับพ่อแม่ และไม่แพ้อาหาร สำหรับค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายมากกว่า 150 บาท โดยลักษณะรูปร่างของนักเรียนส่วนใหญ่มีลักษณะรูปร่างสมส่วน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ด้านหมวดหมู่อาหารพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านหมวดหมู่อาหารทั้งด้านบวกและด้านลบ อยู่ในระดับปานกลางคือ ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง ด้านสุขลักษณะพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านสุขลักษณะอยู่ในระดับดีคือ ปฏิบัติบ่อย

ความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดอาหารของโรงเรียนที่ผ่านมามีพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจด้านเมนูอาหาร และด้านความสะอาดและสุขอนามัยในระดับมาก ส่วนความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดอาหารของโรงเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดอาหารที่ผ่านมา โดยมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง เช่น การปรับปรุงเมนูอาหารให้มีความหลากหลาย การปรับปรุงรสชาติของอาหาร และต้องการให้มีร้านค้าเพื่อขายขนม เป็นต้น



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย

ผลการทดสอบสมมติฐาน

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในการศึกษานี้คือ เพศ และลักษณะรูปร่างของนักเรียน โดยปัจจัยด้านเพศมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านหมวดหมู่ของอาหารทั้งพฤติกรรมด้านบวก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ดี

เช่น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และด้านลบ เช่น การดื่มน้ำอัดลม เป็นต้น โดยนักเรียนชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านหมวดหมู่อาหารในด้านบวกที่ดีกว่านักเรียนหญิง แต่ในขณะเดียวกันนักเรียนชายก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านลบที่น้อยกว่านักเรียนหญิง

นอกจากนี้ยังพบว่า ลักษณะรูปร่างของนักเรียนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้านมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านสุขลักษณะที่ดีกว่านักเรียนที่มีลักษณะรูปร่างอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนไม่มีผลต่อความพึงพอใจต่อการจัดอาหารของโรงเรียนด้านเมนูอาหารและด้านความสะอาดและสุขอนามัย

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้บริหาร

ประเด็นที่ 1 ในระดับนโยบาย ความประสงค์ของ

ผู้บริหารต่อโครงการและจุดเด่นที่ต้องการให้มีสำหรับโครงการ ผู้บริหารให้ข้อมูลว่า ทางโรงเรียนมีนโยบายการจัดอาหารในระบบปิด โดยจัดจ้างผู้ให้บริการอาหารมาจัดให้บริการตั้งแต่เริ่มต้นด้วยเหตุผลด้านโภชนาการอาหารและความปลอดภัยของนักเรียน โดยตั้งเป้าหมายว่าจะเป็นสุขลักษณะคือ นักเรียนที่มีลักษณะรูปร่างสมส่วน มีลักษณะการจัดอาหารโดยบุคคลภายนอกที่มีประสบการณ์ตามรูปแบบของโรงเรียนนานาชาติแห่งอื่น มีรสชาติอาหารที่ดี และในราคาที่เหมาะสม

ตารางที่ 1 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ปัจจัย	t-test/ F-test	p-value	ผลการทดสอบ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านหมวดหมู่ของอาหาร (ด้านบวก)			
เพศ	2.669	.009	แตกต่างกัน*
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน	.249	.862	ไม่แตกต่างกัน
ลักษณะรูปร่าง	1.313	.273	ไม่แตกต่างกัน
พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านหมวดหมู่ของอาหาร (ด้านลบ)			
เพศ	2.648	.009	แตกต่างกัน*
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน	.854	.467	ไม่แตกต่างกัน
ลักษณะรูปร่าง	.443	.643	ไม่แตกต่างกัน
พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านสุขลักษณะ			
เพศ	-1.508	.135	ไม่แตกต่างกัน
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน	1.544	.207	ไม่แตกต่างกัน
ลักษณะรูปร่าง	6.562	.002	แตกต่างกัน*
ความพึงพอใจด้านเมนูอาหาร			
เพศ	1.626	.107	ไม่แตกต่างกัน
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน	1.774	.157	ไม่แตกต่างกัน
ลักษณะรูปร่าง	.569	.568	ไม่แตกต่างกัน
ความพึงพอใจด้านความสะอาดและสุขอนามัย			
เพศ	.253	.801	ไม่แตกต่างกัน
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน	1.292	.281	ไม่แตกต่างกัน
ลักษณะรูปร่าง	.997	.372	ไม่แตกต่างกัน

* อย่างมีนัยสำคัญ 0.05

ประเด็นที่ 2 ความคิดเห็นต่อโครงการหลังจากโรงเรียนเปิดดำเนินการมาครบ 1 ปี ข้อดี ข้อควรปรับปรุง ปัญหาที่พบ และแนวคิดในการปรับปรุง ได้รับทราบว่าผู้บริหารมีความพึงพอใจต่อโครงการในด้านผู้ให้บริการในระดับสูง โดยเฉพาะทางด้านโภชนาการอาหาร โดยมีการจัดนักโภชนาการประจำโครงการด้วย และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีกับทางโรงเรียนเป็นที่น่าพอใจ อย่างไรก็ตามผู้บริหารยังมีความประสงค์ให้ผู้ให้บริการปรับลดราคาลงเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ปกครอง และทางโรงเรียนเห็นว่า ผู้ให้บริการมีศักยภาพที่จะดำเนินการให้ได้

ประเด็นที่ 3 การเตรียมการเพื่อรองรับการเพิ่มจำนวนของนักเรียน ซึ่งจะเพิ่มขึ้นทุกปีจนกระทั่งครบทุกชั้นเรียนที่โรงเรียนเปิดให้บริการ (ม.1-6) ได้รับทราบว่าในเบื้องต้นการออกแบบสถานที่ได้มีการคำนวณเพื่อให้รองรับนักเรียนได้ครบทุกชั้นปี โดยจัดให้นักเรียนแต่ละชั้นปีลงมารับประทานอาหารกลางวันให้เหลื่อมเวลากัน คือ รอบเวลา 11.30 น. และ 12.00 น. อย่างไรก็ตามผู้บริหารได้มีการวางแผนขยายพื้นที่เพื่อให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียนอยู่แล้วในอนาคต

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มครูอาจารย์

ประเด็นที่ 1 ความคิดเห็นจากประสบการณ์ของอาจารย์ต่อโครงการในปัจจุบัน ข้อดี ข้อควรปรับปรุง เปลี่ยนแปลงในฐานะที่อาจารย์ก็เป็นผู้ให้บริการของโรงอาหารโรงเรียนด้วย ได้รับทราบว่า คณะครูอาจารย์ให้คะแนนความพึงพอใจที่มีต่อโครงการ อาจารย์ 5 ท่าน ให้คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน โดยอาจารย์ทุกท่านเห็นพ้องต้องกันว่า ผู้ให้บริการสามารถให้บริการได้ครบถ้วนสมบูรณ์ตามที่ทางโรงเรียนและผู้บริหารได้กำหนดและวางนโยบายไว้สำหรับในมุมมองของผู้ใช้บริการมีความเห็นว่า มีบางอย่างที่ควรปรับปรุง ได้แก่ รสชาติของอาหาร หนัสดา ความน่ารับประทาน และความสะอาดของอาหาร ดังนั้น ทางคณะอาจารย์จึงได้เสนอแนะให้มีการปรับปรุงเรื่องรสชาติและลักษณะปรากฏของอาหารให้มีรสชาติอร่อยและน่า

รับประทานมากขึ้น และจัดรายการอาหารให้หลากหลาย และเอาใจผู้บริโภคมากขึ้น

ประเด็นที่ 2 ความแตกต่างของโครงการจากที่อาจารย์ต้องการให้เป็นตั้งแต่เริ่มแรกกับที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ได้รับทราบว่า คณะครูอาจารย์ มีความเห็นไปในแนวทางเดียวกันว่า ความคาดหวังในโครงการเมื่อเริ่มต้น และที่เกิดขึ้นจริงไม่ได้แตกต่างกัน เนื่องจากได้รับทราบนโยบายของผู้บริหารอยู่แล้ว

ประเด็นที่ 3 ความต้องการสำหรับรูปแบบการให้บริการในอนาคต ได้รับทราบว่า คณะครูอาจารย์เห็นว่า อาจจะจัดให้มีอาหารจากผู้ค้าภายนอกเข้ามาจำหน่ายแก่นักเรียนโดยเฉพาะนักเรียนในชั้นมัธยมปีที่ 5 และ 6 อย่างไรก็ตามจะต้องมีการควบคุมในเรื่องของคุณภาพของอาหาร และการจัดการโรงอาหารด้วย

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการจัดอาหารในโครงการ

ประเด็นที่ 1 ความคิดเห็นต่อข้อเสนอแนะด้านรสชาติของอาหารของผู้รับบริการทั้งนักเรียนและกลุ่มครูอาจารย์

ผู้ให้บริการระบุว่า อาหารได้จัดให้เหมาะสมกับโภชนาการของเด็กวัยเรียน โดยมีการจัดอาหารในแต่ละมื้อให้มีอาหารครบหมู่ และเนื่องด้วยต้องมีการจำกัดน้ำตาล และเกลือตามธงโภชนาการ กรมอนามัย ทำให้มีข้อจำกัดในการใช้เครื่องปรุงรสซึ่งจะต้องระมัดระวังเครื่องปรุงรสประเภทน้ำตาล และเกลือเป็นพิเศษ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการในประเด็นนี้

ประเด็นที่ 2 ความคิดเห็นด้านความหลากหลายของเมนูอาหารและปริมาณอาหาร

นักเรียนยังเลือกรับประทานอาหารที่ชอบมากกว่าที่จะคำนึงถึงโภชนาการ สังเกตได้จากเมนูที่เป็นที่นิยมจะหมดอย่างรวดเร็ว (อาหารกลางวันจัดแบบบุฟเฟต์ 4-5 อย่าง ให้นักเรียนเลือกรับประทานได้) และมีอาหารที่ไม่นิยมเหลือเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง เช่น อาหารประเภทผัก เป็นต้น อย่างไรก็ตามในประเด็นนี้ ยังคงตอบสนองความต้องการ

พื้นฐานในเรื่องของความเพียงพอต่อการรับประทานได้อย่างสม่ำเสมอ

ประเด็นที่ 3 ความคิดเห็นในด้านการจัดการเมนูอาหารและค่าใช้จ่าย

หากมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้บริการ จากเดิมที่เป็นบุฟเฟต์และมีอาหารให้เลือกรับประทาน ถ้ามีการปรับมาเป็นอาหารชุดให้เหมือนกันทั้งหมดทุกคนทุกวัน ก็จะทำให้แน่ใจได้ว่านักเรียนจะได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และเป็นการฝึกให้นักเรียนไม่เลือกอาหาร รวมทั้งครูอาจารย์ก็อาจจะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของอาหารไม่กินอาหารเหลือ ทั้งนี้ในแต่ละวันมีอาหารที่เหลือทิ้งถึง 20-30% ต่อวัน หากสามารถลดปัญหาอาหารเหลือทิ้งได้ก็จะสามารถลดค่าใช้จ่ายซึ่งจะนำไปสู่การลดค่าบริการอาหารได้ด้วย

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคือ เพศ โดยนักเรียนชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านหมวดหมู่อาหารในด้านบวกที่ดีกว่านักเรียนหญิง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Punnavit et al. (2015) และ Dokkhem (2011) อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านหมวดหมู่อาหารในด้านลบในงานวิจัยนี้พบว่า นักเรียนชายมีพฤติกรรมทางด้านลบที่ปฏิบัติมากกว่านักเรียนหญิง

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งด้านหมวดหมู่อาหารและสุขลักษณะ นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับที่ดี สอดคล้องกับรูปร่างลักษณะของนักเรียน ซึ่งพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 83.5 มีรูปร่างผอมและสมส่วน และมีนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนร้อยละ 16.5 ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับข้อสรุปของงานวิจัยของ Rattanathamtada & Lawirakorn (2013) ซึ่งได้ข้อสรุปจากงานวิจัยว่า ปัญหาโภชนาการเกินที่พบเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ในส่วนของนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนจึงควรได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และได้รับการดูแลให้เข้าไปปฏิบัติ

เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคอ้วน

ในด้านความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดอาหารของโรงเรียน นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อการจัดอาหารทั้งด้านเมนูอาหารและด้านความสะอาดและสุขอนามัย แต่ยังคงต้องการให้มีการปรับปรุงในด้านความหลากหลายของเมนูอาหาร รสชาติ และให้มีร้านค้าภายนอก อย่างไรก็ตามการตอบสนองความต้องการของนักเรียนอาจส่งผลต่อภาวะทางโภชนาการ เช่น หากจัดเมนูอาหารที่มีความหลากหลาย อาจส่งผลให้นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่ชอบเพียงบางชนิดเท่านั้น ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอ นอกจากนี้การปรับปรุงรสชาติให้ถูกปากอาจต้องมีการใช้สารปรุงรสประเภทเกลือ และน้ำตาลเพิ่มมากขึ้น ซึ่งไม่เหมาะสมกับสุขภาพ เป็นต้น

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการจัดอาหาร สรุปได้ว่า การจัดโครงการเป็นไปตามความต้องการและความคาดหวังของผู้บริหาร ครูอาจารย์ ในด้านผู้จัดอาหารเอกชนมีความรู้และดำเนินการจัดอาหารได้เป็นอย่างดี โดยมีช่องว่างที่สามารถปรับปรุงได้ในด้านค่าใช้จ่ายของโครงการ เช่น การลดอาหารเหลือทิ้งในแต่ละวัน เป็นต้น นอกจากนี้ทางผู้บริหารก็ได้มีแผนงานรองรับเพื่อให้การบริการแก่นักเรียนที่เพิ่มจำนวนขึ้นทุกปี

สรุปผล

ในการจัดอาหารกลางวันของโรงเรียนพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการ แต่มีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงเกี่ยวกับความหลากหลาย รสชาติ และความต้องการร้านขายขนม สำหรับความคิดเห็นของผู้บริหารและคณะอาจารย์ที่เกี่ยวข้องมีความพึงพอใจต่อโครงการในระดับดี โดยมีความต้องการปรับปรุง เช่น ผู้บริหารต้องการให้ปรับปรุงในด้านราคา และคณะอาจารย์ต้องการให้ปรับปรุงในเรื่องของรสชาติ และความน่ารับประทานของอาหาร

จากการพิจารณาข้อมูลในด้านต่างๆ ทางผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในด้านเมนูอาหารและอื่นๆ ดังนี้

1. การจัดเมนูอาหาร ควรเน้นให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ โดยอาจพิจารณาลดจำนวนเมนูอาหารที่ให้เลือก และจัดการประสมประสานเมนูให้มีโภชนาการที่เหมาะสม

2. การจัดอาหารให้มีเมื่อน่ารับประทาน และเหมาะสมกับยุคสมัย เช่น จัดอาหารกล่องแบบเบนโตะ การจัดอาหารชุดในรูปแบบฟาสต์ฟู้ด เพื่อไม่ให้รูปแบบซ้ำซาก และกระตุ้นการอยากรับประทานของนักเรียน

3. ควรปลูกฝังลักษณะนิสัยการบริโภคที่ดี เช่น พฤติกรรมที่ดีทางด้านสุขลักษณะในการบริโภคอาหาร การรับประทานอาหารที่นำมาให้หมด ไม่นำอาหารมาเล่น จนรับประทานไม่ได้ รู้จักคุณค่าของอาหาร มารยาทในการรับประทาน โดยอาจจูงใจให้นักเรียนมีพฤติกรรม

ดังกล่าวโดยการชมเชย ให้รางวัล หรือประกวด เป็นต้น

ข้อเสนอแนะและปัญหาที่พบจากการทำวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้ศึกษานักเรียนเพียงชั้นปีเดียว ซึ่งมีจำนวนค่อนข้างจำกัดและมีความคล้ายคลึงกันในเชิงประชากรศาสตร์ ดังนั้นจึงควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างและความหลากหลายให้มากขึ้น เช่น ศึกษาจากกว่าหนึ่งชั้นปีหรือหลากหลายสถานศึกษาในการศึกษาในอนาคต

2. เนื่องจากระบบโรงอาหารเป็นระบบปิด ส่งผลให้ตัวแปรหลายตัวไม่มีผลกระทบต่ตัวแปรตามโดยเฉพาะตัวแปรด้านพฤติกรรมการบริโภคในขณะที่อยู่ที่โรงเรียน การศึกษาระบบบริหารจัดการของโรงอาหารที่แตกต่าง (เปิด) และการแยกศึกษาพฤติกรรมในและนอกโรงเรียน อาจจะทำให้สามารถศึกษาและเรียนรู้ได้มากขึ้น

References

- Bureau of Food and Water Sanitation, Department of Health, Ministry of Public Health. (2014). *Handbook for Food Sanitation*. Retrieved November 29, 2018, from foodsafety.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=446&filename=media2 [in Thai]
- Bureau of Food and Water Sanitation, Department of Health, Ministry of Public Health. (2009). *Sanitation Standard for Canteen*. The War Veterans Organization of Thailand Office of Printing Hill. [in Thai]
- Bureau of Food, Food and Drug Administration Department, Ministry of Public Health. (2018). *Food Act BE 2522 with Ministerial Regulations and the Ministry of Public Health Announcement (Revised version 2562)*. Retrieved November 29, 2018, from http://www.fda.moph.go.th/sites/food/law1/food_law.pdf [in Thai]
- Bureau of Food, Ministry of Public Health. (2011). *Rational of Training Procedure for Food Handler and Food Business Operators Training* (2nd ed.). Bangkok: The Agricultural Co-operative Federation of Thailand. [in Thai]
- Chaolilittkul, N. & Rauenruangklin, S. (2015). *Guideline for Nutrition Health Promotion in Children Good Health Clinic for Public Health Staff*. Nonthaburi: Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health. [in Thai]

- Codex Alimentarius commission. (2009). *Code of Practice: General Principles of Food Hygiene* (4th ed.). Rome: World Health Organization Food and Agricultural Organization of the United Nations.
- Department of Health, Ministry of Public Health. (1999). *Reference Criteria for Weight, Height and Nutrition Condition Indicator of Thai People age from 1 day-19 Years Old*. Retrieved November 29, 2017, from <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง.pdf> [in Thai]
- Dokkhem, S. (2011). *The Food Consumption of Junior High School Students in Bangkok*. Master's thesis, Applied Statistic and Information Technology, National Institute of Development Administration. [in Thai]
- Inta, N. (2007). *The One-Going Strategies for Development of Lunch Food Sanitation in Wiang Ka Long Wittaya School under Office of Chiangrai Educational Service Area (Region 2)*. Master's Thesis, Educational Administration and Management, Chiang Rai Rajabhat University. [in Thai]
- Kayan, R. (2008). *Children's satisfaction with lunch service in secondary school*. Master's thesis, Nutrition Education, Chiangmai University. [in Thai]
- Keeratihattayakorn, T. (2014). *Right Food Consumption Behavior, Reduction of Thai People Health Problem*. Retrieved November 29, 2017, from <http://www.thaihealth.or.th/microsite/content/5/ncds/181> [in Thai]
- Levin, K., Kirby, J., Currie, C. & Inchley, J. (2012). Trends in adolescent eating behaviour: a multilevel cross-sectional study of 11-15 year olds in Scotland, 2002-2010. *Journal of Public Health*, 34, 523-531.
- Ministry of Public Health. (2007). *Notification of the Ministry of Public Health (No. 303) Veterinary Drug Residue in Food B.E.2550*. Retrieved December 12, 2018, from http://food.fda.moph.go.th/law/data/announ_moph/P303.pdf [in Thai]
- Ministry of Public Health. (2007). *Notification of the Ministry of Public Health (No. 193) Production Processes, Production Equipments, and Foods Storages B.E. 2543*. Retrieved December 12, 2018, from http://food.fda.moph.go.th/law/data/announ_moph/P193.pdf [in Thai]
- Neumark-Sztainer, D., French, S. A., Hannan, P. J., Story M. & Fulkerson, J. A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2, 14.
- Punnawit, C., Saengchai, R., Chawanit, L., Yenjai, W., Molpruk, P. & Kongmueng, A. (2015). *Food Consumption Behavior in Elementary Students Grad 4-6 at One of the Private School in Taweewattan, Bangkok Metropolitan*. Retrieved November 29, 2017, from http://bkkthon.ac.th/home/user_files/department/department-24/files/12 [in Thai]

- Purjindanet, J. (2005). How to Providing Safe Food for School Lunch. *Journal of Education*, 6(1-2-3), 35-45. [in Thai]
- Rattanathamtada, J. & Lawirakorn, S. (2013). Food consumption and health behavior of overweight junior high school students at Loei pittayakom school, Loei district, Loei province. *Research and Development Journal Loei Rajabhat University*, 8(24), 102-111. [in Thai]
- Rattanawaraha, K. (2013). *The trend of the world's number one obese child (Part 1)*. Retrieved November 29, 2017, from <http://taamkru.com/th/แนวโน้มเด็กไทยอ้วนอันดับหนึ่งของโลก-ตอนที่1> [in Thai]
- Sinsawat, T. (2000). *Nutrition for Children*. Retrieved November 29, 2017, from <http://kcenter.anamai.moph.go.th> [in Thai]
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of The American Dietetic Association*, 102(3 Suppl), 40-51.
- Subcommittee for Knowledge Synthesis: Food and Nutrition for Consumer. (2016). *Knowledge According to Food and Nutrition for All Ages*. Bangkok: Secretary of National Food Committee, Food and Drug Administration. [in Thai]
- Usasub, U. (2010). *Format of Lunch Project Operation of Primary School of The Buri Ram Secondary Educational Service Area Office 1: Case Study for Best Practices*. Master's thesis, Educational Administration, Buri Ram Rajabhat University. [in Thai]



Name and Surname: Sunanta Gajesanand

Highest Education: MBA, General Management, Sukhothaithumathiraj University

University or Agency: Panyapiwat Institute of Management

Field of Expertise: Industrial Microbiology & General Management

Address: 537 Friendship Village1, Soi Onnut 46, Suanlung, Bangkok 10250



Name and Surname: Akaraphun Ratasuk

Highest Education:

Master of Arts in Social Sciences, Queens College, the City University of New York

Master of Arts in Economics, Brooklyn College, The City University of New York

University or Agency: Panyapiwat Institute of Management

Field of Expertise: Social Sciences and Economic

Address: 30/17 Soi Nawamin 80, Nuan Chan, Bung Kum, Bangkok