Received: 2 May 2023; **Revised:** 16 May 2023
Accepted: 23 May 2023

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนล่าง

รสกร วันประยูร[1], รมณีย์ พรมมีด[2] และธนัช กนกเทศ[3]

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงสำรวจในครั้งนี้ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 265 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า เจตคติที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเช้า 3) การเข้าถึงแหล่งขายอาหารเช้า 4) การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน 5) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Eta และ Pearson's correlation กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 97.36 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของกลุ่มตัวอย่างมี 6 ปัจจัย ได้แก่ สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง (P-value=0.004) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า (P-value<0.001) เจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า (P-value<0.001) การเข้าถึงแหล่งขายอาหารเช้า (P-value<0.001**) การได้รับข้อมูลข่าวสาร (P-value<0.001) การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน (P-value=0.005) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value<0.05)

คำสำคัญ: พฤติกรรม, การบริโภค, อาหารเช้า, นักเรียน

[1] นักวิชาการสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร Email: rodsagonw62@nu.ac.th โทร 096-6631762

[2] นักวิชาการสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

[3] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร Email: thanachk@nu.ac.th โทร 081-8865761

Factors Related to Breakfast Consumption Behavior of High school Student in the Lower Northern Region

Roasagon Wanprayoon[1], Rommani Phormmuet[2] and Thanach Kanokthet[3]

Abstract

The objectives of this survey research to study the breakfast consumption behavior of high school students, and factors related to breakfast consumption behavior of high school students at a school in the lower northern region. The sample group consisted of 265 high school students Data were collected by using a questionnaire divided into 5 parts: 1) Personal information 2) Knowledge about breakfast consumption Attitudes Related to Breakfast Consumption 3) Access to the source of selling breakfast 4) Receiving information Getting support from family members, teachers, and friends. 5) Breakfast consumption behavior. Data were analyzed using Eta and Pearson's correlation statistics. Significance was determined at the 0.05 level.

The results showed that the breakfast consumption behavior of the majority of the sample group was at a good level (97.36 percent). There were 6 factors related to the breakfast consumption behavior of the sample groups, namely the marital status of the parents (P-value = 0.004) Breakfast Knowledge (P-value < 0.001) Breakfast Attitudes (P-value < 0.001) Access to Breakfast Venues (P-value < 0.001**) Information (P-value < 0.001) Support from family members, teachers and friends (P-value = 0.005) correlated with breakfast consumption behavior. statistically significant (P-value < 0.05)

Keywords: Consumption, Behavior, Breakfast, Student

[1] Public Health Technical Officer, Faculty of Public Health, Naresuan University
Email: rodsagonw62@nu.ac.th Tel. 096-6631762

[2] Public Health Technical Officer, Faculty of Public Health, Naresuan University

[3] Assistant Professor, Faculty of Public Health, Naresuan University
Email: thanachk@nu.ac.th Tel. 081-8865761

บทนำ

การเจริญเติบโตที่ดีทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาของเด็กช่วงวัยเรียนตอนปลายควรได้รับการดูแลและส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี และเหมาะสมตามวัย โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าจะเป็นตัวขับเคลื่อนให้เด็กเหล่านี้มีพลังในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวัน (ณัฏจินี ชัวชมเกตุ และคณะ, 2558) พลังงานจากอาหารเช้าที่ควรได้รับประมาณร้อยละ 15-25 ของพลังงานทั้งหมดตลอดวัน โดยเพศชายควรจะได้รับ 375-625 กิโลแคลอรี่ และเพศหญิงควรจะได้รับ 300-500 กิโลแคลอรี่ (Spence, 2017) เด็กวัยเรียนเป็นเป้าหมายสำคัญยิ่งในการพัฒนา รูปแบบการบริโภคอาหารเช้าของประชาชนมีแนวโน้มลดลงระหว่างปี 2508 ถึง 1991 โดยเฉพาะสำหรับวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่า 15-18 ปี โดยมีอัตราสำหรับเด็กชายและเด็กหญิงลดลงจากร้อยละ 89.70 และร้อยละ 84.40 ตามลำดับ ในปี 1965 เป็นร้อยละ 74.90 และร้อยละ 64.70 ตามลำดับ ในปี 1991 (Lewis G Halsey, Jörg W Huber, Tzetze Low, Chinwe Ibeawuchi, Polly Woodruff and Sue Reeves, 2011)

จากการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของประชากรทั่วประเทศปี 2560 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจ 27,960 ครัวเรือน พบว่าร้อยละ 89.4 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป รับประทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวัน ครบ 3 มื้อ โดยกลุ่มวัยเด็ก อายุ (6-14 ปี) และกลุ่มวัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนการรับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อสูงสุดร้อยละ 92.8 และต่ำสุดในกลุ่มวัยเยาวชนอายุ (15-24 ปี) ร้อยละ 87.7 เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจปีพ.ศ. 2548, 2552 และ 2556 และ 2560 พบว่าประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 82.2 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 87.1 88.0 และ89.4 ในปี 2552 2556 และ 2560 ตามลำดับ โดยเฉพาะกลุ่มวัยเด็ก อายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี และกลุ่มวัยสูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ส่วนกลุ่มวัยเยาวชน อายุ 15-24 ปี มีสัดส่วนลดลงเล็กน้อย ผลการศึกษาพบว่าเมื่อเข้าสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอุดมศึกษา การรับประทานอาหารเช้าลดลงกว่าช่วงวัยเด็ก เนื่องจากความเร่งรีบที่มีเพิ่มขึ้นและค่านิยมที่ผิดจากที่กล่าวมาข้างต้น จากพฤติกรรมการไม่รับประทานอาหารเช้าส่งผลให้ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มาตาม เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือด และโรคหัวใจ (Uzhovaet al อ้างในจารุวรรณ ไผ่ตระกูล และคณะ, 2564) และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Kang & Park อ้างในจารุวรรณ ไผ่ตระกูล และคณะ, 2564)

จากผลการสำรวจ พบว่า ในเขตสุขภาพเขต 2 จังหวัดพิษณุโลก ปี 2561 ร้อยละ 89.4 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปที่ทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่ากลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) และกลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนดังกล่าวสูงสุดร้อยละ 92.8 และต่ำสุดในกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 87.7 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน เนื่องจากเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมงดการบริโภคอาหารเช้าค่อนข้างมาก จำเป็นต้องแก้ไขโดยเร่งด่วน องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

อาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นสิ่งสำคัญในการนำมาเป็นข้อมูลสำหรับเป็นแนวทางในการปรับปรุง วางแผน และพัฒนารูปแบบการส่งเสริมให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปลายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเหล่านี้ได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี พัฒนาการและการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ แข็งแรง และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับใด
2. ปัจจัยใดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานะสมรสของผู้ปกครอง ดัชนีมวลกาย สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า เจตคติที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเช้า สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร การจัดการรายได้ของผู้ปกครอง สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แนวคิดทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เพศชาย และเพศหญิง ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2564 โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 610 คน

ขอบเขตด้านเวลา เก็บข้อมูลระหว่าง ตุลาคม – ธันวาคม 2565

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ใช้ศึกษา

1. ตัวแปรต้น

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานะสมรสของผู้ปกครอง ดัชนีมวลกาย

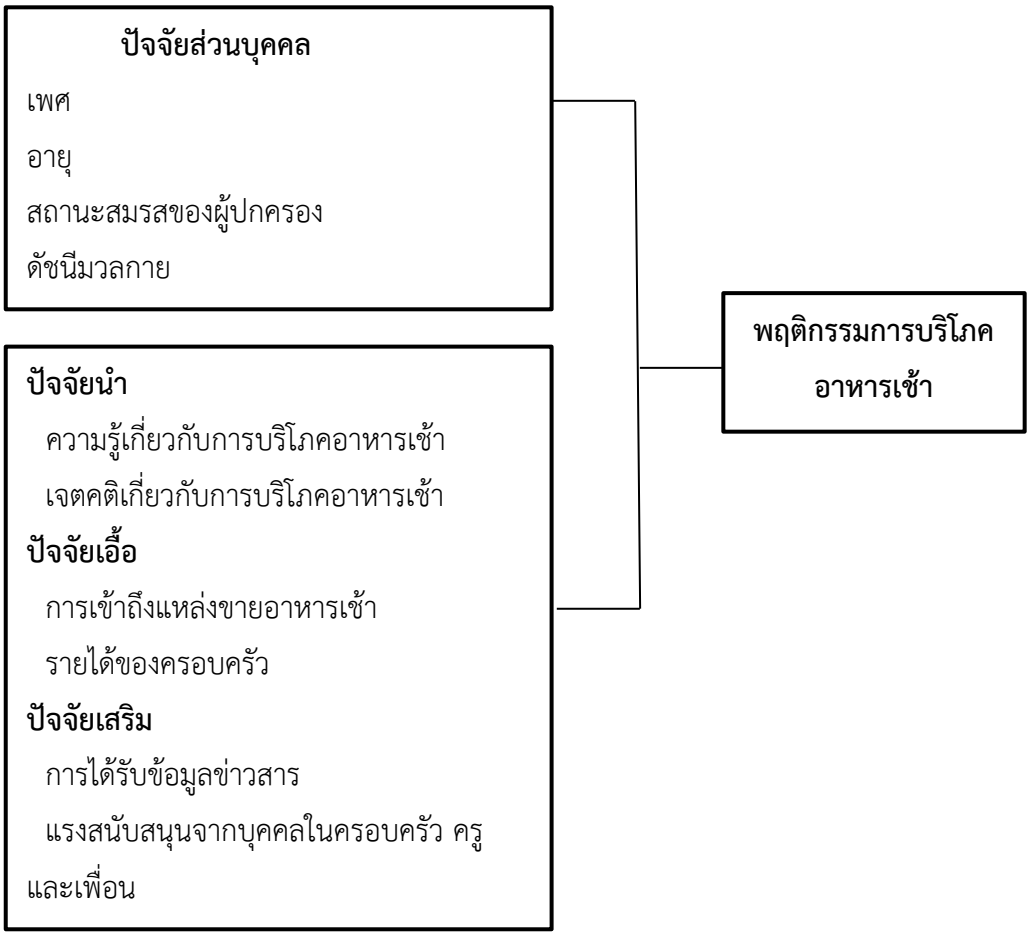
1.2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า เจตคติที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเช้า

1.3 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย การเข้าถึงแหล่งขายอาหารเช้า รายได้ของครอบครัว

1.4 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า

กรอบแนวคิดของการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียน 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จำนวน 610 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คำนวณขนาดตัวอย่างโดยการใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ (Wayne, 1995)

$$n = \frac{N \cdot \sigma^2 z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}}{d^2(N-1) + \sigma^2 z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}}$$

โดยให้ n = จำนวนขนาดตัวอย่างเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

N = จำนวนนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จำนวน 610 คน

z_(α_(/2)) = ค่าสถิติการแจกแจงแบบปกติมาตรฐานเมื่อกำหนดระดับความเชื่อมั่นในการประมาณค่าที่ 95% ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.96

σ^2 = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นในจังหวัดพิษณุโลก พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75) (ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99) (อณติมา หมีสมุทร์, 2560)

d^2 = กำหนดให้ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณ เท่ากับ 0.099

เพื่อป้องกันการออกจากการศึกษา (Drop out) จึงปรับขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่ม ร้อยละ 10 ดังนั้น ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้รวมทั้งสิ้น จำนวน 263 คน

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria)

1. เป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษา ปีที่ 6) โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา ปีการศึกษา 2565
2. เป็นบุคคลที่สามารถอ่านออกเขียนได้ หรือสามารถตอบคำถามได้
3. ผู้ที่ยินยอมเข้าร่วมในกระบวนการวิจัย

เกณฑ์คัดออก(Exclusion criteria)

1. ผู้ที่เจ็บป่วยกะทันหันไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้

2. ผู้ที่ถูกพักการเรียน ย้ายโรงเรียน เสียชีวิตระหว่างการดำเนินการเก็บข้อมูล

จัดเก็บโดยแบ่งจำนวณของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ 2630 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแบ่งตามสัดส่วนของประชากรตามระดับการศึกษา เพื่อให้ได้จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงกลุ่มตัวอย่างจำแนกประเภท

ชั้น	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
ม.4	211	87
ม.5	211	88
ม.6	118	88
รวม	610	263

ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการบริหารการศึกษาของสถานศึกษา ว่าสามารถให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยได้

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรง (Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสร็จแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบและเสนอผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้องจำนวน ท่านตรวจสอบในด้านความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และความตรงด้านโครงสร้าง (Construct Validity) เพื่อเพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาและโครงสร้างความถูกต้องเหมาะสมของภาษาที่ใช้จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามที่ได้รับคำแนะนำ

2. การตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนบางระกำวิทยศึกษา อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 30 ชุด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเที่ยงโดยใช้สูตรประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาช (Conbach's Alpha Coefficient) โดยได้ค่าความเชื่อมั่น สูงกว่า 0.70 ทุกส่วนของแบบสอบถาม

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยการนำเสนอขออนุมัติการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ผ่านการอนุมัติเลขที่ IRB No P2-0056/2565 จากนั้นมีการชี้แจงรายละเอียดการวิจัย และขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยแนะนำตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ และกลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการเข้าร่วมช่วงใดก็ได้

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลในแบบสอบถามแล้วผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.รวบรวมแบบสอบถามตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลแยกหมวดหมู่ข้อมูลจากนั้นนำมาลงรหัสให้ตัวเองตามแบบฟอร์มการลงรหัสข้อมูล (Coding) เตรียมนำไปบันทึกข้อมูล

2.บันทึกข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูป (SPSS for Windows) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตาราง ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าโดยใช้สถิติ Pearson product-moment correlation และ Eta

ผลการวิจัย

1.ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.30 มีอายุ 17 ปี ร้อยละ 31.32 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 35.85 ดัชนีมวลกาย ส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 18.50-22.90 ร้อยละ 43.0 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่ มัธยมศึกษา ร้อยละ 55.85 รายได้ของครอบครัวนักเรียนต่อเดือนส่วนใหญ่ 10,001-20,000บาท ร้อยละ 35.09

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 88.68 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 7.17 และ น้อยที่สุด ระดับต่ำ ร้อยละ 4.15

เจตคติที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเช้า พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 49.81 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 48.68 และ น้อยที่สุด ระดับต่ำ ร้อยละ 0.75

การเข้าถึงแหล่งขายอาหารเช้าเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 22.64 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.60 และ น้อยที่สุด ระดับต่ำ ร้อยละ 0.75

การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 59.25 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.38 และ น้อยที่สุด ระดับต่ำ ร้อยละ 0.38

การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 48.68 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 47.92 และ น้อยที่สุด ระดับต่ำ ร้อยละ 3.40

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 97.36 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง 2.26 ร้อยละ และ ระดับต่ำ ร้อยละ 0.38

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยการวิเคราะห์ Pearson product-moment correlation ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.5 พบว่า ความรู้ (P-value < 0.001) เจตคติ (P-value < 0.001) การเข้าถึงแหล่งขายอาหารเช้า (P-value < 0.001) การได้รับข้อมูลข่าวสาร (< 0.001) และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน (P-value = 0.005) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ดังรายละเอียดตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนล่าง (N=263)

ปัจจัย	พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า	
	r	p
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า	0.201	< 0.001**
เจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า	0.229	< 0.001**
รายได้ของครอบครัว	-0.032	0.617
การเข้าถึงแหล่งขายอาหารเช้า	1.000	< 0.001**
การได้รับข้อมูลข่าวสาร	0.245	< 0.001**
การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน	0.172	0.005**

* P-value < 0.05

อภิปรายผลการศึกษา

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ กมลวรรณ สุวรรณ (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารในเด็ก มัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และขัดแย้งกับการศึกษาของ จารุวรรณ ไผ่ตระกูล, มยุรฉัตร กันยะมี, ฑิฆัมพร ภุมรินทร์, มณีนาถ ศรีภา และสุธินี ศิริรัตน์ (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า 1) อายุ และชั้นปี มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายถึงอายุและชั้นปีที่มากขึ้น จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ลดลง 2) ความเร่งรีบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจะแปลผลว่า ความเร่งรีบหรือระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเริ่มเรียนที่มาก จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มากขึ้นด้วย ส่วนดัชนีมวลกายรายได้ และความรู้ทางโภชนาการ ไม่มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า (p>.05) และขัดแย้งกับ การศึกษาของ ปิยนุช ไกรเทพ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.20 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 27.20 และระดับที่ควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 23.60

2. เจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า นักเรียนมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับ การศึกษาของ กานต์ ลิ้มศิริสวัสดิ์, กอบธัญ คงธนารัตน์, ณภัทร วงษ์มาตย์, ธีรภัทร กุณฑลบุตร, เปรมอนันต์ สินชัยพานิช, อฏวี ตั้งพรธิรักษ์ และ สุมิตรา เมืองขวา (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 3-5 คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาแพทย์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.1 ระดับดี ร้อยละ 159 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 60.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 38.2 และระดับไม่ดี ร้อยละ 1.8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าเวลาเริ่มคาบเรียน อายุ และทัศนคติเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่นักเรียนขาดการกระตุ้นและการเสริมแรงทางบวก เช่น การได้รับคำแนะนำจากผู้ปกครอง และความยับยั้งชั่งใจ จึงส่งผลให้ขาดความตระหนักในเรื่องของการบริโภคอาหารเช้า จึงส่งผลให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับ การศึกษาของ มาตรฤดี ชุณหบัณฑิต (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ พบว่า พฤติกรรมการบริโภค

อาหารเช้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าถูกต้องในระดับดี (ร้อยละ 84.67) นอกนั้นเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่ถูกต้องในระดับปานกลาง (ร้อยละ 15.33) และไม่พบนักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่ถูกต้องในระดับต่ำ และขัดแย้งกับ การศึกษาของ ปิยนุช ไกรเทพ. (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาวิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยวมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$= 1.70, S.D. = 0.15) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับพอใช้ 7 ข้อ ระดับปานกลาง 6 ข้อ และระดับดี 2 ข้อ

3. การเข้าถึงแหล่งขายอาหารเช้า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่ากลุ่มนักเรียนที่มีระดับการเข้าถึงแหล่งขายอาหารเช้า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจาก ความสามารถเข้าถึงอาหาร ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารที่เพียงพอ มีที่สำหรับนั่งรับประทาน ระยะเวลาในการทำอาหารที่รวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นวารินทร์ พันธุ์ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแวงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มที่มีแหล่งทรัพยากร อาหารในการเข้าถึงอาหาร ความปลอดภัยของอาหาร ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหาร เวลาในการรับประทานอาหาร ในระดับดี/ปานกลาง มีพฤติกรรมการเลือกบริโภค อาหารไม่เหมาะสมเป็น มากกว่ากลุ่มที่มีแหล่งทรัพยากร อาหารในการเข้าถึงอาหาร ความปลอดภัยของอาหาร ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหาร เวลาในการรับประทานอาหาร ในระดับต่ำอย่างชัดเจน

4. การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่ากลุ่มนักเรียนที่มีระดับการได้รับข้อมูลข่าวสาร ที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าแตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักเรียนได้มีการรับข้อมูลข่าวสารจากครูผู้สอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเช้า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุรีย์วรรณ สีลาดเลา (2564) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการแตกต่างกัน

5. การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า กลุ่มนักเรียน มีระดับการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งจากตนเองและบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู ฯลฯ ซึ่งปัจจัย

เหล่านี้จะท้าหน้าที่สนับสนุนให้บุคคลสามารถ แสดงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กมลวรรณ สุวรรณ (2564) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ได้กล่าวไว้ว่า เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ต้องการ แรงกระตุ้นหรือแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อนที่นักเรียนยอมรับเพื่อให้เกิดพฤติกรรม หรือการกระทำ ดังนั้นการส่งเสริมเด็กไม่ให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินจึงควรต้องได้รับการกระตุ้นหรือการสนับสนุนจากบุคคลดังกล่าวอย่างใกล้ชิด

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าแสดงให้เห็นว่าการที่เด็กวัยเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่ถูกต้อง ได้รับการเสริมความรู้เกี่ยวกับการบริโภค จะส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้น เช่นการส่งเสริมการให้ความรู้ในการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ให้กับตนเอง ดังนั้นควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากโภชนาการที่ถูกต้อง ส่งเสริมพฤติกรรมการอ่านและการใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากโภชนาการให้มากขึ้น เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้น

2. ปัจจัยด้านผู้ปกครอง ได้แก่ บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน พบว่านักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มนักเรียนที่อาศัยอยู่กับบุคคลอื่น หรืออยู่คนเดียว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว และการเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียน มีส่วนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ผู้ปกครองที่รับประทานอาหารเช้าสม่ำเสมอรวมถึงผู้ปกครองที่จัดเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนสม่ำเสมอ แสดงให้เห็นถึงบทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝัง สนับสนุน และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีนิสัยการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมให้กับนักเรียน

3. ปัจจัยด้านการรับข้อมูลข่าวสารมีผลกับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้า ดังนั้นโรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรสร้างกระบวนการคัดกรองข้อมูลข่าวสารเพื่อคัดกรองกระบวนการรับรู้ของนักเรียนอย่างเป็นระบบ

4. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ในโรงเรียนหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดทำกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เช่น สนับสนุนให้มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเตรียมอาหารเช้าด้วยตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้บุคลากรทางการศึกษา การแพทย์และสาธารณสุขสามารถนำไปใช้ในการวางแผนและกำหนดนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเนื่องจากการศึกษานี้ทำเฉพาะในโรงเรียนของเขตเมือง ในจังหวัดพิษณุโลก จึงไม่สามารถเป็นตัวแทนความชุกของพื้นที่อื่นได้นอกจากนี้ปัจจัยที่นำมาศึกษาอาจจะไม่ครอบคลุมปัจจัยทุกด้านจึงเป็นข้อจำกัดในการศึกษานี้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป คือควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงลึกถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาอธิบายถึงสาเหตุ ปัจจัย และผลกระทบต่างๆ ที่มีจากการบริโภคอาหารเช้าที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และอุปสรรคปัญหาที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่ไม่เหมาะสม เพื่อแก้ไขปัญหาทางโภชนาการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

กมลวรรณ สุวรรณ, สุชาดา เจะดอเลาะ, ชนิกานต์ สมจารี, พัชรินทร์ คมขำ และ ปุรินทร์ ศรีศศลักษณ์. (2021). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา.** วารสารสาธารณสุขล้านนา. 17(1), 40-51.

จิราภรณ์ เรืองยิ่ง และ สุจิตรา จรจิตร. (2559). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.** วารสารศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. 8(1), 245-264.

จักรพันธ์ รู้สมัย, เมธินี แก้วแดง, ฐิติพร เกสรพรม, พิณรัตน์ นุชโพธิ์ และ ศุภศิว์ สุวรรณเกสร. (2560). **การศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารเช้าและความรู้ความเข้าใจตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง จ.สุโขทัย.** ใน การประชุมวิชาการระดับชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 (น. 910-921). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.

จารุวรรณ ไผ่ตระกูล, มยุรฉัตร กันยะมี, ทิฆัมพร ภุมรินทร์, มณีนาถ ศรีภา และ สุธินี ศิริรัตน์. (2564). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.** วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ. 8(1), 18-32.

ชลิดา เลื่อมใสสุข และ วัชรี พืชผล. (2561). **ความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.** วารสารปัญญาภิวัฒน์. 10(3), 73-83.

ณัฏฐินี ชัวชมเกตุ, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม และ ทัศนี ประสบกิตติคุณ. (2557). **ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส.** วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. 7(3), 15-25.

ทิพย์ภารัตน์ ไชยชนะแสง. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด.** วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. 11(1), 109-112.

ธนินทร์ สังขดวง และ จิระนาถ รุ่งช่วง. (2560). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าท้องถิ่นที่สืบทอดจากวัฒธรรมเปอรานากันของนักท่องเที่ยวในจังหวัดตรัง.** วารสารมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์. 4(1), 81-92.

นภาพร เหมาะเหม็ง และ ชนัดดา เกิดแพร. (2560). **การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก.** วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมล้านนา. 7(1), 67-74.

นวารินทร์ พันธุ์ชัยภูมี และ พิษณุ อุตตมะเวทิน. (2564). **พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแวงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น.** วารสารวิจัยสาธารณสุข มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 14(1), 49-56.

บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธุ์, วิมล อ่อนเส็ง, ปฐพร แสงเขียว, ดุจเดือน เขียวเหลือง, อดุลย์ วุฒิจูรีพันธุ์, อัญชลี เข็มเพ็ชร และ สายฝน วรรณขาว. (2560). **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6.** วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. 9(2), 41-53.

ปิยะกุล สิทธิรัตน์ ณ นครพนม และ อนุชาติ มาธนะสารวุฒิ. (2559). **ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเช้าและความเหนื่อยล้าในนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** วารสารสาธารณสุขล้านนา. 12(2), 1-9.

พิภพ ทองจันทร์. (2558). **พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนิสิตปริญญาตรี สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.** (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิมพ์ชนก เขียวคราม. (2562). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร** (รายงานการวิจัย). นครปฐม: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร.

มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี.** วารสารวิทยาการจัดการ. 3(1), 109-126.

มัณฑนาวดี เมธาพัฒนะ. (2560). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล.** วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 25(3), 20-29.

ริษา ดีจุฑามณี, อัจฉรา มูลรัตนา และ สุธาทิพย์ เอมเปรมศิลป์. (2565). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดกรุงเทพมหานคร.** https://shorturl.asia/drbK8.

วิตา ศรีสวัสดิ์ และ สุวลี โล่วิรกรณ์. (2562). **การรับรู้และการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.** วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 12(4), 88-96.

สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา.** วารสารราชพฤก. 15(1), 33-41.

สุบิน สุนันต๊ะ. (2551). **พฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุทธิพงษ์ วงวิริยะ. (2561). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำดิบวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน.** (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยนเรศวร.

สุรีย์วรรณ สีลาดเลา, ธรรมศักดิ์ สายแก้ว, วรรณวิมล เมฆวิมล กิ่งแก้ว, กล้าณรงค์ วงศ์พิทักษ์ และ ธัญญะ พรหมศร. (2564). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม.** วารสารสาธารณสุขล้านนา. 17(1), 40-51.

อณติมา หมีสมุทร์. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบน.** (วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

อรสุดา แซ่จ่าว และ อังคณา เหมือนจิตต์. (2564). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำดิบวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน.** (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยนเรศวร.

Best, John W. (1977). **Research in Education**. (3rd ed). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Bloom, Benjamin S.,et al. (1971). **Hand book on Formative and Summative Evaluation of Student Learning.** New York: Mc Graw-Hill Book Company.

Wayne W. Daniel and Chad L. Cross (1995). **Biostatistics: A Foundation of Analysis in the Health Sciences.** (6th ed). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. (p. 177-178).

Jess A. Gwin and Heather J. Leidy. (2018). **Breakfast Consumption Augments Appetite, Eating Behavior, and Exploratory Markers of Sleep Quality Compared with Skipping Breakfast in Healthy Young Adults.** National Library of Medicine. 2(11).

Lewis G Halsey, Jörg W Huber, Tzetze Low, Chinwe Ibeawuchi, Polly Woodruff and Sue Reeves. (2011). **Does consuming breakfast influence activity levels? An experiment into the effect of breakfast consumption on eating habits and energy expenditure.** National Library of Medicine. 15(2).