



รายงาน

การสำรวจสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ ด้านอาหาร

เปรียบเทียบการสำรวจเมื่อเริ่มต้นและเมื่อสิ้นสุดโครงการ

โดย
มูลนิธิชีวิตไทย (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 ชุมชนบางซุด จ.ชัยนาท และชุมชนบ่อพลอย จ.กาญจนบุรี จำนวน 2 รอบ โดยรอบที่ 1 จัดเก็บข้อมูลเมื่อเริ่มต้นโครงการ และ รอบที่ 2 เมื่อสิ้นสุดโครงการ เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากการดำเนินงานโครงการ โดยเฉพาะความรอบรู้ด้านอาหารและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย นำไปสู่การควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อจัดเก็บข้อมูลสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร ในพื้นที่ 4 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนเขาดิน ชุมชนเดิมบางนางบวช ชุมชนบางซุด และชุมชนบ่อพลอย รอบที่ 1 เมื่อเริ่มต้นโครงการ และ รอบที่ 2 เมื่อสิ้นสุดโครงการ

ส่วนที่ 2 ระเบียบ วิธีการสำรวจ

สำรวจสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร สำหรับกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นการศึกษาเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามที่จัดทำโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และใช้พนักงานสัมภาษณ์ที่ได้รับการอบรมให้มีความเข้าใจในแบบสอบถามและมีการทดลองทำแบบสอบถามก่อนมีการจัดเก็บข้อมูล เพื่อให้เข้าใจคำถามและปัญหาต่างๆ ที่อาจพบระหว่างการสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแบบตัวต่อตัว (Face to face interview) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารตามโภชนาการ

ตอนที่ 3 ความมั่นคงทางอาหาร

ตอนที่ 4 ความรอบรู้ด้านอาหาร

ตอนที่ 5 ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ตอนที่ 6 ทักษะความสามารถและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

จำนวนกลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบการสำรวจรอบที่ 1 และ 2 จำแนกรายชุมชน ดังนี้

| ชุมชน | รอบที่ 1 | รอบที่ 2 |
|---------------------------|----------|----------|
| 1. ชุมชนเขาดิน | 50 | 50 |
| 2. ชุมชนเดิมบางนางบวช | 50 | 50 |
| 3. ชุมชนบางซุด | 199 | 210 |
| 4. ชุมชนบ่อพลอย | 51 | 50 |
| 5. ผู้บริโภคหนาเคียงเมือง | 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)

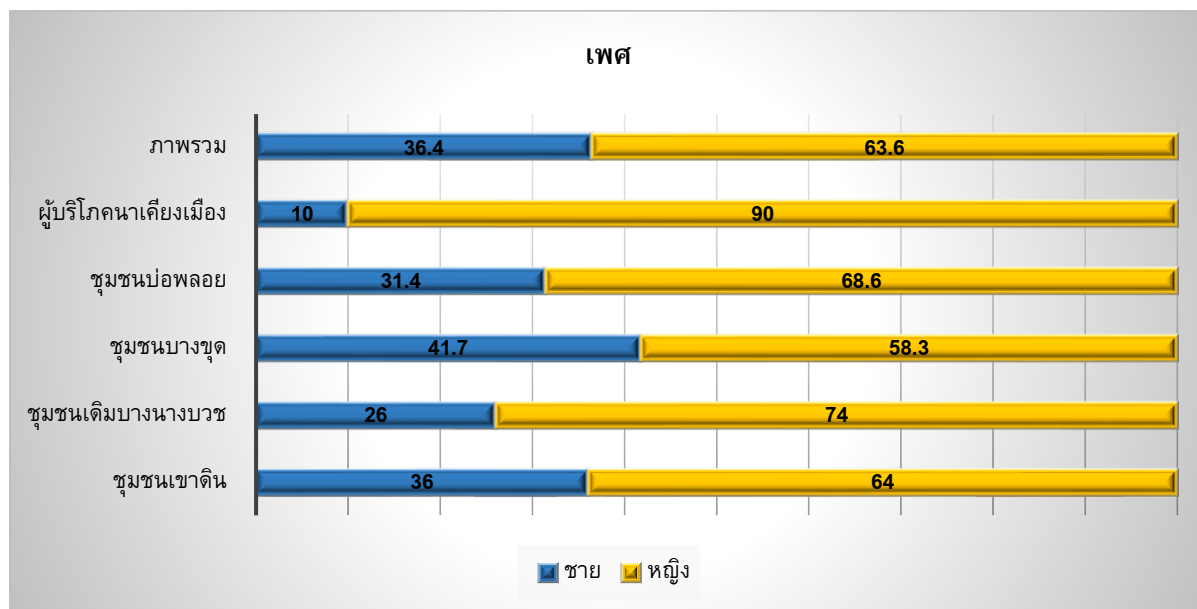
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงแนวโน้มใกล้เคียงกันทุกชุมชน และส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี โดยกลุ่มผู้บริโภคหนาเคียงเมืองอยู่ในวัยแรงงานทั้งหมด (ร้อยละ 100.0) ชุมชนบ่อพลอย และชุมชนเขาดินเป็นอันดับรองลงมา (ร้อยละ 92.1 และ 90.0 ตามลำดับ)

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

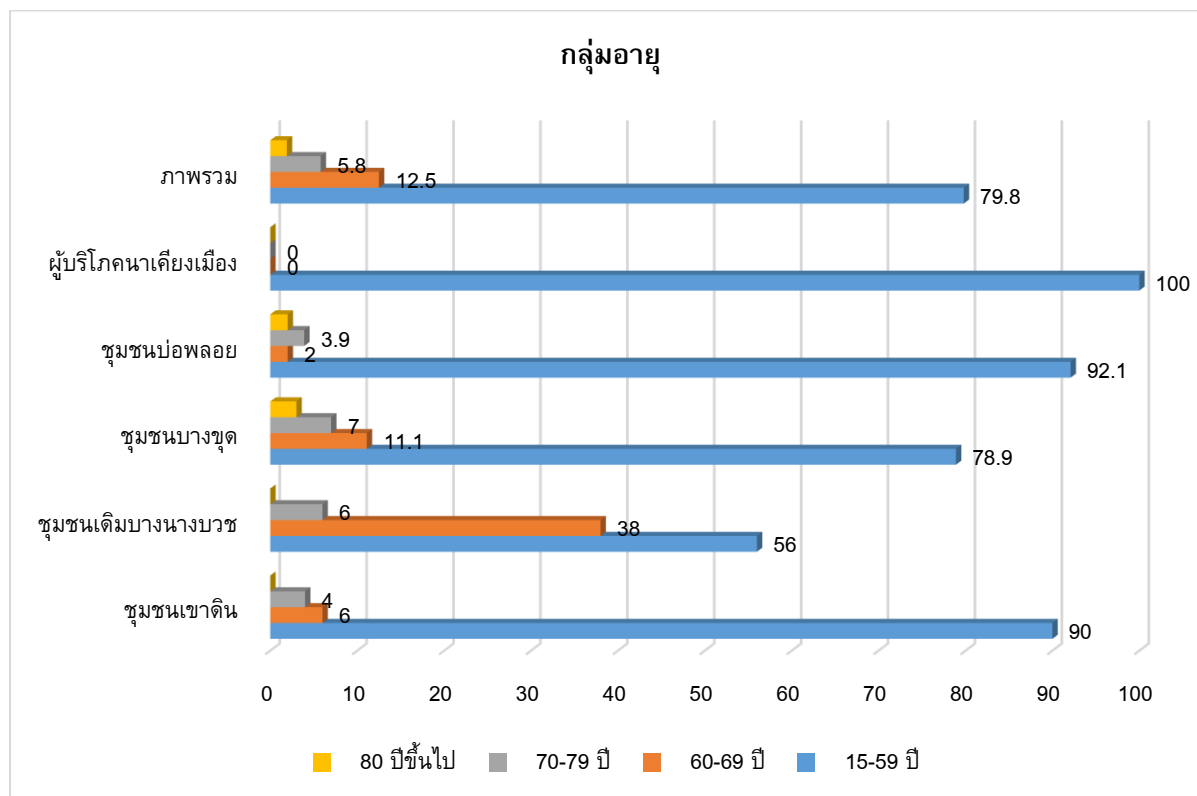
เมื่อพิจารณาดัชนีมวลกาย พบว่า กลุ่มผู้บริโภคหนาเคียงเมืองมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุด (ร้อยละ 60.0) รองลงมา คือ ชุมชนเขาดิน และชุมชนบางซุด (ร้อยละ 42.7.0)

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

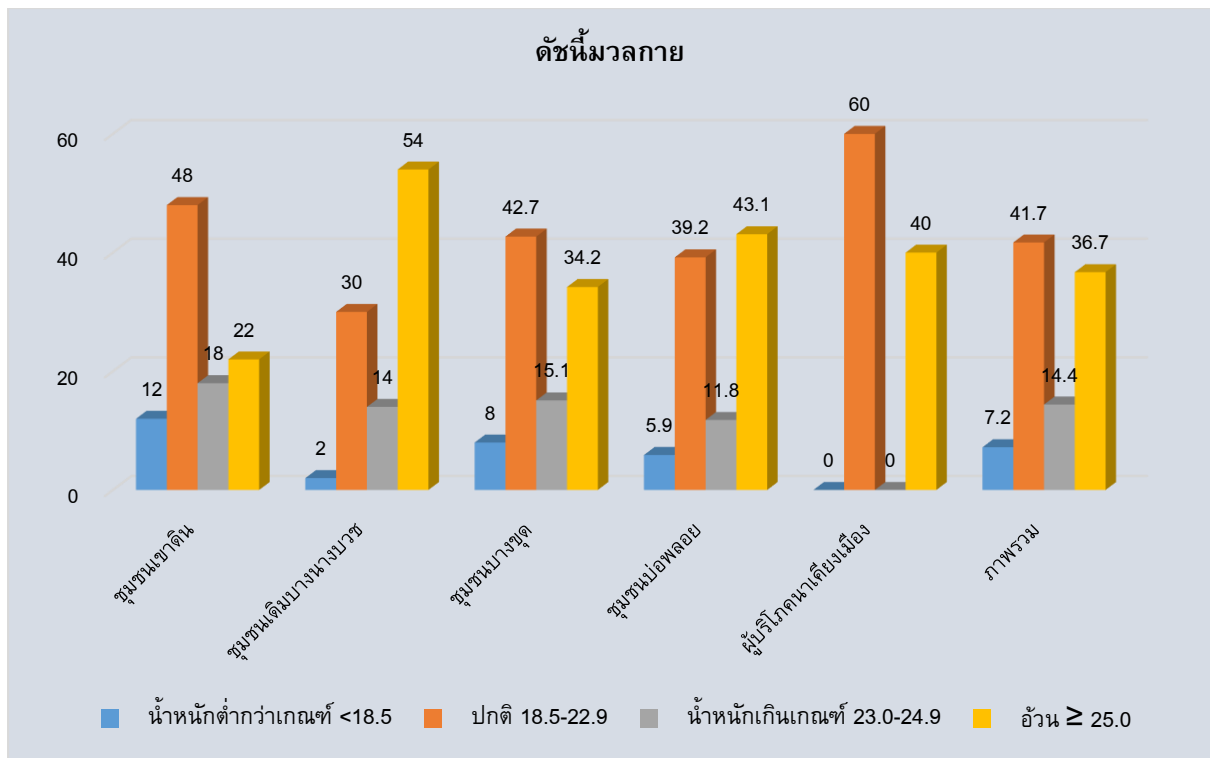
กราฟที่ 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และชุมชน



กราฟที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ และชุมชน



กราฟที่ 3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามดัชนีมวลกาย และชุมชน

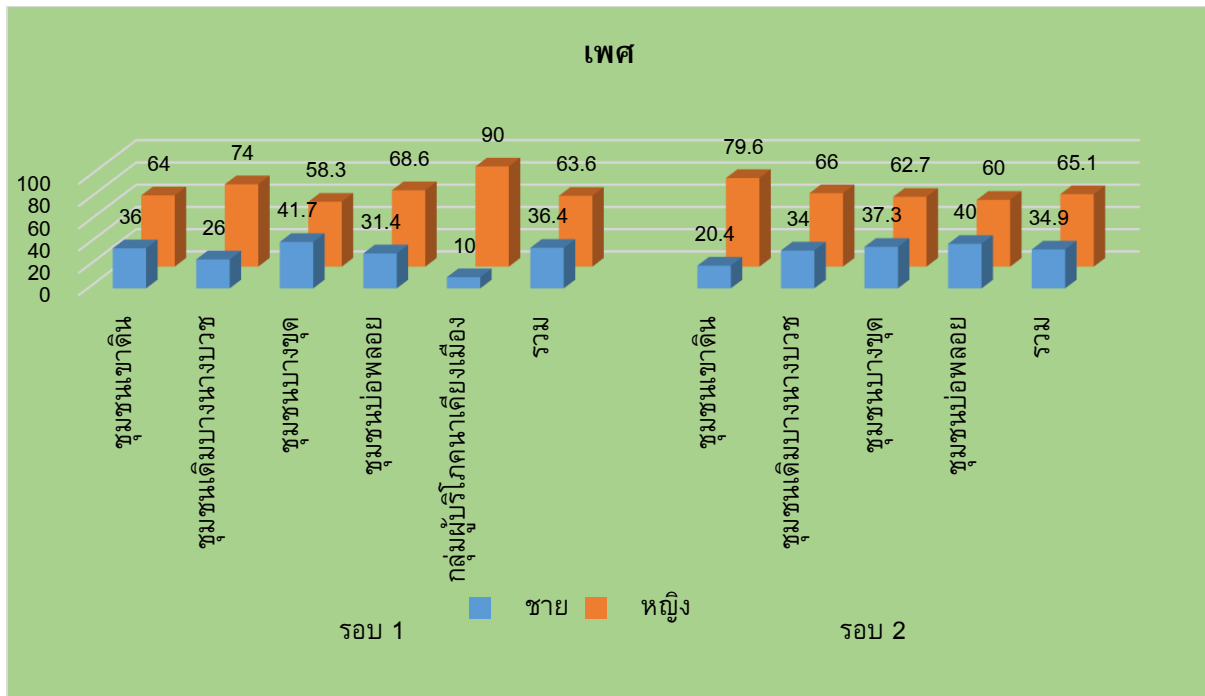


กลุ่มตัวอย่างในการสำรวจรอบที่ 2 ส่วนใหญ่ยังคงเป็นเพศหญิงใกล้เคียงกันทั้ง 4 ชุมชน โดยชุมชนเขาดินมีสัดส่วนเพศหญิงสูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 79.6) ส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี โดยเฉพาะชุมชนบ่อพลอย (ร้อยละ 100.0) ในขณะที่ชุมชนเดิมบางนางบวชยังคงมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงที่สุด (ร้อยละ 44.0) ชุมชนเขาดินมีผู้ที่มีสัดส่วนอยู่ในเกณฑ์อ้วนสูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 57.1)

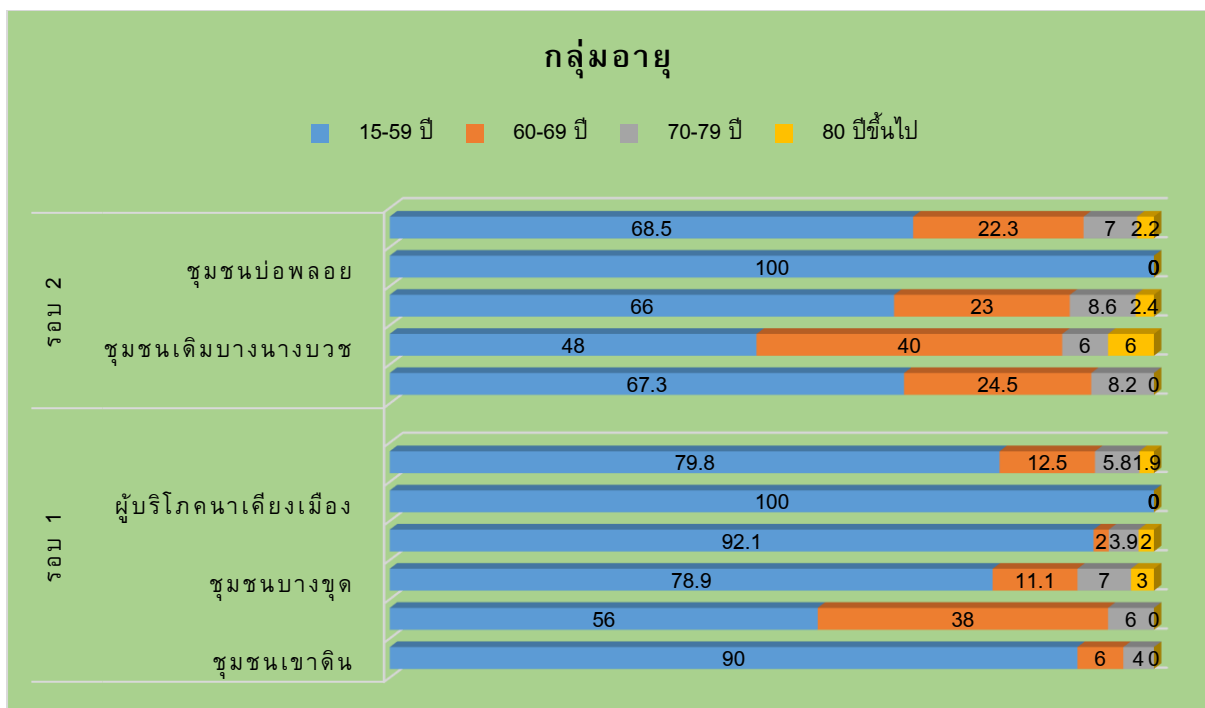
ผลการสำรวจรอบที่ 1 เปรียบเทียบกับผลการสำรวจรอบที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงเหมือนกันทั้งสองรอบการสำรวจ (ร้อยละ 63.6 รอบที่ 1 และร้อยละ 65.1 รอบ 2) และมีแนวโน้มเช่นเดียวกันทุกชุมชน และยังคงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี ทั้งสองรอบการสำรวจ ในขณะที่ชุมชนเดิมบางนางบวชเป็นชุมชนที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงกว่าชุมชนอื่น ๆ 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)

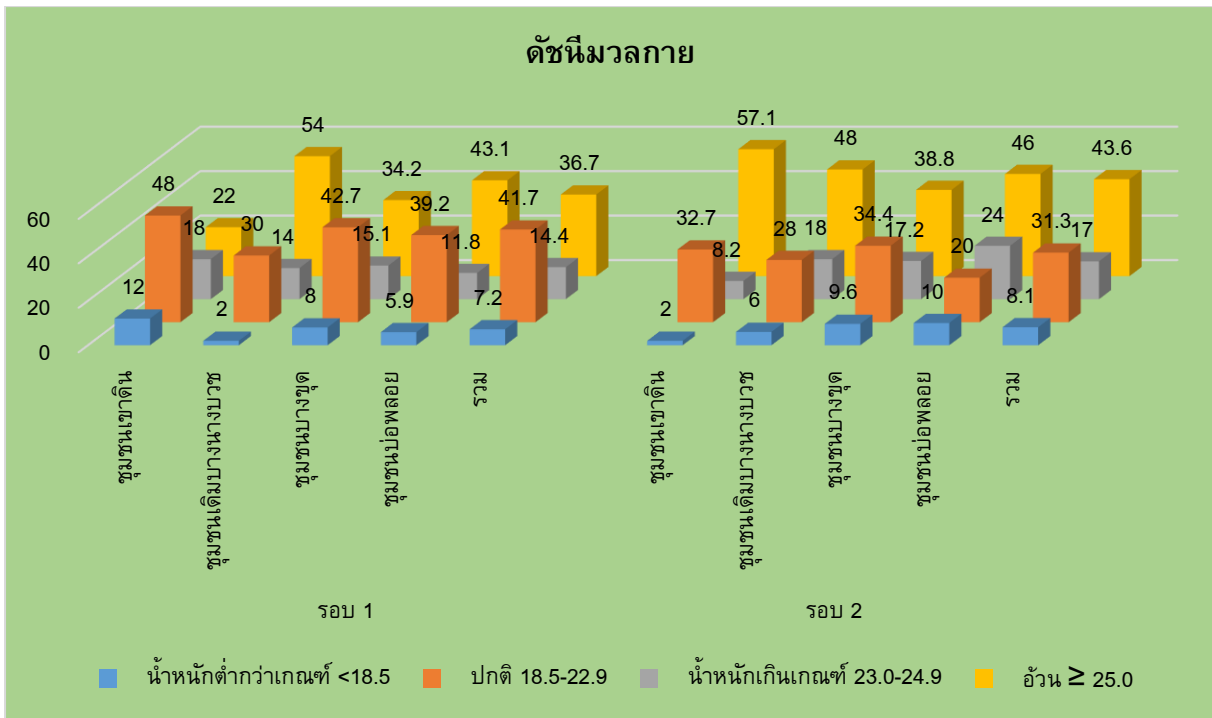
กราฟที่ 4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ชุมชน และ รอบการสำรวจ



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

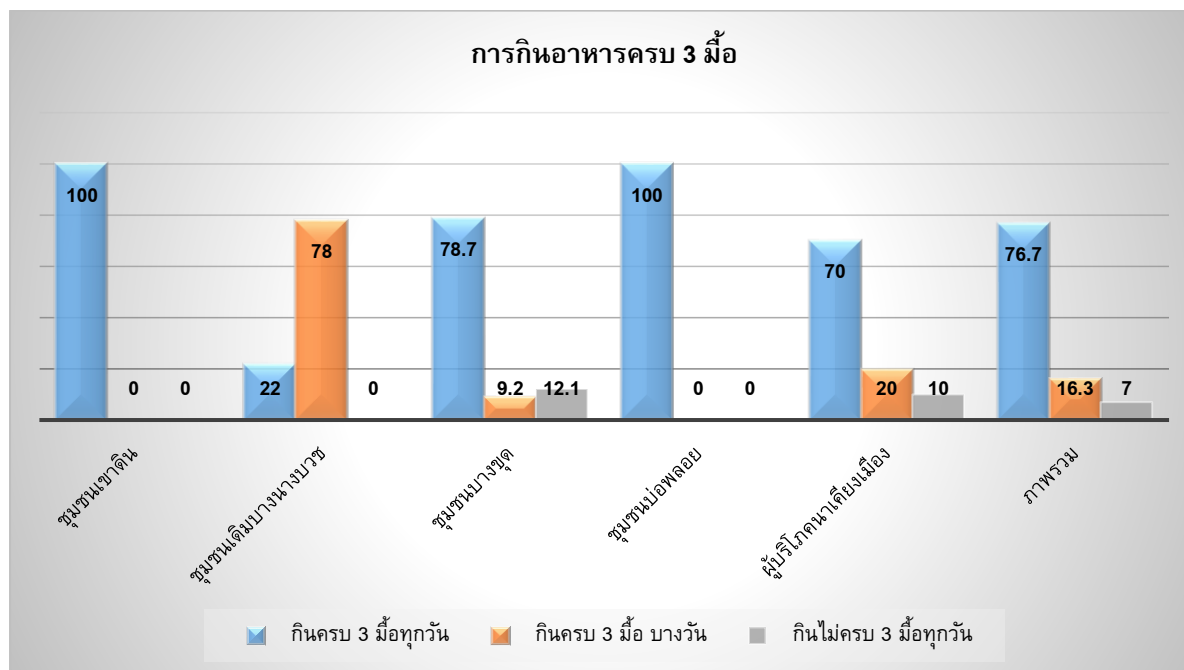
- กลุ่มที่ 1 ข้าวแป้ง วันละ 8-12 ทัพพี
- กลุ่มที่ 2 ผัก วันละ 6 ทัพพี
- กลุ่มที่ 3 ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน
- กลุ่มที่ 4 นม วันละ 1-2 แก้ว หรือ 250 ซีซี
- กลุ่มที่ 5 เนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว
- กลุ่มที่ 6 น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ

- 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)

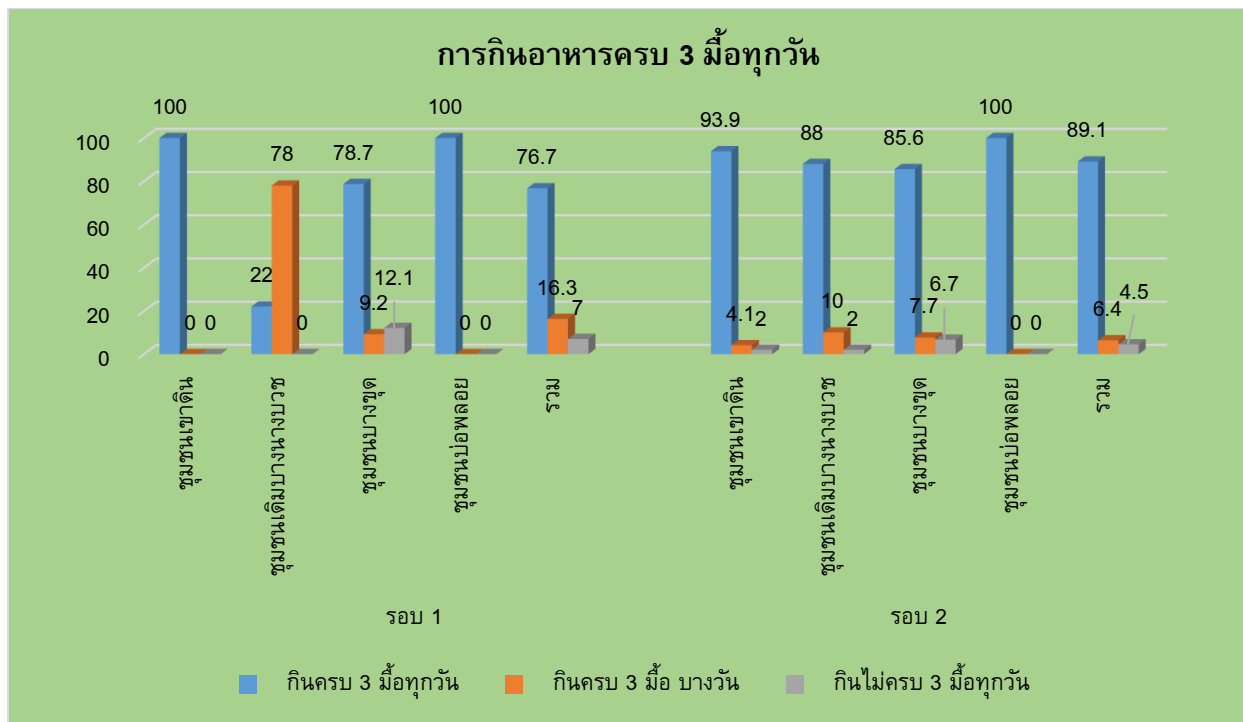
กราฟที่ 7 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการกินอาหารครบ 3 มื้อ และชุมชน



ผลการสำรวจรอบ 2 ในภาพรวม แสดงให้เห็นชัดเจนว่า กลุ่มตัวอย่างกินอาหารครบ 3 มื้อทุกวันเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 76.7 ในรอบ 1 เป็นร้อยละ 89.1 ในรอบ 2 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเกือบทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนเขาดิน

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวันเพิ่มขึ้นเกือบทุกชุมชน (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

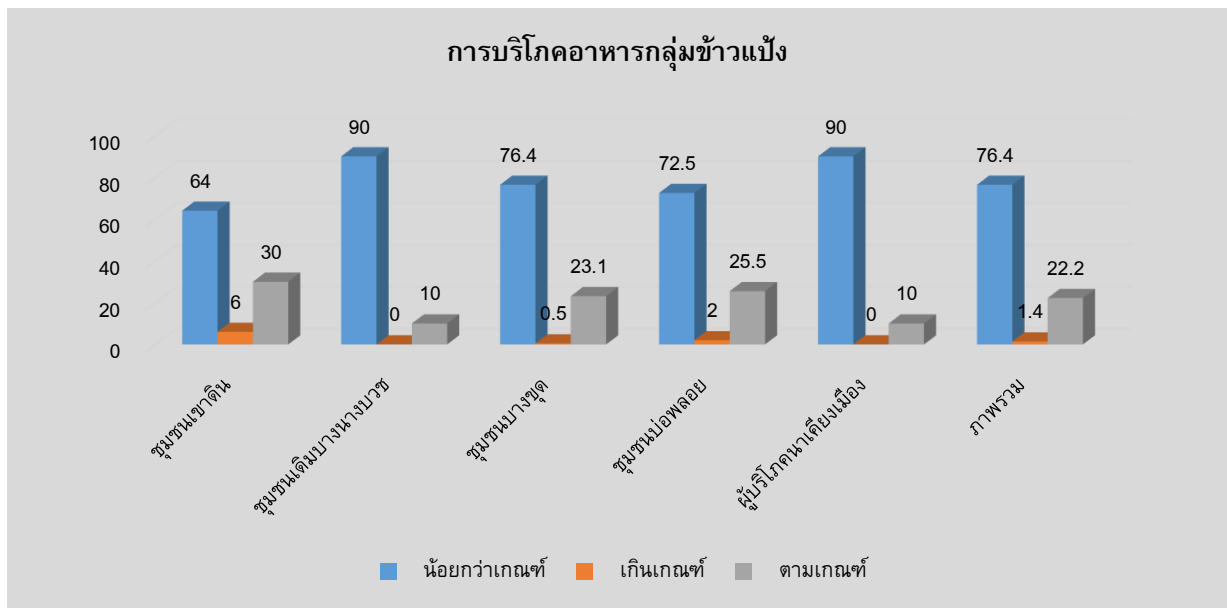
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง น้อยกว่าเกณฑ์ตามธงโภชนาการทุกชุมชน ในขณะที่ชุมชนเดิมบางนางบวช ชุมชนบ่อพลอย และชุมชนบางซุด บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้งตามเกณฑ์โภชนาการสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 30.0, 25.5 และ 23.1 ตามลำดับ)

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

แต่อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า มีการบริโภคอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งเป็นไปตามเกณฑ์ธงโภชนาการบางส่วน ชุมชนเขาติน ชุมชนบ่อพลอย และชุมชนบางซุดบริโภคอาหารในกลุ่มข้าว-แป้งตามเกณฑ์ธงโภชนาการสูงสุด (ร้อยละ 30.0, 25.5 และ 23.1 ตามลำดับ) (กราฟที่ 9)

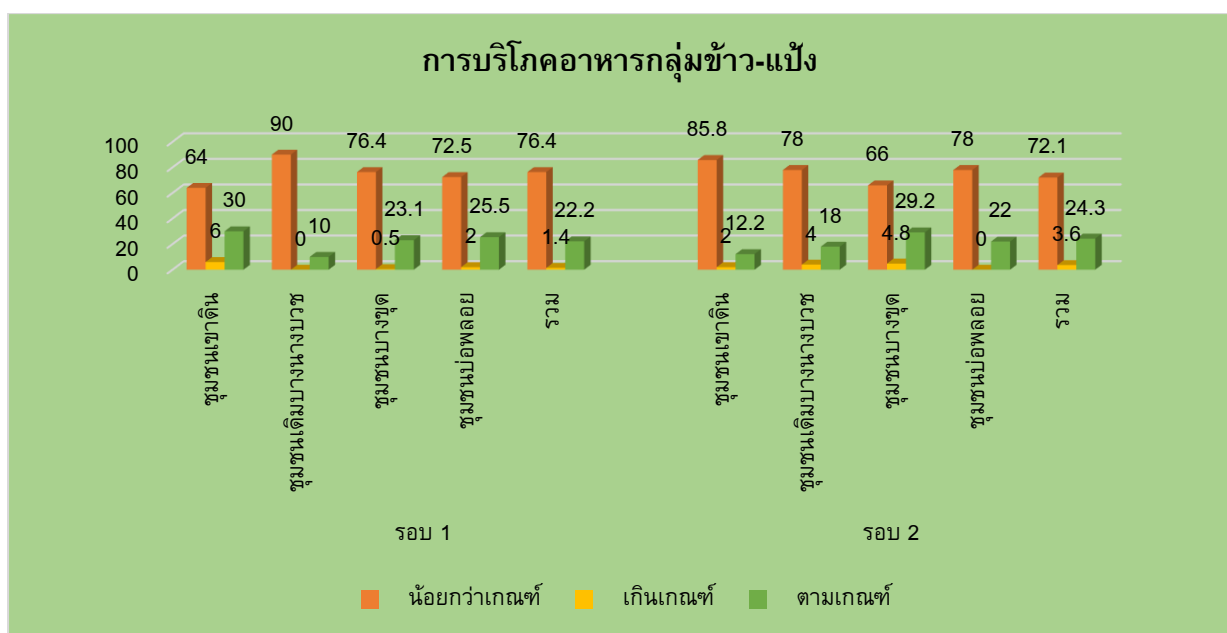
โดยธงโภชนาการได้กำหนดให้บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8-12 พับพี ซึ่งผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ต่ำกว่าวันละ 8-12 พับพี (รายละเอียดในภาคผนวก)

กราฟที่ 9 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง และชุมชน



ผลการสำรวจรอบ 2 ในภาพรวม แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้งตามเกณฑ์เพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 22.2 ในรอบ 1 เป็นร้อยละ 24.3 ในรอบ 2 เช่นเดียวกับชุมชนเดิมบางนางบวชที่บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้งตามเกณฑ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10 เป็นร้อยละ 18 ในรอบที่ 1 และ 2 ตามลำดับ และชุมชนบางซุดบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้งตามเกณฑ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25.5 เป็นร้อยละ 29.2 (กราฟที่ 10)

กราฟที่ 10 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ชุมชน และรอบการสำรวจ



▪ การบริโภคอาหารกลุ่มผัก

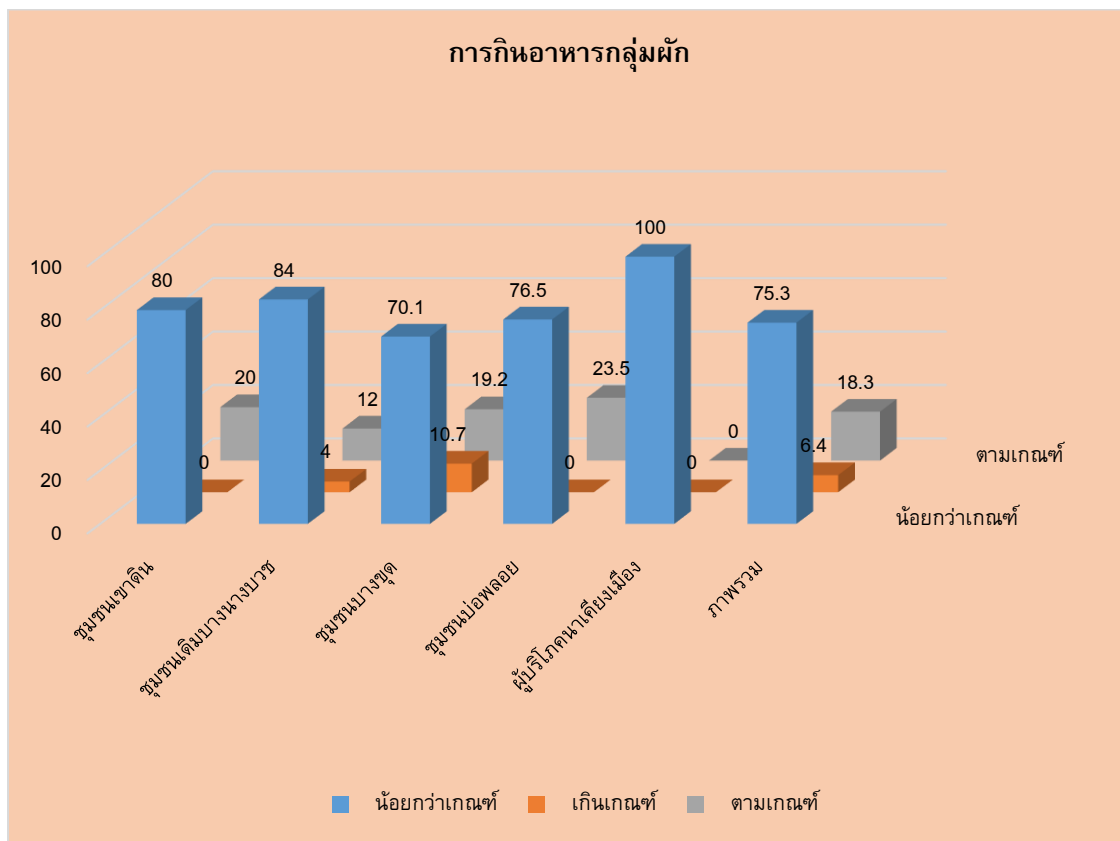
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารกลุ่มผักน้อยกว่าเกณฑ์รงโภชนาการทุกชุมชน ในขณะที่ชุมชนบ่อพลอย ชุมชนเขาติน และชุมชนบางซุด บริโภคอาหารกลุ่มผักตามเกณฑ์รงโภชนาการสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 23.5, 20.0 และ 19.2 ตามลำดับ)

ผลการสำรวจ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารกลุ่มผักน้อยกว่าเกณฑ์ตามรงโภชนาการ โดยพบว่า ผู้บริโภคนาเคียงเมือง ชุมชนเดิมบางนางบัว และชุมชนเขาติน บริโภคอาหารกลุ่มผักน้อยกว่าเกณฑ์สูงสุด (ร้อยละ 100.0, 84.0 และ 80.0 ตามลำดับ)

แต่อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างบางส่วนสามารถบริโภคอาหารกลุ่มผักตามเกณฑ์รงโภชนาการ โดยพบว่า ชุมชนบ่อพลอย ชุมชนเขาติน และชุมชนบางซุด สามารถบริโภคอาหารกลุ่มผักตามเกณฑ์รงโภชนาการ (ร้อยละ 23.5, 20.0 และ 19.2 ตามลำดับ) (กราฟที่ 11)

โดยรงโภชนาการได้กำหนดไว้ว่า ควรบริโภคอาหารกลุ่มผักให้ได้วันละ 6 พับพี แต่ผลการสำรวจพบว่า ทุกชุมชนบริโภคอาหารกลุ่มผักต่ำกว่ารงโภชนาการ (รายละเอียดในภาคผนวก)

กราฟที่ 11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มผัก และชุมชน

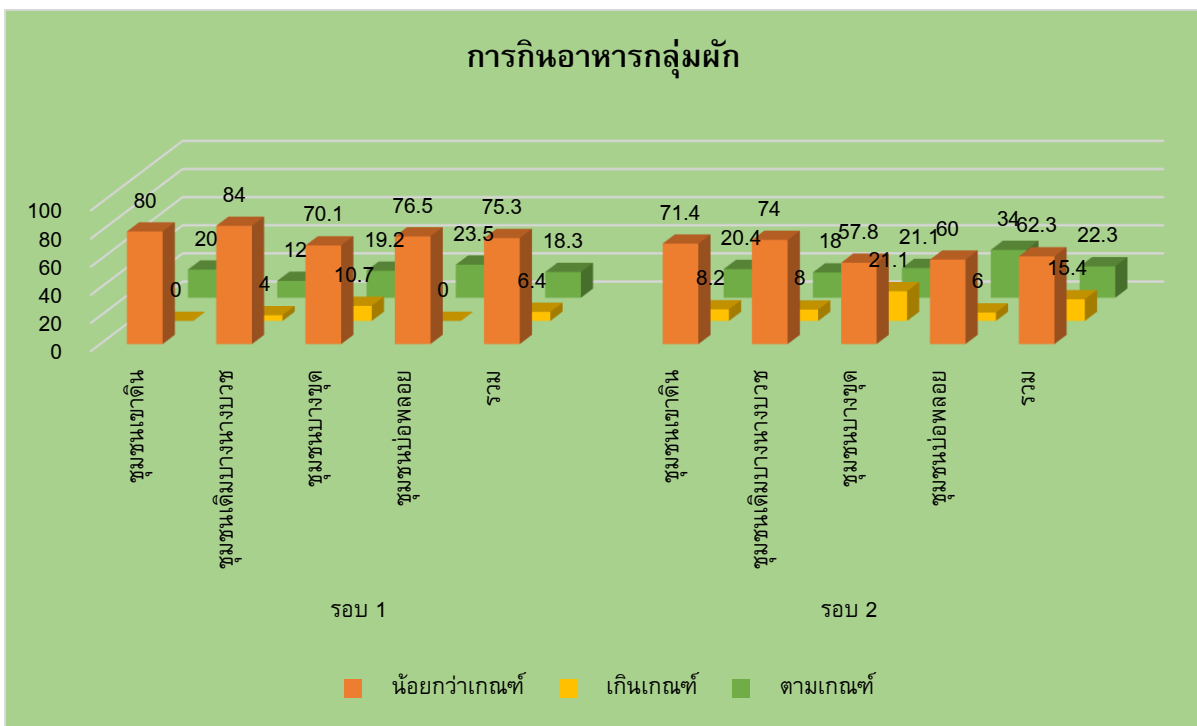


กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มบริโภคอาหารกลุ่มผักเป็นไปตามเกณฑ์ธงโภชนาการเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 18.3 ในรอบที่ 1 เป็นร้อยละ 22.3 ในรอบที่ 2 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกชุมชน

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



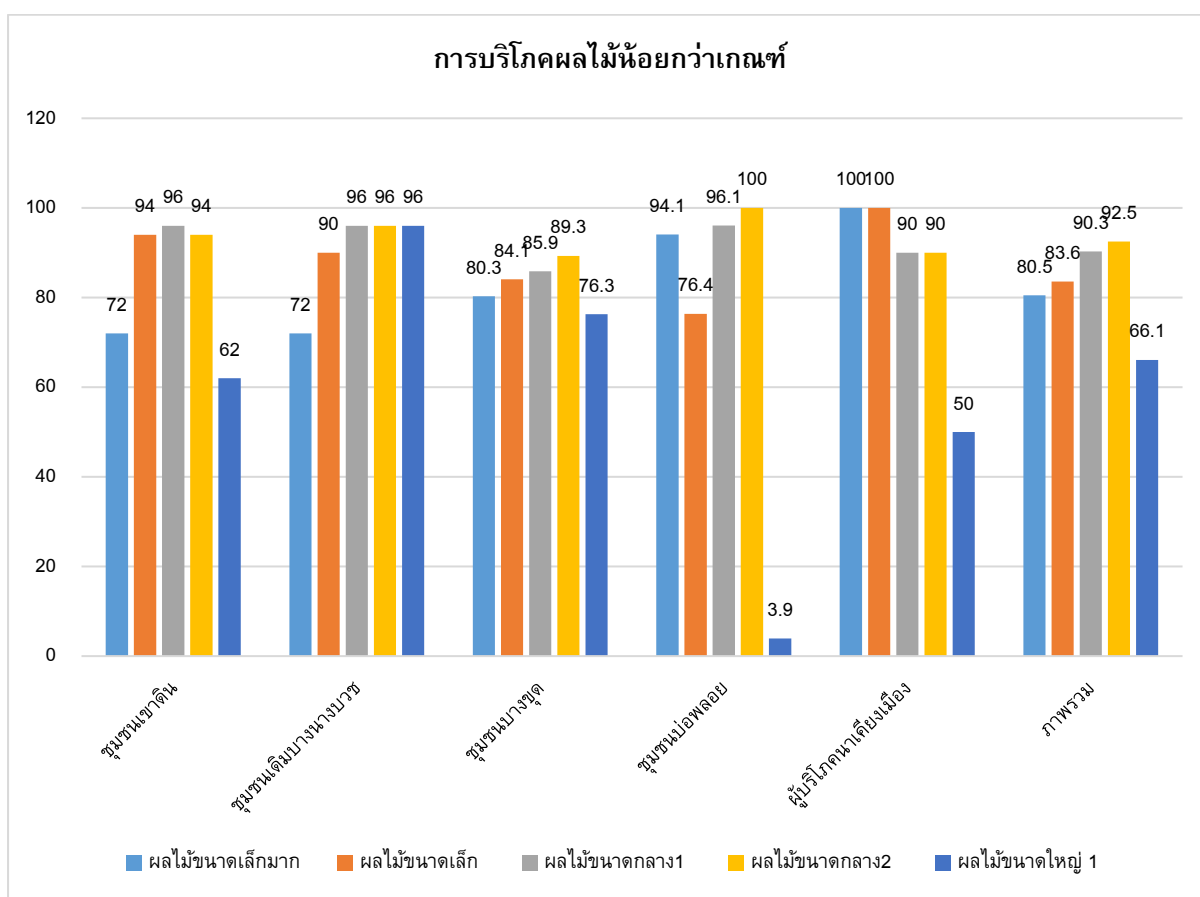
▪ การบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาดน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 3.9) หรือสามารถกล่าวได้ว่าชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่มากกว่าชุมชนอื่นๆ

การบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ได้จำแนกออกเป็นการบริโภคผลไม้ 5 ขนาด ได้แก่ 1) ผลไม้ขนาดเล็กมาก 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟโดยตรงโภชนาการได้ 2) ผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วน เท่ากับ 4 ผล เช่น เงาะ ละมุด มังคุด พุทรา 3) ผลไม้ขนาดกลางประเภทที่ 1 โดย 1 ส่วนเท่ากับ 1 ผล เช่น ส้ม ชมพู่ กัลย 4) ผลไม้ขนาดกลางประเภทที่ 2 โดย 1 ส่วนเท่ากับ ½ ผล เช่น ฝรั่ง มะม่วง กัลยหอม และ 5) ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอกำ เช่น มะละกอ สับปะรด แดงโม

ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาด น้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่ น้อยกว่าเกณฑ์ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (กราฟที่ 13)

กราฟที่ 13 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ทุกขนาด น้อยกว่าเกณฑ์ตรงโภชนาการ และชุมชน

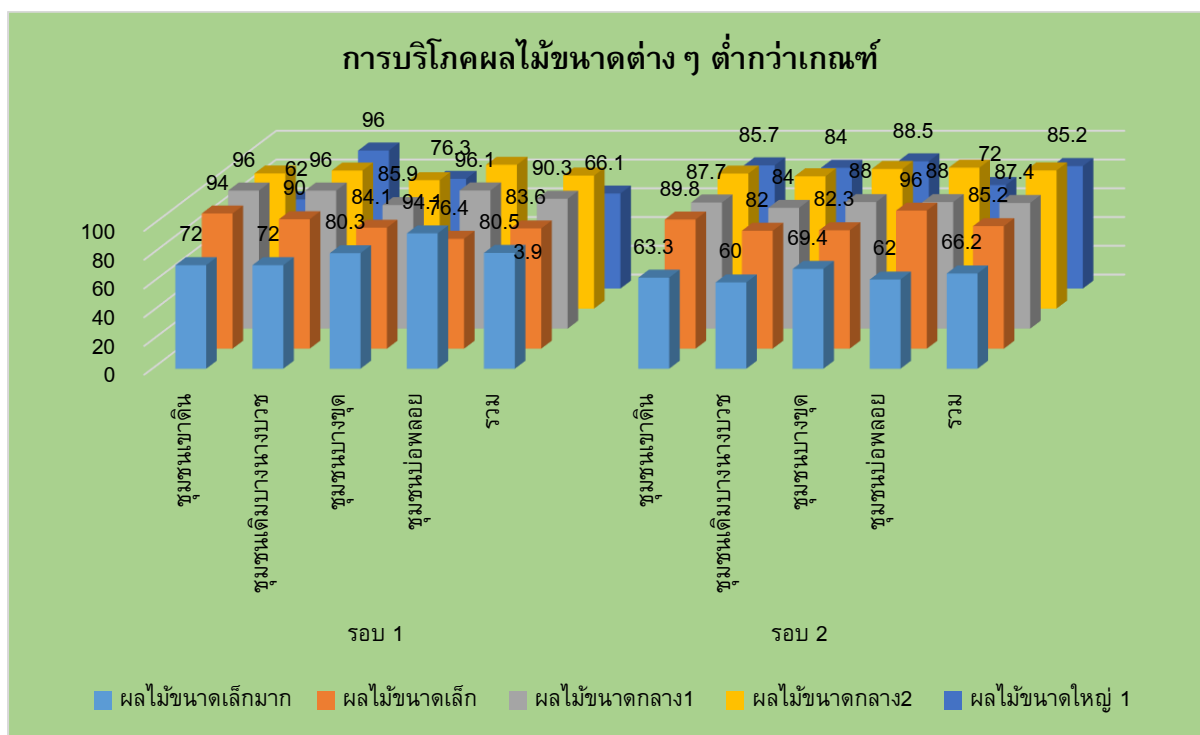


กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาด น้อยกว่าเกณฑ์ตรงโภชนาการทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่ น้อยกว่าเกณฑ์ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 3.9) หรือสามารถกล่าวได้ว่าชุมชนบ่อพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่มากกว่าชุมชนอื่นๆ

การบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ได้จำแนกออกเป็นการบริโภคผลไม้ 5 ขนาด ได้แก่ 1) ผลไม้ขนาดเล็กมาก 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น มะไฟโดยตรงโภชนาการได้ 2) ผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วน เท่ากับ 4 ผล เช่น เงาะ ละมุด มังคุด พุทรา 3) ผลไม้ขนาดกลางประเภทที่ 1 โดย 1 ส่วนเท่ากับ 1 ผล เช่น ส้ม ชมพู่ กัลยวี 4) ผลไม้ขนาดกลางประเภทที่ 2 โดย 1 ส่วนเท่ากับ ½ ผล เช่น ฝรั่ง มะม่วง กัลยวีหอม และ 5) ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอกำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม

ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาด น้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชน ถึงแม้จะมีแนวโน้มการบริโภคต่ำกว่าเกณฑ์ลดลงเล็กน้อยในการสำรวจรอบที่ 2 (กราฟที่ 14)

กราฟที่ 14 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ทุกขนาดน้อยกว่าเกณฑ์เชิงโภชนาการ และชุมชน



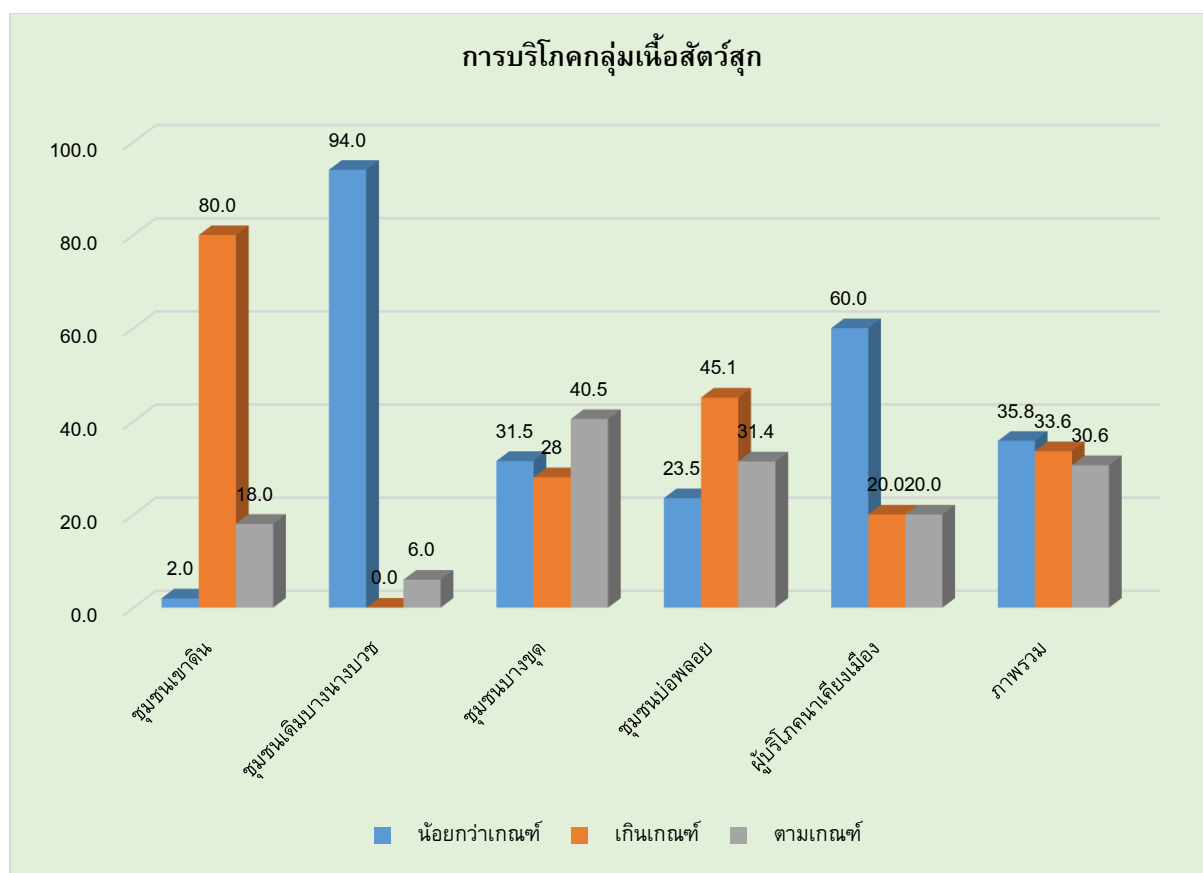
■ การบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก

การบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก มีความแตกต่างกันในแต่ละชุมชน โดยชุมชนเดิมบางนางบัว บริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกน้อยกว่าเกณฑ์สูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 94.0) ในขณะที่ชุมชนเขาดิน บริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกเกินเกณฑ์สูงสุด (ร้อยละ 80.0) และชุมชนบางซุดบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุกตามเกณฑ์สูงกว่าชุมชนอื่น (ร้อยละ 40.5)

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

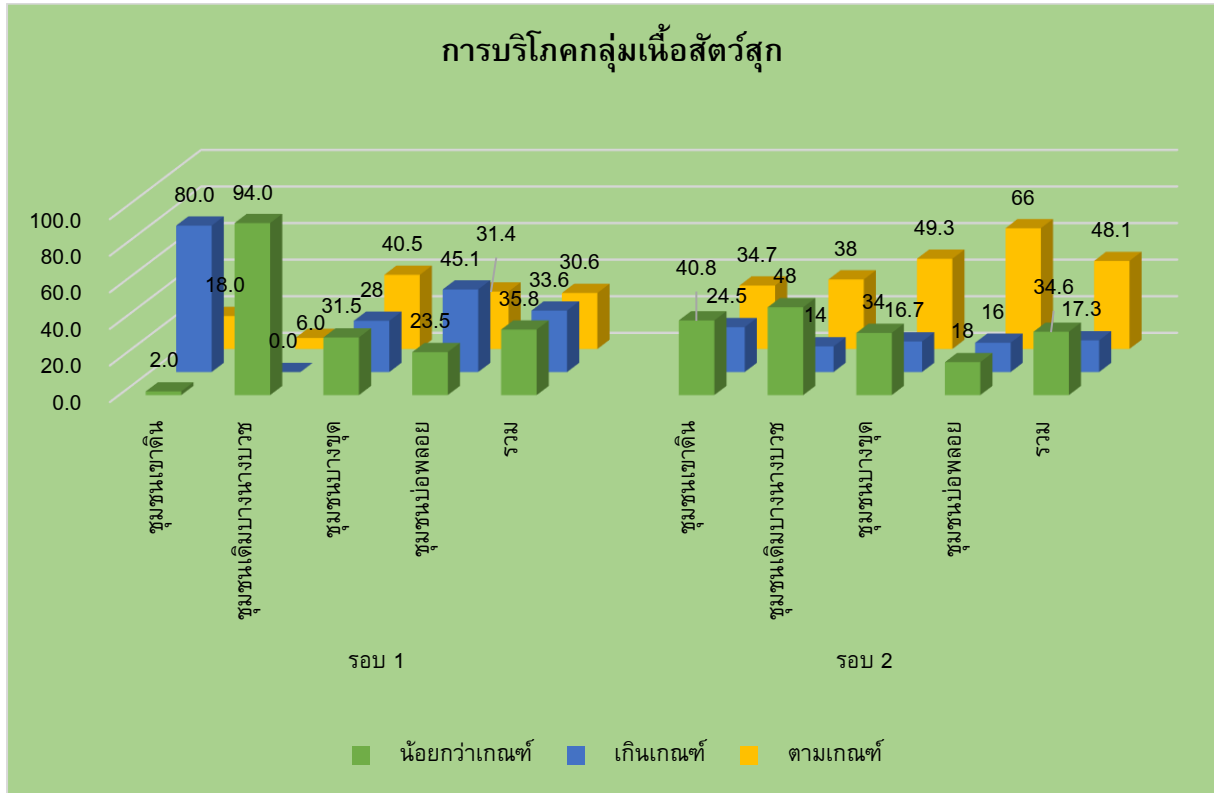
โดยค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก 11.4 ช้อนกินข้าวต่อวัน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ธงโภชนาการที่กำหนดไว้ให้บริโภควันละ 6-12 ช้อนกินข้าว (กราฟที่ 15)

กราฟที่ 15 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สุก และชุมชน



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

กราฟที่ 16 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์สูง ชุมชน และรอบการสำรวจ

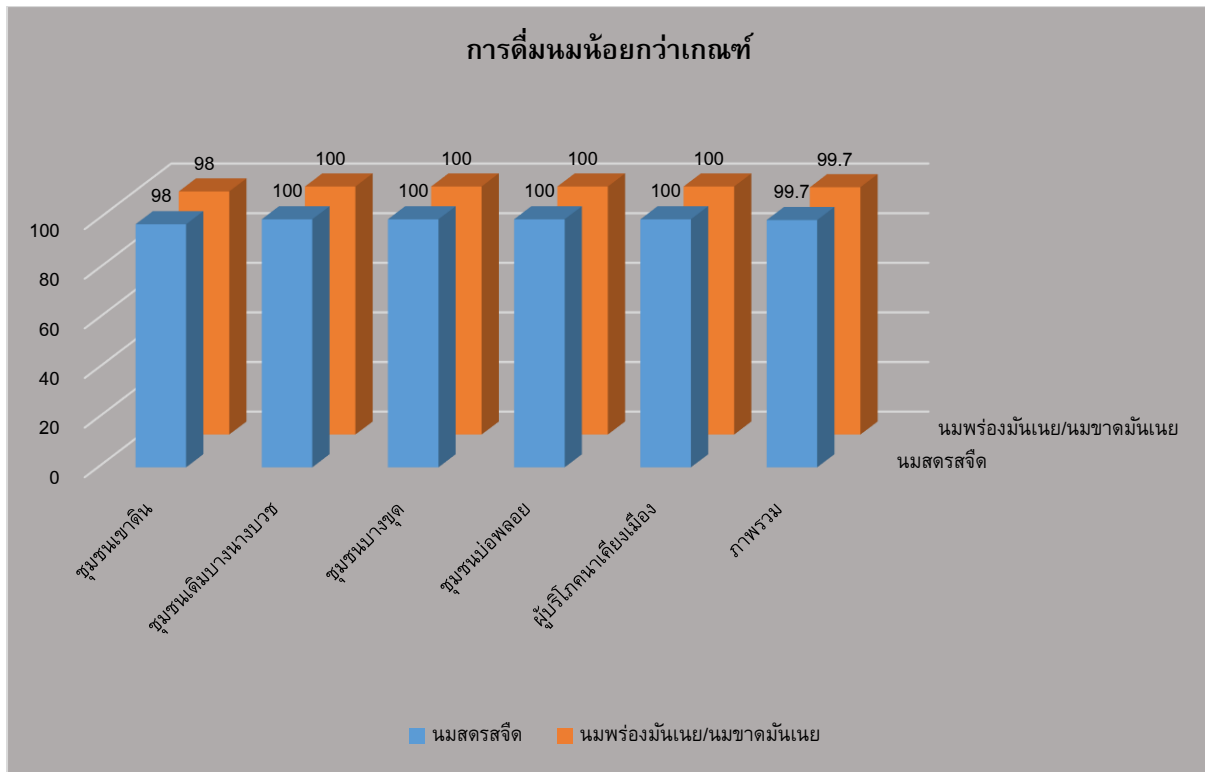


▪ การบริโภคอาหารกลุ่มนม

กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดบริโภคอาหารกลุ่มนมน้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชนทั้งนมรสจืดและนมพร้อมมันเนย/นมขาดมันเนย

การบริโภคอาหารกลุ่มนม จะแบ่งออกเป็นการบริโภคนมรสจืด และนมพร้อมมันเนย/นมขาดมันเนย ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดดื่มนมรสจืด และนมพร้อมมันเนย/นมขาดมันเนยน้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชน (กราฟที่ 17)

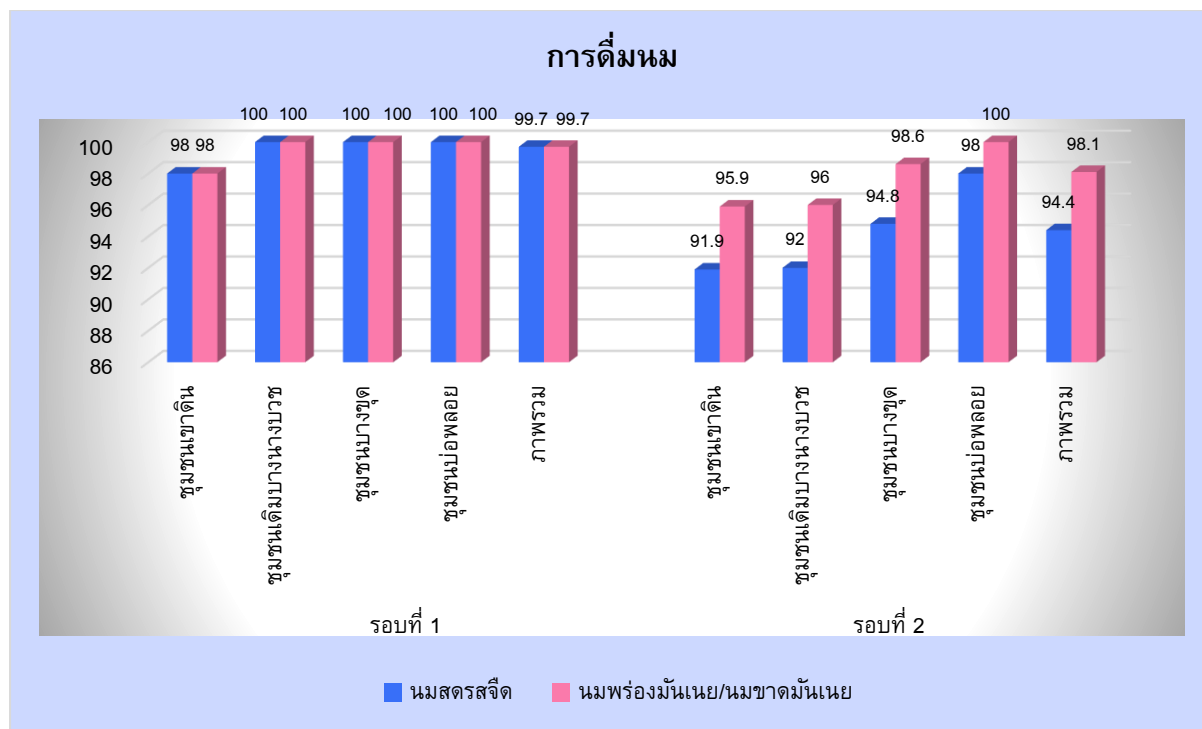
กราฟที่ 17 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตีมนมน้อยกว่าเกณฑ์เชิงโภชนาการ และชุมชน



กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดบริโภคอาหารกลุ่มนม นม น้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชนทั้งนมรสจืดและนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนยทั้งสองรอบการสำรวจ

การบริโภคอาหารกลุ่มนม จะแบ่งออกเป็นการบริโภคนมรสจืด และนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย ซึ่งการบริโภคนมส่งผลดีต่อสุขภาพ ผลการสำรวจทั้งรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดตีมนมรสจืด และนมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนยน้อยกว่าเกณฑ์ทุกชุมชนทั้งสองรอบการสำรวจ (กราฟที่ 18)

กราฟที่ 18 ค่าเฉลี่ยการตีมน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการ จำแนกตามชุมชน และรอบการสำรวจ

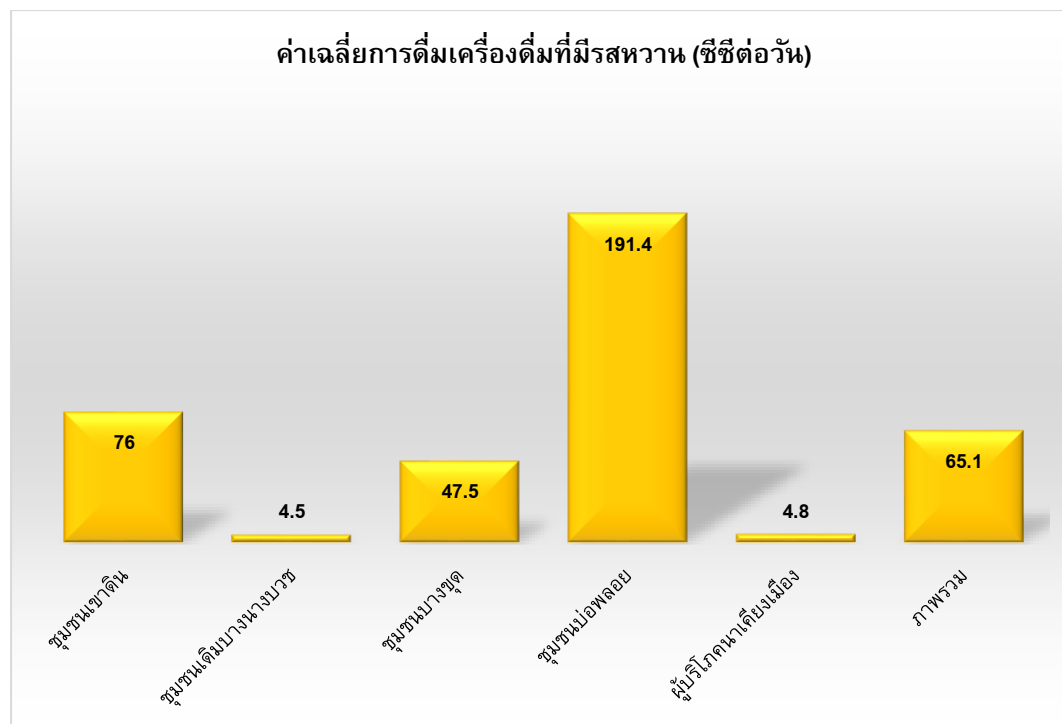


■ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน

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

ผลการสำรวจการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวาน พบว่า ชุมชนบ่อพลอยดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่อวันสูงกว่าชุมชนอื่นๆ (191 ซีซีต่อวัน) รองลงมา คือ ชุมชนเขาดินและชุมชนบางซุด (76 และ 47.5 ซีซีต่อวัน ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเดิมบางนางบวชและกลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่อวันต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (4.5 และ 4.8 ซีซีต่อวัน) (กราฟที่ 19)

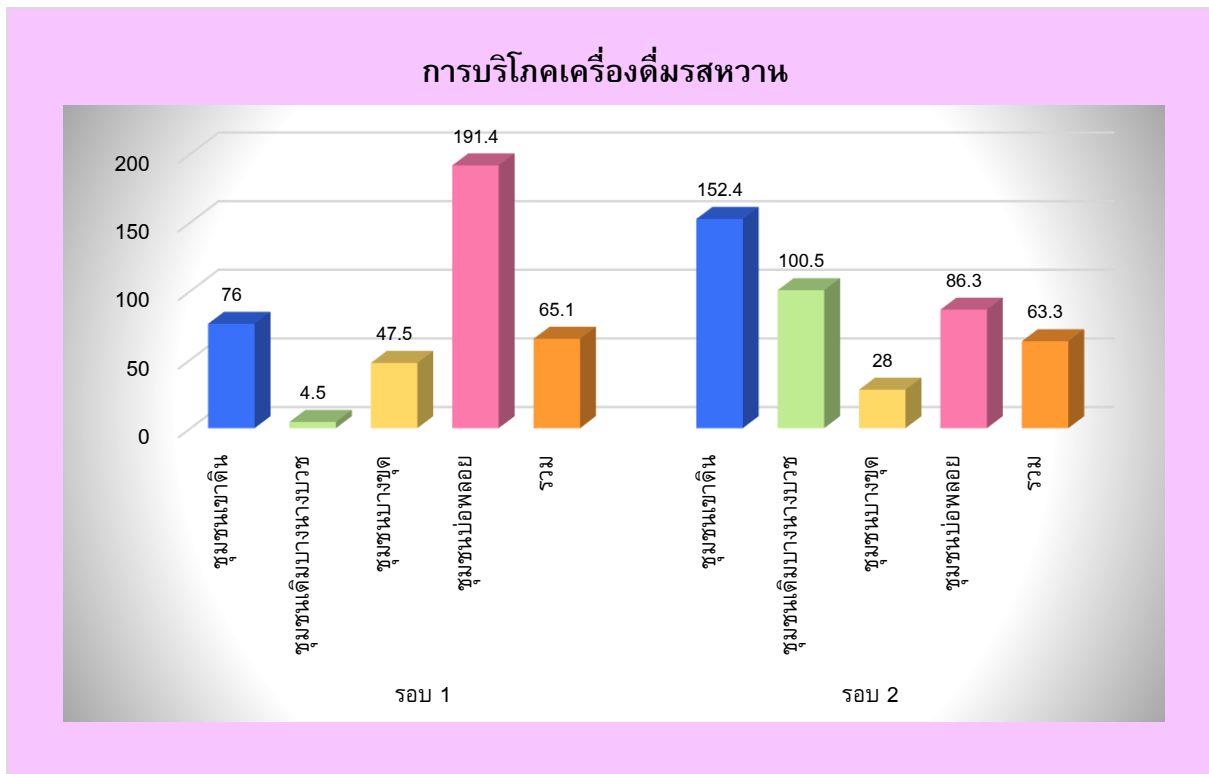
กราฟที่ 19 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตีเครื่องตีที่มีรสหวาน และชุมชน



ผลการสำรวจรอบ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนบางซุดตีเครื่องตีที่มีรสหวานลดลงจากรอบการสำรวจที่ 1 (จาก 47.5 เหลือ ใน 28.0 ซีซีต่อวัน เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ่อพลอยตีเครื่องตีที่มีรสหวานลดลงจาก 191.4 เหลือ 86.3 ซีซีต่อวัน)

ผลการสำรวจการตีเครื่องตีที่มีรสหวานเปรียบเทียบการสำรวจรอบที่ 1 และ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในภาพรวมตีเครื่องตีที่มีรสหวานลดลงจาก 65.1 เหลือ 63.3 ซีซีต่อวัน เมื่อพิจารณารายชุมชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนบางซุดตีเครื่องตีที่มีรสหวานลดลงจากรอบการสำรวจที่ 1 (จาก 47.5 เหลือ ใน 28.0 ซีซีต่อวัน เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ่อพลอยตีเครื่องตีที่มีรสหวานลดลงจาก 191.4 เหลือ 86.3 ซีซีต่อวัน) (กราฟที่ 20)

กราฟที่ 20 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตีเครื่องตีที่มีรสหวาน ชุมชน และรอบการสำรวจ

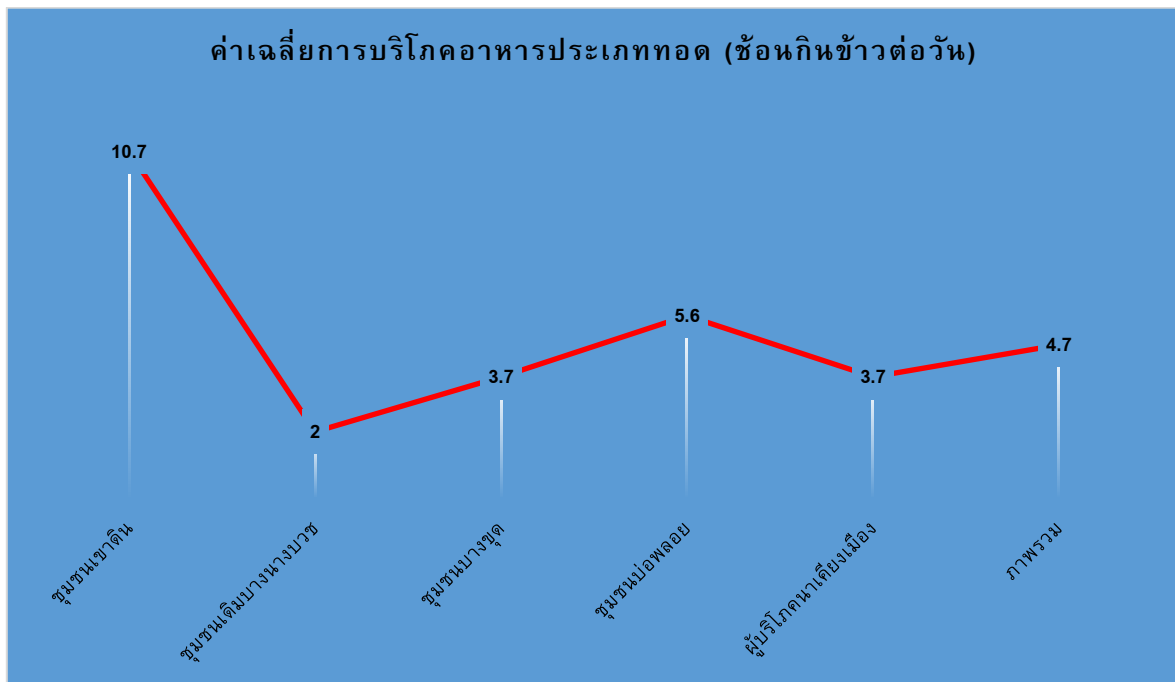


▪ การบริโภคอาหารประเภททอด

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

การบริโภคอาหารประเภททอด หากบริโภคในปริมาณมากจะมีผลเสียต่อสุขภาพในการเกิดการสะสมของไขมันในร่างกาย ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเขาดินมีการบริโภคอาหารประเภททอดสูงกว่าชุมชนอื่น (10.7 ช้อนกินข้าวต่อวัน) รองลงมา คือ ชุมชนป้อพลอย (5.6 ช้อนกินข้าวต่อวัน) ชุมชนบางซุดและกลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง (3.7 ช้อนกินข้าวต่อวันเท่ากัน) (ตารางที่ 21)

กราฟที่ 21 ค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารประเภททอด (ช้อนกินข้าวต่อวัน) จำแนกรายชุมชน

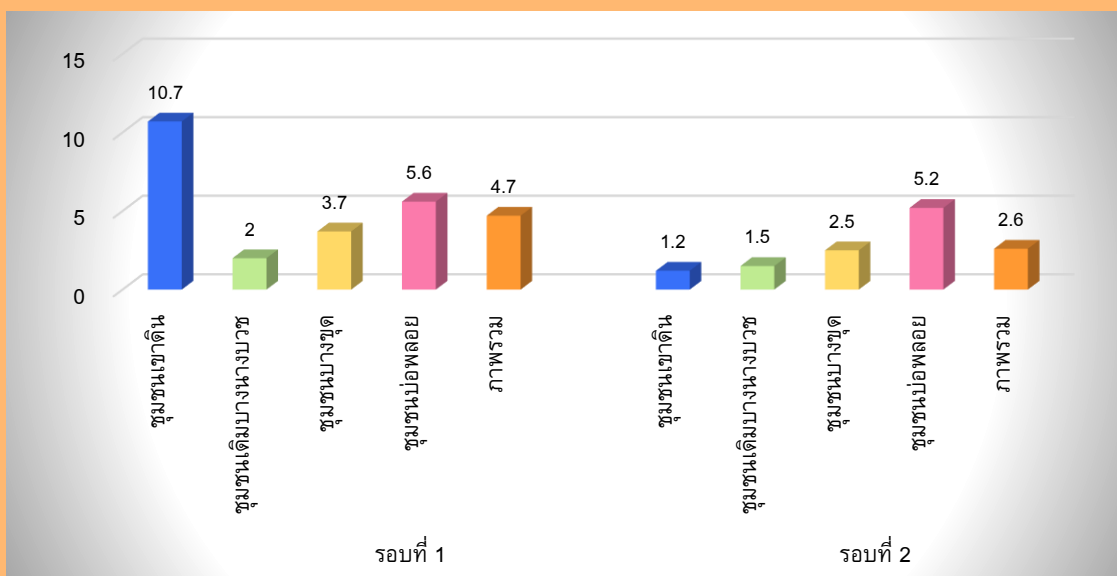


ผลการสำรวจรอบ 2 พบว่า การบริโภคอาหารประเภททอดมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยทุกชุมชนบริโภคอาหารประเภททอดลดลง

การบริโภคอาหารประเภททอด หากบริโภคในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพในการเกิดการสะสมของไขมันในร่างกาย ผลการสำรวจรอบที่ 2 แสดงให้เห็นชัดเจนว่า กลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนมีแนวโน้มการบริโภคอาหารประเภททอดลดลง โดยค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารประเภททอดในภาพรวมลดลงจาก 4.7 เหลือ 2.6 ช้อนกินข้าวต่อวัน โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างชุมชนเขาดินที่บริโภคอาหารประเภททอดลดลงอย่างชัดเจนจาก 10.7 เหลือ 1.2 ช้อนกินข้าวต่อวัน ในการสำรวจรอบที่ 1 และ 2 ตามลำดับ (ตารางที่ 22)

กราฟที่ 22 ค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารประเภททอด (ช้อนกินข้าวต่อวัน) จำแนกรายชุมชน และ รอบการสำรวจ

การบริโภคอาหารประเภททอด



■ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป

ทุกชุมชนบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปต่ำกว่า 1 ซองต่อวัน หรือสามารถกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทุกชุมชนบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปเป็นบางวัน

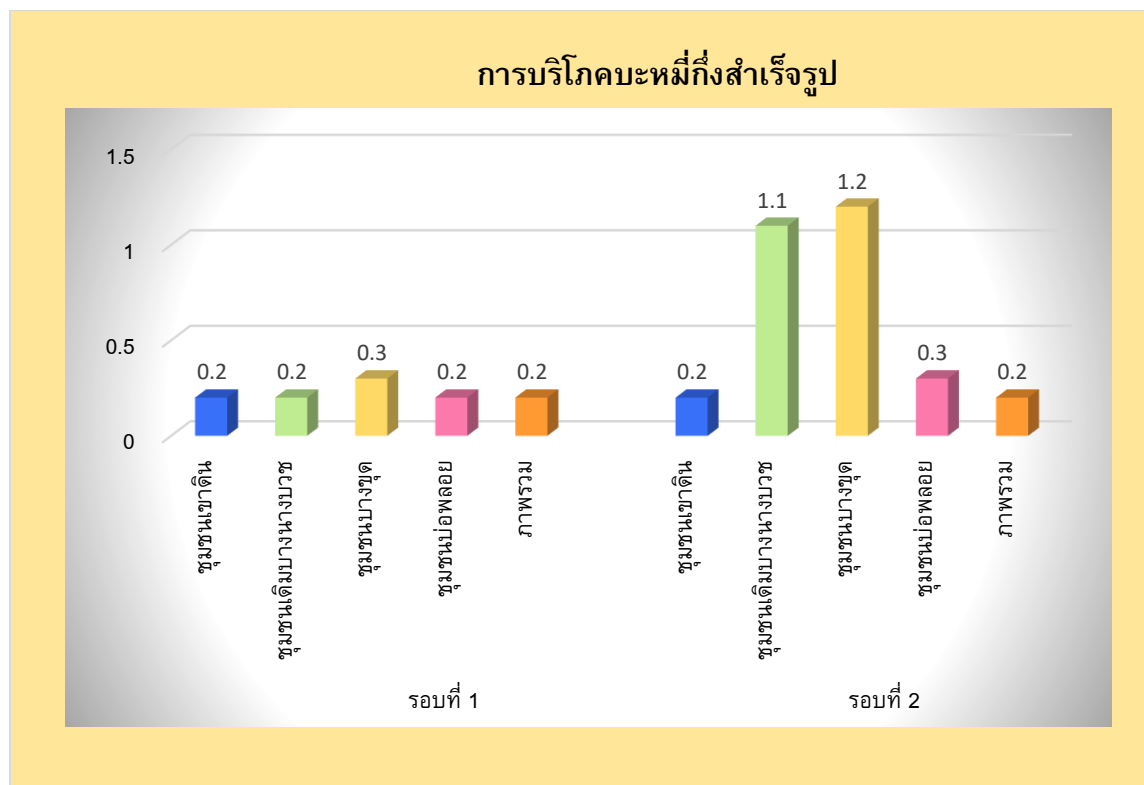
ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปต่ำกว่าวันละ 1 ซอง หรือบริโภคเป็นบางวันต่อสัปดาห์ (กราฟที่ 23)

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

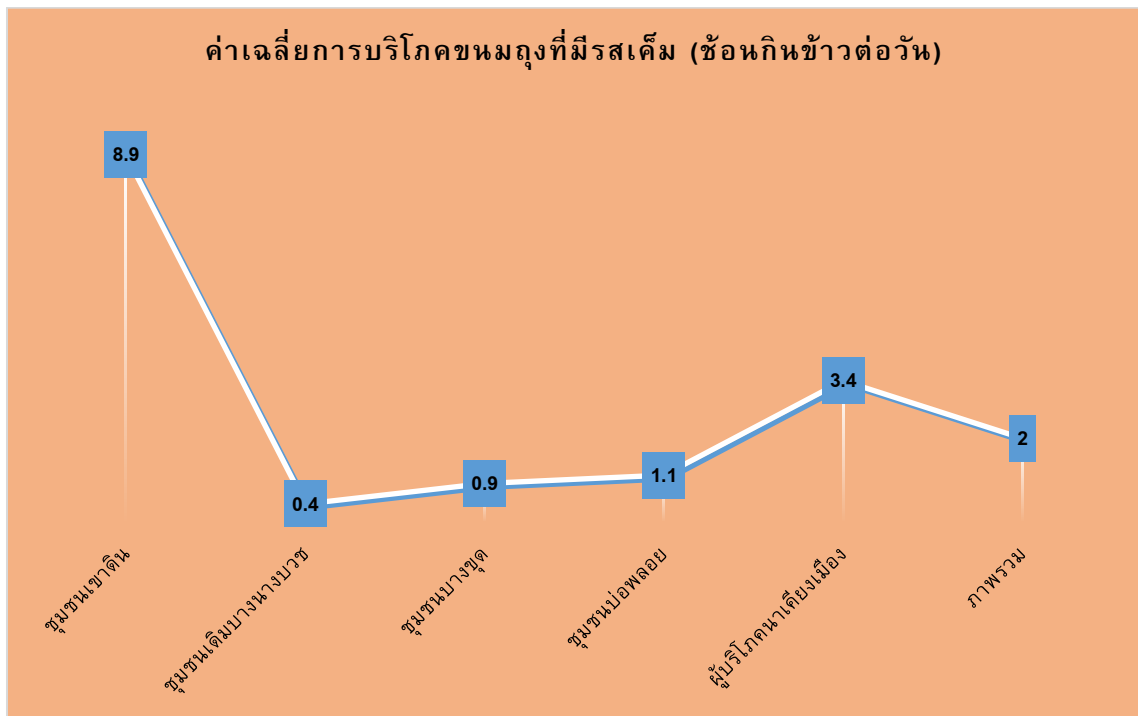


■ **ขนมถั่วที่มีรสเค็ม**

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

ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคขนมถั่วที่มีรสเค็มเฉลี่ย 2.0 ช้อนกินข้าวต่อวัน โดยชุมชนเขาดินมีการบริโภคขนมถั่วที่มีรสเค็มสูงสุด (8.9 ช้อนกินข้าวต่อวัน) รองลงมา คือ กลุ่มนาเคียงเมือง (3.4 ช้อนกินข้าวต่อวัน) (กราฟที่ 25)

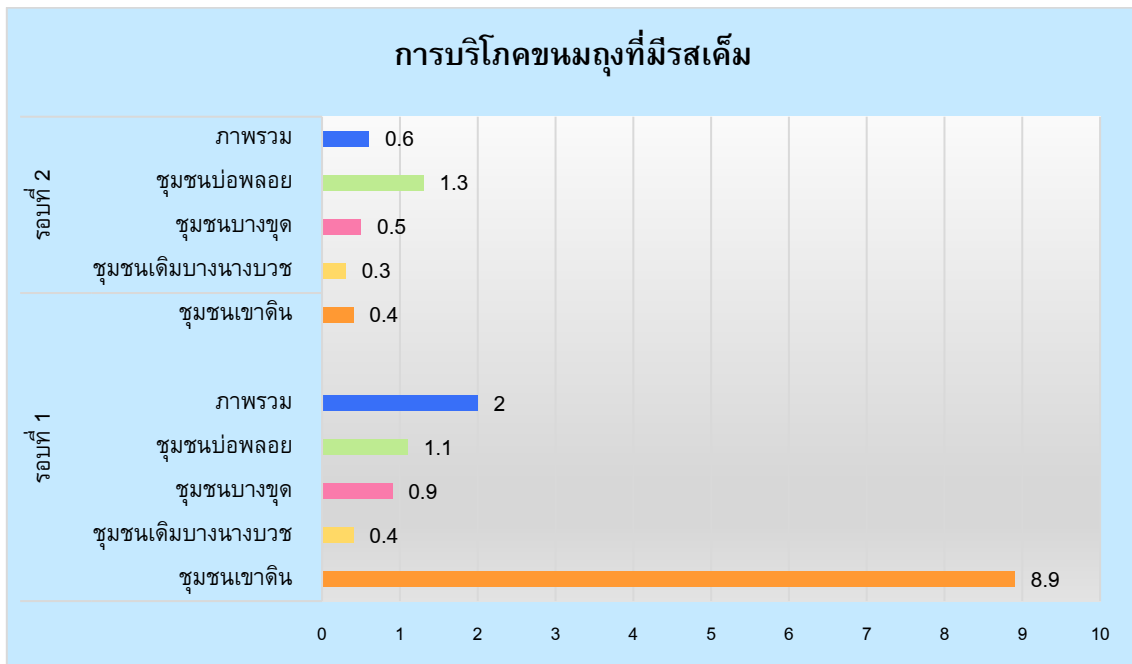
กราฟที่ 25 ค่าเฉลี่ยการบริโภคขนมถั่วที่มีรสเค็ม (ช้อนกินข้าวต่อวัน) จำแนกรายชุมชน



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 โดยเฉพาะชุมชนเขาดินที่มีการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็มสูงสุดจาก 8.9 ช้อนกินข้าวต่อวันในรอบที่ 1 เหลือ 0.4 ช้อนกินข้าวต่อวันในรอบที่ 2 (กราฟที่ 26)

กราฟที่ 26 ค่าเฉลี่ยการบริโภคขนมถุงที่มีรสเค็ม (ช้อนกินข้าวต่อวัน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ



3.3 ความมั่นคงทางอาหาร

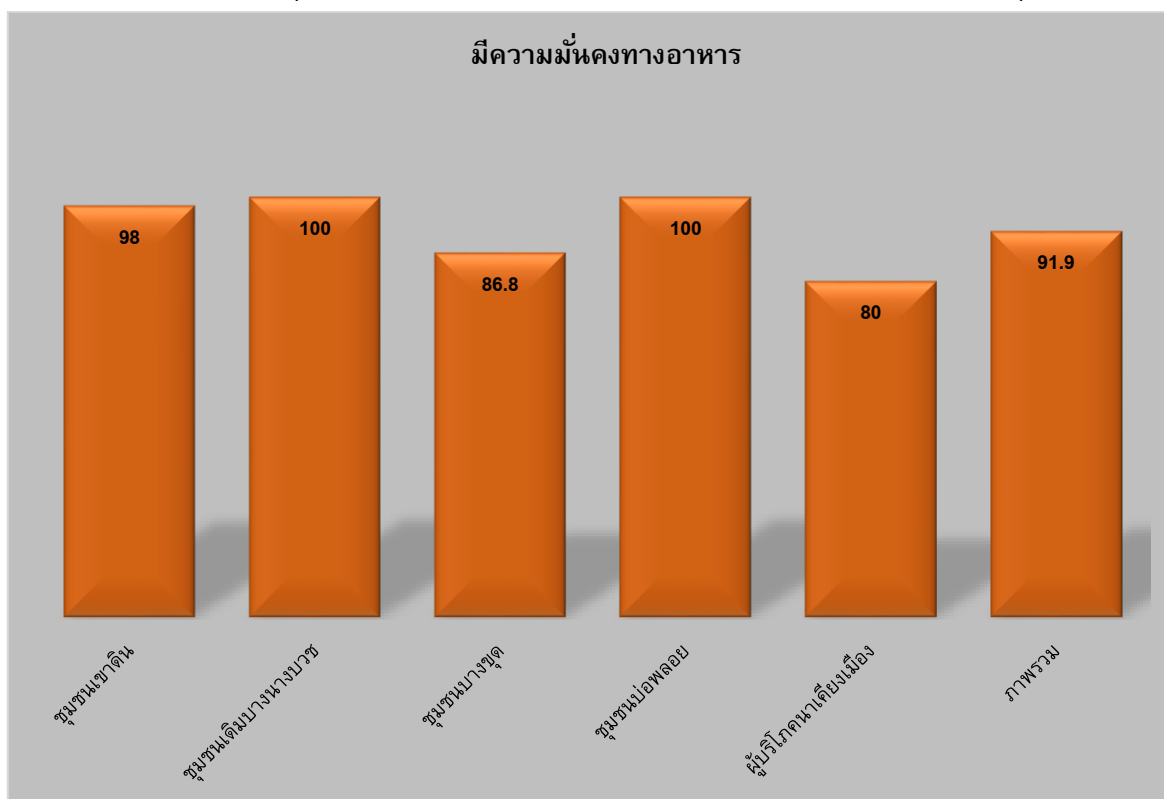
แบบสอบถามเรื่องความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES) มีคำถาม 8 ข้อ ซึ่งจัดเรียงระดับความรุนแรงของความมั่นคงทางอาหารจากน้อยไปหามาก แต่ละคำถามมีให้เลือกตอบว่า “ใช่” มีคะแนนเท่ากับ 1 และ “ไม่ใช่” มีคะแนนเท่ากับ 0 คะแนนรวม 8 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูงหมายถึง ไม่มีความมั่นคงทางอาหารสูง ซึ่งสามารถแบ่งระดับความรุนแรงได้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

- 0 คะแนน มีความมั่นคงทางอาหาร
- 1-3 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับเบาบาง
- 4-6 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับปานกลาง
- 7-8 คะแนน ไม่มีความมั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง

ทุกชุมชนยังคงมีความมั่นคงทางอาหาร จะมีส่วนน้อยที่เกิดสถานการณ์ความไม่มั่นคงทางอาหารระดับเบาบาง เช่น กลุ่มผู้บริโภคนาเคียงเมือง และชุมชนบางซุด

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

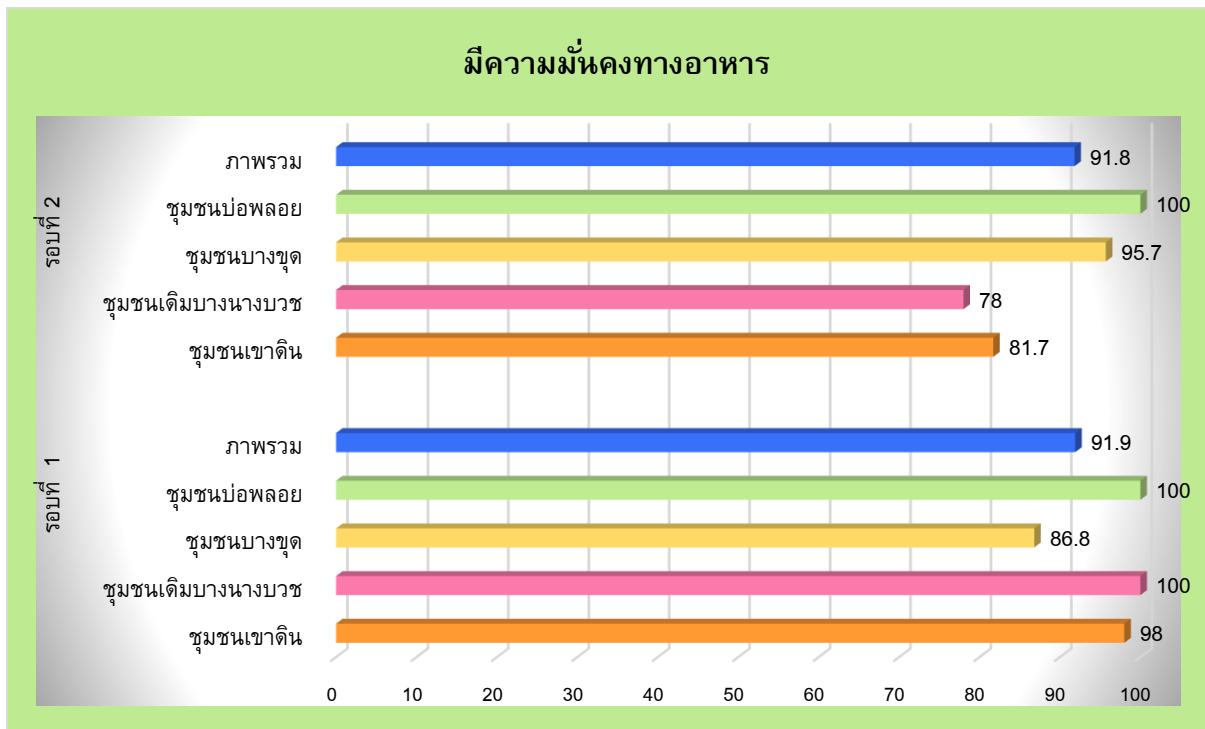
กราฟที่ 27 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร และชุมชน



ทุกชุมชนยังคงมีความมั่นคงทางอาหาร จะมีส่วนน้อยที่เกิดสถานการณ์ความไม่มั่นคงทางอาหารระดับเบาบางเท่านั้น

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

กราฟที่ 28 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร ชุมชน และรอบการสำรวจ



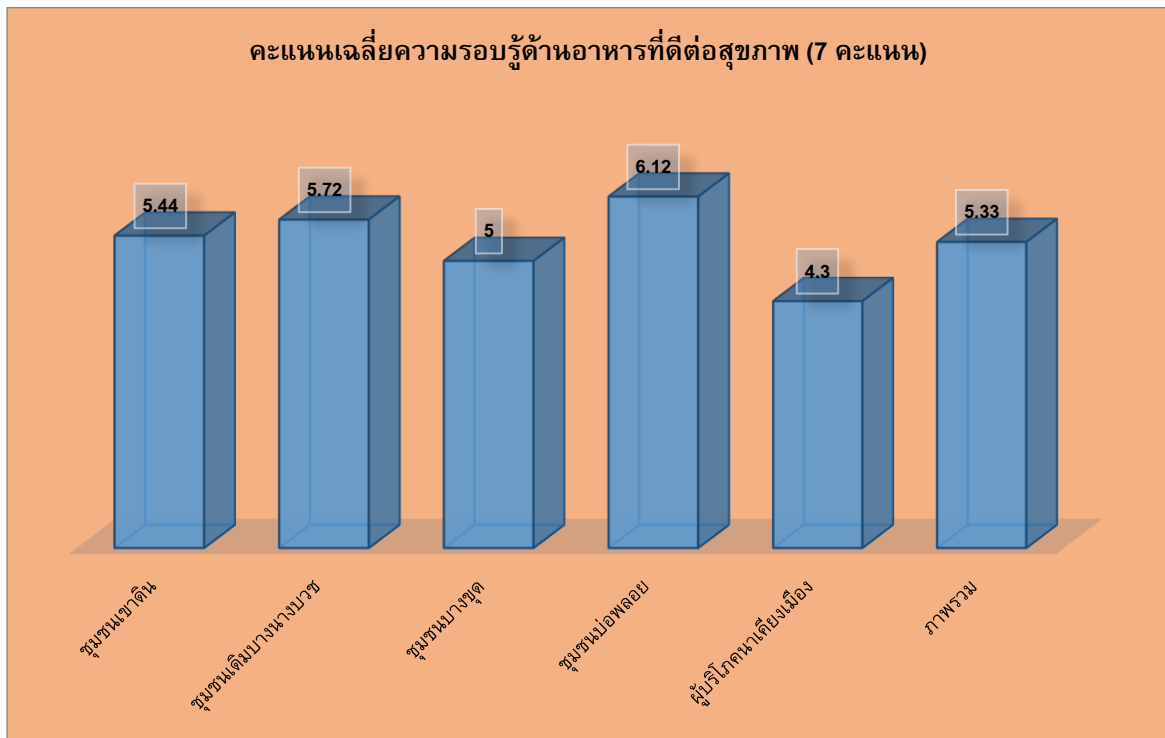
3.4 ความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

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 คะแนน จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน)

ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยชุมชนบ่อพลอยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าชุมชนอื่น (6.12 คะแนนจากคะแนนเต็ม 7 คะแนน) รองลงมา คือชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนเขาติน (5.72 และ 5.44 คะแนนตามลำดับ) (กราฟที่ 29)

กราฟที่ 29 คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จำแนกรายชุมชน (คะแนนเต็ม 7 คะแนน)



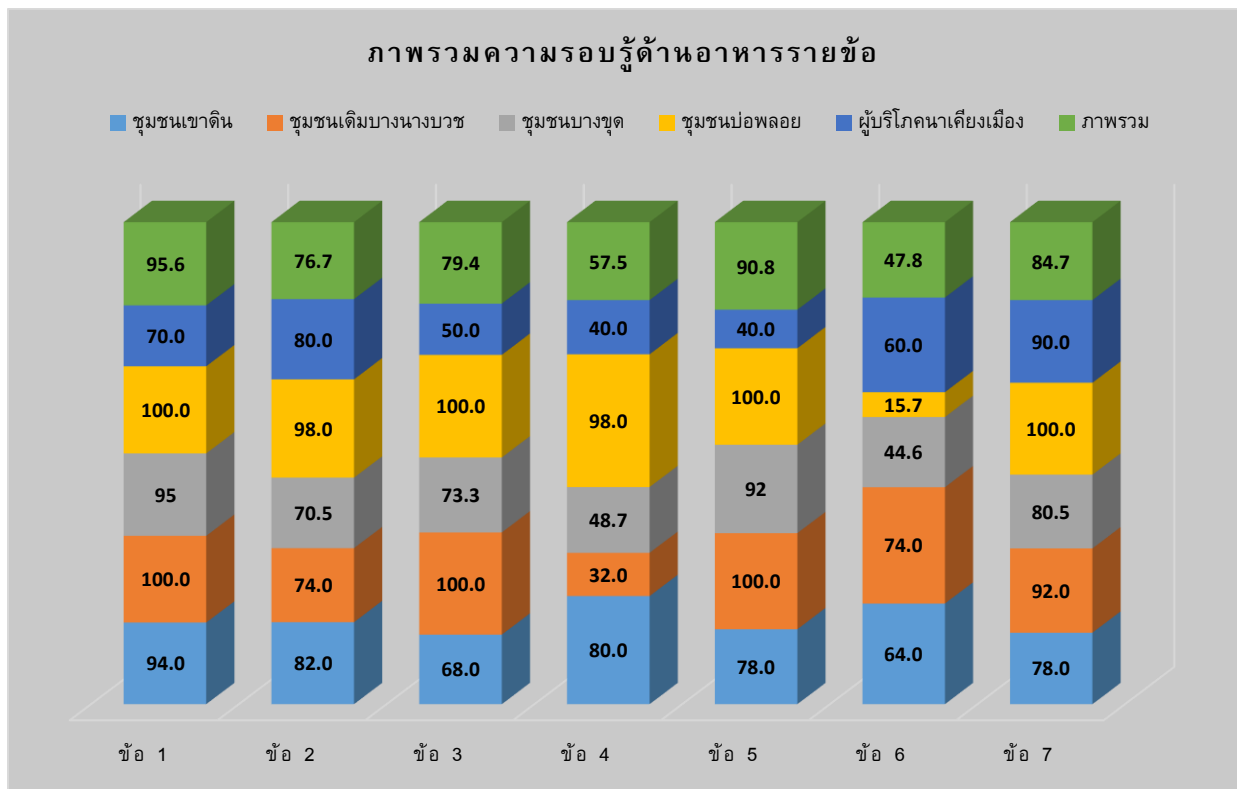
เมื่อพิจารณาภาพรวมความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ (กราฟที่ 30)

- ประเภทของเนื้อสัตว์ที่กินแล้วถูกตามหลักโภชนาการ ได้แก่ เนื้อปลา ออกไก่ 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 อาหารสำเร็จรูป (โจ๊ก บะหมี่) มีปริมาณโซเดียมสูงกว่าขนมขบเคี้ยว (ร้อยละ 76.7)
- การแช่ผักและผลไม้ด้วยผงฟูแล้วค่อยล้างด้วยน้ำสะอาดเป็นวิธีที่ขจัดสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด (ร้อยละ 57.5)

- หากข้อมูลบนฉลากหน้าของขนมกรุบกรอบเขียนว่าขนมหอนั้นมี 2 หน่วยบริโภค หมายความว่า ท่านไม่ควรกินขนมทั้งหมดในครั้งหรือวันเดียว (ร้อยละ 47.8)

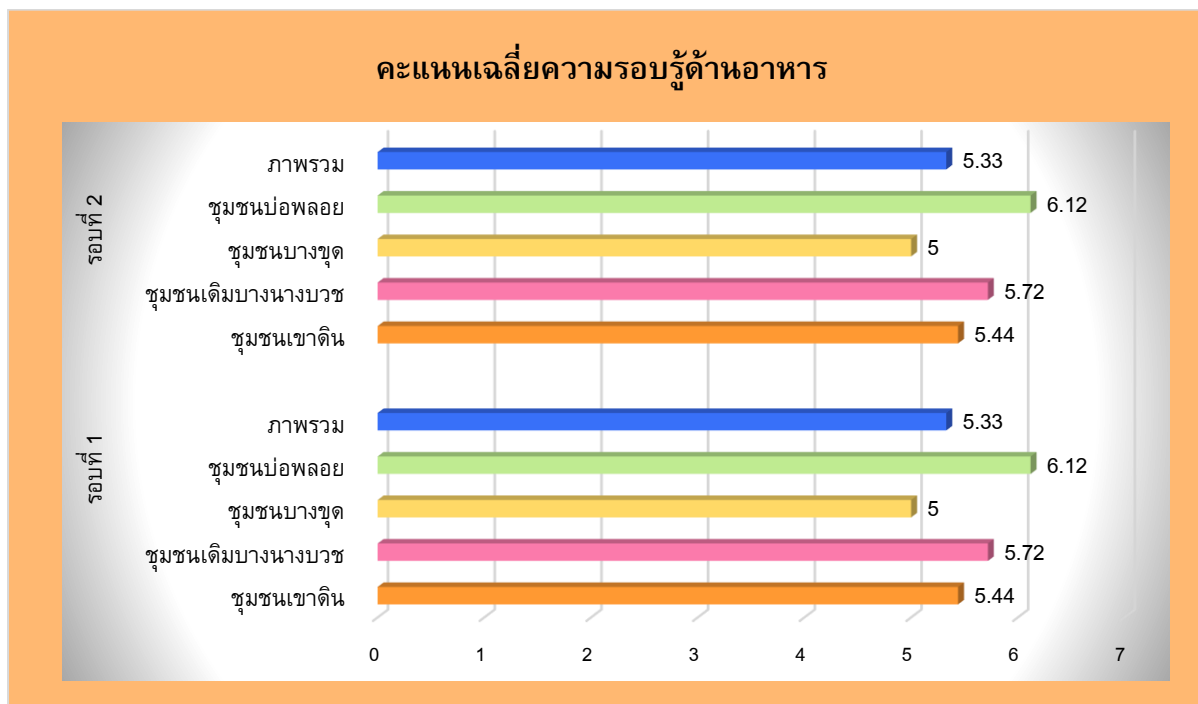
กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องการแช่ผักและผลไม้ด้วยผงฟูแล้วค่อยล้างด้วยน้ำสะอาดเป็นวิธีที่ขจัดสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด และการอ่านฉลากข้อมูลบนฉลากหน้าของขนมกรุบกรอบเขียนว่าขนมหอนั้นมี 2 หน่วยบริโภค หมายความว่า ท่านไม่ควรกินขนมทั้งหมดในครั้งหรือวันเดียวต่ำกว่าความรู้เรื่องอื่นๆ (ร้อยละ 57.5 และ 47.8 ตามลำดับ)

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)

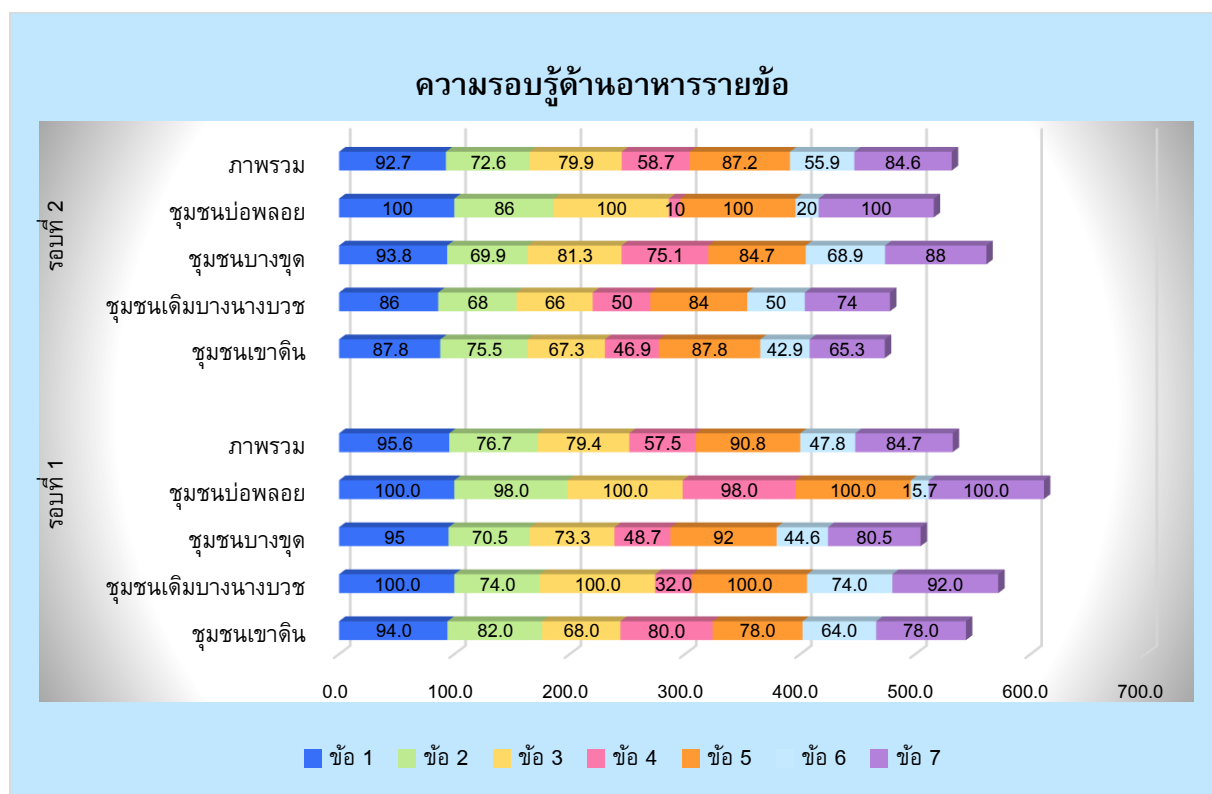


เมื่อพิจารณาความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ (กราฟที่ 32)

- ประเภทของเนื้อสัตว์ที่กินแล้วถูกตามหลักโภชนาการ ได้แก่ เนื้อปลา ออกไก่ 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 สามารถช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้เพิ่มขึ้นได้ 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)
- หากข้อมูลบนฉลากหน้าซองขนมกรุบกรอบเขียนว่าขนมหอนั้นมี 2 หน่วยบริโภค หมายความว่า ท่านไม่ควรกินขนมทั้งหมดในครั้งหรือวันเดียว (ร้อยละ 47.8 รอบที่ 1 และร้อยละ 55.9 รอบที่ 2)

กราฟที่ 32 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาพรวมความรอบรู้ด้านอาหารรายข้อ ชุมชน และรอบการสำรวจ



3.5 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การประเมินทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพและส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร โดยใช้ทฤษฎีความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) โดยแบ่งทศนคติออกเป็น 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 |

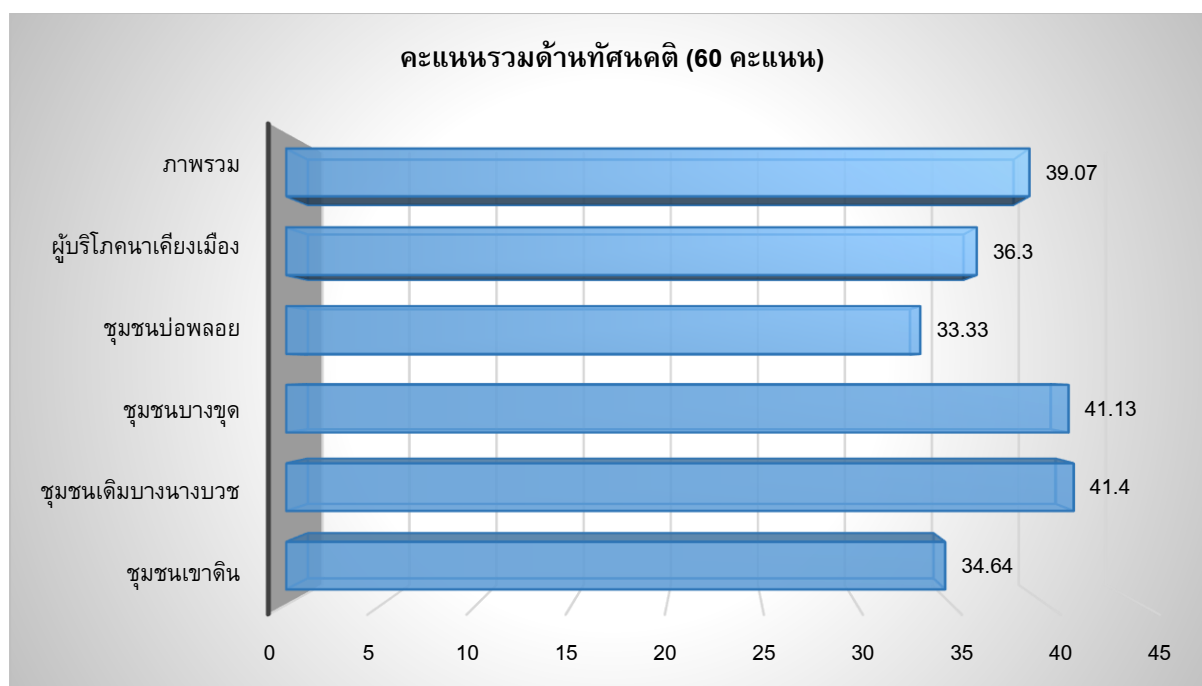
โดยในแต่ละด้านจะมีคะแนน 12 คะแนน มีทั้งหมด 5 ด้าน รวมเป็น 60 คะแนน ยังมีคะแนนมากนั้นหมายถึงการมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร

3.5.1 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสุขภาพที่ดีต่อสุขภาพ

ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางซุด มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวมสูงกว่าชุมชนอื่น (41.4 และ 41.13 คะแนน ตามลำดับ)

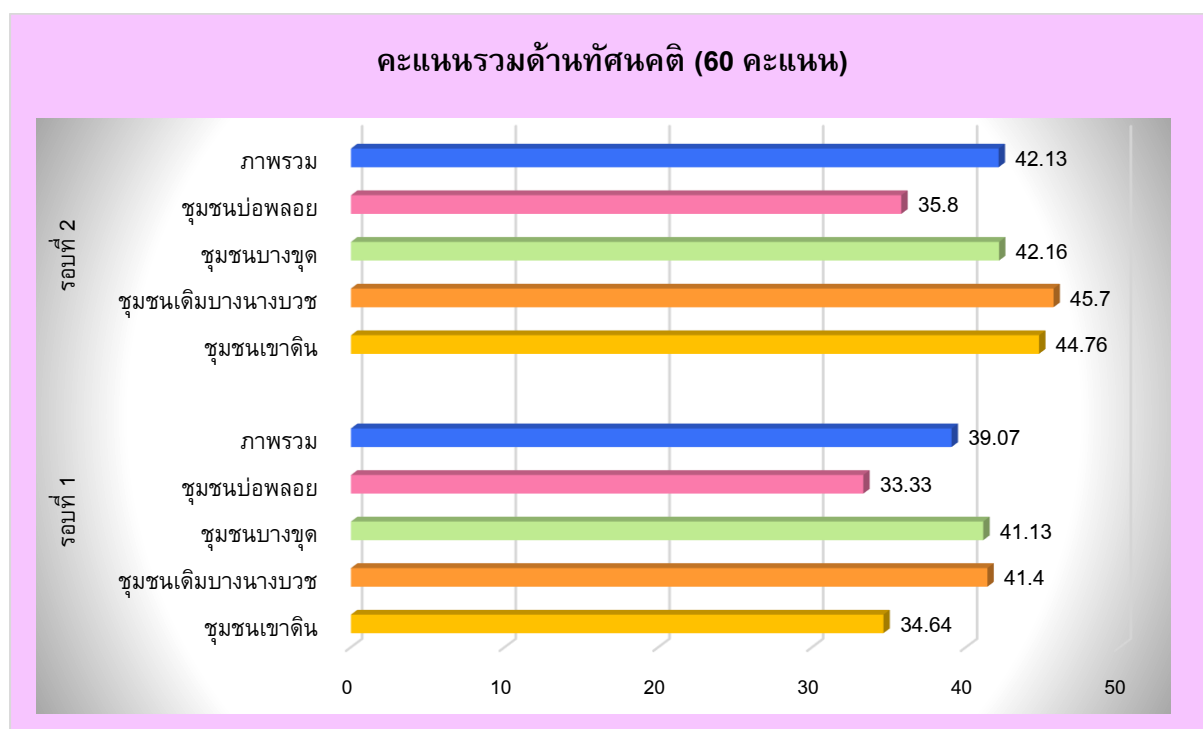
เมื่อพิจารณาทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวม โดยการรวมคะแนนทุกด้าน 60 คะแนน พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางซุด ได้คะแนนสูงกว่าชุมชนอื่น (41.4 และ 41.13 คะแนน ตามลำดับ) รองลงมา คือ ผู้บริโภคนาเคียงเมือง (36.3 คะแนน) ชุมชนเขาดิน (34.64 คะแนน) และชุมชนบ่อพลอย 33.33 (กราฟที่ 33)

กราฟที่ 33 คะแนนเฉลี่ยภาพรวมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (60 คะแนน) จำแนกรายชุมชน



เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบ 1 และ รอบ 2 ทิศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวม ที่มีคะแนนรวมทุกด้าน 60 คะแนน พบว่า ทิศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นจาก 39.07 คะแนนในรอบ 1 เพิ่มเป็น 42.13 คะแนนในรอบ 2 และทุกชุมชนมีคะแนนเพิ่มขึ้นในรอบการสำรวจที่ 2 (กราฟที่ 34)

กราฟที่ 34 คะแนนเฉลี่ยภาพรวมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (60 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ

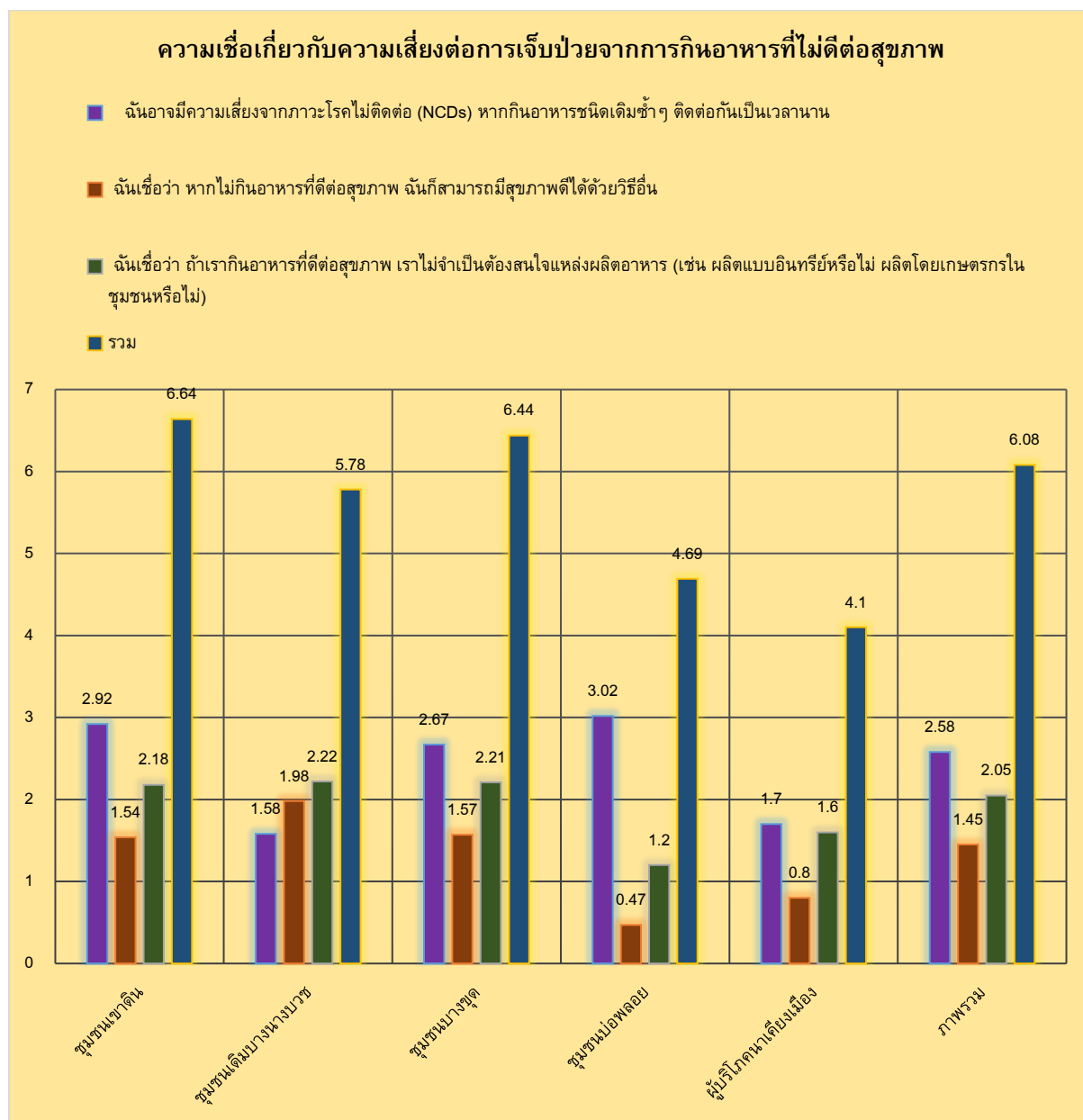


3.5.2 ความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

ชุมชนเขาดิน และชุมชนบางซุด มีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ สูงกว่าชุมชนอื่น (6.64 และ 6.44 คะแนน ตามลำดับ)

เมื่อสอบถามถึงความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ผลการสำรวจ พบว่า ชุมชนเขาดิน และชุมชนบางซุด 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

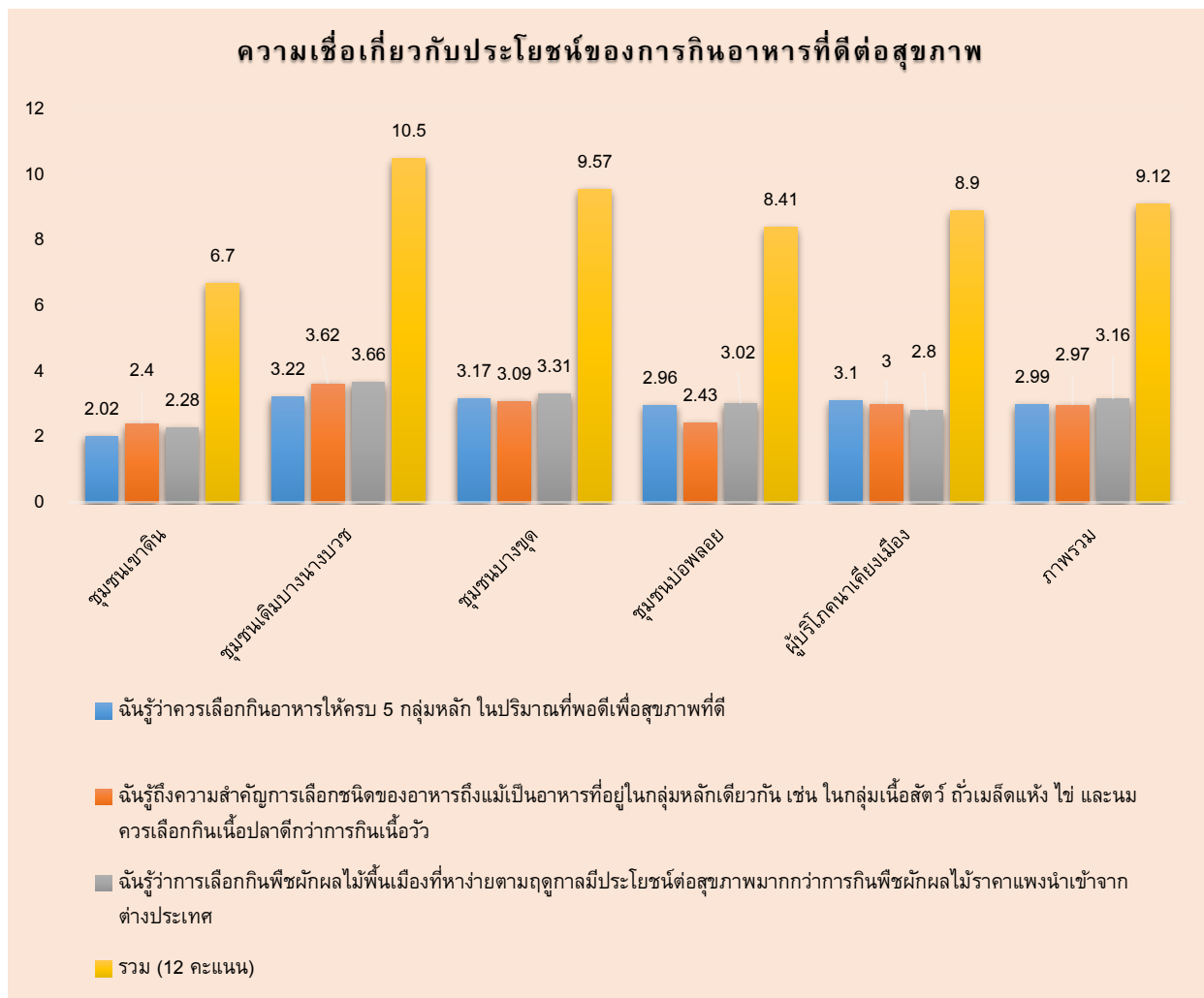


3.5.3 ความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดี

ชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สูงที่สุด (10.5 คะแนน)

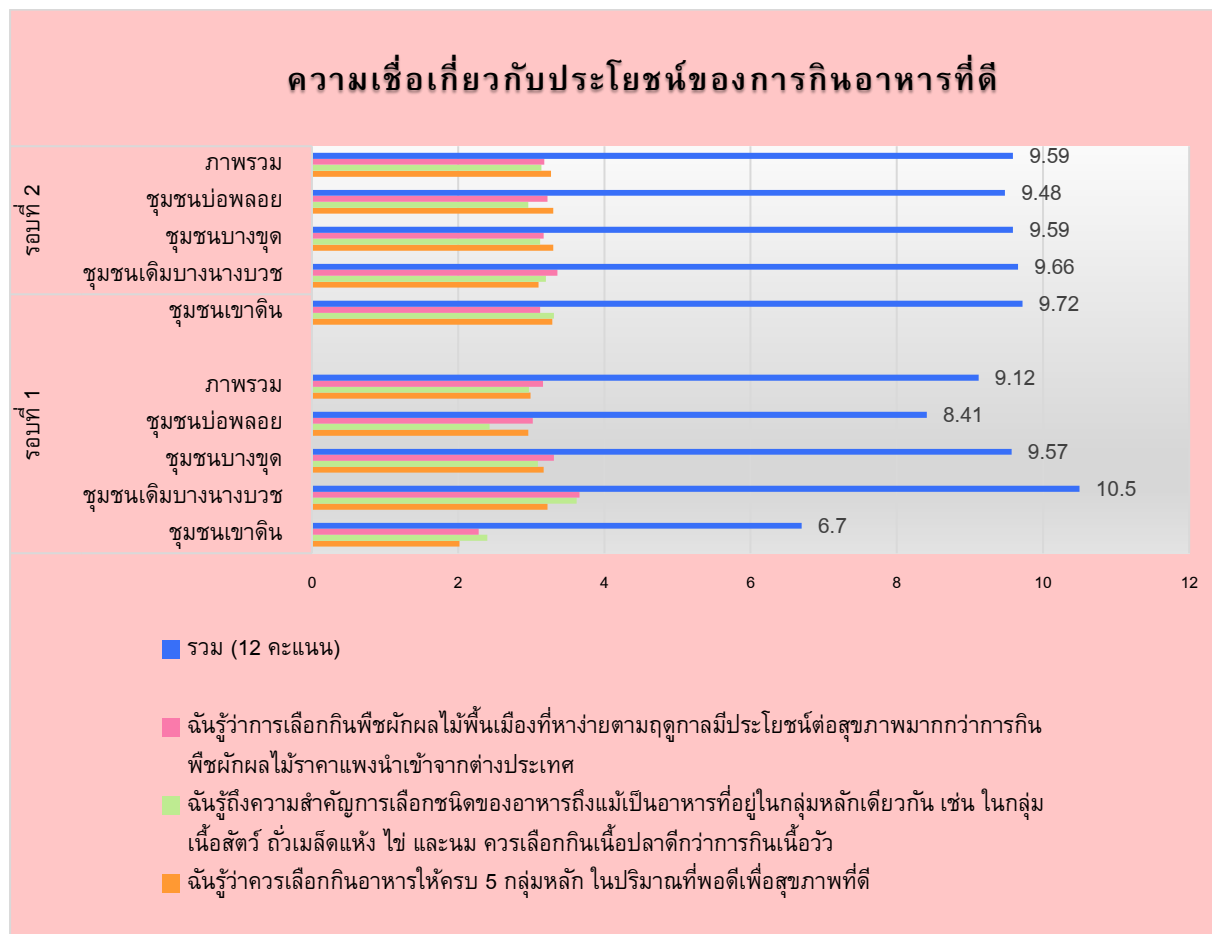
ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สูงที่สุด (10.5 คะแนน) รองลงมา คือ ชุมชนบางซุด ผู้บริโภคนาเดียเมือง และชุมชนบ่อพลอย (9.57, 8.9 และ 8.41 คะแนน ตามลำดับ) ในขณะที่ชุมชนเขาดินมีทัศนคติด้านความประโยชน์ของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพต่ำกว่าชุมชนอื่น (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

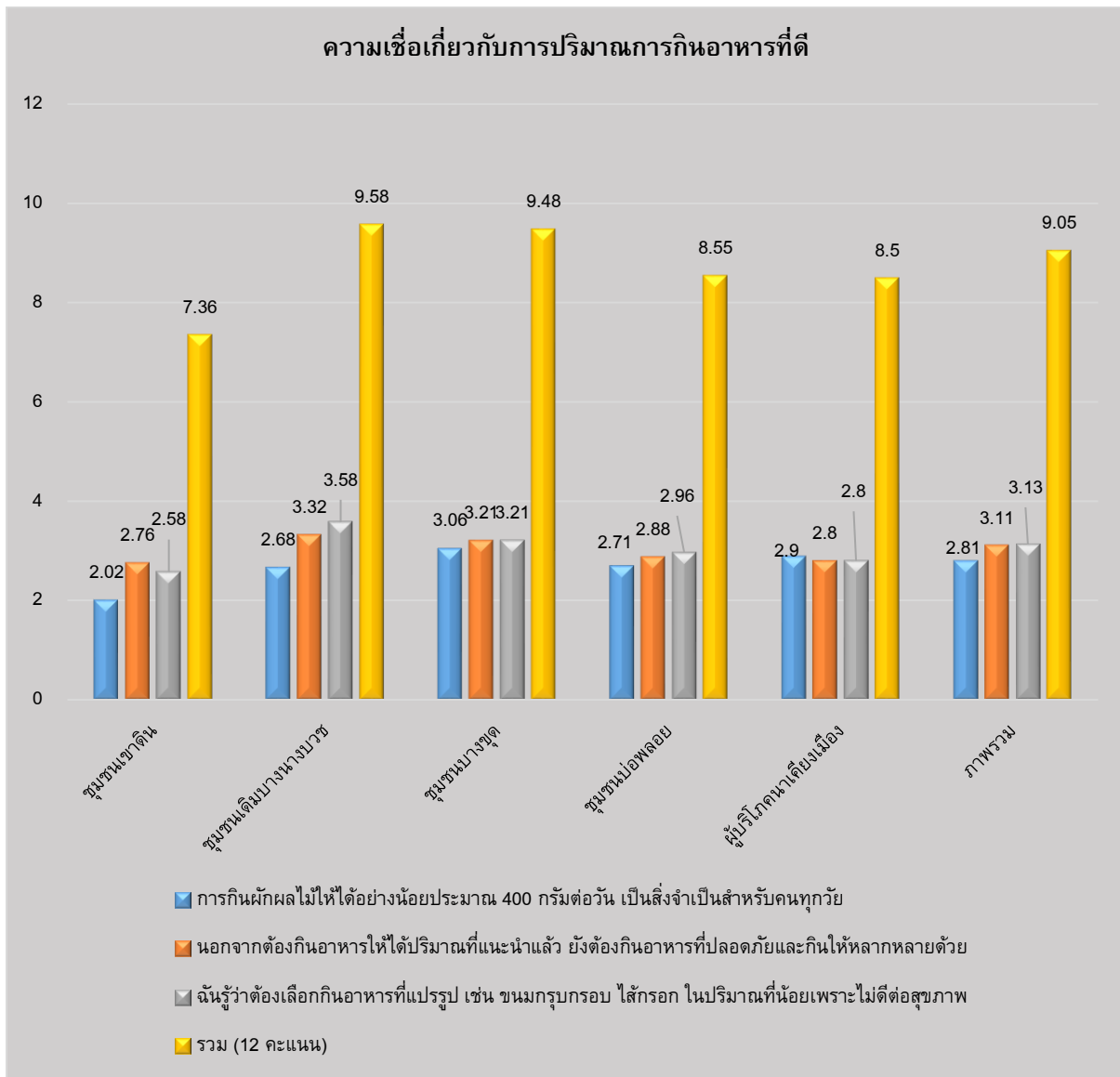


3.5.4 ความเชื่อเกี่ยวกับการปริมาณการกินอาหารที่ดี

ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางซุดมีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับปริมาณการกินอาหารที่ดี สูงกว่าชุมชนอื่น (9.58 และ 9.48 คะแนน ตามลำดับ)

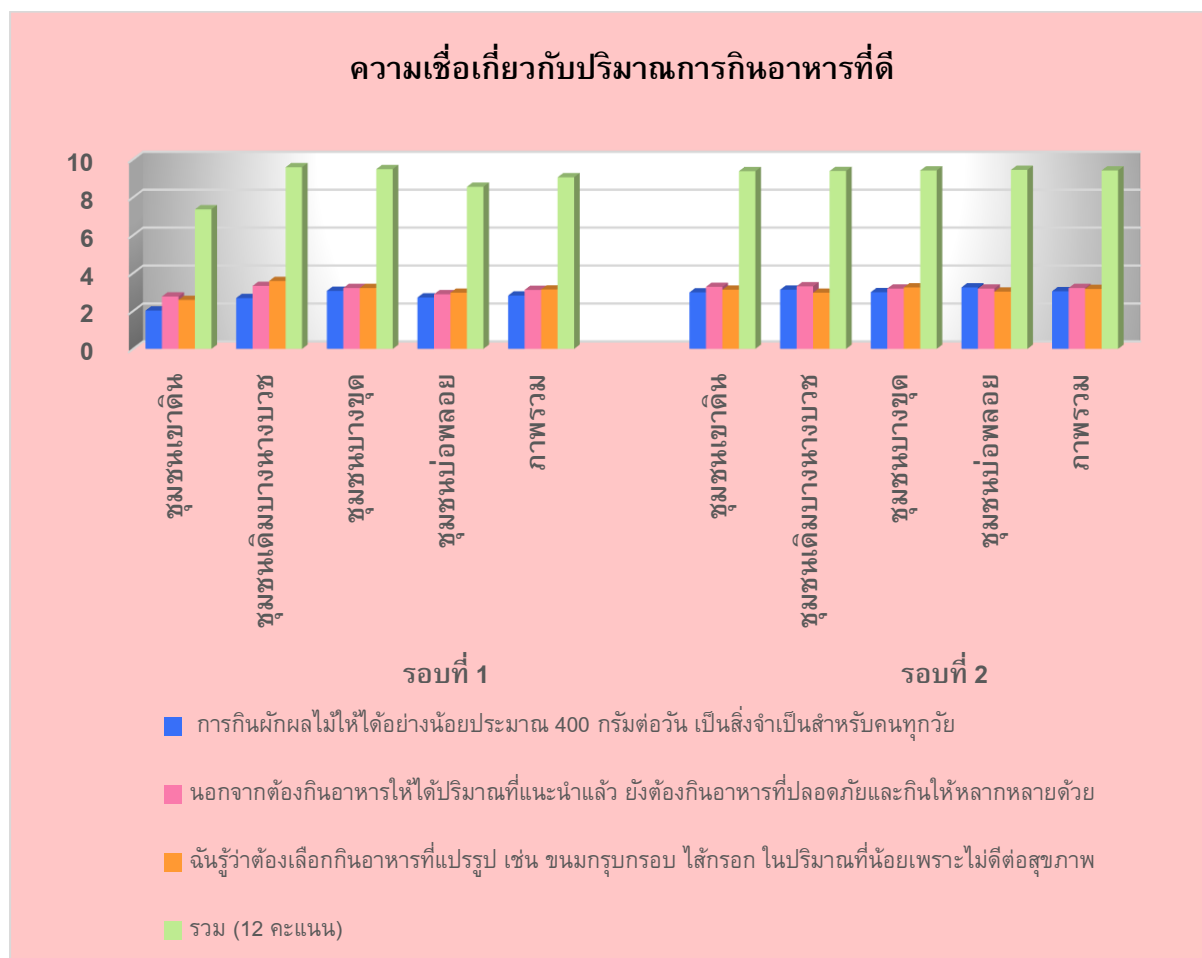
ผลการสำรวจ พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางซุดมีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับปริมาณการกินอาหารที่ดี สูงกว่าชุมชนอื่น (9.58 และ 9.48 คะแนน ตามลำดับ) รองลงมา คือ ชุมชนบ่อพลอย และผู้บริโภคนาเคียงเมือง (8.55 และ 8.50 คะแนน ตามลำดับ) ในขณะที่ชุมชนเขาดินมีทัศนคติด้านความเชื่อเกี่ยวกับการกินปริมาณอาหารที่ดีต่ำกว่าชุมชนอื่น (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

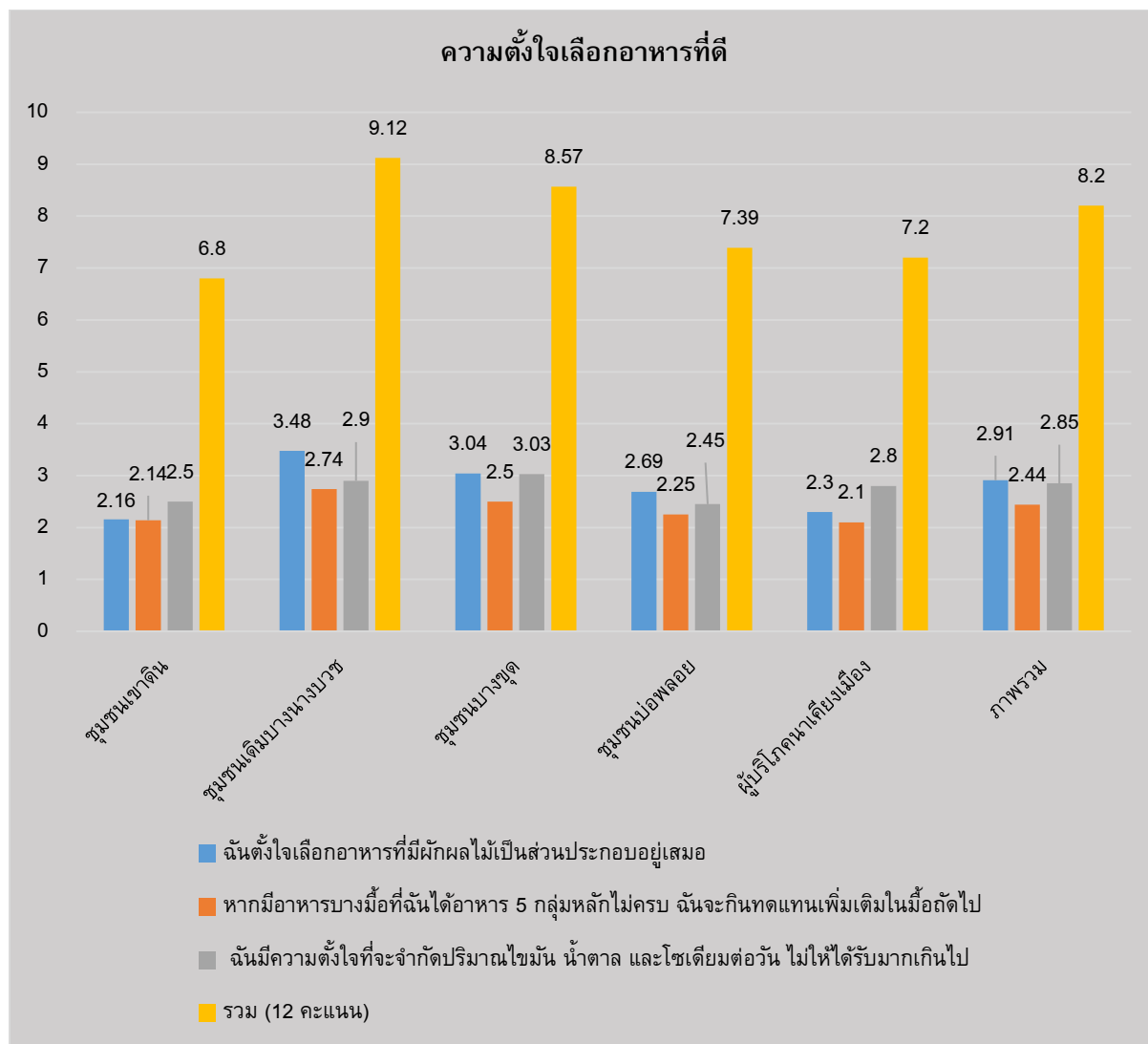


3.5.5 ความตั้งใจเลือกอาหารที่ดี

ชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านความตั้งใจเลือกอาหารที่ดีสูงที่สุด (9.12 คะแนน)

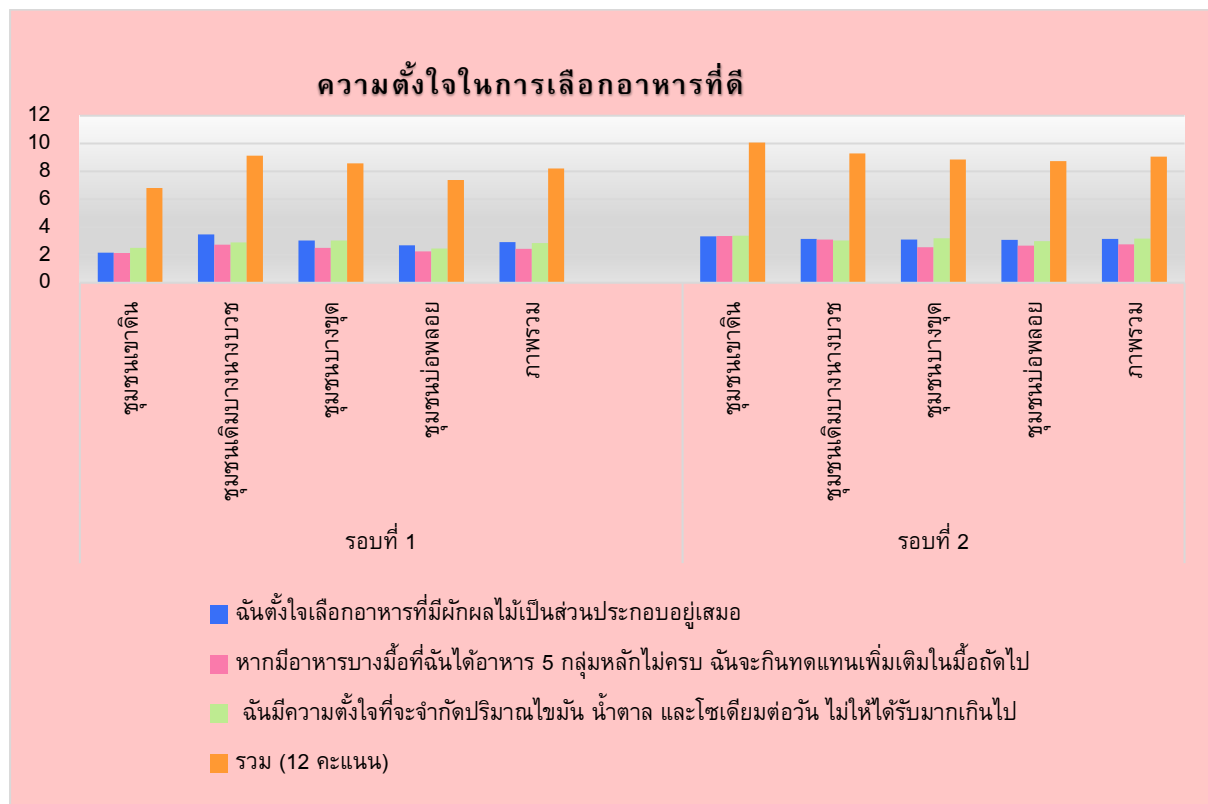
ผลการสำรวจ พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านความตั้งใจเลือกอาหารที่ดีสูงที่สุด (9.12 คะแนน) รองลงมา คือ ชุมชนบางซุด (8.57 คะแนน) ชุมชนบ่อพลอย และผู้บริโภคนาเคียงเมือง (7.39 และ 7.2 คะแนน ตามลำดับ) ในขณะที่ชุมชนเขาดินมีทัศนคติด้านความตั้งใจเลือกอาหารที่ดีต่ำกว่าชุมชนอื่น (6.8 คะแนน) (กราฟที่ 41)

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

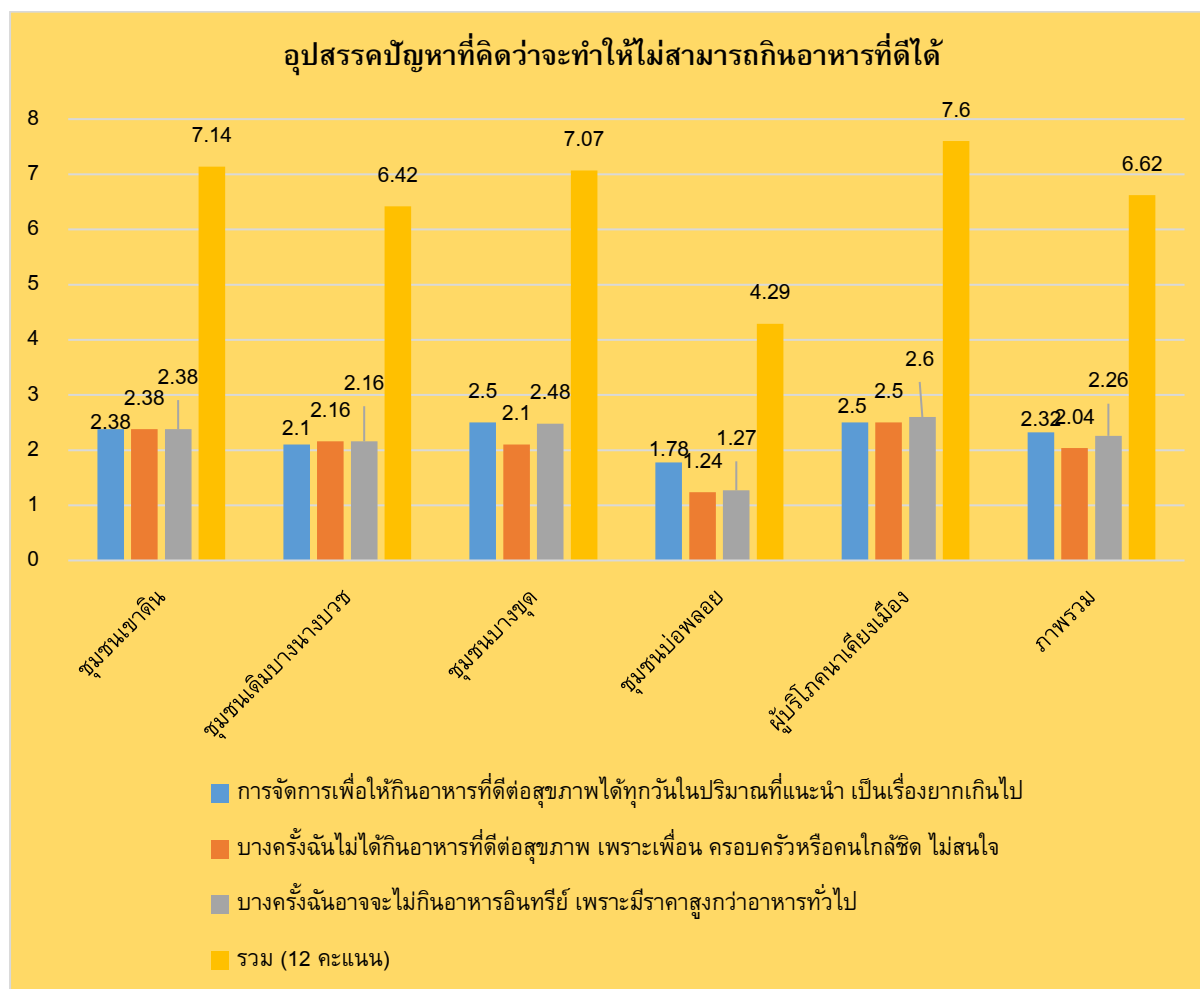


3.5.6 อุปสรรคปัญหาที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้

ผู้บริโภคนาเคียงเมือง ชุมชนเขาดิน ชุมชนบางซุด และชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้คล้ายคลึงกัน ในขณะที่ชุมชนบ่อพลอยพบปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้ต่ำกว่าชุมชนอื่น

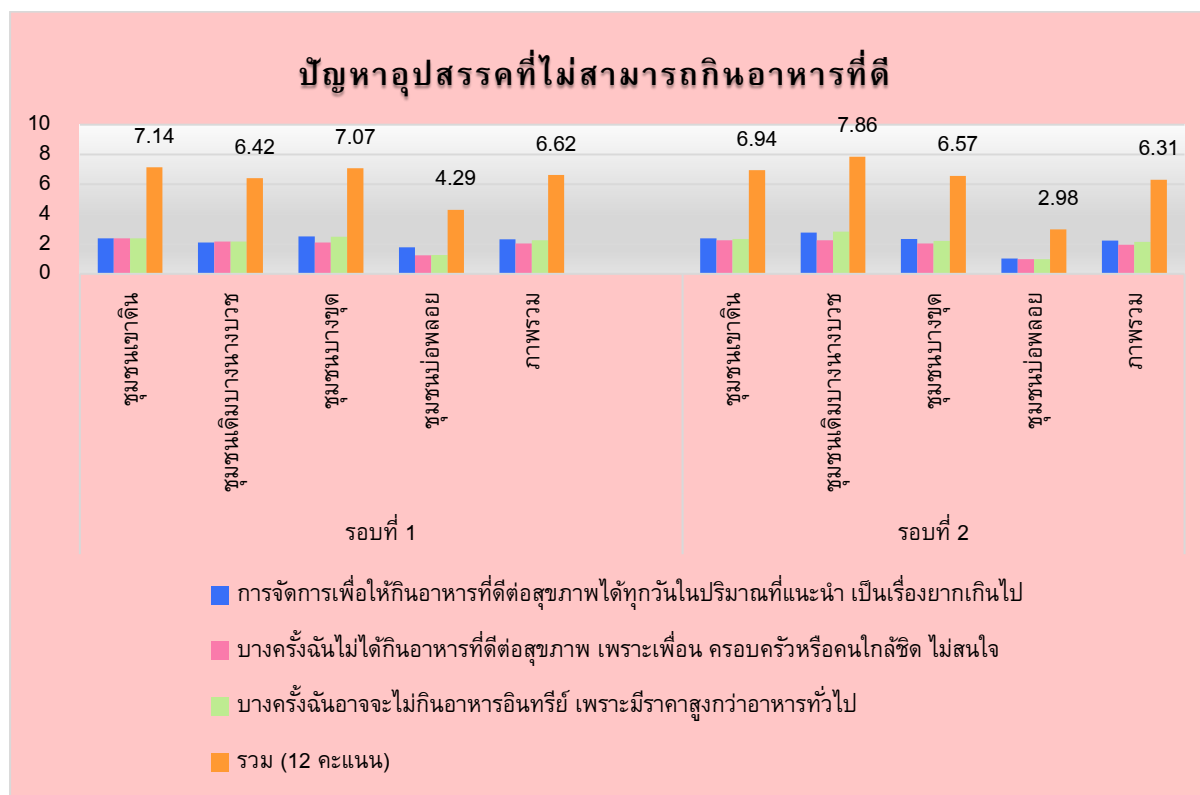
ผลการสำรวจ พบว่า ผู้บริโภคนาเคียงเมือง ชุมชนเขาดิน ชุมชนบางซุด และชุมชนเดิมบางนางบวช มีทัศนคติด้านปัญหาอุปสรรคที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้คล้ายคลึงกัน ทำให้มีคะแนนเฉลี่ยรวมไม่แตกต่างกันมากนัก (7.6, 7.14, 7.07 และ 6.42 คะแนน ตามลำดับ) ส่วนชุมชนบ่อพลอยมีคะแนนรวมต่ำที่สุด (4.29 คะแนน) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ 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 ทักษะความสามารถและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

3.6.1 ทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การประเมินระดับทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีข้อคำถาม 4 ข้อ ดังนี้

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

โดยในแต่ละข้อจะมีคะแนนเต็ม 4 คะแนน รวมทั้งหมด 16 คะแนน หากมีคะแนนมากหมายถึงมี

ทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ทำไม่ได้เลย เท่ากับ 0 คะแนน

ทำไม่ค่อยได้ เท่ากับ 1 คะแนน

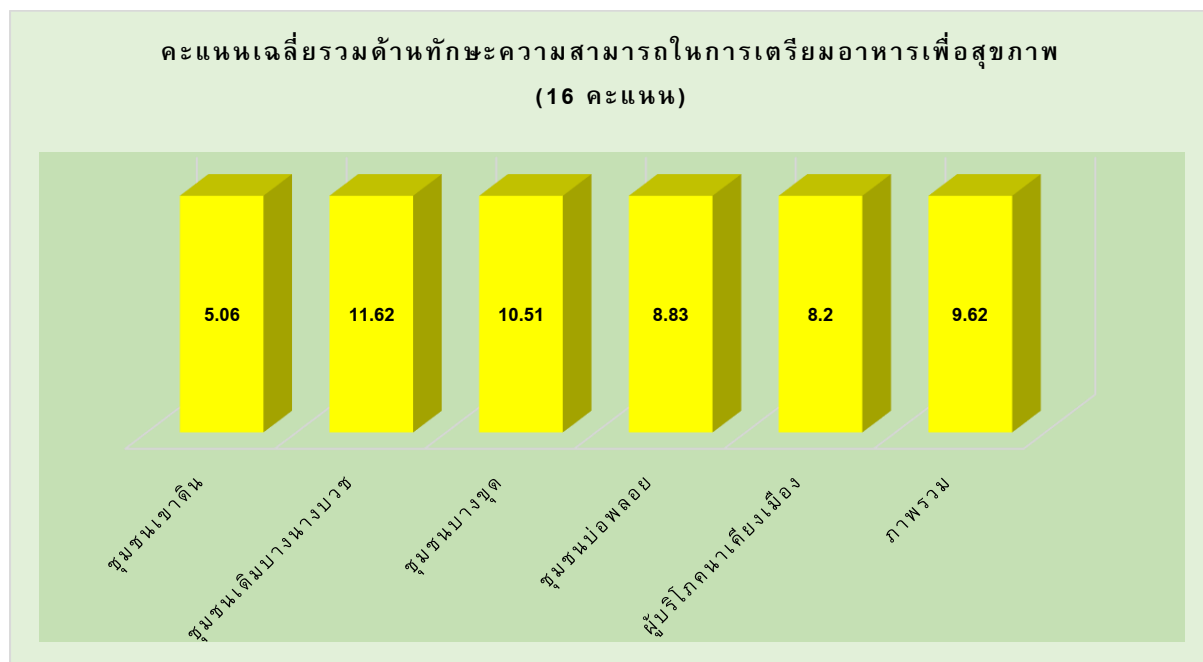
ทำได้บ้าง เท่ากับ 2 คะแนน
 ทำได้ เท่ากับ 3 คะแนน
 ทำได้ดี เท่ากับ 4 คะแนน

■ คะแนนรวมด้านทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางซุด มีทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าชุมชนอื่น (11.62 และ 10.51 คะแนนตามลำดับ)

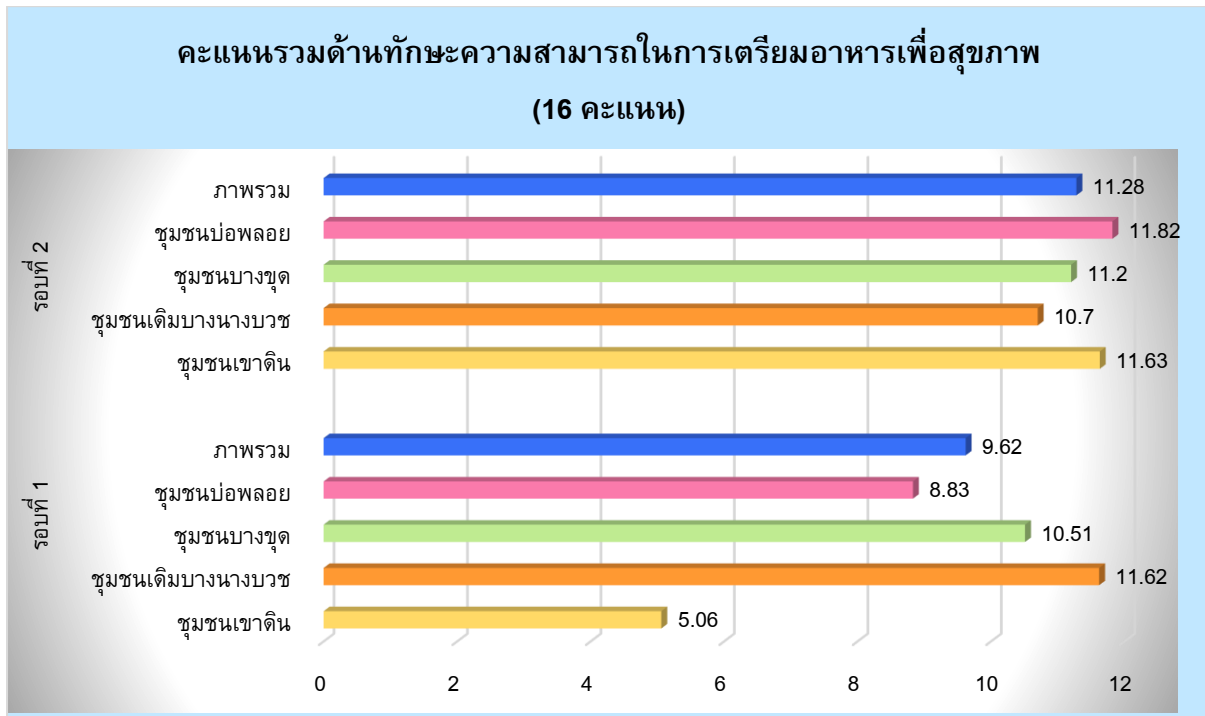
ผลการสำรวจทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ พบว่า ชุมชนเดิมบางนางบวช และชุมชนบางซุด มีทักษะความสามารถในการจัดเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าชุมชนอื่น (11.62 และ 10.51 คะแนนตามลำดับ) รองลงมา คือ ชุมชนบ่อพลอย และผู้บริโภคนาเคียงเมือง (8.83 และ 8.2 คะแนนตามลำดับ) ในขณะที่ชุมชนเขาดินได้คะแนนต่ำที่สุด (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



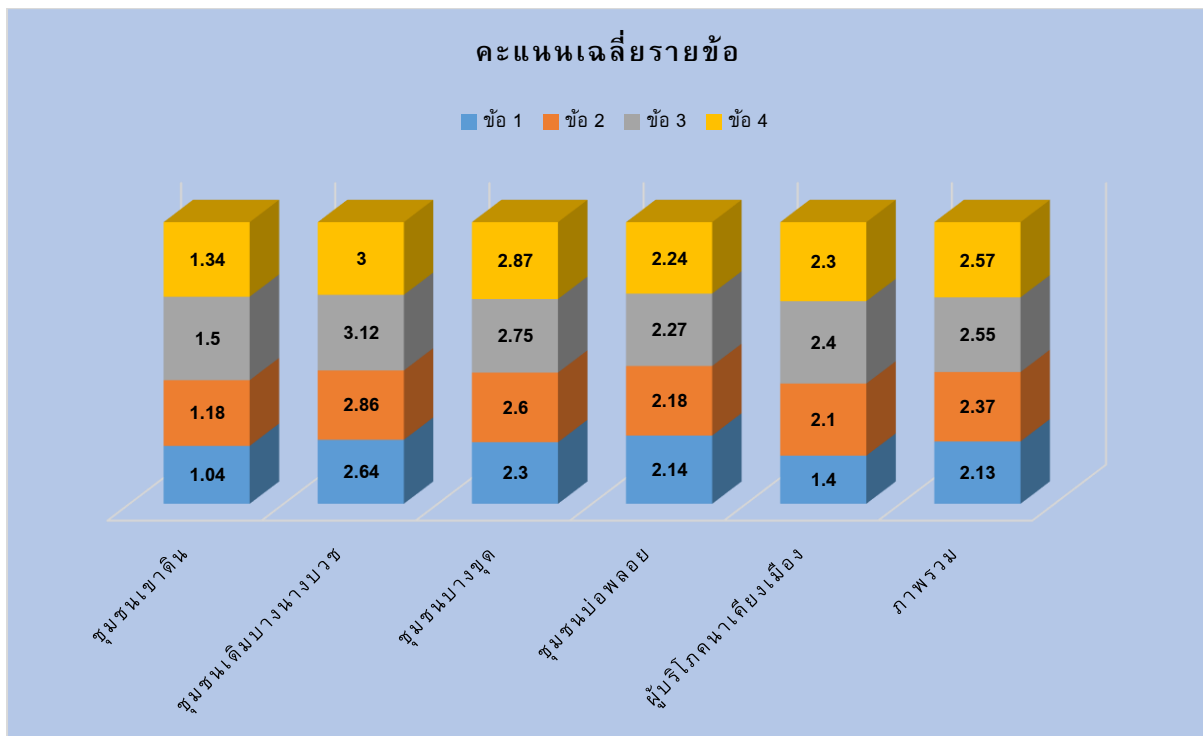
■ **คะแนนเฉลี่ยรายข้อด้านทักษะความสามารถในการเตรียมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ**

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

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

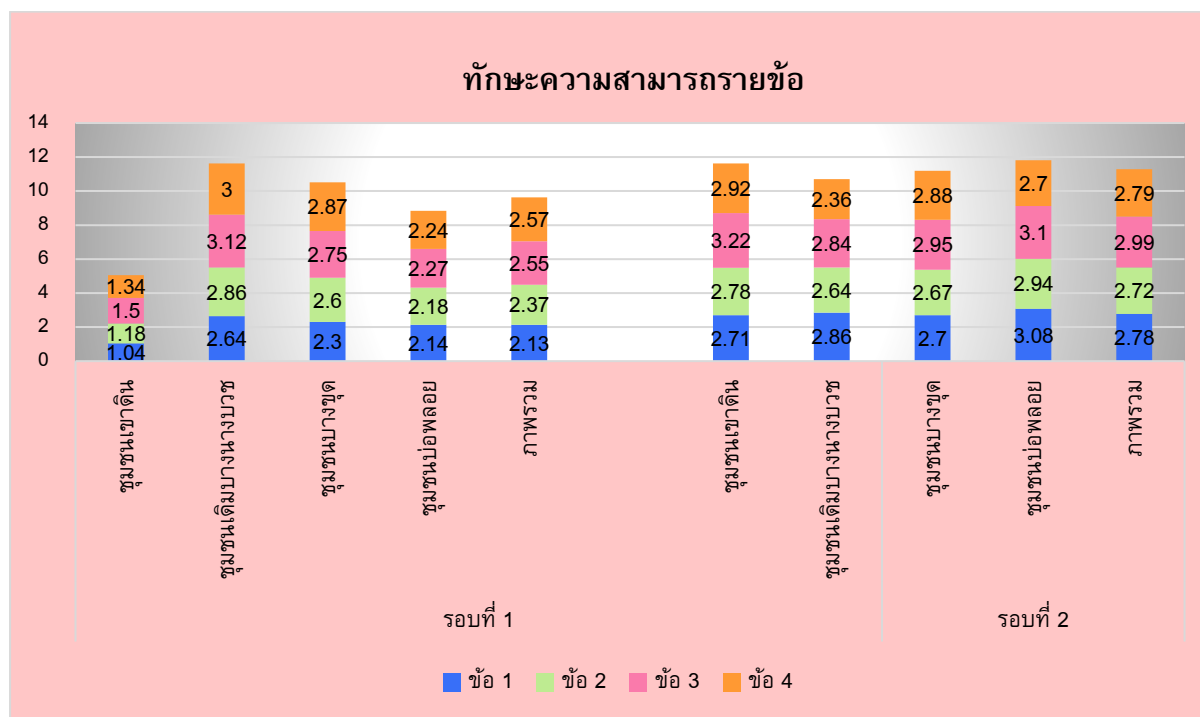
ในขณะที่การเตรียมล่วงหน้าเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่จะกิน เช่น อาหารที่จะกินพรุ่งนี้ หรือสัปดาห์หน้า ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด (2.13 คะแนน) แต่ชุมชนเดิมบางนางบัวชกลับมีทักษะข้อนี้สูงกว่าชุมชนอื่น (2.64 คะแนน) (กราฟที่ 46)

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) ต้มน้ำสะอาดแทนการต้มเครื่องต้มรสหวานเมื่อกระหาย
- 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 |

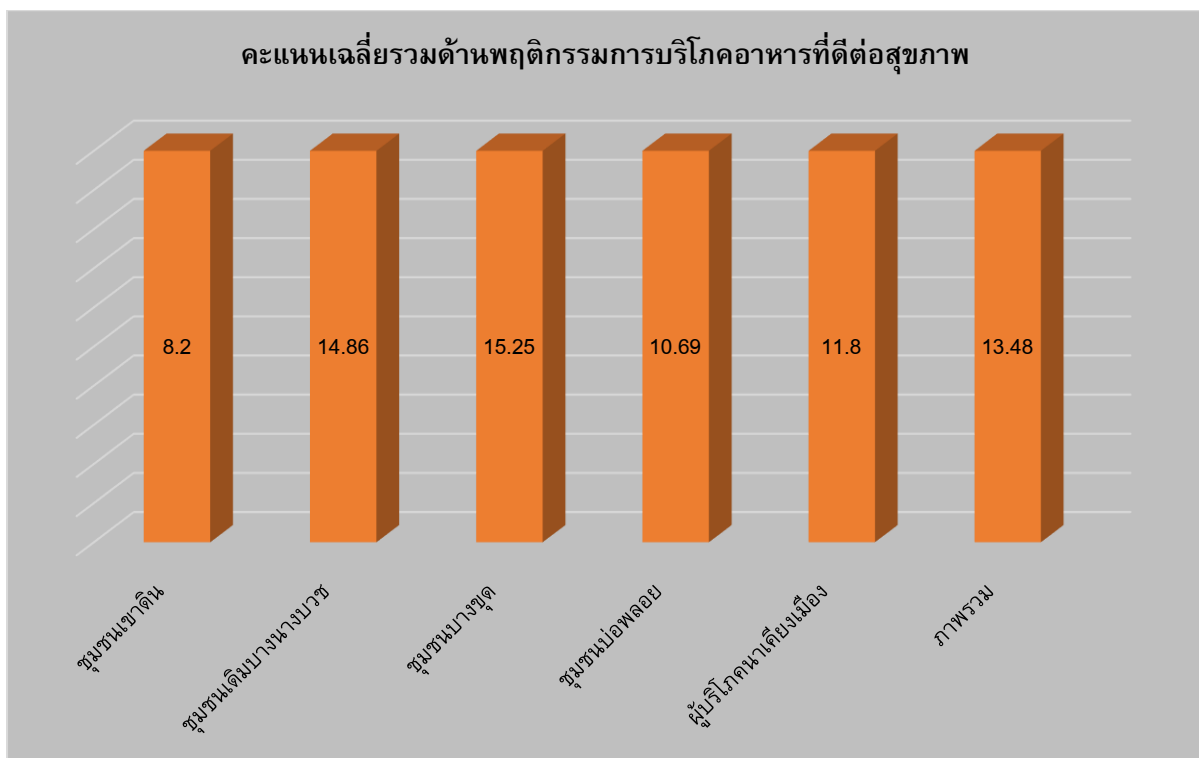
■ คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ชุมชนบางซุดและชุมชนเดิมบางนางบวช มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าชุมชนอื่น (15.25 และ 14.86 คะแนนตามลำดับ)

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

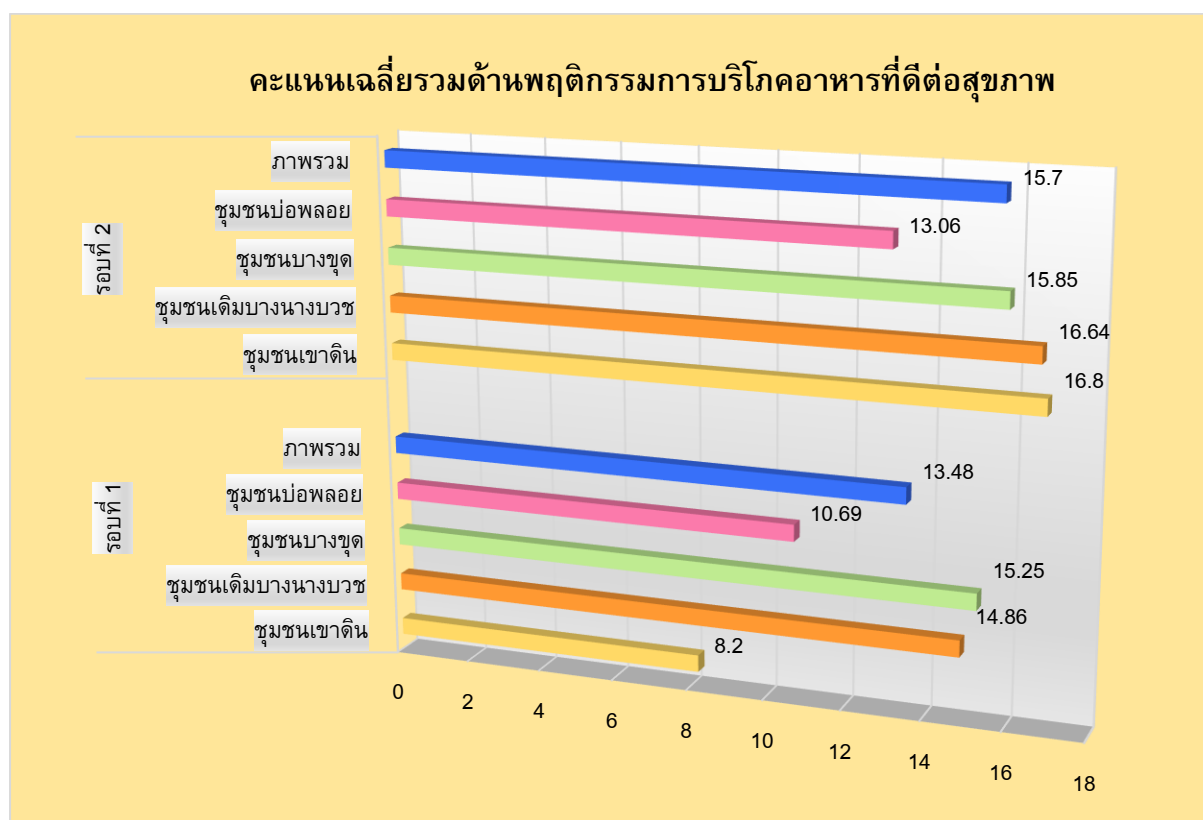
ในขณะที่ชุมชนเขาดิน ได้คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพต่ำกว่าชุมชนอื่น (8.2 คะแนน) (กราฟที่ 48)

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) และทุกชุมชนมีคะแนนเฉลี่ยรวมเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน (กราฟที่ 49)

กราฟที่ 49 คะแนนเฉลี่ยรวมด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (24 คะแนน) จำแนกรายชุมชน และรอบการสำรวจ



■ คะแนนเฉลี่ยรายข้อด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

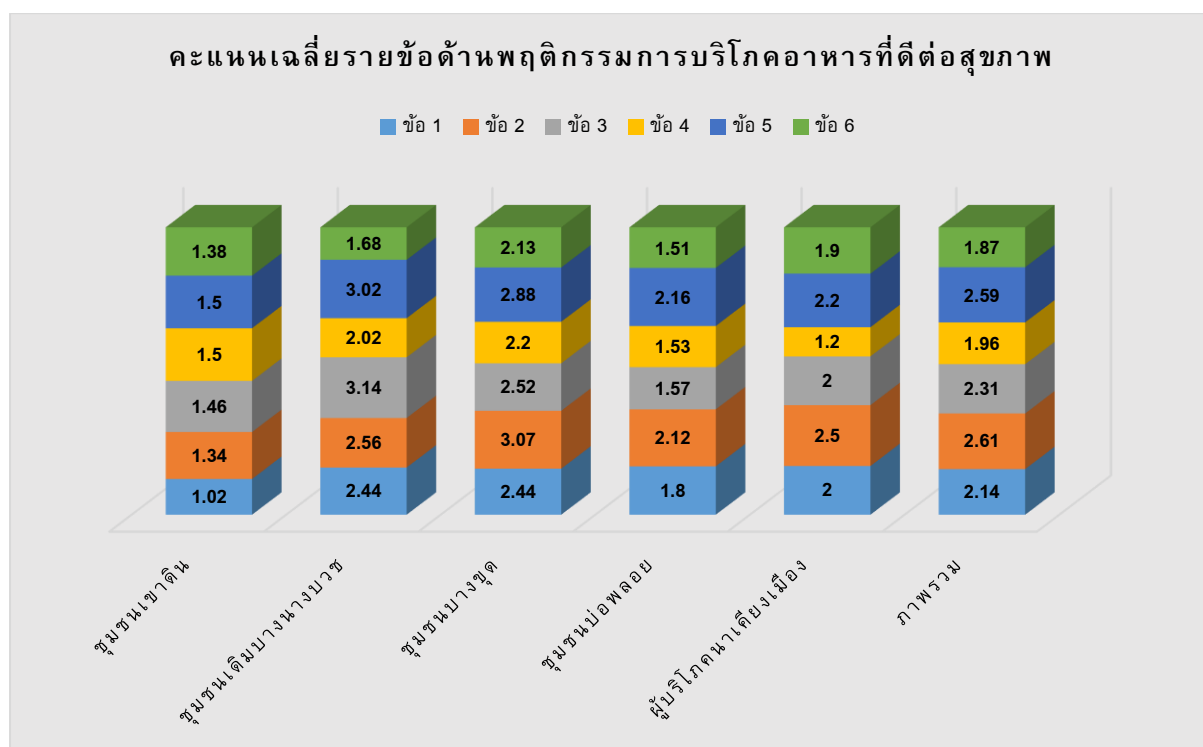
ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือถ้าไม่แน่ใจว่าเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น และการสั่งซื้ออาหาร (วัตถุดิบ ผักผลไม้ อาหารปรุงสุก) โดยตรงจากผู้ผลิตโดยไม่ผ่านคนกลาง เป็นพฤติกรรมการบริโภคที่ได้คะแนนต่ำสุด (1.87 และ 1.96 คะแนนตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อ โดยมีคะแนนในแต่ละข้อ 4 คะแนน ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเรียงจากคะแนนเฉลี่ยสูงไปหาลำดับ 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 กลุ่มตัวอย่างในชุมชนเขาดินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในแต่ละข้ออยู่ในเกณฑ์ทำไม่ได้ ทำได้น้อย หรือทำได้แค่บางครั้ง (กราฟที่ 50)

กราฟที่ 50 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพรายข้อๆละ 4 คะแนน จำแนกรายชุมชน

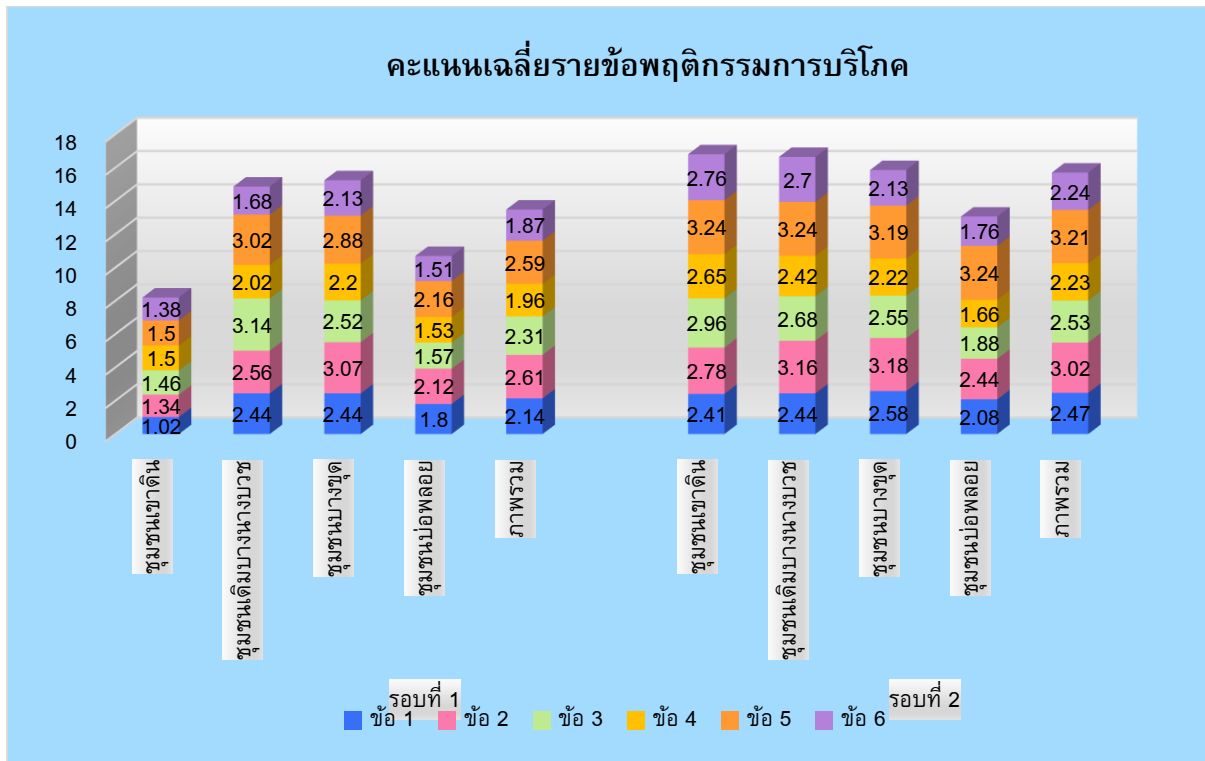


เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมรายข้อของทุกชุมชนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดังนี้

- 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 1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคและผลที่ได้การส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารในรอบเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ พบว่าส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคที่ดีขึ้นในมิติสำคัญ ในขณะที่บางประเด็นยังคงต้องดำเนินการเพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยน

โดยรอบสองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในวัยแรงงานอายุ 15-59 ปี ในด้านการบริโภคอาหารกลุ่มผัก กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มบริโภคผักเป็นไปตามเกณฑ์เพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 18.3 ในรอบที่ 1 เป็นร้อยละ 22.3 ในรอบที่ 2 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกชุมชน เครื่องดื่มที่มีรสหวาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างในชุมชนบางชุดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานลดลงจากรอบการสำรวจที่ 1 (จาก 47.5 เหลือ ใน 28.0 ซีซีต่อวัน เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนปอพลอยดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานลดลงจาก 191.4 เหลือ 86.3 ซีซีต่อวัน) การบริโภคอาหารประเภททอด การบริโภคอาหารประเภททอดมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยทุกชุมชนบริโภคอาหารประเภททอดลดลงโดยค่าเฉลี่ยการบริโภคอาหารประเภททอดในภาพรวมลดลงจาก 4.7 เหลือ 2.6 ซ่อนกินข้าวต่อวัน การประเมินระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นการประเมินชนิด ประเภทหรือสารอาหาร วิธีการกินอาหาร และการกินอาหารเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของโรค NCDs เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจรอบที่ 1 และ รอบที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในภาพรวมไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลง โดยคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 5.33 คะแนน ความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความเชื่อเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเพิ่มสูงขึ้นจาก 6.08 คะแนนในรอบ 1 เป็น 7.76 คะแนนในรอบ 2 และมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นทุกชุมชน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพพบว่า 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 ในขณะที่ชุมชนเขาหินมีผู้ที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 22.0 เป็นร้อยละ 57.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผลไม้ทุกขนาดน้อยกว่าเกณฑ์ธงโภชนาการทุกชุมชน ยกเว้นชุมชนปอพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่น้อยกว่าเกณฑ์ต่ำกว่าชุมชนอื่นๆ (ร้อยละ 3.9) หรือสามารถกล่าวได้ว่าชุมชนปอพลอยบริโภคผลไม้ขนาดใหญ่มากกว่าชุมชนอื่นๆ

จึงนำไปสู่ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้ด้านอาหารสุขภาพของประชากรเป้าหมาย และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังนี้

โดยโครงการต้องจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุลต่อไปอย่างต่อเนื่อง ด้วยการส่งเสริมความรู้ด้านการบริโภคอาหารสมดุล การบริโภคตามช่วงวัย และการบริโภคอาหารเฉพาะโรค ซึ่งสามารถดำเนินการได้ทั้งในเชิงกว้าง (อาทิ การอบรมให้ความรู้โดยบูรณาการร่วมกับหน่วยงานต่างๆ

ฯลฯ) และการส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารเชิงลึก (อาทิ จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กิจกรรมกลุ่มย่อย ฯลฯ)

ซึ่งโครงการสามารถจัดกิจกรรมด้วยการบูรณาการกับภาคีเครือข่ายของแผนอาหาร สำนัก 5 ที่มีการดำเนินงานด้านการบริโภคอาหารสมดุล/อาหารปลอดภัยหลากหลายภาคี และมีกระบวนการ/วิธีการและองค์ความรู้ที่หลากหลาย และเกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดี

รวมทั้งต้องมีระบบการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุล โดยตัวชี้วัดที่ต้องมีการติดตามการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การเปลี่ยนด้านความรู้/ความรอบรู้ด้านอาหารสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสมดุล

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

ซึ่งควรมีการบูรณาการทำงานร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ (โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ) ซึ่งสามารถบูรณาการเข้าไปในนโยบายควบคุมและลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ของกระทรวงสาธารณสุข หรือนโยบายสุขภาพด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง

นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารสุขภาพ และทัศนคติที่ดีด้านอาหาร เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพนั้น ต้องพิจารณารายชุมชนที่มีความแตกต่างกัน นำไปสู่การจัดกิจกรรมที่มีเนื้อหาแตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่น บางชุมชนจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น จึงควรมีการเน้นการส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารเฉพาะผู้สูงอายุ หรือเฉพาะโรค เป็นต้น

ภาคผนวก ก

การสำรวจสถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหาร ปี พ.ศ. 2567

เปรียบเทียบการสำรวจรอบ 1 (เมื่อเริ่มต้นโครงการ) และ รอบ 2 (เมื่อสิ้นสุดโครงการ)

มูลนิธิชีวิตไทย

ตารางที่ 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป ค่าดัชนีมวลกาย และชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

| ตัวแปร | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค หาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภคนา เคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | | ชุมชนเดิมบางนางบวช (50 คน) | | ชุมชน บางซุด (210 คน) | | ชุมชน บ่อพลอย (50 คน) | | รวม N=360 | |
|--|----------------------------|---------|-------------------------------|---------|-----------------------------|---------|-----------------------------|---------|--------------|---------|
| | เป็น | ไม่เป็น | เป็น | ไม่เป็น | เป็น | ไม่เป็น | เป็น | ไม่เป็น | เป็น | ไม่เป็น |
| ความดันโลหิต/ไขมัน ในเลือดสูง / คอ เลสเตอรอลสูง/เส้น เลือดตีบ | 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 บางซุด (210 คน) | | ชุมชน บ่อพลอย (50 คน) | | รวม N=360 | |
|--|----------------------------|---------|-------------------------------|---------|-----------------------------|---------|-----------------------------|---------|--------------|---------|
| | เป็น | ไม่เป็น | เป็น | ไม่เป็น | เป็น | ไม่เป็น | เป็น | ไม่เป็น | เป็น | ไม่เป็น |
| ย้อนไปก่อนหน้า 6 เดือนท่านเป็นความดัน สูง/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 ไขมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ

ตารางที่ 3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ และชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

| ตัวแปร | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชนเดิม บางนางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค หาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (50 คน) | รวม N=360 |
|--|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|--------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|
| | รอบ 1 | | | | | | รอบ 2 | | | | |
| ประเมินการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา | | | | | | | | | | | |
| 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 ถั้วฝักยาว 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 ฝรั่ง มะไฟ | | | | | | | | | | | |

| ตัวแปร | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชนเดิม บางนางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริหาร นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 |
| ผลไม้ขนาดกลาง 1 ส่วน เท่ากับ 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 |
| ผลไม้ขนาดกลาง 2 1 ส่วน เท่ากับ 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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชนเดิม บางนางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริหาร นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 |
| นมพร้อมมันเนย/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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชนเดิม บางนางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริหาร นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 กลัวยทอด ไก่/หมู/ เนื้อ/ปลา/ลูกชิ้นทอด ไข่เจียว ไข่ดาว หมูสามชั้นทอด แคนหมู 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 ขนมถุงกรอบ 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” มีคะแนนเท่ากับ 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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชนเดิม บางนาง บัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภคนา เคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบัว (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (50 คน) | รวม N=360 |
|--|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---|--------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|
| | รอบ 1 | | | | | | รอบ 2 | | | | |
| ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร | | | | | | | | | | | |
| - ประเภทของเนื้อสัตว์ที่กินแล้วถูกตามหลักโภชนาการ ได้แก่ เนื้อปลา ออกไก่ หมู เนื้อแดง | 94.0 | 100.0 | 95.0 | 100.0 | 70.0 | 95.6 | 87.8 | 86.0 | 93.8 | 100.0 | 92.7 |
| - เมื่อเทียบปริมาณที่เท่ากัน อาหารกึ่งสำเร็จรูป (โจ๊กบะหมี่) มีปริมาณโซเดียมสูงกว่าขนมขบเคี้ยว | 82.0 | 74.0 | 70.5 | 98.0 | 80.0 | 76.7 | 75.5 | 68.0 | 69.9 | 86.0 | 72.6 |
| - การกินอาหารหลากหลายชนิด สลับหมุนเวียนกัน ช่วยหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยที่ปนเปื้อนในอาหารได้ | 68.0 | 100.0 | 73.3 | 100.0 | 50.0 | 79.4 | 67.3 | 66.0 | 81.3 | 100.0 | 79.9 |
| - การแช่ผักและผลไม้ด้วยผงฟู แล้วค่อยล้างด้วยน้ำสะอาดเป็นวิธีที่ขจัดสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด | 80.0 | 32.0 | 48.7 | 98.0 | 40.0 | 57.5 | 46.9 | 50.0 | 75.1 | 10.0 | 58.7 |

| ตัวแปร | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภคนา เคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (50 คน) | รวม N=360 |
|---|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---|--------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|
| | รอบ 1 | | | | | | รอบ 2 | | | | |
| - การเลือกซื้อผักผลไม้ ที่บ้านหรือที่หาซื้อง่ายใน ท้องถิ่น เช่น ผักหวาน ดอก แค สะเดา ช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้เกษตรกรลด การใช้สารเคมี | 78.0 | 100.0 | 92.0 | 100.0 | 40.0 | 90.8 | 87.8 | 84.0 | 84.7 | 100.0 | 87.2 |
| - หากข้อมูลบนฉลากหน้า ของขนมกรุปรอบเขียนว่า ขนมห่อนั้นมี 2 หน่วย บริโภค หมายความว่า ท่าน ไม่ควรกินขนมทั้งหมด ในครั้งหรือวันเดียว | 64.0 | 74.0 | 44.6 | 15.7 | 60.0 | 47.8 | 42.9 | 50.0 | 68.9 | 20.0 | 55.9 |
| - การกินอาหารที่ใช้วิธีการ ประกอบอาหารแบบต้ม นึ่ง อบ หรือตุ๋น สามารถช่วย รักษาระดับน้ำตาลตัวไม่ให้ เพิ่มขึ้นได้ | 78.0 | 92.0 | 80.5 | 100.0 | 90.0 | 84.7 | 65.3 | 74.0 | 88.0 | 100.0 | 84.6 |

| ตัวแปร | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (50 คน) | รวม N=360 |
|---|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---|--------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|
| | รอบ 1 | | | | | | รอบ 2 | | | | |
| ค่าเฉลี่ยคะแนนภาพรวมแต่ ละชุมชน (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) อุปสรรคปัญหาที่คิดว่าจะทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีที่สุดได้
- 5.1) การจัดการเพื่อให้กินอาหารที่ดีที่สุดสุขภาพได้ทุกวันในปริมาณที่แนะนำ เป็นเรื่องยากเกินไป
- 5.2) บางครั้งฉันไม่ได้กินอาหารที่ดีที่สุดสุขภาพ 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 ยังมีคะแนนมากนั้นหมายถึงการมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีที่สุดสุขภาพ และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารมากตามไปด้วย

ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีที่สุดสุขภาพ และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร จำแนกรายชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

| ตัวแปร | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภคนา เคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 |
| - ฉันรู้ว่าการเลือกกินพืชผักผลไม้พื้นเมืองที่หาจ่ายตามฤดูกาลมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าการกินพืชผักผลไม้ราคาแพงนำเข้าจากต่างประเทศ | 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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภคนา เคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (50 คน) | รวม N=360 |
|---|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---|--------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|
| | รอบ 1 | | | | | | รอบ 2 | | | | |
| อาหารที่ปลอดภัยและกินให้ หลากหลายด้วย | | | | | | | | | | | |
| - ฉันรู้ว่าต้องเลือกกินอาหารที่ แปรรูป เช่น ขนมกรุบกรอบ ใส้ กรอก ในปริมาณที่น้อยเพราะ ไม่ดีต่อสุขภาพ | 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 | | | | | | | | | | | |
| - ฉันตั้งใจเลือกอาหารที่มีผัก ผลไม้เป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ | 2.16 | 3.48 | 3.04 | 2.69 | 2.30 | 2.91 | 3.33 | 3.14 | 3.11 | 3.08 | 3.14 |
| - หากมีอาหารบางมื้อที่ฉันได้ อาหาร 5 กลุ่มหลักไม่ครบ ฉัน จะกินทดแทนเพิ่มเติมในมื้อ ถัดไป | 2.14 | 2.74 | 2.50 | 2.25 | 2.10 | 2.44 | 3.35 | 3.10 | 2.56 | 2.66 | 2.75 |
| - ฉันมีความตั้งใจที่จะจำกัด ปริมาณไขมัน น้ำตาล และ โซเดียมต่อวัน ไม่ให้ได้รับมาก เกินไป | 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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อพลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 | 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) ปรุงอาหารหรือเตรียมอาหารด้วยตัวเองจากส่วนประกอบที่ดีที่สุดคุณภาพและปลอดภัย

8) เก็บวัตถุดิบอาหาร เครื่องปรุง ผักผลไม้ ให้ได้นาน และรักษาคุณค่าสารอาหาร

โดยในแต่ละข้อจะมีคะแนนเต็ม 4 คะแนน รวมทั้งหมด 16 คะแนน หากมีคะแนนมากหมายถึงมีทักษะความสามารถและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีที่สุดคุณภาพและส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารมากตามไปด้วย ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ทำไม่ได้เลย เท่ากับ 0 คะแนน

ทำไม่ค่อยได้ เท่ากับ 1 คะแนน

ทำได้บ้าง เท่ากับ 2 คะแนน

ทำได้ เท่ากับ 3 คะแนน

ทำได้ดี เท่ากับ 4 คะแนน

ตารางที่ 7 คะแนนเฉลี่ยทักษะความสามารถและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีที่สุดคุณภาพ และส่งเสริมความมั่นคงทางอาหาร จำแนกรายชุมชน รอบ 1 และ รอบ 2

| ตัวแปร | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (50 คน) | รวม N=360 |
|--|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|--------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|
| | รอบ 1 | | | | | | รอบ 2 | | | | |
| ทักษะความสามารถ | | | | | | | | | | | |
| - เตรียมล่วงหน้าเกี่ยวกับอาหารที่ ดีที่สุดสุขภาพที่จะกิน เช่น อาหาร ที่จะกินพรุ่งนี้ หรือสัปดาห์หน้า | 1.04 | 2.64 | 2.30 | 2.14 | 1.40 | 2.13 | 2.71 | 2.86 | 2.70 | 3.08 | 2.78 |

| ตัวแปร | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค หน้าเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (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 ผักผลไม้ให้ได้นาน 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) ต้มน้ำสะอาดแทนการต้มเครื่องต้มรสหวานเมื่อกระหาย
- 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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภค นาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (50 คน) | รวม N=360 |
|--|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|--------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------|
| | รอบ 1 | | | | | | รอบ 2 | | | | |
| พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภค | | | | | | | | | | | |
| - หลีกเลียงอาหารทอด 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 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (199 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (51 คน) | กลุ่ม ผู้บริโภคนาเคียง เมือง (10 คน) | รวม N=360 | ชุมชน เขาดิน (50 คน) | ชุมชน เดิมบาง นางบวช (50 คน) | ชุมชน บางซุด (210 คน) | ชุมชน บ่อ พลอย (50 คน) | รวม N=360 |
|---|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|--------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------|
| | รอบ 1 | | | | | | รอบ 2 | | | | |
| - สั่งซื้ออาหาร (วัตถุดิบ ผักผลไม้ อาหารปรุงสุก) โดยตรงจากผู้ผลิต โดยไม่ผ่านคนกลาง | 1.50 | 2.02 | 2.20 | 1.53 | 1.20 | 1.96 | 2.65 | 2.42 | 2.22 | 1.66 | 2.23 |
| - กินเมนูอาหารพื้นเมือง อาหาร ท้องถิ่น | 1.50 | 3.02 | 2.88 | 2.16 | 2.20 | 2.59 | 3.24 | 3.24 | 3.19 | 3.24 | 3.21 |
| - ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจาก แหล่งที่น่าเชื่อถือถ้าไม่แน่ใจว่า เกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น | 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 |