

ความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ Food Literacy of Public University Pre-Service Home Economics Teachers

สุวิมล อุไกรษา และนฤมล ศรารพณ์

สาขาวิชาครุศึกษาศาสตร์ศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Suwimon Ukraisa and Narumon Saratapun

Home Economics Education Major, Vocational Education Department, Faculty of Education, Kasetsart University

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ความตระหนัก การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร และความสัมพันธ์ของความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 330 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งแบบสอบถามแบบออนไลน์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 79.1 มีความตระหนักในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.8 และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 68.2 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ หากนิสิตนักศึกษามีความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารดี จะมีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารดีด้วย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร กับการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร พบว่ามีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 หากนิสิตนักศึกษามีความรู้และความ

ตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารดี จะมีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารดีด้วย

คำสำคัญ: ความฉลาดรู้ทางอาหาร นิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์

Abstract

This research aimed to study the relationship among the knowledge, awareness, and practices on food literacy as shown among the public university pre-service home economics teachers. The sample group consisted of 330 samples. Stratified Random Sampling method was utilized to acquired sampling individuals who filled in online questionnaire, the tool for data collection. Selected statistical tools included the analysis of frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. Collected data and statistical analysis indicated that 79.1 percent of the sample group had strong knowledge. The awareness of the studied sample was at the average level of 84.8, and their practice was at the high level of 68.2. The relationship among the knowledge, awareness and practices on food literacy was the statistically significant at the positive value of .001. This

pointed out that once the students equipped with strong knowledge on food literacy, their practice went in line with the direction guide. The relationship of the knowledge and awareness on food literacy in correlation with the practice on food literacy was found positive at the significance of statistical level of .001. The analysis result indicated that well informed and positive awareness led to healthy practice based on their food literacy.

Keywords: Food Literacy, Pre-Service Home Economics Teachers

บทนำ

วิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่มีมาอย่างต่อเนื่อง ผนวกกับโรคติดเชื้ออุบัติใหม่ที่เกิดขึ้น ทำให้ปัญหาสุขภาพมีความซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะในประเทศไทย ต่างประเทศก็ได้รับผลกระทบเช่นกัน โดยสาเหตุของปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาจากอาหารการกิน ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานสำคัญในชีวิตของทุกคน ประเทศไทยได้ชื่อว่ามีหลากหลายทางชีวภาพ วัฒนธรรมอาหารการกิน มีความอุดมสมบูรณ์ แต่ก็ยังพบสถิติโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ส่วนหนึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารเช่นกัน โดย Kamjanapiboonwong, Kamwangsanga & Kaewta (2020) รายงานว่า โรค NCDs (No communicable diseases หรือโรคไม่ติดต่อ) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม ซึ่งในแต่ละปีพบผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs กลุ่มอายุ 30-69 ปี หรือ เรียกว่า “การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร” มากถึง 15 ล้านคน โดยร้อยละ 85 เกิดขึ้นในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ต่ำและกลุ่มประเทศที่มีรายได้ปานกลาง โดยปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความสูญเสียสุขภาพและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรง

จากปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่มนุษย์เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการบริโภคอาหารและวิถีการใช้ชีวิต ในต่างประเทศจึงมีการเสนอแนวคิดเชิงบูรณาการ ความฉลาดรู้ทางอาหาร (food literacy) ขึ้น ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2005 โดยกลุ่มนักโภชนาการ (The Giessen Declaration, 2005) โดยเชื่อมโยงกับมิติสุขภาพ สิ่งแวดล้อม การเกษตร ระบบการผลิตอาหารและผู้เกี่ยวข้องในระบบอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร วัฒนธรรม ซึ่งมีความสำคัญและนำไปสู่สุขภาพที่ดี รวมถึงระบบการผลิตอาหารและสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วย โดยมีการทำวิจัยอย่างต่อเนื่องในหลายประเทศ หลากหลายกลุ่มประชากร และหลากหลายวิธี สะท้อนว่าทุกกลุ่มประชากร และพื้นที่ที่มีความสำคัญและจำเป็นต้องมีความฉลาดรู้ทางอาหาร ทั้งนี้องค์ประกอบ วิธีการและจุดเน้นอาจต่างกันตามบริบท

มิติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหารมีหลายมิติดังที่กล่าวข้างต้น โดยหนึ่งในมิติที่สำคัญของความฉลาดรู้ทางอาหาร คือเรื่องสิ่งแวดล้อม เนื่องจากเกี่ยวเนื่องกับเป้าหมายในการพัฒนาที่ทั่วโลกนำมาเป็นแนวทาง คือ Sustainable Development Goals: SDGs โดยเป็นการเปลี่ยนกระบวนทัศน์การพัฒนามาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อให้แน่ใจถึงการมีแบบแผนการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน ดังนั้นการบริโภคที่ยั่งยืน (Sustainable Consumption) จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน ยุทธศาสตร์และภาคส่วนต่าง ๆ ของประเทศ พยายามดำเนินการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน แต่ด้วยปัจจุบันวิกฤตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น วิกฤตสุขภาพ สิ่งแวดล้อม ภัยพิบัติต่าง ๆ วิกฤตอาหาร สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง อีกทั้งปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบพลิกผัน คือสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งส่งผลกระทบต่อส่วนต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้วิกฤตต่าง ๆ ทวีความรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากสาเหตุและผลของวิกฤตต่าง ๆ ล้วนเกี่ยวข้องกัน จากวิกฤตต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและ

ด้านอื่น ๆ ทำให้ผู้คนหันมาสนใจเรื่องสุขภาพและการบริโภคอาหารมากขึ้น ดังงานวิจัยของ Charlebois, Music, and Faires (2021) เรื่อง The Impact of COVID-19 on Canada's Food Literacy: Results of a Cross-National Survey โดยได้สำรวจชาวแคนาดาประมาณหนึ่งหมื่นคน เกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอาหาร พบว่า ชาวแคนาดามีความสัมพันธ์กับอาหารมากขึ้น มีความรู้ในเรื่องอาหารมากขึ้น เรียนรู้สูตรอาหารใหม่ ๆ และทำสวนมากขึ้น จากการปรับตัวในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 และงานวิจัย Nagata, Ganson, Whittle, Chu, Harris, Tsai, and Weiser (2019) เรื่อง Food Insufficiency and Mental Health in the U.S. During the COVID-19 Pandemic พบว่า ในช่วงปี ค.ศ. 2020 โควิด-19 ได้บั่นทอนความมั่นคงด้านอาหารและโภชนาการของครัวเรือนชาวอเมริกัน 1 ใน 4 ของครัวเรือนในเขตเมืองของสหรัฐอเมริกา ที่มีเด็กประสบปัญหาอาหารไม่เพียงพอและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต งานวิจัยดังกล่าวสะท้อนว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีผลต่อเรื่องอาหารด้านต่าง ๆ ของบุคคลและครัวเรือน

นอกจากนี้วิกฤตต่าง ๆ มีส่วนสำคัญจากวิถีชีวิตของมนุษย์ที่ไม่เป็นมิตรต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้สิ่งหนึ่งที่มนุษย์จะช่วยให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นได้คือการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเรื่องที่ใกล้ตัวในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ เรื่องอาหาร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ และส่งผลต่อบริบทที่เกี่ยวข้อง เช่น สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ระบบนิเวศ เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า การกินอาหารของมนุษย์อาจช่วยให้สิ่งแวดล้อมหรือบริบทที่เกี่ยวข้องดีขึ้นหรือเสื่อมโทรมลง

ดังนั้นนักทฤษฎีและนักวิจัยในต่างประเทศได้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางอาหาร ดังเช่น Pendergast, Garvis & Kanasa (2011); Pendergast & Dewhurst (2012) ศึกษาบทบาทของทฤษฎีในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหาร อาจ

กล่าวได้ว่า ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารในบทบาทต่าง ๆ
คือนักโภชนาการศาสตร์ นักโภชนาการศาสตร์ศึกษา รวมถึง
ครูคหกรรมศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาและโครงการ
อาหารกลางวันในโรงเรียนที่สามารถส่งเสริมเรื่องอาหาร
ได้

จากแนวทางการสนับสนุนให้เกิดการบริโภคอย่างยั่งยืน พบว่าสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคนให้มีคุณภาพในศตวรรษที่ 21 ซึ่งแนวคิดสำคัญในศตวรรษที่ 21 ที่สอดคล้องกับ ความฉลาดรู้ทางอาหาร ได้แก่ จิตสำนึกต่อโลก (global awareness) ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ (health literacy) และความรู้พื้นฐานด้านสิ่งแวดล้อม (environmental literacy) ดังนั้นประเด็นสิ่งแวดล้อมจึงได้รับการสนับสนุนอย่างเร่งด่วนในหลายภาคส่วน

ส่วนในประเทศไทยงานวิจัยของ Ukraisa (2017) เรื่อง Food Literacy: New Paradigm and Approach to Develop Learning for Pre-Service Home Economics Teachers ผลการวิจัย พบว่ามีแนวทางในการเรียนรู้ความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครูศึกษาศาสตร์ที่หลากหลายโดยเสนอผลลัพธ์การเรียนรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร และเสนอแนะว่าแนวทางในการเรียนรู้สำหรับนิสิตครูศึกษาศาสตร์เป็นสิ่งที่ควรศึกษาต่อ และคณะผู้วิจัยได้นำผลลัพธ์การเรียนรู้จากผลการวิจัยดังกล่าวมาปรับในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครูศึกษาศาสตร์ โดยคหกรรมศาสตร์มีแขนงหนึ่งที่เป็นเรื่องอาหารและโภชนาการ ดังนั้นนิสิตนักศึกษาครูศึกษาศาสตร์เป็นกลุ่มที่ได้เรียนเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการในระดับมหาวิทยาลัย โดยเน้นเรื่องโภชนาการและการประกอบอาหาร และถือว่าเป็นผู้มีโอกาสมีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารการกินของตนเอง คนในครอบครัว คนรอบข้าง รวมถึงการประกอบอาชีพในอนาคต ซึ่งหากกลุ่มนี้มีความรู้ ความตระหนัก และนำสู่การปฏิบัติ จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นไม่มากนักน้อย รวมถึงมีส่วน

ช่วยทั้งทางตรงและทางอ้อมให้วิกฤตที่กล่าวข้างต้นดีขึ้น อีกทั้งในอนาคตการเป็นนิสิตนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในสถานศึกษา จะทำให้กลุ่มเป้าหมายนี้ มีส่วนในการถ่ายทอดเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารให้กับกลุ่มนักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางอาหารต่อไป หากนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์มีความฉลาดรู้ทางอาหารและนำไปปฏิบัติจะช่วยให้บริบทและมิติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องระบบการผลิตอาหารดีขึ้น รวมถึงเป็นแนวทางในการส่งเสริม ปลูกฝังเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารตั้งแต่เยาวชน และมีส่วนในการส่งต่อเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารให้กับกลุ่มนักเรียนในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ
2. เพื่อศึกษาความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ

นิยามศัพท์

ความฉลาดรู้ทางอาหาร หมายถึง มุมมองต่ออาหารที่เข้าใจอาหารแบบองค์รวม เชื่อมโยงและให้ความสำคัญกับมิติที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ได้แก่ มิติ

สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม การเกษตร เศรษฐกิจ วัฒนธรรม โดยครอบคลุมเรื่องความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติ เป็นส่วนหนึ่งที่น่าไปสู่การช่วยแก้ปัญหาเรื่องอาหารสร้างภูมิคุ้มกันและเสริมพลังให้ผู้บริโภคตื่นรู้ โดยเชื่อว่าการกินอาหารสามารถช่วยเปลี่ยนแปลงสังคมได้ และนำไปสู่การบริโภคอย่างยั่งยืนต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมและสุขภาวะด้านอาหารแบบองค์รวม

ความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร

หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ประกอบด้วย แหล่งข้อมูลอาหาร และโภชนาการ ที่มาของอาหาร ระบบการผลิตอาหาร ทั้งวงจร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เทคโนโลยีเรื่องอาหาร ความปลอดภัยของอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร ฤดูกาลของอาหาร สภาพภูมิศาสตร์/อากาศที่มีผลต่อการผลิตอาหาร อธิปไตยทางอาหาร ภูมิปัญญาอาหารไทย อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมอาหารของไทย สวัสดิภาพสัตว์ และความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม

ความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร

หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ ตอนที่ 3 ความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ประกอบด้วย ตระหนักเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี ตระหนักในบริบทที่เกี่ยวข้องกับระบบการผลิตอาหาร ตระหนักถึงความอันตรายของสารเคมีที่ใช้การเกษตรเพื่อผลิตอาหาร รวมถึงสารเคมีที่ใช้ในกระบวนการผลิตอาหารในอุตสาหกรรม ตระหนักในความรู้เท่าทันเรื่องอาหาร และตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองเรื่องอาหารช่วยให้เปลี่ยนแปลงสังคมและโลกได้

การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร

คะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยของรัฐ ตอนที่ 4 การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ประกอบด้วย การจัดเตรียมและปรุงอาหารจากวัตถุดิบที่เข้าถึงได้และปลอดภัยทั้งในยามปกติและยามฉุกเฉิน การบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยต่อตนเอง แนวทางในการกินอาหารเพื่อการมีสุขภาพดี สารอาหาร การกำจัดของเหลือจากการบริโภคอย่างถูกวิธี การเก็บรักษาวัตถุดิบได้อย่างเหมาะสม การใช้อุปกรณ์ครัว/ของใช้ในครัวพื้นฐานอย่างเหมาะสม การใช้อุปกรณ์ครัวที่เป็นเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตามและประยุกต์ใช้ตำรับอาหารเพื่อสร้างสรรค์อาหารได้ การวิเคราะห์ข้อมูลการโฆษณาเกี่ยวกับอาหารอย่างมีวิจารณญาณ วิธีการบริโภคเพื่อสนับสนุนอาหารในระบบการผลิตแบบยั่งยืน การสื่อสารเรื่องอาหารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ การใช้ภาษาเกี่ยวกับอาหาร การจัดทำงบประมาณเพื่อการบริโภค วางแผนและจัดการเงินสำหรับอาหาร วางแผนและจัดการเวลาสำหรับการซื้ออาหาร วางแผนเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่ได้รับ ตัดสินใจเรื่องอาหารอย่างเหมาะสม สมดุลระหว่างความต้องการอาหารกับทรัพยากรที่มี และสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

สมมติฐานการวิจัย

ความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาระดับศาสตร มหาวิทยาลัยของรัฐ มีความสัมพันธ์กัน

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจประชากรคือ นิสิตนักศึกษาครุศึกษาระดับศาสตร มหาวิทยาลัยของรัฐ ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2564 จาก 6 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร รวมจำนวน 679 คน เนื่องจากนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 5 มี

ข้อจำกัดในการให้ข้อมูล จึงเก็บชั้นปีที่ 1-4 (ข้อมูลจากหลักสูตร ปีการศึกษา 2564) และ ได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 280 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากร โดยใช้ตาราง Determining Sample Size from a Given Population ของ Krejcie & Morgan (1970 cited in Gail, 2002) ซึ่งกำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้จำนวน 248 คน โดยมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามจำนวนนิสิตนักศึกษาของแต่ละมหาวิทยาลัย และได้จากการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยการส่งแบบสอบถามออนไลน์ให้นิสิตนักศึกษาตอบกลับตามความสมัครใจ ซึ่งได้กลับมาตามสัดส่วนที่สุ่มแบบชั้นภูมิ และได้จำนวนทั้งหมดเป็น 330 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) ได้พัฒนาจากงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางอาหาร ได้แก่ Vidgen (2014); Pendergast and Dewhurst (2012); Ukraisa (2017); Ukraisa (2020) แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบ (Check List) ได้แก่ เพศ วิชาเรียนเกี่ยวกับอาหาร การรับรู้ข่าวสาร/ข้อมูลเรื่องอาหาร แหล่งเรียนรู้เรื่องอาหาร ความบ่อยในการรับประทานอาหาร ฟาสต์ฟู้ดส์ ความบ่อยในการรับประทานอาหารบุฟเฟต์ และความบ่อยในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารคลีน สำหรับคำถามปลายเปิด (Open-ended) ได้แก่ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ส่วนสูง น้ำหนัก และภูมิลำเนา

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ลักษณะเป็นแบบทดสอบปรนัยแบบถูกผิด มี 2 ตัวเลือก คือ ใช่ และไม่ใช่ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ

ตอนที่ 3 ความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบ Likert Scale มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 4 การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ เคยปฏิบัติบ่อยครั้ง เคยปฏิบัติบางครั้ง เคยปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 25 ข้อ

โดยค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยรวม ตอนที่ 2, 3 และ 4 มีค่า .898 ซึ่งเป็นค่าที่มีความเชื่อมั่นสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิจัย เพื่อนำเสนอขอความอนุเคราะห์ต่อคณบดีคณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เมื่อแต่ละคณะตอบรับให้เก็บข้อมูลได้ คณะผู้วิจัยจึงประสานงานกับอาจารย์ในหลักสูตรเพื่อเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ในช่วงเริ่มเข้าสู่ปีการศึกษา 2565 ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง กรกฎาคม 2565 ทั้งนี้ในแบบสอบถาม สอบถามชั้นปีที่ศึกษาในปีการศึกษา 2564 ซึ่งได้รับตอบกลับมาตามสัดส่วนของแต่ละมหาวิทยาลัย

งานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ COE No. COE65/073 และดำเนินการวิจัยโดยได้คำนึงถึงข้อพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ทั้ง 3 ข้อ ได้แก่ หลักความเคารพในบุคคล หลักการให้ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดอันตราย และหลักความยุติธรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ส่วนสูง น้ำหนัก ภูมิลำเนา วิชาเรียนเกี่ยวกับอาหาร การรับรู้ข่าวสาร/ข้อมูลเรื่องอาหาร แหล่งเรียนรู้เรื่องอาหาร ความบอຍในการรับประทาน อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารบุฟเฟต์ และอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารคลีน วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. ความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และจัดกลุ่มระดับความรู้ 3 ระดับ คือ คะแนน 17-24 หมายถึง มีความรู้ระดับดี 9-16 หมายถึง มีความรู้ระดับปานกลาง และ 0-8 หมายถึง มีความรู้ระดับต่ำ

3. ความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดกลุ่มระดับความตระหนัก คือ คะแนนรวม 51.34 – 70.00 หมายถึง มีความตระหนักอยู่ในระดับดี คะแนนรวม 32.67 – 51.33 หมายถึง มีความตระหนักอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนรวม 14.00 – 32.66 หมายถึง มีความตระหนักอยู่ในระดับไม่ดี

4. การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดกลุ่มพฤติกรรม 3 ระดับ คือ คะแนนรวม 91.68 – 125.00 หมายถึง มีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารอยู่ในระดับมาก คะแนนรวม 58.34 – 91.67 หมายถึง มีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนรวม 25.00 – 58.33 หมายถึง มีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารอยู่ในระดับน้อย

5. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความตระหนัก การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ โดยการทดสอบสมมติฐานการวิจัยว่ามีความสัมพันธ์กัน โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ คือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ข้อมูลพื้นฐาน

กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 70 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 48.8 อายุระหว่าง 20 – 21 ปี ร้อยละ 32.4 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 (ปีการศึกษา 2564) ร้อยละ 41.5 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (41.5%) ร้อยละ 42.1 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ ร้อยละ 90.3 ได้เรียนรายวิชาเกี่ยวกับอาหาร คือ หลักการประกอบอาหาร ร้อยละ 83.6 ได้รับรู้ข่าวสาร ข้อมูลเรื่องอาหาร จาก

ตารางที่ 1 ระดับความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร

(n = 330)

ระดับความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี (ช่วงคะแนนรวม 17 - 24 คะแนน)	261	79.1
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 9 - 16 คะแนน)	69	20.9
ระดับไม่ดี (ช่วงคะแนนรวม 0 - 8 คะแนน)	-	-
$\bar{X} = 18.48$		
Minimum = 12.00 คะแนน Maximum = 24.00 คะแนน		
รวม	330	100.0

ประเด็นความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ คั่วกลิ้งเป็นอาหารภาคใต้ที่มีรสเผ็ดร้อนของพริกแกงและสมุนไพรเด่นชัด (97.3%) อาหารที่กินเป็นประจำถือเป็นวัฒนธรรมการกินอาหารของไทยที่ในแต่ละมื้อจะมีความหลากหลายทางโภชนาการและชนิดของอาหาร (97.0%) และหากมีปัญหาเรื่องอาหาร ร้องเรียนได้ที่ สคบ. หรือ อย. (94.8%) แหล่งค้นหาข้อมูลอาหารและโภชนาการสามารถค้นได้จาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและ

เพจ Facebook และ ร้อยละ 82.4 จาก YouTube ร้อยละ 55.8 รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดส์ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 88.2 รับประทานอาหารบุฟเฟ่ต์ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และร้อยละ 72.4 รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารคลีน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

ความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ

กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 79.1 มีความรู้อยู่ในระดับดี (79.1%) ที่เหลือมีความรู้ในระดับปานกลาง (20.9%) และพบว่าไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ในระดับไม่ดี โดยกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เฉลี่ย 18.48 คะแนน คะแนนสูงสุด 24.00 คะแนน (ตารางที่ 1) เนื่องจากมีสื่อการเรียนรู้ออนไลน์สามารถเข้าถึงง่ายมากขึ้น และสอดคล้องกับที่นิสิตนักศึกษาตอบว่าได้เรียนรู้เรื่องอาหารผ่านรายวิชา เช่น หลักการประกอบอาหาร เรียนรู้จากเพจ Facebook และ YouTube

ยา สถาบันวิจัยโภชนาการ นิตยสารฉลาดซื้อ รวมถึงเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ (94.2%) และเทคโนโลยีที่ใช้ในการผลิตอาหารในระดับอุตสาหกรรม เช่น การใช้สารเคมี สารเสริมต่าง ๆ ในกระบวนการผลิตและแปรรูปอาหาร ในโรงงานอุตสาหกรรม ส่งผลต่อร่างกายผู้บริโภค (93.0%) อาจเนื่องจากนิสิตได้เรียนรายวิชาที่เกี่ยวกับอาหาร ได้แก่ หลักการประกอบอาหาร สุขภาพอาหาร การจัดเตรียมอาหาร โภชนาการ จึงมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเบื้องต้นอย่างดี และได้เรียนรู้เกี่ยวกับ

การร้องเรียนเรื่องอาหารผ่านหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจากสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Charlebois, Music, & Faires (2021) ที่สะท้อนว่าชาวแคนาดามีความสัมพันธ์กับอาหารมากขึ้น มีความรู้เรื่องอาหารมากขึ้นในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่วนประเด็นความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ *อาหารที่ไม่มีการปนเปื้อนสิ่งสกปรกถือว่าเป็นอาหารที่ปลอดภัย 100% (32.7%) *ข้าวจี เป็นอาหารพื้นบ้านของภาคอีสาน และภาคเหนือ ทำจากข้าวเหนียวหนึ่งทาเกลือ ปั้นเป็นรูปกลมหรือรีนำไปทอดน้ำมันน้อย (26.4%) *ผักที่มีทุกฤดูกาล คือ คื่นห่าน ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง บวบ แคร้ง (16.7%) *ฉลากโภชนาการระบุจำนวน 1 หน่วยบริโภค ใน 1 บรรจุภัณฑ์ (8.5%) และ*อึบไทยทางอาหารคือมีอิสระในการเลือกซื้ออาหารและเข้าถึงอาหารได้ในชีวิตประจำวัน (7.3%) ประเด็นอาหารที่ปลอดภัยอาจไม่เพียงแต่การไม่มีการปนเปื้อนแต่ยังรวมถึงที่มาของอาหารที่ควรมีการใช้สารเคมีที่ไม่เกินค่าที่กำหนดหรือไม่ใช้เลย เพื่อให้เป็นอาหารปลอดภัยที่แท้จริง จึงการมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอยู่บ้าง ประเด็นข้าวจีอาจด้วยกรรมวิธีการทำที่อาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นการทอดแท้จริง ๆ แล้วเป็นการนำไปปิ้งหรือย่าง จึงทำให้มีตอบถูกน้อย ซึ่งสัดส่วนที่ตอบถูกใกล้เคียงกับสัดส่วนภูมิปัญญาของ กลุ่มตัวอย่าง คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือคิดเป็นร้อยละ 29.7 ส่วนประเด็น

ผักที่มีทุกฤดูกาล คือ คื่นห่าน ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง บวบ แคร้ง ที่ตอบถูกน้อย อาจเนื่องจากมีผักชนิดเหล่านี้ตลอดทั้งปี ทั้งนี้ ผักแต่ละชนิดมีฤดูกาลที่ปลูกได้แต่ปัจจุบันเทคโนโลยีได้ทำให้สามารถปลูกได้ทุกฤดูกาล แต่อาจต้องใช้สารเคมีเพื่อช่วยให้ได้ผลผลิตที่ดี ประเด็นฉลากโภชนาการจะมีการระบุจำนวน 1 หน่วยบริโภคต่อ 1 บรรจุภัณฑ์ ทั้งนี้บางบรรจุภัณฑ์บรรจุมากกว่า 1 หน่วย ดังนั้นจึงควรอ่านฉลากให้ดีเพื่อวางแผนในการรับประทานต่อวันไม่ให้เกินปริมาณที่กำหนด ส่วนอีกประเด็นที่น่าสนใจคือ อึบไทยทางอาหารโดยทั่วไปอาจเข้าใจว่ามีอิสระในการเลือกซื้อและเข้าถึงอาหารได้ ถือว่ามีอึบไทยทางอาหาร แต่การเลือกกินอาหารที่หลากหลายประเภทจะช่วยให้เกิดอึบไทยทางอาหารเพิ่มขึ้นโดยเป็นการส่งเสริมให้ความหลากหลายทางชีวภาพของอาหารยังคงอยู่ได้

ความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 84.8 มีความตระหนักอยู่ในระดับปานกลาง (84.8%) ที่เหลือร้อยละ 15.2 มีความตระหนักอยู่ในระดับดี และพบว่าไม่มีนิสิตนักศึกษาที่มีความตระหนักอยู่ในระดับน้อย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนมากที่สุด คือ 64.00 คะแนน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร

(n = 330)

ระดับความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความตระหนักระดับดี (ช่วงคะแนนรวม 51.34 - 70.00)	50	15.2
ความตระหนักระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 32.67 - 51.33)	280	84.8
ความตระหนักระดับน้อย (ช่วงคะแนนรวม 14.00 - 32.66)	-	-
$\bar{X} = 46.28$		
Minimum = 33.00 คะแนน (f = 1) Maximum = 64.00 คะแนน (f = 1)		
รวม	330	100.0

ความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ การเลือกบริโภคอาหารควรคำนึงถึงสุขภาพร่างกายของตนเองเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (95.8%) การเลือกกินอาหารสดสะอาดปรุงสุกใหม่ จะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นและทำลายสิ่งแวดล้อมลดลง (87.0%) การกินอาหารของเรา เช่น กินแต่พอดี ไม่กินทิ้งกินขว้าง จะช่วยให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นได้ (86.3%) ควรบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงหลัก ผัก 2: เนื้อสัตว์ 1: ข้าว 1 (83.1%) และ 2 ลำดับหลังมีร้อยละเท่ากัน ได้แก่ การลดการกินอาหารที่ปลูกแบบใช้สารเคมีทางการเกษตรเป็นส่วนหนึ่งช่วยให้สุขภาพเกษตรกรดีขึ้น (82.1%) และนโยบายของประเทศส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหาร หรือตัวเลือกของอาหารในปัจจุบัน ดังนั้นควรศึกษานโยบายเพื่อปรับรูปแบบการบริโภคของตนเองให้ไม่กระทบต่อสังคมหรือสิ่งแวดล้อม (82.1%) ในประเด็นข้างต้น ลำดับแรก ๆ เป็นประเด็นการตระหนักเรื่องสุขภาพซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดี นอกจากนี้มีตระหนักเรื่องสิ่งแวดล้อมที่อาจได้รับผลกระทบจากการกิน รวมถึงตระหนักถึงสุขภาพของเกษตรกรผู้ผลิตอาหารรวมถึงส่วนของนโยบายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการตระหนักที่น่าสนใจและหากส่งเสริมอาจทำให้การกินอาหารส่งผลดีต่อมิติสิ่งแวดล้อมและอื่น ๆ เพิ่มเติมจากมิติสุขภาพอีกด้วย

ตารางที่ 3 ระดับการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร

ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งน้อยที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ *สารเคมีใช้ในกระบวนการผลิตอาหารในอุตสาหกรรมไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (38.2%) *สารเคมีที่ใช้ในการเกษตรในประเทศไทย เช่น พาราควอต ถือว่ามีความปลอดภัยเนื่องจากประเทศไทยอนุญาตให้นำเข้าได้ (46.0%) และ *สารเคมีที่ใช้ในการเกษตรในประเทศไทยถือว่ามีความปลอดภัยเพราะผ่านเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (51.2%) ทั้ง 3 ประเด็นเกี่ยวกับสารเคมีในอาหารและทางการเกษตรซึ่งหากความเข้าใจเบื้องต้นอาจมีความปลอดภัยแต่ทั้งนี้จากกรณีศึกษาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวจึงควรมีการหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงอันตรายจากสารเคมีในอาหารและทางการเกษตร

การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ

กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 68.2 มีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารอยู่ในระดับมาก ที่เหลือ ร้อยละ 31.8 อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างไม่พบการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารในระดับน้อย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนมากที่สุดคือ 117 คะแนน (ตารางที่ 3)

(n = 330)

การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับมาก (ช่วงคะแนนรวม 91.68 – 125.00)	225	68.2
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 58.34 – 91.67)	105	31.8
ระดับน้อย (ช่วงคะแนนรวม (25.00 – 58.33)	-	-
$\bar{X} = 97.37$		
Minimum = 59.00 คะแนน (f = 59) Maximum = 117.00 คะแนน (f = 32)		
รวม	330	100.0

การปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่า ประเด็น

ที่ปฏิบัติบ่อยครั้งและเป็นประจำมากที่สุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ ใช้อุปกรณ์ครัวพื้นฐานได้อย่างปลอดภัย (86.7%)

) เลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเอง (85.1%) จัดเตรียมและปรุงอาหารจากวัตถุดิบที่เข้าถึงได้และปลอดภัยในชีวิตประจำวัน (84.6%) ก่อนที่จะใช้อุปกรณ์ครัวที่เป็นเทคโนโลยี จะศึกษาคู่มือให้ติก่อนใช้งานเพื่อความปลอดภัย (82.1%) และเก็บรักษาวัตถุดิบได้อย่างเหมาะสมเพื่อความปลอดภัยและยืดอายุการเก็บรักษา เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ฯลฯ (81.8%) ซึ่งทุกประเด็นเป็นประเด็นที่อยู่ในรายวิชาที่กลุ่มตัวอย่างได้เรียนไปแล้ว และเป็นพื้นฐานเรื่องอาหารที่นิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ได้ฝึกและเรียนรู้อยู่แล้วจึงมีการปฏิบัติอยู่ในลำดับแรก ๆ ส่วนประเด็นที่ปฏิบัติได้นาน ๆ ครั้งและไม่เคยปฏิบัติเลยมากที่สุด 5 ลำดับ ได้แก่ คำนวณปริมาณอาหารที่ควรได้รับต่อวันของท่าน และวางแผนการบริโภคอาหารในแต่ละวัน (14.2%) จัดเตรียมและปรุงอาหารจากวัตถุดิบที่เข้าถึงได้และปลอดภัยในยามฉุกเฉิน (เช่น น้ำท่วม อาหารขาดแคลน) (11.3%) เลือกรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ หรือหลักการ ผัก2: เนื้อสัตว์ 1: ข้าว1 (7.9%) หากมีเงินและเวลาที่จำกัด ท่านจะเลือกอาหารตามรสชาติที่ชอบ และตามความหิว (7.6%) และเลือกซื้ออาหารจากชาวสวนที่มาขายเองในตลาดสดโดยต่อราคาเสมอ เพราะราคาต้องถูกลงกว่าผ่านพ่อค้าคนกลาง (6.7%) ทั้งนี้เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ ในลำดับแรก ๆ แต่มีการปฏิบัติในลำดับท้าย ๆ สอดคล้องกับค่าดัชนีมวลกายที่มีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33.6อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกิน แต่ค่าเฉลี่ยยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดี เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41.5% ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ นอกจากนี้ อาจสะท้อนว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องโภชนาการเป็นอย่างดี แม้ว่าการปฏิบัติอาจอยู่ในลำดับท้าย ๆ ดังนั้นการส่งเสริมให้น่าความรู้สู่การปฏิบัติจึงสำคัญและจำเป็น นอกจากนี้ประเด็นที่น่าสนใจ คือ จัดเตรียมและปรุงอาหารในยามฉุกเฉิน ยังอยู่ในลำดับท้าย สะท้อนว่าควรส่งเสริมในประเด็นดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nagata, Ganson, Whittle, Chu, Harris, Tsai, & Weiser (2019) ที่สะท้อนว่าการแพร่

ระบาดของโควิด-19 มีผลต่อเรื่องอาหารด้านต่าง ๆ ของบุคคลและครัวเรือน จึงจำเป็นต้องส่งเสริมในเรื่องนี้

นอกจากนี้ระดับความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร เมื่อพิจารณา ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ในระดับดี ความตระหนักในระดับมาก และการปฏิบัติในระดับมาก พบว่า ความรู้มีร้อยละมากที่สุด (ร้อยละ 79.1) รองลงมาคือ การปฏิบัติ (ร้อยละ 68.2) และความตระหนัก (ร้อยละ 15.2) อาจกล่าวได้ว่าการมีความรู้ อาจทำให้เกิดการปฏิบัติได้ แต่หากมีความตระหนักน้อยอาจส่งผลต่อการปฏิบัติด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร

โดยภาพรวม พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารเชิงบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .235, p = .000$) กล่าวคือ หากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารดี ก็จะมีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารดีด้วย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กัน และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร ก็มีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร พบว่ามีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .195, p = .000$) กล่าวคือ หากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความตระหนักเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารดี จะมีการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารดีด้วย สะท้อนได้ว่าความรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติได้ ทั้งนี้หากมีความรู้ร่วมกับความตระหนักจะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติได้เช่นกัน แต่หากมีความตระหนักเพียงอย่างเดียวแต่ยังขาดความรู้ อาจไม่ก่อให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ หากมีความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร และได้ฝึกสอนหรือเป็นครูครุกรรมในโรงเรียนใน

อนาคต จะเป็นส่วนหนึ่งในการสอนเด็ก ๆ เกี่ยวกับอาหารได้ ดังที่ Masako Otsubo (Nerman, 2015) หนึ่งในครูอาหารและโภชนาการที่สอนในโรงเรียน ที่ให้ความเห็นว่า ประชาชนจำนวนมากในญี่ปุ่นควรยอมรับในความสำเร็จของการสอนเด็ก ๆ เกี่ยวกับอาหารที่ดีและการกินที่ดี เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สุขภาพดี เฉกเช่นเดียวกันประเทศไทยหากทำได้ จะเป็นการปลูกฝังสิ่งสำคัญให้กับเด็กได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผู้สอนคหกรรมศาสตร์ควรนำประเด็นที่นิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ยังเข้าใจน้อยหรือคลาดเคลื่อน มาจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือสอดแทรกในรายวิชาที่เกี่ยวกับคหกรรมศาสตร์ในกลุ่มอาหารและโภชนาการ

2. ผู้สอนคหกรรมศาสตร์ควรส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ ได้เรียนรู้ความฉลาดรู้ทางอาหารจากการลงมือทำ หรือเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงโดยใช้ปรากฏการณ์หรือสถานการณ์จริงในปัจจุบันในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน เพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้ความตระหนัก และการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหาร อีกทั้งยังได้พัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญ เช่น ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการคิดเชื่อมโยง ทักษะการคิดวิเคราะห์ โดยใช้การเรียนรู้เรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารเป็นสื่อกลาง

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความตระหนักและการปฏิบัติเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารมีทั้งส่วนที่สัมพันธ์แต่ในระดับต่ำ และไม่สัมพันธ์ ผู้สอนคหกรรมศาสตร์ควรส่งเสริมในประเด็นย่อยที่มีความรู้ในระดับสูงแต่ยังมีความตระหนักหรือการปฏิบัติในระดับต่ำ เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีความฉลาดรู้ทางอาหารที่มากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาโดยวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ที่ลึกซึ้งมากขึ้น นำไปสู่

ข้อเสนอแนะในการออกแบบและพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมเสริมหลักสูตร การสร้างประสบการณ์เรียนรู้ เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์

2. ศึกษาโดยการเก็บข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาครุศึกษาศาสตร์ที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางอาหาร เพื่อให้เข้าใจบริบทของการจัดการเรียนรู้และนำมาพัฒนากิจกรรมความฉลาดรู้ทางอาหารให้สอดคล้องกับบริบทที่แตกต่างกัน

3. ศึกษาโดยการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องที่จะช่วยเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางอาหารต่อเยาวชนได้ เช่น ครูคหกรรมศาสตร์ในโรงเรียนระดับต่าง ๆ และสังกัดต่าง ๆ

4. พัฒนาโปรแกรมหรือรูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางอาหารในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มเด็กปฐมวัย นักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ กลุ่มการศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัย เพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารในมิติที่กว้างขึ้น

References

- Charlebois, Music, & Faires. (2021). The Impact of COVID-19 on Canada's Food Literacy: Results of a Cross-National Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, 5485: 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105485>.
- Karnjanapiboonwong, A., Kamwangsanga, P. & Kaewta, S. (2020). *Situation Report of NCDs, Diabetes, High Blood Pressure and Related Risk Factors B.A. 2562*. Retrieved from <https://ddc.moph.go.th/uploads/publis h/1035820201005073556.pdf> [in Thai].

- Krejcie, R., & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement* 30(3), 607-610. Cited in Gail, J. (2002). Research methods for public administrators. CT: Greenwood Publishing Group, Inc.
- Nagata, J. M., Ganson, K. T., Whittle, H. J., Chu, J., Harris, O. O., Tsai, A. C., & Weiser, S. D. (2019). Food Insufficiency and Mental Health in the U.S. During the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Preventive Medicine* 60(4): 453-461.
- Nerman, D. (2015). *Food Education the Law in Japan*. Retrieved Jan 8, 2022, Website: <http://www.cbc.ca/news/health/food-education-the-law-in-japan-1.2894279>.
- Pendergast, D., Garvis, S., & Kanasa, H. (2011). Insight from the Public on Home Economics and Formal Food literacy. *Family & Consumer Science Research Journal* 39(4), 415-430.
- Pendergast, D., & Dewhurst, Y. (2012). *Home Economics and Food Literacy – An International Investigation*. Retrieved April 20, 2018, http://www98.griffith.edu.au/dspace/bitstream/handle/10072/49542/79938_1.pdf?sequence=1.
- The Giessen Declaration. (2005). *Public Health Nutrition*. September 2005; 8(6A): 783-786.
- Ukrais, S. (2017). *Food Literacy: New Paradigm and Approach to Develop Learning for Pre-Service Home Economics Teachers*. Doctor of Philosophy (Population Education), Faculty of Graduate Studies, Mahidol University.
- Ukrais, S. (2020). *Report of E-Learning for Food Literacy Learning Management*. Faculty of Education, Kasetsart University. (Unpublished manuscript). [in Thai].