

**การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยใช้สื่อการเรียนรู้**
**Promote of Fruit and Vegetable Consumption among Students
in Chandrakasem Rajabhat University by Use of Learning Media**

วิธิตา สิริทรัพย์เจริญ¹

Witida Sirisupjarean¹

¹สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ก่อนและหลังการใช้สื่อการเรียนรู้ และ 3) ศึกษาความพึงพอใจ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ ประชากร คือ นักศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 300 คน และกลุ่มตัวอย่างใช้การเลือกแบบเจาะจง คือ นักศึกษาจำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ สื่อการเรียนรู้มีลักษณะเดียวและหนังสือเล่มเล็ก แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ประจำสัปดาห์ แบบทดสอบวัดความรู้และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยวิธี Pair Sample t-test ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้แบบปฏิบัติมานาน ๆ ครั้ง สาเหตุที่นักศึกษาไม่ชอบบริโภคผักและผลไม้ เนื่องจากไม่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักและผลไม้ แต่หลังจากใช้สื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ก่อนและหลังการใช้สื่อการเรียนรู้ พบว่า มีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ก่อนใช้สื่อการเรียนรู้ นักศึกษาบริโภคผักและผลไม้แบบปฏิบัติมานาน ๆ ครั้ง แต่หลังใช้สื่อการเรียนรู้ นักศึกษาบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นแบบปฏิบัติบ่อย และนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ก่อนใช้สื่อการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 10.28 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76 หลังใช้สื่อการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย 16.02 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.39 และ 3) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อสื่อการเรียนรู้มีลักษณะเดียวและหนังสือเล่มเล็ก อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: การบริโภคผักและผลไม้ สื่อการเรียนรู้ พฤติกรรมการบริโภค

Abstract

The objectives of this research were: (1) to study fruit and vegetable consumption behaviors of undergraduate students in Chandrakasem Rajabhat University; (2) To compare the behavior of fruit and vegetable consumption of sample students before and after using learning media; and (3) To study the students' satisfaction with the learning media. The study population was 300 undergraduate students at the Faculty of Science. The sample group for this study included 50 undergraduate students who were selected through purposive sampling. Research instruments were a questionnaire about fruits and vegetables consumption behavior, learning multimedia about the benefits of fruits and vegetables, a booklet, record-keeping forms to mark weekly fruit and vegetable consumption, a knowledge test and a student satisfaction questionnaire about using the learning media. Data were analyzed by paired sample t-test, percent, average and standard deviation.

The results of the study were as follows: 1) The fruit and vegetable consumption behavior of undergraduate students was "eating once in a long time" because they were uneducated concerning the advantages of fruit and vegetable intake. However, after using the learning multimedia regarding fruits and vegetables the undergraduate students in this study changed their consumption habits to eat vegetables and fruits more frequently. 2) There were statistically significant differences at the .05 level in fruits and vegetables consumption behavior before and after using the learning multimedia, and also in level of knowledge regarding fruits and vegetables. Before using learning multimedia, the average test score was 10.28 and standard deviation was 1.76, while the average was 16.02 and standard deviation was 1.39 after using learning multimedia. 3) Students' satisfaction with the learning multimedia and the booklet was very high.

Keywords: Fruit and vegetable consumption, Learning media, Consumption behavior

บทนำ

การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีเป็นผลมาจากการได้รับอาหารดีถูกหลักโภชนาการ ได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย การบริโภคโภชนาการที่ดี มีคุณค่า เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้มีการเจริญเติบโตแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ปัจจุบันมนุษย์เราหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการบริโภคอาหารจากการสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย พบว่า ร้อยละ 75 บริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานขององค์การอนามัยโลกที่กำหนดให้บริโภคผักและผลไม้ 400 กรัมต่อวัน ซึ่งเป็นไปตามที่ วิสิฐ จະวะสิต (2557) ได้ให้ข้อมูลในการประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1 เรื่อง “ผักและผลไม้เพื่อความมั่นคงทางโภชนาการ” พบว่า คนไทยบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ โดยเฉพาะเพศชายที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป บริโภคผักและผลไม้ประมาณ 268 กรัมต่อวัน ส่วนเพศหญิงอายุ 15 ปีขึ้นไป บริโภคผักและผลไม้ประมาณ 283 กรัมต่อวัน และมีการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอตามอายุ แต่กลับบริโภคเนื้อสัตว์เพิ่มมากขึ้น ส่งผลแนวโน้มให้วัยรุ่นไทยอ้วนติดอันดับโลก นอกจากโรคอ้วนแล้วยังมีโรคอื่นที่แฝงมากับโรคอ้วนอีกมากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันเลือด โรคเบาหวาน โรคกระดูกข้ออักเสบ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่โรคตับ ภาวะไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดพิการ โดยเฉพาะนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษาได้รับอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันในปริมาณเพียงพอและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น แต่ขณะเดียวกันกลับได้รับใยอาหารและธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ซึ่งใยอาหารและธาตุเหล็ก มีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายอย่างยิ่ง และยังช่วยลดความเสี่ยง ป้องกันโรคต่าง ๆ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นด้วย (ธนิกันต์ นั้ววันดี, นฤมล ศราธพันธุ์, อบเชย วงศ์ทอง, และทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, 2553) นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังเป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานต่ำ ทำให้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักตัว และยังมีใยอาหารมากช่วยในเรื่องของระบบการย่อยอาหารและการขับถ่าย แต่ในทางตรงข้าม หากร่างกายขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่จากผักและผลไม้ไม่เพียงพอก็จะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเกิดอาการผิดปกติขึ้นได้ เช่น เซลล์สมอง มีการทำงานช้าลง ส่งผลต่อการเรียนรู้วิชาการเจริญเติบโตของร่างกายหยุดชะงักลง และทำให้ความต้านทานโรคต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ซึ่งเป็นที่มาของ การเกิดโรคต่าง ๆ ทำให้ทุกองค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ร่วมกันรณรงค์ให้คนไทยหันมาบริโภคผักและผลไม้กันมากขึ้น ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานผักและผลไม้ เช่น ผู้บริโภคบางคนมีโรคประจำตัวบางอย่างที่จะต้องบริโภคผักบางชนิด ผู้บริโภคบางคน

ต้องการควบคุมน้ำหนัก (ไซมัวร์ สอนเทพา, 2555) ซึ่งจากเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้บริโภคแต่ละคนมีความต้องการชนิดของผักและผลไม้ที่แตกต่างกัน

จากสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษมของผู้วิจัย โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้น้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายใน 1 วัน เมื่อเทียบกับธงโภชนาการ ความต้องการของร่างกายใน 1 วัน มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักและผลไม้น้อย และการเลือกบริโภคผักและผลไม้ไม่ตรงกับความต้องการของร่างกาย และได้มีการสำรวจความต้องการเกี่ยวกับสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ ที่นักศึกษาต้องการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม พบว่า สื่อการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจของนักศึกษา สื่อการเรียนรู้ที่สามารถนำเสนอให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่าย และเห็นภาพตาม ดังนั้นสื่อการเรียนรู้ที่กระตุ้นการเรียนรู้ ควรเป็นสื่อการเรียนรู้ที่มีการเคลื่อนไหว มีภาพประกอบเห็นชัดเจน มีภาษาและเสียงที่เข้าใจได้ง่าย เพื่อให้การเรียนการสอนน่าสนใจ และทำให้ผู้เรียนจดจำบทเรียนได้นานขึ้น และการเรียนรู้อีกรูปแบบหนึ่ง จากการสำรวจพบว่านักศึกษาให้ความสนใจ ก็คือ หนังสืออ่านเล่นหรือหนังสือเล่มเล็ก เนื่องจากเนื้อหาไม่เป็นวิชาการมากเกินไป สอดแทรกเนื้อหาที่มีประโยชน์ มีรูปแบบการนำเสนอที่ทำให้เข้าใจได้ง่าย มีภาพประกอบเห็นชัดเจน พกพาสะดวก สามารถหยิบขึ้นอ่านได้ตลอดเวลาแม้นอกห้องเรียน ด้วยหลักการและเหตุผลและข้อมูลจากการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาสาเหตุของการไม่รับประทานผักและผลไม้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษาโดยใช้สื่อการเรียนรู้ เพื่อให้ศึกษามีสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม ก่อนและหลังการใช้สื่อการเรียนรู้
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม ที่มีต่อสื่อการเรียนรู้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาปริญญาตรี (ภาคปกติ) คณะวิทยาศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1/2559 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 300 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาปริญญาตรี (ภาคปกติ) คณะวิทยาศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1/2559 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 50 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. **ตัวแปรอิสระ** ได้แก่ การใช้สื่อการเรียนรู้และการไม่ใช้สื่อการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

2. **ตัวแปรตาม** ได้แก่

2.1 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษา

2.2 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อสื่อการเรียนรู้

สมมติฐานของการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้หลังการใช้สื่อการเรียนรู้สูงกว่าก่อนใช้สื่อการเรียนรู้ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปีการศึกษา 2559 เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบและพิจารณาความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของข้อคำถามกับเนื้อหา แล้วนำการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ได้ค่าความสอดคล้องทุกหัวข้อเท่ากับ 1.00 และนำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.94 ซึ่งมีความเชื่อมั่นที่เข้าใกล้ + 1.00 และเกินเกณฑ์มาตรฐานที่ 0.60 ขึ้นไป ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาได้

2. แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบและพิจารณาความสอดคล้องความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำการประเมินของ

ผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ได้ค่าความสอดคล้องทุกหัวข้อเท่ากับ 1.00 และวิเคราะห์ผลแบบ Pair Sample t-test และหาค่าอำนาจจำแนก โดยเลือกเกณฑ์ที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.02 ขึ้นไป ซึ่งแบบทดสอบที่สร้างมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.02 - 0.64 และหาค่าความยาก-ง่าย โดยเลือกเกณฑ์ที่มีค่าความยาก-ง่ายตั้งแต่ 0.20 - 0.80 ซึ่งแบบทดสอบทุกข้อมีค่าความ-ยากง่ายตั้งแต่ 0.50 - 0.80

3. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบและพิจารณาความสอดคล้องความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ได้ค่าความสอดคล้องทุกหัวข้อเท่ากับ 1.00

4. สื่อกาเรียนรู้อีกเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ได้นำมาหาประสิทธิภาพของสื่อตามเกณฑ์ 80/80 เมื่อพิจารณาค่าของสื่อ พบว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างเรียนเท่ากับ 80.05 และหลังเรียนเท่ากับ 80.11 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 และจากการตรวจสอบสื่อการเรียนรู้อีกโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนเฉลี่ยในการประเมินสื่อ 4.45 อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

5. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อสื่อการเรียนรู้อีก ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบและพิจารณาความสอดคล้องความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่า IOC ได้ค่าความสอดคล้องทุกหัวข้อเท่ากับ 1.00 และนำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.96 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นที่เข้าใกล้ + 1.00 และเกินเกณฑ์มาตรฐานที่ 0.60 ขึ้นไป ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาได้

การรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. สัปดาห์ที่ 1 ประชุม อบรมชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัยวัตถุประสงค์ของงานวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน และแจกแบบสอบถามให้นักศึกษาทำซึ่งประกอบด้วย

- 1.1 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ
ตอนที่ 1 คือ ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้
ตอนที่ 2 คือ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้

1.2 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ก่อนศึกษาสื่อการเรียนรู้อีกเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

1.3 แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ จำนวน 2 สัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 2 ก่อนศึกษาสื่อการเรียนรู้อีกเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

2. สัปดาห์ที่ 3 ถึงสัปดาห์ที่ 14 ใช้สื่อการเรียนรู้เพื่อปรับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ดังนี้

2.1 สัปดาห์ที่ 3

2.1.1 ประชุมอบรม ให้ความรู้เรื่อง การปรับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ โดยวิทยากร ครั้งที่ 1

2.1.2 เก็บแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 1 และ 2

2.1.3 ศึกษาหนังสือเล่มเล็กเรื่อง ตารางชีวิตกับการกินผักผลไม้เพื่อความสมดุลของร่างกาย

2.1.4 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ ที่ 3

2.2 สัปดาห์ที่ 4

2.2.1 ประชุม ติดตาม และเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ของสัปดาห์ที่ 3

2.2.2 ศึกษาสื่อการเรียนรู้เรื่อง โภชนาการเกี่ยวกับการรับประทานผักและผลไม้

2.2.3 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 4

2.3 สัปดาห์ที่ 5

2.3.1 ประชุม ติดตาม และเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ของสัปดาห์ที่ 4

2.3.2 ศึกษาสื่อการเรียนรู้เรื่อง ประโยชน์ของผักและผลไม้

2.3.3 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 5

2.4 สัปดาห์ที่ 6

2.4.1 ประชุมอบรมให้ความรู้เรื่อง การบริโภคผักและผลไม้โดยวิทยากรครั้งที่ 2

2.4.2 ศึกษาหนังสือเล่มเล็กเรื่อง ผักผลไม้จำกัดแคลลอรี่

2.4.3 เก็บแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ของสัปดาห์ที่ 5

2.4.4 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ ที่ 6

2.5 สัปดาห์ที่ 7

2.5.1 ประชุม ติดตาม และเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ ของสัปดาห์ที่ 6

2.5.2 ศึกษาสื่อการเรียนรู้เรื่อง ไฟโตนิวเทรียนท์

2.5.3 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 7

2.6 สัปดาห์ที่ 8

2.6.1 ประชุม ติดตาม และส่งแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้
ของสัปดาห์ที่ 7

2.6.2 ศึกษาสื่อการเรียนรู้เรื่อง กินผักผลไม้เพียงพอป้องกันโรคได้

2.6.3 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 8

2.7 สัปดาห์ที่ 9

2.7.1 ประชุมอบรมให้ความรู้เรื่อง การบริโภคผักและผลไม้โดยวิทยากรครั้งที่ 3

2.7.2 เก็บแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ของสัปดาห์ที่ 8

2.7.3 ศึกษาสื่อการเรียนรู้เรื่อง มหัศจรรย์ผักและผลไม้

2.7.4 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 9

2.8 สัปดาห์ที่ 10

2.8.1 ประชุม ติดตาม และเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและ
ผลไม้ ของสัปดาห์ที่ 9

2.8.2 ศึกษาสื่อการเรียนรู้เรื่อง การรับประทานผักและผลไม้ให้ปลอดภัย

2.8.3 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 10

2.9 สัปดาห์ที่ 11

2.9.1 ประชุม ติดตาม และเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและ
ผลไม้ของสัปดาห์ที่ 10

2.9.2 ศึกษาสื่อการเรียนรู้เรื่อง การประกอบอาหารจากผักและผลไม้อย่าง
สงวนคุณค่า

2.9.3 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 11

2.10 สัปดาห์ที่ 12 และ 13

2.10.1 ประชุม ติดตาม และเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและ
ผลไม้ของสัปดาห์ที่ 11

2.10.2 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 12
และ 13 หลังศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภค
ผักและผลไม้

2.11 สัปดาห์ที่ 14

2.11.1 ประชุม ติดตาม และเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและ
ผลไม้ของสัปดาห์ที่ 12 และ 13

2.11.2 แจกแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ หลังศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อปรับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

2.11.3 แจกแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ หลังศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการรับประทานผักและผลไม้

2.11.4 แจกแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

3. นำข้อมูลที่เป็นผลจากแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ก่อนศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มาเปรียบเทียบกับข้อมูลที่เป็นผลแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ที่ 12 และ 13 หลังศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงแต่ละสัปดาห์อย่างไร

4. นำข้อมูลที่เป็นผลจากแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในสัปดาห์ที่ 1 ก่อนศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ มาเปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้จากผลแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในสัปดาห์ที่ 14 หลังศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

5. นำผลคะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ในสัปดาห์ที่ 1 ก่อนศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการรับประทานผักผลไม้ มาเปรียบเทียบกับผลคะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ในสัปดาห์ที่ 14 หลังศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการรับประทานผักผลไม้ เพื่อทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

6. ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ หลังศึกษาสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับการรับประทานผักผลไม้ว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับใด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และเชิงพรรณนา

2. หาประสิทธิภาพของสื่อการเรียนรู้ โดยใช้วิธีวิเคราะห์ประสิทธิภาพของสื่อการเรียนรู้จากคะแนนเฉลี่ยก่อนใช้สื่อการเรียนรู้ (E1) และคะแนนเฉลี่ยหลังใช้สื่อการเรียนรู้ (E2)

3. แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ผลแบบ Pair Sample t-test และนำเสนอเป็นความเรียง

4. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์ประกอบด้วยปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ใน 1 วันและสีของผักและผลไม้แยกตามมื้ออาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และเชิงพรรณนา

5. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การวัดระดับความพึงพอใจที่ระดับคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 5.00 และนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 50 คน ซึ่งผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

1.1 นักศึกษาชอบรับประทานผัก ร้อยละ 26 นักศึกษาไม่ชอบรับประทานผัก ร้อยละ 74 นักศึกษาชอบรับประทานผลไม้ ร้อยละ 42 นักศึกษาไม่ชอบรับประทานผลไม้ ร้อยละ 58

1.2 นักศึกษาชอบรับประทานผักและผลไม้เนื่องจากคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 12 นำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง ร้อยละ 22 ป้องกันโรคต่าง ๆ ร้อยละ 20 สมาชิกในครอบครัวชอบรับประทาน ร้อยละ 24 หาซื้อได้ง่าย ร้อยละ 26 ราคาเหมาะสม ร้อยละ 30 รสชาติอร่อย ร้อยละ 20

1.3 นักศึกษาไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้เนื่องจากไม่มีความรู้ถึงประโยชน์ที่หลากหลายของผักผลไม้ ร้อยละ 66 ไม่ได้ถูกปลูกฝังตั้งแต่เด็ก ร้อยละ 5 กลิ่นเหม็นเขียว/ รสชาติขม ร้อยละ 25 มีประสบการณ์ฝังใจที่ไม่ดีเกี่ยวกับผักและผลไม้ ร้อยละ 4

1.4 นักศึกษามีความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับการรับประทานผักผลไม้ระดับมาก ร้อยละ 10 ปานกลาง ร้อยละ 82 และน้อย ร้อยละ 8 หัวข้อที่นักศึกษายกมาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผักและผลไม้ ได้แก่ โภชนาการเกี่ยวกับการรับประทานผักผลไม้ ร้อยละ 17.96 ประเภทและชนิดของผักผลไม้ ร้อยละ 1.94 ประโยชน์ของผักผลไม้ ร้อยละ 66 สารอาหารในผักและผลไม้ ร้อยละ 20 การรับประทานผักผลไม้ให้ปลอดภัย ร้อยละ 40 น้ำผักผลไม้ ร้อยละ 4 การประกอบอาหารจากผักผลไม้ ร้อยละ 26 ไฟโตนิวเทรียนท์ ผักผลไม้ 5 สี ร้อยละ 34 ผักผลไม้ป้องกันโรคได้อย่างไร ร้อยละ 42 การบริโภคผักผลไม้ให้เหมาะสมตามวัย ร้อยละ 28 ผักผลไม้เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 24 ผักผลไม้ชะลอวัย ร้อยละ 22 ผักผลไม้ลดความอ้วน ร้อยละ 24

1.5 นักศึกษาต้องการสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ประเภทแผ่นพับโปสเตอร์ ร้อยละ 12 หนังสือ/ตำราวิชาการ ร้อยละ 6 หนังสือเล่มเล็ก ร้อยละ 74 วีดีโอ (วีดิทัศน์ มัลติมีเดีย) ร้อยละ 82 การนำเสนอภาพนิ่ง powerpoint ร้อยละ 26

2. พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษา

2.1 ก่อนใช้สื่อการเรียนรู้ นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ที่สอดคล้องกัน คือ ผู้ที่ไม่ชอบรับประทานผักก็จะไม่ชอบรับประทานผลไม้เช่นเดียวกันโดยนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เรียงตามลำดับคือ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งมากที่สุด รองลงมาคือ ปฏิบัติบ่อย ไม่เคยปฏิบัติ และอันดับสุดท้ายคือ ปฏิบัติเป็นประจำ

2.2 หลังใช้สื่อการเรียนรู้ นักศึกษาบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น เรียงตามลำดับคือ แบบปฏิบัติบ่อย มากที่สุด รองลงมาคือ แบบปฏิบัตินาน ๆ แบบไม่เคยปฏิบัติ และอันดับสุดท้ายคือ ปฏิบัติเป็นประจำ

3. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้

ผลการเปรียบเทียบด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษ พบว่า นักศึกษามีคะแนนความรู้ก่อนและหลังการใช้สื่อการเรียนรู้ เมื่อวิเคราะห์โดย Pair Sample t-test มีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.05 (ระดับความเชื่อมั่น 95%) นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้หลังใช้สื่อการเรียนรู้สูงกว่าก่อนใช้สื่อการเรียนรู้ ซึ่งก่อนใช้สื่อการเรียนรู้ นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ ได้ค่าเฉลี่ย 10.28 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76 และนักศึกษามีความรู้สูงขึ้นหลังจากใช้สื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ได้ค่าเฉลี่ย 16.02 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.39

4. แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ประจำสัปดาห์

นักศึกษาได้บันทึกพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษาแต่ละสัปดาห์ ซึ่งพบว่า สัปดาห์ที่ 3 - 7 นักศึกษาบริโภคผักผลไม้ตามเป้าหมายได้ 2 วัน เฉลี่ยมากที่สุด 25 - 38 คน สัปดาห์ที่ 8 - 11 นักศึกษาบริโภคผักผลไม้ตามเป้าหมาย 2 วัน เฉลี่ยมากที่สุด 20 - 45 คน ตามเป้าหมาย 3 วัน เฉลี่ย 3 - 27 คน และตามเป้าหมาย 4 วัน เฉลี่ย 3 คน ระหว่างการใช้สื่อการเรียนรู้ ซึ่งพบว่า สัปดาห์ที่ 3 - 7 นักศึกษาบริโภคผักผลไม้ ได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.46 - 1.76 และ สัปดาห์ที่ 8 - 11 นักศึกษาบริโภคผักผลไม้ ได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.02 - 2.66 นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 5 และลดลงในสัปดาห์ที่ 7 หลังจากนั้น ก็เพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 8 ร้อยละ 10 ต่อเนื่องจนถึงสัปดาห์ที่ 11

5. ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อสื่อการเรียนรู้

นักศึกษามีความพึงพอใจต่อสื่อการเรียนรู้ (หนังสือเล่มเล็ก) เกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ได้ค่าเฉลี่ย 4.42 อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านลักษณะ

การจัดภาพ ได้ค่าเฉลี่ยมากกว่า 4.58 ด้านความพึงพอใจ ได้ค่าเฉลี่ย 4.53 อยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุด และด้านเนื้อหา ได้ค่าเฉลี่ย 4.45 ด้านคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับ ได้ค่าเฉลี่ย 4.42 ด้านลักษณะการจัดรูปเล่ม ได้ค่าเฉลี่ย 4.36 ด้านลักษณะการใช้ภาษา ได้ค่าเฉลี่ย 4.18 อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษาปริญญาตรี (ภาคปกติ) คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า นักศึกษาจำนวน 50 คน ชอบบริโภคผักจำนวน 13 คน ไม่ชอบบริโภคผัก จำนวน 37 คน ชอบบริโภคผลไม้ จำนวน 21 คน ไม่ชอบบริโภคผลไม้ จำนวน 42 คน แต่นักศึกษาที่ชอบบริโภคผักและผลไม้ ก็บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายใน 1 วัน เฉลี่ยบริโภคผักและผลไม้แบบปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง คือ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลย สาเหตุที่นักศึกษาไม่ชอบบริโภคผักและผลไม้มากที่สุดคือไม่มีความรู้ถึงประโยชน์ที่หลากหลายของผักผลไม้ ร้อยละ 66 และผักที่มีกลิ่นฉุน และผักที่มีรสชาติขม ร้อยละ 30 และสาเหตุที่นักศึกษาชอบบริโภคผักและผลไม้มากที่สุด คือ ราคาเหมาะสม ร้อยละ 30 และหาซื้อได้ง่าย ร้อยละ 26 ความรู้เพิ่มเติมที่นักศึกษาอยากเรียนรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้มากที่สุด คือ เรื่องโภชนาการเกี่ยวกับการรับประทานผักผลไม้ ร้อยละ 17.96

จากพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษา จะเห็นได้ว่านักศึกษามีส่วนใหญ่บริโภคผักและผลไม้โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่ารสชาติและความอร่อยของอาหารเป็นสำคัญ ดังผลการวิจัยของ สุขุม พินธุ์ณรงค์ และพิมลพรรณ บุญยะเสนา (2554) เรื่อง การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน ซึ่งพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม คือ รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ไม่รับประทานผักและผลไม้ การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เลือกรับประทานผักที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ ไอศกรีม ไอศกรีม และขนมที่ไม่ได้ถูกปลูกฝังให้บริโภคผักและผลไม้ตั้งแต่เด็ก ส่งผลให้นักศึกษาไม่ชอบบริโภคผักและผลไม้ เช่นเดียวกับ ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ปกครองที่มีพฤติกรรม การบริโภคอย่างไรเด็กก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอย่างนั้น เมื่อเด็กโตขึ้นจึงมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ผักและผลไม้มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคต่าง ๆ ได้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 1) ก่อนและหลังการใช้สื่อการเรียนรู พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้หลังการใช้สื่อการเรียนรูสูงกว่าก่อนใช้สื่อการเรียนรู มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ก่อนใช้สื่อการเรียนรู พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ แบบปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง คือ สัปดาห์ละ 1-2 วัน รองลงมาคือ ปฏิบัติบ่อยไม่เคยปฏิบัติ และอันดับสุดท้ายคือ ปฏิบัติเป็นประจำ หลังใช้สื่อการเรียนรู พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ บริโภคน้ำตาลแบบปฏิบัติบ่อย มากที่สุด รองลงมาคือ แบบปฏิบัตินาน ๆ แบบไม่เคยปฏิบัติ และอันดับสุดท้ายคือ ปฏิบัติเป็นประจำ 2) ระหว่างการใช้สื่อการเรียนรู พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือ จากที่บริโภคน้ำตาลและผลไม้ นาน ๆ ครั้ง เปลี่ยนเป็นบริโภคน้ำตาลและผลไม้บ่อยครั้งขึ้น

ด้านความรู้ที่วัดจากแบบทดสอบเกี่ยวกับการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ ก่อนใช้สื่อการเรียนรู พบว่า นักศึกษามีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 16 คน มีความรู้ระดับต่ำ จำนวน 34 คน หลังจากใช้สื่อการเรียนรู พบว่า นักศึกษามีความรู้เพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับสูง จำนวน 37 คน มีความรู้ระดับต่ำ จำนวน 13 คน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม ที่ใช้สื่อมัลติมีเดียเพื่อการเรียนรู (สุพรรณษา ครุฑเงิน, 2555) พบว่าสื่อมัลติมีเดียทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการซึ่งประกอบด้วย แรงขับ สิ่งเร้า การตอบสนอง และการเสริมแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรูมากที่สุดในการนี้ ผู้เรียนไม่มีความรู้หรือมีความรู้พื้นฐานเรื่องนั้นน้อยมากหรือต้องการให้เกิดผลสำเร็จในระยะเวลาที่ไม่นาน และส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนใช้สื่อการเรียนรู ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนจะต้องมีเพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เมื่อรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของน้ำตาลและผลไม้แล้ว นักศึกษาจะได้นำความรู้ที่ได้ไปปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ให้ถูกต้อง

3. การศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่มีต่อสื่อการเรียนรู พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อสื่อการเรียนรูเกี่ยวกับการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ ประเภทสื่อมัลติมีเดีย ได้ค่าเฉลี่ย 4.26 อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก และสื่อการเรียนรูประเภทหนังสือเล่มเล็ก ได้ค่าเฉลี่ย 4.42 อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก เนื่องจากว่า สื่อประเภทมัลติมีเดียเป็นสื่อรูปแบบของการเรียนที่ทันสมัยแบบใหม่ มีภาพประกอบที่สื่อความหมายของเนื้อหาได้ชัดเจน มีการจัดส่วนประกอบของเนื้อหา ข้อความ ที่มีความสมดุล เป็นไปตามหลักการของการออกแบบสื่อมัลติมีเดียที่ กิตานันท์ มลิทอง (2543) ได้กล่าวไว้ สื่อการเรียนรูนี้สามารถสร้างความสนใจ เร้าใจ และนักศึกษสามารถเรียนรูได้ตลอดเวลาที่รวมถึงเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนรูด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องถูกควบคุมด้วยผู้สอน เป็นการ

ฝึกระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ดังนั้นสื่อการเรียนรู้ จึงมีส่วนช่วยให้นักศึกษามีผลการเรียนรู้ในระดับมาก และทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนา

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

1. สื่อการเรียนรู้ ควรมีการศึกษารายละเอียด เนื้อหา การเรียบเรียงข้อมูลและขั้นตอนต่าง ๆ ภายในสื่อการเรียนรู้ เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมให้นักศึกษาให้ราบรื่นยิ่งขึ้น
2. ระหว่างการใช้สื่อการสอน อาจารย์ผู้สอนต้องสังเกตและติดตามการใช้สื่อการกรอกแบบประเมินพฤติกรรมอย่างใกล้ชิด เพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติตามขั้นตอนได้ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ค่านิยมการบริโภคอาหารตะวันตก สิ่งแวดล้อมความเป็นอยู่ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษา
2. ควรมีการศึกษาตัวแปรด้านการส่งเสริมด้านราคา ด้านช่องทางการจำหน่าย ด้านการแปรรูป ด้านการประกอบอาหารจากผักและผลไม้ เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภคและเพื่อการขยายตลาดของผักและผลไม้ให้กว้างขวางมากขึ้น
3. ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้รวมถึงปัจจัยสำคัญอื่น ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เช่น การอบรมเลี้ยงดู รูปแบบการดำเนินชีวิต วิธีการเรียนการสอนของสถาบันการศึกษาต่าง ๆ เนื่องจากการบริโภคอาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อคนเราทุกคน

เอกสารอ้างอิง

- กิดานันท์ มลิทอง. (2543). *เทคโนโลยีการศึกษาและนวัตกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ. (2557). *ปัจจัยทำนายนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชไมพร สอนเทพา. (2555). *พฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อผักสำหรับประกอบอาหารของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ธนิกานต์ นั้ววันดี, นฤมล ศราธพันธุ์, อบเชย วงศ์ทอง, และทัศนีย์ ลี้มสุวรรณ. (2553). พฤติกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. *วารสารวิจัยรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 13(1), 2-3.
- วิสิฐ จະวะสิต. (2557). ผักและผลไม้เพื่อความมั่นคงทางโภชนาการ. ใน *การประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 10*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุขุม พิรินทร์รงค์, และพิมลพรรณ บุญยะเสนา. (2554). การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน. *วารสารศรีนครินทร์วิโรฒและพัฒนา*, 3(5), 170-171.
- สุพรรณษา ครุฑเงิน. (2555). *สื่อมัลติมีเดียเพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่อง ข้อมูลและสารสนเทศ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.