มูลนิธิชีวิตไท

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

รายงาน

การสำรวจสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร

เปรียบเทียบการสำรวจเมื่อเริ่มต้นและเมื่อสิ้นสุดโครงการ

โดย
มูลนิธิชีวิตไท (Local Act)

ส่วนที่ 1 บทนำ

1.1 หลักการและเหตุผล

โครงการบูรณาการภาคีเครือข่ายขยายระบบอาหารเพื่อสุขภาวะตลอดห่วงโซ่และระบบอาหารที่ยั่งยืนในจังหวัดชัยนาท สุพรรณบุรี และกาญจนบุรี ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีเป้าประสงค์การดำเนินงานเพื่อยกระดับเกษตรกรชาวนาเปราะบาง และผู้บริโภคด้วยระบบอาหารสุขภาวะตลอดห่วงโซ่ ในพื้นที่ 3 จังหวัด มีระยะเวลาดำเนินโครงการ 1 ปี ระหว่าง 1 ธันวาคม 2566 ถึง 30 พฤศจิกายน 2567

การจัดเก็บข้อมูลสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร ในครั้งนี้ เป็นการนำแบบสอบถามกลางฉบับสั้นของสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5) สสส. ที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในการจัดเก็บข้อมูลสถานการณ์อาหารระดับประเทศ มาใช้เก็บข้อมูลในพื้นที่เป้าหมาย 4 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนเขาดิน จ.สุพรรณบุรี ชุมชนเดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี ชุมชนบางขุด จ.ชัยนาท และชุมชนบ่อพลอย จ.กาญจนบุรี จำนวน 2 รอบ โดยรอบที่ 1 จัดเก็บข้อมูลเมื่อเริ่มต้นโครงการ และ รอบที่ 2 เมื่อสิ้นสุดโครงการ เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากการดำเนินงานโครงการ โดยเฉพาะความรอบรู้ด้านอาหารและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย นำไปสู่การควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อจัดเก็บข้อมูลสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร ในพื้นที่ 4 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนเขาดิน ชุมชนเดิมบางนาวบวช ชุมชนบางขุด และชุมชนบ่อพลอย รอบที่ เมื่อเริ่มต้นโครงการ และ รอบที่ 2 เมื่อสิ้นสุดโครงการ

ส่วนที่ 2 ระเบียบ วิธีการสำรวจ

สำรวจสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร สำหรับกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นการศึกษาเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามที่จัดทำโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และใช้พนักงานสัมภาษณ์ที่ได้รับการอบรมให้มีความเข้าใจในแบบสอบถามและมีการทดลองทำแบบสอบถามก่อนมีการจัดเก็บข้อมูล เพื่อให้เข้าใจคำถามและปัญหาต่างๆที่อาจพบระหว่างการสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแบบตัวต่อตัว (Face to face interview) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 8 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารตามโภชนาการ
ตอนที่ 3 ความมั่นคงทางอาหาร
ตอนที่ 4 ความรอบรู้ด้านอาหาร
ตอนที่ 5 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
ตอนที่ 6 ทักษะความสามารถและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

จำนวนกลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบการสำรวจรอบที่ 1 และ 2 จำแนกรายชุมชน ดังนี้

ชุมชน	รอบที่ 1	รอบที่ 2
1. ชุมชนเขาดิน	50	50
2. ชุมชนเดิมบางนางบวช	50	50
3. ชุมชนบางขุด	199	210
4. ชุมชนบ่อพลอย	51	50
5. ผู้บริโภคนาเคียงเมือง	10	-
รวม	**360**	**360**

ส่วนที่ 3 ผลการสำรวจ

3.1 ข้อมูลทั่วไปและดัชนีมวลกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงใกล้เคียงกันทั้ง 4 ชุมชน และส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี ในขณะที่ชุมชนเดิมบางนางบวชมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงที่สุด (ร้อยละ 44) และมีกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์อ้วนสูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 54)

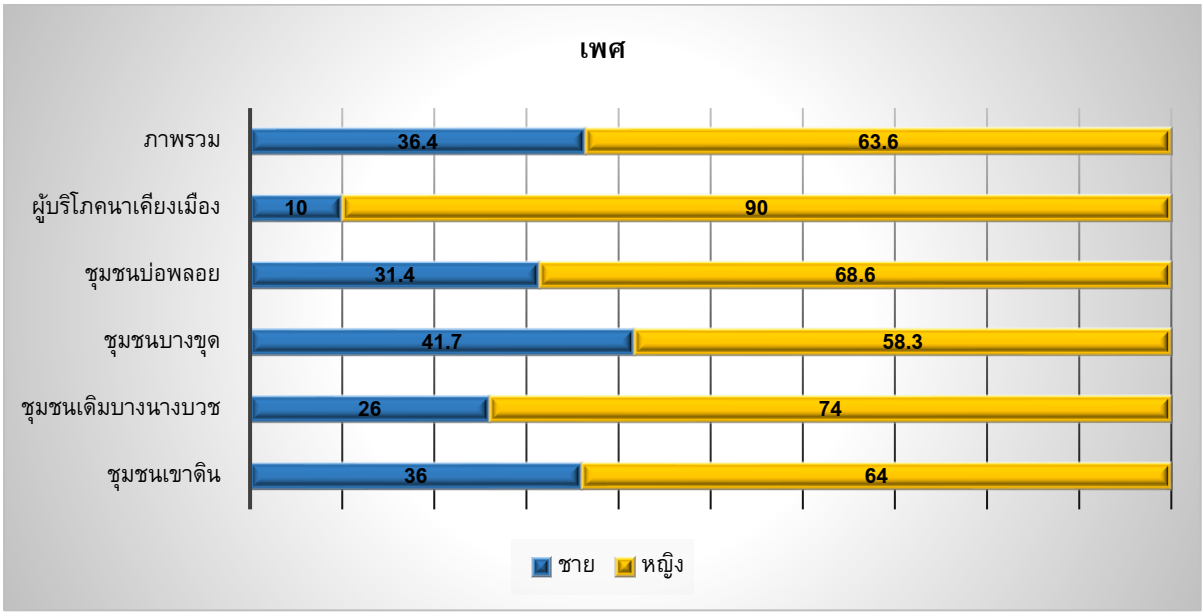
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงแนวโน้มใกล้เคียงกันทุกชุมชน และส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี โดยกลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมืองอยู่ในวัยแรงงานทั้งหมด (ร้อยละ 100.0) ชุมชนบ่อพลอย และชุมชนเขาดินเป็นอันดับรองลงมา (ร้อยละ 92.1 และ 90.0 ตามลำดับ)

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเดิมบางนางบวชมีผู้สูงอายุตอนต้นอายุ 60-69 ปีสูงสุด (ร้อยละ 38.0) และชุมชนบางขุดมีผู้สูงอายุตอนกลางอายุ 70-79 ปีสูงสุด (ร้อยละ 7.0)

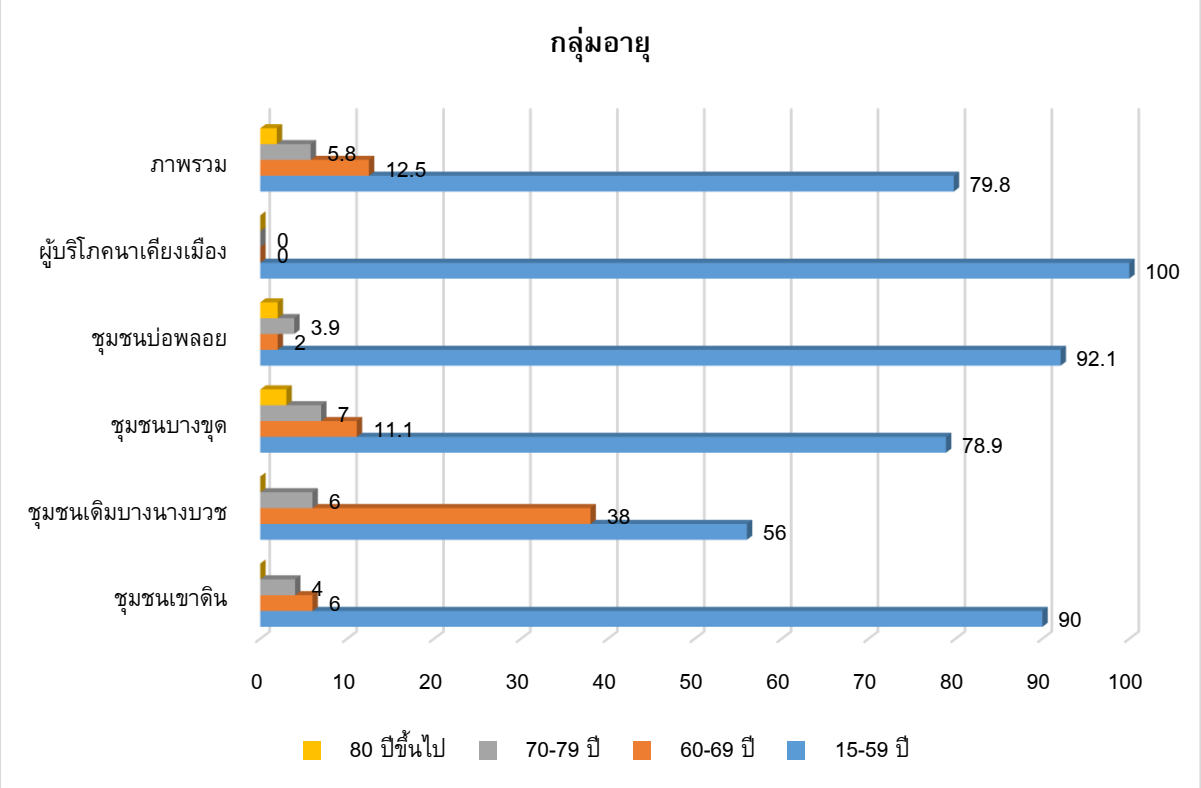
เมื่อพิจารณาดัชนีมวลกาย พบว่า กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมืองมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุด (ร้อยละ 60.0) รองลงมา คือ ชุมชนเขาดิน และชุมชนบางขุด (ร้อยละ 42.7.0)

นอกจากนี้ผลการสำรวจยังแสดงให้เห็นว่า มีกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์อ้วน กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเดิมบางนางบวชอยู่ในเกณฑ์อ้วนสูงสุด (ร้อยละ 54.0) รองลงมา คือ ชุมชนบ่อพลอย และกลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (ร้อยละ 43.1 และ 40.0 ตามลำดับ **(กราฟที่ 1,2 และ 3)**

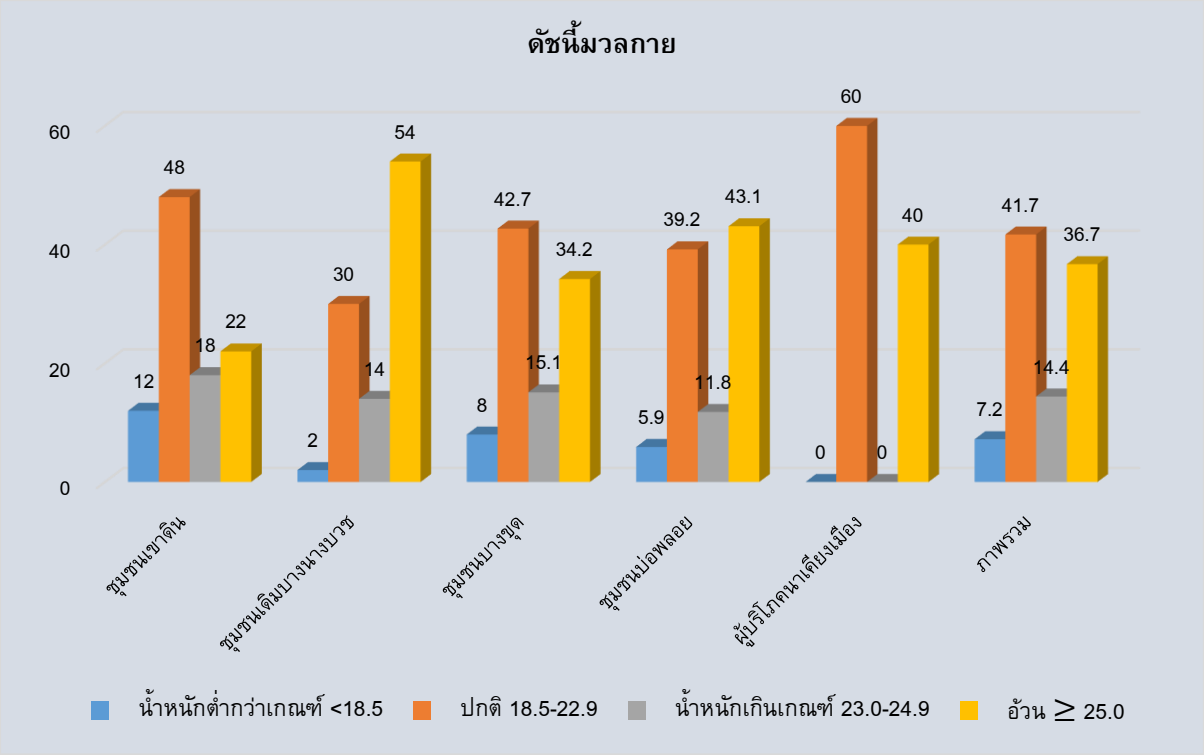
กราฟที่ 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และชุมชน



กราฟที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ และชุมชน



กราฟที่ 3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามดัชนีมวลกาย และชุมชน

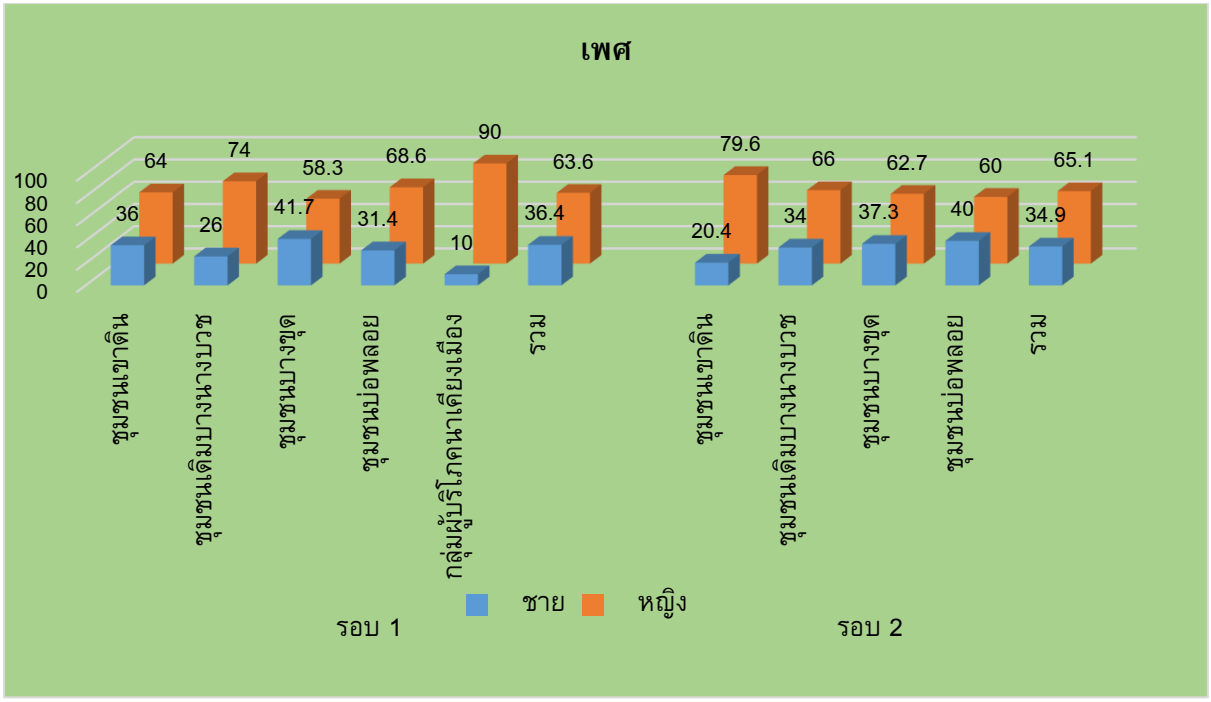


กลุ่มตัวอย่างในการสำรวจรอบที่ 2 ส่วนใหญ่ยังคงเป็นเพศหญิงใกล้เคียงกันทั้ง 4 ชุมชน โดยชุมชนเขาดินมีสัดส่วนเพศหญิงสูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 79.6) ส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานอายุ15-59 ปี โดยเฉพาะชุมชนบ่อพลอย (ร้อยละ 100.0) ในขณะที่ชุมชนเดิมบางนางบวชยังคงมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงที่สุด (ร้อยละ 44.0) ชุมชนเขาดินมีผู้ที่มีสัดส่วนอยู่ในเกณฑ์อ้วนสูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 57.1)

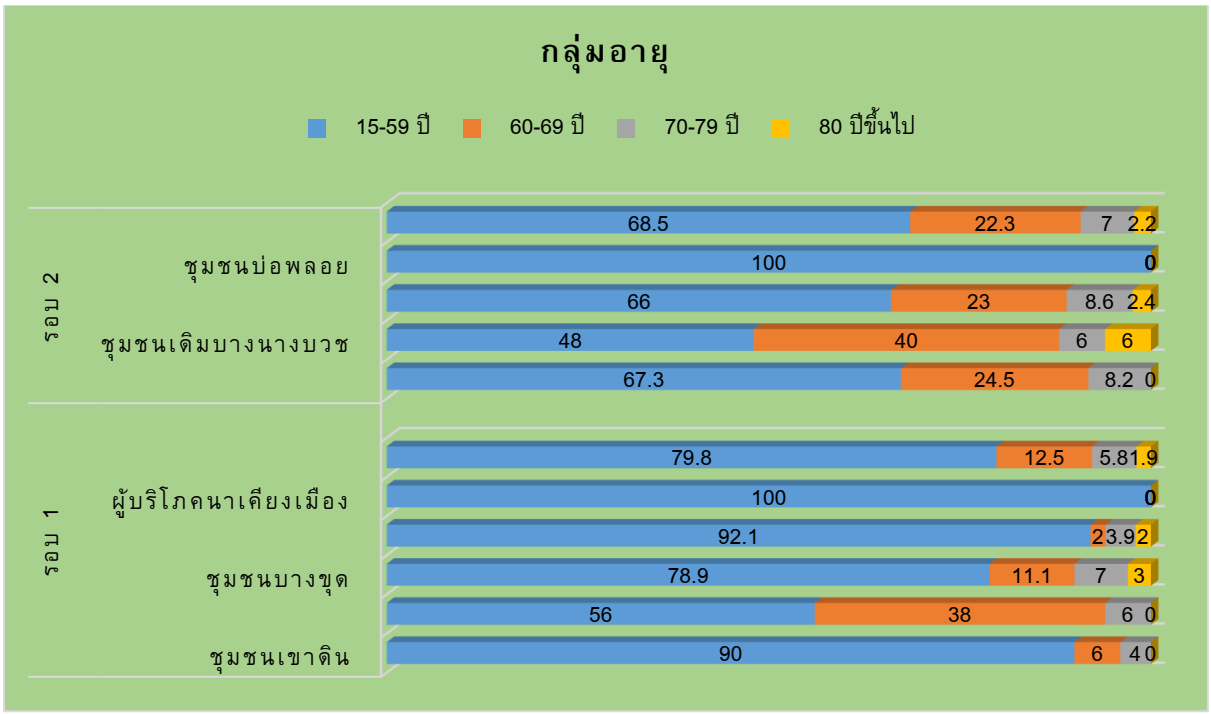
ผลการสำรวจรอบที่ 1 เปรียบเทียบกับผลการสำรวจรอบที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงเหมือนกันทั้งสองรอบการสำรวจ (ร้อยละ 63.6 รอบที่ 1 และร้อยละ 65.1 รอบ 2) และมีแนวโน้มเช่นเดียวกันทุกชุมชน และยังคงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี ทั้งสองรอบการสำรวจ ในขณะที่ชุมชนเดิมบางนางบวชเป็นชุมชนที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงกว่าชุมชนอื่นๆ ทั้งสองรอบการสำรวจ (ร้อยละ 38.0 รอบที่ 1 และ ร้อยละ 40.0 รอบที่ 2)

เมื่อพิจารณาดัชนีมวลกาย พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวชมีผู้ที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนสูงสุดลดลงจากร้อยละ 54.0 ในรอบที่ 1 เหลือร้อยละ 48.0 ในรอบที่ 2 ในขณะที่ชุมชนเขาดินมีผู้ที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 22.0 เป็นร้อยละ 57.1 **(กราฟที่ 4, 5 และ 6)**

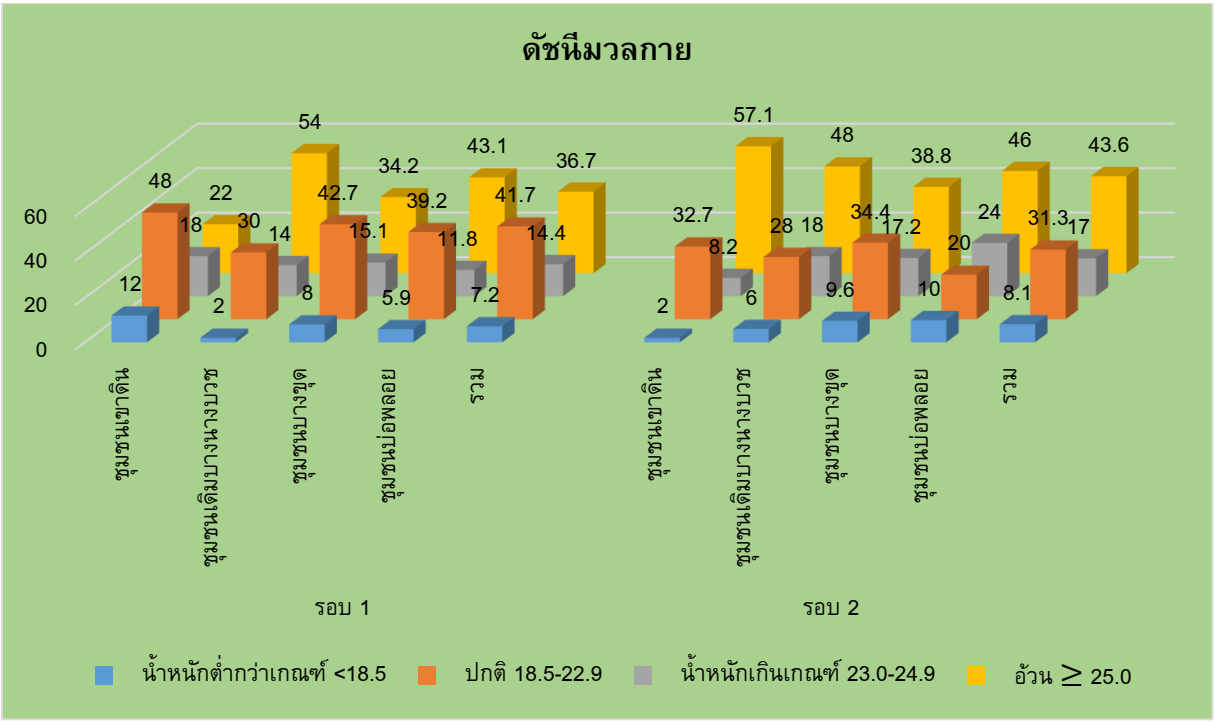
กราฟที่ 4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ชุมชน และ รอบการสำรวจ



กราฟที่ 5 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ ชุมชน และ รอบการสำรวจ



กราฟที่ 6 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามดัชนีมวลกาย ชุมชน และรอบการสำรวจ



3.2 การบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ

เกณฑ์การบริโภคตามธงโภชนาการที่แนะนำให้คนไทยตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุควรบริโภคใน 1 วัน โดยพิจารณาจากอาหารหลัก 5 หมู่ แบ่งเป็น 6 กลุ่ม เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายควรจะได้รับในแต่ละวัน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ข้าวแป้ง วันละ 8-12 ทัพพี

กลุ่มที่ 2 ผัก วันละ 6 ทัพพี

กลุ่มที่ 3 ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน

กลุ่มที่ 4 นม วันละ 1-2 แก้ว หรือ 250 ซีซี

กลุ่มที่ 5 เนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

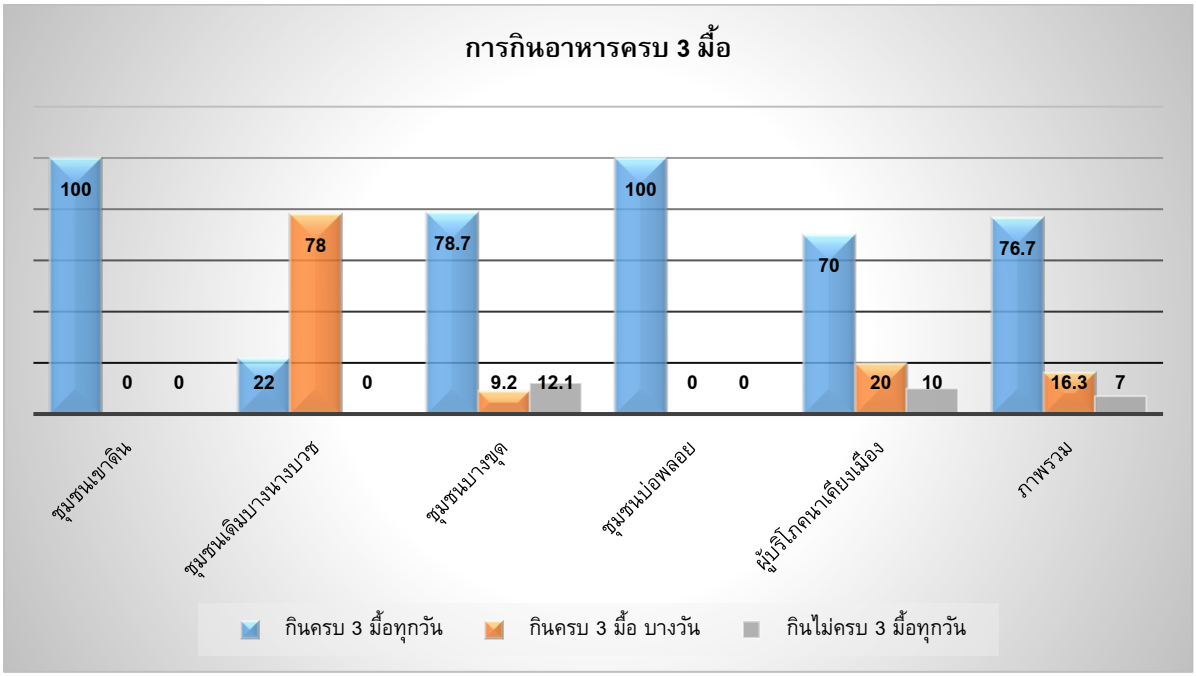
กลุ่มที่ 6 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ

- **การกินอาหารครบ 3 มื้อ**

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ยกเว้นชุมชนเดิมบางนางบวชที่กินอาหารครบ 3 มื้อ บางวันสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 78.0)

ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน โดยชุมชนเขาดินและชุมชนบ่อพลอยกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวันทุกคน (ร้อยละ 100.0 เท่ากัน) ยกเว้นชุมชนเดิมบางนางบวชที่กินอาหารครบ 3 มื้อแค่บางวันสูงสุด (ร้อยละ 78.0) **(กราฟที่ 7)**

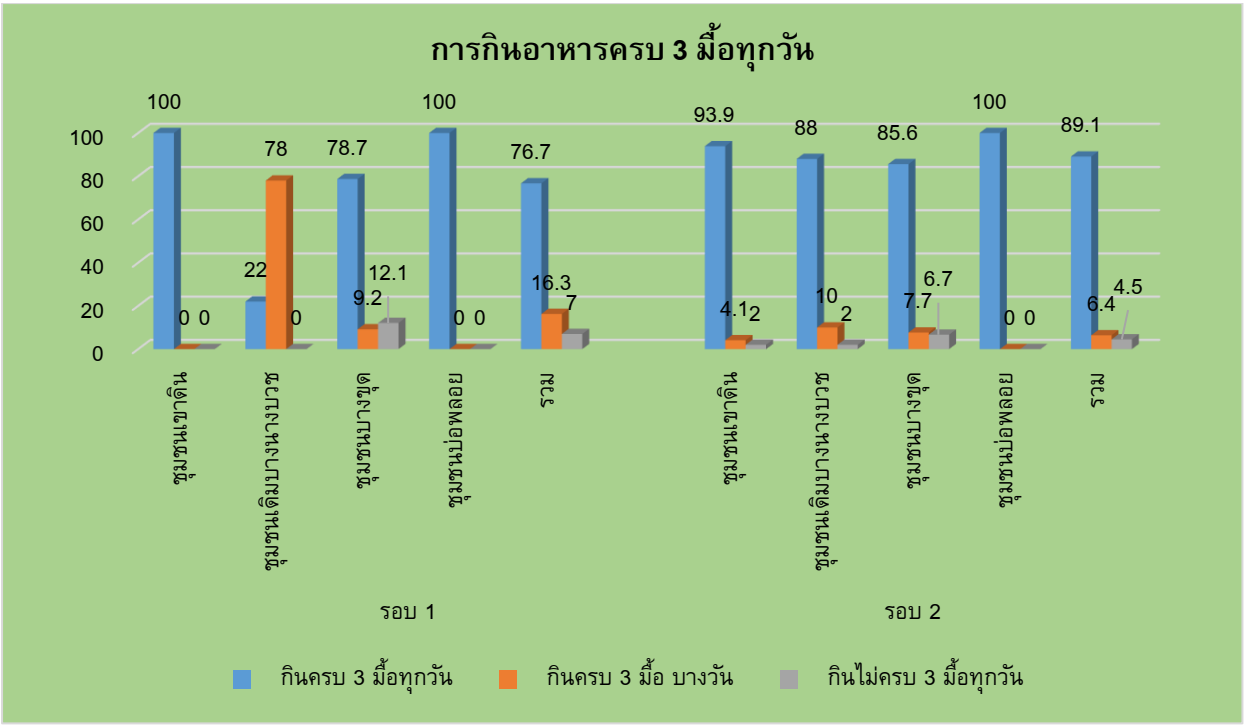
กราฟที่ 7 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการกินอาหารครบ 3 มื้อ และชุมชน



ผลการสำรวจรอบ 2 ในภาพรวม แสดงให้เห็นชัดเจนว่า กลุ่มตัวอย่างกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวันเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 76.7 ในรอบ 1 เป็นร้อยละ 89.1 ในรอบ 2 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเกือบทุกชุมชน ยกเว้นชุมมชนเขาดิน

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวันเพิ่มสูงขึ้นเกือบทุกชุมชน (จากร้อยละ 76.7 ในรอบที่ 1 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 89.1 ในรอบ 2) ยกเว้นชุมชนเขาดินมีแนวโน้มลดลงเล็กน้อย (จากร้อยละ 100.0 ในรอบที่ 1 ลดลงเหลือร้อยละ 93.9 ในรอบ 2) **(กราฟที่ 8)**

กราฟที่ 8 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการกินอาหารครบ 3 มื้อ ชุมชน และรอบการสำรวจ



- **การบริโภคอาหารกลุ่มข้าว – แป้ง**

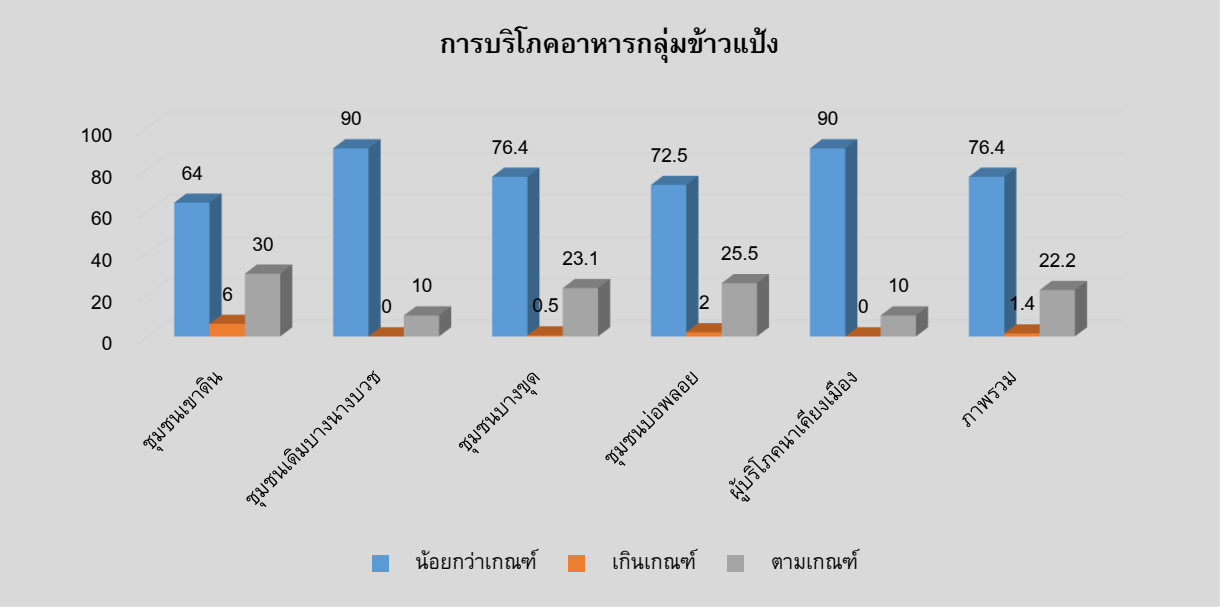
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง น้อยกว่าเกณฑ์ตามธงโภชนาการทุกชุมชน ในขณะที่ชุมชนเดิมบางนางบวช ชุมชนบ่อพลอย และชุมชนบางขุด บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้งตามเกณฑ์โภชนาการสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 30.0,25.5 และ 23.1 ตามลำดับ)

ผลการสำรวจกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งน้อยกว่าเกณฑ์ตามธงโภชนาการที่กำหนดไว้ โดยชุมชนเดิมบางนางบวช และผู้บริโภคนาเคียงเมืองบริโภคอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งน้อยกว่าเกณฑ์ตามธงโภชนาการสูงที่สุด (ร้อยละ 90.0 เท่ากัน)

แต่อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า มีการบริโภคอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งเป็นไปตามเกณฑ์ธงโภชนาการบางส่วน ชุมชนเขาดิน ชุมชนบ่อพลอย และชุมชนบางขุดบริโภคอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งตามเกณฑ์ธงโภชนาการสูงสุด (ร้อยละ 30.0, 25.5 และ 23.1 ตามลำดับ) **(กราฟที่ 9)**

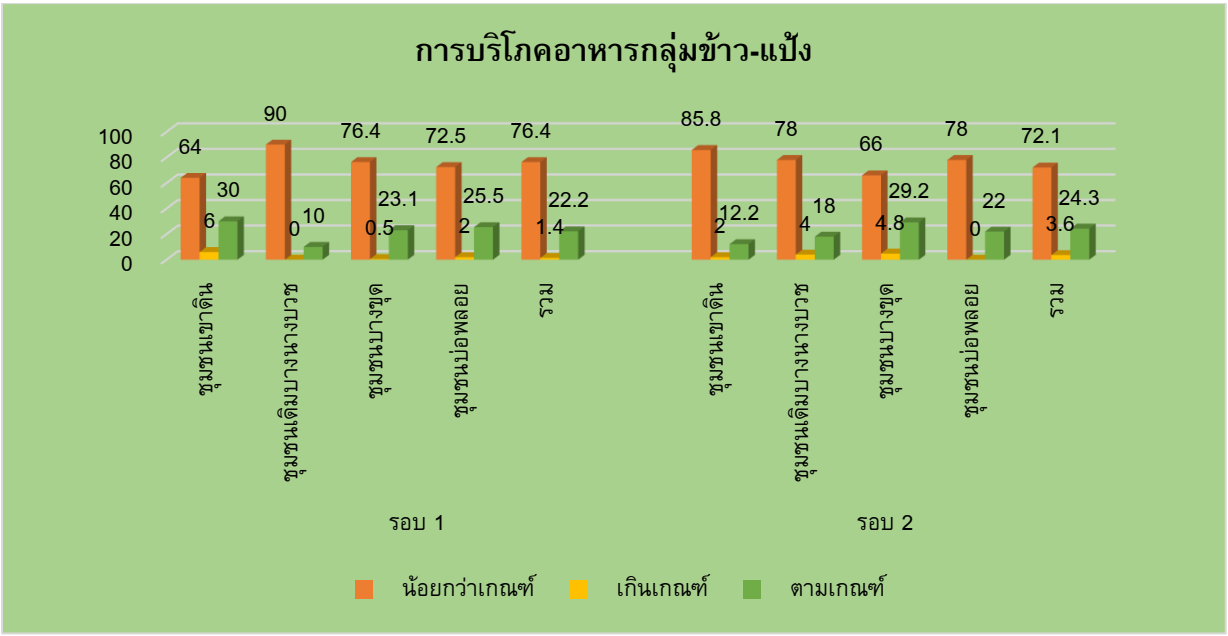
โดยธงโภชนาการได้กำหนดให้บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8-12 พับพี ซึ่งผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ต่ำกว่าวันละ 8-12 พับพี **(รายละเอียดในภาคผนวก)**

กราฟที่ 9 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง และชุมชน



ผลการสำรวจรอบ 2 ในภาพรวม แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้งตามเกณฑ์เพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 22.2 ในรอบ 1 เป็นร้อยละ 24.3 ในรอบ 2 เช่นเดียวกับชุมชนเดิมบางนางบวชที่บริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้งตามเกณฑ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10 เป็นร้อยละ 18 ในรอบที่ 1 และ 2 ตามลำดับ และชุมชนบางขุดบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้งตามเกณฑ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25.5 เป็นร้อยละ 29.2 **(กราฟที่ 10)**

กราฟที่ 10 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ชุมชน และรอบการสำรวจ



- **การบริโภคอาหารกลุ่มผัก**

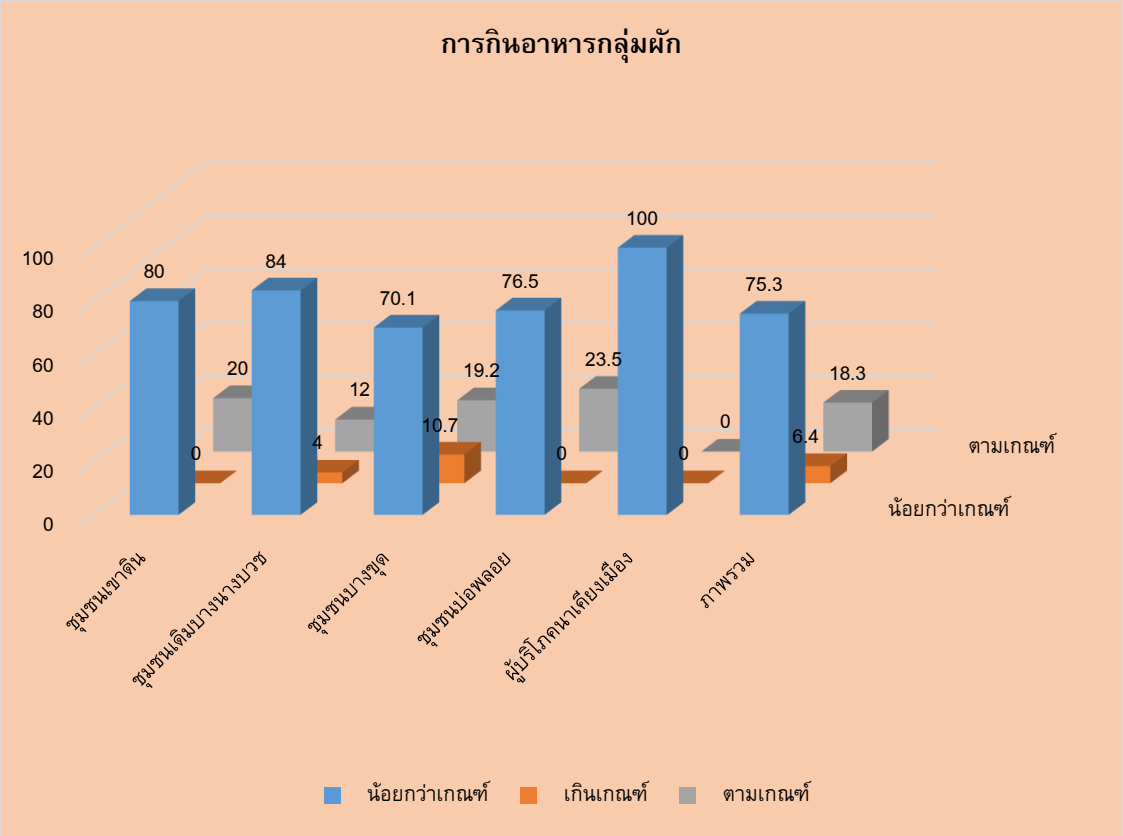
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารกลุ่มผักน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการทุกชุมชน ในขณะที่ชุมชนบ่อพลอย ชุมชนเขาดิน และชุมชนบางขุด บริโภคอาหารกลุ่มผักตามเกณฑ์ธงโภชนาการสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 23.5, 20.0 และ 19.2 ตามลำดับ)

ผลการสำรวจ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารกลุ่มผักน้อยกว่าเกณฑ์ตามธงโภชนาการ โดยพบว่า ผู้บริโภคนาเคียงเมือง ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนเขาดิน บริโภคอาหารกลุ่มผักน้อยกว่าเกณฑ์สูงที่สุด (ร้อยละ 100.0, 84.0 และ 80.0 ตามลำดับ)

แต่อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างบางส่วนสามารถบริโภคอาหารกลุ่มผักตามเกณฑ์ธงโภชนา โดยพบว่า ชุมชนบ่อพลอย ชุมชนเขาดิน และชุมชนบางขุด สามารถบริโภคอาหารกลุ่มผักตามเกณฑ์ธงโภชนา (ร้อยละ 23.5, 20.0 และ 19.2 ตามลำดับ) **(กราฟที่ 11)**

โดยธงโภชนาการได้กำหนดไว้ว่า ควรบริโภคอาหารกลุ่มผักให้ได้วันละ 6 พับพี แต่ผลการสำรวจพบว่า ทุกชุมชนบริโภคอาหารกลุ่มผักต่ำกว่าธงโภชนาการ **(รายละเอียดในภาคผนวก)**

กราฟที่ 11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มผัก และชุมชน

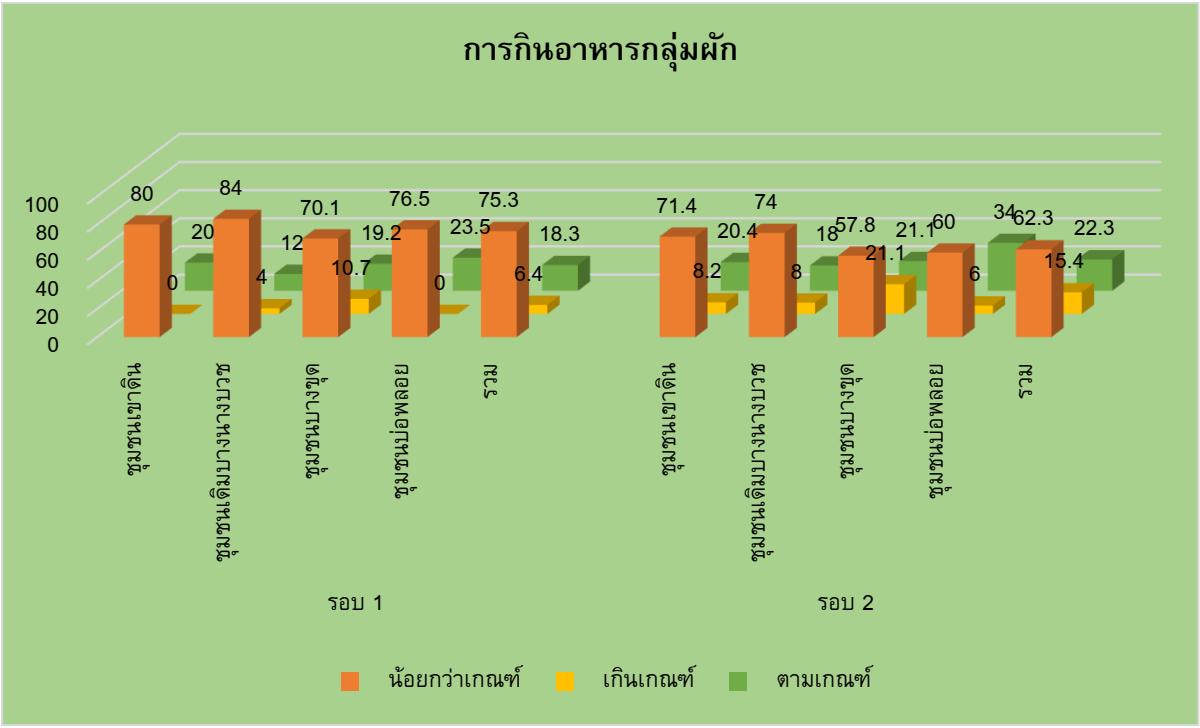


กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มบริโภคอาหารกลุ่มผักเป็นไปตามเกณฑ์ธงโภชนาการเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 18.3 ในรอบที่ 1 เป็นร้อยละ 22.3 ในรอบที่ 2 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกชุมชน

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 ในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารกลุ่มผักตามเกณฑ์ตามธงโภชนาการเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 18.3 เป็นร้อยละ 22.3 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกชุมชน **(กราฟที่ 12)**

แต่อย่างไรก็ตามธงโภชนาการได้กำหนดไว้ว่า ควรบริโภคอาหารกลุ่มผักให้ได้วันละ 6 พับพี ซึ่งผลการสำรวจทั้งสองรอบ แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารกลุ่มผักยังคงต่ำกว่าธงโภชนาการ **(รายละเอียดในภาคผนวก)**

กราฟที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มผัก ชุมชน และรอบการสำรวจ



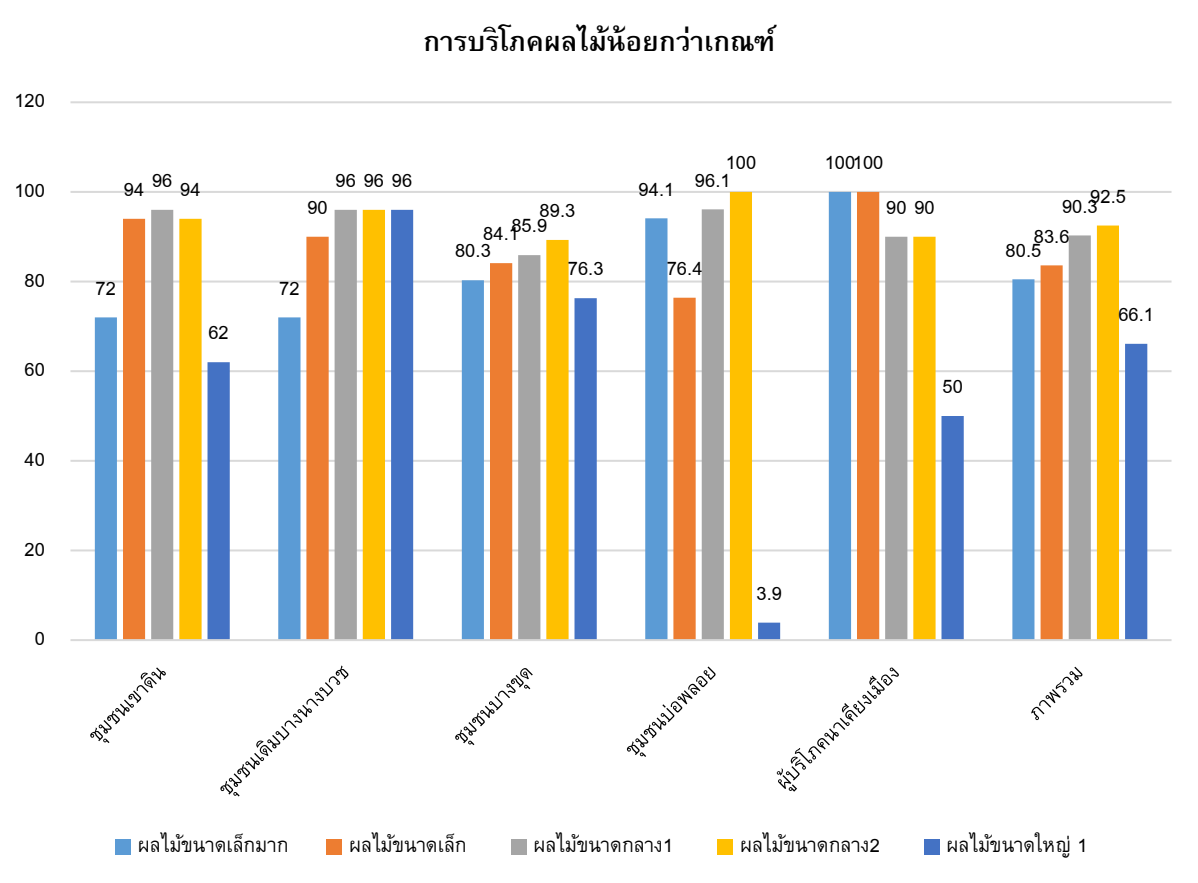
- **การบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้**

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาดน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่น้อยกว่าเกณ์ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 3.9) หรือสามารถกล่าวได้ว่าชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่มากกว่าชุมชนอื่นๆ

การบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ได้จำแนกออกเป็นการบริโภคผลไม้ 5 ขนาด ได้แก่1) ผลไม้ขนาดเล็กมาก 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟโดยธงโภชนาการได้ 2) ผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วน เท่ากับ 4 ผล เช่น เงาะ ละมุด มังคุด พุทรา 3) ผลไม้ขนาดกลางประเภทที่ 1 โดย 1 ส่วนเท่ากับ 1 ผล เช่น ส้ม ชมพู่ กล้วย 4) ผลไม้ขนาดกลางประเภทที่ 2 โดย 1 ส่วนเท่ากับ ½ ผล เช่น ฝรั่ง มะม่วง กล้วยหอม และ 5) ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม

ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาด น้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่น้อยกว่าเกณฑ์ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ **(กราฟที่ 13)**

กราฟที่ 13 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ทุกขนาดน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการ และชุมชน

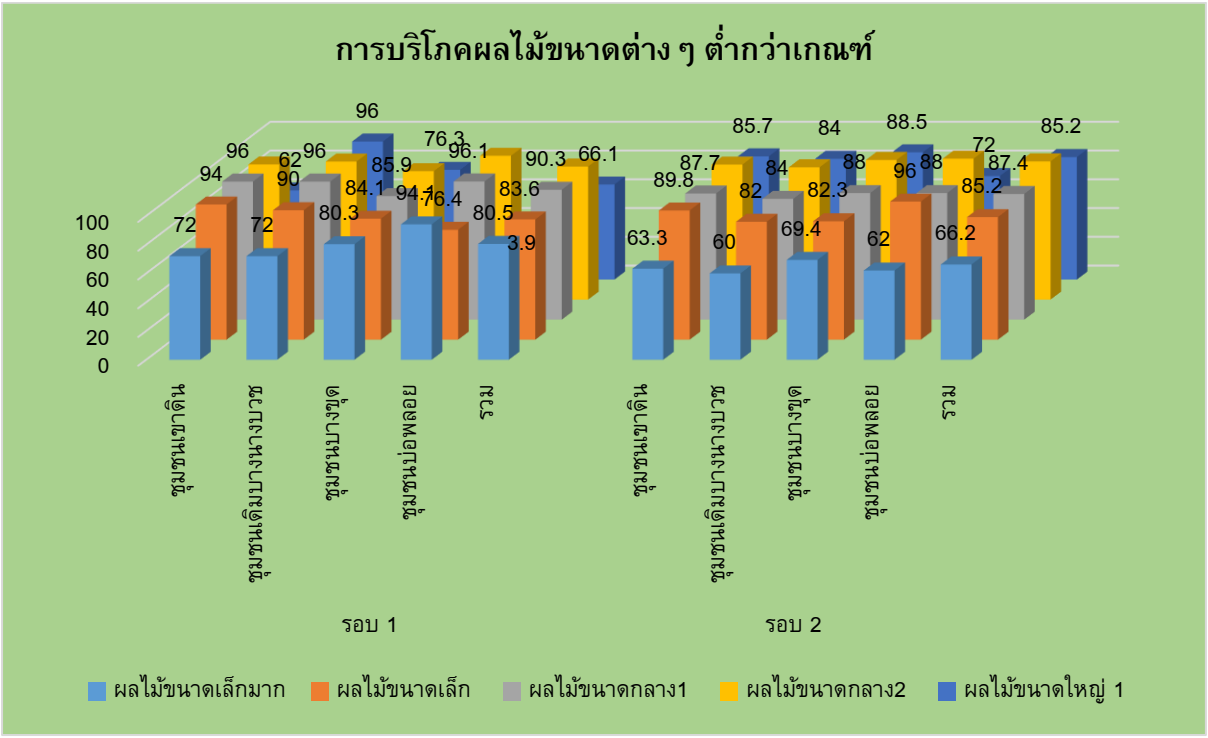


กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาดน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่น้อยกว่าเกณฑ์ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 3.9) หรือสามารถกล่าวได้ว่าชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่มากกว่าชุมชนอื่นๆ

การบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ได้จำแนกออกเป็นการบริโภคผลไม้ 5 ขนาด ได้แก่1) ผลไม้ขนาดเล็กมาก 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟโดยธงโภชนาการได้ 2) ผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วน เท่ากับ 4 ผล เช่น เงาะ ละมุด มังคุด พุทรา 3) ผลไม้ขนาดกลางประเภทที่ 1 โดย 1 ส่วนเท่ากับ 1 ผล เช่น ส้ม ชมพู่ กล้วย 4) ผลไม้ขนาดกลางประเภทที่ 2 โดย 1 ส่วนเท่ากับ ½ ผล เช่น ฝรั่ง มะม่วง กล้วยหอม และ 5) ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม

ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาด น้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชน ถึงแม้จะมีแนวโน้มการบริโภคต่ำกว่าเกณฑ์ลดลงเล็กน้อยในการสำรวจรอบที่ 2 **(กราฟที่ 14)**

กราฟที่ 14 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ทุกขนาดน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการ และชุมชน



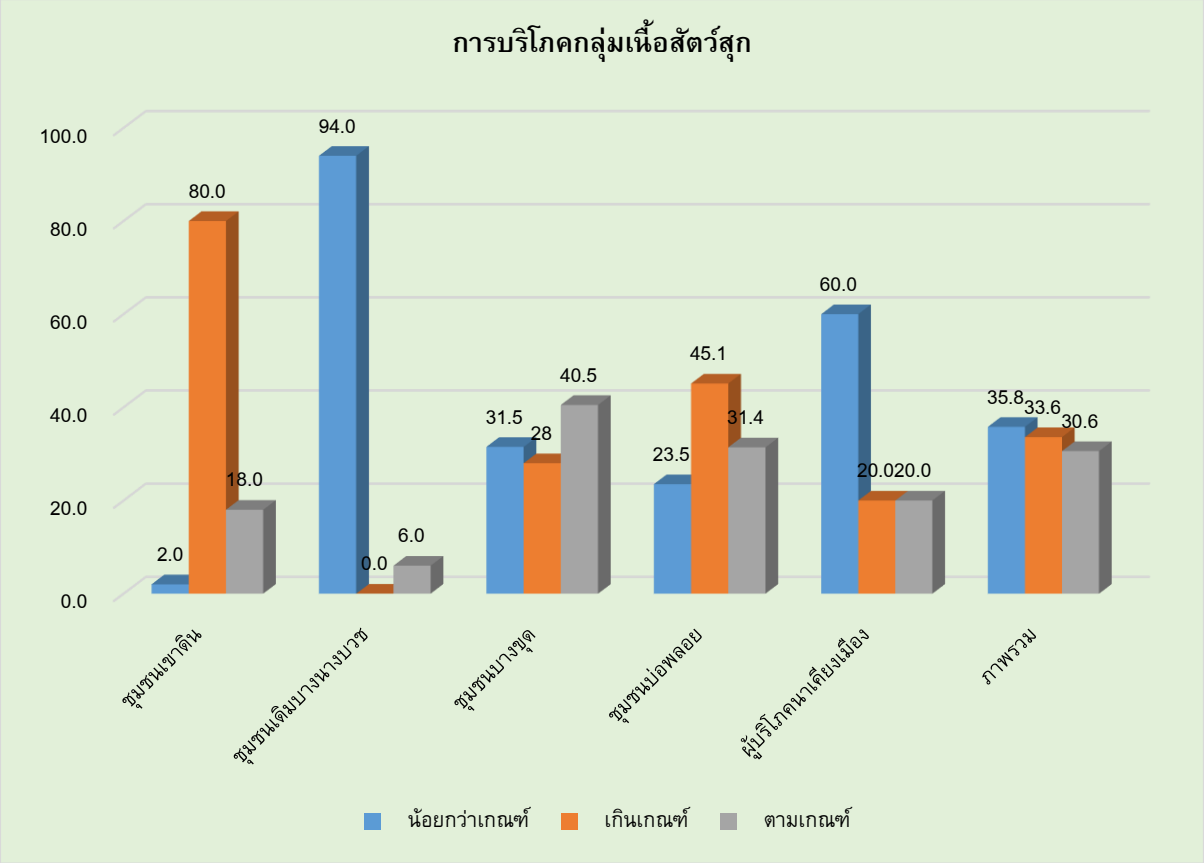
- **การบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก**

การบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก มีความแตกต่างกันในแต่ละชุมชน โดยชุมชนเดิมบางนางบวช บริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกน้อยกว่าเกณฑ์สูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 94.0) ในขณะที่ชุมชนเขาดิน บริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกเกินเกณฑ์สูงสุด (ร้อยละ 80.0) และชุมชนบางขุดบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกตามเกณฑ์สูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 40.5)

ผลการสำรวจการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก (หมู ไก่ เนื้อ กุ้ง หอย ปู เป็นต้น) พบว่า มีความแตกต่างกันในแต่ละชุมชน โดยชุมชนเดิมบางนางบวช และผู้บริโภคนาเคียงเมืองบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกน้อยกว่าเกณฑ์สูงสุด (ร้อยละ 94.0 และ 60.0 ตามลำดับ) ส่วนชุมชนเขาดินบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกเกินเกณฑ์สูงสุด (ร้อยละ 80.0) และชุมชนบางขุดบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกตามเกณฑ์สูงสุด (ร้อยละ 40.0)

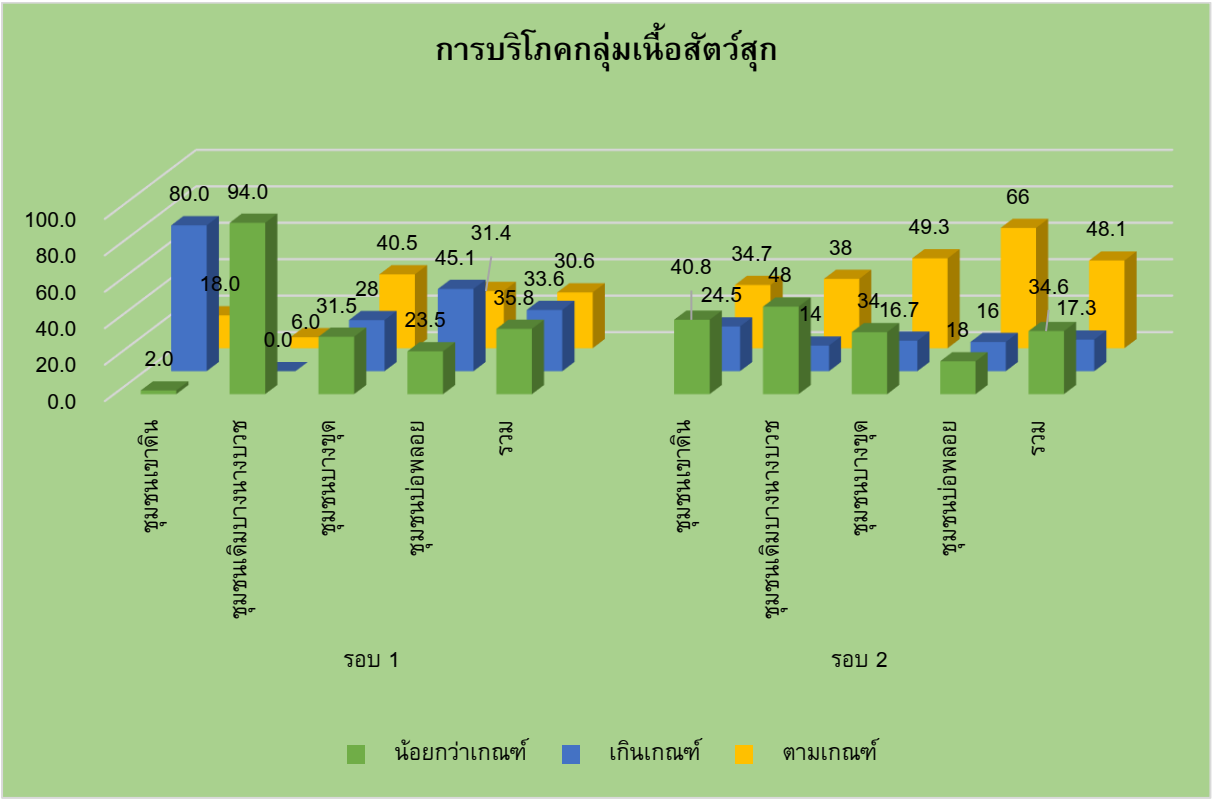
โดยค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก 11.4 ช้อนกินข้าวต่อวัน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ธงโภชนาการที่กำหนดไว้ให้บริโภควันละ 6-12 ช้อนกินข้าว (**กราฟที่ 15**)

กราฟที่ 15 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก และชุมชน



การบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกตามเกณฑ์ในภาพรวม มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบการสำรวจรอบที่ 1 และรอบที่ 2 (ร้อยละ 30.6 และ 48.1 ตามลำดับ) โดยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเหมือนกันทุกชุมชน (**กราฟที่ 16**)

กราฟที่ 16 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก ชุมชน และรอบการสำรวจ

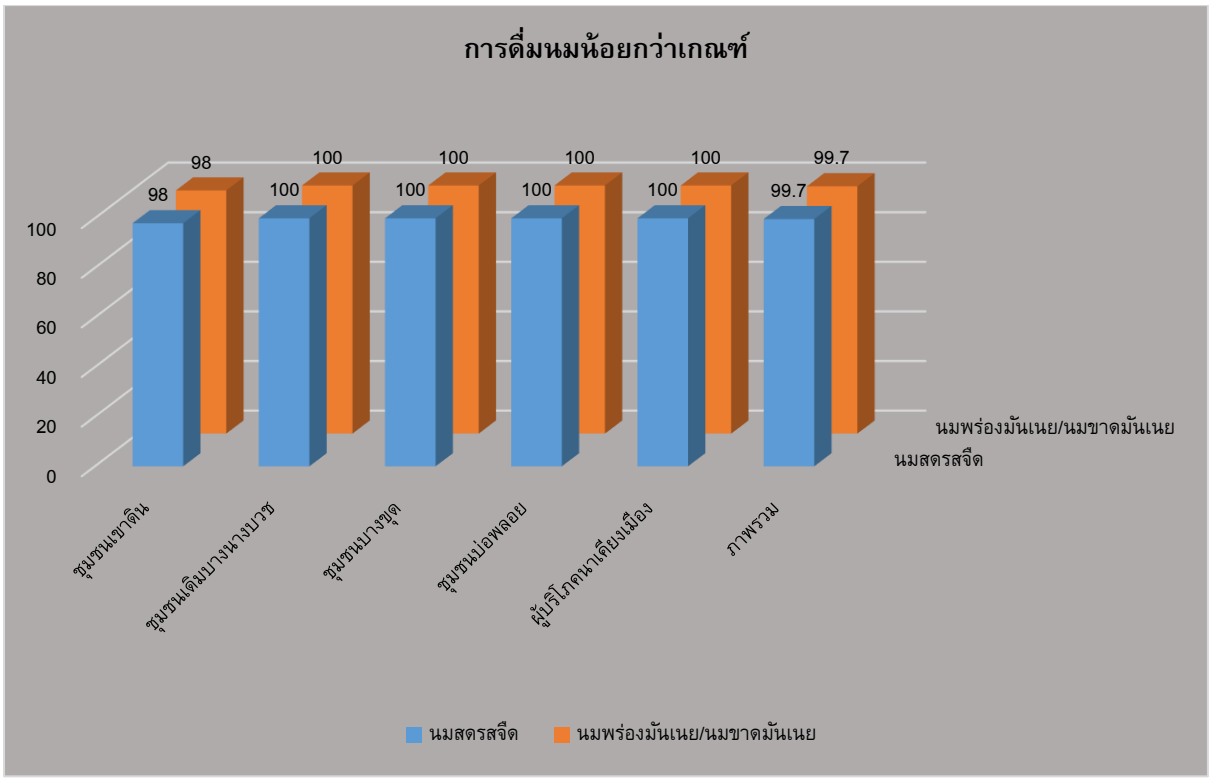


- **การบริโภคอาหารกลุ่มนม**

กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดบริโภคอาหารกลุ่มนมน้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชนทั้งนมรสจืดและนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย

การบริโภคอาหารกลุ่มนม จะแบ่งออกเป็นการบริโภคนมรสจืด และนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดดื่มนมรสจืด และนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนยน้อยกว่าเกณฑ์ทุกชมชน **(กราฟที่ 17)**

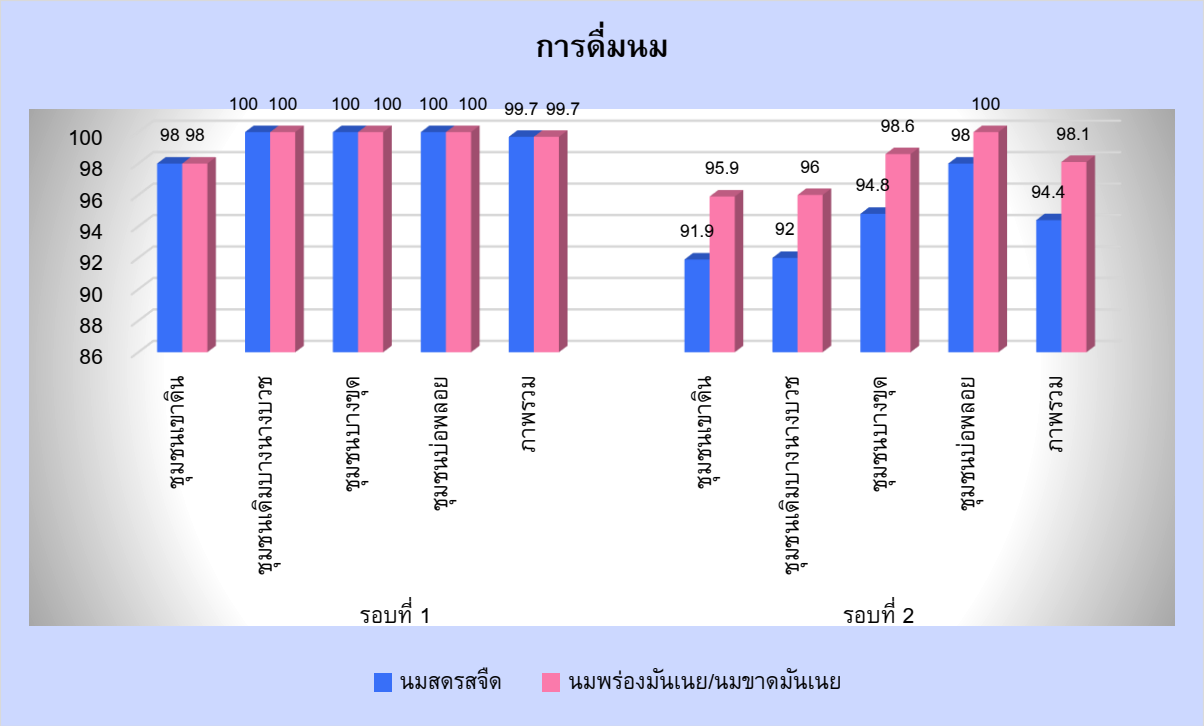
กราฟที่ 17 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการดื่มนมน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการ และชุมชน



กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดบริโภคอาหารกลุ่มนมน้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชนทั้งนมรสจืดและนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนยทั้งสองรอบการสำรวจ

การบริโภคอาหารกลุ่มนม จะแบ่งออกเป็นการบริโภคนมรสจืด และนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย ซึ่งการบริโภคนมส่งผลดีต่อสุขภาพ ผลการสำรวจทั้งรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบกว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดดื่มนมรสจืด และนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนยน้อยกว่าเกณฑ์ทุกชมชนทั้งสองรอบการสำรวจ **(กราฟที่ 18)**

กราฟที่ 18 ค่าเฉลี่ยการดื่มนมน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการ จำแนกตามชุมชน และรอบการสำรวจ

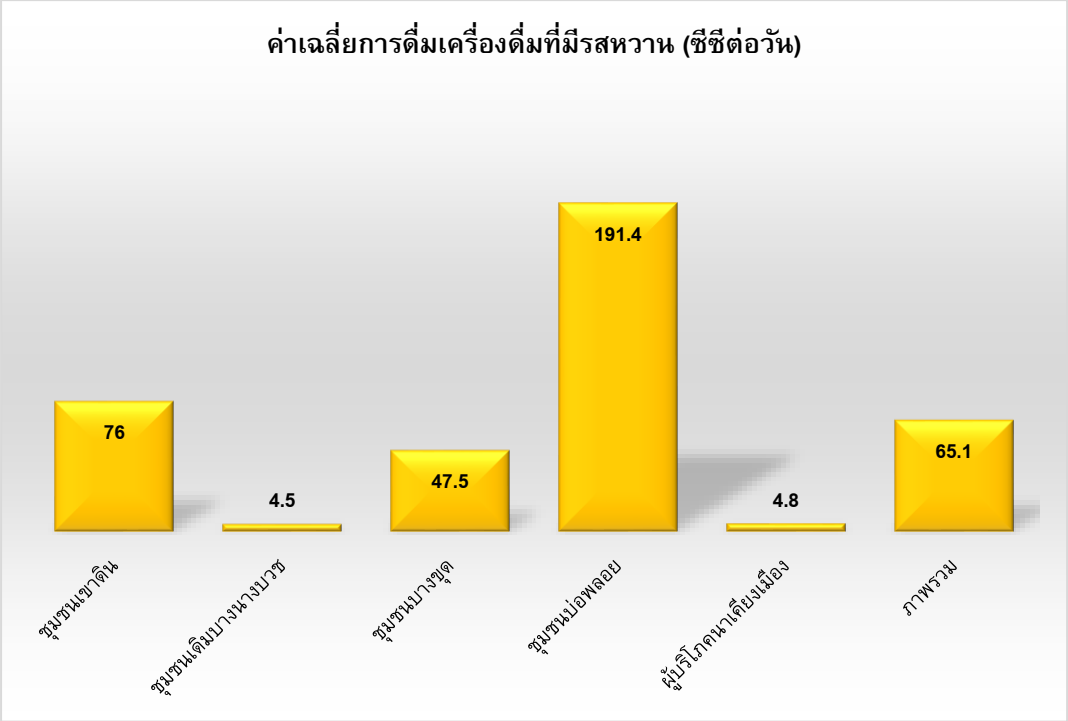


- **เครื่องดื่มที่มีรสหวาน**

กลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ่อพลอยดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่อวันสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (191 ซีซีต่อวัน) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเดิมบางนางบวชและกลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่อวันต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (4.5 และ 4.8 ซีซีต่อวัน)

ผลการสำรวจการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวาน พบว่า ชุมชนบ่อพลอยดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่อวันสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (191 ซีซีต่อวัน) รองลงมา คือ ชุมชนเขาดินและชุมชนบางขุด (76 และ47.5 ซีซีต่อวัน ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเดิมบางนางบวชและกลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่อวันต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (4.5 และ 4.8 ซีซีต่อวัน) **(กราฟที่ 19)**

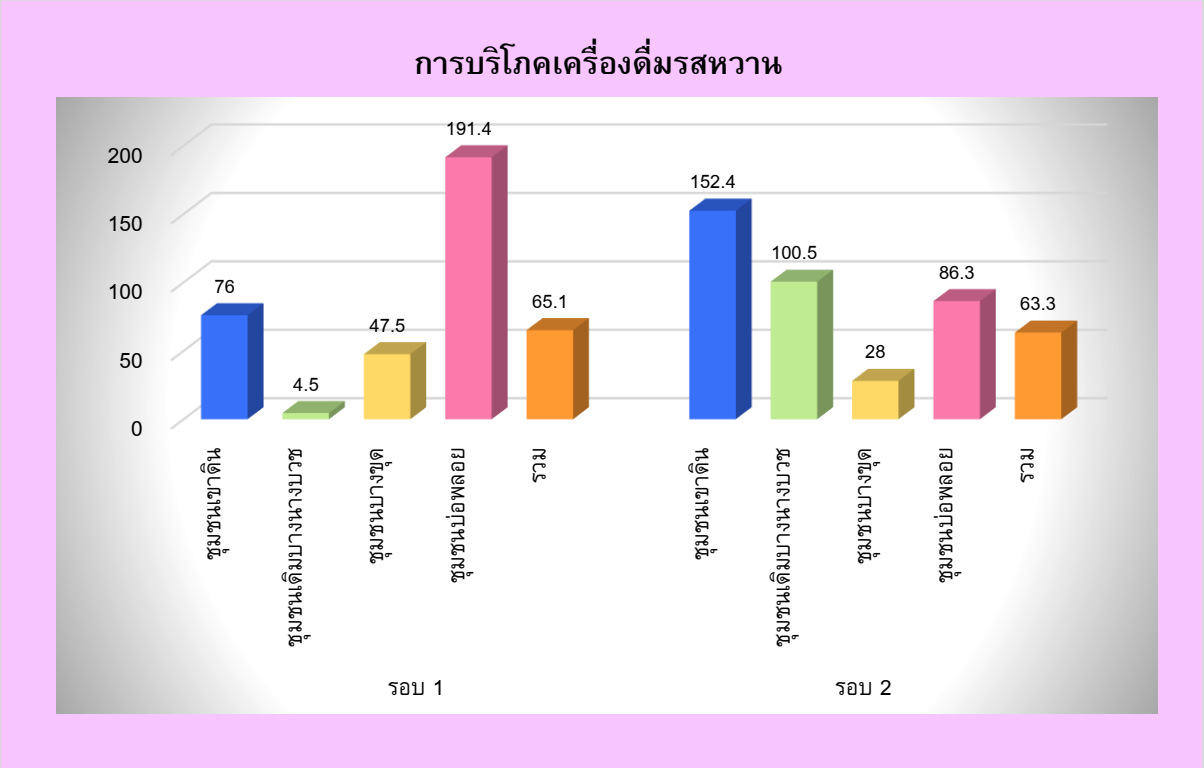
กราฟที่ 19 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน และชุมชน



ผลการสำรวจรอบ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนบางขุดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานลดลงจากรอบการสำรวจที่ 1 (จาก 47.5 เหลือ ใน 28.0 ซีซีต่อวัน เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ่อพลอยดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานลดลงจาก 191.4 เหลือ 86.3 ซีซีต่อวัน)

ผลการสำรวจการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวานเปรียบเทียบการสำรวจรอบที่ 1 และ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในภาพรวมดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวานลดลงจาก 65.1 เหลือ 63.3 ซีซีต่อวัน เมื่อพิจารณารายชุมชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนบางขุดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานลดลงจากรอบการสำรวจที่ 1 (จาก 47.5 เหลือ ใน 28.0 ซีซีต่อวัน เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ่อพลอยดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานลดลงจาก 191.4 เหลือ 86.3 ซีซีต่อวัน) **(กราฟที่ 20)**

กราฟที่ 20 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ชุมชน และรอบการสำรวจ

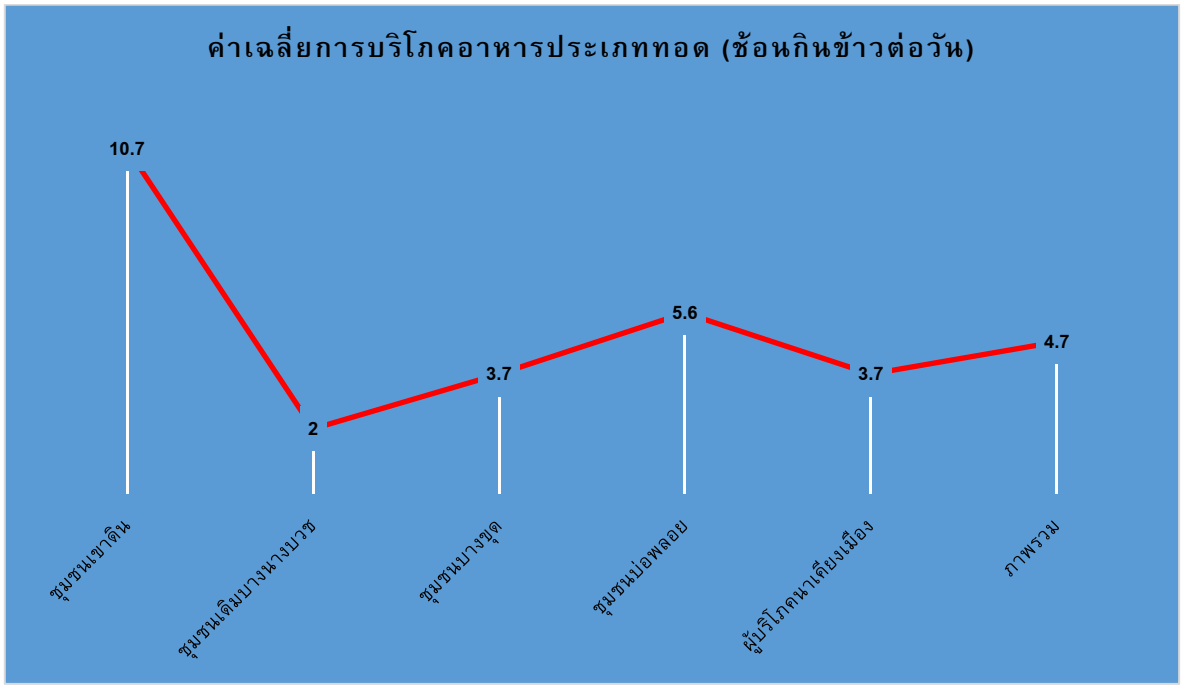


- **การบริโภคอาหารประเภททอด**

กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเขาดินบริโภคอาหารประเภททอดสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (10.7 ช้อนกินข้าวต่อวัน) รองลงมา คือ ชุมชนบ่อพลอย (5.6 ช้อนกินข้าวต่อวัน)

การบริโภคอาหารประเภททอด หากบริโภคในปริมาณมากจะมีผลเสียต่อสุขภาพในการเกิดการสะสมของไขมันในร่างกาย ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเขาดินมีการบริโภคอาหารประเภททอดสูงกว่าชุมชนอื่น (10.7 ช้อนกินข้าวต่อวัน) รองลงมา คือ ชุมชนบ่อพลอย (5.6 ช้อนกินข้าวต่อวัน) ชุมชนบางขุดและกลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (3.7 ช้อนกินข้าวต่อวันเท่ากัน) **(ตารางที่ 21)**

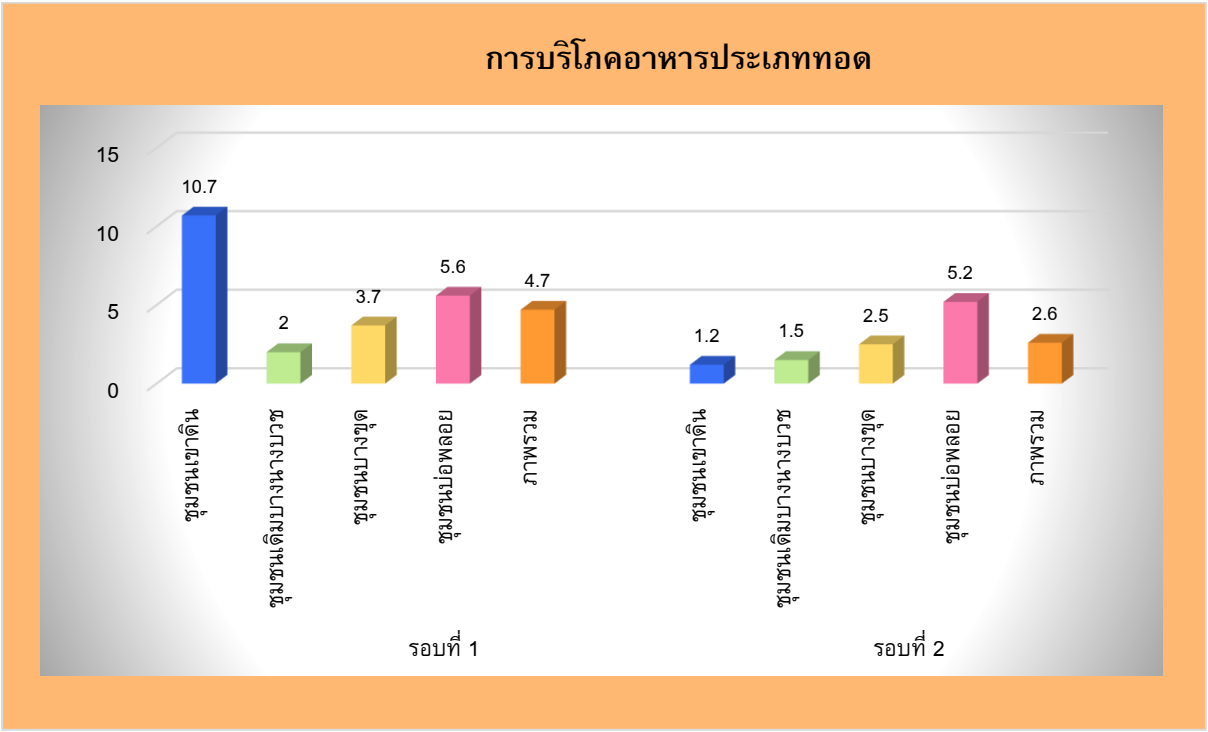
กราฟที่ 21 ค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารประเภททอด (ช้อนกินข้าวต่อวัน) จำแนกรายชุมชน



ผลการสำรวจรอบ 2 พบว่า การบริโภคอาหารประเภททอดมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยทุกชุมชนบริโภคอาหารประเภททอดลดลง

การบริโภคอาหารประเภททอด หากบริโภคในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย จะมีเกิดผลเสียต่อสุขภาพในการเกิดการสะสมของไขมันในร่างกาย ผลการสำรวจรอบที่ 2 แสดงให้เห็นชัดเจนว่า กลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนมีแนวโน้มการบริโภคอาหารประเภททอดลดลง โดยค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารประเภททอดในภาพรวมลดลงจาก 4.7 เหลือ 2.6 ช้อนกินข้าวต่อวัน โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างชุมชนเขาดินที่บริโภคอาหาประเภททอดลงลงอย่างชัดเจนจาก 10.7 เหลือ 1.2 ช้อนกินข้าวต่อวัน ในการสำรวจรอบที่ 1 และ 2 ตามลำดับ **(ตารางที่ 22)**

กราฟที่ 22 ค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารประเภททอด (ช้อนกินข้าวต่อวัน) จำแนกรายชุมชน และ รอบการสำรวจ

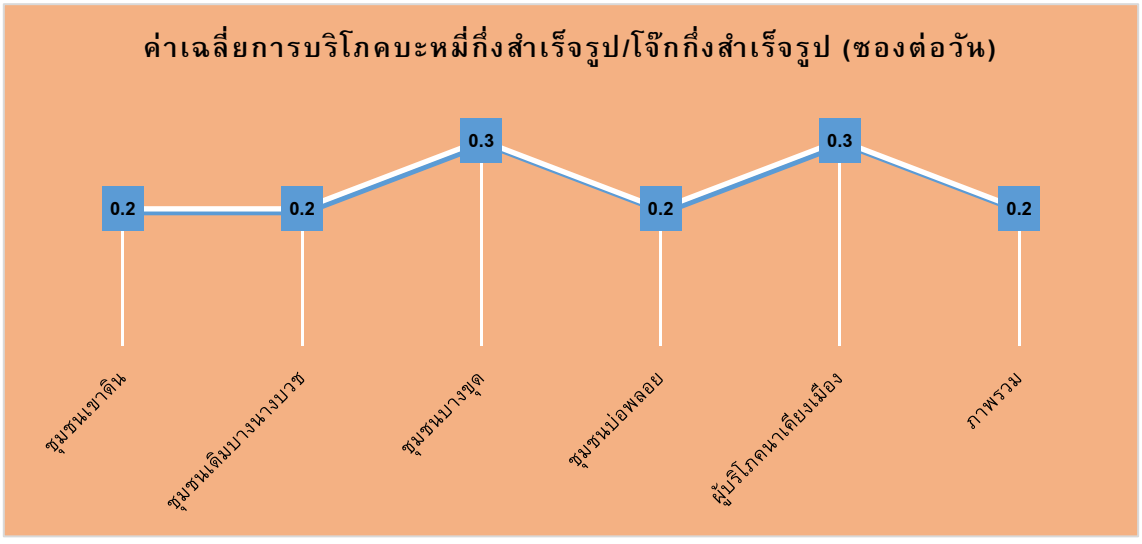


- **บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป**

ทุกชุมชนบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปต่ำกว่า 1 ซองต่อวัน หรือสามารถกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปเป็นบางวัน

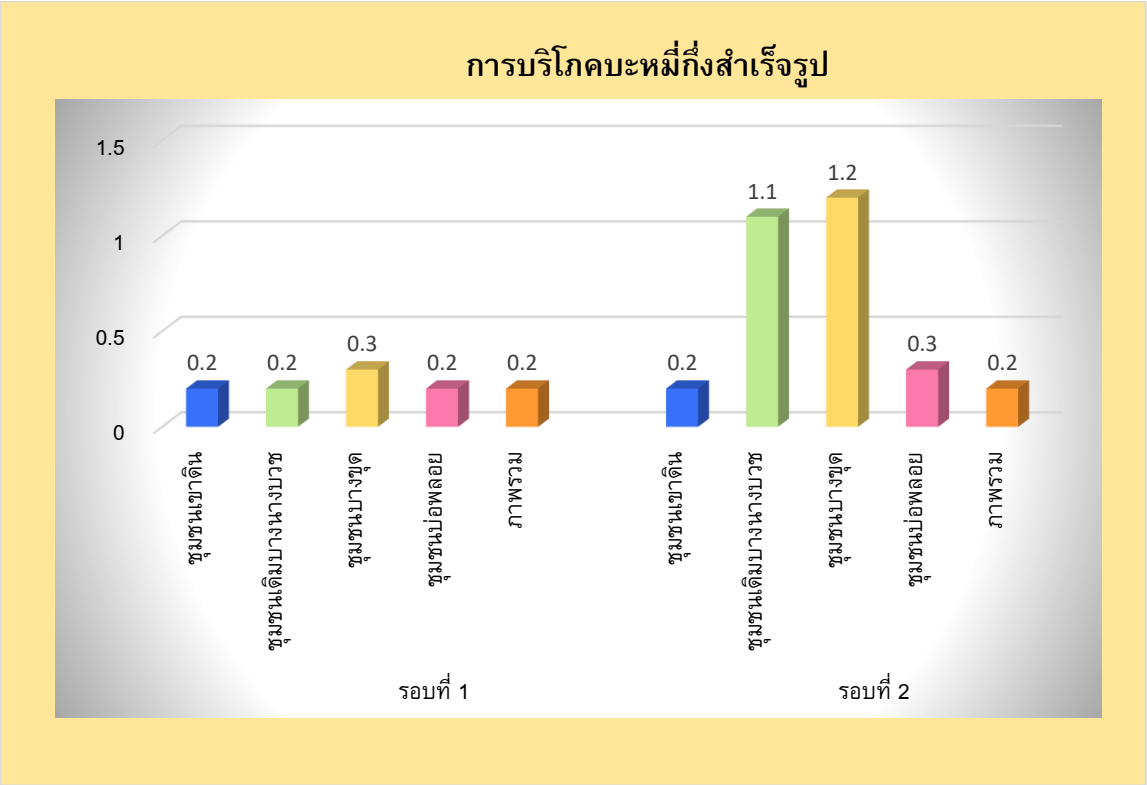
ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปต่ำกว่าวันละ 1 ซอง หรือบริโภคเป็นบางวันต่อสัปดาห์ **(กราฟที่ 23)**

กราฟที่ 23 ค่าเฉลี่ยการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป (ซองต่อวัน) จำแนกรายชุมชน



ผลการสำรวจรอบที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนยังคงบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปต่ำกว่า 1 ซองต่อวัน เช่นเดียวกับผลการสำรวจรอบที่ 1 หรือบริโภคเป็นบางวันต่อสัปดาห์ **(กราฟที่ 24)**

กราฟที่ 24 ค่าเฉลี่ยการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป (ซองต่อวัน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ

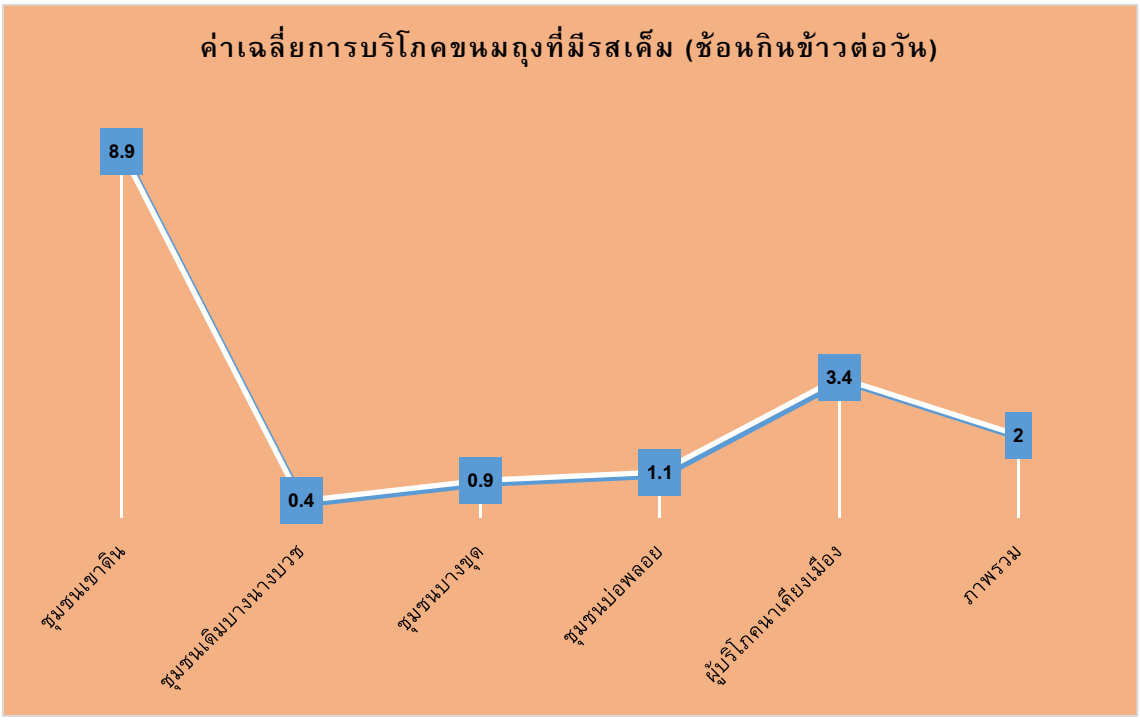


- **ขนมถุงที่มีรสเค็ม**

ชุมชนเขาดินมีการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็มสูงสุด (8.9 ช้อนกินข้าวต่อวัน) รองลงมา คือ กลุ่มนาเคียงเมือง (3.4 ช้อนกินข้าวต่อวัน)

ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็มเฉลี่ย 2.0 ช้อนกินข้าวต่อวัน โดยชุมชนเขาดินมีการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็มสูงสุด (8.9 ช้อนกินข้าวต่อวัน) รองลงมา คือ กลุ่มนาเคียงเมือง (3.4 ช้อนกินข้าวต่อวัน) **(กราฟที่ 25)**

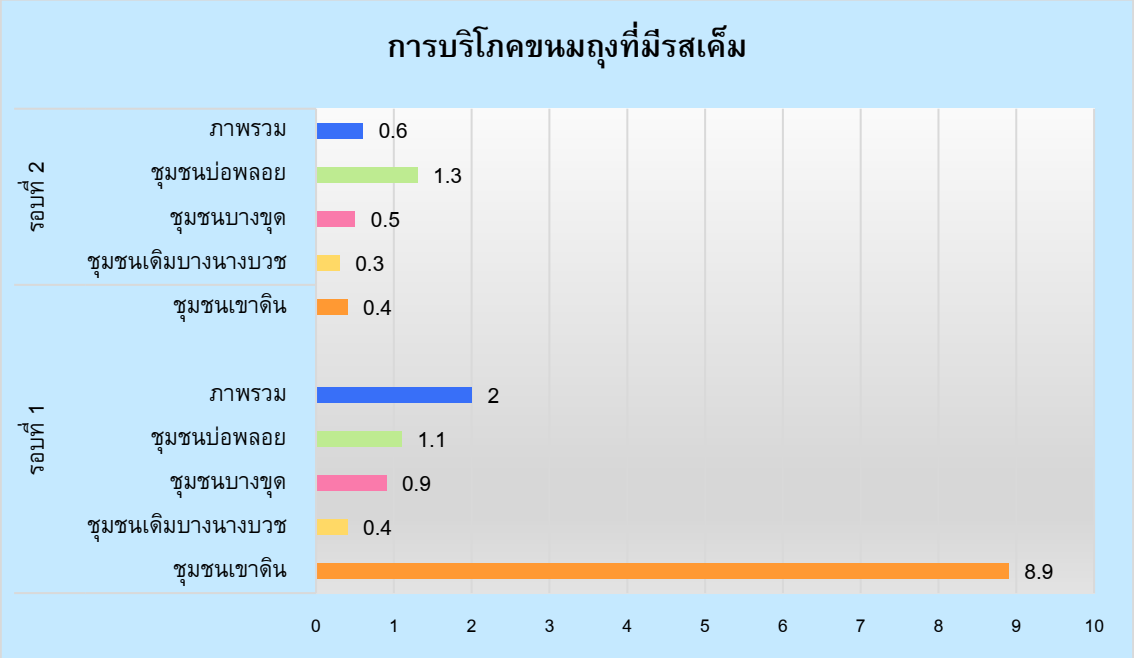
กราฟที่ 25 ค่าเฉลี่ยการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็ม (ช้อนกินข้าวต่อวัน) จำแนกรายชุมชน



ผลการสำรวจรอบ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนมีพฤติกรรมการบริโภคขนมที่มีรสเค็มลดลง โดยเฉพาะชุมชนเขาดินที่เคยมีการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็มสูงสุดในรอบการสำรวจที่ 1 (8.9 ช้อนกินข้าวต่อวัน) ลดลงเหลือเพียง 0.4 ช้อนกินข้าวต่อวัน

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบ 1 และ รอบ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนมีพฤติกรรมการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็มลดลงจากค่าเฉลี่ย 2.0 ช้อนกินข้าวต่อวันในรอบที่ 1 เหลือ 0.6 ช้อนกินข้าวต่อวันในรอบที่ 2 โดยเฉพาะชุมชนเขาดินทีมีการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็มสูงสุดจาก 8.9 ช้อนกินข้าวต่อวันในรอบที่ 1 เหลือ 0.4 ช้อนกินข้าวต่อวันในรอบที่ 2 **(กราฟที่ 26)**

กราฟที่ 26 ค่าเฉลี่ยการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็ม (ช้อนกินข้าวต่อวัน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ



3.3 ความมั่นคงทางอาหาร

แบบสอบถามเรื่องความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES) มีคำถาม 8 ข้อ ซึ่งจัดเรียงระดับความรุนแรงของความมั่นคงทางอาหารจากน้อยไปหามาก แต่ละคำถามมีให้เลือกตอบว่า “ใช่” มีคะแนนเท่ากับ 1 และ “ไม่ใช่” มีคะแนนท่ากับ 0 คะแนนรวม 8 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูงหมายถึง ไม่มีความมั่นคงทางอาหารสูง ซึ่งสามารถแบ่งระดับความรุนแรงได้ ดังนี้

0 คะแนน มีความมั่นคงทางอาหาร

1-3 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับเบาบาง

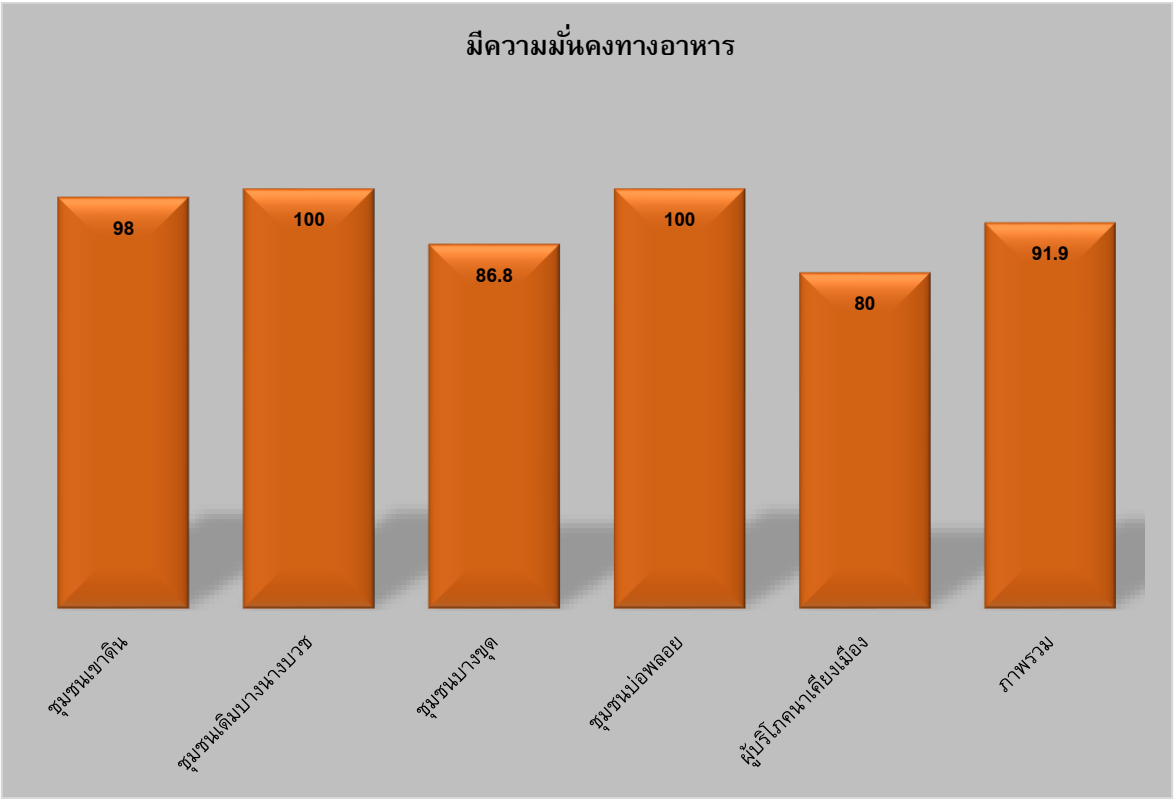
4-6 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับปานกลาง

7-8 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง

ทุกชุมชนยังคงมีความมั่นคงทางอาหาร จะมีส่วนน้อยที่เกิดสถานการณ์ความไม่มั่นคงทางอาหารระดับเบาบาง เช่น กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง และชุมชนบางขุด

ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดยังคงมีความมั่นคงทางอาหาร (ร้อยละ 91.9) ในขณะที่บางชุมชนพบสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารระดับเบาบาง อาทิ ชุมชนบางขุด กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง และชุมชนเขาดิน **(กราฟที่ 27)**

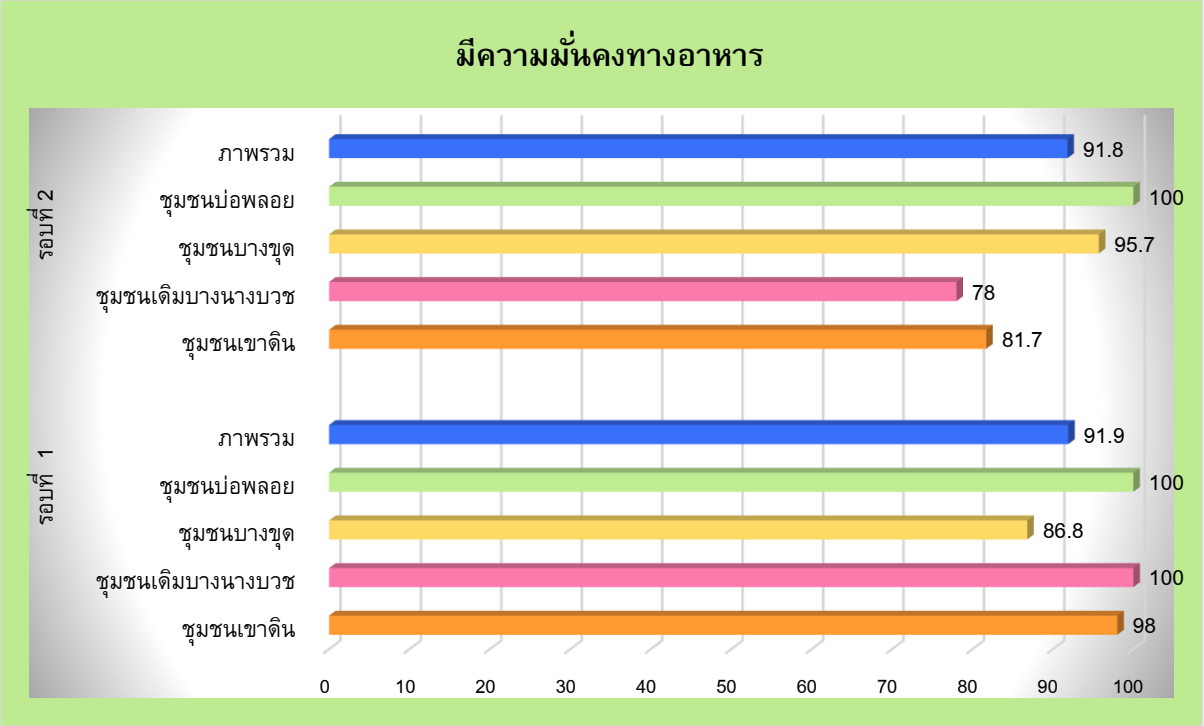
กราฟที่ 27 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร และชุมชน



ทุกชุมชนยังคงมีความมั่นคงทางอาหาร จะมีส่วนน้อยที่เกิดสถานการณ์ความไม่มั่นคงทางอาหารระดับเบาบางเท่านั้น

ผลการสำรวจทั้งสองรอบ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดยังคงมีความมั่นคงทางอาหาร (ร้อยละ 91.9 ในรอบที่ 1 และ ร้อยละ 91.8 ในรอบที่ 2) ในขณะที่บางชุมชนพบสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารระดับเบาบางทั้งสองรอบการสำรวจ **(กราฟที่ 28)**

กราฟที่ 28 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร ชุมชน และรอบการสำรวจ



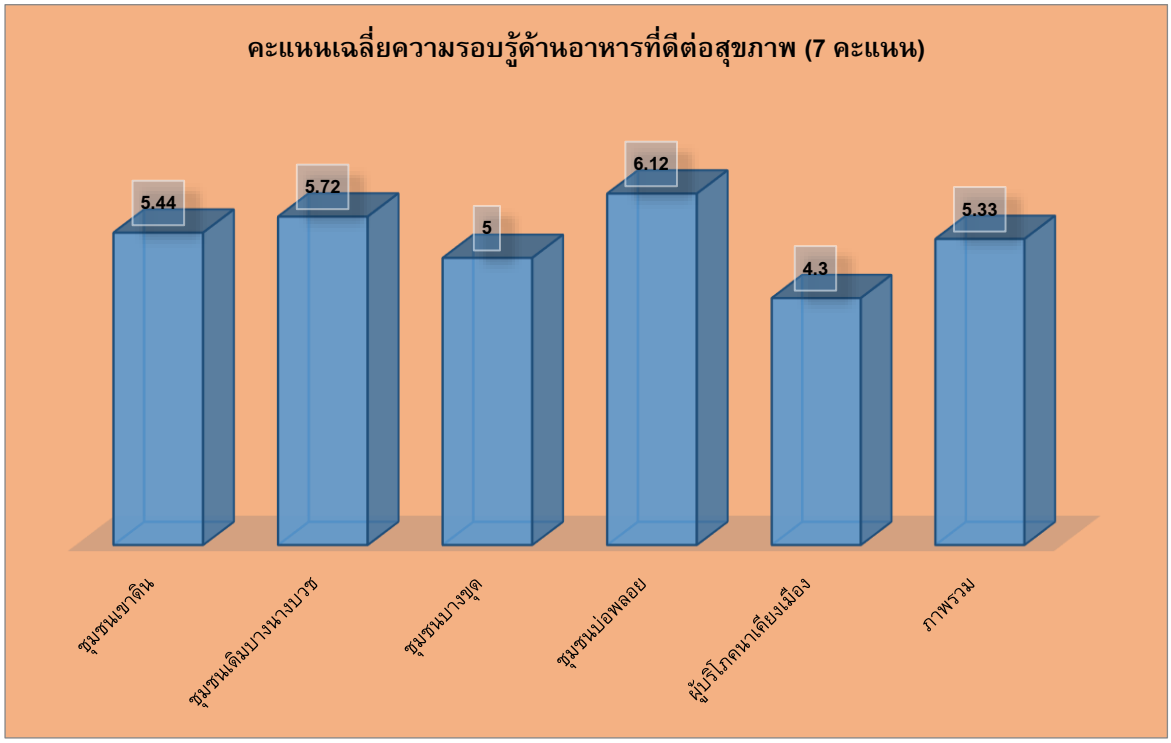
3.4 ความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การประเมินระดับความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นการประเมินชนิดประเภทหรือสารอาหาร วิธีการกินอาหาร และการกินอาหารเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของโรค NCDs โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ ซึ่งมีวิธีการให้คะแนน คือ 0 คะแนน หมายถึง ไม่รู้ และ 1 คะแนน หมายถึง รู้ คะแนนเต็ม 7 คะแนน หากมีคะแนนยิ่งมากหมายถึงมีความรู้มาก

ชุมชนบ่อพลอยมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (6.12 คะแนนจากคะแนนเต็ม 7 คะแนน)

ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยชุมชนบ่อพลอยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าชุมชนอื่น (6.12 คะแนนจากคะแนนเต็ม 7 คะแนน) รองลงมา คือ ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนเขาดิน (5.72 และ 5.44 คะแนนตามลำดับ) **(กราฟที่ 29)**

กราฟที่ 29 คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จำแนกรายชุมชน (คะแนนเต็ม 7 คะแนน)



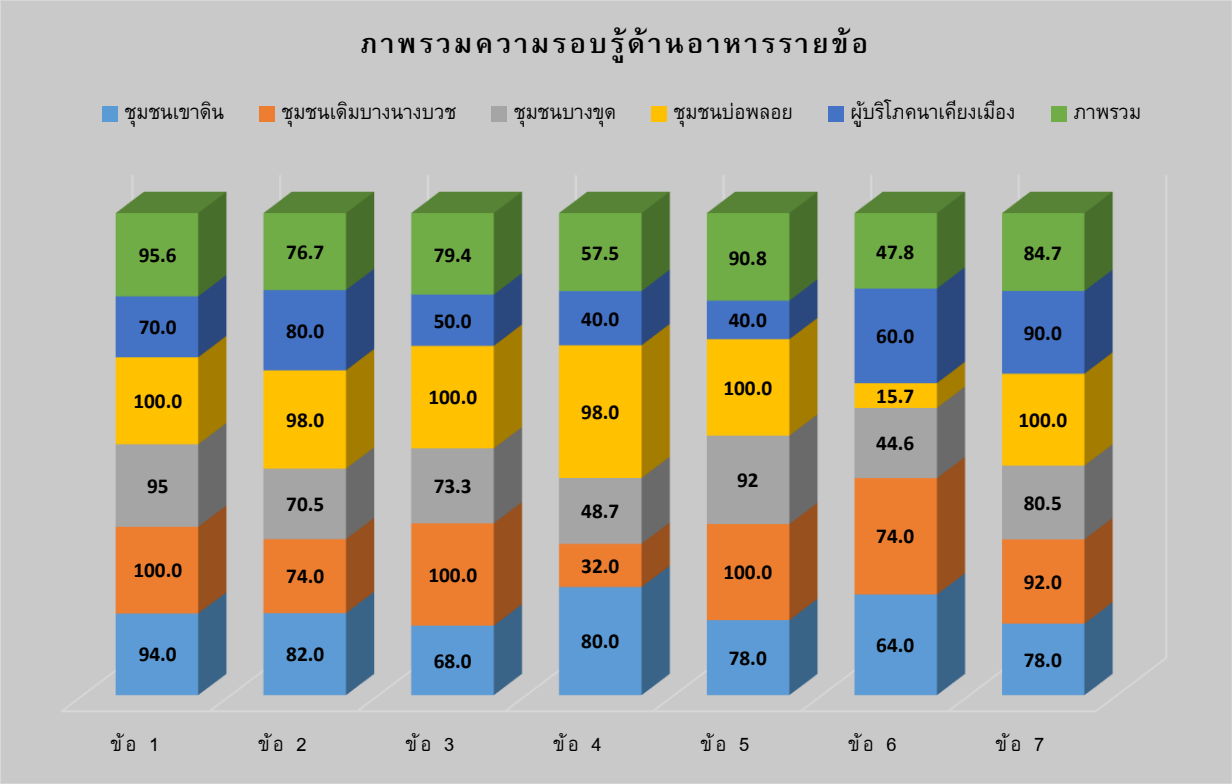
เมื่อพิจารณาภาพรวมความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ **(กราฟที่ 30)**

- ประเภทของเนื้อสัตว์ที่กินแล้วถูกตามหลักโภชนาการ ได้แก่ เนื้อปลา อกไก่ หมูเนื้อแดง (ร้อยละ 95.6)
- การเลือกซื้อผักผลไม้พื้นบ้านหรือที่หาซื้อง่ายในท้องถิ่น เช่น ผักหวาน ดอกแค สะเดา ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เกษตรกรลดการใช้สารเคมี (ร้อยละ 90.0)
- การกินอาหารที่ใช้วิธีการประกอบอาหารแบบต้ม นึ่ง อบ หรือตุ๋น สามารถช่วยรักษาระดับน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มขึ้นได้ (ร้อยละ 84.7)
- การกินอาหารหลากหลายชนิดสลับหมุนเวียนกัน ช่วยหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยที่ปนเปื้อนในอาหารได้ (ร้อยละ 79.4)
- เมื่อเทียบปริมาณที่เท่ากัน อาหารกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊ก บะหมี่) มีปริมาณโซเดียมสูงกว่าขนมขบเคี้ยว (ร้อยละ 76.7)
- การแช่ผักและผลไม้ด้วยผงฟูแล้วค่อยล้างด้วยน้ำสะอาดเป็นวิธีที่ขจัดสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด (ร้อยละ 57.5)

- หากข้อมูลบนฉลากหน้าซองขนมกรุบกรอบเขียนว่าขนมห่อนั้นมี 2 หน่วยบริโภค หมายความว่า ท่านไม่ควรกินขนมทั้งห่อหมดในครั้งหรือวันเดียว (ร้อยละ 47.8)

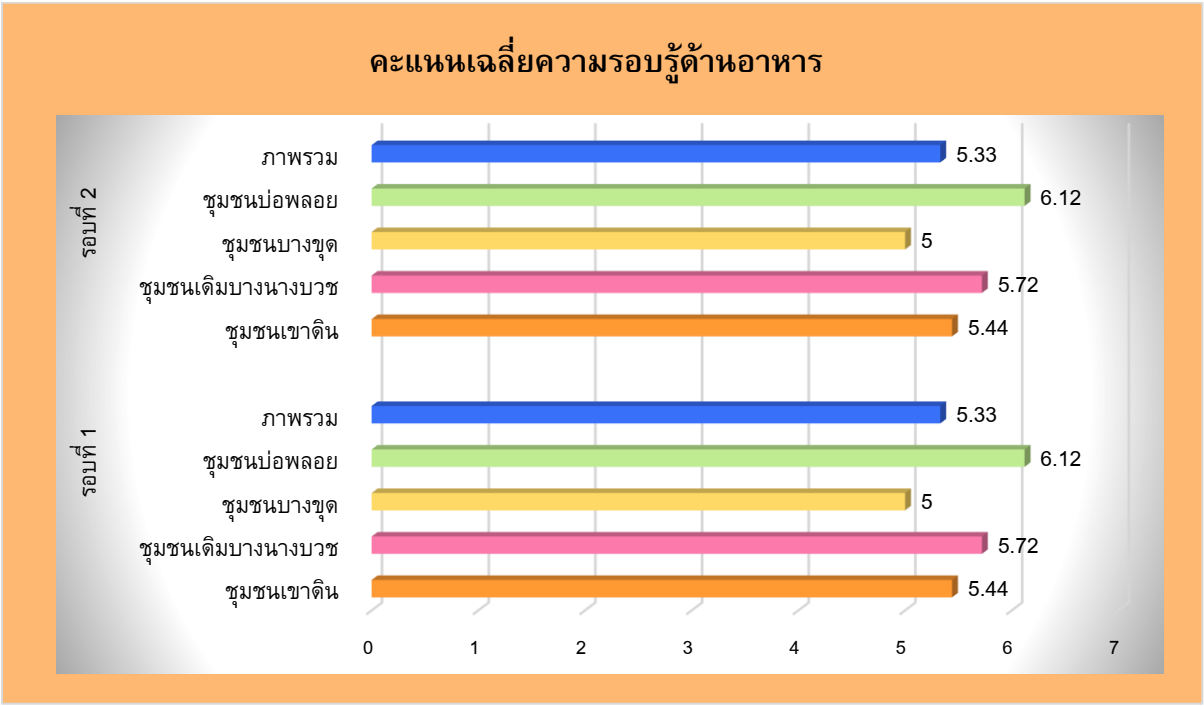
กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องการแช่ผักและผลไม้ด้วยผงฟูแล้วค่อยล้างด้วยน้ำสะอาดเป็นวิธีที่ขจัดสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด และการอ่านฉลากข้อมูลบนฉลากหน้าซองขนมกรุบกรอบเขียนว่าขนมห่อนั้นมี 2 หน่วยบริโภค หมายความว่า ท่านไม่ควรกินขนมทั้งห่อหมดในครั้งหรือวันเดียวต่ำกว่าความรู้เรื่องอื่นๆ (ร้อยละ 57.5 และ 47.8 ตามลำดับ)

กราฟที่ 30 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาพรวมความรอบรู้ด้านอาหารรายข้อ และชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวมไม่มีการเปลี่ยนแปลง โดยคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 5.33 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน) ในรอบการสำรวจที่ 1 และ 5.32 ในรอบการสำรวจที่ 2 **(กราฟที่ 31)**

กราฟที่ 31 คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ (คะแนนเต็ม 7 คะแนน)

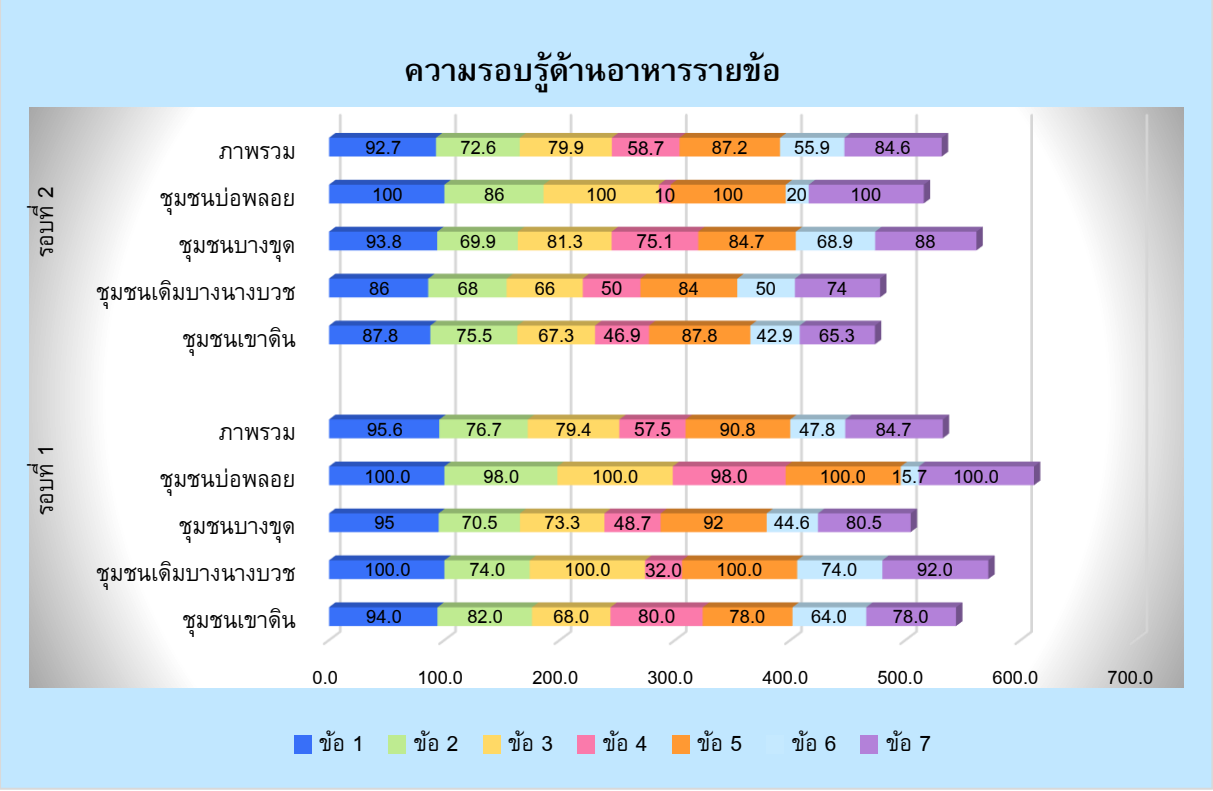


เมื่อพิจารณาความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ **(กราฟที่ 32)**

- ประเภทของเนื้อสัตว์ที่กินแล้วถูกตามหลักโภชนาการ ได้แก่ เนื้อปลา อกไก่ หมูเนื้อแดง สูงสุดทั้งสองรอบการสำรวจ (ร้อยละ 95.6 รอบที่ 1 และ ร้อยละ 92.7 ในรอบที่ 2)
- การเลือกซื้อผักผลไม้พื้นบ้านหรือที่หาซื้อง่ายในท้องถิ่น เช่น ผักหวาน ดอกแค สะเดา ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เกษตรกรลดการใช้สารเคมี สูงเป็นอันดับรองลงมาทั้งสองรอบการสำรวจ (ร้อยละ 90.0 รอบที่ 1 และรอบที่ 1 และร้อยละ 87.2 ในรอบที่ 2)
- การกินอาหารที่ใช้วิธีการประกอบอาหารแบบต้ม นึ่ง อบ หรือตุ๋น สามารถช่วยรักษาระดับน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มขึ้นได้ สูงเป็นอันดับรองลงมาทั้งสองรอบการสำรวจ (ร้อยละ 84.7 รอบที่ 1 และรอบที่ 1 และ ร้อยละ 84.6 ในรอบที่ 2)
- การกินอาหารหลากหลายชนิดสลับหมุนเวียนกัน ช่วยหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยที่ปนเปื้อนในอาหารได้ สูงเป็นอันดับรองลงมาทั้งสองรอบการสำรวจ (ร้อยละ 79.4 รอบที่ 1 และร้อยละ 79.9 รอบที่ 2)

- เมื่อเทียบปริมาณที่เท่ากัน อาหารกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊ก บะหมี่) มีปริมาณโซเดียมสูงกว่าขนมขบเคี้ยว สูงเป็นอันดับรองลงมาทั้งสองรอบการสำรวจ (ร้อยละ 76.7 รอบที่ 1 และร้อยละ 72.6 รอบที่ 2)
- การแช่ผักและผลไม้ด้วยผงฟูแล้วค่อยล้างด้วยน้ำสะอาดเป็นวิธีที่ขจัดสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด (ร้อยละ 57.5 รอบที่ 1 และร้อยละ 58.7 รอบที่ 2)
- หากข้อมูลบนฉลากหน้าซองขนมกรุบกรอบเขียนว่าขนมห่อนั้นมี 2 หน่วยบริโภค หมายความว่า ท่านไม่ควรกินขนมทั้งห่อหมดในครั้งหรือวันเดียว (ร้อยละ 47.8 รอบที่ 1 และร้อยละ 55.9 รอบที่ 2)

กราฟที่ 32 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาพรวมความรอบรู้ด้านอาหารรายข้อ ชุมชน และรอบการสำรวจ



3.5 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร โดยใช้ทฤษฎีความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) โดยแบ่งทัศนคติออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 ความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ มีข้อคำถามที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1) ฉันอาจมีความเสี่ยงจากภาวะโรคไม่ติดต่อ (NCDs) หากกินอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน
2) ฉันเชื่อว่า หากไม่กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ฉันก็สามารถมีสุขภาพดีได้ด้วยวิธีอื่น
3) ฉันเชื่อว่า ถ้าเรากินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เราไม่จำเป็นต้องสนใจแหล่งผลิตอาหาร (เช่น ผลิตแบบอินทรีย์หรือไม่ ผลิตโดยเกษตรกรในชุมชนหรือไม่)

ด้านที่ 2 ความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดี มีข้อคำถามที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1) ฉันรู้ว่าควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 กลุ่มหลัก ในปริมาณที่พอดีเพื่อสุขภาพที่ดี
2) ฉันรู้ถึงความสำคัญการเลือกชนิดของอาหารถึงแม้เป็นอาหารที่อยู่ในกลุ่มหลักเดียวกัน เช่น ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ และนม ควรเลือกกินเนื้อปลาดีกว่าการกินเนื้อวัว
3) ฉันรู้ว่าการเลือกกินพืชผักผลไม้พื้นเมืองที่หาง่ายตามฤดูกาลมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าการกินพืชผักผลไม้ราคาแพงนำเข้าจากต่างประเทศ

ด้านที่ 3 ความเชื่อเกี่ยวกับการปริมาณการกินอาหารที่ดี ได้แก่

1) การกินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยประมาณ 400 กรัมต่อวัน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกวัย
2) นอกจากต้องกินอาหารให้ได้ปริมาณที่แนะนำแล้ว ยังต้องกินอาหารที่ปลอดภัยและกินให้หลากหลายด้วย
3) ฉันรู้ว่าต้องเลือกกินอาหารที่แปรรูป เช่น ขนมกรุบกรอบ ไส้กรอก ในปริมาณที่น้อยเพราะไม่ดีต่อสุขภาพ

ด้านที่ 4 ความตั้งใจ

1) ฉันตั้งใจเลือกอาหารที่มีผักผลไม้เป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ
2) หากมีอาหารบางมื้อที่ฉันได้อาหาร 5 กลุ่มหลักไม่ครบ ฉันจะกินทดแทนเพิ่มเติมในมื้อถัดไป
3) ฉันมีความตั้งใจที่จะจำกัดปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมต่อวัน ไม่ให้ได้รับมากเกินไป

ด้านที่ 5 อุปสรรคปัญหาที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้

1) การจัดการเพื่อให้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ทุกวันในปริมาณที่แนะนำ เป็นเรื่องยากเกินไป
2) บางครั้งฉันไม่ได้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะเพื่อน ครอบครัวหรือคนใกล้ชิด ไม่สนใจ
3) บางครั้งฉันอาจจะไม่กินอาหารอินทรีย์ เพราะมีราคาสูงกว่าอาหารทั่วไป

วิธีการให้คะแนน แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 0 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับ 1 คะแนน
เห็นด้วยบ้าง	เท่ากับ 2 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับ 3 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 4 คะแนน

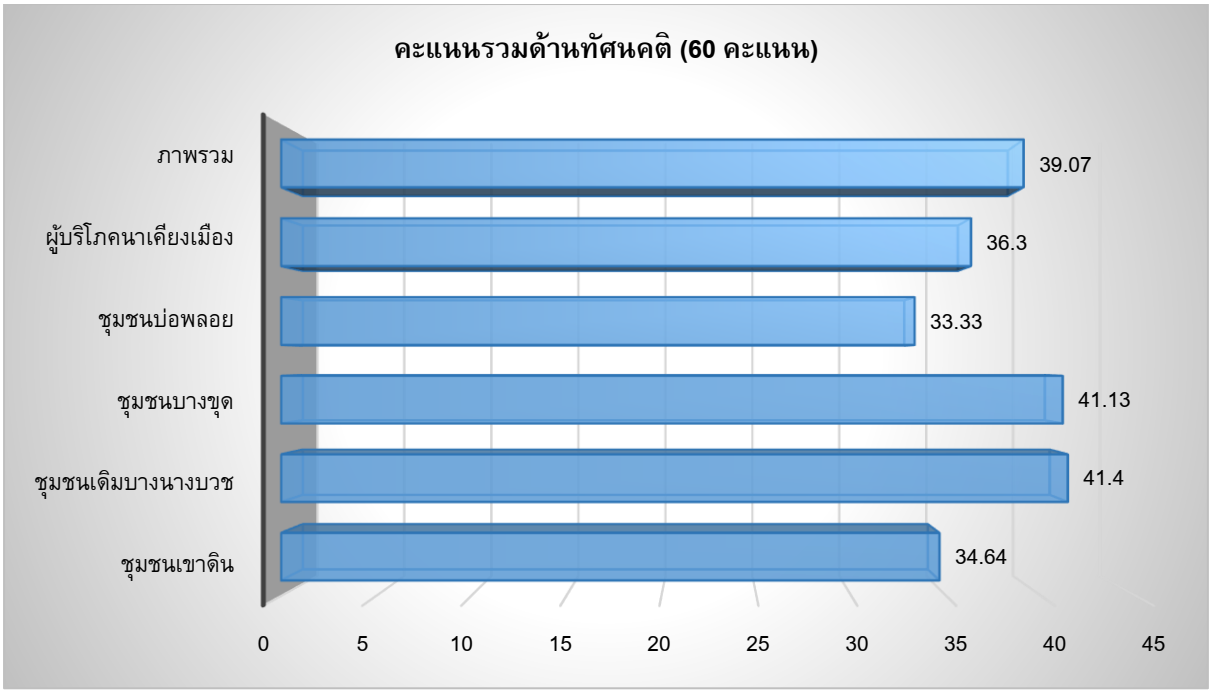
โดยในแต่ละด้านจะมีคะแนน 12 คะแนน มีทั้งหมด 5 ด้าน รวมเป็น 60 คะแนน ยิ่งมีคะแนนมากนั่นหมายถึงการมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร

3.5.1 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสุขภาพที่ดีต่อสุขภาพ

ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางขุด มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวมสูงกว่าชุมชนอื่น (41.4 และ 41.13 คะแนน ตามลำดับ)

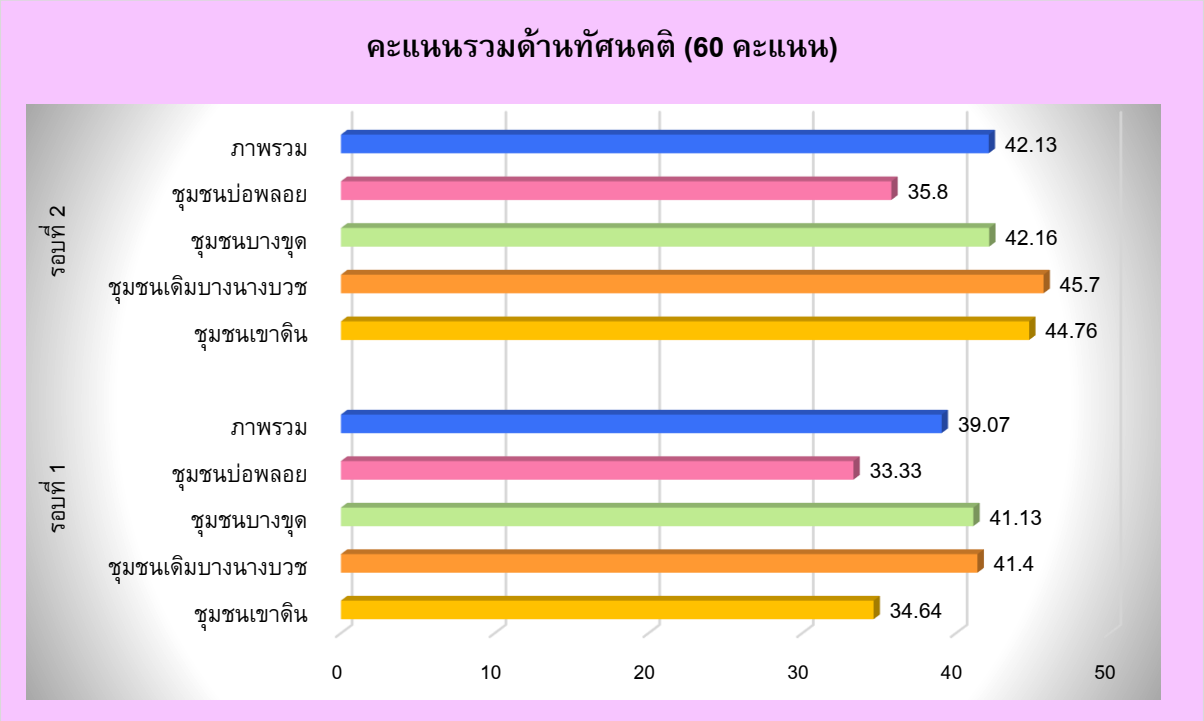
เมื่อพิจารณาทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวม โดยการรวมคะแนนทุกด้าน 60 คะแนน พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางขุด ได้คะแนนสูงกว่าชุมชนอื่น (41.4 และ 41.13 คะแนน ตามลำดับ) รองลงมา คือ ผู้บริโภคนาเคียงเมือง (36.3 คะแนน) ชุมชนเขาดิน (34.64 คะแนน) และชุมชนบ่อพลอย 33.33 **(กราฟที่ 33)**

กราฟที่ 33 คะแนนเฉลี่ยภาพรวมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (60 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบ 1 และ รอบ 2 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวม ที่มีคะแนนรวมทุกด้าน 60 คะแนน พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นจาก 39.07 คะแนนในรอบ 1 เพิ่มเป็น 42.13 คะแนนในรอบ 2 และทุกชุมชนมีคะแนนเพิ่มขึ้นในรอบการสำรวจที่ 2 **(กราฟที่ 34)**

กราฟที่ 34 คะแนนเฉลี่ยภาพรวมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (60 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ

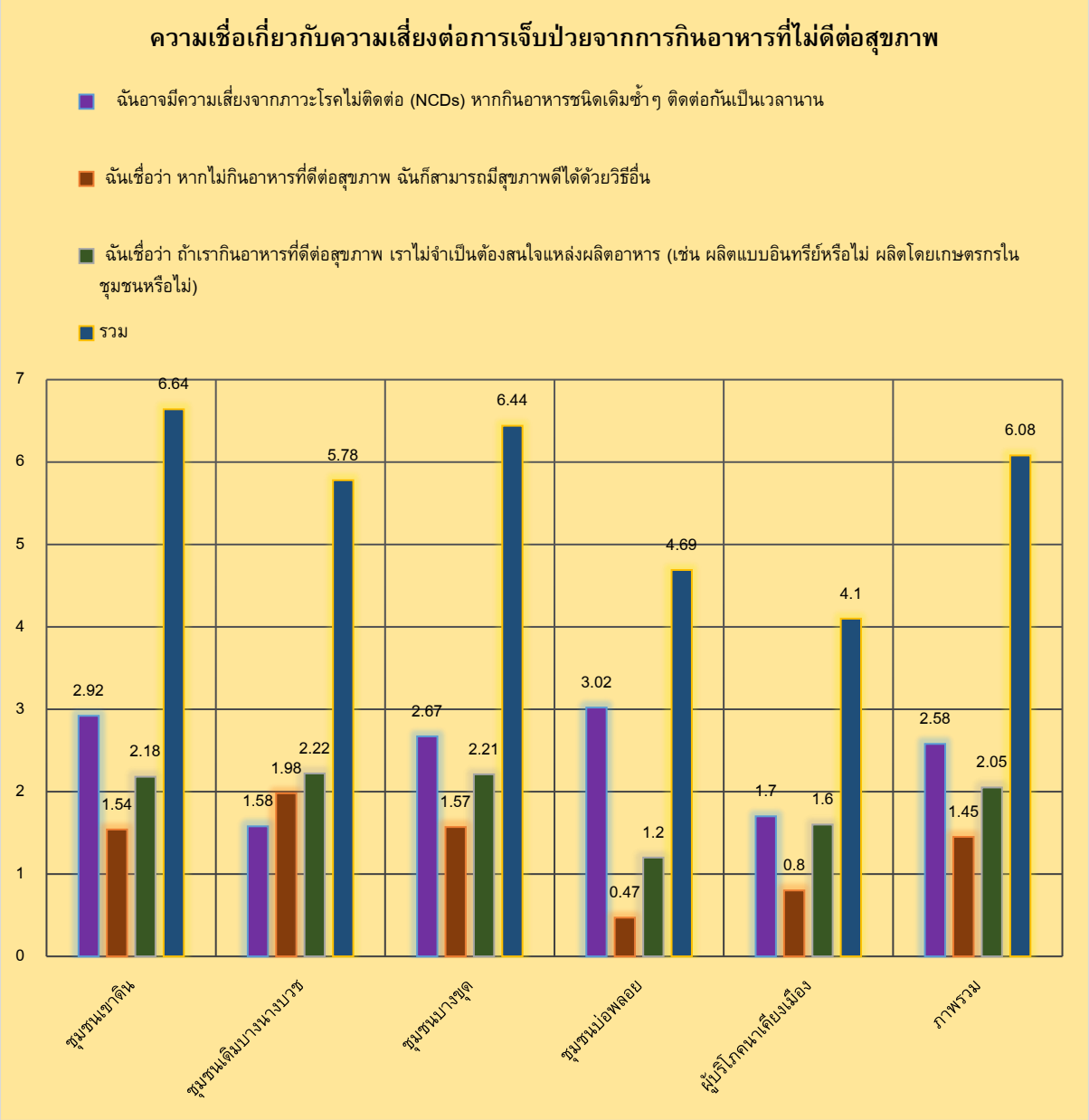


3.5.2 ความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

ชุมชนเขาดิน และชุมชนบางขุด มีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ สูงกว่าชุมชนอื่น (6.64 และ 6.44 คะแนน ตามลำดับ)

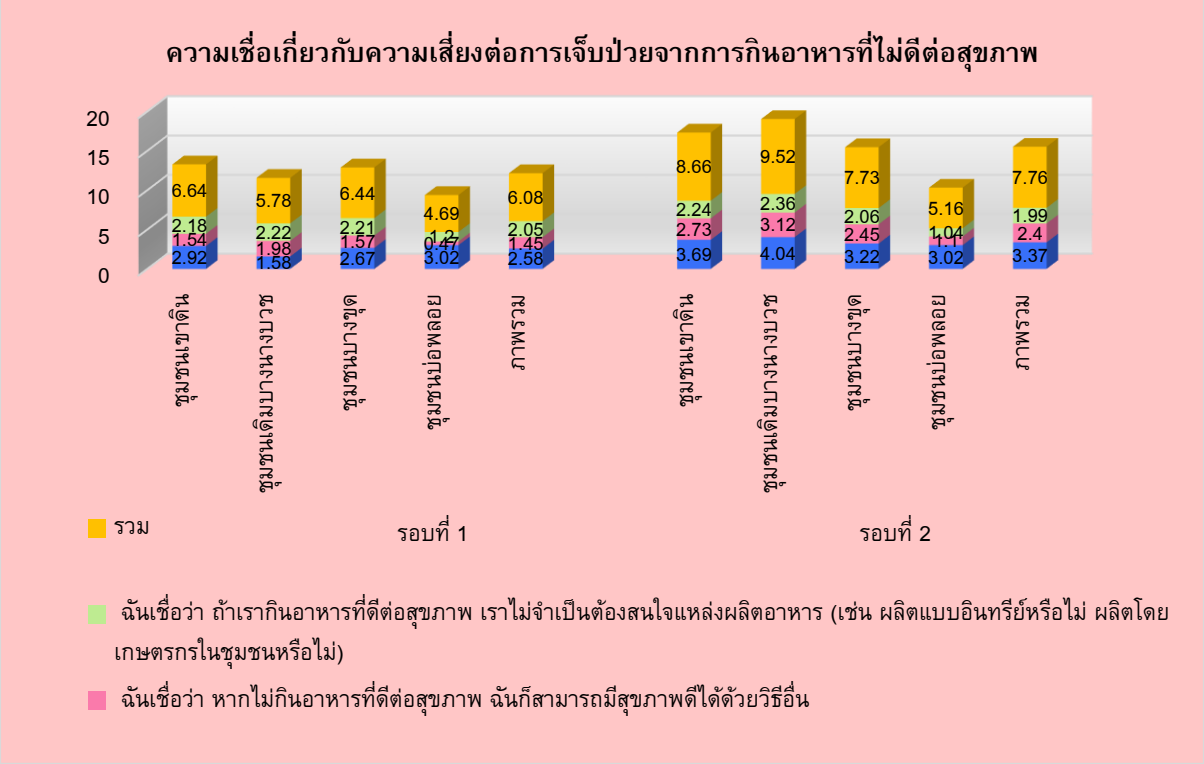
เมื่อสอบถามถึงความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ผลการสำรวจ พบว่า ชุมชนเขาดิน และชุมชนบางขุด ได้คะแนนเฉลี่ยในด้านนี้สูงกว่าชุมชนอื่นๆ (6.64 และ 6.44 คะแนน ตามลำดับ) รองลงมา คือ ชุมชนเดิมบางนางบวช (5.78 คะแนน) **(กราฟที่ 35)**

กราฟที่ 35 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเพิ่มสูงขึ้นจาก 6.08 คะแนนในรอบ 1 เป็น 7.76 คะแนนในรอบ 2 และมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นทุกชุมชน **(กราฟที่ 36)**

กราฟที่ 36 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ

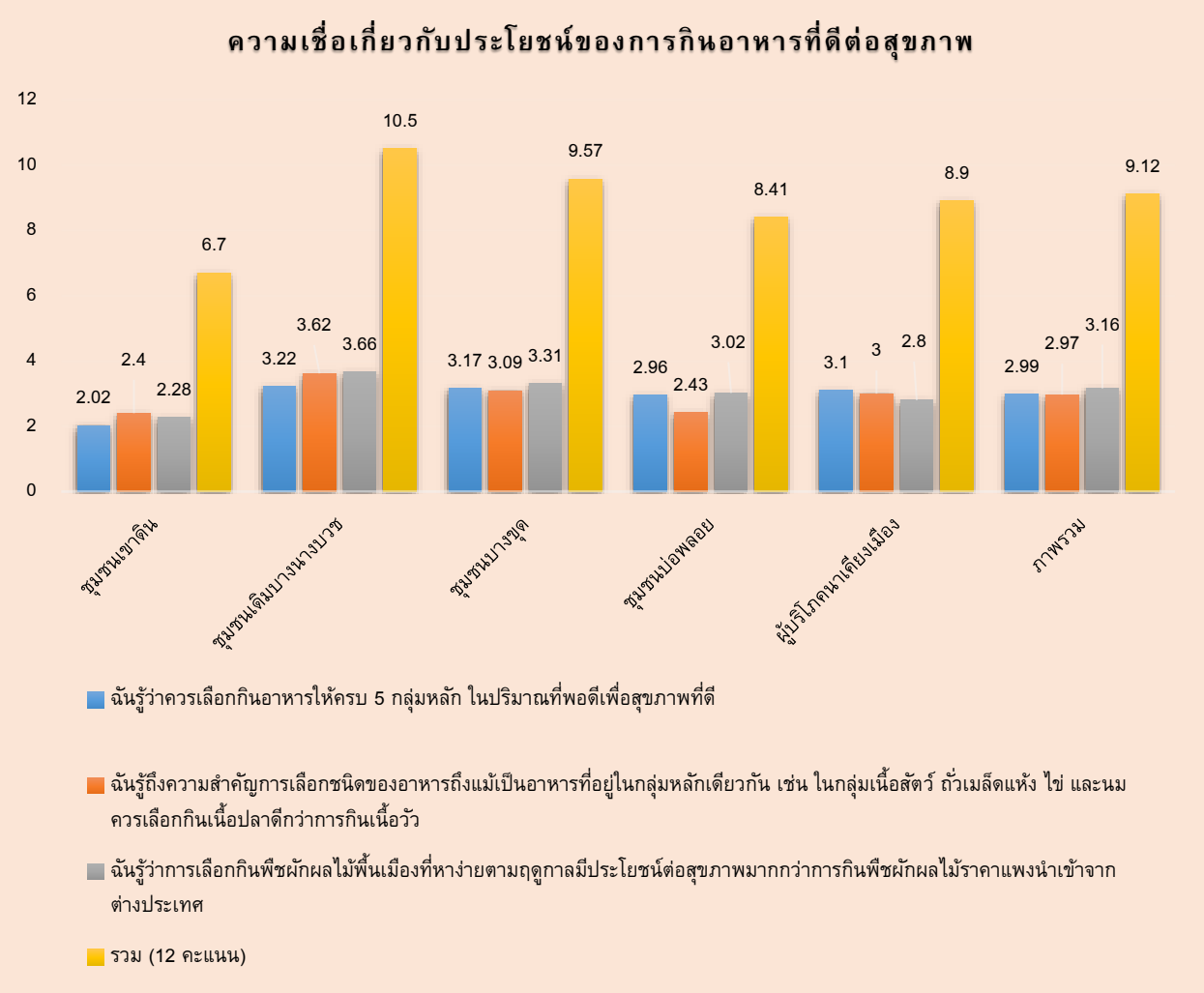


3.5.3 ความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดี

ชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงที่สุด (10.5 คะแนน)

ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สูงที่สุด (10.5 คะแนน) รองลงมา คือ ชุมชนบางขุด ผู้บริโภคนาเคียงเมือง และชุมชนบ่อพลอย (9.57, 8.9 และ 8.41 คะแนน ตามลำดับ) ในขณะที่ชุมชนเขาดินมีทัศนคติด้านความประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพต่ำกว่าชุมชนอื่น (6.7 คะแนน) **(กราฟที่ 37)**

กราฟที่ 37 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจาก 9.12 คะแนนในรอบ 1 เป็น 9.59 คะแนนในรอบ 2 และแต่ละชุมชนมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันทั้งสองรอบการสำรวจ **(กราฟที่ 38)**

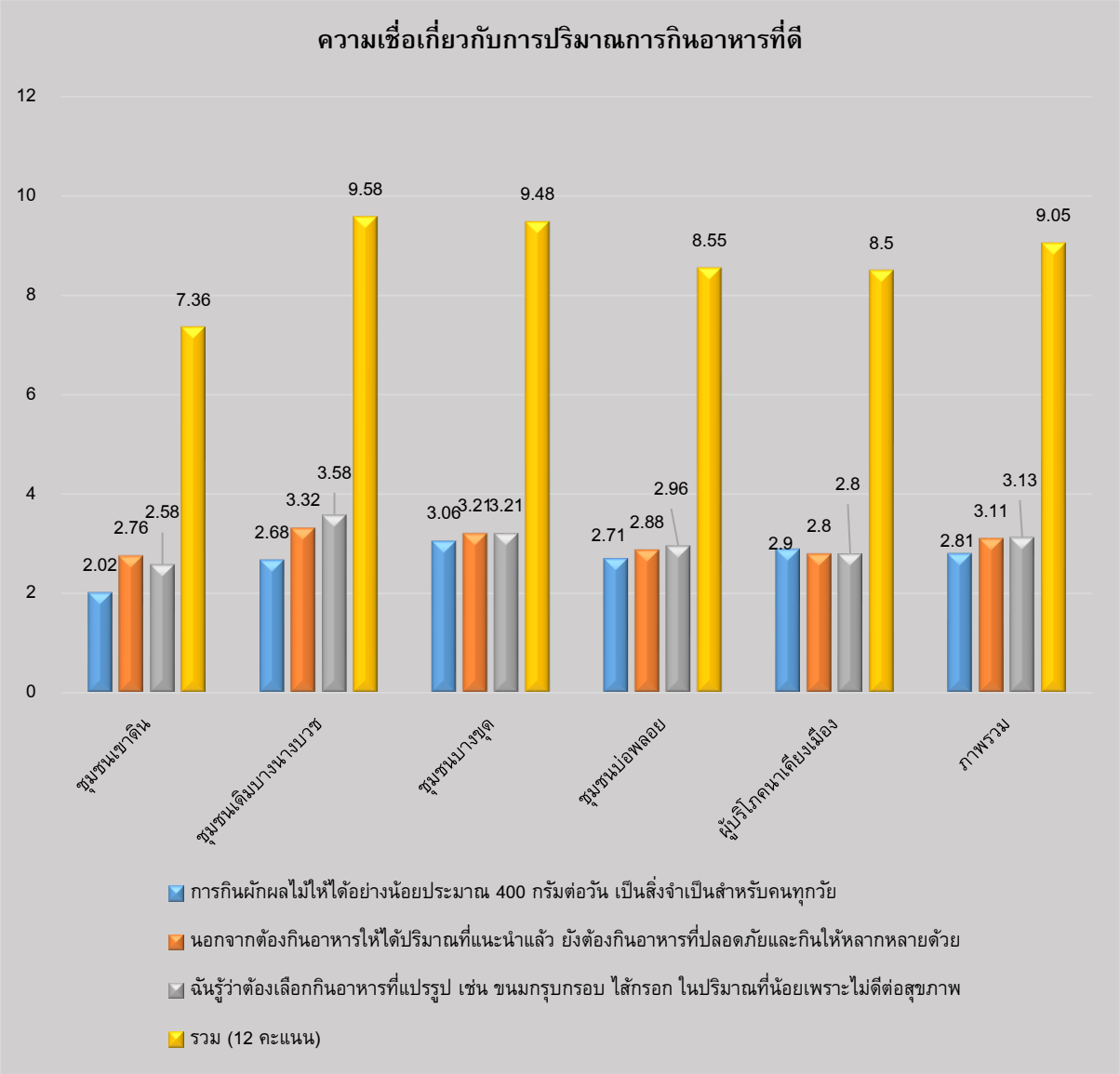
กราฟที่ 38 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ

3.5.4 ความเชื่อเกี่ยวกับการปริมาณการกินอาหารที่ดี

ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางขุดมีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับปริมาณการกินอาหารที่ดีสูงกว่าชุมชนอื่น (9.58 และ 9.48 คะแนน ตามลำดับ)

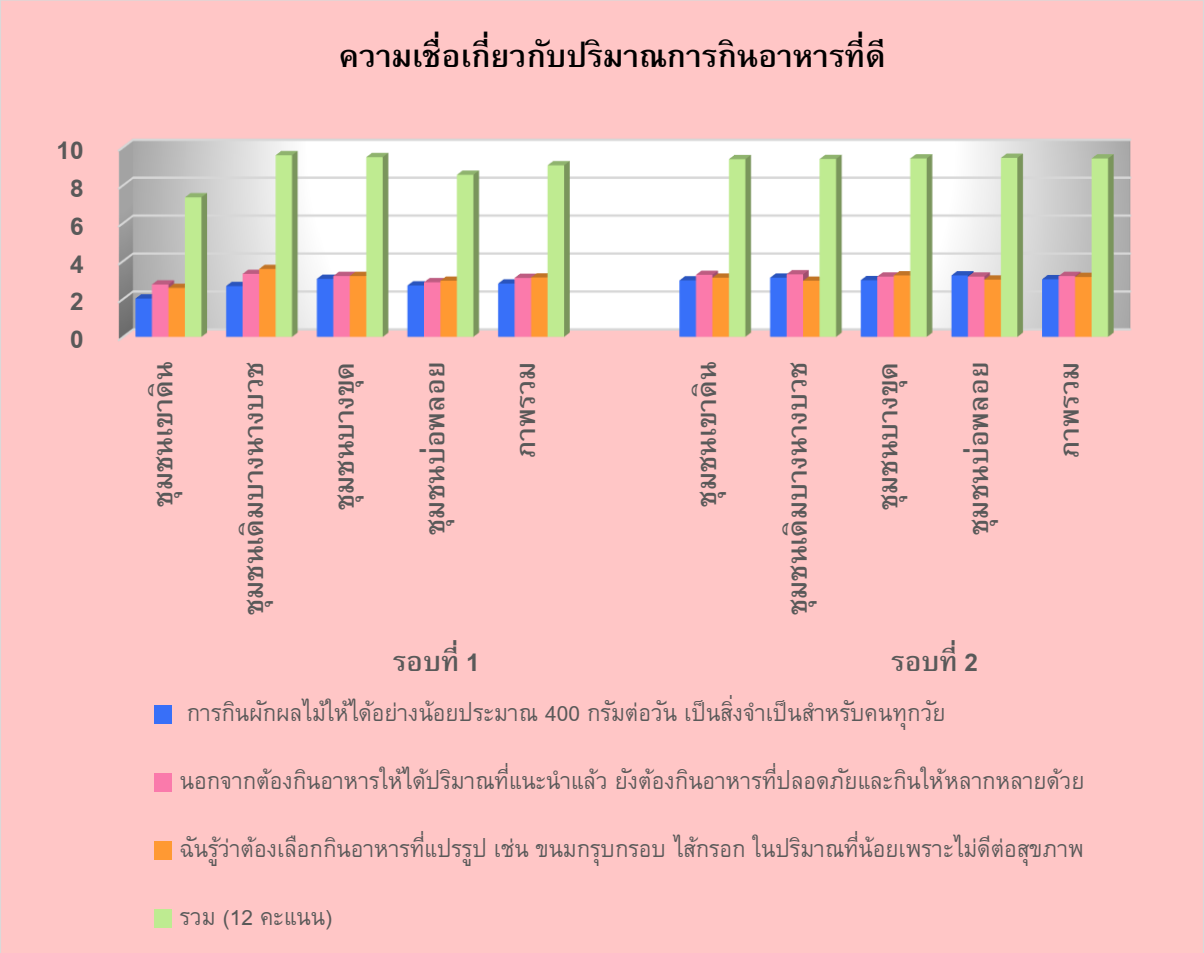
ผลการสำรวจ พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางขุดมีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับปริมาณการกินอาหารที่ดี สูงกว่าชุมชนอื่น (9.58 และ 9.48 คะแนน ตามลำดับ) รองลงมา คือ ชุมชนบ่อพลอย และผู้บริโภคนาเคียงเมือง (8.55 และ 8.50 คะแนน ตามลำดับ) ในขณะที่ชุมชนเขาดินมีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับการกินปริมาณอาหารที่ดีต่ำกว่าชุมชนอื่น (7.36 คะแนน) **(กราฟที่ 39)**

กราฟที่ 39 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับปริมาณการกินอาหารที่ดี (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความเชื่อเกี่ยวกับปริมาณการกินอาหารที่ดีเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นเล็กน้อยจาก 9.05 คะแนนในรอบ 1 เป็น 9.41 คะแนนในรอบ 2 และแต่ละชุมชนมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันทั้งสองรอบการสำรวจ **(กราฟที่ 40)**

กราฟที่ 40 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับปริมาณการกินอาหารที่ดี (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ

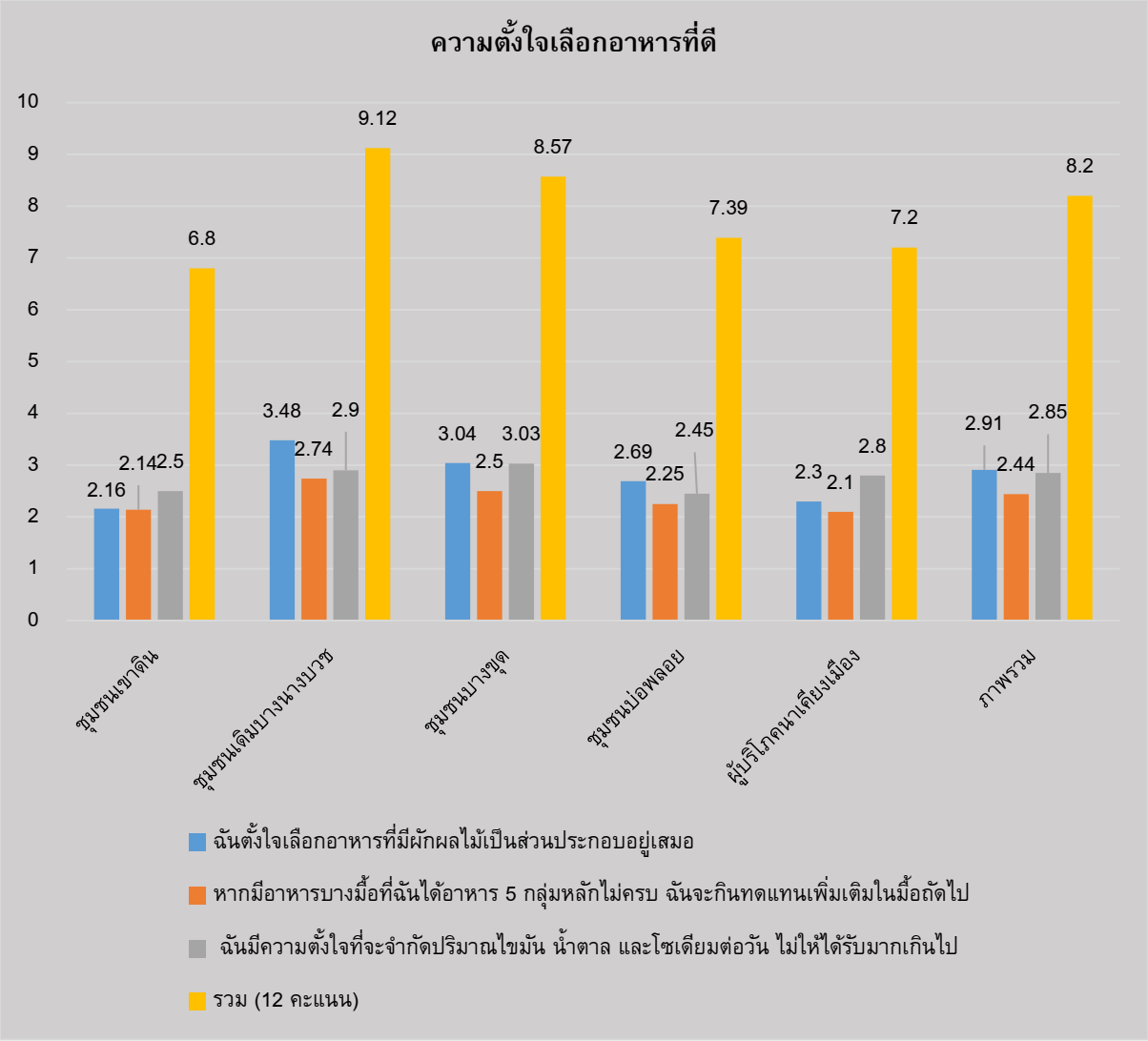


3.5.5 ความตั้งใจเลือกอาหารที่ดี

ชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านความตั้งใจเลือกอาหารที่ดีสูงที่สุด (9.12 คะแนน)

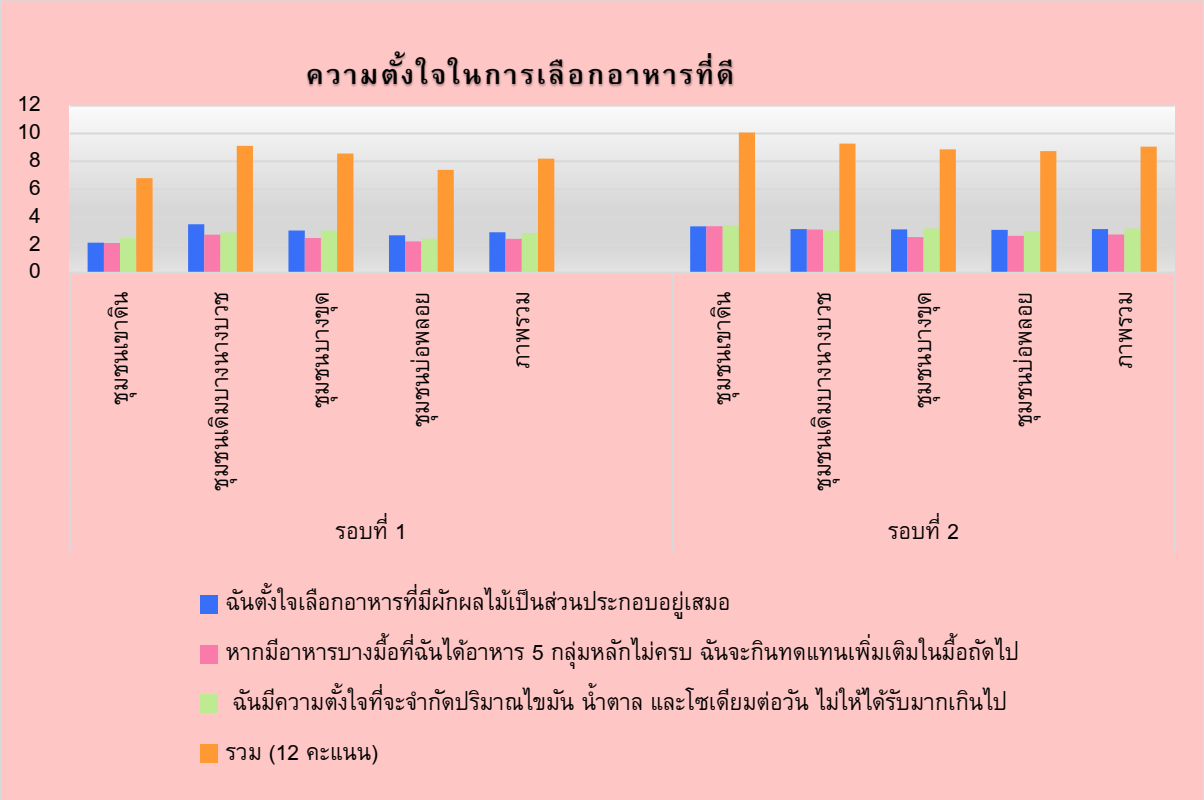
ผลการสำรวจ พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านความตั้งใจเลือกอาหารที่ดีสูงที่สุด (9.12 คะแนน) รองลงมา คือ ชุมชนบางขุด (8.57 คะแนน) ชุมชนบ่อพลอย และผู้บริโภคนาเคียงเมือง (7.39 และ 7.2 คะแนน ตามลำดับ) ในขณะที่ชุมชนเขาดินมีทัศนคติด้านความตั้งใจเลือกอาหารที่ดีต่ำกว่าชุมชนอื่น (6.8 คะแนน) **(กราฟที่ 41)**

กราฟที่ 41 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านความตั้งใจเลือกที่ดี (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความตั้งใจเลือกที่ดีมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นจาก 8.2 คะแนน เป็น 9.06 คะแนน ในรอบที่ 1 และ 2 ตามลำดับโดยทุกชุมชนมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น **(กราฟที่ 41)**

กราฟที่ 41 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านความตั้งใจเลือกที่ดี (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ

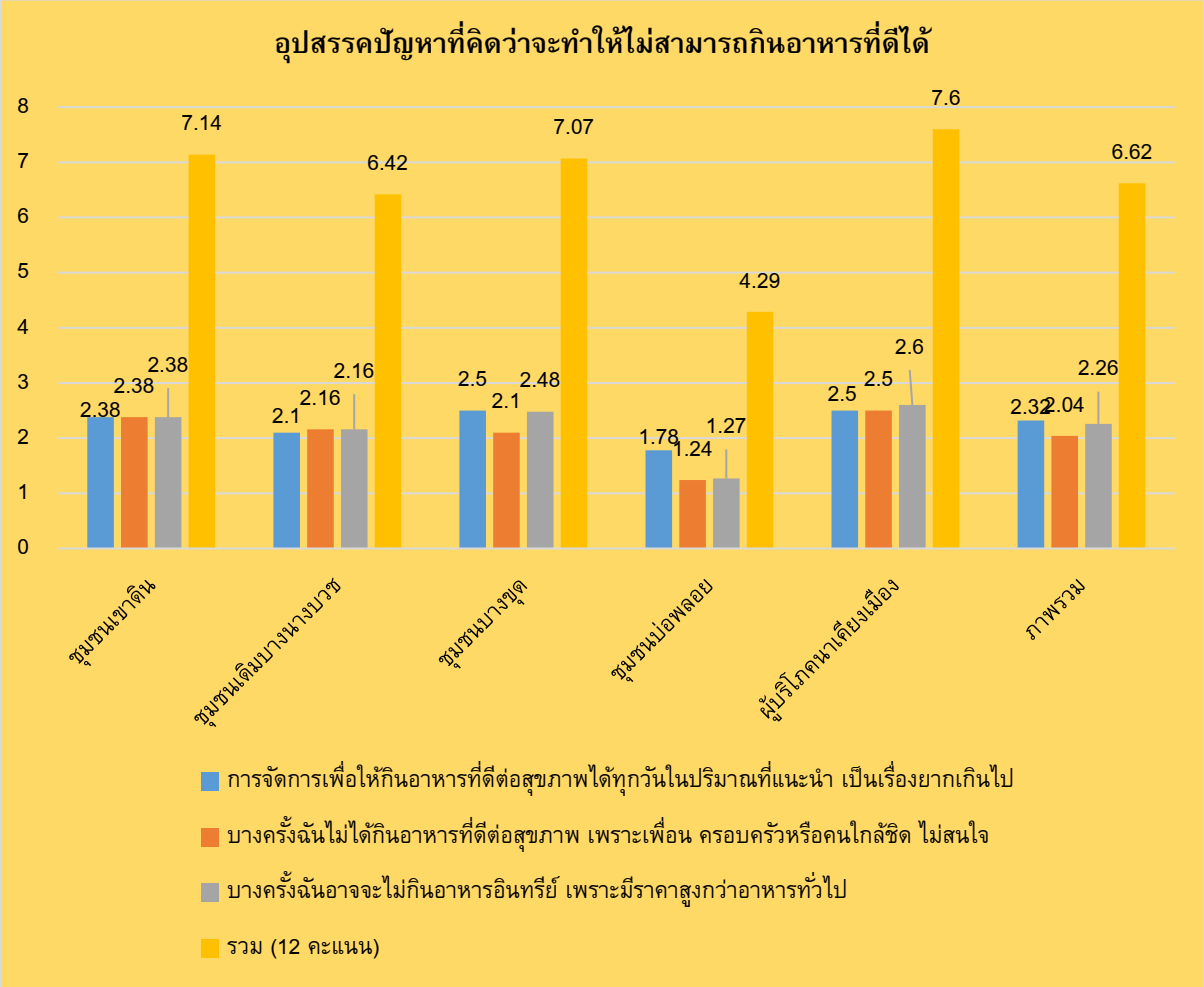


3.5.6 อุปสรรคปัญหาที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้

ผู้บริโภคนาเคียงเมือง ชุมชนเขาดิน ชุมชนบางขุด และชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้คล้ายคลึงกัน ในขณะที่ชุมชนบ่อพลอยพบปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้ต่ำกว่าชุมชนอื่น

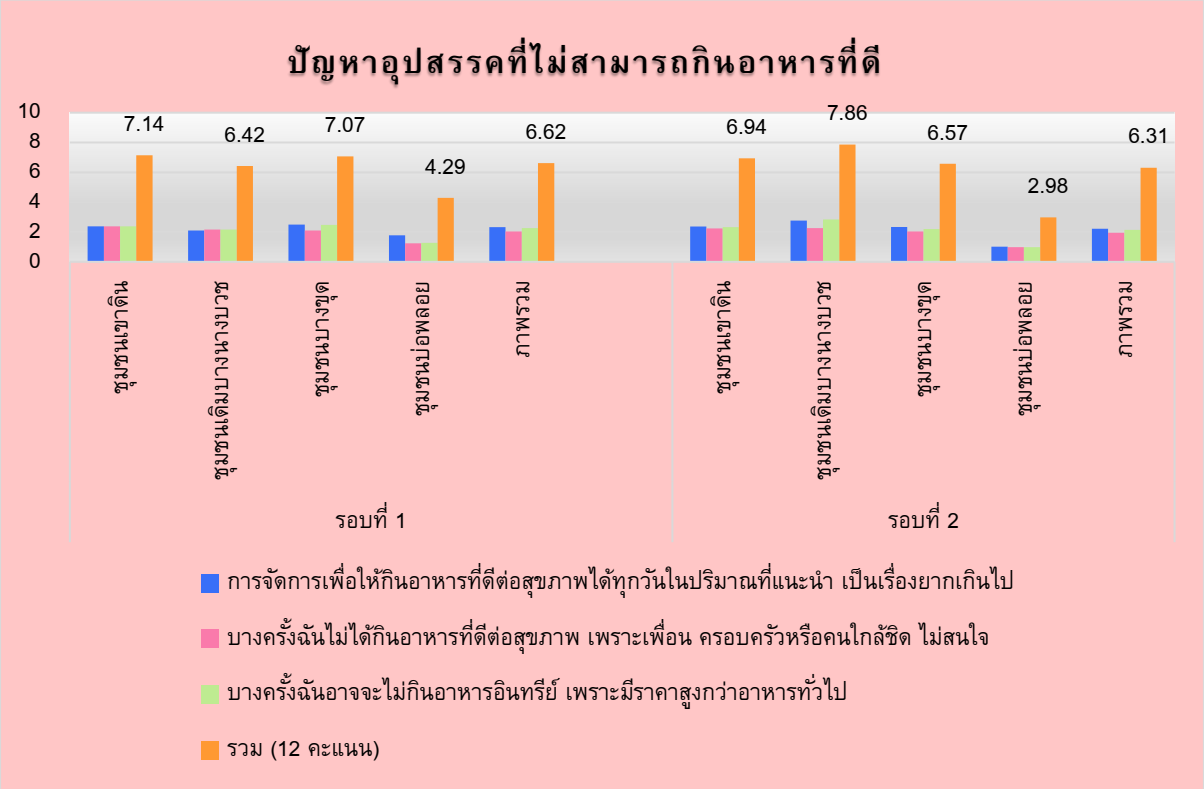
ผลการสำรวจ พบว่า ผู้บริโภคนาเคียงเมือง ชุมชนเขาดิน ชุมชนบางขุด และชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้คล้ายคลึงกัน ทำให้มีคะแนนเฉลี่ยรวมไม่แตกต่างกันมากนัก (7.6,7.14,7.07 และ 6.42 คะแนน ตามลำดับ) ส่วนชุมชนบ่อพลอยมีคะแนนรวมต่ำที่สุด (4.29 คะแนน) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ พบปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้ ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ **(กราฟที่ 42)**

กราฟที่ 42 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้มีแนวโน้มลดลงเล็กน้อย 6.62 คะแนนในรอบ 1 ลดลงเหลือ 6.31 คะแนนในรอบ 2 รวมทั้งคะแนนเฉลี่ยต่อปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้มีแนวโน้มลดลงทุกชุมชน **(กราฟที่ 43)**

กราฟที่ 43 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติด้านปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ



3.6 ทักษะความสามารถและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

3.6.1 ทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การประเมินระดับทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีข้อคำถาม 4 ข้อ ดังนี้

1) เตรียมล่วงหน้าเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่จะกิน เช่น อาหารที่จะกินพรุ่งนี้ หรือสัปดาห์หน้า
2) เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่ดีต่อสุขภาพโดยการอ่านฉลาก
3) ปรุงอาหารหรือเตรียมอาหารด้วยตัวเองจากส่วนประกอบที่ดีต่อสุขภาพและปลอดภัย
4) เก็บวัตถุดิบอาหาร เครื่องปรุง ผักผลไม้ ให้ได้นาน และรักษาคุณค่าสารอาหาร

โดยในแต่ละข้อจะมีคะแนนเต็ม 4 คะแนน รวมทั้งหมด 16 คะแนน หากมีคะแนนมากหมายถึงมีทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ทำไม่ได้เลย เท่ากับ 0 คะแนน

ทำไม่ค่อยได้ เท่ากับ 1 คะแนน

ทำได้บ้าง เท่ากับ 2 คะแนน

ทำได้ เท่ากับ 3 คะแนน

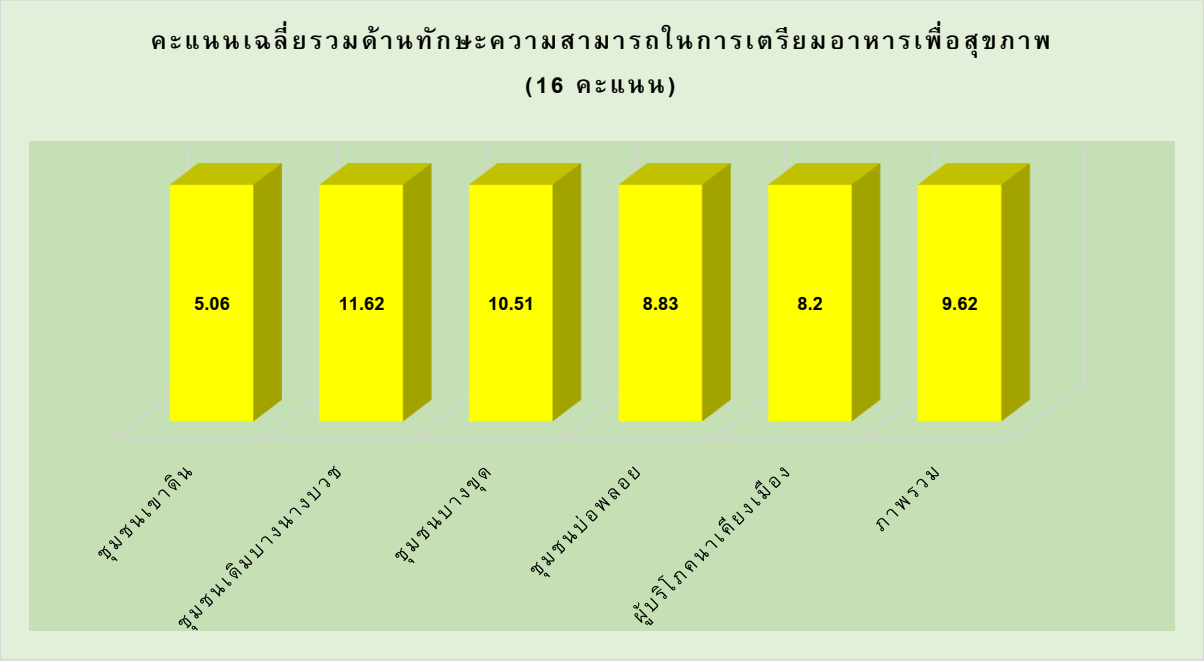
ทำได้ดี เท่ากับ 4 คะแนน

- **คะแนนรวมด้านทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ**

ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางขุด มีทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าชุมชนอื่น (11.62 และ 10.51 คะแนนตามลำดับ)

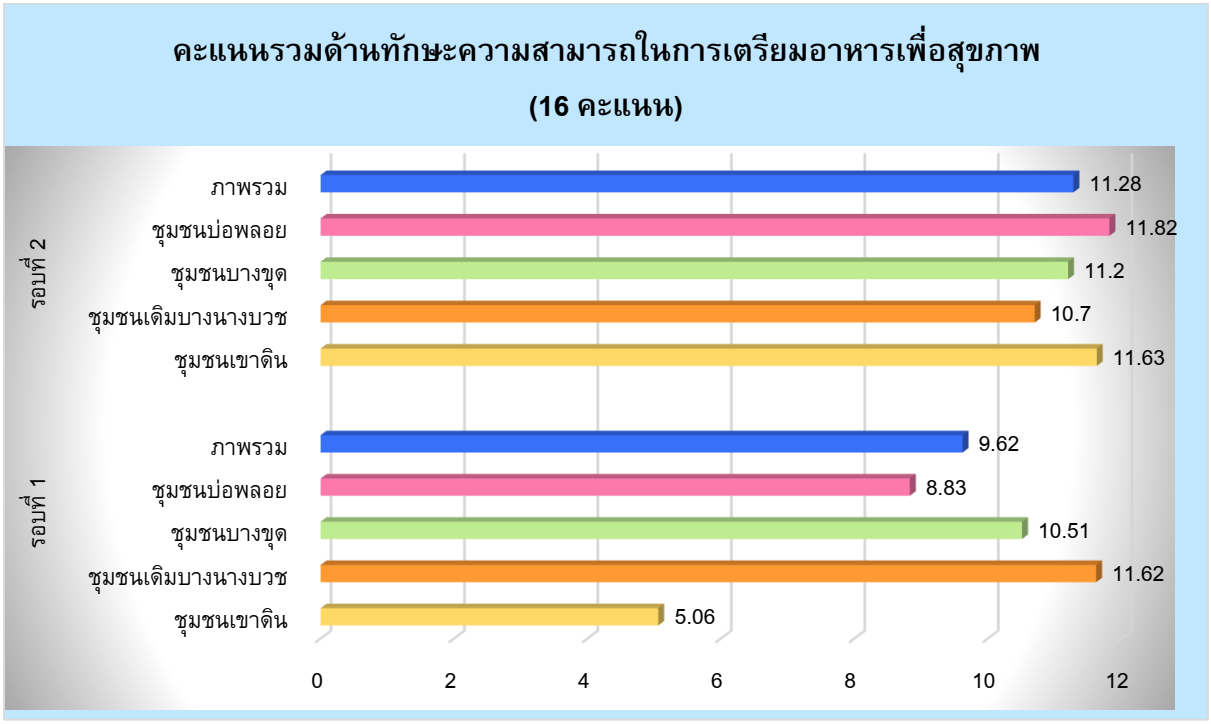
ผลการสำรวจทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางขุด มีทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าชุมชนอื่น (11.62 และ 10.51 คะแนนตามลำดับ) รองลงมา คือ ชุมชนบ่อพลอย และผู้บริโภคนาเคียงเมือง (8.83 และ 8.2 คะแนนตามลำดับ) ในขณะที่ชุมชนเขาดินได้คะแนนต่ำที่สุด (5.06 คะแนน) หรือมีทักษะในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพน้อยกว่าชุมชนอื่น **(กราฟที่ 44)**

กราฟที่ 44 คะแนนเฉลี่ยรวมด้านทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยด้านทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นจาก 9.62 คะแนนในรอบ 1 เป็น 11.28 คะแนนในรอบ 2 จากคะแนนเต็ม 16 คะแนน **(กราฟที่ 45)**

กราฟที่ 45 คะแนนเฉลี่ยรวมด้านทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ



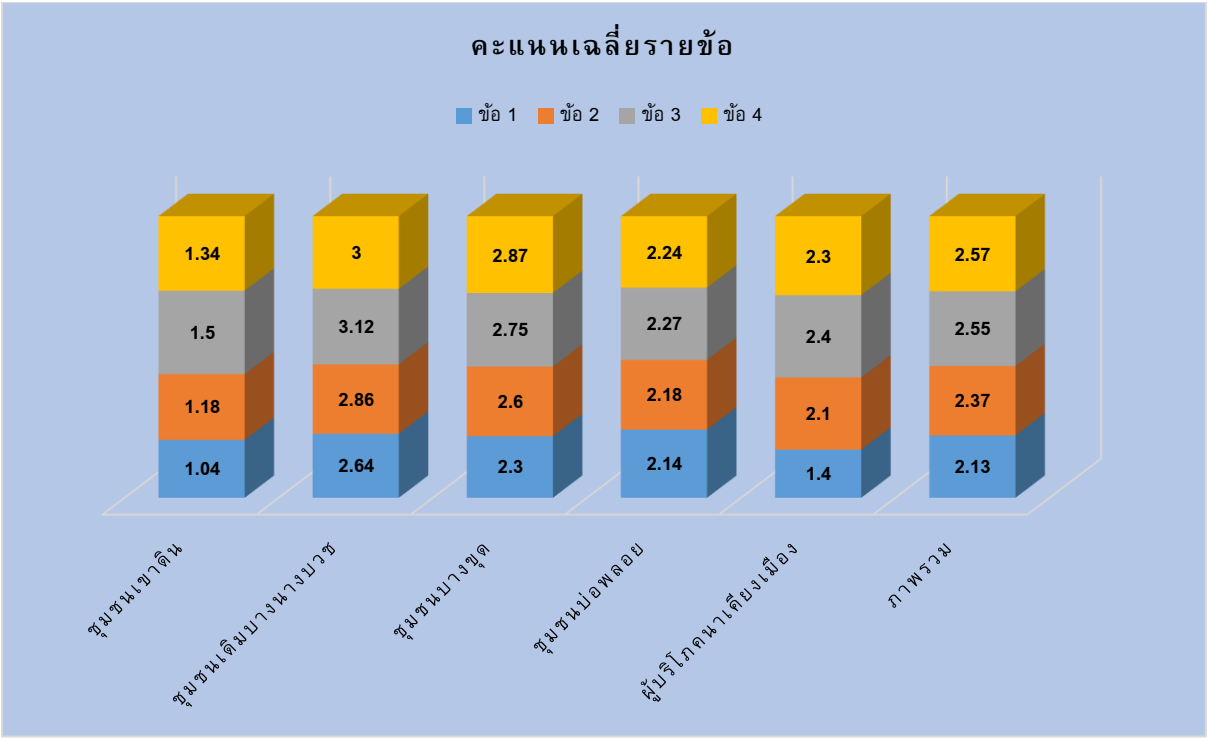
- **คะแนนเฉลี่ยรายข้อด้านทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ**

การเตรียมล่วงหน้าเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่จะกิน เช่น อาหารที่จะกินพรุ่งนี้ หรือสัปดาห์หน้า ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด (2.13 คะแนน) ในขณะที่ชุมชนเดิมบางนางบวชกลับมีทักษะข้อนี้สูงกว่าชุมชนอื่น (2.64 คะแนน)

เมื่อพิจารณาทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ โดยมีคะแนนในแต่ละข้อ 4 คะแนน ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเรียงจากคะแนนเฉลี่ยสูงไปหาต่ำ ได้แก่ เก็บวัตถุดิบอาหาร เครื่องปรุง ผักผลไม้ให้ได้นาน และรักษาคุณค่าสารอาหาร (2.57 คะแนน) ปรุงอาหารหรือเตรียมอาหารด้วยตัวเองจากส่วนประกอบที่ดีต่อสุขภาพและปลอดภัย (2.55 คะแนน) เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่ดีต่อสุขภาพโดยการอ่านฉลาก (2.37 คะแนน)

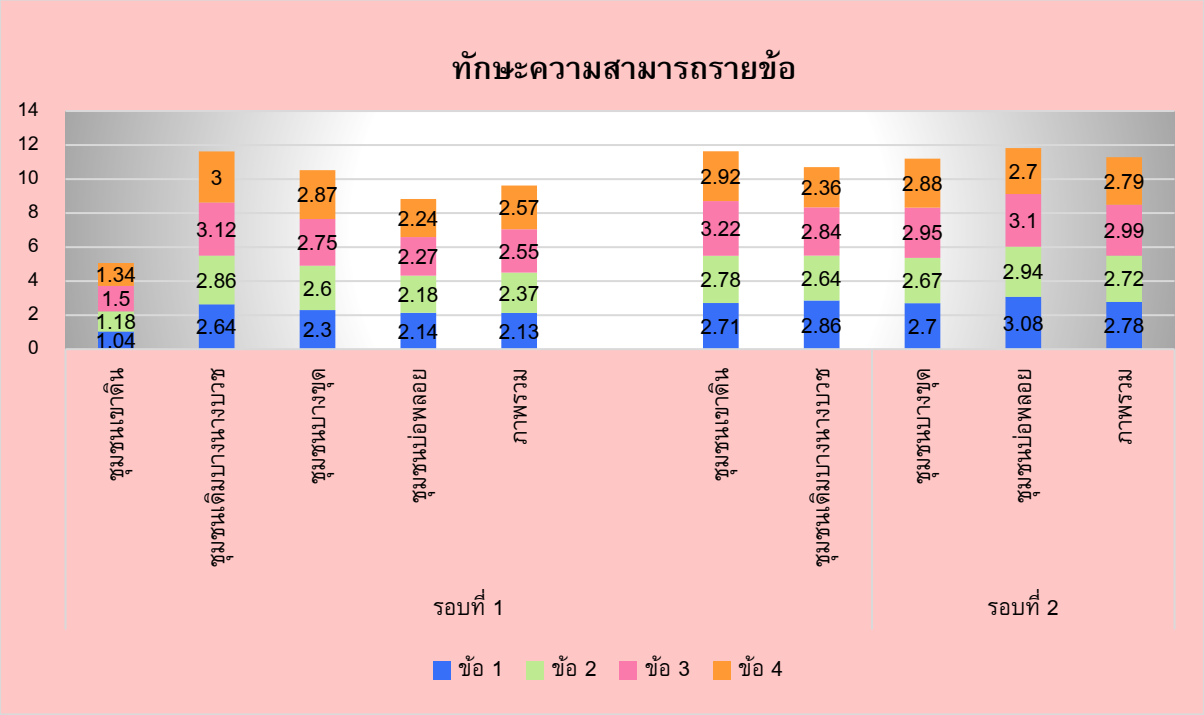
ในขณะที่การเตรียมล่วงหน้าเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่จะกิน เช่น อาหารที่จะกินพรุ่งนี้ หรือสัปดาห์หน้า ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด (2.13 คะแนน) แต่ชุมชนเดิมบางนางบวชกลับมีทักษะข้อนี้สูงกว่าชุมชนอื่น (2.64 คะแนน) **(กราฟที่ 46)**

กราฟที่ 46 คะแนนเฉลี่ยด้านทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า ทุกชุมชนมีคะแนนเฉลี่ยรวมในแต่ละข้อเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เพิ่มขึ้นทั้ง 4 ข้อ โดยทักษะความสามารถในการปรุงอาหารหรือเตรียมอาหารด้วยตัวเองจากส่วนประกอบที่ดีต่อสุขภาพและปลอดภัยเพิ่มขึ้นจาก 2.55 เป็น 2.99 คะแนน การเก็บวัตถุดิบอาหาร เครื่องปรุง ผักผลไม้ ให้ได้นาน และรักษาคุณค่าสารอาหาร เพิ่มขึ้นจาก 2.57 เป็น 2.79 คะแนน เตรียมล่วงหน้าเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่จะกิน เช่น อาหารที่จะกินพรุ่งนี้ หรือสัปดาห์หน้า เพิ่มขึ้นจาก 2.13 เป็น 2.78 คะแนน และการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่ดีต่อสุขภาพโดยการอ่านฉลาก เพิ่มขึ้นจาก 2.37 เป็น 2.72 คะแนน **(กราฟที่ 47)**

กราฟที่ 47 คะแนนเฉลี่ยด้านทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ (12 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ



3.6.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีมีข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ดังนี้

1) หลีกเลี่ยงอาหารทอด ไขมันสูง
2) ดื่มน้ำสะอาดแทนการดื่มเครื่องดื่มรสหวานเมื่อกระหาย
3) เลือกซื้อผักผลไม้ ผลิตภัณฑ์อาหารอินทรีย์
4) สั่งซื้ออาหาร (วัตถุดิบ ผักผลไม้ อาหารปรุงสุก) โดยตรงจากผู้ผลิตโดยไม่ผ่านคนกลาง
5) กินเมนูอาหารพื้นเมือง อาหารท้องถิ่น
6) ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือถ้าไม่แน่ใจว่าเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น

โดยในแต่ละข้อจะมีคะแนน 4 คะแนน คะแนนเต็ม 24 คะแนน ได้คะแนนมากหมายถึงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีมาก เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ไม่ทำเลย เท่ากับ 0 คะแนน
น้อยครั้ง เท่ากับ 1 คะแนน
บางครั้ง เท่ากับ 2 คะแนน
บ่อยๆ เท่ากับ 3 คะแนน
ประจำ เท่ากับ 4 คะแนน

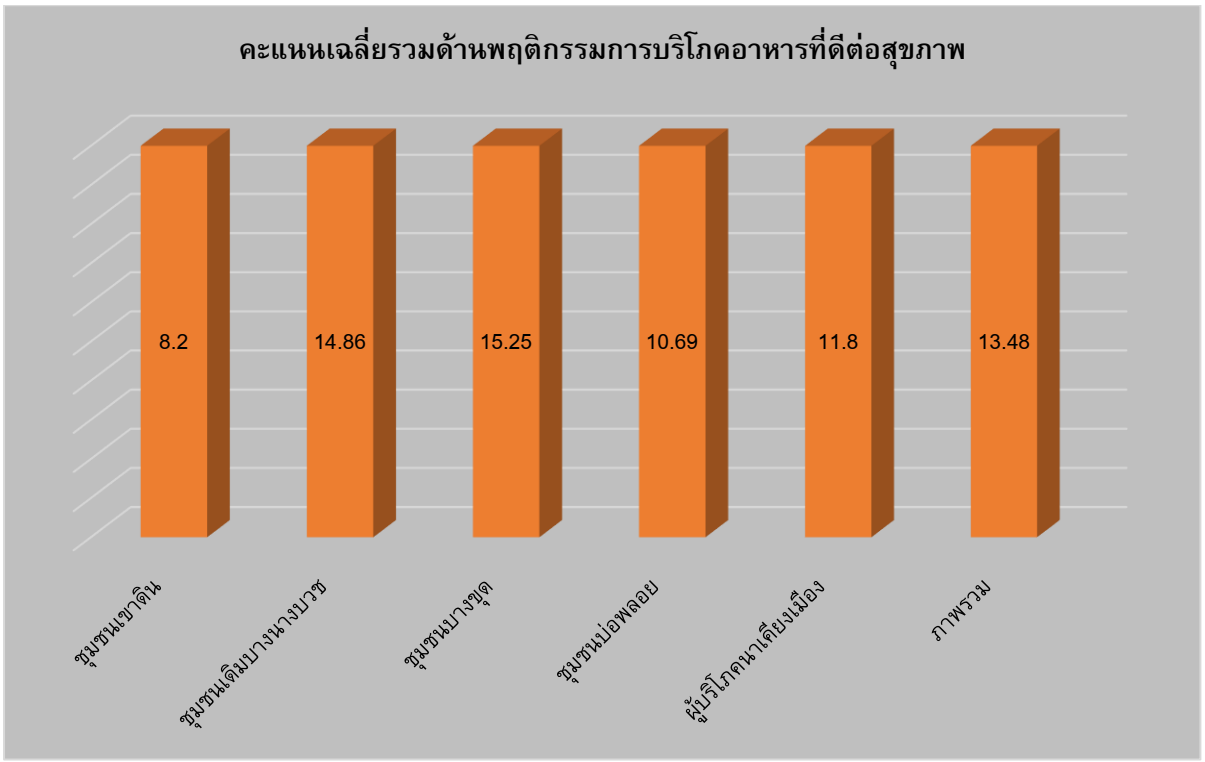
- **คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ**

ชุมชนบางขุดและชุมชนเดิมบางนางบวช มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าชุมชนอื่น (15.25 และ 14.86 คะแนนตามลำดับ)

เมื่อสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยมี 6 คำถาม ผลการสำรวจในภาพรวมแสดงให้เห็นว่า ชุมชนบางขุดและชุมชนเดิมบางนางบวช มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าชุมชนอื่น โดยได้คะแนนเฉลี่ยรวมทุกข้อเท่ากับ 15.25 และ 14.86 คะแนนตามลำดับ รองลงมา คือ ผู้บริโภคนาเคียงเมือง และชุมชนบ่อพลอย (11.8 และ 10.69 คะแนนตามลำดับ)

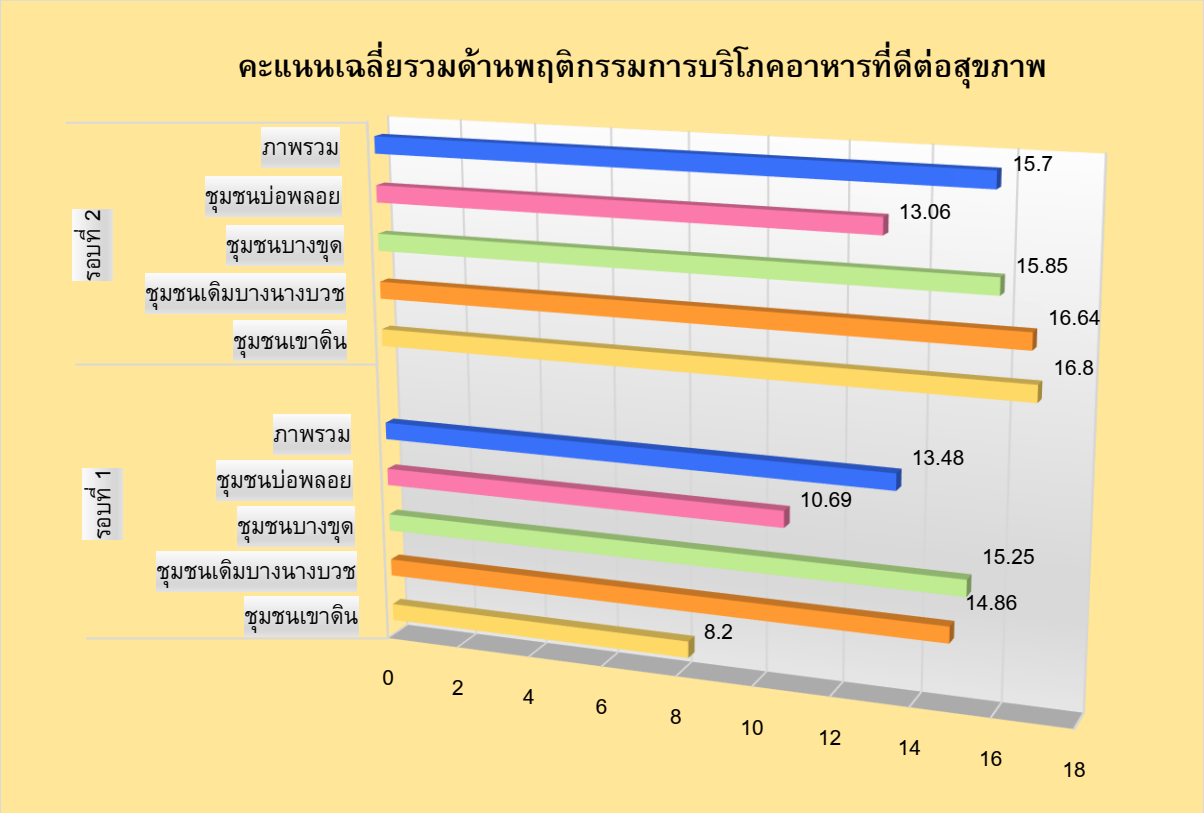
ในขณะที่ชุมชนเขาดิน ได้คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพต่ำกว่าชุมชนอื่น (8.2 คะแนน) **(กราฟที่ 48)**

กราฟที่ 48 คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (24 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จากคะแนนรวมเฉลี่ย 13.48 คะแนนในรอบ 1 เพิ่มขึ้นเป็น 15.7 คะแนนในรอบ 2 (จากคะแนนเต็ม 24 คะแนน) และทุกชุมชนมีคะแนนเฉลี่ยรวมเพิ่มสูงขึ้นเช่นเดียวกัน **(กราฟที่ 49)**

กราฟที่ 49 คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (24 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ



- **คะแนนเฉลี่ยรายข้อด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ**

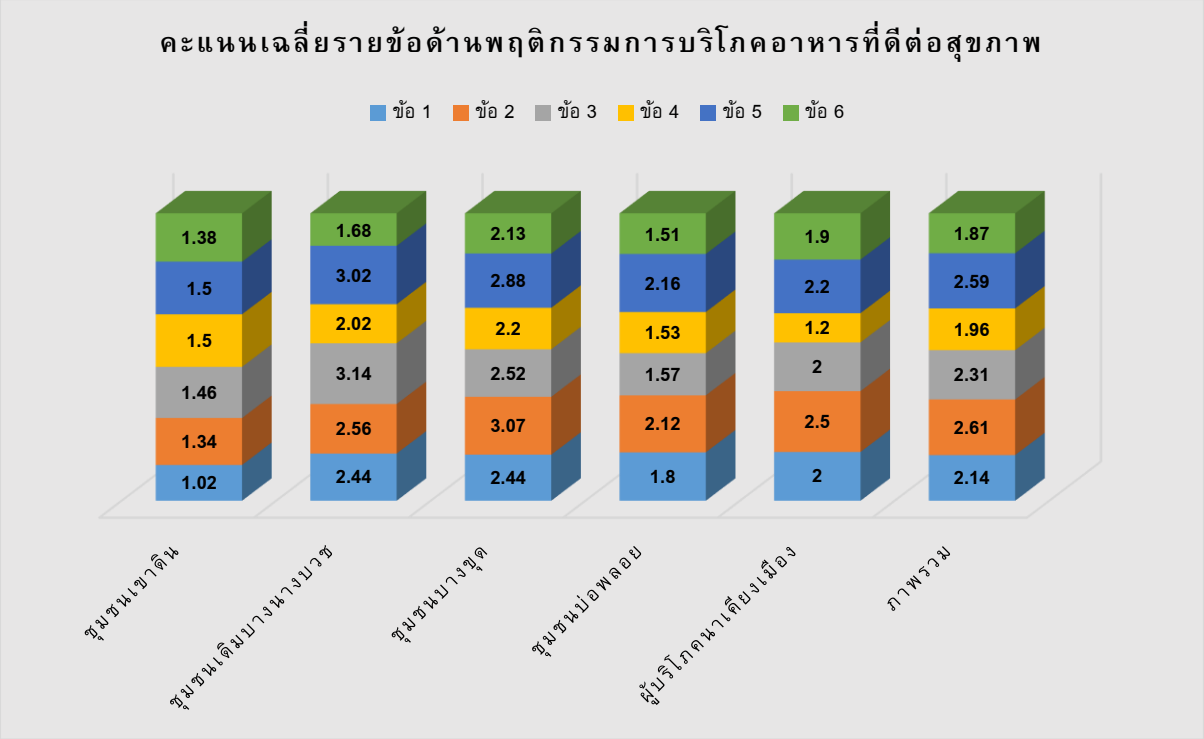
ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือถ้าไม่แน่ใจว่าเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น และการสั่งซื้ออาหาร (วัตถุดิบ ผักผลไม้ อาหารปรุงสุก) โดยตรงจากผู้ผลิตโดยไม่ผ่านคนกลาง เป็นพฤติกรรมการบริโภคที่ได้คะแนนต่ำสุด (1.87 และ 1.96 คะแนนตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ โดยมีคะแนนในแต่ละข้อ 4 คะแนน ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเรียงจากคะแนนเฉลี่ยสูงไปหาต่ำ ได้แก่ ดื่มน้ำสะอาดแทนการดื่มเครื่องดื่มรสหวานเมื่อกระหาย (2.61) กินเมนูอาหารพื้นเมือง อาหารท้องถิ่น (2.59) เลือกซื้อผักผลไม้ ผลิตภัณฑ์อาหารอินทรีย์ (2.31 คะแนน)

หลีกเลี่ยงอาหารทอด ไขมันสูง (2.14) สั่งซื้ออาหาร (วัตถุดิบ ผักผลไม้ อาหารปรุงสุก) โดยตรงจากผู้ผลิตโดยไม่ผ่านคนกลาง (1.96) และ ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือถ้าไม่แน่ใจว่าเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น (1.87)

ผลการสำรวจ ยังแสดงให้เห็นว่า ชุมชนเขาดินมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อต่ำกว่า 2 คะแนน ซึ่งหมายถึง กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเขาดินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในแต่ละข้ออยู่ในเกณฑ์ทำไม่ได ทำได้น้อย หรือทำได้แค่บางครั้ง **(กราฟที่ 50)**

กราฟที่ 50 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อๆละ 4 คะแนน จำแนกรายชุมชน

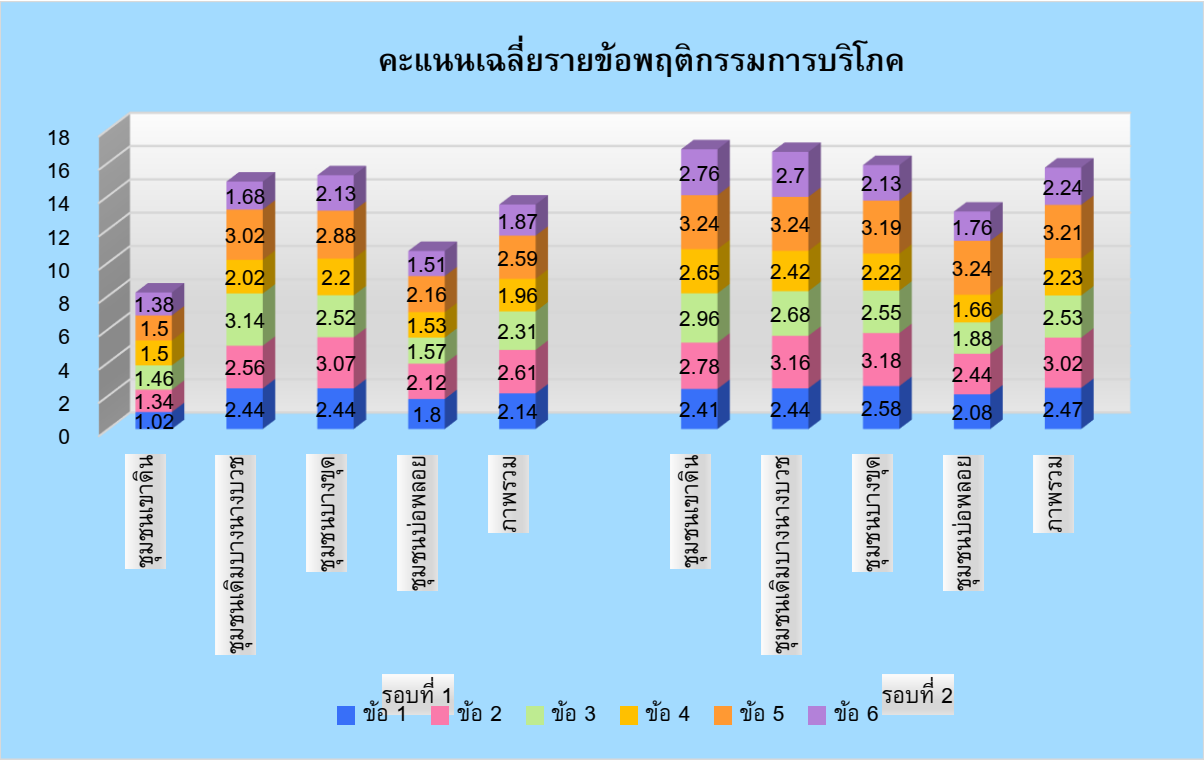


เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมรายข้อของทุกชุมชนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดังนี้

- หลีกเลี่ยงอาหารทอด ไขมันสูง เพิ่มขึ้นจาก 2.14 คะแนน เป็น 2.47 คะแนน
- ดื่มน้ำสะอาดแทนการดื่มเครื่องดื่มรสหวานเมื่อกระหาย เพิ่มขึ้นจาก 2.61 คะแนน เป็น 3.02 คะแนน
- เลือกซื้อผักผลไม้ ผลิตภัณฑ์อาหารอินทรีย์ เพิ่มขึ้นจาก 2.31 คะแนน เป็น 2.53 คะแนน
- สั่งซื้ออาหาร (วัตถุดิบ ผักผลไม้ อาหารปรุงสุก) โดยตรงจากผู้ผลิตโดยไม่ผ่านคนกลาง เพิ่มขึ้นจาก 1.96 คะแนน เป็น 2.23 คะแนน

- กินเมนูอาหารพื้นเมือง อาหารท้องถิ่น เพิ่มขึ้นจาก 2.59 คะแนน เป็น 3.21 คะแนน
- ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือถ้าไม่แน่ใจว่าเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น เพิ่มขึ้นจาก 1.87 คะแนน เป็น 2.24 คะแนน **(กราฟที่ 51)**

กราฟที่ 51 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อๆละ 4 คะแนน จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ



ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

การสำรวจสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร ได้จัดเก็บข้อมูล 2 รอบการสำรวจ ได้แก่ รอบที่ 1 สำรวจเมื่อเริ่มต้นโครงการ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสถานการณ์ด้านอาหารในพื้นที่โครงการ และรอบที่ 2 สำรวจเมื่อสิ้นสุดโครงการ เพื่อนำผลการสำรวจมาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลมาจากการดำเนินงานตลอดระยะเวลาโครงการ

โดยผลการสำรวจในรอบ 2 มีทั้งการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจรอบ 1วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคและผลที่ได้การส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารในรอบเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ พบว่าส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้นในมิติสำคัญ ในขณะที่บางประเด็นยังคงต้องดำเนินการเพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยน

โดยรอบสองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี ในด้าน**การบริโภคอาหารกลุ่มผัก** กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มบริโภคผักเป็นไปตามเกณฑ์เพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 18.3 ในรอบที่ 1 เป็นร้อยละ 22.3 ในรอบที่ 2 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกชุมชน **เครื่องดื่มที่มีรสหวาน** พบว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนบางขุดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานลดลงจากรอบการสำรวจที่ 1 (จาก 47.5 เหลือ ใน 28.0 ซีซีต่อวัน เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ่อพลอยดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานลดลงจาก 191.4 เหลือ 86.3 ซีซีต่อวัน)**การบริโภคอาหารประเภททอด** การบริโภคอาหารประเภททอดมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยทุกชุมชนบริโภคอาหารประเภททอดลดลงโดยค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารประเภททอดในภาพรวมลดลงจาก 4.7 เหลือ 2.6 ช้อนกินข้าวต่อวัน **การประเมินระดับความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ** เป็นการประเมินชนิด ประเภทหรือสารอาหาร วิธีการกินอาหาร และการกินอาหารเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของโรค NCDsเมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวมไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลง โดยคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 5.33 คะแนน **ความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ**พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเพิ่มสูงขึ้นจาก 6.08 คะแนนในรอบ 1 เป็น 7.76 คะแนนในรอบ 2 และมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นทุกชุมชน**พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ**พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จากคะแนนรวมเฉลี่ย 13.48 คะแนนในรอบ 1 เพิ่มขึ้นเป็น 15.7 คะแนนในรอบ 2 (จากคะแนนเต็ม 24 คะแนน) และทุกชุมชนมีคะแนนเฉลี่ยรวมเพิ่มสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

บางประเด็นยังคงต้องดำเนินการเพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยน **ดัชนีมวลกาย** พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวชมีผู้ที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนสูงสุดลดลงจากร้อยละ 54.0 ในรอบที่ 1 เหลือร้อยละ 48.0 ในรอบที่ 2 ในขณะที่ชุมชนเขาดินมีผู้ที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 22.0 เป็นร้อยละ 57.1กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาดน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่น้อยกว่าเกณฑ์ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 3.9) หรือสามารถกล่าวได้ว่าชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่มากกว่าชุมชนอื่นๆ

จึงนำไปสู่ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้เกิดความรอบรู้ด้านอาหารสุขภาวะของประชากรเป้าหมาย และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังนี้

โดยโครงการต้องจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุลต่อไปอย่างต่อเนื่อง ด้วยการส่งเสริมความรอบรู้ด้านการบริโภคอาหารสมดุล การบริโภคตามช่วงวัย และการบริโภคอาหารเฉพาะโรค ซึ่งสามารถดำเนินการได้ทั้งในเชิงกว้าง (อาทิ การอบรมให้ความรู้โดยบูรณาการร่วมกับหน่วยงานต่างๆ

ฯลฯ) และการส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารเชิงลึก (อาทิ จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กิจกรรมกลุ่มย่อย ฯลฯ)

ซึ่งโครงการสามารถจัดกิจกรรมด้วยการบูรณาการกับภาคีเครือข่ายของแผนอาหาร สำนัก 5 ที่มีการดำเนินงานด้านการบริโภคอาหารสมดุล/อาหารปลอดภัยหลากหลายภาคี และมีกระบวนการ/วิธีการและองค์ความรู้ที่หลากหลาย และเกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดี

รวมทั้งต้องมีระบบการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุล โดยตัวชี้วัดที่ต้องมีการติดตามการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การเปลี่ยนด้านความรู้/ความรอบรู้ด้านอาหารสุขภาวะ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารสมดุล

รวมทั้งควรนำผลการตรวจสุขภาพ/ตรวจเลือดมาวิเคราะห์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง อาทิ ค่าความดันโลหิต ค่าน้ำตาลในเลือด ค่าคลอเรสเตอรอล ค่าไตรกรีเซอร์ไลด์ ค่าไขมันดี และค่าไขมันเลว เป็นต้น

ซึ่งควรมีการบูรณาการทำงานร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ (โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ) ซึ่งสามารถบูรณาการเข้าไปในนโยบายควบคุมและลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ของกระทรวงสาธารสุข หรือนโยบายสุขภาพด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง

นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารสุขภาพ และทัศนคติที่ดีด้านอาหาร เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพนั้น ต้องพิจารณารายชุมชนที่มีความแตกต่างกัน นำไปสู่การจัดกิจกรรมที่มีเนื้อหาแตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่น บางชุมชนจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น จึงควรมีการเน้นการส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารเฉพาะผู้สูงอายุ หรือเฉพาะโรค เป็นต้น

ภาคผนวก ก

การสำรวจสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร ปี พ.ศ. 2567

เปรียบเทียบการสำรวจรอบ 1 (เมื่อเริ่มต้นโครงการ) และ รอบ 2 (เมื่อสิ้นสุดโครงการ)

มูลนิธิชีวิตไท

ตารางที่ 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป ค่าดัชนีมวลกาย และชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
เพศ											
ชาย	36.0	26.0	41.7	31.4	10.0	36.4	20.4	34.0	37.3	40.0	34.9
หญิง	64.0	74.0	58.3	68.6	90.0	63.6	79.6	66.0	62.7	60.0	65.1
อายุ (ปี)											
15-59 ปี	90.0	56.0	78.9	92.1	100.0	79.8	67.3	48.0	66.0	100.0	68.5
60-69 ปี	6.0	38.0	11.1	2.0	0.0	12.5	24.5	40.0	23.0	0.0	22.3
70-79 ปี	4.0	6.0	7.0	3.9	0.0	5.8	8.2	6.0	8.6	0.0	7.0
80 ปีขึ้นไป	0.0	0.0	3.0	2.0	0.0	1.9	0.0	6.0	2.4	0.0	2.2
ดัชนีมวลกาย (BMI)											
***แบ่งตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกใช้บ่งชี้ภาวะสุขภาพและความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ซึ่งปรับตามเกณฑ์ตามชนชาติ ประเทศไทยใช้ตามเกณฑ์ Asia-Pacific BMI**											

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ <18.5	12.0	2.0	8.0	5.9	0.0	7.2	2.0	6.0	9.6	10.0	8.1
ปกติ 18.5-22.9	48.0	30.0	42.7	39.2	60.0	41.7	32.7	28.0	34.4	20.0	31.3
น้ำหนักเกินเกณฑ์ 23.0-24.9	18.0	14.0	15.1	11.8	0.0	14.4	8.2	18.0	17.2	24.0	17.0
อ้วน ≥ 25.0	22.0	54.0	34.2	43.1	40.0	36.7	57.1	48.0	38.8	46.0	43.6
รวม	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

ตารางที่ 2 ร้อยละความดันโลหิต เบาหวาน และความดันโลหิต ไขมันในเลือด คอเลสเตอรอลในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)		ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)		ชุมชนบางขุด (210 คน)		ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)		รวม N=360	
	เป็น	ไม่เป็น	เป็น	ไม่เป็น	เป็น	ไม่เป็น	เป็น	ไม่เป็น	เป็น	ไม่เป็น
ความดันโลหิต/ไขมันในเลือดสูง/คอเรสเตอรอลสูง/เส้นเลือดตีบ	32.7	67.3	30.0	70.0	24.4	75.6	24.0	76.0	26.3	73.7
โรคเบาหวาน	12.2	87.8	22.0	78.0	12.9	87.1	6.0	94.0	13.1	86.9

ตัวแปร	ชุมชน เขาดิน (50 คน)		ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)		ชุมชน บางขุด (210 คน)		ชุมชน บ่อพลอย (50 คน)		รวม N=360	
	เป็น	ไม่เป็น	เป็น	ไม่เป็น	เป็น	ไม่เป็น	เป็น	ไม่เป็น	เป็น	ไม่เป็น
ย้อนไปก่อนหน้า 6 เดือนท่านเป็นความดันสูง/ไขมันในเลือดสูง/คอเรสเตอรอลสูง	28.6	71.4	26.0	74.0	21.5	78.5	20.0	80.0	22.9	77.1

เกณฑ์การบริโภคตามธงโภชนาการที่แนะนำให้คนไทยตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุควรบริโภคใน 1 วัน โดยพิจารณาจากอาหารหลัก 5 หมู่และมาแบ่งเป็น 6 กลุ่ม เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายควรจะได้รับในแต่ละวัน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ข้าวแป้ง วันละ 8-12 ทัพพี

กลุ่มที่ 2 ผัก วันละ 6 ทัพพี

กลุ่มที่ 3 ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน

กลุ่มที่ 4 นม วันละ 1-2 แก้ว หรือ 250 ซีซี

กลุ่มที่ 5 เนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว

กลุ่มที่ 6 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ

ตารางที่ 3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ และชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
ประเมินการบริโภคอาหาร<u>ในช่วง 1 สัปดาห์</u>ที่ผ่านมา											
กินครบ 3 มื้อทุกวัน	100.0	22.0	78.7	100.0	70.0	76.7	93.9	88.0	85.6	100.0	89.1
กินครบ 3 มื้อ 1-3 วัน	0.0	10.0	5.2	0.0	20.0	4.7	0.0	6.0	4.8	0.0	3.6
กินครบ 3 มื้อ 4-6 วัน	0.0	68.0	4.0	0.0	0.0	11.6	4.1	4.0	2.9	0.0	2.8
กินไม่ครบ 3 มื้อทุกวัน	0.0	0.0	12.2	0.0	10.0	7.0	2.0	2.0	6.7	0.0	4.5
กินอาหารกลุ่มข้าว - แป้ง (ข้าวสวย ข้าวเหนียว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วุ้นเส้น ข้าวโพด เผือก มัน และขนมที่ทำจากแป้ง ฯลฯ)											
น้อยกว่าเกณฑ์	64.0	90.0	76.4	72.5	90.0	76.4	85.8	78.0	66.0	78.0	72.1
เกินเกณฑ์	6.0	0.0	0.5	2.0	0.0	1.4	2.0	4.0	4.8	0.0	3.6
ตามเกณฑ์	30.0	10.0	23.1	25.5	10.0	22.2	12.2	18.0	29.2	22.0	24.3
ค่าเฉลี่ย	**7.1**	**5.3**	**5.6**	**6.3**	**4.4**	**5.8**	**5.3**	**5.5**	**6.6**	**6.1**	**6.2**
กินอาหารกลุ่มผัก (ผักกาด แตงกวา ผักบุ้ง ผักคะน้า แครอท กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว มะเขือ กวางตุ้ง ฯลฯ)											
น้อยกว่าเกณฑ์	80.0	84.0	70.1	76.5	100.0	75.3	71.4	74.0	57.8	60.0	62.3
เกินเกณฑ์	0.0	4.0	10.7	0.0	0.0	6.4	8.2	8.0	21.1	6.0	15.4
ตามเกณฑ์	20.0	12.0	19.2	23.5	0.0	18.3	20.4	18.0	21.1	34.0	22.3
ค่าเฉลี่ย	**3.0**	**3.2**	**4.0**	**3.2**	**1.5**	**3.5**	**4.0**	**3.9**	**4.8**	**4.2**	**4.5**
ผลไม้ขนาดเล็กมาก 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟ											

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
น้อยกว่าเกณฑ์	72.0	72.0	80.3	94.1	100.0	80.5	63.3	60.0	69.4	62.0	66.2
เกินเกณฑ์	14.0	4.0	11.1	2.0	0.0	9.2	20.4	20.0	17.7	16.0	18.2
ตามเกณฑ์	14.0	24.0	8.6	3.9	0.0	10.3	16.3	20.0	12.9	22.0	15.6
ค่าเฉลี่ย	**3.2**	**2.4**	**2.2**	**0.7**	**0.6**	**2.1**	**4.6**	**5.1**	**4.1**	**2.8**	**4.1**
ผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วน เท่ากับ 4 ผล เช่น เงาะ ละมุด มังคุด พุทรา											
น้อยกว่าเกณฑ์	94.0	90.0	84.1	76.4	100.0	83.6	89.8	82.0	82.3	96.0	85.2
เกินเกณฑ์	4.0	0.0	8.0	11.8	0.0	7.8	4.1	10.0	8.1	2.0	7.0
ตามเกณฑ์	2.0	10.0	7.9	11.8	0.0	8.6	6.1	8.0	9.6	2.0	7.8
ค่าเฉลี่ย	**1.1**	**1.8**	**2.2**	**2.7**	**0.5**	**2.0**	**1.4**	**2.5**	**1.9**	**0.4**	**1.7**
ผลไม้ขนาดกลาง1 1 ส่วนเท่ากับ 1 ผล เช่น ส้ม ชมพู่ กล้วย											
น้อยกว่าเกณฑ์	96.0	96.0	85.9	96.1	90.0	90.3	87.7	84.0	88.0	88.0	87.4
เกินเกณฑ์	4.0	0.0	2.6	0.0	0.0	1.9	8.2	8.0	3.9	0.0	4.5
ตามเกณฑ์	0.0	4.0	11.5	3.9	10.0	7.8	4.1	8.0	8.1	12.0	8.1
ค่าเฉลี่ย	**0.9**	**1.0**	**1.2**	**0.5**	**0.9**	**1.0**	**1.9**	**1.6**	**1.1**	**1.4**	**1.4**
ผลไม้ขนาดกลาง2 1 ส่วนเท่ากับ ½ ผล เช่น ฝรั่ง มะม่วง กล้วยหอม											
น้อยกว่าเกณฑ์	94.0	96.0	89.3	100.0	90.0	92.5	93.9	92.0	97.1	98.0	96.1
เกินเกณฑ์	2.0	0.0	3.0	0.0	0.0	1.9	2.0	2.0	1.9	0.0	1.7
ตามเกณฑ์	4.0	4.0	7.7	0.0	10.0	5.6	4.1	6.0	1.0	2.0	2.2

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
ค่าเฉลี่ย	**0.6**	**0.7**	**1.2**	**0.6**	**0.8**	**0.9**	**0.9**	**1.0**	**0.7**	**0.9**	**0.8**
ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม											
น้อยกว่าเกณฑ์	62.0	96.0	76.3	3.9	50.0	66.1	85.7	84.0	88.5	72.0	85.2
เกินเกณฑ์	26.0	0.0	8.7	62.8	20.0	17.8	4.1	8.0	4.3	14.0	6.1
ตามเกณฑ์	12.0	4.0	15.0	33.3	30.0	16.1	10.2	8.0	7.2	14.0	8.7
ค่าเฉลี่ย	**4.9**	**0.9**	**2.5**	**9.0**	**3.7**	**3.5**	**1.4**	**1.4**	**1.1**	**2.9**	**1.4**
กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ (สุก) เนื้อสัตว์ ได้แก่ หมู ไก่ เนื้อ กุ้ง หอย ปู เป็นต้น											
น้อยกว่าเกณฑ์	2.0	94.0	31.5	23.5	60.0	35.8	40.8	48.0	34.0	18.0	34.6
เกินเกณฑ์	80.0	0.0	28.0	45.1	20.0	33.6	24.5	14.0	16.7	16.0	17.3
ตามเกณฑ์	18.0	6.0	40.5	31.4	20.0	30.6	34.7	38.0	49.3	66.0	48.1
ค่าเฉลี่ย	**21.9**	**3.0**	**10.7**	**12.8**	**8.4**	**11.4**	**9.5**	**8.8**	**8.2**	**9.8**	**8.7**
นมสดรสจืด											
น้อยกว่าเกณฑ์	98.0	100.0	100.0	100.0	100.0	99.7	91.9	92.0	94.8	98.0	94.4
เกินเกณฑ์	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.1	8.0	3.3	2.0	4.2
ตามเกณฑ์	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	2.0	0.0	1.9	0.0	1.4
ค่าเฉลี่ย	**13.6**	**18.0**	**19.6**	**11.7**	**35.9**	**17.8**	**62.2**	**156.3**	**53.8**	**14.5**	**63.8**
นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย											
น้อยกว่าเกณฑ์	98.0	100.0	100.0	100.0	100.0	99.7	95.9	96.0	98.6	100.0	98.1

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
เกินเกณฑ์	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	4.0	0.0	0.0	1.1
ตามเกณฑ์	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	1.4	0.0	0.8
ค่าเฉลี่ย	**11.0**	**4.0**	**6.9**	**6.4**	**7.2**	**7.0**	**22.1**	**29.8**	**17.8**	**29.8**	**21.8**
เครื่องดื่มรสหวาน											
ค่าเฉลี่ย	**76.0**	**4.5**	**47.5**	**191.4**	**4.8**	**65.1**	**152.4**	**100.5**	**28.0**	**86.3**	**63.3**
อาหารประเภททอด เช่น ปาท่องโก๋ กล้วยทอด ไก่/หมู/ เนื้อ/ปลา/ลูกชิ้นทอด ไข่เจียว ไข่ดาว หมูสามชั้นทอด แคปหมู หนังไก่/หนังปลาทอด ไส้กรอกทอด											
ค่าเฉลี่ย	**10.7**	**2.0**	**3.7**	**5.6**	**3.7**	**4.7**	**1.2**	**1.5**	**2.5**	**5.2**	**2.6**
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป											
ค่าเฉลี่ย	**0.2**	**0.2**	**0.3**	**0.2**	**0.3**	**0.2**	**0.2**	**1.1**	**1.2**	**0.3**	**0.2**
ขนมถุงที่มีรสเค็ม เช่น ขนมถุงกรุบกรอบ ถั่วต่าง ๆอบเกลือ ปลาเส้น											
ค่าเฉลี่ย	**8.9**	**0.4**	**0.9**	**1.1**	**3.4**	**2.0**	**0.4**	**0.3**	**0.5**	**1.3**	**0.6**
รวม	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

วิธีการวัดความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES)

ตามแบบสอบถามเรื่องความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES) มีข้อคำถาม 8 ข้อ ซึ่งมีระดับความรุนแรงจากน้อยไปหามาก โดยแต่ละข้อคำถามมีให้เลือกตอบว่า “ใช่” มีคะแนนเท่ากับ 1 และ “ไม่ใช่” มีคะแนนท่ากับ 0 รวม 8 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูงหมายถึงไม่มีความมั่นคงทางอาหารสูงตามไปด้วย ซึ่งสามารถแบ่งระดับความรุนแรงได้ ดังนี้

0 คะแนน มีความมั่นคงทางอาหาร

1-3 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับเบาบาง

4-6 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับปานกลาง

7-8 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง

ตารางที่ 4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความมั่นคงทางอาหาร และชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
ระดับความไม่มั่นคงทางอาหาร											
มีความมั่นคงทางอาหาร	98.0	100.0	86.8	100.0	80.0	91.9	81.7	78.0	95.7	100.0	91.8
เบาบาง	2.0	0.0	6.1	0.0	20.0	4.2	6.1	6.0	4.3	0.0	4.2
ปานกลาง	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.6
รุนแรง	0.0	0.0	7.1	0.0	0.0	3.9	12.2	12.0	0.0	0.0	3.4
รวม	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**

การประเมินระดับความรู้จากความจำในเรื่องของชนิดประเภทหรือสารอาหาร วิธีการกินอาหาร และการกินอาหารเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของโรค NCDs โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ ซึ่งมีวิธีการให้คะแนน คือ 0 คะแนน หมายถึง ไม่รู้ และ 1 คะแนน หมายถึง รู้ เต็ม 7 คะแนน หากมีคะแนนยิ่งมากหมายถึงมีความรู้มาก

ตารางที่ 5 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรอบรู้ด้านอาหาร และชุมชน (นำเสนอเฉพาะที่ตอบว่ารู้) รอบ 1 และ รอบ 2

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร											
- ประเภทของเนื้อสัตว์ที่กินแล้วถูกตามหลักโภชนาการ ได้แก่ เนื้อปลา อกไก่ หมูเนื้อแดง	94.0	100.0	95.0	100.0	70.0	95.6	87.8	86.0	93.8	100.0	92.7
- เมื่อเทียบปริมาณที่เท่ากัน อาหารกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊ก บะหมี่) มีปริมาณโซเดียมสูงกว่าขนมขบเคี้ยว	82.0	74.0	70.5	98.0	80.0	76.7	75.5	68.0	69.9	86.0	72.6
- การกินอาหารหลากหลายชนิดสลับหมุนเวียนกัน ช่วยหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยที่ปนเปื้อนในอาหารได้	68.0	100.0	73.3	100.0	50.0	79.4	67.3	66.0	81.3	100.0	79.9
- การแช่ผักและผลไม้ด้วยผงฟูแล้วค่อยล้างด้วยน้ำสะอาดเป็นวิธีที่ขจัดสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด	80.0	32.0	48.7	98.0	40.0	57.5	46.9	50.0	75.1	10.0	58.7

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
- การเลือกซื้อผักผลไม้พื้นบ้านหรือที่หาซื้อง่ายในท้องถิ่น เช่น ผักหวาน ดอกแค สะเดา ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เกษตรกรลดการใช้สารเคมี	78.0	100.0	92.0	100.0	40.0	90.8	87.8	84.0	84.7	100.0	87.2
- หากข้อมูลบนฉลากหน้าซองขนมกรุบกรอบเขียนว่า ขนมห่อนั้นมี 2 หน่วยบริโภค หมายความว่า ท่านไม่ควรกินขนมทั้งห่อหมดในครั้งหรือวันเดียว	64.0	74.0	44.6	15.7	60.0	47.8	42.9	50.0	68.9	20.0	55.9
- การกินอาหารที่ใช้วิธีการประกอบอาหารแบบต้ม นึ่ง อบ หรือตุ๋น สามารถช่วยรักษาระดับน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มขึ้นได้	78.0	92.0	80.5	100.0	90.0	84.7	65.3	74.0	88.0	100.0	84.6

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
ค่าเฉลี่ยคะแนนภาพรวมแต่ละชุมชน (คะแนนเต็ม 7 คะแนน)	5.44	5.72	5.0	6.12	4.3	5.33	4.73	4.78	5.62	5.61	5.32

ในการประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารโดยใช้ทฤษฎีความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) โดยแบ่งทัศนคติออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

1) ด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ มีข้อคำถามที่เกี่ยวข้อง ได้แก่
   1.1) ฉันอาจมีความเสี่ยงจากภาวะโรคไม่ติดต่อ (NCDs) หากกินอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน
   1.2) ฉันเชื่อว่า หากไม่กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ฉันก็สามารถมีสุขภาพดีได้ด้วยวิธีอื่น
   1.3) ฉันเชื่อว่า ถ้าเรากินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เราไม่จำเป็นต้องสนใจแหล่งผลิตอาหาร (เช่น ผลิตแบบอินทรีย์หรือไม่ ผลิตโดยเกษตรกรในชุมชนหรือไม่)
2) ความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดี มีข้อคำถามที่เกี่ยวข้อง ได้แก่
   2.1) ฉันรู้ว่าควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 กลุ่มหลัก ในปริมาณที่พอดีเพื่อสุขภาพที่ดี
   2.2) ฉันรู้ถึงความสำคัญการเลือกชนิดของอาหารถึงแม้เป็นอาหารที่อยู่ในกลุ่มหลักเดียวกัน เช่น ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ และนม ควรเลือกกินเนื้อปลาดีกว่าการกินเนื้อวัว
   2.3) ฉันรู้ว่าการเลือกกินพืชผักผลไม้พื้นเมืองที่หาง่ายตามฤดูกาลมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าการกินพืชผักผลไม้ราคาแพงนำเข้าจากต่างประเทศ
3) ความเชื่อเกี่ยวกับการปริมาณการกินอาหารที่ดี ได้แก่
   3.1) การกินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยประมาณ 400 กรัมต่อวัน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกวัย

3.2) นอกจากต้องกินอาหารให้ได้ปริมาณที่แนะนำแล้ว ยังต้องกินอาหารที่ปลอดภัยและกินให้หลากหลายด้วย

3.3) ฉันรู้ว่าต้องเลือกกินอาหารที่แปรรูป เช่น ขนมกรุบกรอบ ไส้กรอก ในปริมาณที่น้อยเพราะไม่ดีต่อสุขภาพ

4) ความตั้งใจ

4.1) ฉันตั้งใจเลือกอาหารที่มีผักผลไม้เป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ

4.2) หากมีอาหารบางมื้อที่ฉันได้อาหาร 5 กลุ่มหลักไม่ครบ ฉันจะกินทดแทนเพิ่มเติมในมื้อถัดไป

4.3) ฉันมีความตั้งใจที่จะจำกัดปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมต่อวัน ไม่ให้ได้รับมากเกินไป

5) อุปสรรคปัญหาที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้

5.1) การจัดการเพื่อให้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ทุกวันในปริมาณที่แนะนำ เป็นเรื่องยากเกินไป

5.2) บางครั้งฉันไม่ได้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะเพื่อน ครอบครัวหรือคนใกล้ชิด ไม่สนใจ

5.3) บางครั้งฉันอาจจะไม่กินอาหารอินทรีย์ เพราะมีราคาสูงกว่าอาหารทั่วไป

วิธีการให้คะแนน แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ	0 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับ	1 คะแนน
เห็นด้วยบ้าง	เท่ากับ	2 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับ	3 คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ	4 คะแนน

โดยในแต่ละด้านจะมีคะแนน 12 คะแนน มีทั้งหมด 5 ด้าน รวมเป็น 60 คะแนน ยิ่งมีคะแนนมากนั่นหมายถึงการมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารมากตามไปด้วย

ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร จำแนกรายชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
ทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงหรืออันตรายจากการไม่กินอาหารที่ดี											
- ฉันอาจมีความเสี่ยงจากภาวะโรคไม่ติดต่อ (NCDs) หากกินอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน	2.92	1.58	2.67	3.02	1.70	2.58	3.69	4.04	3.22	3.02	3.37
- ฉันเชื่อว่า หากไม่กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ฉันก็สามารถมีสุขภาพดีได้ด้วยวิธีอื่น	1.54	1.98	1.57	0.47	0.80	1.45	2.73	3.12	2.45	1.10	2.40
- ฉันเชื่อว่า ถ้าเรากินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เราไม่จำเป็นต้องสนใจแหล่งผลิตอาหาร (เช่น ผลิตแบบอินทรีย์หรือไม่ ผลิตโดยเกษตรกรในชุมชนหรือไม่)	2.18	2.22	2.21	1.20	1.60	2.05	2.24	2.36	2.06	1.04	1.99
รวม (12 คะแนน)	**6.64**	**5.78**	**6.44**	**4.69**	**4.1**	**6.08**	**8.66**	**9.52**	**7.73**	**5.16**	**7.76**
ความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดี											
- ฉันรู้ว่าควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 กลุ่มหลัก ในปริมาณที่พอดีเพื่อสุขภาพที่ดี	2.02	3.22	3.17	2.96	3.10	2.99	3.29	3.10	3.30	3.30	3.27

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
- ฉันรู้ถึงความสำคัญการเลือกชนิดของอาหารถึงแม้เป็นอาหารที่อยู่ในกลุ่มหลักเดียวกัน เช่น ในกลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ และนม ควรเลือกกินเนื้อปลาดีกว่าการกินเนื้อวัว	2.40	3.62	3.09	2.43	3.00	2.97	3.31	3.20	3.12	2.96	3.14
- ฉันรู้ว่าการเลือกกินพืชผักผลไม้พื้นเมืองที่หาง่ายตามฤดูกาลมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าการกินพืชผักผลไม้ราคาแพงนำเข้าจากต่างประเทศ	2.28	3.66	3.31	3.02	2.80	3.16	3.12	3.36	3.17	3.22	3.18
รวม (12 คะแนน)	**6.7**	**10.5**	**9.57**	**8.41**	**8.9**	**9.12**	**9.72**	**9.66**	**9.59**	**9.48**	**9.59**
ความเชื่อเกี่ยวกับการปริมาณการกินอาหารที่ดี											
- การกินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยประมาณ 400 กรัมต่อวัน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกวัย	2.02	2.68	3.06	2.71	2.90	2.81	2.98	3.12	2.99	3.24	3.04
- นอกจากต้องกินอาหารให้ได้ปริมาณที่แนะนำแล้ว ยังต้องกิน	2.76	3.32	3.21	2.88	2.80	3.11	3.27	3.30	3.18	3.18	3.21

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
อาหารที่ปลอดภัยและกินให้หลากหลายด้วย											
- ฉันรู้ว่าต้องเลือกกินอาหารที่แปรรูป เช่น ขนมกรุบกรอบ ไส้กรอก ในปริมาณที่น้อยเพราะไม่ดีต่อสุขภาพ	2.58	3.58	3.21	2.96	2.80	3.13	3.12	2.96	3.24	3.02	3.16
รวม (12 คะแนน)	**7.36**	**9.58**	**9.48**	**8.55**	**8.5**	**9.05**	**9.37**	**9.38**	**9.41**	**9.44**	**9.41**
ความตั้งใจ											
- ฉันตั้งใจเลือกอาหารที่มีผักผลไม้เป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ	2.16	3.48	3.04	2.69	2.30	2.91	3.33	3.14	3.11	3.08	3.14
- หากมีอาหารบางมื้อที่ฉันได้อาหาร 5 กลุ่มหลักไม่ครบ ฉันจะกินทดแทนเพิ่มเติมในมื้อถัดไป	2.14	2.74	2.50	2.25	2.10	2.44	3.35	3.10	2.56	2.66	2.75
- ฉันมีความตั้งใจที่จะจำกัดปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมต่อวัน ไม่ให้ได้รับมากเกินไป	2.50	2.90	3.03	2.45	2.80	2.85	3.39	3.04	3.19	3.00	3.17
รวม (12 คะแนน)	**6.8**	**9.12**	**8.57**	**7.39**	**7.2**	**8.2**	**10.07**	**9.28**	**8.86**	**8.74**	**9.06**

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
อุปสรรคปัญหาที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้											
- การจัดการเพื่อให้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ทุกวันในปริมาณที่แนะนำ เป็นเรื่องยากเกินไป	2.38	2.10	2.50	1.78	2.50	2.32	2.37	2.76	2.34	1.02	2.22
- บางครั้งฉันไม่ได้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะเพื่อนครอบครัวหรือคนใกล้ชิด ไม่สนใจ	2.38	2.16	2.10	1.24	2.50	2.04	2.24	2.26	2.03	0.98	1.95
- บางครั้งฉันอาจจะไม่กินอาหารอินทรีย์ เพราะมีราคาสูงกว่าอาหารทั่วไป	2.38	2.16	2.48	1.27	2.60	2.26	2.33	2.84	2.20	0.98	2.14
รวม (12 คะแนน)	**7.14**	**6.42**	**7.07**	**4.29**	**7.6**	**6.62**	**6.94**	**7.86**	**6.57**	**2.98**	**6.31**
รวมทั้งหมด (60 คะแนน)	**34.64**	**41.4**	**41.13 41.13**	**33.33**	**36.3**	**39.07**	**44.76**	**45.7**	**42.16**	**35.8**	**42.13**

การประเมินระดับทักษะความสามารถและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร มีข้อคำถาม 4 ข้อ ดังนี้

5) เตรียมล่วงหน้าเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่จะกิน เช่น อาหารที่จะกินพรุ่งนี้ หรือสัปดาห์หน้า

6) เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่ดีต่อสุขภาพโดยการอ่านฉลาก

7) ปรุงอาหารหรือเตรียมอาหารด้วยตัวเองจากส่วนประกอบที่ดีต่อสุขภาพและปลอดภัย

8) เก็บวัตถุดิบอาหาร เครื่องปรุง ผักผลไม้ ให้ได้นาน และรักษาคุณค่าสารอาหาร

โดยในแต่ละข้อจะมีคะแนนเต็ม 4 คะแนน รวมทั้งหมด 16 คะแนน หากมีคะแนนมากหมายถึงมีทักษะความสามารถและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารมากตามไปด้วย ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ทำไม่ได้เลย เท่ากับ 0 คะแนน

ทำไม่ค่อยได้ เท่ากับ 1 คะแนน

ทำได้บ้าง เท่ากับ 2 คะแนน

ทำได้ เท่ากับ 3 คะแนน

ทำได้ดี เท่ากับ 4 คะแนน

ตารางที่ 7 คะแนนเฉลี่ยทักษะความสามารถและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร จำแนกรายชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
ทักษะความสามารถ											
- เตรียมล่วงหน้าเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่จะกิน เช่น อาหารที่จะกินพรุ่งนี้ หรือสัปดาห์หน้า	1.04	2.64	2.30	2.14	1.40	2.13	2.71	2.86	2.70	3.08	2.78

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
- เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่ดีต่อสุขภาพโดยการอ่านฉลาก	1.18	2.86	2.60	2.18	2.10	2.37	2.78	2.64	2.67	2.94	2.72
- ปรุงอาหารหรือเตรียมอาหารด้วยตัวเองจากส่วนประกอบที่ดีต่อสุขภาพและปลอดภัย	1.50	3.12	2.75	2.27	2.40	2.55	3.22	2.84	2.95	3.10	2.99
- เก็บวัตถุดิบอาหาร เครื่องปรุง ผักผลไม้ ให้ได้นาน และรักษาคุณค่าสารอาหาร	1.34	3.00	2.87	2.24	2.30	2.57	2.92	2.36	2.88	2.70	2.79
รวมทั้งหมด (16 คะแนน)	**5.06**	**11.62**	**10.51**	**8.83**	**8.2**	**9.62**	**11.63**	**10.7**	**11.2**	**11.82**	**11.28**

การประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีมีข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ดังนี้

7) หลีกเลี่ยงอาหารทอด ไขมันสูง
8) ดื่มน้ำสะอาดแทนการดื่มเครื่องดื่มรสหวานเมื่อกระหาย
9) เลือกซื้อผักผลไม้ ผลิตภัณฑ์อาหารอินทรีย์
10) สั่งซื้ออาหาร (วัตถุดิบ ผักผลไม้ อาหารปรุงสุก) โดยตรงจากผู้ผลิตโดยไม่ผ่านคนกลาง
11) กินเมนูอาหารพื้นเมือง อาหารท้องถิ่น

12) ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือถ้าไม่แน่ใจว่าเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น

โดยในแต่ละข้อจะมีคะแนนเต็ม 4 คะแนน รวมทั้งหมด 24 คะแนน หากมีคะแนนมากหมายถึงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีไปด้วย ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่ทำเลย เท่ากับ 0 คะแนน
น้อยครั้ง เท่ากับ 1 คะแนน
บางครั้ง เท่ากับ 2 คะแนน
บ่อยๆ เท่ากับ 3 คะแนน
ประจำ เท่ากับ 4 คะแนน

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค จำแนกรายชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค											
- หลีกเลี่ยงอาหารทอด ไขมันสูง	1.02	2.44	2.44	1.80	2.00	2.14	2.41	2.44	2.58	2.08	2.47
- ดื่มน้ำสะอาดแทนการดื่มเครื่องดื่มรสหวานเมื่อกระหาย	1.34	2.56	3.07	2.12	2.50	2.61	2.78	3.16	3.18	2.44	3.02
- เลือกซื้อผักผลไม้ ผลิตภัณฑ์อาหารอินทรีย์	1.46	3.14	2.52	1.57	2.00	2.31	2.96	2.68	2.55	1.88	2.53

ตัวแปร	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (199 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (51 คน)	กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (10 คน)	รวม N=360	ชุมชนเขาดิน (50 คน)	ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน)	ชุมชนบางขุด (210 คน)	ชุมชนบ่อพลอย (50 คน)	รวม N=360
	รอบ 1						รอบ 2				
- สั่งซื้ออาหาร (วัตถุดิบ ผักผลไม้ อาหารปรุงสุก) โดยตรงจากผู้ผลิตโดยไม่ผ่านคนกลาง	1.50	2.02	2.20	1.53	1.20	1.96	2.65	2.42	2.22	1.66	2.23
- กินเมนูอาหารพื้นเมือง อาหารท้องถิ่น	1.50	3.02	2.88	2.16	2.20	2.59	3.24	3.24	3.19	3.24	3.21
- ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือถ้าไม่แน่ใจว่าเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น	1.38	1.68	2.13	1.51	1.90	1.87	2.76	2.70	2.13	1.76	2.24
รวมทั้งหมด (24 คะแนน)	**8.2**	**14.86**	**15.25**	**10.69**	**11.8**	**13.48**	**16.8**	**16.64**	**15.85**	**13.06**	**15.7**