

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ  
ของนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช

Factors Affecting the Nutritional Purchasing Behavior of Students  
in Nakhon Si Thammarat Municipality

จตุพร คงทอง<sup>1\*</sup>

Jatuporn Khongtong<sup>1\*</sup>

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าจาก 3 สถานศึกษาในเขตเทศบาลเมือง ได้แก่ โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช และวิทยาลัยเทคนิคนครศรีธรรมราช จำนวน 454 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ ตอนที่ 3 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ ใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณวิเคราะห์ข้อมูล พบว่านักเรียนมีแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการและวิธีการบริโภคเชิงสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเท่ากับ  $3.59 \pm 0.88$  และ  $3.22 \pm 0.56$  ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนตามหลักโภชนาการ มีค่าเท่ากับ  $3.21 \pm 0.51$  ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน สำหรับการศึกษาปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนนั้นพบว่า แรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการเป็นเพียงปัจจัยเดียวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร ซึ่งแรงจูงใจนั้นแสดงอิทธิพลในทิศทางตรงข้ามกับพฤติกรรม ( $B = -0.118, p < 0.05$ ) โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์เท่ากับร้อยละ 4.2 แสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อตามหลักโภชนาการของนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช และยังมีปัจจัยอื่นอีกที่อยู่นอกขอบเขตการวิจัยในครั้งนี้ และควรมีการศึกษาต่อไปเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการที่ดี

**คำสำคัญ:** นักเรียน วิธีการบริโภคเชิงสุขภาพ แรงจูงใจ พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ

<sup>1</sup> หน่วยวิจัยและบริการนวัตกรรมการอาหารเพื่อชุมชน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

\* Corresponding author e-mail: jatupornkhongtong622@gmail.com

### Abstract

This survey research was aimed to study factors affecting food purchasing behaviors of students in MuangNakhon Si Thammarat Municipality. The sample group was 454 students from Srithammart Suksa school, Nakhon Si Thammarat Vocational College and Nakhon Si Thammarat Technical College. The questionnaires were divided into 3 parts: consumers' demographic, factors and nutritional consumer purchasing behavior. Descriptive statistic and Multiple Regression Analysis were employed to analyze the data. The study revealed that the levels of motivation and lifestyle were moderate;  $3.59 \pm 0.88$  and  $3.22 \pm 0.56$ , respectively. In addition, the level of purchasing behavior was also at moderate level;  $3.21 \pm 0.51$ . The significant factor that negatively affected participants' purchasing behavior was their motivation with  $B = -0.118$ ,  $p \leq 0.05$ , and the effectiveness of the forecasting was only 4.2%. Therefore, it should have further study regarding on other factors that may influence consumers nutritional food purchasing. As a result, those factors will promote healthy food purchasing behavior of local consumers.

**Keywords:** Student, Healthy consumption lifestyle, Motivation, Nutritional purchasing behavior

### บทนำ

ผู้บริโภคทั่วโลกในปัจจุบันมีวิถีการเลือกรับประทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปและมีแนวโน้มการบริโภคอาหารที่ไม่คำนึงถึงสุขภาพมากขึ้น (Lobstein *et al.*, 2015) ที่สำคัญคือการเลือกรับประทานอาหารที่เน้นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่มีระดับน้ำตาลสูงได้แก่ ขนมหวาน น้ำหวาน ผลไม้ที่มีรสหวาน และกลุ่มไขมัน ได้แก่ อาหารจานด่วน ซึ่งเป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูง มีหลายรูปแบบให้เลือกซื้อได้ง่าย (Berthoud, 2007) ซึ่งพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่คำนึงถึงสุขภาพนั้นมีความสอดคล้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของประชากรโลก และพบว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนนี้ เป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพที่ทั่วโลกกำลังเผชิญเป็นเวลากว่า 30 ปี และในปี พ.ศ. 2557 มีรายงานพบว่าประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกมีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 39 และในจำนวนนั้น มีร้อยละ 13 จัดอยู่ในกลุ่มคนไข้โรคอ้วน (World Health Organization (WHO), 2016) อย่างไรก็ตามปัญหาโรคอ้วนที่ทั่วโลกกำลังเผชิญนี้ยังพบได้ตั้งแต่ประชากรกลุ่มวัยรุ่น (Ng *et al.*, 2014) มีรายงานในกลุ่มประเทศเศรษฐกิจอาณานิคมพบว่า ประชากรวัยรุ่นร้อยละ 20 เป็นโรคอ้วน และมีการพยากรณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2573 จะมีประชากรวัยรุ่นมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 50 (Berthoud, 2007) นอกจากนี้ในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วพบประชากรวัยรุ่นเพศชาย ร้อยละ 23.8 และเพศหญิง ร้อยละ 22.6 มีภาวะน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วน (Ng *et al.*, 2014) และยังมีการประเมิน

จากองค์รอนามัยโลกเพิ่มเติมอีกว่าในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า จะมีประชากรวัยรุ่นทั่วโลกอีกประมาณ 41 ล้านคน มีภาวะน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วน (WHO, 2016)

สำหรับการรายงานเมื่อปี พ.ศ. 2553 ถึงสถานการณ์ภาวะอ้วนลงพุงของประเทศไทย พบว่า มีความชุกเป็นอันดับ 1 ในกลุ่มประเทศเอเชีย และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในประชากรกลุ่มวัยรุ่นจนถึงอายุ 59 ปี และมีแนวโน้มลดลงในกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 59 ปี ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ว่า หากประชากรในประเทศมีภาวะอ้วนตั้งแต่ในวัยรุ่นแล้ว จะมีแนวโน้มเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะอ้วนตามมา ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์และโรคอ้วนนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกล่าวคือประชากรมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง และทำให้ร่างกายติดออร์โมนอินซูลินมีโอกาสพัฒนาเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 เป็นต้น (World Obesity Federation, 2015) นอกจากนี้ยังมีผลกระทบอื่นๆ อีกเช่น ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ปัญหาระบบกระดูกและข้อ นิ้วในถุงน้ำดี และผลกระทบทางด้านจิตใจ (No-in, 2017)

ทั้งนี้พบว่าสาเหตุหลักของโรคอ้วนในประชากรวัยผู้ใหญ่เกือบทั้งหมด มาจากพฤติกรรมการบริโภคที่สืบเนื่องมาตั้งแต่เมื่อยังอยู่ในวัยรุ่น (Lobstein *et al.*, 2015) มีการสำรวจภาวะโรคอ้วนของประชากรในประเทศบราซิล พบว่าผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วนมีประวัติในช่วงวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลม น้ำผลไม้ ไอศกรีม ไส้กรอก ขนมขบเคี้ยว เป็นประจำ และมีการบริโภคถั่ว ผัก ในปริมาณน้อยมาก (Larsen *et al.*, 2015) ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคกลุ่มอาหารเหล่านี้ในปริมาณสูงตั้งแต่อายุน้อย จะส่งผลต่อไปยังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูงด้วยในวัยผู้ใหญ่ (Thamotharan *et al.*, 2013) นอกจากนี้ประชากรวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีอิสระที่จะเลือกซื้ออาหารด้วยตนเองมากขึ้น พึ่งพาครอบครัวน้อยลง ประกอบกับได้รับอิทธิพลจากเพื่อนและกระแสสังคม จึงมีโอกาสเลือกซื้ออาหารที่ตนเองพึงพอใจก่อนการคำนึงถึงสัดส่วนอาหารหรือประโยชน์ที่ได้รับตามหลักโภชนาการ

จากการสำรวจสถานการณ์ภาวะโภชนาการในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า จังหวัดนครศรีธรรมราชมีจำนวนประชากรสูงสุดในภาคใต้ และมีรายงานพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของประชากรวัยรุ่นไม่สอดคล้องตามหลักโภชนาการ ได้แก่ การเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยว อาหารทอด ปิ้งย่าง และมีไขมันสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนที่นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ของประชากรวัยผู้ใหญ่ของจังหวัดนครศรีธรรมราชในอนาคต (Mucksing *et al.*, 2016) ถึงแม้ยังไม่มีรายงานที่บ่งชี้ว่า จ.นครศรีธรรมราช มีสถานการณ์ของการเกิดโรคอ้วนเด่นชัดกว่าพื้นที่อื่นก็ตาม แต่การที่มีประชากรหนาแน่นและมีความเป็นชุมชนเมืองจึงเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารพลังงานสูงได้ ประกอบกับพฤติกรรมการบริโภคในวัยรุ่นจะส่งผลกระทบต่อภาวะโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งวัตถุประสงค์งานวิจัยชิ้นนี้ เพื่อศึกษาแรงจูงใจและวิถีการบริโภคเชิงสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคตามหลักโภชนาการของนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเชิงสำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

### 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าในเขตพื้นที่เทศบาลนคร นครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียน จาก 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช และวิทยาลัยเทคนิคนครศรีธรรมราชจำนวน 454 คน ซึ่ง คำนวณโดยใช้สูตร Yamane จำนวนตัวอย่างจากแต่ละโรงเรียน ใช้การแบ่งตัวอย่างประชากรแบบ proportional sampling โดยยึดตามสัดส่วนจริงของประชากรช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายหรือ เทียบเท่าจากโรงเรียนนั้น ทั้งนี้การเก็บข้อมูลในโรงเรียนจะต้องได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการ สถานศึกษาและได้รับความสมัครใจจากผู้ตอบแบบสอบถามก่อนเข้าเก็บข้อมูล

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้แบบสอบถาม (questionnaires) ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและประยุกต์ใช้ แบบสอบถามของงานวิจัยอื่น ซึ่งเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและวิถีการบริโภคเชิงสุขภาพที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียน แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทางประชากรศาสตร์ เป็นแบบเลือกตอบ ได้แก่ข้อความ เกี่ยวกับเพศ อายุ จำนวนเงินใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครองและภาวะโรคอ้วน (ดัดแปลงจากวินัส และคณะ, 2546)

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลัก โภชนาการ แบ่งเป็น

1) ปัจจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคจำนวน 5 ข้อ (ดัดแปลง จากพรรณรัตน์ และคณะ, 2552) ลักษณะการออกแบบคำถามตามแบบ Likert Scale มี 5 ตัวเลือก ประกอบด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 เห็นด้วย = 4 ไม่แน่ใจ = 3 ไม่เห็นด้วย = 2 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1

2) ปัจจัยเกี่ยวกับวิถีการบริโภคเชิงสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ (ดัดแปลงจากสุรพี, 2557) ลักษณะการออกแบบคำถามตามแบบระบุความถี่ของพฤติกรรม (Verbal Frequency Scale) มี 5 ตัวเลือก ประกอบด้วย ปฏิบัติทุกวัน = 5 ปฏิบัติเป็นประจำ = 4 ปฏิบัติบ่อยครั้ง = 3 ปฏิบัตินานครั้ง = 2 และไม่เคยปฏิบัติเลย = 1

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ จำนวน 13 ข้อ (ดัดแปลงจากพรรณรัตน์ และคณะ, 2552) ลักษณะการออกแบบคำถามตามแบบ ระบุความถี่ของพฤติกรรม (verbal frequency scale) มี 5 ตัวเลือก ประกอบด้วย ปฏิบัติทุกวัน = 5 ปฏิบัติเป็นประจำ = 4 ปฏิบัติบ่อยครั้ง = 3 ปฏิบัตินานครั้ง = 2 และไม่เคยปฏิบัติเลย = 1

### 4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงและปรับปรุงแก้ไขแล้วทดลองใช้กับกลุ่มทดลองระดับ เล็กที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างและสามารถเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา

(Chronbach's alpha) ก่อนนำแบบสอบถามไปใช้จริง วิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นทุกปัจจัย สูงกว่า 0.7 (Reliability > 0.7) หมายความว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นในระดับที่สามารถนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างได้

### 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน 3 แห่ง ในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ตอบแบบสอบถามทำความเข้าใจข้อคำถามด้วยตนเอง ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาที่จะมารับแบบสอบถามกลับ

### 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

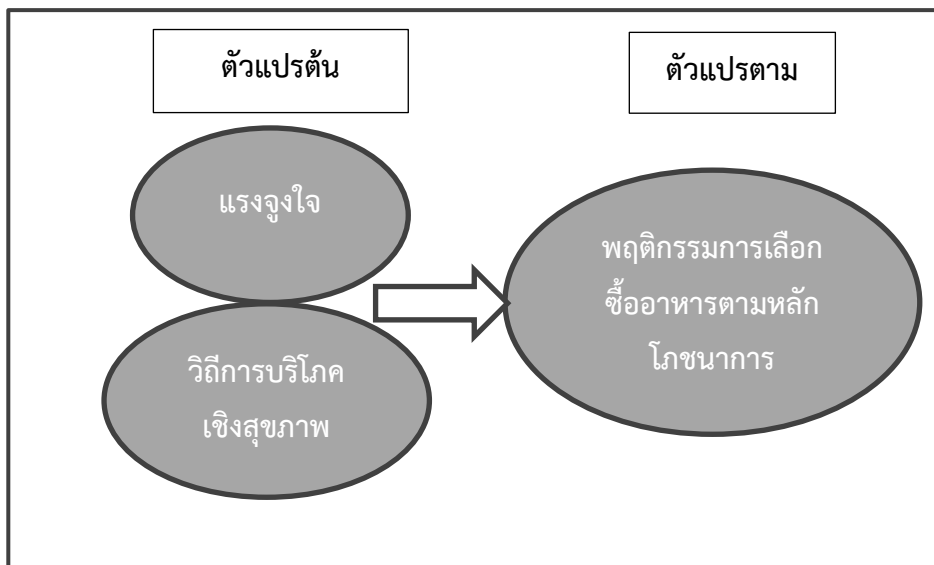
ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และกำหนดค่าสถิติที่ใช้ดังนี้

6.1 ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา (descriptive statistic) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถึงแม้ไม่ใช่วัตถุประสงค์ในงานวิจัยนี้ แต่การเก็บข้อมูลทางประชากรศาสตร์มีความสำคัญเพื่ออธิบายให้เห็นถึงลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

6.2 ตัวแปรต้นปัจจัยได้แก่ วิธีการบริโภค และแรงจูงใจ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร ใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานร่วมกับสถิติเชิงพหุคูณ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ใช้วิธี "enter" (นงลักษณ์, 2553) เพื่อแสดงให้เห็นถึงการมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ ซึ่งก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นจะมีการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability > 0.7) การแจกแจงแบบปกติ (normal curve distribution) ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (multicollinearity)

### 7. ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษากลุ่มประชากรนักเรียนช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช จาก 3 สถานศึกษา ได้แก่ โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช และวิทยาลัยเทคนิคนครศรีธรรมราช สรุปรวข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติการถดถอยพหุคูณเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนกลุ่มดังกล่าว โดยนำโมเดลของ Khongtong *et al.* (2017) ที่ประยุกต์จาก Precede-Proceed model และ EMB model มาดัดแปลงเป็นกรอบแนวคิดวิจัยเพื่อศึกษาถึงตัวแปร 2 ตัว คือ วิธีการบริโภคเชิงสุขภาพและแรงจูงใจ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนตามหลักโภชนาการ เพื่อประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน ในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราชดังแสดงในกรอบแนวคิดวิจัยภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 454)

ข้อมูลทางประชากรศาสตร์	จำนวน (ร้อยละ)
<b>เพศ</b>	
ชาย	36.3
หญิง	63.7
<b>อายุ</b>	
<16 ปี	1.5
16-18 ปี	94.3
>18 ปี	4.2
<b>เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง (บาท/สัปดาห์)</b>	
< 1,000	53.5
1,000-2,000	36.8
2,001-3,000	6.8
>3,000	2.9
<b>อาชีพของผู้ปกครอง</b>	
รับราชการ	13.0
รับจ้าง	27.3
ธุรกิจส่วนตัว	29.3
เกษตรกร	25.6

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทางประชากรศาสตร์	จำนวน (ร้อยละ)
อื่นๆ ไม่ระบุ	4.8
<b>ภาวะโรคอ้วน</b>	
พบภาวะโรคอ้วน	5.9
ไม่พบภาวะโรคอ้วน	94.1

จากตารางพบประเด็นที่น่าสนใจคือ ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 454 คน แยกเป็นเพศชาย 165 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 และเป็นเพศหญิง 289 คน คิดเป็นร้อยละ 63.7 ผู้ตอบแบบสอบถามประมาณร้อยละ 50 ได้รับเงินจากผู้ปกครองน้อยกว่า 1,000 บาทต่อสัปดาห์ และส่วนมากผู้ปกครองประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวคิดเป็นร้อยละ 29.3 และไม่พบภาวะโรคอ้วนในนักเรียนส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถาม

## 2. ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ

ข้อมูลทั้งหมดจากทั้ง 3 ตัวแปร ได้แก่ แรงจูงใจ วิธีการบริโภคเชิงสุขภาพและพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร มีการแจกแจงแบบปกติ ทุกตัวแปรมีอิสระต่อกัน และข้อมูลจากทุกตัวแปรมีความเชื่อมั่น (Chronbach's alpha) อยู่ในระดับที่ยอมรับได้เพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล (Leech *et al.*, 2011) การประเมินระดับของแรงจูงใจ วิธีการบริโภคและพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารนั้น จะจำแนกเป็น 3 ระดับคือ ระดับต่ำค่าเฉลี่ยคะแนนของแต่ละตัวแปรอยู่ในช่วง 1-2.33 ระดับปานกลางอยู่ในช่วง 2.34-3.67 และระดับสูงอยู่ในช่วงสูงกว่า 3.67 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของทั้ง 3 ตัวแปร แสดงในตารางที่ 2 หลังจากแปลงค่าคะแนนแปลผลเป็นช่วงของระดับพบว่าระดับของแรงจูงใจ วิธีการบริโภคเชิงสุขภาพและพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช ทั้งหมดอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ซึ่งมีค่าเท่ากับ  $3.59 \pm 0.88$   $3.22 \pm 0.56$  และ  $3.21 \pm 0.51$  ตามลำดับ ทั้งนี้แรงจูงใจในระดับสูงหมายถึงการที่นักเรียนรู้สึกถูกกระตุ้นอย่างแรงกล้าในการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ในทางตรงกันข้ามแรงจูงใจระดับต่ำหมายถึงนักเรียนมีแรงกระตุ้นน้อยมากหรือขาดแรงกระตุ้นในการกระทำพฤติกรรมนั้น ส่วนระดับวิธีการบริโภคและระดับพฤติกรรมแบ่งออกเป็นนักเรียนมีวิถีและพฤติกรรมในระดับสูงหมายถึง มีการกระทำกิจกรรมเหล่านั้นเป็นประจำทุกวัน ส่วนระดับปานกลางหมายถึง มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ส่วนระดับต่ำหมายถึง มีการปฏิบัตินานๆ ครั้งหรือไม่เคยกระทำกิจกรรมเหล่านั้นเลย เมื่อพิจารณารายละเอียดในตารางที่ 2 มีประเด็นเดียวที่นักเรียนให้ความสำคัญมากและโดดเด่นคือการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน โดยเฉพาะน้ำอัดลมพบว่า พฤติกรรมการเลือกซื้อน้ำอัดลมของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำซึ่งสัมพันธ์กับการที่นักเรียนมีแรงจูงใจในการเลือกบริโภคน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

ตารางที่ 2 ระดับแรงจูงใจ วิธีการบริโภคเชิงสุขภาพและพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช (n = 454)

พฤติกรรม	$\bar{X}$	SD	แปลผลระดับ
<b>ระดับแรงจูงใจ</b>	<b>3.59</b>	<b>0.88</b>	<b>ปานกลาง</b>
1. นักเรียนมีแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารประเภทกากใยสูง เช่น ผักผลไม้ ธัญพืช มากกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่กากใยต่ำกว่า	3.71	1.15	สูง
2. นักเรียนไม่มีแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม บิงซู เป็นต้น	3.61	1.19	ปานกลาง
3. นักเรียนไม่มีแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น เค้ก คุกกี้ เบอร์เกอร์ เป็นต้น	3.42	1.35	ปานกลาง
4. นักเรียนไม่มีแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด เป็นต้น	3.38	1.26	ปานกลาง
5. นักเรียนรู้สึกมีแรงจูงใจในการเลือกซื้อน้ำเปล่ามากกว่าเครื่องดื่มที่มีรสหวานอื่นๆ	3.84	1.10	สูง
<b>ระดับวิธีการบริโภคเชิงสุขภาพ</b>	<b>3.22</b>	<b>0.56</b>	<b>ปานกลาง</b>
1. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	3.11	1.08	ปานกลาง
2. นักเรียนมีการเฝ้าระวังการเพิ่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยควบคุมอาหาร	3.19	1.10	ปานกลาง
3. นักเรียนรับประทานอาหารที่กากใย	3.41	1.00	ปานกลาง
4. นักเรียนลดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด มันจัดและเค็มจัด	3.07	1.09	ปานกลาง
5. นักเรียนรับประทานอาหารตรงเวลา	3.49	1.12	ปานกลาง
6. นักเรียนไม่งดการรับประทานอาหารเช้า	3.48	1.21	ปานกลาง
7. นักเรียนไม่รับประทานอาหารใกล้เวลาเข้านอน	3.17	1.20	ปานกลาง
8. นักเรียนไม่รับประทานอาหารจุบจิบ	2.84	1.19	ปานกลาง
9. นักเรียนคำนึงถึงความปลอดภัยในอาหาร เช่น อาหารต้องปรุงสุก ปราศจากสารกันเสีย เป็นต้น ก่อนบริโภค	3.22	1.23	ปานกลาง
10. นักเรียนมีการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ	3.25	1.12	ปานกลาง
<b>ระดับของพฤติกรรมการเลือกซื้อตามอาหารหลักโภชนาการโดยภาพรวม</b>	<b>3.21</b>	<b>0.51</b>	<b>ปานกลาง</b>
1. นักเรียนเลือกซื้ออาหารประเภทต้มหรือนึ่ง แทนอาหารที่มีไขมันสูง เมนุทอดหรือต้องใช้ไขมันในการประกอบอาหาร	3.18	1.32	ปานกลาง



ตารางที่ 2 (ต่อ)

พฤติกรรม	$\bar{X}$	SD	แปลผลระดับ
2. นักเรียนเลือกซื้ออาหารประเภท ข้าว ในมื้ออาหารหลักมากกว่าการเลือกซื้ออาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง	3.25	1.25	ปานกลาง
3. นักเรียนไม่ซื้ออาหารประเภทไส้กรอก แฮม เบคอน ลูกชิ้น ฯลฯ	3.31	1.18	ปานกลาง
4. นักเรียนไม่ซื้อขนมไทย เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ทองหยอด หม้อแกง ฯลฯ	3.45	1.24	ปานกลาง
5. นักเรียนไม่ซื้อขนมหวาน/ น้ำแข็งใส/ ไอศกรีม/ บิงซู	2.75	1.40	ปานกลาง
6. นักเรียนไม่ซื้ออาหารทอด เช่น ก๋วยเตี๋ยวทอด มันทอด มันไข่นกกระทาทอด ฯลฯ	3.39	1.13	ปานกลาง
7. นักเรียนไม่ซื้อขนมขบเคี้ยว	3.30	1.21	ปานกลาง
8. นักเรียนไม่ซื้อขนมประเภทเค้ก คุกกี้ เบเกอรี่ ฯลฯ	3.30	1.21	ปานกลาง
9. นักเรียนไม่ซื้อเครื่องดื่มน้ำตาลที่มีรสหวาน	3.89	1.12	สูง
10. นักเรียนไม่ซื้อเครื่องดื่มผลไม้ที่มีรสหวาน	2.84	1.10	ปานกลาง
11. นักเรียนไม่ซื้อเครื่องดื่ม ชา/ กาแฟ	2.76	1.14	ปานกลาง
12. นักเรียนเลือกซื้อนมรสจืดมากกว่านมปรุงแต่งกลิ่นรส	3.30	1.19	ปานกลาง
13. นักเรียนเลือกซื้อน้ำเปล่ามากกว่าเครื่องดื่มประเภทอื่น	3.03	1.35	ปานกลาง

### 3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $p \leq 0.05$ ) นั้น คือแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคตามหลักโภชนาการ (motivation) โดยมีค่า  $p=0.000$  ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 3 แต่ปัจจัยด้านแรงจูงใจจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในทิศทางตรงข้าม เนื่องจาก  $B_2 = -1.118$  เพราะฉะนั้นจึงสามารถเขียนสมการเพื่อพยากรณ์พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารได้คือ  $Z = -1.118X$  โดยที่  $X$  คือระดับแรงจูงใจ และ  $Z$  คือ ระดับพฤติกรรม แปลผลคือ เมื่อแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้น ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคตามหลักโภชนาการจะลดลง โดยปัจจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารบริโภคตามหลักโภชนาการนั้นสามารถทำนายพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคได้เท่ากับร้อยละ 4.2 ส่วนปัจจัยเรื่องวิธีการบริโภคนั้นกลับไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งมีค่า  $p=0.29$

**ตารางที่ 3** ผลการทำนายปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคตามหลักโภชนาการของนักเรียนในเขตเมืองนครศรีธรรมราช

ปัจจัย	B	SE	Beta	t	p-value
วิธีการบริโภค ( $X_1$ )	-0.046	0.043	-0.050	-1.066	0.287
แรงจูงใจ ( $X_2$ )	-1.118	0.027	-0.204	-4.362*	0.000

R = 0.214  $R^2 = 0.046$   $adj.R^2 = 0.042$   $SE_{est.} = 0.501$   $F = 10.625^*$   $a = 3.784$

หมายเหตุ: \* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$  สมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z = -1.118X_2$$

### อภิปรายผลการวิจัย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคตามหลักโภชนาการของนักเรียนในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราชคือ ปัจจัยเรื่องแรงจูงใจ แต่หากพิจารณาตามสมการการทำนายพฤติกรรมจะพบว่า การเพิ่มระดับแรงจูงใจในการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการกลับส่งผลตรงข้ามกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารจริง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะรูปแบบการจำหน่ายอาหารในพื้นที่เทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช ไม่เป็นไปตามหลักโภชนาการ ได้แก่ การจำหน่ายอาหารส่วนมากใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร หรือเป็นอาหารที่มีองค์ประกอบของโซเดียมสูง เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ตามการรายงานของ Mucksing *et al.* (2016) กล่าวว่าตลาดที่จำหน่ายอาหารในเขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราชเต็มไปด้วยอาหารประเภทขนมขบเคี้ยว อาหารทอด ปิ้งย่าง ที่มีไขมันสูง รวมถึงเครื่องดื่มรสหวาน เพราะฉะนั้นถึงแม้นักเรียนจะมีแรงจูงใจที่ดีต่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แต่ในความเป็นจริงกลับไม่มีอาหารที่สอดคล้องตามหลักโภชนาการจำหน่ายในเขตพื้นที่นั้นหรือมีปริมาณน้อยมาก ซึ่งทั้งหมดนี้อาจอธิบายได้ว่าแรงจูงใจนั้นเป็นอุดมคติ (unrealistic) เป็นแค่เพียงแรงบันดาลใจที่ขับเคลื่อนสู่พฤติกรรมที่แท้จริง แต่พฤติกรรมที่แท้จริงที่ผู้บริโภคจะแสดงออกนั้น อาจต้องขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมในขณะนั้นด้วย (Blackwell *et al.*, 2006)

ส่วนปัจจัยเรื่องวิธีการบริโภคเชิงสุขภาพ กลับไม่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Blackwell *et al.* (2006) ที่ระบุว่าวิถีชีวิตของผู้บริโภคจะส่งผลกระทบในเชิงบวกต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร ซึ่งทั้งสองโมเดลนี้อาจออกแบบเพื่อใช้อธิบายถึงพฤติกรรมการเลือกซื้อสินค้าอาหารหรือบริการต่างๆ ไปที่ไม่ต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการเป็นสำคัญ การที่วิธีการบริโภคไม่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารนั้นสันนิษฐานว่านักเรียนในประเทศไทยในช่วงอายุ 16-18 ปี โดยส่วนมากยังมีพฤติกรรมอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง เพราะฉะนั้นวิธีการบริโภคตามที่นักเรียนตอบแบบสอบถามนั้น อาจไม่ใช่วิธีการบริโภคที่แท้จริงตามความต้องการของตนเอง และเมื่อตัวนักเรียนเองมีโอกาสเลือกซื้ออาหารตามอัธยาศัยโดยไม่อยู่ภายใต้การกำกับของผู้ปกครอง จึงได้สะท้อนถึงพฤติกรรมจริงของตนเองในขณะเลือกซื้ออาหาร

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลของแรงจูงใจจะมีผลในเชิงตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน แต่อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถแปลผลได้อย่างตรงไปตรงมา ซึ่งการแปลผลโดยตรงอาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดในเชิงทฤษฎี จนอาจเข้าใจผิดว่าต้องลดแรงจูงใจในด้านการบริโภคตามหลักโภชนาการ นักเรียนถึงจะมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งข้อเท็จจริงแล้ว งานวิจัยนี้ยังต้องศึกษาตัวแปรอื่นร่วมด้วยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้มากขึ้น เนื่องจากในงานวิจัยนี้สมการมีประสิทธิภาพในการพยากรณ์อิทธิพลของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนได้เพียงร้อยละ 4.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$  แสดงว่ายังมีปัจจัยด้านอื่นอีกในโมเดลของ Green and Kruter (1999) และ Blackwell *et al.* (2006) ซึ่งได้แก่ความรู้ ทศนคติ ความคิดเห็น ค่านิยม สิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นต้น หรือแม้กระทั่งลักษณะทางประชากรศาสตร์เอง ที่จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารได้ ซึ่งจะทำให้สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้แม่นยำยิ่งขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยนำได้แก่แรงจูงใจเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการมีอิทธิพลในทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคของนักเรียน ซึ่งอาจเป็นผลจากสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลือกซื้อเป็นแบบไม่สอดคล้องกับหลักโภชนาการที่ดี ผู้บริโภคจึงต้องพิจารณาเลือกซื้อจากสิ่งที่มีอยู่ ทำให้พฤติกรรมมีทิศทางสวนทางกับแรงจูงใจ ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรเน้นกระบวนการเรียนรู้ให้นักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาวะทางโภชนาการ ซึ่งเป็นความรอบรู้แบบองค์รวม ซึ่งนักเรียนจะเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเองเพราะเห็นความสำคัญ ตลอดจนทุกภาคส่วนต้องจัดการให้มันโยบายการจำหน่ายอาหารที่ต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการเป็นสำคัญเช่น จำกัดการจำหน่ายอาหาร หวาน มัน เค็ม ซึ่งอาจมีแนวโน้มส่งผลต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียน ผนวกกับการให้ความรู้ สร้างทัศนคติ และสร้างค่านิยมที่ดีในการเลือกซื้ออาหารตามหลักโภชนาการ

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการขยายการวิจัยไปยังพื้นที่อื่นด้วย เช่น นอกพื้นที่เขตชุมชนเมือง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทุกกลุ่มประชากร

2.2 ควรศึกษาถึงความสัมพันธ์ของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสำรวจถึงภาวะการณ้จริงของสถานการณ์โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนในเขตเมืองเทศบาลนครศรีธรรมราช เพื่อชะลอความชุกของโรค

2.3 ควรศึกษาถึงปัจจัยอื่นที่อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นปัจจัยนำตัวแปรตัวอื่น ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม เนื่องจากประสิทธิภาพการพยากรณ์ของแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการบริโภคในครั้งนี้มีเพียงร้อยละ 4.2 ซึ่งพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารอาจเป็นผลมาจากปัจจัยอื่นได้อีก โดยที่ตัวแปรแรงจูงใจอาจเป็นเพียงแค่ปัจจัยรอง (moderator) เท่านั้น

2.4 ควรมีการวิจัยสำรวจเชิงคุณภาพได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มประชากร และการสำรวจสถานการณ์การจำหน่ายอาหารในเขตเมืองนครศรีธรรมราช ว่าสอดคล้องตามหลักโภชนาการหรือไม่ เพื่อประโยชน์ในการวางนโยบายคุ้มครองผู้บริโภคในเรื่องของประเภทอาหารที่จัดจำหน่ายและต้องเปิดโอกาสให้ผู้บริโภคมีทางเลือกในการเลือกซื้ออาหารที่ส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น เป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนในท้องถิ่น

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราชและวิทยาลัยเทคนิคนครศรีธรรมราชที่อำนวยความสะดวกในการเข้าเก็บข้อมูลในครั้งนี้ นางสาวมารีสา สวัสดิภาพ ผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชที่สนับสนุนทุนวิจัย และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชที่อำนวยความสะดวกด้านเอกสารราชการเพื่อใช้ติดต่อประสานงานระหว่างการทำนงงานวิจัยในครั้งนี้

### เอกสารอ้างอิง

- นงลักษณ์ วีรัชชัย. (2553). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ : สถิติบรรยาย และสถิติพาราเมตริก. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา การวิจัยหลักสูตรและการเรียนการสอน หน่วยที่ 10*, หน้า 1-233. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม อรุณรัศมี บุณนาค วีรยา จึงสมเจตไพศาล ยุวดี พงษ์สาระนั้นนทกุล วินัส ลิฬหกุล และดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ. (2552). พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 27(3), 58-67.
- วินัส ลิฬหกุล อุษาพร ขวลิตนธิกุล ไพโรจน์ ลิฬหกุล สุภาณี พุทธเดชาคุ้ม และนิตยา ภาสุนันท์. (2546). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตบางกอกน้อย. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 21(1), 56-67.
- สุรพี หมิ่นประเสริฐดี. (2557). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคสินค้าตามกระแสนิยมของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพฯ.
- Berthoud, H. R. (2007). Interactions between the “cognitive” and “metabolic” brain in the control of food intake. *Physiology & Behavior*, 91(5), 486-498.
- Blackwell, R. D., Miniard, P. W. and Engel, J. F. (2006). *Consumer behavior*. (10<sup>th</sup> ed). Mason, OH: Thomson South Western.
- Green, L. and Kreuter, M. (1999). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. (3<sup>rd</sup> ed). California: Mayfield Publishing Company.

- Khongtong, J., Karim, M. S., Othman, M. and Bolong, J. B. (2017). The mediation effects of consumers' need recognition and pre-purchase evaluation in consumers' decision-making on purchasing safe street food: The case in Nakhon Si Thammarat, Thailand. *Journal of Foodservice Business Research*, 20(2), 192–203.
- Larsen, J.K., Hermans, R.C., Sleddens, E.F., Engels, R.C., Fisher, J.O. and Kremers, S.P. (2015). How parental dietary behavior and food parenting practices affect 383 children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite*, 89, 246–257.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. and Morgan, G. A. (2011). *IBM SPSS for Intermediate Statistics*. (4<sup>th</sup> ed). New York: Taylor and Francis Group.
- Lobstein, T., Jackson-Leach, R., Moodie, M.L., Hall, K.D., Gortmaker, S.L. and Swinburn, B.A. (2015). Child and adolescent obesity: part of a bigger 377 picture. *Lancet*, 385, 2510–2520.
- Mucksing, W., Tohyusoh, N. and Punriddum, J. (2016). Factors Related to Health Care Behavior among School Children in Nakhon Si Thammarat Municipality. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 3(3), 65-76.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C. and Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: A systematic analysis for the global burden of disease study 2013. *Lancet*, 384, 766-781.
- No-in, K. (2017). Overweight and Obesity among Thai School-aged Children and Adolescents. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 18 (May-Aug), 1-8.
- Thamocharan, S., Lange, K., Zale, E. L., Huffhines, L. and Fields, S. (2013). The role of impulsivity in pediatric obesity and weight status: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 253-262.
- World Health Organization. (2016). *Obesity, data and statistics*. Retrieved 10 May 2018, from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-andstatistics>.
- World Obesity Federation. (2015). *Global Prevalence Adult Obesity*. Retrieved 10 May 2018, from: <https://www.worldobesity.org/data/obesity-data-repository/resources/maps>.