

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ต่อความรู้ และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี

Effect of a Program Promoting Nutrition Label Reading on Knowledge, and Behavior of Nutrition Label Reading of Students Grade 5 at Bothong District, Chonburi Province

อุเทน สุทิน¹

วนิดา ประเสริฐ²

ปิติพัฒน์ ทองเลิศ³

¹นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลบ่อทอง อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยราชสีมา วิทยาเขตกรุงเทพ

²อาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยราชสีมา วิทยาเขตกรุงเทพ

³นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว

Email: jo090382@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ต่อความรู้ และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 5 ในอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี จำนวนกลุ่มละ 50 ราย ใช้เวลาในการศึกษา 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมในเรื่อง การอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติบรรยายและสถิติ independent-sample t-test และ paired-sample t-test ผลการศึกษาพบว่า หลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้การอ่านฉลากโภชนาการที่มีสัดส่วนมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนพฤติกรรมการอ่านฉลากอาหาร พบว่าหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการมากขึ้นกว่าก่อนทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้คือ การนำโปรแกรมไปใช้ในการส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในการเลือกซื้ออาหาร เพื่อให้ นักเรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการ และเลือกขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ฉลากโภชนาการ ความรู้เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ พฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to study the effect of the program promoting nutrition label reading on knowledge, and behavior of nutrition label reading of student grade 5 at Bothong district, Chonburi province. The samples were 50 students of grade 5 in each group. Data were collected by using the questionnaires about Nutrition Label Reading. The study conducted within 12 weeks. Data were analyzed by using descriptive statistics, independent-sample t-test, and

paired-sample t-test. Results showed that after the program, the knowledge and behavior score of nutrition label reading of experimental group after using the program were significantly higher than before using the program and were also higher than the control group. The suggestion that the program promoting nutrition label reading should apply for senior elementary and junior high school to appropriately read nutrition label and select their snacks and beverages.

KEYWORDS: Nutrition Label, Nutrition Label Reading on Knowledge, Behavior of Nutrition Label Reading, Students Grade 5

บทนำ

สถานการณ์เด็กที่พบปัญหาโภชนาการเกินและโรคอ้วนมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจพบว่า เด็กอายุ 6-12 ปี อ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 เป็นร้อยละ 6.7 หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 14.6 ในระยะเวลา 3 ปี (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก (World Health Organization [WHO], 2006) รวมทั้งประเทศไทยด้วย โดยเป็นภัยเงียบที่ร้ายแรง เนื่องจากไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆ ในระยะแรก จนกระทั่งมีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เกิดโรคเรื้อรังที่พบบ่อยคือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อสุขภาพจิต อารมณ์ สังคม ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด และความรู้สึกล้มใจ (สุวพันธ์, 2547) และมีผลทางอ้อมทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงานลดลง ซึ่งปัญหาดังกล่าวทำให้ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการรักษาพยาบาล ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็ก โดยปัจจัยทางพันธุกรรมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมสามารถปรับเปลี่ยนได้ อาทิ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชนิดของอาหารและเครื่องดื่มที่เด็กบริโภค โดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงานน้ำตาล และไขมันสูง ที่มาจากขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่ม (อุรวรรณ, 2549) ปัจจัยเสริม ทางด้านร้านค้า เงินที่ได้รับมาซื้ออาหารในแต่ละวัน และความเชื่อ ที่ได้รับจากช่องทางต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ (พัชรภักดิ์ และคณะ, 2557) ปัจจุบัน

เด็กไทยมีการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มเพิ่มมากขึ้น จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง และขนมของเด็กนักเรียน พบว่าเด็กในระดับประถมศึกษาเป็นกลุ่มที่บริโภคอาหารว่างมากที่สุด โดยมีการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มคิดเป็นร้อยละ 47 ของอาหารที่บริโภคต่อวัน คิดเป็นพลังงาน 500 กิโลแคลอรี ซึ่งเท่ากับหนึ่งในสี่ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (อุไรพร และคณะ, 2557) นอกจากนี้ ยังพบว่า เด็กที่บริโภคขนมขบเคี้ยวทุกวันสูงขึ้นถึงร้อยละ 66.7 และดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน คิดเป็นร้อยละ 43.9 โดยให้เหตุผลว่าเป็นความเคยชินมากที่สุด (หัตยา และพัชรี, 2542) รู้เป็นหนึ่งที่ทำให้เด็กได้รับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร รวมถึงรับรู้โอกาสเสี่ยง รับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์และมีการปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องมากขึ้น (ปาริชา และคณะ, 2555)

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมสุขศึกษา ในเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่ม ซึ่งมีเนื้อหาประกอบภาพที่เข้าใจง่าย เพื่อให้ให้นักเรียน ผู้ปกครอง และผู้ที่สนใจใช้ประกอบในการส่งเสริมการเลือกซื้อ บริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่เหมาะสม และได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในเรื่อง โภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ว่าสามารถช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อและบริโภคได้หรือไม่ โดยมีครูและผู้ปกครองช่วยกันส่งเสริมให้เด็กสามารถเลือกอาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่ม ซึ่งจะช่วยลดปัญหาในเรื่องภาวะสุขภาพของเด็กได้ ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคอ้วน ตั้งแต่วัยเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อให้

สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (2555-2559) ที่เน้นความมั่นคงทางด้านอาหาร ในเรื่องอาหารปลอดภัย ฉลากโภชนาการ และพฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้ และพฤติกรรมการอ่าน ฉลากโภชนาการขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้โปรแกรม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

สมมติฐาน

หลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความรู้ และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ประโยชน์ที่ได้รับ

เด็กนักเรียนสามารถเรียนรู้ และมีพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการได้ถูกต้อง และเกิดพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และจะลดปัญหาเรื่องภาวะโภชนาการเกินในเด็กลงได้

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษากลุ่มนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ในอำเภอบ่อทอง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มาโดยใช้สุตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง สำหรับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน ทำการการสุ่มตัวอย่างแบบ Stratified random sampling โดยมีกลุ่มทดลอง โรงเรียนอนุบาลบ่อทอง จำนวน 50 ราย และกลุ่มเปรียบเทียบ โรงเรียนบ้านหนองใหญ่ 50 ราย ตามเกณฑ์ขัดเข้าดังนี้ 1) สามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนภาษาไทยได้ 2) ยินดี เข้าร่วมการศึกษา โดยได้รับความยินยอมโดยการลงนาม จากผู้ปกครอง

เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ส่วน ดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมการสอนสุขศึกษารายกลุ่ม และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเรื่องฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม โดยใช้ตัวอย่างอาหารที่มีฉลากโภชนาการ และคู่มือการอ่านฉลากโภชนาการ สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมการสาธิตและสาธิตกลับเกี่ยวกับการอ่านฉลากโภชนาการ โดยใช้ตัวอย่างอาหารจากการเยี่ยมชมร้านค้า เพื่อให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริงโดย การสังเกตและเปรียบเทียบฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มชนิดต่างๆ หลังจากนั้นเป็นการเล่นเกม ฉลาดซื้อ โดยการฝึกเลือกผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วันนี้เราอ่านฉลากแล้วหรือยัง ให้ นักเรียนออกมาพูดถึงการอ่านฉลากอาหารหน้าชั้นเรียน วันละ 10 คน โดยกิจกรรมนี้จะจัดทุกวันจนทุกคนได้ออกมาเล่าเรื่องของการอ่านฉลากอาหาร โดยกิจกรรมนี้จะมีครูประจำชั้นเข้ามามีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้วิจัย

2. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ ศาสนา จำนวนเงินค่าอาหารที่ได้รับต่อวัน การได้รับอาหารมื้อหลัก โรคประจำตัว ระยะเวลาที่นอนหลับต่อวัน กิจกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย การบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม สถานที่ซื้ออาหารและบริโภค นิสัยส่วนบุคคล ได้แก่การดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ น้ำอัดลม การบริโภค ขนมขบเคี้ยวและแหล่งที่ซื้อ

2.1 แบบสอบถามความรู้การอ่านฉลากโภชนาการอาหารและเครื่องดื่ม ลักษณะคำถามแบบถูกผิดมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 ตรวจสอบความเที่ยงโดยใช้สูตร KR-20 ของ Kuder-Richardson ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .76

2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการก่อนการเลือกซื้อหรือบริโภค มีจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบคือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆ ครั้ง ไม่เคย โดยข้อคำถามจะเป็นแนวเชิงบวก และ

เชิงลบ คะแนนมาก หมายถึง มีพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการที่ดี แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และตรวจสอบความเที่ยงโดยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Coeffeciency) ได้ค่าเท่ากับ .82

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองด้วยวิธีสัมภาษณ์ ในเดือนมิถุนายน-กันยายน พ.ศ. 2559 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอน และรายละเอียดต่างๆ ของการวิจัย เมื่อได้รับอนุมัติจึงขอพบครูประจำชั้น และนักเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับ และการพิทักษ์สิทธิของนักเรียน พร้อมให้เอกสารคำแนะนำ และใบยินยอมแก่นักเรียนเพื่อขออนุญาตทำการศึกษาในนักเรียนจากผู้ปกครอง และนัดหมายวันเวลาในการดำเนินการวิจัย

2. ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักเรียนในการตอบแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเองพร้อมกัน โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

3. กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มแต่ละกิจกรรม ซึ่งใช้กิจกรรมละ เวลา 90 นาที โดยประมาณ โดยผู้วิจัยสอนกิจกรรมครั้งที่ 1 สอนสุขศึกษา แบบกลุ่ม และการสอนแบบมีส่วนร่วมในเรื่องฉลากโภชนาการ คืออะไร ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ การแสดงฉลากโภชนาการ การกล่าวอ้างทางโภชนาการ และข้อควรสังเกตในการอ่านฉลากโภชนาการ ใช้คู่มือการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ประกอบการสอนร่วมกับสื่อวิดีโอ ที่นำเสนอถึงกินอาหารผิด ชีวิตติดอ้วน จะให้ดูโทษของการดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ นอกจากนั้นยังมีการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมโดยการสาธิต และสาธิตกลับ เกี่ยวกับการอ่านฉลากโภชนาการ ใช้ตัวอย่างฉลากโภชนาการเป็นสื่อการสาธิต กิจกรรมครั้งที่ 2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 10 คน จำนวน 5 กลุ่ม พาไปเยี่ยมชมร้านสหกรณ์ เรียนรู้อาหารจากสถานที่จริง หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มทำกิจกรรม คิดก่อนซื้อ เพื่อพลังงานที่พอดี

กับหนู มีกติกาคือ ให้นักเรียนเลือกผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มหรือขนมขบเคี้ยวประเภทเดียวกัน 2 ชิ้น เช่น นมรสหวานเหมือนกัน 2 ยี่ห้อ แล้วให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันเลือก ชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดและมีโทษน้อยที่สุด โดยดูส่วนประกอบที่สำคัญบนฉลากโภชนาการ (แคลเซียม โปรตีน วิตามิน ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล น้ำตาล โซเดียม) แล้วอธิบายเหตุผลในการเลือกซื้อนม ชนิดนั้นลงในแบบบันทึกเกมส์ฉลาดซื้อ ใช้เวลา 30 นาที หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมโดยนำรายงานการสรุปมาพูดคุยในกลุ่ม แล้วนำเสนอ กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียน ทุกคนทำแบบบันทึกการเลือกซื้อ และการอ่านฉลากอาหาร และเขียนเป็นบทความ หรือเรียงความเรื่องการอ่านฉลากแล้วให้ออกพูดเล่าหน้าชั้นเรียน วันละ 10 คน โดยมีครูประจำชั้น และผู้วิจัยพูดแนะนำในข้อสงสัยและข้อเสนอแนะในข้อความที่ยังไม่ถูกต้อง หลังจากกิจกรรม ผู้วิจัยจะติดตามสอบถามเด็กในเรื่องพฤติกรรมเลือกซื้ออาหาร และการอ่านฉลากโภชนาการ และจะประเมินด้วยแบบสัมภาษณ์ในสัปดาห์ที่ 12

4. กลุ่มเปรียบเทียบได้รับคู่มือการอ่านฉลากโภชนาการไปศึกษาด้วยตนเอง และนักเรียนตอบแบบสัมภาษณ์ ก่อนและหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นแล้วกลุ่มเปรียบเทียบจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม เช่นเดียวกับที่กลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้ใช้สถิติบรรยาย และสถิติอ้างอิง สถิติบรรยาย ประกอบด้วย การวิเคราะห์ ความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ และด้วยสถิติ Independent sample t-test และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบทั้งก่อนและหลังการทดลองความรู้ และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการสูง ด้วยสถิติ Paired sample t-test โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ 0.05

ผลการวิจัย

พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 50 ราย มีลักษณะทั่วไปใกล้เคียงกัน คือ เพศชาย (กลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 44.3, กลุ่มทดลอง ร้อยละ 42.4) และเพศหญิง (กลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 55.7, กลุ่มทดลอง ร้อยละ 57.6) อายุของนักเรียนทั้งสองกลุ่มอยู่ระหว่าง 10-11 ปี (ค่าเฉลี่ย 10.76 ปี ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72) การรับประทานอาหารที่บ้าน (กลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 100 กลุ่มทดลอง ร้อยละ 94.4) ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ (กลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 83.3 กลุ่มทดลอง ร้อยละ 91.7) ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (กลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 55.6 กลุ่มทดลอง ร้อยละ 61.1) นอกจากนี้ยังสำรวจบริโภคของนักเรียนโดยรวม พบกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีการดื่ม น้ำอัดลม ร้อยละ 56.4 และ ร้อยละ 54.6 ในขณะที่มีการดื่มชา กาแฟ สูงถึงร้อยละ 75.0 และ 76.1 และยังพบว่า นักเรียนบริโภคขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ ร้อยละ 62.5 และ 63.8 ส่วนใหญ่นักเรียนซื้อขนมจากร้านค้า ในโรงเรียน ร้อยละ 42.0 และ 43.2 รองลงมา คือ ร้านค้าใกล้บ้าน ร้อยละ 28.3 และ 30.4 และเมื่อเปรียบเทียบความ

แตกต่างกัน พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความรู้ และ พฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการของ ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้การอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ก่อนการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้การอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเท่ากับ 4.33 และ 4.25 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = .262) (ตารางที่ 1)

หลังทดลอง ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างถูกต้อง กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเท่ากับ 9.65 และ 4.51 คะแนนโดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้การอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.00) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบความรู้การอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความรู้การอ่านฉลากโภชนาการ	กลุ่มทดลอง (n=50 คน)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=50 คน)		t-test	df	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
ก่อนการทดลอง	4.33	1.488	4.25	1.316	7.363	99	0.262
หลังการทดลอง	9.65	1.387	4.51	1.004	11.351	99	<0.001*

*p-value < 0.05

ก่อนการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเท่ากับ 21.14 และ 20.96 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน (p-value = .262) (ตารางที่ 2)

หลังทดลอง ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม

กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเท่ากับ 37.66 และ 21.77 คะแนน โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.001) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

พฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ	กลุ่มทดลอง (n=50 คน)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=50 คน)		t-test	df	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
ก่อนการทดลอง	21.14	13.267	20.96	13.316	13.363	99	0.262
หลังการทดลอง	37.66	5.554	21.96	14.004	15.351	99	<0.001*

*p-value < 0.05

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ต่อความรู้ และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีประเด็นที่น่าสนใจมีดังนี้

จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลมอยู่ในระดับปานกลางทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ (ร้อยละ 58.75 และ ร้อยละ 59.80) และมีพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลมอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 67.24 และร้อยละ 66.40) โดยพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาทิ การเติมน้ำอัดลม ชาเขียว และกาแฟ เนื่องจากมีรสที่หวานและหาซื้อได้ง่ายจากร้านค้าสหกรณ์มีการขาย และเมื่อเติมาแล้วรู้สึกสดชื่น นอกจากนี้ยังมีการบริโภคขนมขบเคี้ยวบ่อยครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับบุชรรัตน์ (2556) การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 62.36 และ 58.4 ตามลำดับ ส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารเหล่านี้ได้แก่ แป้ง และน้ำตาลจำนวนมาก และเครื่องดื่มบางชนิดมีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ ซึ่งคุณค่าทางอาหารน้อยมาก นอกจากนี้ยังเป็นโทษต่อร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาวสอดคล้องกับบังอร และคณะ (2554) พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม โดยพบว่าเกินครึ่งรับประทานขนมถุงกรอบ ขนมหวาน ลูกอม ทอฟฟี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน 4 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป

ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรกลับมาสนใจกับการเลือกบริโภค และหาแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคที่เหมาะสมต่อไป

จากกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ต่อความรู้ และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในกิจกรรมการให้สุขศึกษา การให้ความรู้เรื่องการอ่านฉลากในกิจกรรม มีการให้ดูสื่อวิดีโอเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีไขมันทรานส์ รวมถึงการศึกษาของ หัตยา และพัชรี (2542) ที่บ่งบอกแนวทางในการป้องกันภาวะโรคอ้วนในเด็ก ที่มีการแนะนำในเรื่องการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ และมีผลดีและไม่ดีต่อสุขภาพ พรชิตา (2554) การให้เด็กเรียนรู้และฝึกหัดการอ่านฉลากอาหารและเครื่องดื่ม โดยในกิจกรรมโปรแกรมมีแนวทางที่จะให้แต่ละกลุ่มเลือกดูอาหารที่มีเกลือ และน้ำตาลมาก และสรุปนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการอ่านฉลากอาหาร จากกิจกรรมนี้ได้ส่งเสริมให้เด็กมีความรู้เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ ในการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการได้ดีขึ้นโดยภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการ สัดส่วนของนักเรียนที่มีความรู้การอ่านฉลากโภชนาการดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการ ซึ่งประกอบด้วย การสอนสุขศึกษารายกลุ่ม การอภิปรายกลุ่มแบบมีส่วนร่วม โดยใช้คู่มือการอ่านฉลากโภชนาการ เป็นสื่อการสอน และการสาธิตเกี่ยวกับการอ่านฉลากโภชนาการก่อนการเลือกซื้ออาหารจากตัวอย่างอาหารจริง รวมถึงกิจกรรมการให้เด็กลงเลือกซื้ออาหารในห้อง

สหกรณ์โรงเรียนเพื่อเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ และสามารถเปรียบเทียบอาหารสองชนิดที่คล้ายกัน เช่น นมวัวที่ต่างบริษัทที่เด็กสามารถบอกความแตกต่างของ ข้อมูลบนฉลากอาหารได้ และยังสามารถสื่อสารให้เพื่อน คนอื่นๆ เข้าใจในความแตกต่างของอาหารและเครื่องดื่ม ที่มีข้อมูลโภชนาการที่หลากหลายและแตกต่างได้ และ ในกิจกรรมการเขียนบทความเรียงความ เรื่องการกิน อาหาร เลือกชนิดของอาหาร และการจัดบันทึกเก็บของ อาหาร เพื่อมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยมีครูประจำชั้น และผู้วิจัยคอยสังเกต และให้ข้อมูลที่สอดแทรกในส่วนที่ นักเรียนรายงานหน้าชั้นเรียนในกิจกรรมเด็กมีความสุข อยากที่จะนำเสนอ ส่งเสริมให้เด็กรู้จักจดและอ่านฉลาก โภชนาการ ส่งผลให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลาก อาหารที่ดีขึ้นด้วยการศึกษาด้วยตนเอง และสามารถ นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันได้ จากกิจกรรมดังที่ได้ กล่าวทั้งสามกิจกรรม สามารถช่วยให้เด็กมีความรู้และมี พฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการดีขึ้น ซึ่งสอดคล้อง กับสุธีรา (2550) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ บริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานในเด็ก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนใน เขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า การสอนการ สาธิต การได้ลงสถานที่จริงที่สหกรณ์ เป็นกระบวนการที่ ช่วยให้เด็ก เกิดการเรียนรู้ และเกิดการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ และสอดคล้องกับการศึกษาของอุไรพร และคณะ (2557) การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนม และอาหารว่างของเด็ก 3-15 ปี พบว่าเด็กมีพฤติกรรมที่ ควรได้รับการส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการ ใน นักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาเพื่อเพิ่มทักษะ และ ความรู้ในเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการพฤติกรรมการ อ่านฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม พบว่าหลังจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมการอ่านฉลาก โภชนาการ พบว่าพฤติกรรมการใช้ฉลากโภชนาการใน การอ่านฉลากโภชนาการและเลือกซื้ออาหารของกลุ่ม ตัวอย่าง ส่วนใหญ่ระดับปฏิบัติของพฤติกรรมการอ่าน รายละเอียดของฉลากโภชนาการเวลาเลือกซื้ออาหาร มี ระดับการปฏิบัติบ่อยครั้งอย่างชัดเจน ส่วนพฤติกรรมใน ประเด็นอื่นมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมก่อนและหลัง การให้ความรู้ นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมการอ่าน ฉลากโภชนาการสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการให้สุข

ศึกษา การเรียนรู้เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ การได้ ฝึกการเลือกซื้ออาหารในร้านสหกรณ์ และการเขียน เรียงความการจัดบันทึกการเลือกกินอาหารพร้อมการ เก็บฉลากโภชนาการ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้หน้า ชั้นเรียน เป็นการฝึกปฏิบัติให้เกิดพฤติกรรมการอ่าน ฉลากโภชนาการได้ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Teresa et al. (2001) ซึ่งทำการศึกษาผลของการให้ การศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่าถึงแม้ระดับ ความรู้หลังการให้ความรู้จะเพิ่มขึ้นจากก่อนให้ความรู้ แต่พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแตกต่างกัน แต่ไม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ อมรรัตน์ (2558) การฉลาก โภชนาการและภาวะโภชนาการของประชาชนในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า จากการศึกษาของ จริธญา (2555) ได้ศึกษาผลการให้โภชนศึกษาต่อความรู้และ พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ป่วยที่ได้รับ การผ่าตัดกระดูกสันหลัง พบว่า ภายหลังจากทดลอง ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังมีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารสูงกว่าก่อนการทดลอง

การศึกษาในครั้งนี้พบว่า การให้ความรู้ใน รูปแบบการให้สุขศึกษา การอ่านฉลากโภชนาการ การ ฝึกปฏิบัติในการเลือกซื้ออาหาร รวมถึงการจัดบันทึก และนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้หน้าชั้นเรียนเป็นการฝึกให้ เด็กมีความรู้และมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น แต่หากต้องการให้ นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น อาจต้องเพิ่มกิจกรรม หรือพัฒนาสื่อการสอนให้ความรู้อื่น เช่น การบรรจุ ความรู้เรื่องโภชนาการและการบริโภคเข้าไปในหลักสูตร การศึกษา สร้างโปรแกรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long learning program) การเพิ่มช่องทางการเข้าถึง ความรู้เรื่องการบริโภค โดยใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ต สื่อ เทคโนโลยีต่างเข้ามามีบทบาทช่วยในเรื่องการสอนให้ ความรู้ทันสมัยมากขึ้นตามการศึกษาของเทพี (2555) สอดคล้องพัชราภรณ์ และคณะ (2557) เมื่อนักเรียน ได้รับโปรแกรมการอ่านฉลากโภชนาการ มีความรู้ เพิ่มขึ้น มีอิทธิพลให้พฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ เพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งในการเพิ่มความรู้และปรับเปลี่ยน พฤติกรรมต่างๆ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่ง โปรแกรมประกอบด้วย การสอน การบรรยายประกอบ สื่อ และการสาธิตต่างๆ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ควรมีการพัฒนา ด้านการเรียนการสอนโดยเฉพาะเรื่องความรู้โภชนาการ แก่วัยเด็กเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อส่งผลถึงความสามารถในการดูแลต่อภาวะสุขภาพและ โภชนาการของตนเอง รวมทั้งขอความร่วมมือจากครูและ ผู้ปกครองในการดูแลเอาใจใส่ สนับสนุนเป็นแบบอย่างที่ดี ในการจัดเตรียมหรือเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ทางสารอาหารที่มีประโยชน์ทางร่างกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรม ส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการมีประสิทธิภาพในการ เพิ่มความรู้และพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการแก่ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา จึงควรส่งเสริมสนับสนุนให้ ครูหรือบุคลากรทางด้านสุขภาพ ครูแกนนำ นักเรียน นำ โปรแกรมไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้บริหารและ คณาจารย์โรงเรียนอนุบาลบ่อทอง โรงเรียนบ้านหนองใหญ่ อำเภอบ่อทอง ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล และในการจัดกิจกรรม กราบขอบพระคุณท่าน รศ.ดร.สุธรรม นันทมงคลชัย ท่าน ผศ.โชคชัย หมั่นแสงทรัพย์ ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาล บ่อทอง และนักเรียนโรงเรียนอนุบาลบ่อทอง และโรงเรียน บ้านหนองใหญ่ ที่ให้ความร่วมมือจนการศึกษาครั้งนี้สำเร็จ ด้วยดีเสมอมา

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติฉบับที่ 11 (2555-2559) ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและ พัสดุภัณฑ์.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2556. รายงานการสำรวจอาหารและ โภชนาการของ ประเทศไทย ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและ พัสดุภัณฑ์.

จริฐยา คำภีระบุรี. 2555. ผลการให้โภชนศึกษาต่อ ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค อาหาร ของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระตูดกลัน หลัง. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

เทพี รอดชื่นเมือง. 2555. พฤติกรรมของผู้บริโภคใน การตรวจฉลากผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และน้ำดื่มก่อนซื้อมาบริโภคของประชาชน จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา โภชนาการชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ขอนแก่น.

บุษรัตน์ วงศ์ศุงการ. 2556. การพัฒนาคู่มือการอ่าน ฉลากโภชนาการประเภทขนมขบเคี้ยวและ เครื่องดื่มสำหรับผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน. สารนิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

บังอร กล้าสุวรรณ ไพจิตร วรรณจักร สฤกษ์ ผ่องแผ้ว ปิยะนุช เอกก้านตรง สมร ธรรมบุตร และ ดารณี แก้วจุมพล. 2554. ภาวะสุขภาพเด็กวัย เรียนและการสุขาภิบาลอาหารและน้ำใน โรงเรียนพื้นที่รับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ 6. ขอนแก่น.

ปาริชา นิพพานนท์ กัญนิกา อยู่สำราญ และนิคม ถนิม เสียง. 2555. ผลของการปรับพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร เพื่อ ป้องกันภาวะน้ำหนักตัว เกินของเด็กวัยเรียน ณ โรงเรียนในเขตเทศบาล เมือง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิจัย สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 10 (ฉบับพิเศษ): 80-89.

พัชรภรณ์ ไชยสังข์ ปัญจภรณ์ ยะเกษม นุชจริรัตน์ ชู ทองรัตน์. 2557. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราช ชนนี้ นครราชสีมา. 20(1): 30 - 43.

พรทิศา ชัยอำนวย. 2554. **แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประชากรไทย.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.

สุธีรา บัวทอง. 2550. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550. **ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2550-2554).** สืบค้นเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2559 จาก <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p>

หัตถยา กองจันทิก และพัชรี อินทรลักษณ์. 2542. **บันได 10 ขั้นสู่ฉลากโภชนาการ.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.

อมรรัตน์ นระสนธิ์. 2558. **การฉลากโภชนาการและภาวะโภชนาการของประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์. 2549. **สถานการณ์โภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็ก ปัจจัยสาเหตุและแนวทางการป้องกันในประเทศไทย.** สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

อุไรพร จิตต์แจ่ม ประไพศรี ศิริจักรวาล กิตติ สรณเจริญพงศ์ ปิยะดา ประเสริฐสม และผุสดี จันทร์บาง. 2557. **การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมและอาหารว่างของเด็ก 3-15 ปี.** โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน.

Teresa, P.A., Anne, M.S., Ann, P.B. and Charles, W.D. 2001. The effectiveness of nutrition instruction on student nutrition knowledge and food choices. **Journal**

of Family and Consumer Sciences Education. 19(1): 31-37.

World Health Organization. 2006. **Obesity and overweight.** Retrieved February 8, 2007, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/en/>