



ผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา

ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

โครงการพัฒนาเครือข่ายเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม

เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของประชากรไทย

สัญญาเลขที่ 58-00-1853

รหัสโครงการ 57-02605

เสนอโดย

คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

กันยายน 2558

## สารบัญ

|                                                                        | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 1 บทนำ                                                           | 1    |
| 1.1 ความเป็นมา หลักการและเหตุผล                                        | 1    |
| 1.2 วัตถุประสงค์                                                       | 2    |
| 1.3 ขอบเขตการศึกษา                                                     | 2    |
| 1.4 ระยะเวลาการดำเนินโครงการ                                           | 3    |
| 1.5 แผนดำเนินงาน                                                       | 3    |
| 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                                          | 3    |
| บทที่ 2 วิธีการสำรวจ                                                   |      |
| 2.1 ขั้นตอนการสำรวจ                                                    | 4    |
| 2.2 ประชากรเป้าหมาย                                                    | 4    |
| 2.3 ขนาดและการสุ่มตัวอย่าง                                             | 5    |
| 2.4 เครื่องมือวัด                                                      | 5    |
| 2.5 การควบคุมคุณภาพ                                                    | 5    |
| บทที่ 3 ผลการสำรวจ                                                     | 7    |
| 3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม                                     | 7    |
| 3.2 พฤติกรรมการบริโภคและซื้ออาหาร                                      | 7    |
| 3.3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ                                 | 8    |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมลำเอียง                                  | 10   |
| 4.1 ข้อมูลเบื้องต้นของโครงการ                                          | 10   |
| 4.2 ข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์                                         | 12   |
| 4.3 ข้อมูลทางด้านสุขภาพ                                                | 13   |
| 4.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร                                             | 15   |
| 4.5 พฤติกรรมต่อการให้ข้อมูลของฉลาก                                     | 16   |
| 4.6 พฤติกรรมลำเอียงจากทางเลือกมาตรฐาน (Default Option Bias)            | 18   |
| 4.7 พฤติกรรมลำเอียงจากการให้ข้อมูล (Information Provision Bias)        | 22   |
| 4.8 พฤติกรรมลำเอียงจากการยึดติด (Anchoring Bias)                       | 23   |
| บทที่ 5 สรุปและนัยเชิงนโยบาย                                           | 26   |
| บรรณานุกรม                                                             | 28   |
| ภาคผนวก ก ตารางผลการสำรวจ                                              | ผก-1 |
| ภาคผนวก ข แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร | ผข-1 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมา หลักการและเหตุผล

เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม (Behavioral Economics) เป็นแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์ที่กำลังเติบโตและได้รับการนำไปประยุกต์ใช้กับการอธิบายการตัดสินใจของบุคคลในรูปแบบต่างๆ โดยเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางไม่จำกัดเฉพาะในกลุ่มนักเศรษฐศาสตร์เท่านั้น เนื่องจากสามารถอธิบายการตัดสินใจของมนุษย์ในหลายบริบทที่เศรษฐศาสตร์แบบดั้งเดิมไม่สามารถอธิบายได้ เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมจึงมีส่วนช่วยในการพัฒนาองค์ความรู้ที่กว้างขวางขึ้นเกี่ยวกับการตัดสินใจของมนุษย์

แนวคิดหลักของเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเป็นการผนวกจิตวิทยากับทฤษฎีเศรษฐศาสตร์เข้าด้วยกัน เพื่อปรับปรุงข้อสมมติพื้นฐานของเศรษฐศาสตร์ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น โดยมีเป้าหมายในการเพิ่มความสามารถในการอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ที่อาจมิได้ตัดสินใจอย่างเป็นเหตุเป็นผล (irrational) โดยนักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเชื่อว่าการตัดสินใจของมนุษย์มีข้อจำกัดหลายประการเช่น มนุษย์อาจไม่ทราบข้อมูลที่จำเป็นต่อการตัดสินใจทั้งหมด หรือมนุษย์มีข้อจำกัดในกระบวนการคิดทำให้ไม่สามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาประมวลเพื่อเปรียบเทียบทางเลือกต่างๆ ได้ (Kahneman, 2003) ข้อจำกัดนี้อยู่ใต้ร่มของแนวคิดของ ความมีเหตุผลอย่างจำกัด (bounded rationality) ที่เสนอโดย Herbert Simon ผู้รับรางวัลโนเบลสาขาเศรษฐศาสตร์ในปี 1978 อันเป็นรากฐานสำคัญของเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมในเวลาต่อมา ทฤษฎีความมีเหตุผลอย่างจำกัดกล่าวว่ามีขีดจำกัดในกระบวนการคิดมนุษย์จึงใช้การตัดสินใจแบบศึกษาสำนึก (heuristics) แทนที่จะตัดสินใจโดยการหาค่าเหมาะที่สุด (optimization) ตามแนวคิดหลักของเศรษฐศาสตร์แบบดั้งเดิม (Simon, 1955) งานวิจัยด้านเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมมักจะยึดกรอบแนวคิดของ Herbert Simon ในการอธิบายการตัดสินใจของมนุษย์

เมื่อเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมกำลังกลายเป็นเครื่องมือหลักในการอธิบายการตัดสินใจของมนุษย์แล้ว การตัดสินใจบริโภคอาหารก็เป็นการตัดสินใจประจำวันที่สำคัญมากอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคน หากพิจารณาในรายละเอียดของพฤติกรรมบริโภคอาหารของคนไทย จะพบว่า การบริโภคอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป โดยมีแนวโน้มที่จะบริโภคอาหารที่ทำเองที่บ้านน้อยลง (เมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายด้านอาหาร) และบริโภคอาหารนอกบ้านในรูปของอาหารสำเร็จรูป (ready-to-eat) มากขึ้น รวมทั้งมีการทดแทนอาหารประเภทข้าวและธัญพืชมาเป็นไขมันและเนื้อสัตว์ในสัดส่วนที่สูงขึ้น (Kosulwat, 2002) ซึ่งทั้งหมดนี้สอดคล้องกับการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ทำให้ค่าเสียโอกาสของเวลาในการเตรียมอาหารที่บ้านสูงขึ้น และการไหลเทของวัฒนธรรมการบริโภคของประเทศฝั่งตะวันตกเข้าสู่ประเทศไทยผ่านกระแสโลกาภิวัตน์ นอกจากนี้ จากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการและพฤติกรรมบริโภคอาหารพ.ศ. 2556 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 66,659

คน) ยังพบว่าคนไทยยังมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารบางประการ โดยร้อยละ 79.11 ของผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารว่าง ร้อยละ 86.71 บริโภคอาหารไขมันสูงร้อยละ 45.87 บริโภคอาหารประเภทขนมทานเล่นหรือขนมกรุบกรอบร้อยละ 27.7 บริโภคอาหารจานด่วนทางตะวันตกร้อยละ 98.96 บริโภคน้ำอัดลมร้อยละ 53.84 บริโภคกลุ่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ที่มีรสหวานร้อยละ 45.14 บริโภคอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปร้อยละ 48.71 บริโภคอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทุกอย่างข้างต้นมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์(ตัวเลขทั้งหมดมาจากการคำนวณของผู้วิจัย) จะเห็นได้ว่าในภาพรวม คนไทยเลือกที่จะบริโภคอาหารตามความชอบ (preference) ไม่ว่าจะเป็นความชอบที่รสชาติ ความเค็มหรือความอร่อย และมีแนวโน้มที่จะเลือกบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่น่าจะมีความรู้ความเข้าใจต่อการเลือกอาหารอยู่แล้วพอสมควรจากการประชาสัมพันธ์ของภาครัฐ

คำถามที่ตามมาต่อประเด็นนี้ก็คือ ทำไมคนไทยจึงยังมีพฤติกรรมที่ตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารตามความชอบ และมักเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ทั้งๆ ที่น่าจะได้รับข้อมูลข่าวสารจากการประชาสัมพันธ์เรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มาก่อนอยู่แล้ว เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมจะช่วยเข้ามาตอบคำถามนี้ โดยทำการศึกษาพฤติกรรมลำเอียงในการตัดสินใจบริโภคอาหารของกลุ่มเป้าหมายของการศึกษา

อย่างไรก็ดี พฤติกรรมลำเอียงในการตัดสินใจบริโภคอาหารมีหลายประเภท ซึ่งยังไม่มีการศึกษาอย่างเป็นระบบในประเทศไทยมาก่อน ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จะเริ่มต้นจากพฤติกรรมลำเอียงที่สำคัญสามประการจากการปริทรรศน์วรรณกรรมในรายงานฉบับที่ผ่านมา อันได้แก่ Information Provision Bias, Default Option Bias และ Anchoring Bias ว่าพฤติกรรมลำเอียงที่สำคัญเหล่านี้มีอิทธิพลมากหรือน้อยเพียงใดต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มเป้าหมายที่ทำการศึกษา

## 1.2 วัตถุประสงค์

การศึกษารั้วนี้เป็นการสำรวจพฤติกรรมลำเอียงของพฤติกรรมที่สำคัญในการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และนำผลการสำรวจมาวิเคราะห์พฤติกรรมลำเอียงของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

## 1.3 ขอบเขตการศึกษา

### 1) ขอบเขตเชิงพื้นที่

การสำรวจจะดำเนินการกับนิสิตและนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สาเหตุของการมุ่งเน้นไปที่กลุ่มนิสิตนักศึกษา เนื่องจากหากเป็นกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในระดับต่ำกว่านี้ เช่น นักเรียน พวกเขาจะมีเสรีภาพเลือกบริโภคอาหารด้วยตนเองไม่เต็มที่ เช่น ผู้ปกครองควบคุมการบริโภค หรือเป็นการบริโภคอาหารที่ถูกกำหนดจากทางโรงเรียน ขณะที่ผลการสำรวจที่ได้ในระดับมหาวิทยาลัยยังอาจนำไปสู่ความร่วมมือในการพัฒนาโรงอาหารให้ดีขึ้น ซึ่งมีความเป็นไปได้ในเวลาอันสั้นกว่าที่จะการสร้างความร่วมมือกับบริษัทเอกชน หรือสถานที่ทำงานที่หลากหลาย

นอกจากนี้ การสำรวจจะดำเนินการกับนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีเท่านั้น เนื่องจากปริญญาโท อาจจะเป็นผู้ทำงานแล้ว ทำให้อาจไม่ได้ใช้โรงอาหารอย่างเต็มที่ โดยการสำรวจจะครอบคลุมตามประเภทของ มหาวิทยาลัย อันได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยเอกชน และสถาบันราชภัฏ

## 2) ขอบเขตเชิงเนื้อหา

เนื่องจากการสำรวจมุ่งเน้นการทำความเข้าใจพฤติกรรมลำเอียงของพฤติกรรมที่สำคัญในการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จึงมุ่งไปที่พฤติกรรมลำเอียงสามประเภทหลัก ได้แก่ Information Provision Bias, Default Option Bias และ Anchoring Bias รวมไปถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยทั่วไปที่คาดว่าจะจำเป็นต่อการอธิบายพฤติกรรมลำเอียงที่สำคัญดังกล่าว

### 1.4 ระยะเวลาการดำเนินโครงการ

144 วัน ตั้งแต่ 10 พฤษภาคม พ.ศ.2558 – 30 กันยายน พ.ศ.2558

### 1.5 แผนดำเนินงาน

การดำเนินการจะแบ่งเป็นสามช่วง

**ช่วงสองเดือนแรก** เป็นการทบทวนงานวิจัยและแนวคิดทางด้านการออกแบบแบบสอบถามเพื่อการทดลองในภาคสนาม (Field Experiment) ทั้งนี้เนื่องจากแนวคิดนี้ยังค่อนข้างใหม่สำหรับประเทศไทย งานส่วนใหญ่จึงน่าจะเป็นงานของต่างประเทศเป็นหลัก จากนั้น จะทำการออกแบบแบบสอบถาม และออกแบบการสุ่มตัวอย่าง เพื่อให้พร้อมกับการดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

**ช่วงเดือนที่สามถึงเดือนที่สี่** เป็นช่วงเวลาของการเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยแบบสอบถามเพื่อการทดลอง และลงรหัสข้อมูล พร้อมทำประมวลผลสถิติเชิงพรรณนาเบื้องต้น

**ช่วงเดือนที่ห้าถึงเดือนที่หก** จะเป็นการวิเคราะห์ผลการสำรวจ เพื่อตอบคำถามงานวิจัย โดยจะนำผลการศึกษาที่ได้มาทำความเข้าใจพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำเสนอข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพื่อเป็นพื้นฐานในการออกแบบนโยบายต่อไป

### 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การประยุกต์ใช้ศาสตร์ทางด้านเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมมาอธิบายพฤติกรรมลำเอียงในการบริโภคอาหาร จะช่วยให้เกิดการพัฒนานโยบาย กลยุทธ์ และแผนปฏิบัติการในการสร้างเสริมสุขภาวะของประชากรร่วมกับนโยบายที่มีอยู่เดิมได้ เช่น การออกแบบทางเลือก หรือการสร้างสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการตัดสินใจเลือกบริโภคของผู้บริโภค ซึ่งจะทำให้เป็นมิติใหม่ในการพัฒนาสุขภาวะไปในทิศทางที่เหมาะสม และได้ประสิทธิภาพมากขึ้นท่ามกลางภาวะสังคมปัจจุบันในระดับประเทศ

## บทที่ 2

### วิธีการสำรวจ

#### 2.1 ขั้นตอนการสำรวจ

กระบวนการสำรวจเพื่อให้ได้ข้อมูลของพฤติกรรมลำเอียงสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ทดสอบแบบสอบถาม
2. เก็บรวบรวมข้อมูล
3. ลงรหัส ป้อนข้อมูล ประมวลผลและจัดทำสรุปผลในเชิงพรรณนา

#### 2.2 ประชากรเป้าหมาย

โครงการนี้กำหนดประชากรเป้าหมายคือ นิสิตและนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ครอบคลุมพื้นที่ กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำแนกเป็น 3 กลุ่มตามประเภทสถาบันการศึกษา ประกอบด้วย

1. มหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ
2. มหาวิทยาลัยเอกชน
3. สถาบันราชภัฏ

โดยอ้างอิงจากฐานข้อมูลของกลุ่มสารสนเทศอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ปี 2556 รวมจำนวนทั้งสิ้น 494,920 คน ดังปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 2-1: แสดงจำนวนกลุ่มประชากรเป้าหมายนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำแนกตามประเภทสถาบันการศึกษา

| ประเภทสถาบันการศึกษา                      | จำนวน (คน) | สัดส่วน (%) |
|-------------------------------------------|------------|-------------|
| มหาวิทยาลัยรัฐและมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ | 164,462    | 33.23       |
| มหาวิทยาลัยเอกชน                          | 220,507    | 44.55       |
| สถาบันราชภัฏ                              | 109,951    | 22.22       |
| รวมจำนวนทั้งสิ้น                          | 494,920    | 100.00      |

ที่มา กลุ่มสารสนเทศอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ปี 2556

## 2.3 ขนาดและการสุ่มตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่างคำนวณที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่ม  $\pm 2.8$  รวมทั้งสิ้น 1,222 ตัวอย่าง จำแนกสัดส่วนตามประเภทสถาบัน อ้างอิงจำนวนประชากรจริง (proportionate to size sampling) จากฐานข้อมูลกลุ่มสารสนเทศอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ปี 2556 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2-2: แสดงการคำนวณขนาดตัวอย่าง (Sample Size) จำแนกตามสถาบันการศึกษา

| ประเภทสถาบันการศึกษา                      | สัดส่วน | จำนวนตัวอย่าง |
|-------------------------------------------|---------|---------------|
| มหาวิทยาลัยรัฐและมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ | 33.23   | 406           |
| มหาวิทยาลัยเอกชน                          | 44.55   | 544           |
| สถาบันราชภัฏ                              | 22.22   | 272           |
| รวมจำนวนทั้งสิ้น                          | 100.00  | 1,222         |

การสุ่มตัวอย่าง ของโครงการสำรวจครั้งนี้จำแนกเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ประยุกต์ใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิเพื่อแบ่งประเภทสถาบันการศึกษา เป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย  
1) มหาวิทยาลัยรัฐและมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2) มหาวิทยาลัยเอกชน และ 3) สถาบันราชภัฏ
2. คำนวณสัดส่วนการเก็บข้อมูลตามสัดส่วนประชากรจริง (Proportionate to Size Sampling) จำแนกตามสถาบันการศึกษา และชั้นปี
3. ทำการสุ่มสถาบันตัวอย่าง และคำนวณสัดส่วนที่จะเก็บในแต่ละสถาบัน โดยจำแนกตามชั้นปีและเพศ
4. เข้าเก็บข้อมูลตามสัดส่วนที่กำหนด

## 2.4 เครื่องมือวัด

เครื่องมือวัดพัฒนาโดยคณะอาจารย์ผู้รับผิดชอบโครงการ และบริษัท ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ จำกัด (SAB)

## 2.5 การควบคุมคุณภาพ

**1. การเก็บรวบรวมข้อมูล** พนักงานเก็บข้อมูลผ่านการอบรมความเข้าใจต่อเนื้อหาของแบบสอบถาม และวิธีการเก็บข้อมูล โดยมีหัวหน้าทีมแต่ละพื้นที่ควบคุมการเก็บข้อมูลในภาคสนาม พร้อมระบบ GPS Checking เพื่อยืนยันการลงพื้นที่ทำงาน โดยหัวหน้าทีมจะตรวจสอบความถูกต้องและรายงานผลต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นรายวัน

**2. ระบบป้องกันข้อมูลที่ป้องกันข้อผิดพลาด** เพื่อสามารถควบคุมข้อมูลให้มีความถูกต้องตรงตามแบบสอบถามที่งานใช้โปรแกรมสำเร็จรูปที่ป้องกันข้อผิดพลาดต่างๆ อาทิ การป้อนตัวเลขผิด ป้อนตัวเลขเกินจำนวน หรือการป้องกันความไม่สอดคล้องกันของข้อมูล เป็นต้น

**3. การตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความตอบ** ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และสอดคล้องของข้อมูล ที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ก่อนนำเข้าสู่ขั้นตอนการป้อนข้อมูล ประมวลผลต่อไป



### บทที่ 3

#### ผลการสำรวจ

การนำเสนอผลการสำรวจในบทนี้จะเป็นการนำเสนอผลตามแบบสอบถามที่ได้เก็บข้อมูลภาคสนาม โดยจะมีการนำเสนอเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมการบริโภคและซื้ออาหาร และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

#### 3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวอย่างร้อยละ 53.3 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 46.7 เป็นเพศชาย ประมาณ 3 ใน 4 หรือร้อยละ 76.6 อายุ 19 – 22 ปี ร้อยละ 13.6 อายุ 17 - 18 ปี และร้อยละ 9.8 อายุ 23 - 27 ปี น้ำหนักเพศชายเฉลี่ย 66 ก.ก. เพศหญิงเฉลี่ย 53 ก.ก. ส่วนสูงเพศชายเฉลี่ย 173 ซม. เพศหญิงเฉลี่ย 161 ซม.

ประมาณครึ่งหนึ่งหรือร้อยละ 49.6 มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ขณะที่ร้อยละ 34.6 มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร และร้อยละ 15.3 เป็นจังหวัดปริมณฑล โดยร้อยละ 36.4 พักอยู่บ้านส่วนตัวมีบริเวณรองลงมาร้อยละ 27.1 พักอยู่คอนโด/อพาร์ทเมนต์ที่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย และร้อยละ 19.2 พักอยู่บ้านส่วนตัวไม่มีบริเวณ/ทาวน์เฮาส์ ร้อยละ 44.2 พักอยู่กับพ่อแม่ ร้อยละ 20.9 อยู่กับเพื่อน และร้อยละ 19.8 อาศัยอยู่คนเดียว

อาชีพของผู้ปกครอง พบว่ากระจายไปยังหลากหลายอาชีพ โดยมากเป็นค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 41.0 รองลงมาคือ พนักงานบริษัท และรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 20.8 และ 17.4 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายได้ตนเองไม่รวมค่าที่พัก ประมาณ 3 ใน 4 หรือร้อยละ 74.0 มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาทต่อเดือน ส่วนที่เหลือร้อยละ 25.0 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ส่วนรายได้รวมของครัวเรือน ร้อยละ 40.2 มีรายได้มากกว่า 50,000 ต่อเดือน ขณะที่ร้อยละ 29.0 ระบุไม่เกิน 30,000 บาทต่อเดือน และร้อยละ 28.5 ระบุ 30,001 – 50,000 บาทต่อเดือน

ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พบว่าตัวอย่างร้อยละ 56.5 ไม่ได้ควบคุมอาหาร ร้อยละ 18.6 สูบบุหรี่ ขณะที่เกือบครึ่งหรือร้อยละ 49.4 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (โดยมีร้อยละ 17.5 ดื่มอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์) อย่างไรก็ตาม พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 80.8 มีการออกกำลังกาย (โดยมีร้อยละ 48.2 ออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์) นอกจากนี้ ยังพบว่าส่วนใหญ่คือร้อยละ 85.7 ไม่มีโรคประจำตัว ขณะที่ร้อยละ 13.4 มีโรคประจำตัว ได้แก่ หอบหืด ภูมิแพ้ โรคอ้วน โลหิตจาง ไมเกรน กระเพาะอาหารอักเสบ ความดัน ไทรอยด์ เหนียงซึมเศร้า ริดสีดวง ธาลัสซีเมีย ซึ่งตัวอย่างกว่าครึ่งคือร้อยละ 52.9 ระบุสุขภาพตัวเองอยู่ในระดับดี-ดีที่สุดในขณะที่ร้อยละ 41.7 ระบุพอปานกลาง และร้อยละ 5.4 ระบุแย่มากที่สุด

#### 3.2 พฤติกรรมการบริโภคและซื้ออาหาร

ตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 85.8 ให้ความสำคัญของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในระดับมาก-มากที่สุด ขณะที่ร้อยละ 12.3 ระบุปานกลาง และร้อยละ 1.9 ระบุน้อย-น้อยที่สุด โดยร้อยละ 64.3 มีความตั้งใจ ในการคัดเลือก คัดสรร และแสวงหาการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ในระดับมาก-มากที่สุด

ในขณะที่ร้อยละ 29.7 ระบุปานกลาง และร้อยละ 6.0 ระบุน้อย-น้อยที่สุด ส่วนระดับของการได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พบว่าร้อยละ 53.1 ระบุมาก-มากที่สุด ร้อยละ 39.6 ระบุปานกลาง และร้อยละ 7.3 ระบุน้อย-น้อยที่สุด

ผลสำรวจพบว่า ตัวอย่างบริโภคอาหารต่อสัปดาห์เฉลี่ย 20 มื้อต่อสัปดาห์ โดยเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้านเฉลี่ย 10 มื้อต่อสัปดาห์ โดยมากได้แก่ อาหารตามสั่ง (ร้อยละ 63.8) อาหารจำพวกก๋วยเตี๋ยว (ร้อยละ 47.3) และ Fast-Food เช่น McDonald, KFC, Pizza (ร้อยละ 42.7) ตามลำดับ และซื้ออาหารไปรับประทานที่บ้านเฉลี่ย 8 มื้อต่อสัปดาห์ โดยมากได้แก่ อาหารตามสั่ง (ร้อยละ 51.2) อาหารจานเดียว เช่น ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวขาหมู (ร้อยละ 33.1) และอาหารจำพวกก๋วยเตี๋ยว (ร้อยละ 31.2) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาปัจจัยที่มีผลต่อการซื้ออาหาร พบว่า 3 อันดับแรก ได้แก่ รสชาติดี (taste) (ร้อยละ 32.0) ความปลอดภัย (food safety) (ร้อยละ 19.9) และง่ายต่อการบริโภค (convenience) (ร้อยละ 17.3) ตามลำดับ

ร้อยละ 41.0 สามารถประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภคด้วยตัวเองได้ แต่ก็มีเพียงร้อยละ 2.9 เท่านั้นที่ระบุได้อย่างแม่นยำ ส่วนที่เหลือจะได้แบบคร่าวๆ ขณะที่ร้อยละ 28.4 ระบุไม่ได้เลยและไม่เคยลองคำนวณ สอดคล้องกับเมื่อสอบถามความถี่ของการประมาณแคลอรี ซึ่งพบว่าร้อยละ 36.8 ระบุไม่ได้ทำและไม่เคยลองคำนวณ โดยมีร้อยละ 28.6 ทำเป็นครั้งคราว และร้อยละ 4.7 ทำเป็นประจำ

สำหรับโครงการณรงค์ของ สสส. พบว่าตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 76.4 รู้จักโครงการลดพุง-ลดโรค ส่วนโครงการลดเค็มครึ่งหนึ่ง และโครงการลดหวานในเด็ก รู้จักร้อยละ 32.8 และ 20.3 ตามลำดับ ขณะที่การรณรงค์กลุ่มโรค NCDs โรคที่ตนเองสร้างเอง และโครงการท้าวร้อยวะ ยังเป็นที่รับรู้บ้าง คิดเป็นร้อยละ 9.1 และ 3.9 ตามลำดับ

### 3.3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

ตัวอย่างสูงถึงร้อยละ 95.2 เคยอ่านฉลากโภชนาการด้านหน้าของผลิตภัณฑ์ โดยร้อยละ 29.2 ระบุอ่านเป็นประจำ เช่นเดียวกัน พบว่าฉลากด้านหลังมีสัดส่วนการเคยอ่านสูงถึงร้อยละ 93.7 และมีร้อยละ 24.5 ระบุอ่านเป็นประจำ ประเภทอาหารที่อ่านฉลากโภชนาการเป็นประจำ 3 อันดับแรกได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์ (Dairy products) (ร้อยละ 64.2) เครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages) (ร้อยละ 53.6) อาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi- processed foods) (ร้อยละ 34.5) ตามลำดับ

ทั้งนี้ รูปแบบฉลากโภชนาการที่เคยเห็น (ตามตัวอย่างในแบบสอบถาม) พบว่ารูปแบบที่ 1 พบเห็นมากกว่ารูปแบบที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 93.8 และ 67.3 ตามลำดับ เมื่อสอบถามความเข้าใจต่อความหมายของตัวเลขบนฉลากโภชนาการ พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 88.4 ตอบว่าใช่เคยมีให้รสชาติเค็ม ร้อยละ 71.4 ตอบว่าตัวเลขของไขมันในฉลากควรมีค่าน้อยจึงจะดีต่อสุขภาพ แต่สำหรับตัวเลขแสดงเปอร์เซ็นต์ของพลังงานในฉลากยังมีความเห็นก้ำกึ่งระหว่าง “สัดส่วนของพลังงานในอาหารประเภทนี้” และ “สัดส่วนของพลังงานที่ควรบริโภคต่อวัน”

ตัวอย่างกว่า 2 ใน 3 หรือร้อยละ 68.7 ไม่ดื่มกาแฟเลย ส่วนที่เหลือรบุดื่ม โดยมีร้อยละ 21.7 ดื่มทุกวัน เฉลี่ย 1 แก้ว/วัน เมื่อสอบถามถึงการยอมจ่ายเงินเพิ่ม เพื่อซื้ออาหารประเภทและชนิดเดียวกัน แต่มี

ส่วนผสมเพื่อสุขภาพมากกว่า (อาหารทั่วไปในซูเปอร์มาร์เก็ตในราคา 100 บาท) พบว่าร้อยละ 20.7 ระบุยอมจ่ายเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 35.75 บาท ขณะที่ร้อยละ 32.0 ไม่จ่ายเพิ่ม โดยให้เหตุผล อาทิ ดูแลตัวเองในแนวทางอื่นได้ ไม่อยากจ่ายราคาแพง หากต้องการซื้ออาหารสุขภาพในมือไหน ก็ซื้อเพื่อสุขภาพไปเลยทั้งมือ และสุขภาพแข็งแรงอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม พบว่าร้อยละ 47.3 ระบุปกติซื้อเฉพาะสินค้าที่เน้นเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมลำเอียง

เนื้อหาในบทนี้จะมุ่งเน้นการวิเคราะห์ผลการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการวิเคราะห์จะเริ่มจากการสรุปข้อมูลเบื้องต้นของโครงการ เพื่อให้เห็นภาพรวมของโครงการ ข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์ เพื่อให้เห็นโครงสร้างของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นเป็นข้อมูลทางด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อเห็นภาพรวมแล้ว การวิเคราะห์จะเริ่มจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั่วไป และพฤติกรรมต่อการให้ข้อมูลของฉลาก แล้วจึงเจาะลึกลงไปที่พฤติกรรมลำเอียงแต่ละประเภท ได้แก่ พฤติกรรมลำเอียงจากทางเลือกมาตรฐาน (Default Option Bias) พฤติกรรมลำเอียงจากการให้ข้อมูล (Information Provision Bias) และพฤติกรรมลำเอียงจากการยึดติด (Anchoring Bias)

#### 4.1 ข้อมูลเบื้องต้นของโครงการ

การสำรวจนี้อยู่ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของประชากรไทย

##### วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจพฤติกรรมลำเอียงหรือว่าความลำเอียงของพฤติกรรมที่สำคัญในการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สาเหตุที่เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาเนื่องจากว่า ถ้าหากเป็นพนักงานแล้วจะมีประเด็นเรื่องรายได้ของกลุ่มตัวอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง คนที่ทำงานแล้วอาจจะไม่สนใจตัวเลือกที่ทางโครงการเสนอให้ แต่นิสิตนักศึกษาเพราะมีรายได้ไม่มาก ตัวเลือกที่เหมาะสมกับคนกลุ่มนี้เป็นหลัก อีกทั้งในการทดลองจริงในโครงการลำดับถัดๆ ไปจะมีการลงพื้นที่ทำการทดลองกับนิสิตนักศึกษาด้วย

##### ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

6 เดือน เมษายน – กันยายน 2558 (ช่วงเวลาของการสำรวจ มิถุนายน 2558)

##### วิธีการศึกษา เป็น Population-based Survey Experiment

ใช้แบบสอบถามจำนวน 108 combinations แต่ละกลุ่มจะได้ตัวเลือกที่ไม่เหมือนกัน โดยลำดับของตัวเลือกในแบบสอบถามจะถูกสลับ แต่ตัวเลือกจะยังคงเป็นตัวเลือกเดิม แบบสอบถามที่มีคนตอบน้อยที่สุดคือครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจ (460 ชุด) แต่ละกลุ่มที่ตอบแบบสอบถามเป็น randomized group

##### ประชากรเป้าหมาย

นิสิตและนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ครอบคลุมพื้นที่ของสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

##### กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตและนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีของสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 15 แห่ง 1,279 คน แบ่งเป็น

1. มหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 425 คน ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
2. มหาวิทยาลัยราชภัฏ 304 คน ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. มหาวิทยาลัยเอกชน 550 คน ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

โดยในกลุ่มตัวอย่างที่ได้สำรวจ มีการสุ่มการกระจายตัวของคณะของนิสิตนักศึกษา ดังนี้

| ลำดับ | คณะ                                                          | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|--------------------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | คณะวิทยาศาสตร์                                               | 168   | 13.1   |
| 2     | คณะวิศวกรรมศาสตร์                                            | 166   | 13.0   |
| 3     | คณะบริหาร                                                    | 164   | 12.8   |
| 4     | คณะนิเทศศาสตร์/สื่อสารมวลชน                                  | 97    | 7.6    |
| 5     | คณะครุศาสตร์/คณะศึกษาศาสตร์                                  | 105   | 8.2    |
| 6     | คณะมนุษยศาสตร์                                               | 66    | 5.2    |
| 7     | คณะนิติศาสตร์                                                | 53    | 4.1    |
| 8     | คณะบัญชี                                                     | 41    | 3.2    |
| 9     | คณะสังคมศาสตร์                                               | 31    | 2.4    |
| 10    | คณะเศรษฐศาสตร์                                               | 28    | 2.2    |
| 11    | คณะศิลปกรรมศาสตร์                                            | 27    | 2.1    |
| 12    | คณะรัฐศาสตร์/รัฐประศาสนศาสตร์                                | 26    | 2.0    |
| 13    | คณะศิลปศาสตร์                                                | 24    | 1.9    |
| 14    | คณะโลจิสติกส์                                                | 23    | 1.8    |
| 15    | คณะกรรมการท่องเที่ยวและบริการ                                | 18    | 1.4    |
| 16    | อื่นๆ อาทิ คณะคอมพิวเตอร์กราฟฟิก คณะประมง<br>คณะพยาบาลศาสตร์ | 236   | 18.4   |
| 17    | ไม่ระบุ                                                      | 6     | 0.6    |
|       | รวม                                                          | 1,279 | 100.0  |

กลุ่มตัวอย่างที่ได้สำรวจ มีการสุ่มการกระจายตัวของเกรดเฉลี่ยของนิสิตนักศึกษา ดังนี้

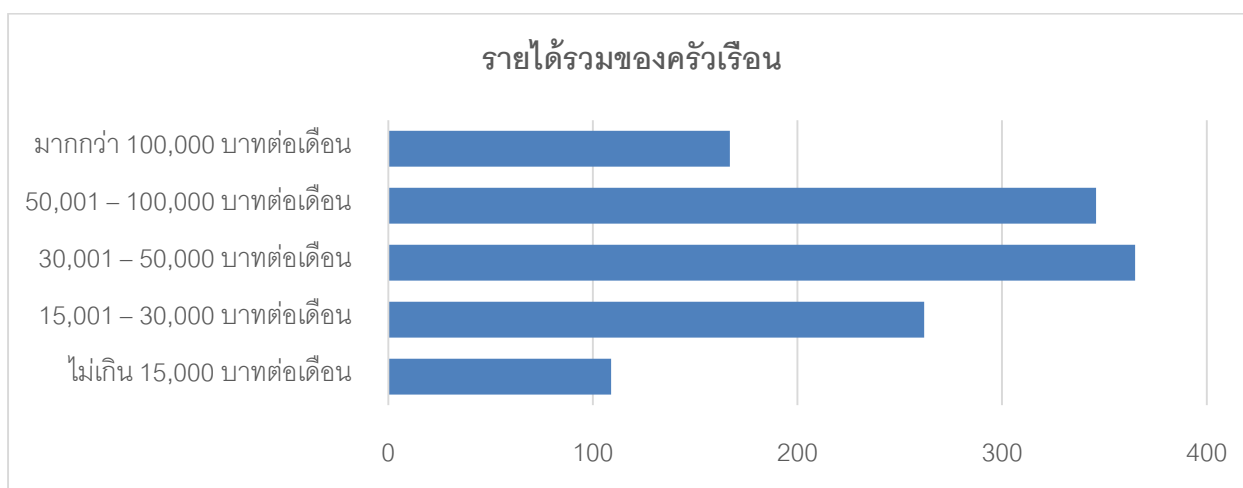
| ลำดับ | เกรดเฉลี่ยปัจจุบัน | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|--------------------|-------|--------|
| 1     | ไม่เกิน 2.00       | 70    | 5.5    |
| 2     | 2.01 – 2.50        | 230   | 18.0   |
| 3     | 2.51 – 3.00        | 473   | 37.0   |
| 4     | 3.01 – 3.50        | 315   | 24.6   |
| 5     | 3.51 ขึ้นไป        | 97    | 7.6    |
| 6     | ไม่ระบุ            | 94    | 7.3    |
|       | รวม                | 1,279 | 100.0  |

จากการกระจายมหาวิทยาลัยที่เก็บ คณะและเกรดเฉลี่ยที่ได้มา กลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลน่าจะเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรนิสิตนักศึกษาของกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพราะมีการกระจายตัวที่ใกล้เคียงกับประชากร

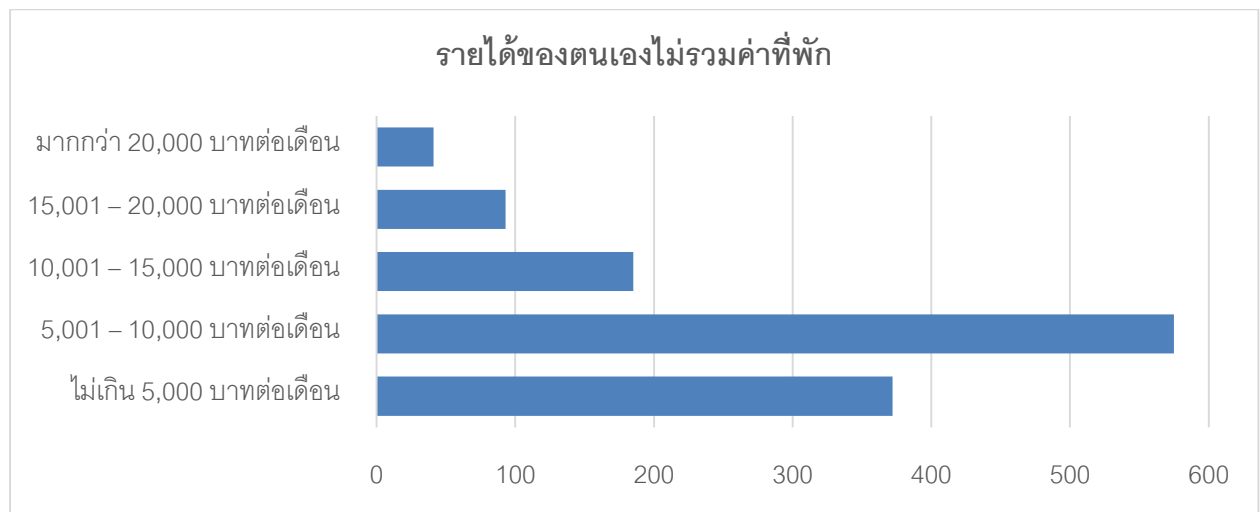
#### 4.2 ข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยเพศหญิง 53% ชาย 47% มีภูมิลำเนาเป็นคนต่างจังหวัด 50% กรุงเทพมหานคร 35% จังหวัดปริมณฑล 15% และมีบุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วยเป็นพ่อแม่ 45% เพื่อน 21%ญาติ 13% คนเดียว 20% และอื่นๆได้แก่ แพน พี่ น้อง 1%

กล่าวโดยสรุปคือ นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงอย่างละครึ่ง มีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพฯ และปริมณฑล และต่างจังหวัดอย่างละครึ่ง ทำให้ประมาณครึ่งหนึ่งยังอยู่กับพ่อแม่ของตนเอง รายได้รวมของครัวเรือนส่วนใหญ่จะอยู่ที่ระหว่าง 30,001 – 50,000 บาทต่อเดือน ดังภาพ



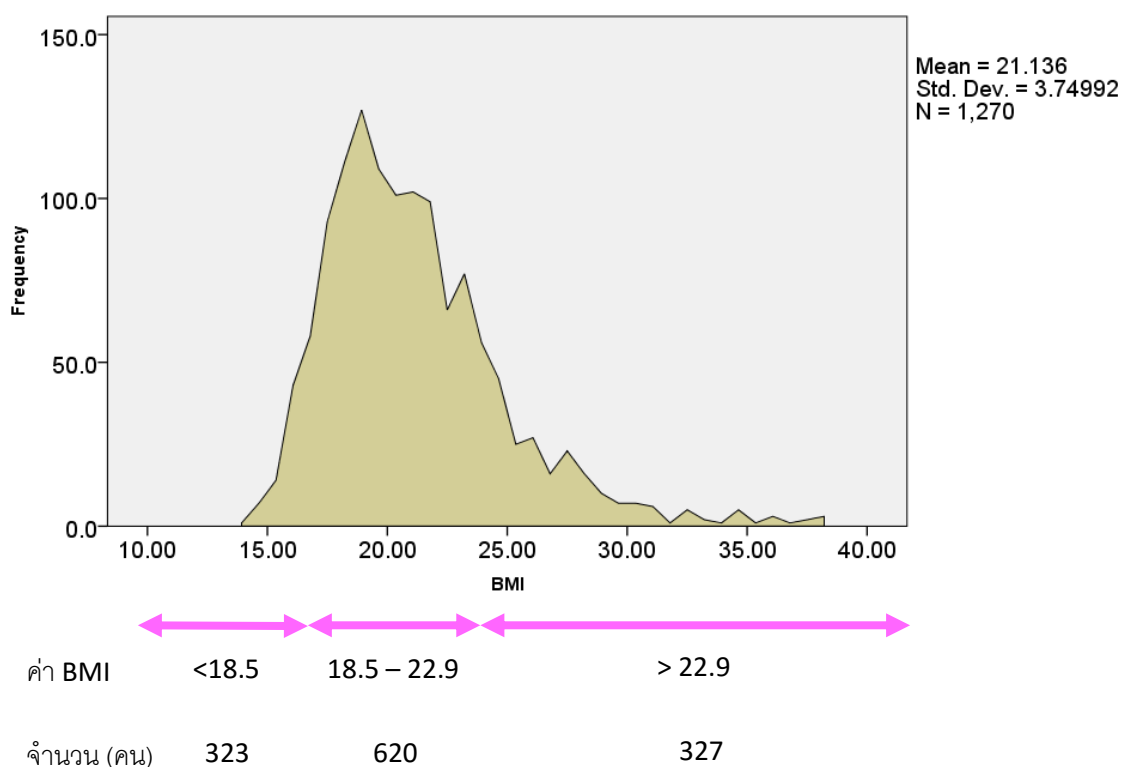
สำหรับรายได้ของนิสิตนักศึกษาแบบไม่รวมค่าที่พัก เพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่อยู่หอและไม่อยู่หอมีความเท่าเทียมกัน ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน โดยมีรายละเอียด ดังภาพ



โดยสรุปคือ นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมาจากครอบครัวที่มีฐานะหลากหลาย แต่ส่วนใหญ่มีรายได้สำหรับใช้จ่ายประมาณ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน

#### 4.3 ข้อมูลทางด้านสุขภาพ

จากการคำนวณค่า BMI คือคิดจากน้ำหนักหารด้วยส่วนสูงยกกำลังสอง จะได้ค่าการกระจายตัวพบว่า จำนวนคนที่มีค่า BMI น้อยกว่า 18.5 หมายความว่า เป็นคนที่ผอม มีทั้งหมด 323 คน จำนวนคนที่มีค่า BMI ระหว่าง 18.5 ถึง 22.9 หมายความว่า เป็นคนที่สมส่วน มีทั้งหมด 620 คน จำนวนคนที่มีค่า BMI มากกว่า 22.9 หมายความว่า เป็นคนที่อ้วน มีทั้งหมด 327 คน โดยมีรายละเอียด ดังนี้



จากการสำรวจ พบว่า นิสิตนักศึกษาครึ่งหนึ่งมีรูปร่างในเกณฑ์เหมาะสม อีกหนึ่งในสี่ผอมเกินไป และอีกหนึ่งในสี่อ้วนเกินไป แต่คนที่อ้วนมีแนวโน้มจะอ้วนมาก น้ำหนักเพศชายเฉลี่ย 66 กิโลกรัม เพศหญิงเฉลี่ย 53 กิโลกรัม ส่วนสูงเพศชายเฉลี่ย 173 ซม. เพศหญิงเฉลี่ย 161 ซม. และยังพบอีกว่า 13.4% มีโรคประจำตัว ได้แก่ หอบหืด ภูมิแพ้ โรคอ้วน โลหิตจาง ไมเกรน ภาวะอาหารอึดเสบ ความดัน ไทรอยด์ เหนียงซึมเศร้า ริดสีดวง ธาลัสซีเมีย

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนผู้ไม่สูบบุหรี่ 81% สูบบุหรี่ 19% ซึ่งในความรู้สึกของผู้วิจัยถือว่าไม่เยอะ กลุ่มตัวอย่างนั้นเป็นผู้ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 50% ดื่มน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ 32% ดื่ม 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 12% ดื่มนานกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 6% และสุดท้าย กลุ่มตัวอย่างไม่ดื่มกาแฟเลย 69% ดื่มทุกวันเฉลี่ย 1 แก้วต่อวัน 21% ดื่มเป็นบางวัน เฉลี่ย 4 วันต่อแก้ว 10% กล่าวโดยสรุปคือ นิสิตนักศึกษามีสัดส่วนหนึ่งในห้าที่สูบบุหรี่ ซึ่งถือว่าไม่มากนัก หนึ่งในสามดื่มกาแฟ และประมาณครึ่งหนึ่ง ดื่มสุรา/เบียร์

ในด้านการออกกำลังกายนั้น พบว่า มีผู้ออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่ากับผู้ออกกำลังกาย 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ 33% มีผู้ไม่ได้ออกกำลังกายเลย 18% ผู้ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์เท่ากับ 16% ในด้านการเข้าถึงการออกกำลังกายของที่อยู่อาศัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพื้นที่/บริเวณที่ออกกำลังกายได้ เช่น บ้านส่วนตัวมีบริเวณ คอนโด/อพาร์ทเมนต์มีสถานออกกำลังกายจำนวน 51% และเป็นผู้ไม่มีพื้นที่/บริเวณที่ออกกำลังกาย เช่น บ้านส่วนตัวไม่มีบริเวณ/ทาวน์เฮาส์ คอนโด/อพาร์ทเมนต์ที่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นจำนวน 49% กล่าวคือ มีนิสิตนักศึกษาเพียงหนึ่งในห้าเท่านั้นที่ได้ออกกำลังกาย และประมาณครึ่งหนึ่งออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากนี้ การเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายจะไม่เป็นปัญหา ประมาณครึ่งหนึ่งมีสถานที่ที่ออกกำลังกายได้เป็นของตนเอง อย่างไรก็ตาม การทดสอบทางสถิติชี้ว่าการมีสถานที่ที่สามารถออกกำลังกายได้เป็นของตนเองนั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ของการออกกำลังกาย คือ การที่นิสิตนักศึกษามีหรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกายเป็นของตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายมากหรือน้อย นั้นอาจหมายความว่าพวกเขาไม่ได้ออกกำลังกายที่บ้าน



### EXERCISE \* ALCOHOL Crosstabulation

|          |                   |                   | ALCOHOL |       |       |        | Total  |
|----------|-------------------|-------------------|---------|-------|-------|--------|--------|
|          |                   |                   | 1       | 2     | 3     | 4      |        |
| EXERCISE | 1                 | Count             | 30      | 36    | 55    | 80     | 201    |
|          |                   | % within EXERCISE | 14.9%   | 17.9% | 27.4% | 39.8%  | 100.0% |
|          | 2                 | Count             | 20      | 57    | 125   | 211    | 413    |
|          |                   | % within EXERCISE | 4.8%    | 13.8% | 30.3% | 51.1%  | 100.0% |
|          | 3                 | Count             | 13      | 46    | 156   | 200    | 415    |
|          |                   | % within EXERCISE | 3.1%    | 11.1% | 37.6% | 48.2%  | 100.0% |
|          | 4                 | Count             | 11      | 8     | 67    | 143    | 229    |
|          |                   | % within EXERCISE | 4.8%    | 3.5%  | 29.3% | 62.4%  | 100.0% |
| Total    | Count             | 74                | 147     | 403   | 634   | 1258   |        |
|          | % within EXERCISE | 5.9%              | 11.7%   | 32.0% | 50.4% | 100.0% |        |

### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 73.853 <sup>a</sup> | 9  | .000                  |
| Likelihood Ratio             | 70.399              | 9  | .000                  |
| Linear-by-Linear Association | 38.799              | 1  | .000                  |
| N of Valid Cases             | 1258                |    |                       |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.82.

เมื่อนิสิตนักศึกษาไม่ได้ออกกำลังกายที่บ้าน จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่ออกกำลังกายมากๆ เป็นประจำกับผู้ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำสูงถึง 62.4% ในขณะที่คนที่ออกกำลังกายน้อยก็ดื่มแอลกอฮอล์ไม่มากคือ 14.9% นั่นคือ จึงน่าจะเป็นการเล่นกีฬาข้างนอกและเป็นกลุ่ม การวิเคราะห์ทางสถิติชี้ว่า ความถี่ในการออกกำลังกายกับความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

### 4.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

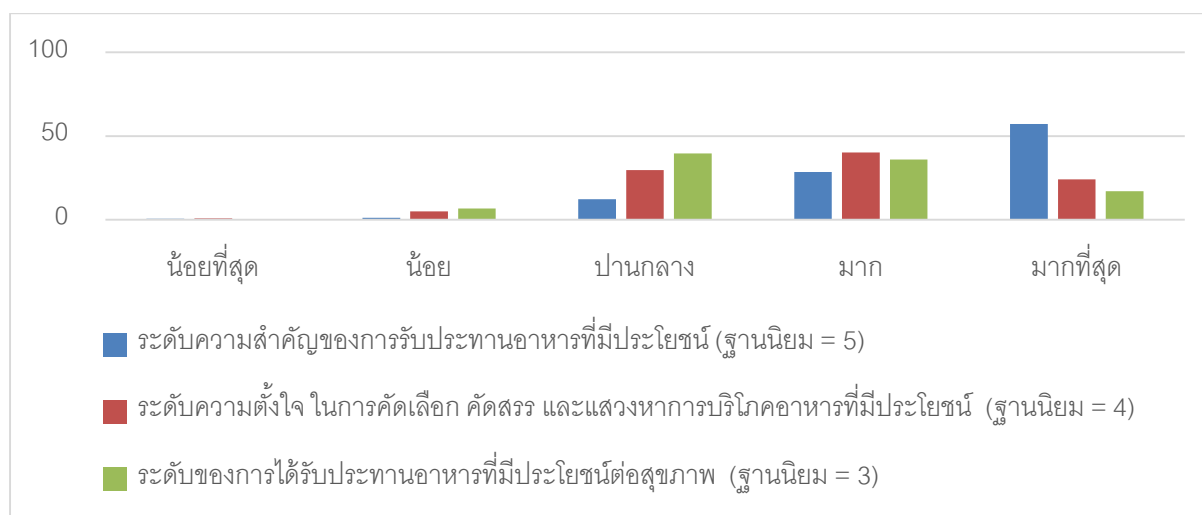
ในด้านการบริโภคอาหารพบว่า 70% ของนิสิตนักศึกษา กินอาหารเฉลี่ยวันละ 3 มื้อ หรือ 21 มื้อต่อสัปดาห์ โดยแบ่งเป็นทานนอกบ้าน 10 มื้อ ซื้อมาทานที่บ้าน 8 มื้อ และ อื่นๆ 3 มื้อ ซึ่งก็คือ นิสิตนักศึกษาทานอาหารจากการซื้อ เฉลี่ย 18 มื้อต่อสัปดาห์ หรือคิดเป็น 86% ของอาหารที่บริโภค (เป็นอย่างน้อย) แม้ว่าจะมีนิสิตนักศึกษาจำนวนครึ่งหนึ่งที่ยังอยู่กับพ่อแม่ แต่ข้อมูลการสำรวจนี้ทำให้เห็นว่า ร้านอาหาร/ร้านขายอาหารมีบทบาทต่อสุขภาพของพวกเขามาก เพราะการปรุงอาหารโดยคนในครอบครัวมีบทบาทน้อยมาก ซึ่งจากข้อมูลนี้จึงนำมาถึงแนวคิดการดูแลโภชนาการของร้านอาหารสำเร็จรูป

การสำรวจด้านการคุมอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ควบคุมอาหารมีทั้งหมด 57% ผู้ที่ควบคุมอาหารมี 43% และกลุ่มตัวอย่างที่มีการประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภคมีผู้ที่ไม่ได้ทำและไม่เคยลองคำนวณทั้งหมด 37% ผู้ที่ไม่ได้ทำแต่เคยลองทำทั้งหมด 30% ผู้ที่ทำเป็นครั้งคราว 28% และผู้ที่ทำเป็นประจำ 5% โดย 2 ส่วนนี้มีความสัมพันธ์กัน คือ จากการสำรวจพบว่าผู้ที่ควบคุมอาหารมักจะเป็นพวกที่ประมาณ

แคลอรีของอาหารที่บริโภคด้วย สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าไม่คุมอาหารมักจะพบว่าเป็นผู้ที่ไม่มีการประมาณแคลอรีของอาหาร หรือไม่ได้ประมาณแคลอรีของอาหารแต่เคยลองทำเช่นกัน

นิสิตนักศึกษาประมาณครึ่งหนึ่งยอมรับว่าพยายามคุมอาหาร (ไม่ได้หมายความว่าทำได้) โดยที่จำนวนมื้อยังคงเท่ากับ 21 มื้อต่อสัปดาห์ แสดงว่าพวกเขาพยายามลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ (อย่างน้อยก็ตระหนักได้) นอกจากนี้ การคุมอาหารและการประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภค (แม้จะใช้แอปพลิเคชันในมือถือก็ตาม) มีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน แม้จะบอกไม่ได้ว่าการประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภคทำให้เกิดการคุมอาหาร หรือการคุมอาหารทำให้เกิดการประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภค แต่เราพบว่าสองส่วนนี้มีความสัมพันธ์กันมากๆ

หลังจากนั้นมีการถามคำถาม 3 ข้อ คือ คุณคิดว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำคัญหรือไม่ พบว่าคำตอบที่ได้ส่วนใหญ่คือกลุ่มตัวอย่างให้ระดับความสำคัญเท่ากับมากที่สุด ต่อมาคือ คุณตั้งใจในการคัดเลือก คัดสรร และแสวงหาการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์หรือไม่ คำตอบที่ได้ส่วนใหญ่คือกลุ่มตัวอย่างให้ระดับความสำคัญเท่ากับมาก และสุดท้ายคือ คุณได้ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่ พบว่าคำตอบที่ได้ส่วนใหญ่คือกลุ่มตัวอย่างให้ระดับความสำคัญเท่ากับปานกลาง ดังกราฟ



ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า นิสิตนักศึกษาเห็นความสำคัญของการทานอาหารที่มีประโยชน์มาก แต่เมื่อถามความตั้งใจที่จะทำก็ลดลง และเมื่อถามถึงการทำได้ ก็ลดลงไปอีก

#### 4.5 พฤติกรรมต่อการให้ข้อมูลของฉลาก

เมื่อทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมแล้ว จากนั้น การศึกษาจึงทำการสำรวจต่อในด้านข้อมูลที่ได้รับจากการอ่านฉลาก พบว่า กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากบ้างบางครั้ง 48% อ่านเป็นประจำ 27% เคยอ่าน 19% ไม่เคยอ่านเลย 6% และพบอีกว่า กลุ่มตัวอย่างเคยเห็นฉลากแบบรูปภาพนี้ 98%

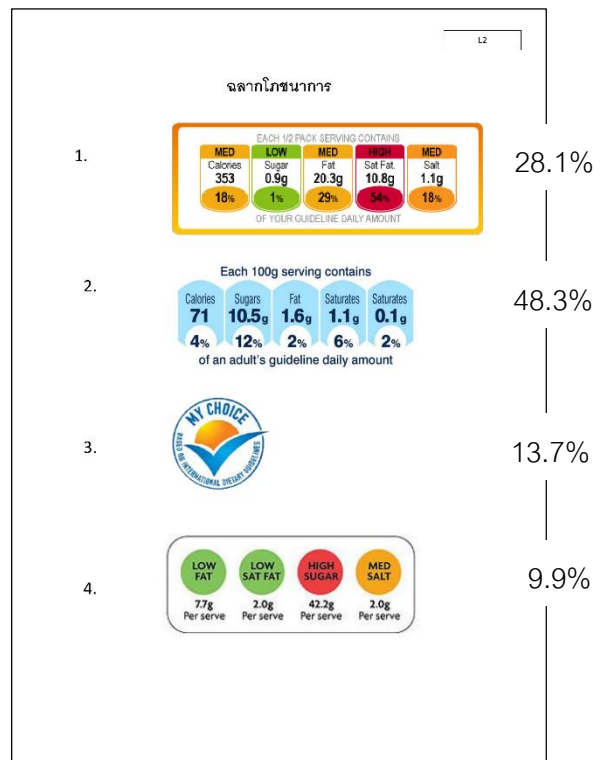
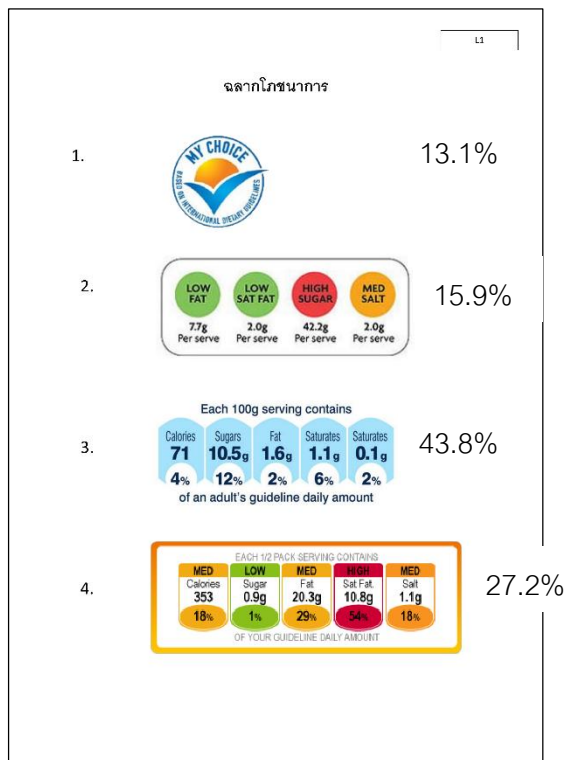
| ข้อมูลโภชนาการ                                                                                                                                 |          |                                            |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|------|
| หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มล.)                                                                                                           |          |                                            |      |
| จำนวนหน่วยบริโภคต่อ กล่อง : 1                                                                                                                  |          |                                            |      |
| คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค                                                                                                           |          |                                            |      |
| พลังงานทั้งหมด                                                                                                                                 |          | กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี) |      |
| ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*                                                                                                              |          |                                            |      |
| ไขมันทั้งหมด                                                                                                                                   | 8        | ก.                                         | 12 % |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | 5        | ก.                                         | 25 % |
| โคเลสเตอรอล                                                                                                                                    | 15       | มก.                                        | 5 %  |
| โปรตีน                                                                                                                                         | 6        | ก.                                         |      |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด                                                                                                                            | 6        | ก.                                         | 2 %  |
| ใยอาหาร                                                                                                                                        | 0        | ก.                                         | 0 %  |
| น้ำตาล                                                                                                                                         | 6        | ก.                                         |      |
| โซเดียม                                                                                                                                        | 75       | มก.                                        | 3 %  |
| ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*                                                                                                              |          |                                            |      |
| วิตามินเอ                                                                                                                                      | 10 %     | วิตามินบี 1                                | 6 %  |
| วิตามินบี 2                                                                                                                                    | 20 %     | แคลเซียม                                   | 25 % |
| เหล็ก                                                                                                                                          | 0 %      |                                            |      |
| * ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |          |                                            |      |
| ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆดังนี้                              |          |                                            |      |
| ไขมันทั้งหมด                                                                                                                                   | น้อยกว่า | 65                                         | ก.   |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | น้อยกว่า | 20                                         | ก.   |
| โคเลสเตอรอล                                                                                                                                    | น้อยกว่า | 300                                        | มก.  |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด                                                                                                                            |          | 300                                        | ก.   |
| ใยอาหาร                                                                                                                                        |          | 25                                         | ก.   |
| โซเดียม                                                                                                                                        | น้อยกว่า | 2,400                                      | มก.  |
| พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 : โปรตีน = 4 : คาร์โบไฮเดรต = 4                                                                       |          |                                            |      |

และ 67% เคยเห็นฉลากแบบรูปภาพนี้



นิสิตนักศึกษาประมาณเกือบทุกคนเคยเห็นฉลากอาหาร และเคยอ่าน อีกหนึ่งในสามได้อ่านเป็นประจำ และเมื่อถามความเข้าใจต่อฉลากด้วยคำถามสามข้อ เช่น โซเดียมมีรสชาติเป็นอย่างไร ไขมันมากหรือน้อยดี ตัวเลขในฉลากแปลว่าอะไร เป็นต้น ซึ่งเกือบทุกคนตอบคำถามได้ถูกต้องอย่างน้อย 2 ใน 3 ข้อ และเกือบครึ่งหนึ่งตอบคำถามถูกทั้งสามข้อ แสดงว่าพวกเขามีความเข้าใจเรื่องโภชนาการกันพอสมควรแล้ว กล่าวคือ เคยเห็นฉลาก ได้อ่าน และเข้าใจตัวเลขโภชนาการพอสมควร นั่นหมายความว่า การให้ข้อมูลโภชนาการผ่านฉลากนั้นถือว่าประสบความสำเร็จ

นอกจากนี้ ยังมีการถามเพิ่มเติมเพื่อหารูปแบบฉลากที่เหมาะสมในความคิดของนิสิตนักศึกษา โดยมีการจำลองสถานการณ์การให้กลุ่มตัวอย่างเลือกฉลากบนห่อขนมขบเคี้ยวที่คิดว่ามีผลต่อการตัดสินใจมากที่สุด ดังนี้



ผลการสำรวจพบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบครึ่งหนึ่ง (43.8%) ชอบแบบที่สาม (ใน L1) และอีกหนึ่งในสาม (27.2%) ชอบแบบที่สี่ (ใน L1) น่าจะเนื่องมาจากมีค่า % ของสารอาหารในอาหารชนิดนั้นเปรียบเทียบกับที่ร่างกายต้องการต่อวัน ทำให้สะดวกในการนำข้อมูลไปใช้ ซึ่งกลายเป็นว่าฉลากที่ง่ายเกินไปอาจจะไม่ใช่สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างต้องการ

#### 4.6 พฤติกรรมลำเอียงจากทางเลือกมาตรฐาน (Default Option Bias)

เพื่อทำการสำรวจเรื่องพฤติกรรมลำเอียงจากทางเลือกมาตรฐานนั้น การศึกษาได้ทำการจำลองสถานการณ์กับผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในร้านอาหารตามสั่ง และกำลังเลือกเมนูอาหารที่จะสั่งมากินในมื้ออาหารที่กำลังจะมาถึง โดยเมนูแบบที่ 1 มีลักษณะดังนี้

## เมนูแบบที่ 1

M1

### เมนูอาหาร

#### เมนูแนะนำ

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 2. ชี้นาทะเลราดข้าว      |
| 3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 4. พริกแกงไก่/หมูราดข้าว |
| 5. คะน่าน้ำหมูกรอบราดข้าว       | 6. ข้าวผัดหมู/ไก่        |

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว       | 16. คะน่าน้ำหมูกรอบราดข้าว      |
| 2. คะน่าน้ำมันหอยราดข้าว        | 17. หมูทอดน้ำปลาราดข้าว         |
| 3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 18. แกงเขียวหวานไก่ราดข้าว      |
| 4. ข้าวผัดหมู/ไก่               | 19. ผัดเผ็ดหมูราดข้าว           |
| 5. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 20. ชี้นาทะเลราดข้าว            |
| 6. พริกแกงไก่/หมูราดข้าว        | 21. ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว    |
| 7. ผัดพริกเผาไก่ราดข้าว         | 22. ข้าวผัดต้มยำทะเล            |
| 8. พะแนงหมู/ไก่ ราดข้าว         | 23. ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว    |
| 9. พะแนงหมู/ไก่ราดข้าว          | 24. เส้นหมี่ราดหน้าทะเล         |
| 10. ข้าวไข่เจียวหมูสับ          | 25. สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง       |
| 11. ปลาหมึกผัดโหระพาราดข้าว     | 26. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว |
| 12. ปลาหมึกผัดขอสราดข้าว        | 27. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว    |
| 13. ปลาหมึกผัดพริกเผราดข้าว     | 28. ข้าวต้มหมู/ไก่              |
| 14. ไก่ผัดขิงราดข้าว            | 29. แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว       |
| 15. ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว    | 30. ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว      |

เมนูแบบที่ 2 มีการเปลี่ยนเมนูแนะนำสลับไปมา โดยเมนูมีลักษณะดังนี้

M2

เมนูอาหาร

เมนูแนะนำ

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 2. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว    |
| 3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 4. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว |
| 5. คะน่าน้ำหมูกรอบราดข้าว       | 6. ข้าวผัดหมู/ไก่              |

|                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. ข้าวไข่เจียว                 | 16. คะน่าน้ำหมูกรอบราดข้าว      |
| 2. คะน่าน้ำมันหอยราดข้าว        | 17. หมูทอดน้ำปลาราดข้าว         |
| 3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 18. แกงเขียวหวานไก่ราดข้าว      |
| 4. ข้าวผัดหมู/ไก่               | 19. ผัดเผ็ดหมูราดข้าว           |
| 5. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 20. ซี่माทะเลราดข้าว            |
| 6. พริกแกงไก่/หมูราดข้าว        | 21. ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว    |
| 7. ผัดพริกเผาไก่ราดข้าว         | 22. ข้าวผัดต้มยำทะเล            |
| 8. พะแนงหมู/ไก่ ราดข้าว         | 23. ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว    |
| 9. พะแนงหมู/ไก่ราดข้าว          | 24. เส้นหมี่ราดหน้าทะเล         |
| 10. หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว      | 25. สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง       |
| 11. ปลาหมึกผัดโหระพาราดข้าว     | 26. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว |
| 12. ปลาหมึกผัดขอสราดข้าว        | 27. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว    |
| 13. ปลาหมึกผัดพริกเผราดข้าว     | 28. ข้าวต้มหมู/ไก่              |
| 14. ไก่ผัดขิงราดข้าว            | 29. แกงจืดวันเส้นและข้าว        |
| 15. ผัดวันสันหมูสับราดข้าว      | 30. ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว      |

จากในแต่ละตัวเลือกนั้น จะมีเมนูอยู่ 2 แบบ ได้แก่ เมนูแนะนำที่อยู่ในกรอบ และเมนูทั่วไปซึ่งอยู่นอกกรอบ โดยผู้วิจัยให้เมนูในกรอบถือเป็น Default Option พบว่า ในเมนูแบบที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถาม 55% เลือกเมนูแนะนำ 45% เลือกเมนูปกติ ในเมนูแบบที่ 2 ที่มีการเปลี่ยนเมนูแนะนำสลับไปมา ผู้ตอบแบบสอบถาม 57% เลือกเมนูแนะนำ 43% เลือกเมนูปกติ

เมื่อทำการเฉลี่ยผลการตอบแบบสอบถามจากทั้ง 2 รูปแบบ พบว่า 56% เลือกเมนูแนะนำ โดยมีเมนูแนะนำทั้งหมด 6 เมนู แปลว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกทานเมนูแนะนำคิดเป็น 9.3% ต่อ 1 เมนูแนะนำ และกลุ่มตัวอย่างอีก 44% เลือกเมนูปกติ โดยมีเมนูปกติทั้งหมด 30 เมนู แปลว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกทานเมนูปกติคิดเป็น 1.5% ต่อ 1 เมนูปกติแนะนำ

แปลว่าการกำหนดเมนูแนะนำในกรอบ หรือ Default Option ทำให้การเลือกบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น 6.2 เท่า โดยหากเปรียบเทียบอาหารประเภทเดียวกัน เช่น ข้าวผัดหมู/ไก่ (ในกรอบเมนูแนะนำ) กับ ข้าวผัดหมู/ไก่ (ในกลุ่มเมนูปกติ) จะพบว่า นิสิตนักศึกษายังคงเลือกเมนูในกรอบมากกว่าเมนูปกติเฉลี่ยประมาณ 2.3 – 4.1 เท่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าอาหารประเภทนั้นๆ เป็นที่คุ้นเคยเพียงใด เช่น รายการที่สั่งบ่อยๆ มีแนวโน้มว่ากรอบเมนูแนะนำจะส่งผลน้อยลง

ต่อมา เมื่อมีการเปลี่ยนรายการเมนูแนะนำให้เป็นเมนูสุขภาพ โดยมีตัวอย่างเมนูดังนี้

M3

เมนูอาหาร

เมนู “สุขภาพ”

|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว   | 2. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว    |
| 3. แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว    | 4. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว |
| 5. ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว | 6. ข้าวผัดหมู/ไก่              |

|                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. ข้าวไข่เจียว                 | 16. คะน่าน้ำหมูกรอบราดข้าว      |
| 2. คะน่าน้ำมันหอยราดข้าว        | 17. หมูทอดน้ำปลาราดข้าว         |
| 3. กระเพราหมู/ไกราดข้าว         | 18. แกงเขียวหวานไก่ราดข้าว      |
| 4. ข้าวผัดหมู/ไก่               | 19. ผัดเผ็ดหมูราดข้าว           |
| 5. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 20. ชี้น้ำทะเลราดข้าว           |
| 6. พริกแกงไก่/หมูราดข้าว        | 21. ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว    |
| 7. ผัดพริกเผาไกราดข้าว          | 22. ข้าวผัดต้มยำทะเล            |
| 8. พะแนงหมู/ไกราดข้าว           | 23. ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว    |
| 9. พะแนงหมู/ไกราดข้าว           | 24. เส้นหมี่ราดหน้าทะเล         |
| 10. หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว      | 25. สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง       |
| 11. ปลาหมึกผัดหอยนางรมราดข้าว   | 26. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว |
| 12. ปลาหมึกผัดซอสราดข้าว        | 27. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว    |
| 13. ปลาหมึกผัดพริกเผาราดข้าว    | 28. ข้าวต้มหมู/ไก่              |
| 14. ไก่ผัดขิงราดข้าว            | 29. แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว       |
| 15. ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว    | 30. ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว      |

หลังจากนั้นจึงทำการสำรวจผลอีกครั้งหนึ่งว่าได้ผลเหมือนกันหรือไม่ พบว่า 39% เลือกเมนูสุขภาพ 61% เลือกเมนูปกติ ซึ่งหมายความว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคเมนูแนะนำคิดเป็น 6.5% ต่อ 1 เมนูแนะนำ

และเลือกบริโภคเมนูปกติคิดเป็น 2.0% ต่อ 1 เมนูปกติ นั่นก็คือ Default Option มีพลัง 3.2 เท่า น้อยกว่าเมนูแนะนำที่ 6.2 เท่า

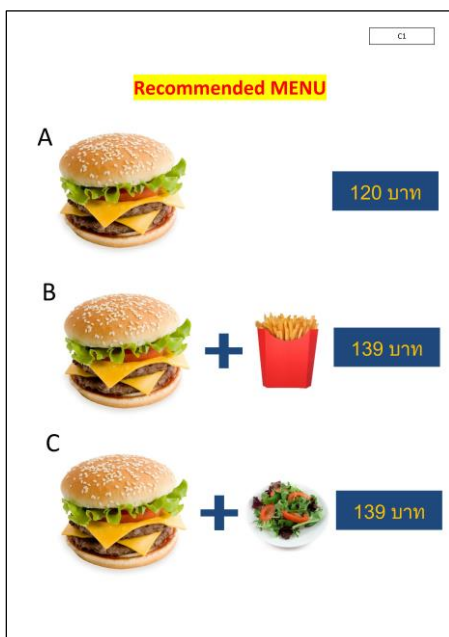
แต่หากเปรียบเทียบอาหารประเภทเดียวกัน เช่น ต้มจืดเต้าหู้สำหรับถ้วยกับข้าวในกรอบเมนูสุขภาพ กับต้มจืดเต้าหู้สำหรับถ้วยกับข้าวในกลุ่มเมนูปกติ จะพบว่า นิสิตนักศึกษาเลือกเมนูในกรอบมากกว่าเมนูปกติเฉลี่ย เกือบ 10 เท่า ทั้งนี้เพราะเมนูเหล่านี้มักจะไม่ถูกเลือกเลยในรูปแบบปกติ หมายความว่า แม้ว่าเราจะเห็นว่าพลัง ของ default option ในเมนูสุขภาพลดลง แต่ถ้าเทียบกับตัวเมนูสุขภาพเองการกำหนดเมนูสุขภาพเป็นเมนู แนะนำนั้น ทำให้เมนูสุขภาพได้รับเลือกบริโภคเพิ่มขึ้นจากเดิมมากโดยตัวของมันเอง

การกำหนด default option เป็น “เมนูแนะนำ” มีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมลำเอียงในการเลือก บริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา ขณะที่การกำหนดเป็น “เมนูสุขภาพ” ทำให้พลังของพฤติกรรมลำเอียงลดลง กว่าความเป็นเมนูแนะนำ แต่ก็ยังมีพลังอยู่ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะพลังดังกล่าวจะลดลงเมื่อเทียบกับเมนูแนะนำ แต่ก็ทำให้เมนูสุขภาพได้รับการตอบรับมากขึ้นอย่างมาก

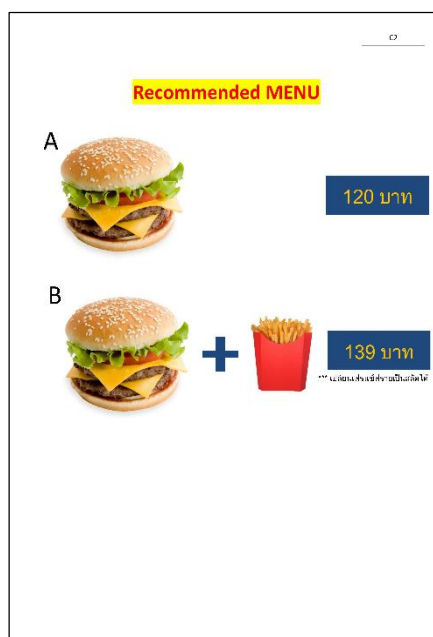
#### 4.7 พฤติกรรมลำเอียงจากการให้ข้อมูล (Information Provision Bias)

ในการสำรวจด้านนี้ เราทำการจำลองสถานการณ์ว่าผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในร้านเบอร์เกอร์ และแบ่ง ผู้ตอบแบบสอบถามเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 มีเมนูให้เลือกคือ เมนูที่ 1 เป็นเบอร์เกอร์อย่างเดียว ราคา 120 บาท เมนูที่ 2 เป็นเบอร์เกอร์และเฟรนช์ฟราย ราคา 139 บาท เมนูที่ 3 เป็นเบอร์เกอร์และสลัด ราคา 139 บาท กลุ่มที่ 2 มีเมนูให้เลือกคือ เมนูที่ 1 เป็นเบอร์เกอร์อย่างเดียว ราคา 120 บาท เมนูที่ 2 เป็นเบอร์เกอร์และ เฟรนช์ฟราย โดยสามารถเปลี่ยนเฟรนช์ฟรายเป็นสลัดได้ ราคา 139 บาท กลุ่มที่ 3 มีเมนูให้เลือกคือ เมนูที่ 1 เป็นเบอร์เกอร์อย่างเดียว ราคา 120 บาท เมนูที่ 2 เป็นเบอร์เกอร์และสลัด โดยสามารถเปลี่ยนสลัดเป็น เฟรนช์ฟรายได้ ราคา 139 บาท เมนูทั้ง 3 กลุ่มนี้ไม่มีความต่างกันในคุณค่าอาหาร แต่ต่างกันที่การให้ข้อมูล

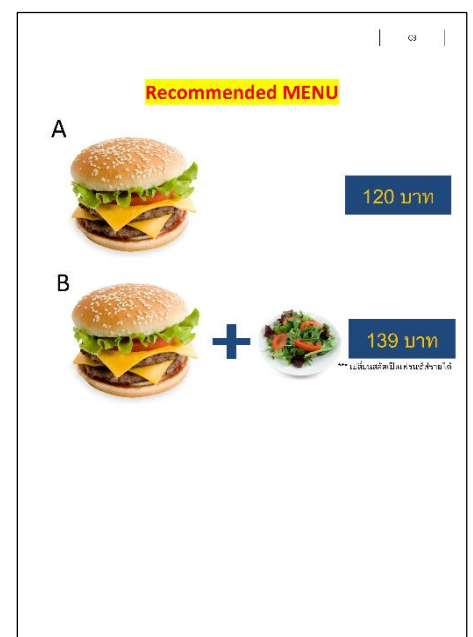
กลุ่มที่ 1



กลุ่มที่ 2



กลุ่มที่ 3





ผลการตอบแบบสอบถามพบว่า กลุ่มที่ 1 มีผู้เลือกเมนูที่ 1 เป็นเบอร์เกอร์อย่างเดียว ราคา 120 บาท จำนวน 15.7 % เมนูที่ 2 เป็นเบอร์เกอร์และเฟรนช์ฟราย ราคา 139 บาทจำนวน 59.0% เมนูที่ 3 เป็นเบอร์เกอร์และสลัด ราคา 139 บาทจำนวน 25.3% กลุ่มที่ 2 มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย คือ มีผู้เลือกเมนูที่ 1 เป็นเบอร์เกอร์อย่างเดียว ราคา 120 บาทจำนวน 30.4 % เมนูที่ 2 เป็นเบอร์เกอร์และเฟรนช์ฟราย โดยสามารถเปลี่ยนเฟรนช์ฟรายเป็นสลัดได้ ราคา 139 บาทจำนวน 69.0% และกลุ่มที่ 3 มีผู้เลือกเมนูที่ 1 เป็นเบอร์เกอร์อย่างเดียว ราคา 120 บาทจำนวน 47.5% เมนูที่ 2 เป็นเบอร์เกอร์และสลัด โดยสามารถเปลี่ยนสลัดเป็นเฟรนช์ฟรายได้ ราคา 139 บาทจำนวน 52.5%

ในทางเลือกพื้นฐาน มันฝรั่งทอดเป็นตัวเลือกที่ได้รับความนิยมที่สุด ขณะที่สลัดได้รับความนิยมไม่มาก แต่หากทางเลือกมีแต่สลัดผัก (C3) (แต่ยังให้เลือกมันฝรั่งทอดได้) สลัดผักกลับได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นถึงสองเท่า การกำหนดวิธีการให้ข้อมูลในร้านอาหาร แต่ไม่ได้จำกัดทางเลือก มีบทบาทต่อการขึ้นการตัดสินใจของนิสิตนักศึกษาไม่ต่างไปจากการกำกับดูแลแบบบังคับ ซึ่งก็คือ กระบวนการให้ข้อมูลมีผล

ต่อจากนั้นจึงถามกลุ่มตัวอย่างต่อไปว่า ถ้าหากเลือกเซทนี้จะเพิ่มชีสหรือไม่ พบว่า เลือกโปรโมชันนี้ 64.9% และไม่เลือก 35.1% แต่เมื่อเปลี่ยนทางเลือกเป็นการลดชีส และเพิ่มผักในเบอร์เกอร์แทน พบว่า เลือกโปรโมชันนี้ 51.1% ไม่เลือก 48.9%

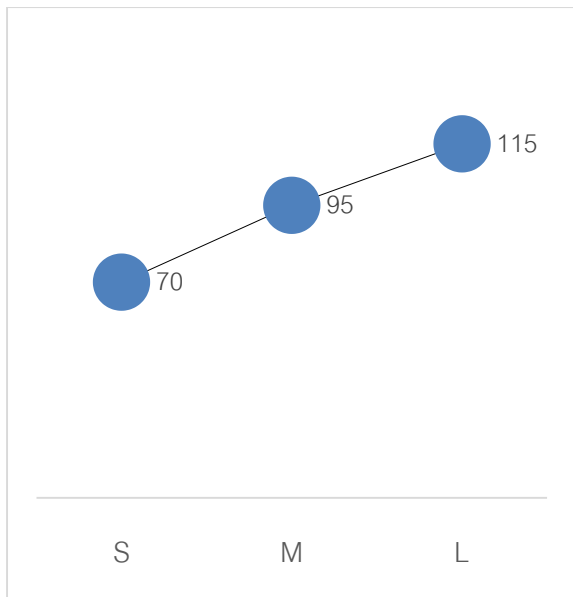


ผลการวิเคราะห์ในส่วนของพฤติกรรมลำเอียงจากการให้ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาสามารถสรุปได้ว่า นิสิตนักศึกษาอ่อนไหวต่อโปรโมชันค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มหรือการเปลี่ยน จะได้รับการตอบสนองค่อนข้างดี เพราะฉะนั้นการสนับสนุนให้ทำโปรโมชันของอาหารสุขภาพในร้านฟาสต์ฟู้ดก็อาจจะน่าสนใจ เนื่องจากคำที่ทำให้น่าสนใจคือคำว่า “โปรโมชัน”

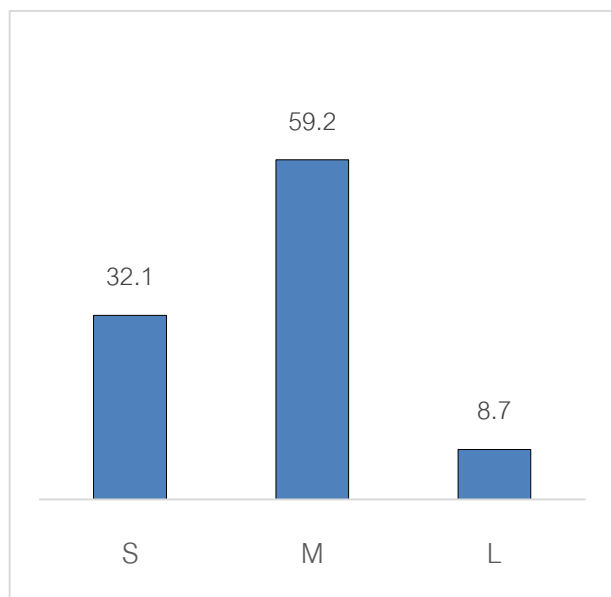
#### 4.8 พฤติกรรมลำเอียงจากการยึดติด (Anchoring Bias)

การศึกษาทำการจำลองสถานการณ์ว่าผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในร้านกาแฟ และกำลังถูกขอให้เลือกขนาดของกาแฟที่จะสั่งมากิน มีขนาดกาแฟ 3 ขนาด คือใหญ่ กลาง เล็ก แต่ราคาที่ตั้งจะไม่เหมือนกัน โดยมีการเปลี่ยนแปลงราคา 3 แบบ คือ การคิดราคาตามสัดส่วน การคิดราคาถูกลงเมื่อขนาดใหญ่ขึ้น และการคิดราคาแพงขึ้นเมื่อขนาดใหญ่ขึ้น พบว่าในการคิดราคาตามสัดส่วน ผลออกมาเป็น ดังนี้

กราฟแสดงราคาในแต่ละขนาดของแก้ว (S/M/L)



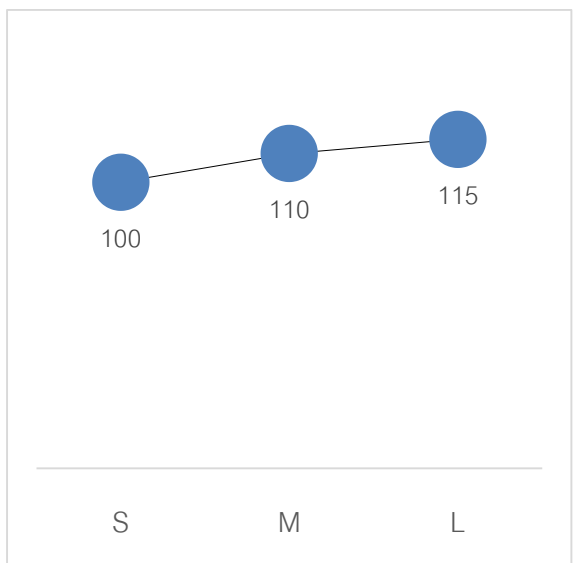
กราฟแสดงร้อยละที่คนเลือกแก้วขนาดต่างๆ



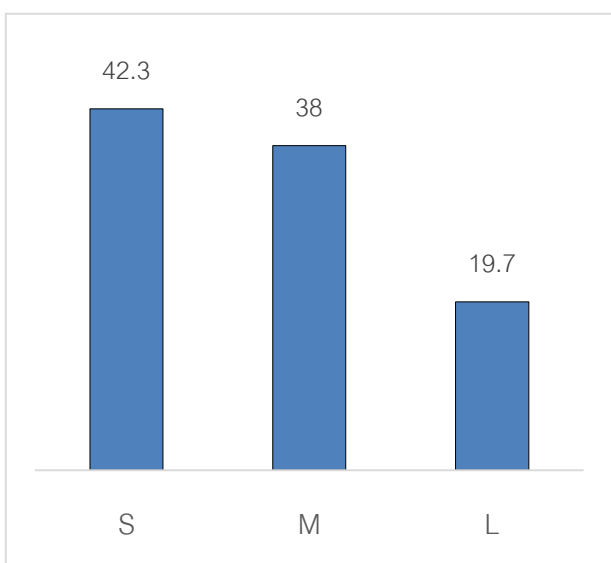
การตั้งราคาคือ ไส้ S ราคา 70 บาท ไส้ M ราคา 95 บาท ไส้ L ราคา 115 บาท พบว่า คนเลือกกินแก้วไส้ M มากที่สุด คือ 59.2% และคนเลือกกินแก้วไส้ L เท่ากับ 8.7%

กลุ่มที่มีการคิดราคาถูกลง เมื่อขนาดใหญ่ขึ้น ผลออกมาเป็น ดังนี้

กราฟแสดงราคาในแต่ละขนาดของแก้ว (S/M/L)



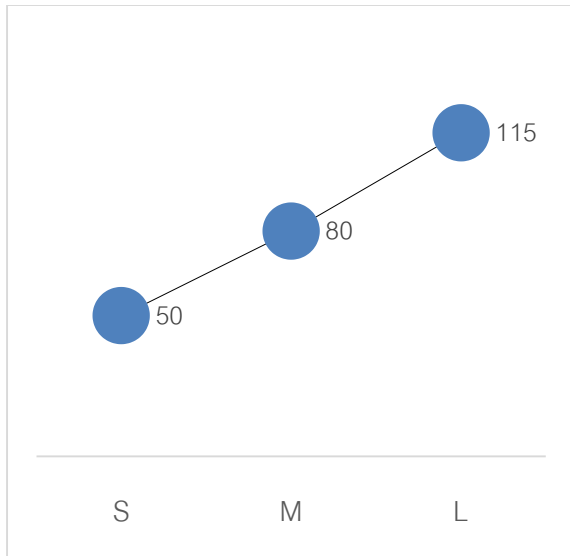
กราฟแสดงร้อยละที่คนเลือกแก้วขนาดต่างๆ



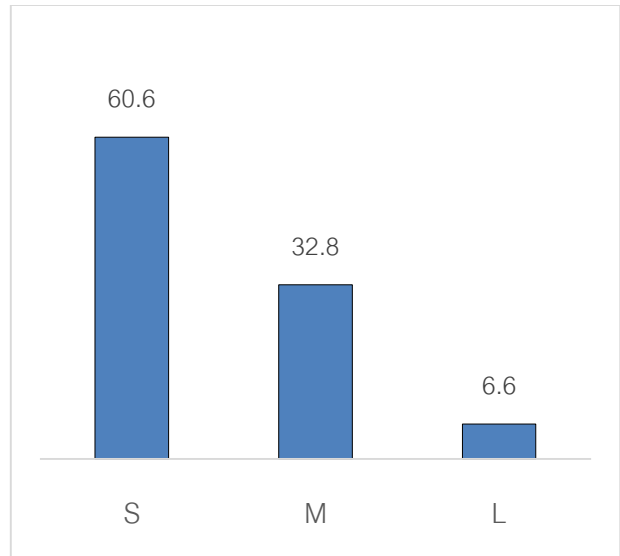
การตั้งราคาคือ ไส้ S ราคา 100 บาท ไส้ M ราคา 110 บาท ไส้ L ราคา 115 บาท พบว่า คนเลือกกินแก้วไส้ S มากที่สุด คือ 42.3% และคนเลือกกินแก้วไส้ L เท่ากับ 19.7%

กลุ่มที่มีการคิดราคาแพงขึ้น เมื่อขนาดใหญ่ขึ้น ผลออกมาเป็น ดังนี้

กราฟแสดงราคาในแต่ละขนาดของแก้ว (S/M/L)



กราฟแสดงร้อยละที่คนเลือกแก้วขนาดต่างๆ



การตั้งราคา คือ ไซส์ S ราคา 50 บาท ไซส์ M ราคา 80 บาท ไซส์ L ราคา 115 บาท พบว่า คนเลือกกินแก้วไซส์ S มากที่สุด คือ 60.6% และคนเลือกกินแก้วไซส์ L เท่ากับ 6.6%

จากการสำรวจพบว่ากาแฟขนาดใหญ่ที่สุดมีราคาเท่ากันคือ 115 บาท ได้รับความนิยม เปลี่ยนแปลงไปตามตัวเลือกโดยเปรียบเทียบของขนาดอื่นๆ โดยหากเป็นการคิดราคาถูกลง เมื่อขนาดใหญ่ขึ้น (แบบที่ 2) จะได้รับความนิยมมากกว่าการคิดราคาตามสัดส่วนถึง 2.5 เท่าจาก 8.7% เปลี่ยนเป็น 19.7% แสดงให้เห็นว่าคนไทยมีพฤติกรรมลำเอียงจากการยึดติดและอ่อนไหวต่อราคาอย่างมาก

## บทที่ 5

### สรุปและนัยเชิงนโยบาย

การสำรวจนี้อยู่ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะของประชากรไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความลำเอียงหรือว่าพฤติกรรมลำเอียงของพฤติกรรมที่สำคัญในการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ระยะเวลาในการดำเนินโครงการอยู่ในช่วง เมษายน – กันยายน 2558

วิธีการศึกษา ใช้การสำรวจแบบ Population-based Survey Experiment โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 108 combinations แต่ละกลุ่มจะได้ตัวเลือกที่ไม่เหมือนกัน โดยลำดับของตัวเลือกในแบบสอบถามจะถูกสลับ แต่ตัวเลือกจะยังคงเป็นตัวเลือกเดิม แบบสอบถามที่มีคนตอบน้อยที่สุดคือครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจ (460 ชุด) แต่ละกลุ่มที่ตอบแบบสอบถามเป็น randomized group

การสำรวจมุ่งหวังให้สะท้อนประชากรเป้าหมายคือ นิสิตและนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ครอบคลุมพื้นที่ของสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ นิสิตและนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีของสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 15 แห่ง 1,279 คน ทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ มหาวิทยาลัยราชภัฏ และมหาวิทยาลัยเอกชน

ผลการสำรวจกลุ่มตัวอย่างนิสิตและนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีของสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปร่างอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม หรืออ้วน โดยถ้าเป็นคนที่มีรูปร่างอ้วนก็มีแนวโน้มที่จะอ้วนมาก ส่วนใหญ่ทานร้านอาหารนอกบ้านหรือซื้อมากินที่บ้านจำนวน 18 จาก 21 มื้อต่อสัปดาห์ ดังนั้นการกำกับดูแลร้านอาหารสำเร็จรูปน่าจะมีความสำคัญมากต่อสุขภาพของนิสิตนักศึกษาเหล่านี้ นอกจากนี้ ส่วนใหญ่พวกเขาออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ แต่ภาครัฐควรระวังเรื่องการสังสรรค์ด้วยสุรา เบียร์หลังจากการออกกำลังกายดังกล่าว

ในด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ โดยเฉพาะในเรื่องฉลากพบว่า นิสิตนักศึกษามีความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการอยู่แล้ว และเห็นว่าการกินอาหารที่มีประโยชน์มีความสำคัญ แต่ก็มักทำไม่ได้จริง กล่าวคือการให้ข้อมูลและประชาสัมพันธ์เรื่องสุขภาพจากการกินได้ผล แต่เนื่องจากพวกเขาเป็นคนกินอะไรก็ได้ กินง่าย ไม่เรื่องมาก เพราะฉะนั้นการจูงใจด้วยการกำหนดทางเลือกมาตรฐาน (Default Option) หรือวิธีการนำเสนอข้อมูล (Information Provision) ที่เปลี่ยนออกไปจะช่วยสุขภาพของพวกเขาได้มาก รวมทั้ง นิสิตนักศึกษานั้นอ่อนไหวต่อโปรโมชั่นและราคาค่อนข้างสูง (Anchoring) (แต่เนื่องจากอาหารไม่ใช่สินค้าอื่นที่ยังมาอย่างดี) เพราะฉะนั้นการดูแลเรื่องการตั้งราคาเพื่อการปรับจูนอาจยังมีความสำคัญ

ผลการสำรวจยืนยันว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีเหตุผลในแง่ของความรู้ความเข้าใจในเรื่องข้อมูลข่าวสาร แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากมีพฤติกรรมลำเอียง ทั้งจาก

- การกำหนดทางเลือกมาตรฐาน (Default Option)
- วิธีการนำเสนอข้อมูล (Information Provision)
- การยึดติด (Anchoring)

เพราะฉะนั้น การทำการสำรวจครั้งนี้เป็นการยืนยันได้ว่าพฤติกรรมล่าเหยื่อทั้ง 3 อย่างมีอยู่จริง และ  
ภาครัฐมีความจำเป็นที่จะต้องนำเสนอ แนะนำ ควบคุมหรือกำหนดทางเลือกในการบริโภคเพื่อให้เกิดประโยชน์  
โดยรวมต่อสังคม

## บรรณานุกรม

- Daniel Kahneman. (2003). Maps of Bounded Rationality: Psychology for Behavioral Economics. *American Economic Review*, 93(5), 1449-1475.
- Herbert Simon. (1955). A Behavioral Model of Rational Choice. *Quarterly Journal of Economics*, 69(1), 99-118.
- V. Kosulwat. (2002). The Nutrtrion and Health Transition in Thailand. *Public Health Nutrition*, 183-189.

ภาคผนวก ก  
ตารางผลการสำรวจ

## ตารางผลการสำรวจ

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 3-1: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

| ลำดับ | เพศ  | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|------|-------|--------|
| 1     | ชาย  | 597   | 46.7   |
| 2     | หญิง | 682   | 53.3   |
| รวม   |      | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-2: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

| ลำดับ | อายุ       | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|------------|-------|--------|
| 1     | 17 - 18 ปี | 174   | 13.6   |
| 2     | 19 - 20 ปี | 597   | 46.7   |
| 3     | 21 - 22 ปี | 383   | 29.9   |
| 4     | 23 - 24 ปี | 106   | 8.3    |
| 5     | 25 - 27 ปี | 19    | 1.5    |
| รวม   |            | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-3: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามน้ำหนักของเพศชายและเพศหญิง

| ลำดับ | น้ำหนัก        | ชาย   |        | หญิง  |        | รวม   |        |
|-------|----------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
|       |                | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | ไม่เกิน 40 กก. | 4     | 0.7    | 26    | 3.9    | 30    | 2.3    |
| 2     | 41 - 50 กก.    | 42    | 7.1    | 350   | 51.5   | 392   | 30.9   |
| 3     | 51 - 60 กก.    | 176   | 29.8   | 204   | 30.0   | 380   | 29.9   |
| 4     | 61 - 70 กก.    | 202   | 34.2   | 62    | 9.1    | 264   | 20.8   |
| 5     | 71 - 80 กก.    | 103   | 17.4   | 21    | 3.1    | 124   | 9.8    |
| 6     | 81 กก. ขึ้นไป  | 64    | 10.8   | 16    | 2.4    | 80    | 6.3    |
| รวม   |                | 591   | 100.0  | 679   | 100.0  | 1,270 | 100.0  |

ชาย ต่ำสุด 40 กก.                      สูงสุด 125 กก.                      ค่าเฉลี่ย 66 กก.

หญิง ต่ำสุด 35 กก.                      สูงสุด 140 กก.                      ค่าเฉลี่ย 53 กก.

ภาพรวม ต่ำสุด 35 กก.                      สูงสุด 140 กก.                      ค่าเฉลี่ย 59 กก.



ตารางที่ 3-4: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามส่วนสูงของเพศชายและเพศหญิง

| ลำดับ | ส่วนสูง         | ชาย   |        | หญิง  |        | รวม   |        |
|-------|-----------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
|       |                 | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | ไม่เกิน 150 ซม. | 0     | 0.0    | 29    | 4.3    | 29    | 2.3    |
| 2     | 151 - 160 ซม.   | 18    | 3.0    | 324   | 47.5   | 342   | 26.8   |
| 3     | 161 - 170 ซม.   | 228   | 38.3   | 307   | 45.0   | 535   | 41.9   |
| 4     | 171 - 180 ซม.   | 307   | 51.5   | 21    | 3.1    | 328   | 25.7   |
| 5     | 181 ซม. ขึ้นไป  | 43    | 7.2    | 1     | 0.1    | 41    | 3.3    |
| รวม   |                 | 596   | 100.0  | 682   | 100.0  | 1,275 | 100.0  |

ชาย ต่ำสุด 155 ซม. สูงสุด 192 ซม. ค่าเฉลี่ย 173 ซม.

หญิง ต่ำสุด 142 ซม. สูงสุด 185 ซม. ค่าเฉลี่ย 161 ซม.

ภาพรวม ต่ำสุด 142 ซม. สูงสุด 192 ซม. ค่าเฉลี่ย 166 ซม.

ตารางที่ 3-5: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการควบคุมอาหาร

| ลำดับ | การควบคุมอาหาร | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|----------------|-------|--------|
| 1     | ควบคุมอาหาร    | 549   | 42.9   |
| 2     | ไม่ได้ควบคุม   | 722   | 56.5   |
| 3     | ไม่ระบุ        | 8     | 0.6    |
| รวม   |                | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-6: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการสูบบุหรี่

| ลำดับ | การสูบบุหรี่ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|--------------|-------|--------|
| 1     | สูบบุหรี่    | 238   | 18.6   |
| 2     | ไม่สูบ       | 1,035 | 80.9   |
| 3     | ไม่ระบุ      | 6     | 0.5    |
| รวม   |              | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-7: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

| ลำดับ | การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|-----------------------------|-------|--------|
| 1     | มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์   | 76    | 5.9    |
| 2     | 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์       | 149   | 11.6   |
| 3     | น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์  | 408   | 31.9   |
| 4     | ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | 638   | 49.9   |
| 5     | ไม่ระบุ                     | 8     | 0.7    |
| รวม   |                             | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-8: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการออกกำลังกาย

| ลำดับ | การออกกำลังกาย             | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|----------------------------|-------|--------|
| 1     | มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์  | 202   | 15.8   |
| 2     | 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์      | 414   | 32.4   |
| 3     | น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ | 417   | 32.6   |
| 4     | ไม่ได้ออกกำลังกาย          | 229   | 17.9   |
| 5     | ไม่ระบุ                    | 17    | 1.3    |
| รวม   |                            | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-9: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามมหาวิทยาลัย

| ลำดับ | มหาวิทยาลัย                                | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|--------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน              | 107   | 8.4    |
| 2     | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                 | 120   | 9.4    |
| 3     | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ | 87    | 6.8    |
| 4     | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี      | 111   | 8.7    |
| 5     | มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต                    | 134   | 10.4   |
| 6     | มหาวิทยาลัยรังสิต                          | 83    | 6.5    |
| 7     | มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย                     | 130   | 10.1   |
| 8     | มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ         | 60    | 4.7    |
| 9     | มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ                       | 93    | 7.3    |
| 10    | มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี                    | 60    | 4.7    |
| 11    | มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์               | 37    | 2.9    |
| 12    | มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต                  | 82    | 6.4    |
| 13    | มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา                | 60    | 4.7    |
| 14    | มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร                    | 65    | 5.1    |
| 15    | มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต                      | 50    | 3.9    |
| รวม   |                                            | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-10: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามคณะ

| ลำดับ | คณะ                                                                       | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | คณะวิทยาศาสตร์                                                            | 168   | 13.1   |
| 2     | คณะวิศวกรรมศาสตร์                                                         | 166   | 13.0   |
| 3     | คณะบริหาร                                                                 | 164   | 12.8   |
| 4     | คณะนิเทศศาสตร์/สื่อสารมวลชน                                               | 97    | 7.6    |
| 5     | คณะครุศาสตร์/คณะศึกษาศาสตร์                                               | 105   | 8.2    |
| 6     | คณะมนุษยศาสตร์                                                            | 66    | 5.2    |
| 7     | คณะนิติศาสตร์                                                             | 53    | 4.1    |
| 8     | คณะบัญชี                                                                  | 41    | 3.2    |
| 9     | คณะสังคมศาสตร์                                                            | 31    | 2.4    |
| 10    | คณะเศรษฐศาสตร์                                                            | 28    | 2.2    |
| 11    | คณะศิลปกรรมศาสตร์                                                         | 27    | 2.1    |
| 12    | คณะรัฐศาสตร์/รัฐประศาสนศาสตร์                                             | 26    | 2.0    |
| 13    | คณะศิลปศาสตร์                                                             | 24    | 1.9    |
| 14    | คณะโลจิสติกส์                                                             | 23    | 1.8    |
| 15    | คณะการท่องเที่ยวและบริการ                                                 | 18    | 1.4    |
| 16    | อื่นๆ อาทิ คณะคอมพิวเตอร์กราฟฟิก คณะประมง<br>คณะการจัดการ คณะพยาบาลศาสตร์ | 236   | 18.4   |
| 17    | ไม่ระบุ                                                                   | 6     | 0.6    |
| รวม   |                                                                           | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-11: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามเกรดเฉลี่ยปัจจุบัน

| ลำดับ | เกรดเฉลี่ยปัจจุบัน | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|--------------------|-------|--------|
| 1     | ไม่เกิน 2.00       | 70    | 5.5    |
| 2     | 2.01 – 2.50        | 230   | 18.0   |
| 3     | 2.51 – 3.00        | 473   | 37.0   |
| 4     | 3.01 – 3.50        | 315   | 24.6   |
| 5     | 3.51 ขึ้นไป        | 97    | 7.6    |
| 6     | ไม่ระบุ            | 94    | 7.3    |
| รวม   |                    | 1,279 | 100.0  |

ต่ำสุด 1.11                      สูงสุด 4.00                      ค่าเฉลี่ย 2.84

ตารางที่ 3-12: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามภูมิภาค

| ลำดับ | ภูมิภาค        | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|----------------|-------|--------|
| 1     | กรุงเทพมหานคร  | 443   | 34.6   |
| 2     | จังหวัดปริมณฑล | 196   | 15.3   |
| 3     | ต่างจังหวัด    | 634   | 49.6   |
| 4     | ไม่ระบุ        | 6     | 0.5    |
| รวม   |                | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-13: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามประเภทที่พักอาศัยในปัจจุบัน

| ลำดับ | ประเภทที่พักอาศัยในปัจจุบัน              | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | บ้านส่วนตัวมีบริเวณ                      | 466   | 36.4   |
| 2     | บ้านส่วนตัวไม่มีบริเวณ/ทาวน์เฮาส์        | 245   | 19.2   |
| 3     | คอนโด/อพาร์ทเมนต์ที่มีสถานออกกำลังกาย    | 148   | 11.6   |
| 4     | คอนโด/อพาร์ทเมนต์ที่ไม่มีสถานออกกำลังกาย | 347   | 27.1   |
| 5     | อื่นๆ                                    | 69    | 5.4    |
| 6     | ไม่ระบุ                                  | 4     | 0.3    |
| รวม   |                                          | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-14: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามบุคคลที่พำนักอาศัยอยู่ด้วย

| ลำดับ | บุคคลที่พำนักอาศัยอยู่ด้วย | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|----------------------------|-------|--------|
| 1     | คนเดียว                    | 253   | 19.8   |
| 2     | เพื่อน                     | 267   | 20.9   |
| 3     | ญาติ                       | 167   | 13.1   |
| 4     | พ่อแม่                     | 566   | 44.2   |
| 5     | อื่นๆ ได้แก่ แฟน พี่ น้อง  | 15    | 1.2    |
| 6     | ไม่ระบุ                    | 11    | 0.8    |
| รวม   |                            | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-15: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

| ลำดับ | อาชีพของผู้ปกครอง                                        | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|----------------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                                    | 222   | 17.4   |
| 2     | พนักงานบริษัท                                            | 267   | 20.8   |
| 3     | ไม่ได้ประกอบอาชีพ                                        | 28    | 2.2    |
| 4     | ลูกจ้างทั่วไป/ชั่วคราว                                   | 176   | 13.8   |
| 5     | ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว                                     | 524   | 41.0   |
| 6     | อื่นๆ ได้แก่ ข้าราชการบำนาญ เกษตรกร ครูเอกชน<br>ทนายความ | 57    | 4.5    |
| 7     | ไม่ระบุ                                                  | 5     | 0.3    |
| รวม   |                                                          | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-16: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ของตนเองไม่รวมค่าที่พัก

| ลำดับ | รายได้ของตนเองไม่รวมค่าที่พัก | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|-------------------------------|-------|--------|
| 1     | ไม่เกิน 5,000 บาทต่อเดือน     | 372   | 29.0   |
| 2     | 5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน    | 575   | 45.0   |
| 3     | 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน   | 185   | 14.5   |
| 4     | 15,001 – 20,000 บาทต่อเดือน   | 93    | 7.3    |
| 5     | มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือน    | 41    | 3.2    |
| 6     | ไม่ระบุ                       | 13    | 1.0    |
| รวม   |                               | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-17: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามรายได้รวมของครัวเรือน

| ลำดับ | รายได้รวมของครัวเรือน        | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|------------------------------|-------|--------|
| 1     | ไม่เกิน 15,000 บาทต่อเดือน   | 109   | 8.5    |
| 2     | 15,001 – 30,000 บาทต่อเดือน  | 262   | 20.5   |
| 3     | 30,001 – 50,000 บาทต่อเดือน  | 365   | 28.5   |
| 4     | 50,001 – 100,000 บาทต่อเดือน | 346   | 27.1   |
| 5     | มากกว่า 100,000 บาทต่อเดือน  | 167   | 13.1   |
| 6     | ไม่ระบุ                      | 30    | 2.3    |
| รวม   |                              | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-18: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการมีโรคประจำตัว

| ลำดับ | การมีโรคประจำตัว                                                                                                           | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | ไม่มี                                                                                                                      | 1,096 | 85.7   |
| 2     | มี ได้แก่ หอบหืด ภูมิแพ้ โรคอ้วน โลหิตจาง ไมเกรน<br>กะเพาะอาหารอักเสบ ความดัน ไทรอยด์<br>เหงาซึมเศร้า ริดสีดวง ธารัสซีเมีย | 172   | 13.4   |
| 3     | ไม่ระบุ                                                                                                                    | 11    | 0.9    |
| รวม   |                                                                                                                            | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-19: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามระดับสุขภาพจากการประเมินด้วยตนเอง

| ลำดับ | ระดับสุขภาพ       | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|-------------------|-------|--------|
| 1     | ระดับ 1 แย่ที่สุด | 11    | 0.9    |
| 2     | ระดับ 2 แย่       | 57    | 4.5    |
| 3     | ระดับ 3 พอปานกลาง | 533   | 41.7   |
| 4     | ระดับ 4 ดี        | 504   | 39.4   |
| 5     | ระดับ 5 ดีที่สุด  | 174   | 13.5   |
| รวม   |                   | 1,279 | 100.0  |

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคและซื้ออาหาร

ตารางที่ 3-20: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุระดับความสำคัญของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

| ลำดับ | ระดับความสำคัญ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|----------------|-------|--------|
| 1     | น้อยที่สุด     | 8     | 0.6    |
| 2     | น้อย           | 17    | 1.3    |
| 3     | ปานกลาง        | 157   | 12.3   |
| 4     | มาก            | 366   | 28.6   |
| 5     | มากที่สุด      | 730   | 57.2   |
| รวม   |                | 1,278 | 100.0  |

ตารางที่ 3-21: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุระดับความตั้งใจ ในการคัดเลือก คัดสรร และแสวงหาการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์

| ลำดับ | ระดับความตั้งใจ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|-----------------|-------|--------|
| 1     | น้อยที่สุด      | 11    | 0.9    |
| 2     | น้อย            | 65    | 5.1    |
| 3     | ปานกลาง         | 379   | 29.7   |
| 4     | มาก             | 514   | 40.2   |
| 5     | มากที่สุด       | 309   | 24.1   |
| รวม   |                 | 1,278 | 100.0  |

ตารางที่ 3-22: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุระดับของการได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ

| ลำดับ | ระดับของการได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|-------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | น้อยที่สุด                                | 6     | 0.5    |
| 2     | น้อย                                      | 86    | 6.8    |
| 3     | ปานกลาง                                   | 504   | 39.6   |
| 4     | มาก                                       | 458   | 36.0   |
| 5     | มากที่สุด                                 | 218   | 17.1   |
| รวม   |                                           | 1,272 | 100.0  |



ตารางที่ 3-23: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุจำนวนมือที่บริโภคอาหารต่อสัปดาห์

| ลำดับ                                                                                  | จำนวนมือต่อสัปดาห์ | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|--------|
| 1                                                                                      | ไม่เกิน 14 มือ     | 178   | 13.9   |
| 2                                                                                      | 15 - 21 มือ        | 891   | 69.8   |
| 3                                                                                      | 22 มือขึ้นไป       | 208   | 16.3   |
| รวม                                                                                    |                    | 1,277 | 100.0  |
| ต่ำสุด 10 มือ                      สูงสุด 42 มือ                      ค่าเฉลี่ย 20 มือ |                    |       |        |

ตารางที่ 3-24: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุจำนวนมือที่บริโภคอาหารนอกบ้านต่อสัปดาห์

| ลำดับ                                                                                                    | จำนวนมือต่อสัปดาห์ | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|--------|
| 1                                                                                                        | ไม่เกิน 7 มือ      | 492   | 39.1   |
| 2                                                                                                        | 8 - 14 มือ         | 466   | 37.0   |
| 3                                                                                                        | 15 - 21 มือ        | 283   | 22.5   |
| 4                                                                                                        | 22 มือขึ้นไป       | 17    | 1.4    |
| รวม                                                                                                      |                    | 1,258 | 100.0  |
| ต่ำสุด 0 มือ (ไม่ทานนอกบ้านเลย)                      สูงสุด 30 มือ                      ค่าเฉลี่ย 10 มือ |                    |       |        |

ตารางที่ 3-25: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุประเภทของอาหารที่มักจะเลือกบริโภคนอกบ้าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

| ลำดับ | ประเภทของอาหาร                                            | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | Fast-Food เช่น McDonald, KFC, Pizza                       | 542   | 42.7   |
| 2     | อาหารจำพวกก๋วยเตี๋ยว                                      | 600   | 47.3   |
| 3     | ข้าวราดแกง                                                | 343   | 27.0   |
| 4     | อาหารตามสั่ง                                              | 810   | 63.8   |
| 5     | อาหารจานเดียว เช่น ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวขาหมู      | 417   | 32.9   |
| 6     | อื่นๆ ได้แก่ บุฟเฟ่ต์หูกะทะ สเต็ก อาหารเวียดนาม อาหารทะเล | 32    | 2.5    |

ตารางที่ 3-26: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุจำนวนมื้อที่ซื้ออาหารไปรับประทานที่บ้าน ต่อสัปดาห์

| ลำดับ                                                                                  | จำนวนมื้อต่อสัปดาห์ | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|--------|
| 1                                                                                      | ไม่เกิน 7 มื้อ      | 696   | 57.8   |
| 2                                                                                      | 8 - 14 มื้อ         | 410   | 34.0   |
| 3                                                                                      | 15 - 21 มื้อ        | 93    | 7.7    |
| 4                                                                                      | 22 มื้อขึ้นไป       | 6     | 0.5    |
| รวม                                                                                    |                     | 1,205 | 100.0  |
| ต่ำสุด 0 มื้อ (ไม่ซื้อไปรับประทานที่บ้านเลย)      สูงสุด 35 มื้อ      ค่าเฉลี่ย 8 มื้อ |                     |       |        |

ตารางที่ 3-27: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุประเภทของอาหารที่มักจะเลือกบริโภคนอกบ้าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

| ลำดับ | ประเภทของอาหาร                                                | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|---------------------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | Fast-Food เช่น McDonald, KFC, Pizza                           | 370   | 30.1   |
| 2     | อาหารจำพวกก๋วยเตี๋ยว                                          | 384   | 31.2   |
| 3     | ข้าวราดแกง                                                    | 207   | 16.8   |
| 4     | อาหารตามสั่ง                                                  | 630   | 51.2   |
| 5     | อาหารจานเดียว เช่น ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวขาหมู          | 407   | 33.1   |
| 6     | อาหารแช่แข็ง                                                  | 266   | 21.6   |
| 7     | อาหารที่ต้องประกอบเองเล็กน้อย (เช่น สลัด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป) | 332   | 27.0   |
| 8     | ซื้อวัตถุดิบไปปรุงเองที่บ้าน                                  | 318   | 25.8   |
| 9     | อื่นๆ ได้แก่ ส้มตำ                                            | 10    | 0.8    |

ตารางที่ 3-28: แสดงค่าร้อยละถ่วงน้ำหนักของตัวอย่าง ที่ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการซื้ออาหาร

| ลำดับ | ปัจจัยที่มีผลต่อการซื้ออาหาร   | ค่าร้อยละถ่วงน้ำหนัก |
|-------|--------------------------------|----------------------|
| 1     | รสชาติดี (taste)               | 32.0                 |
| 2     | ง่ายต่อการบริโภค (convenience) | 17.3                 |
| 3     | ความปลอดภัย (food safety)      | 19.9                 |
| 4     | ราคาถูก (price)                | 13.7                 |
| 5     | คุณค่าทางโภชนาการ (nutrition)  | 15.9                 |
| 6     | หน้าตาหรือหีบห่อสวยงาม         | 1.2                  |
| รวม   |                                | 100.0                |

ตารางที่ 3-29: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุความสามารถในการประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภคด้วยตัวเอง

| ลำดับ | ความสามารถในการประมาณแคลอรี | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|-----------------------------|-------|--------|
| 1     | ได้อย่างแม่นยำ              | 37    | 2.9    |
| 2     | ได้คร่าวๆ                   | 487   | 38.1   |
| 3     | ไม่ได้เลย แต่เคยลอง         | 392   | 30.6   |
| 4     | ไม่ได้เลยและไม่เคยลองคำนวณ  | 363   | 28.4   |
| รวม   |                             | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-30: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุความถี่ของการประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภค

| ลำดับ | ความถี่ของการประมาณแคลอรี | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|---------------------------|-------|--------|
| 1     | ทำเป็นประจำ               | 60    | 4.7    |
| 2     | ทำเป็นครั้งคราว           | 366   | 28.6   |
| 3     | ไม่ได้ทำ แต่เคยลอง        | 383   | 29.9   |
| 4     | ไม่ได้ทำและไม่เคยลองคำนวณ | 470   | 36.8   |
| รวม   |                           | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-31: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุโครงการรณรงค์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่รู้จัก (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

| ลำดับ | โครงการรณรงค์ของ สสส. ที่รู้จัก       | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|---------------------------------------|-------|--------|
| 1     | โครงการลดเค็มครึ่งหนึ่ง               | 417   | 32.8   |
| 2     | โครงการลดหวานในเด็ก                   | 258   | 20.3   |
| 3     | โครงการลดพุง ลดโรค                    | 970   | 76.4   |
| 4     | รณรงค์กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง | 116   | 9.1    |
| 5     | โครงการท้าวร้อยวัย                    | 50    | 3.9    |

### ส่วนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

ตารางที่ 3-32: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการอ่านฉลากโภชนาการด้านหน้าของผลิตภัณฑ์

| ลำดับ | การอ่านฉลากโภชนาการ <u>ด้านหน้า</u> ของผลิตภัณฑ์ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|--------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | อ่านเป็นประจำ                                    | 373   | 29.2   |
| 2     | อ่านบ้างบางครั้ง                                 | 595   | 46.5   |
| 3     | เคยอ่าน                                          | 249   | 19.5   |
| 4     | ไม่เคยอ่านเลย                                    | 62    | 4.8    |
| รวม   |                                                  | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-33: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการอ่านฉลากโภชนาการด้านหลังของผลิตภัณฑ์

| ลำดับ | การอ่านฉลากโภชนาการ <u>ด้านหลัง</u> ของผลิตภัณฑ์ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|--------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | อ่านเป็นประจำ                                    | 313   | 24.5   |
| 2     | อ่านบ้างบางครั้ง                                 | 636   | 49.7   |
| 3     | เคยอ่าน                                          | 250   | 19.5   |
| 4     | ไม่เคยอ่านเลย                                    | 80    | 6.3    |
| รวม   |                                                  | 1,279 | 100.0  |

ตารางที่ 3-34: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุประเภทอาหารที่อ่านฉลากโภชนาการเป็นประจำ  
(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

| ลำดับ | ประเภทอาหารที่อ่านฉลากโภชนาการ <u>เป็นประจำ</u>   | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|---------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | นมและผลิตภัณฑ์ (Dairy products)                   | 821   | 64.2   |
| 2     | เครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)               | 685   | 53.6   |
| 3     | อาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi- processed foods)        | 441   | 34.5   |
| 4     | ผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)                  | 320   | 25.0   |
| 5     | ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain products)   | 280   | 21.9   |
| 6     | อาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts) | 338   | 26.4   |
| 7     | นานๆ อ่านครั้ง                                    | 175   | 13.7   |
| 8     | ไม่เคยอ่าน                                        | 65    | 5.1    |

ตารางที่ 3-35: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุรูปแบบฉลากโภชนาการที่เคยเห็น  
(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

| ลำดับ | รูปแบบฉลากโภชนาการที่เคยเห็น | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|------------------------------|-------|--------|
| 1     | รูปแบบที่ 1                  | 1,172 | 93.8   |
| 2     | รูปแบบที่ 2                  | 841   | 67.3   |

| ข้อมูลโภชนาการ                                                                                                                                 |              |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| พรีเชอร์เบทไทย : 1 กล่อง (200 มล.)                                                                                                             |              |              |              |
| จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1                                                                                                                   |              |              |              |
| คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค                                                                                                                |              |              |              |
| พลังงาน                                                                                                                                        | ไขมันอิ่มตัว | ไขมันอิ่มตัว | ไขมันอิ่มตัว |
| 8                                                                                                                                              | ก.           | 12           | %            |
| 3                                                                                                                                              | ก.           | 25           | %            |
| 15                                                                                                                                             | มก.          | 5            | %            |
| 6                                                                                                                                              | ก.           |              |              |
| 6                                                                                                                                              | ก.           | 2            | %            |
| 0                                                                                                                                              | ก.           | 0            | %            |
| 6                                                                                                                                              | ก.           | 5            | %            |
| 75                                                                                                                                             | มก.          | 5            | %            |
| ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*                                                                                                        |              |              |              |
| 10                                                                                                                                             | %            | 1            | %            |
| 20                                                                                                                                             | %            | 25           | %            |
| 0                                                                                                                                              | %            |              |              |
| * ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |              |              |              |
| * ข้อมูลการพัฒนารูปแบบฉลากโภชนาการสำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร                                                                                         |              |              |              |
| 2,000 กิโลแคลอรี หรือได้รับสารอาหารต่างดังนี้                                                                                                  |              |              |              |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | น้อยกว่า     | 65           | ก.           |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | น้อยกว่า     | 30           | ก.           |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | น้อยกว่า     | 300          | มก.          |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | น้อยกว่า     | 300          | ก.           |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | น้อยกว่า     | 25           | ก.           |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | น้อยกว่า     | 2,400        | มก.          |
| * ปริมาณ (กิโลแคลอรี) ต่อวัน : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4                                                                       |              |              |              |

| คุณค่าทางโภชนาการต่อ 5 ช้อนชา (20 กรัม)        |        |       |         |
|------------------------------------------------|--------|-------|---------|
| พลังงาน                                        | น้ำตาล | ไขมัน | โซเดียม |
| 80                                             | 7      | 1กรัม | 25มก.   |
| กิโลแคลอรี                                     | กรัม   | 2%*   | 1%*     |
| *คิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน |        |       |         |

ตารางที่ 3-36: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุความเข้าใจต่อความหมายของตัวเลขบนฉลาก

โภชนาการ



| ลำดับ | ความเข้าใจต่อความหมาย                                                                                                                                                             | จำนวน                            | ร้อยละ                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 1     | โซเดียมให้รสชาติ <ul style="list-style-type: none"> <li>- หวาน</li> <li>- เค็ม</li> <li>- เปรี้ยว</li> <li>- อื่นๆ</li> </ul> <p>รวม</p>                                          | 63<br>1,023<br>31<br>40<br>1,157 | 5.4<br>88.4<br>2.7<br>3.5<br>100.0 |
| 2     | ตัวเลขของไขมันในฉลากควรมีค่ามากหรือน้อยจึงจะดีต่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- มาก</li> <li>- น้อย</li> </ul> <p>รวม</p>                                        | 320<br>800<br>1,120              | 28.6<br>71.4<br>100.0              |
| 3     | ตัวเลข 17% ของพลังงานในฉลากนี้คือ <ul style="list-style-type: none"> <li>- สัดส่วนของพลังงานในอาหารประเภทนี้</li> <li>- สัดส่วนของพลังงานที่ควรบริโภคต่อวัน</li> </ul> <p>รวม</p> | 628<br>530<br>1,158              | 54.2<br>45.8<br>100.0              |

ตารางที่ 3-37: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุความถี่ของการดื่มกาแฟ

| ลำดับ | ความถี่ของการดื่มกาแฟ        | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|------------------------------|-------|--------|
| 1     | ทุกวัน เฉลี่ย 1 แก้ว/วัน     | 276   | 21.7   |
| 2     | เป็นบางวัน เฉลี่ย 4 วัน/แก้ว | 123   | 9.6    |
| 3     | ไม่ดื่มเลย                   | 877   | 68.7   |
|       | รวม                          | 1,276 | 100.0  |

ตารางที่ 3-38: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการยอมจ่ายเงินเพิ่ม เพื่อซื้ออาหารประเภทและชนิดเดียวกัน แต่มีส่วนผสมเพื่อสุขภาพมากกว่า

| ลำดับ | การยอมจ่ายเงินเพิ่ม                                                |       |        | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|
| 1     | ปกติซื้อเฉพาะสินค้าที่เน้นเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว                      |       |        | 603   | 47.3   |
| 2     | ยอมจ่ายเพิ่มขึ้น เฉลี่ย 35.75 บาท                                  |       |        | 264   | 20.7   |
| 3     | ไม่จ่ายเพิ่ม เพราะ                                                 |       |        | 408   | 32.0   |
|       | (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)                                            | จำนวน | ร้อยละ |       |        |
|       | 1) ดูแลตัวเองในแนวทางอื่นได้                                       | 159   | 39.3   |       |        |
|       | 2) สุขภาพแข็งแรงดีอยู่แล้ว                                         | 94    | 23.2   |       |        |
|       | 3) กลัวเสียรสชาติ                                                  | 75    | 18.5   |       |        |
|       | 4) ไม่อยากจ่ายราคาแพง                                              | 117   | 28.9   |       |        |
|       | 5) หากต้องการซื้ออาหารสุขภาพในมือไหน ก็ซื้อเพื่อสุขภาพไปเลยทั้งมือ | 103   | 25.4   |       |        |
|       | 6) อื่นๆ ได้แก่ เลือกไม่เป็น อาหารที่กินดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว        | 14    | 3.5    |       |        |
| รวม   |                                                                    |       |        | 1,275 | 100.0  |

#### ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การตัดสินใจ

ตารางที่ 3-39: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการเลือกผลากบนหอชนมขบเคี้ยว

| ลำดับ | การเลือกผลาก<br>บนหอชนมขบเคี้ยว | L1    |        |
|-------|---------------------------------|-------|--------|
|       |                                 | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | แบบที่ 1                        | 88    | 13.1   |
| 2     | แบบที่ 2                        | 107   | 15.9   |
| 3     | แบบที่ 3                        | 294   | 43.8   |
| 4     | แบบที่ 4                        | 183   | 27.2   |
| รวม   |                                 | 672   | 100.0  |

| ลำดับ | การเลือกผลาก<br>บนหอชนมขบเคี้ยว | L2    |        |
|-------|---------------------------------|-------|--------|
|       |                                 | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | แบบที่ 1                        | 170   | 28.1   |
| 2     | แบบที่ 2                        | 292   | 48.3   |
| 3     | แบบที่ 3                        | 83    | 13.7   |
| 4     | แบบที่ 4                        | 59    | 9.9    |
| รวม   |                                 | 604   | 100.0  |



ตารางที่ 3-40: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการเลือกเมนูอาหารตามสั่ง

| ลำดับ       | การเลือกเมนู<br>อาหารตามสั่ง | M1    |        |
|-------------|------------------------------|-------|--------|
|             |                              | จำนวน | ร้อยละ |
| เมนูในกรอบ  |                              | 266   | 66.2   |
| 1           | หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 50    | 18.9   |
| 2           | ซีเมาะทะเลราดข้าว            | 37    | 14.0   |
| 3           | กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 75    | 28.3   |
| 4           | พริกแกงไก่/หมูราดข้าว        | 19    | 7.2    |
| 5           | คะน้าหมูกรอบราดข้าว          | 37    | 14.0   |
| 6           | ข้าวผัดหมู/ไก่               | 47    | 17.6   |
| รวม         |                              | 265   | 100.0  |
| เมนูนอกกรอบ |                              | 221   | 55.0   |
| 1           | หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว       | 10    | 4.5    |
| 2           | คะน้าน้ำมันหอยราดข้าว        | 1     | 0.5    |
| 3           | กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 23    | 10.3   |
| 4           | ข้าวผัดหมู/ไก่               | 12    | 5.4    |
| 5           | หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 11    | 5.0    |
| 6           | พริกแกงไก่/หมูราดข้าว        | 7     | 3.2    |
| 7           | ผัดพริกเผาไก่ราดข้าว         | 7     | 3.2    |
| 8           | พะแนงหมู/ไก่ ราดข้าว         | 9     | 4.1    |
| 9           | พะแนงหมู/ไก่ราดข้าว          | 4     | 1.8    |
| 10          | ข้าวไข่เจียวหมูสับ           | 13    | 5.9    |
| 11          | ปลาหมึกผัดโหระพาราดข้าว      | 2     | 0.9    |
| 12          | ปลาหมึกผัดขอสราดข้าว         | 5     | 2.3    |
| 13          | ปลาหมึกผัดพริกเผาราดข้าว     | 9     | 4.1    |
| 14          | ไก่ผัดขิงราดข้าว             | 4     | 1.8    |
| 15          | ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว     | 1     | 0.5    |
| 16          | คะน้าหมูกรอบราดข้าว          | 16    | 7.1    |
| 17          | หมูทอดน้ำปลาราดข้าว          | 3     | 1.4    |
| 18          | แกงเขียวหวานไก่ราดข้าว       | 10    | 4.5    |
| 19          | ผัดเผ็ดหมูราดข้าว            | 5     | 2.3    |
| 20          | ซีเมาะทะเลราดข้าว            | 9     | 4.1    |
| 21          | ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว     | -     | -      |
| 22          | ข้าวผัดต้มยำทะเล             | 15    | 6.8    |
| 23          | ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว     | 3     | 1.4    |
| 24          | เส้นหมี่ราดหน้าทะเล          | 4     | 1.8    |
| 25          | สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง        | 25    | 11.2   |
| 26          | ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว  | 2     | 0.9    |
| 27          | ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว     | -     | -      |
| 28          | ข้าวต้มหมู/ไก่               | 5     | 2.3    |
| 29          | แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว        | 2     | 0.9    |
| 30          | ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว       | 4     | 1.8    |
| รวม         |                              | 221   | 100.0  |

ตารางที่ 3-40: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการเลือกเมนูอาหารตามสั่ง (ต่อ)

| ลำดับ       | การเลือกเมนู<br>อาหารตามสั่ง | M2    |        |
|-------------|------------------------------|-------|--------|
|             |                              | จำนวน | ร้อยละ |
| เมนูในกรอบ  |                              | 287   | 69.8   |
| 1           | หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 58    | 20.5   |
| 2           | ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว     | 34    | 12.0   |
| 3           | กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 81    | 28.6   |
| 4           | ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว  | 34    | 12.0   |
| 5           | คะน้าหมูกรอบราดข้าว          | 40    | 14.1   |
| 6           | ข้าวผัดหมู/ไก่               | 36    | 12.8   |
| รวม         |                              | 283   | 100.0  |
| เมนูนอกกรอบ |                              | 215   | 52.3   |
| 1           | ข้าวไข่เจียว                 | 12    | 5.6    |
| 2           | คะน้าน้ำมันหอยราดข้าว        | 7     | 3.3    |
| 3           | กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 18    | 8.3    |
| 4           | ข้าวผัดหมู/ไก่               | 6     | 2.8    |
| 5           | หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 2     | 0.9    |
| 6           | พริกแกงไก่/หมูราดข้าว        | 9     | 4.2    |
| 7           | ผัดพริกเผาไก่ราดข้าว         | 5     | 2.3    |
| 8           | พะแนงหมู/ไก่ ราดข้าว         | 6     | 2.8    |
| 9           | พะแนงหมู/ไก่ราดข้าว          | 4     | 1.9    |
| 10          | หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว       | 13    | 6.0    |
| 11          | ปลาหมึกผัดโหระพาราดข้าว      | 7     | 3.3    |
| 12          | ปลาหมึกผัดขอสราดข้าว         | 10    | 4.6    |
| 13          | ปลาหมึกผัดพริกเผาราดข้าว     | 1     | 0.5    |
| 14          | ไก่ผัดขิงราดข้าว             | 4     | 1.9    |
| 15          | ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว     | 1     | 0.5    |
| 16          | คะน้าหมูกรอบราดข้าว          | 24    | 11.1   |
| 17          | หมูทอดน้ำปลาราดข้าว          | 7     | 3.3    |
| 18          | แกงเขียวหวานไก่ราดข้าว       | 5     | 2.3    |
| 19          | ผัดเผ็ดหมูราดข้าว            | 4     | 1.9    |
| 20          | ซี่โครงทะเลราดข้าว           | 10    | 4.6    |
| 21          | ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว     | 7     | 3.3    |
| 22          | ข้าวผัดต้มยำทะเล             | 10    | 4.7    |
| 23          | ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว     | 6     | 2.8    |
| 24          | เส้นหมี่ราดหน้าทะเล          | 4     | 1.9    |
| 25          | สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง        | 25    | 11.5   |
| 26          | ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว  | 2     | 0.9    |
| 27          | ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว     | 1     | 0.5    |
| 28          | ข้าวต้มหมู/ไก่               | 1     | 0.5    |
| 29          | แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว        | 2     | 0.9    |
| 30          | ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว       | 2     | 0.9    |
| รวม         |                              | 215   | 100.0  |

ตารางที่ 3-40: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการเลือกเมนูอาหารตามสั่ง (ต่อ)

| ลำดับ       | การเลือกเมนู<br>อาหารตามสั่ง | M3    |        |
|-------------|------------------------------|-------|--------|
|             |                              | จำนวน | ร้อยละ |
| เมนูในกรอบ  |                              | 213   | 45.9   |
| 1           | ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว       | 42    | 20.4   |
| 2           | ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว     | 20    | 9.7    |
| 3           | แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว        | 21    | 10.2   |
| 4           | ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว  | 41    | 19.9   |
| 5           | ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว     | 14    | 6.8    |
| 6           | ข้าวผัดหมู/ไก่               | 68    | 33.0   |
| รวม         |                              | 206   | 100.0  |
| เมนูนอกกรอบ |                              | 332   | 71.6   |
| 1           | ข้าวไข่เจียว                 | 23    | 6.9    |
| 2           | คะน้าน้ำมันหอยราดข้าว        | 10    | 3.0    |
| 3           | กระเพราหมู/ไก่อราดข้าว       | 75    | 22.8   |
| 4           | ข้าวผัดหมู/ไก่               | 18    | 5.5    |
| 5           | หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 14    | 4.2    |
| 6           | พริกแกงไก่/หมูราดข้าว        | 18    | 5.5    |
| 7           | ผัดพริกเผาไก่อราดข้าว        | 7     | 2.1    |
| 8           | พะแนงหมู/ไก่ ราดข้าว         | 7     | 2.1    |
| 9           | พะแนงหมู/ไก่อราดข้าว         | 6     | 1.8    |
| 10          | หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว       | 5     | 1.5    |
| 11          | ปลาหมึกผัดโหระพาราดข้าว      | 7     | 2.1    |
| 12          | ปลาหมึกผัดขอสราดข้าว         | 6     | 1.8    |
| 13          | ปลาหมึกผัดพริกเผาราดข้าว     | 8     | 2.4    |
| 14          | ไก่ผัดขิงราดข้าว             | 2     | 0.6    |
| 15          | ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว     | 1     | 0.3    |
| 16          | คะน้าหมูกรอบราดข้าว          | 41    | 12.5   |
| 17          | หมูทอดน้ำปลาราดข้าว          | 5     | 1.5    |
| 18          | แกงเขียวหวานไก่อราดข้าว      | 7     | 2.1    |
| 19          | ผัดเผ็ดหมูราดข้าว            | 7     | 2.1    |
| 20          | ซีเมาทะเลราดข้าว             | 8     | 2.4    |
| 21          | ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว     | 9     | 2.7    |
| 22          | ข้าวผัดต้มยำทะเล             | 7     | 2.1    |
| 23          | ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว     | 1     | 0.3    |
| 24          | เส้นหมี่ราดหน้าทะเล          | 1     | 0.3    |
| 25          | สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง        | 17    | 5.1    |
| 26          | ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว  | 6     | 1.8    |
| 27          | ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว     | 1     | 0.3    |
| 28          | ข้าวต้มหมู/ไก่               | 6     | 1.8    |
| 29          | แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว        | 4     | 1.2    |
| 30          | ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว       | 4     | 1.2    |
| รวม         |                              | 331   | 100.0  |

ตารางที่ 3-41: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการเลือกเมนูอาหาร fast food

| ลำดับ | การเลือกเมนู<br>อาหาร fast food | C1    |        |
|-------|---------------------------------|-------|--------|
|       |                                 | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | ชุด A                           | 63    | 15.7   |
| 2     | ชุด B                           | 237   | 59.0   |
| 3     | ชุด C                           | 102   | 25.3   |
|       | รวม                             | 402   | 100.0  |

| ลำดับ | การเลือกเมนู<br>อาหาร fast food | C2    |        |
|-------|---------------------------------|-------|--------|
|       |                                 | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | ชุด A                           | 125   | 30.4   |
| 2     | ชุด B                           | 284   | 69.1   |
| 3     | ชุด C                           | 2     | 0.5    |
|       | รวม                             | 411   | 100.0  |

| ลำดับ | การเลือกเมนู<br>อาหาร fast food | C3    |        |
|-------|---------------------------------|-------|--------|
|       |                                 | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | ชุด A                           | 220   | 47.5   |
| 2     | ชุด B                           | 243   | 52.5   |
| 3     | ชุด C                           | -     | -      |
|       | รวม                             | 463   | 100.0  |

ตารางที่ 3-42: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการยอมรับโปรโมชันอาหาร fast food

| ลำดับ | การยอมรับโปรโมชัน<br>อาหาร fast food | P1    |        |
|-------|--------------------------------------|-------|--------|
|       |                                      | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | ใช่                                  | 437   | 64.9   |
| 2     | ไม่ใช่                               | 236   | 35.1   |
|       | รวม                                  | 673   | 100.0  |

| ลำดับ | การยอมรับโปรโมชัน<br>อาหาร fast food | P2    |        |
|-------|--------------------------------------|-------|--------|
|       |                                      | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | ใช่                                  | 309   | 51.1   |
| 2     | ไม่ใช่                               | 296   | 48.9   |
|       | รวม                                  | 605   | 100.0  |

ตารางที่ 3-43: แสดงจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง ที่ระบุการเลือกเลือกขนาดของกาแฟ

| ลำดับ | การเลือกเลือกขนาดของกาแฟ | D1    |        |
|-------|--------------------------|-------|--------|
|       |                          | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | S                        | 129   | 32.1   |
| 2     | M                        | 238   | 59.2   |
| 3     | L                        | 35    | 8.7    |
| รวม   |                          | 402   | 100.0  |

| ลำดับ | การเลือกเลือกขนาดของกาแฟ | D2    |        |
|-------|--------------------------|-------|--------|
|       |                          | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | S                        | 174   | 42.3   |
| 2     | M                        | 156   | 38.0   |
| 3     | L                        | 81    | 19.7   |
| รวม   |                          | 411   | 100.0  |

| ลำดับ | การเลือกเลือกขนาดของกาแฟ | D3    |        |
|-------|--------------------------|-------|--------|
|       |                          | จำนวน | ร้อยละ |
| 1     | S                        | 275   | 60.6   |
| 2     | M                        | 149   | 32.8   |
| 3     | L                        | 30    | 6.6    |
| รวม   |                          | 454   | 100.0  |

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นเพื่อศึกษา  
พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร



ECON CHULA

โครงการพัฒนาเครือข่ายเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของประชากรไทย  
แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร  
โดย คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ECON CHULA)  
ภายใต้ทุนสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



### คำชี้แจง

โครงการศึกษานี้ มีจุดมุ่งหมายสำคัญในการแสวงหาข้อมูลเพื่อนำไปส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของประชากรไทย ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านให้พิจารณาคำถามอย่างตั้งใจ และตอบข้อมูลให้ครบถ้วนตามความเป็นจริง ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกนำไปใช้โดยภาพรวมไม่เจาะจงตัวบุคคล

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน มา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัย

### ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคและซื้ออาหาร

- ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญในระดับใด  
น้อยที่สุด (1) (2) (3) (4) (5) มากที่สุด
- ท่านคิดว่า “ความตั้งใจ” ในการคัดเลือก คัดสรร และแสวงหาการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ของท่านอยู่ในระดับใด  
น้อยที่สุด (1) (2) (3) (4) (5) มากที่สุด
- ท่านคิดว่าท่านได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอยู่ในระดับใด  
น้อยที่สุด (1) (2) (3) (4) (5) มากที่สุด
- โดยปกติแล้ว ท่านบริโภคอาหารนอกบ้าน .....มื้อต่อสัปดาห์ (ไม่เกิน 21 มื้อต่อสัปดาห์)
- ประเภทของอาหารที่ท่านมักจะเลือกบริโภคนอกบ้าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)  
[ ] อาหารจานด่วน (Fast-Food) [ ] ข้าวราดแกง [ ] อาหารตามสั่ง [ ] อื่นๆ.....
- โดยปกติแล้ว ท่านซื้ออาหารไปรับประทานที่บ้าน .....มื้อต่อสัปดาห์ (ไม่เกิน 21 มื้อต่อสัปดาห์)
- ประเภทของอาหารที่ท่านมักจะซื้ออาหารไปรับประทานที่บ้าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)  
[ ] อาหารสำเร็จรูปบรรจุห่อ [ ] อาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าหรือร้านสะดวกซื้อ  
[ ] อาหารแช่แข็ง [ ] อาหารที่ต้องประกอบเองเล็กน้อย (เช่น สลัด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป)  
[ ] ซื้อมาปรุงเองที่บ้าน [ ] อื่นๆ.....
- โดยปกติ ท่านมีความตั้งใจซื้ออาหาร (Intention) ในแต่ละด้านด้วยลำดับอย่างไร (โปรดเรียงลำดับ 1, 2 และ 3)  
.....รสชาติดี (taste) .....ง่ายต่อการบริโภค (convenience) .....ความปลอดภัย (food safety)  
.....ราคาถูก (price) .....คุณค่าทางโภชนาการ (nutrition) .....หน้าตาหรือหีบห่อสวยงาม
- ท่านสามารถประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภคด้วยตัวท่านเองได้หรือไม่  
[ ] ได้อย่างแม่นยำ [ ] ได้คร่าวๆ [ ] ไม่ได้เลย แต่เคยลอง [ ] ไม่ได้เลยและไม่เคยลองคำนวณ
- ท่านได้ประมาณแคลอรีของอาหารที่บริโภคเป็นประจำหรือไม่ (อาจจะใช้แอปพลิเคชันช่วยคำนวณก็ได้)  
[ ] ทำเป็นประจำ [ ] ทำเป็นครั้งคราว [ ] ไม่ได้ทำ แต่เคยลอง [ ] ไม่ได้ทำและไม่เคยลองคำนวณ
- ท่านรู้จักโครงการรณรงค์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โครงการใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)  
.....โครงการลดเค็มครึ่งหนึ่ง .....โครงการลดหวานในเด็ก  
.....โครงการลดพุง ลดโรค .....รณรงค์กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุ้นสร้างเอง .....โครงการท้าวร้อยวัย

## ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

12. เมื่อท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ท่านอ่านฉลากโภชนาการ ด้านหน้า ของผลิตภัณฑ์หรือไม่

[ ] อ่านเป็นประจำ [ ] อ่านบ้างบางครั้ง [ ] เคยอ่าน [ ] ไม่เคยอ่านเลย

13. เมื่อท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ท่านอ่านฉลากโภชนาการ ด้านหลัง ของผลิตภัณฑ์หรือไม่

[ ] อ่านเป็นประจำ [ ] อ่านบ้างบางครั้ง [ ] เคยอ่าน [ ] ไม่เคยอ่านเลย

14. ท่านอ่านฉลากโภชนาการ เป็นประจำ กับอาหารประเภทไหนบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

..... นมและผลิตภัณฑ์ (Dairy products)

..... เครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)

..... อาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi- processed foods) .....

..... ผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)

..... ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain products) .....

..... อาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts)

15. ท่านเคยเห็นฉลากโภชนาการแบบใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

..... (1)

..... (2)

| ข้อมูลโภชนาการ                                                                                                                                 |          |                                            |             |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|-------------|-----------|
| หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มล.)                                                                                                           |          |                                            |             |           |
| จำนวนหน่วยบริโภคต่อ กล่อง : 1                                                                                                                  |          |                                            |             |           |
| คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค                                                                                                           |          |                                            |             |           |
| พลังงานทั้งหมด                                                                                                                                 |          | กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี) |             |           |
| ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*                                                                                                        |          |                                            |             |           |
| ไขมันทั้งหมด                                                                                                                                   | 8        | ก.                                         | 12          | %         |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | 5        | ก.                                         | 25          | %         |
| โคเลสเตอรอล                                                                                                                                    | 15       | มก.                                        | 5           | %         |
| โปรตีน                                                                                                                                         | 6        | ก.                                         |             |           |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด                                                                                                                            | 6        | ก.                                         | 2           | %         |
| ใยอาหาร                                                                                                                                        | 0        | ก.                                         | 0           | %         |
| น้ำตาล                                                                                                                                         | 6        | ก.                                         |             |           |
| โซเดียม                                                                                                                                        | 75       | มก.                                        | 3           | %         |
| ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*                                                                                                        |          |                                            |             |           |
| วิตามินเอ                                                                                                                                      | 10       | %                                          | วิตามินบี 1 | 6 %       |
| วิตามินบี 2                                                                                                                                    | 20       | %                                          | แคลเซียม    | 25 %      |
| เหล็ก                                                                                                                                          | 0        | %                                          |             |           |
| * ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |          |                                            |             |           |
| ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างดังนี้                               |          |                                            |             |           |
| ไขมันทั้งหมด                                                                                                                                   | น้อยกว่า |                                            |             | 65 ก.     |
| ไขมันอิ่มตัว                                                                                                                                   | น้อยกว่า |                                            |             | 20 ก.     |
| โคเลสเตอรอล                                                                                                                                    | น้อยกว่า |                                            |             | 300 มก.   |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด                                                                                                                            |          |                                            |             | 300 ก.    |
| ใยอาหาร                                                                                                                                        |          |                                            |             | 25 ก.     |
| โซเดียม                                                                                                                                        | น้อยกว่า |                                            |             | 2,400 มก. |
| พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4                                                                       |          |                                            |             |           |



16. ขอให้ท่านช่วยให้ความหมายของตัวเลขบนฉลากโภชนาการต่อไปนี้ (หากไม่ทราบให้ข้ามไปตอบข้อถัดไป)



16.1 โดยปกติ โซเดียม ให้รสชาติ [ ] หวาน [ ] เค็ม [ ] เปรี้ยว [ ] อื่นๆ

16.2 ตัวเลข 18 กรัม ของไขมันในฉลากนี้ควรมีค่าอย่างไรจึงจะดีต่อสุขภาพ [ ] มาก [ ] น้อย

16.3 ตัวเลข 17% ของพลังงานในฉลากนี้คือ

[ ] สัดส่วนของพลังงานในอาหารประเภทนี้

[ ] สัดส่วนของพลังงานที่ควรบริโภคต่อวัน



**สถานการณ์สมมติ** ถ้าท่านซื้ออาหารทั่วไปในซูเปอร์มาร์เก็ตแห่งหนึ่งในราคา 100 บาท

17. ท่านจะยอมจ่ายเงินเพิ่มขึ้นเท่าไร เพื่อซื้ออาหารประเภทและชนิดเดียวกัน แต่มีส่วนผสมเพื่อสุขภาพมากกว่า

[ ] ปกติซื้อเฉพาะสินค้าที่เน้นเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว

[ ] ยอมจ่ายเพิ่มขึ้น .....บาท

[ ] ไม่จ่ายเพิ่ม เพราะ .....ดูแลตัวเองในแนวทางอื่นได้ .....สุขภาพแข็งแรงดีอยู่แล้ว

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) .....กลัวเสียรสชาติ .....ไม่ยอมจ่ายราคาแพง

.....หากต้องการซื้ออาหารสุขภาพในมือไหน ก็ซื้อเพื่อสุขภาพไปเลยทั้งมือ .....อื่นๆ (ระบุ).....

### **ส่วนที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

1. เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง 2. อายุ .....ปี

3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม 4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

5. ท่านกำลังควบคุมน้ำหนัก/อาหารอยู่หรือไม่ [ ] ใช่ [ ] ไม่ใช่

6. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ [ ] ใช่ [ ] ไม่ใช่

7. ท่านดื่มสุรา/เบียร์ [ ] มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ [ ] 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ [ ] น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ [ ] ไม่ดื่ม

8. ท่านออกกำลังกาย [ ] มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ [ ] 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ [ ] น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ [ ] ไม่ได้ออกกำลังกาย

9. มหาวิทยาลัย .....

10. คณะ .....

11. เกรดเฉลี่ย .....

12. ภูมิลำเนา จังหวัด.....

13. ประเภทที่พักอาศัยในปัจจุบัน [ ] บ้านส่วนตัวมีบริเวณ [ ] บ้านส่วนตัวไม่มีบริเวณ/ทาวน์เฮาส์

[ ] คอนโด/อพาร์ทเมนต์ที่มีสถานออกกำลังกาย [ ] คอนโด/อพาร์ทเมนต์ที่ไม่มีสถานออกกำลังกาย [ ] อื่นๆ

14. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ [ ] คนเดียว [ ] เพื่อน [ ]ญาติ [ ] พ่อแม่ [ ] อื่นๆ.....

15. อาชีพของผู้ปกครอง (โปรดเลือกตอบอาชีพที่เป็นรายได้หลักเพียงอย่างเดียว)

[ ] รับราชการ [ ] พนักงานบริษัท [ ] ไม่ได้ประกอบอาชีพ

[ ] ลูกจ้างทั่วไป / ช่างครว [ ] ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว [ ] อื่นๆ .....

16. รายได้ของตนเองไม่รวมค่าที่พัก [ ] น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน [ ] 5,001 – 10,000 บาทต่อเดือน

[ ] 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน [ ] 15,001 – 20,000 บาทต่อเดือน [ ] มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือน

17. รายได้รวมของครัวเรือน [ ] น้อยกว่า 15,000 บาทต่อเดือน [ ] 15,001 – 30,000 บาทต่อเดือน

[ ] 30,001 – 50,000 บาทต่อเดือน [ ] 50,001 – 100,000 บาทต่อเดือน [ ] มากกว่า 100,000 บาทต่อเดือน

18. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ [ ] ไม่มี [ ] มี (ระบุ) .....

19. ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านอยู่ในระดับใด

แย่ที่สุด (1) (2) (3) (4) (5) ดีที่สุด

#### ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการตัดสินใจ

##### คำถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

จำลองสถานการณ์ว่าผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในร้านสะดวกซื้อ ซึ่งกำลังจะซื้อขนมขบเคี้ยว และกำลังถูกขอให้เลือกรูปแบบของฉลากที่เขาคิดว่าน่าจะมีผลต่อการตัดสินใจของเขามากที่สุด

18. ผู้ตอบแบบสอบถามได้ฉลากอาหารชุดที่      ☐ L1                      ☐ L2
19. ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกฉลากแบบที่      ☐ 1                      ☐ 2                      ☐ 3                      ☐ 4

##### คำถามเกี่ยวกับเมนูอาหาร

จำลองสถานการณ์ว่าผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในร้านอาหารตามสั่ง และกำลังถูกขอให้เลือกเมนูอาหารที่คิดว่าจะสั่งมากินในมื้อที่กำลังจะมาถึง

20. ผู้ตอบแบบสอบถามได้เมนูอาหารชุดที่      ☐ M1                      ☐ M2                      ☐ M3
21. ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกเมนู                      ☐ ในกรอบ ลำดับที่.....
- ☐ นอกกรอบ ลำดับที่.....

##### คำถามเกี่ยวกับการเลือกชุดอาหาร

จำลองสถานการณ์ว่าผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในร้านอาหาร fast food และกำลังถูกขอให้เลือกเมนูอาหารที่คิดว่าจะสั่งมากินในมื้อที่กำลังจะมาถึง

21. ผู้ตอบแบบสอบถามได้เมนูอาหารชุดที่      ☐ C1                      ☐ C2                      ☐ C3
22. ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกเมนู                      ☐ A                      ☐ B                      ☐ C

##### คำถามเกี่ยวกับการเลือกโปรโมชัน

จำลองสถานการณ์ว่าผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในร้านอาหาร fast food และกำลังถูกขอให้เลือกส่วนเพิ่มของเมนูที่จะสั่งมากิน โดยเขาอาจจะเลือกหรือปฏิเสธก็ได้

23. ผู้ตอบแบบสอบถามได้โปรโมชันชุดที่      ☐ P1                      ☐ P2
24. ผู้ตอบแบบสอบถามยอมรับโปรโมชัน      ☐ ใช่                      ☐ ไม่ใช่

##### คำถามเกี่ยวกับขนาดของแก้วกาแฟ

จำลองสถานการณ์ว่าผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในร้านกาแฟ และกำลังถูกขอให้เลือกขนาดของกาแฟที่จะสั่งมากิน

25. ผู้ตอบแบบสอบถามได้ชุดแก้วกาแฟที่      ☐ D1                      ☐ D2                      ☐ D3
26. ผู้ตอบแบบสอบถามขนาด                      ☐ S                      ☐ M                      ☐ L

สำหรับเจ้าหน้าที่ ชื่อพนักงานสัมภาษณ์ ..... วันเก็บข้อมูล ..... / ..... / .....

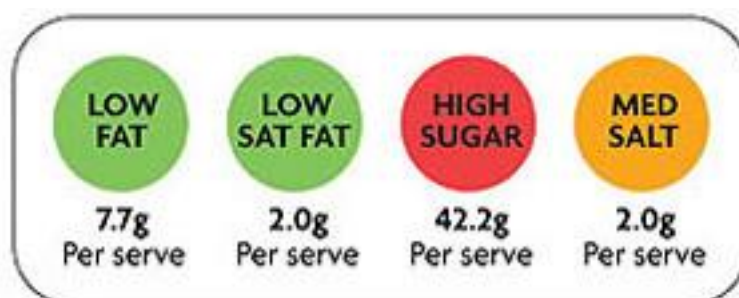
พื้นที่ ..... / .....

## ฉลากโภชนาการ

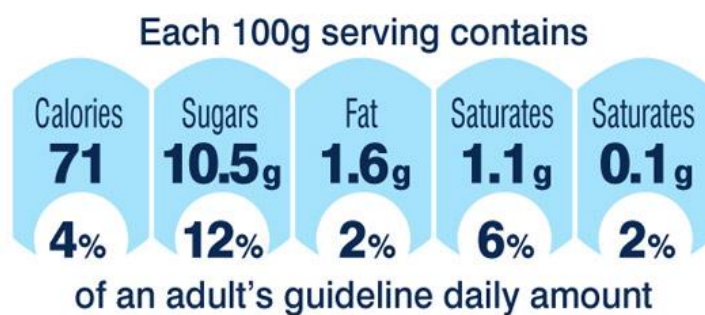
1.



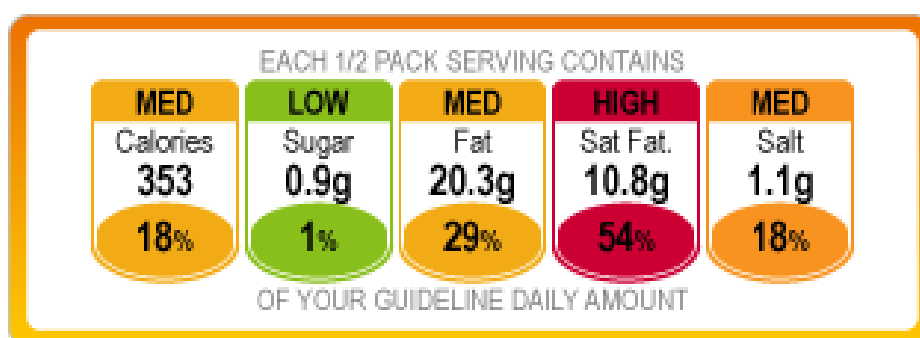
2.



3.

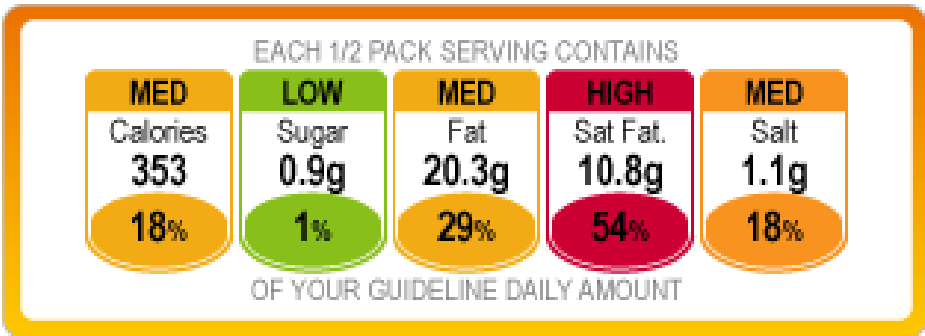


4.

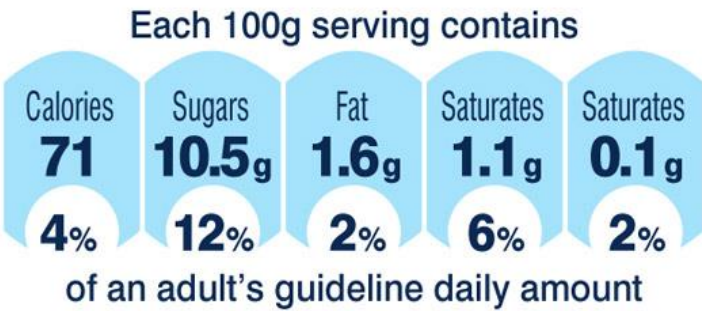


ฉลากโภชนาการ

1.



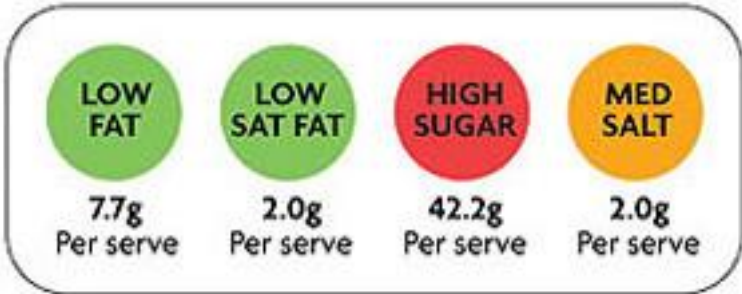
2.



3.



4.



## เมนูอาหาร

### เมนูแนะนำ

1. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว
3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว
5. คะน้าหมูกรอบราดข้าว

2. ชี้เมาทะเลราดข้าว
4. พริกแกงไก่/หมูราดข้าว
6. ข้าวผัดหมู/ไก่

1. หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว
2. คะน้าน้ำมันหอยราดข้าว
3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว
4. ข้าวผัดหมู/ไก่
5. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว
6. พริกแกงไก่/หมูราดข้าว
7. ผัดพริกเผาไก่ราดข้าว
8. พะแนงหมู/ไก่ ราดข้าว
9. พะแนงหมู/ไก่ราดข้าว
10. ข้าวไข่เจียวหมูสับ
11. ปลาหมึกผัดโหระพาราดข้าว
12. ปลาหมึกผัดขอสราดข้าว
13. ปลาหมึกผัดพริกเผาราดข้าว
14. ไก่ผัดขิงราดข้าว
15. ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว

16. คะน้าหมูกรอบราดข้าว
17. หมูทอดน้ำปลาราดข้าว
18. แกงเขียวหวานไก่ราดข้าว
19. ผัดเผ็ดหมูราดข้าว
20. ชี้เมาทะเลราดข้าว
21. ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว
22. ข้าวผัดต้มยำทะเล
23. ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว
24. เส้นหมี่ราดหน้าทะเล
25. สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง
26. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว
27. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว
28. ข้าวต้มหมู/ไก่
29. แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว
30. ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว

## เมนูอาหาร

### เมนูแนะนำ

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 2. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว    |
| 3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 4. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว |
| 5. คะน้าหมูกรอบราดข้าว          | 6. ข้าวผัดหมู/ไก่              |

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. ข้าวไข่เจียว                 | 16. คะน้าหมูกรอบราดข้าว         |
| 2. คะน้าน้ำมันหอยราดข้าว        | 17. หมูทอดน้ำปลาราดข้าว         |
| 3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว        | 18. แกงเขียวหวานไก่ราดข้าว      |
| 4. ข้าวผัดหมู/ไก่               | 19. ผัดเผ็ดหมูราดข้าว           |
| 5. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว | 20. ซี่माทะเลราดข้าว            |
| 6. พริกแกงไก่/หมูราดข้าว        | 21. ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว    |
| 7. ผัดพริกเผาไก่ราดข้าว         | 22. ข้าวผัดต้มยำทะเล            |
| 8. พะแนงหมู/ไก่ ราดข้าว         | 23. ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว    |
| 9. พะแนงหมู/ไก่ราดข้าว          | 24. เส้นหมี่ราดหน้าทะเล         |
| 10. หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว      | 25. สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง       |
| 11. ปลาหมึกผัดโหระพาราดข้าว     | 26. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว |
| 12. ปลาหมึกผัดขอสราดข้าว        | 27. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว    |
| 13. ปลาหมึกผัดพริกเผาราดข้าว    | 28. ข้าวต้มหมู/ไก่              |
| 14. ไก่ผัดขิงราดข้าว            | 29. แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว       |
| 15. ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว    | 30. ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว      |

## เมนูอาหาร

### เมนู “สุขภาพ”

1. ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว

3. แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว

5. ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว

2. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว

4. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว

6. ข้าวผัดหมู/ไก่

1. ข้าวไข่เจียว

2. คะนํ้าน้ำมันหอยราดข้าว

3. กระเพราหมู/ไก่ราดข้าว

4. ข้าวผัดหมู/ไก่

5. หมูทอดกระเทียมพริกไทยราดข้าว

6. พริกแกงไก่/หมูราดข้าว

7. ผัดพริกเผาไก่ราดข้าว

8. พะแนงหมู/ไก่ ราดข้าว

9. พะแนงหมู/ไก่ราดข้าว

10. หมูผัดน้ำมันหอยราดข้าว

11. ปลาหมึกผัดโหระพาราดข้าว

12. ปลาหมึกผัดขอสราดข้าว

13. ปลาหมึกผัดพริกเผาราดข้าว

14. ไก่ผัดขิงราดข้าว

15. ผัดวุ้นเส้นหมูสับราดข้าว

16. คะนํ้าหมูกรอบราดข้าว

17. หมูทอดน้ำปลาราดข้าว

18. แกงเขียวหวานไก่ราดข้าว

19. ผัดเผ็ดหมูราดข้าว

20. ชี้อเมททะเลราดข้าว

21. ผัดเปรี้ยวหวานหมูราดข้าว

22. ข้าวผัดต้มยำทะเล

23. ปลาหมึกผัดไข่เค็มราดข้าว

24. เส้นหมี่ราดหน้าทะเล

25. สุกี้หมู/ไก่ น้ำ/แห้ง

26. ต้มจืดเต้าหู้สาหร่ายและข้าว

27. ผัดถั่วงอกเต้าหู้ราดข้าว

28. ข้าวต้มหมู/ไก่

29. แกงจืดวุ้นเส้นและข้าว

30. ผัดผักบุ้งไฟแดงราดข้าว

## Recommended MENU

A



120 บาท

B



139 บาท

C



139 บาท



## Recommended MENU

A



120 บาท

B



139 บาท

\*\*\* เปลี่ยนเฟรนช์ฟรายเป็นสลัดได้

## Recommended MENU

A



120 บาท

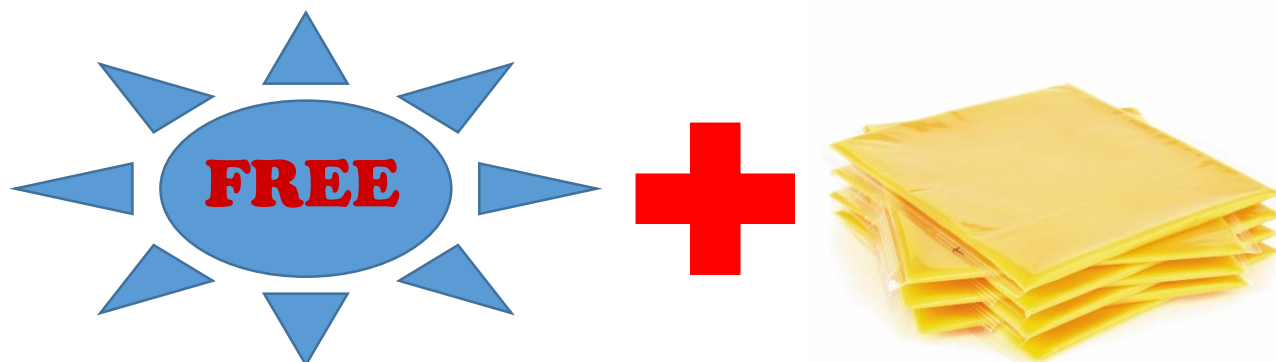
B



139 บาท

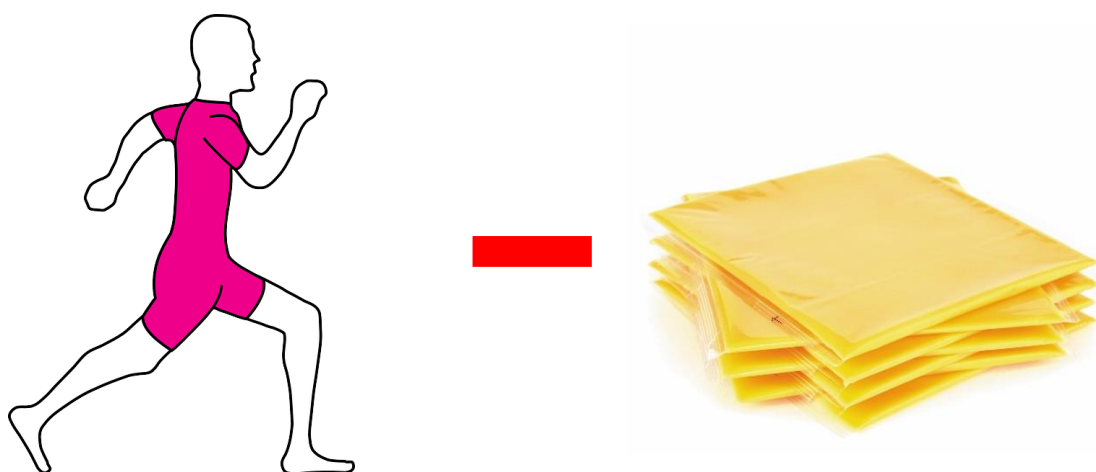
\*\*\* เปลี่ยนสลัดเป็นเฟรนช์ฟรายได้

# Super Promotion!!!!



ฟรี...เพิ่มชีสเพื่อความมันอร่อย

# We Care Your Health



ลดชีสสักหน่อยเพื่อสุขภาพ  
ฟรี...เพิ่มผักในเบอร์เกอร์แทน



115 บาท



95 บาท



70 บาท



115 บาท



110 บาท



100 บาท



115 บาท



80 บาท



50 บาท