

# การพัฒนาโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการโดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร

## Development of Course Structure for a Healthy Food Course for Mathayomsuksa 1 Students at Satrisamutprakan School Using Food Literacy Concepts

นันทรัตน์ ทัดเกิด<sup>1</sup> อรปวีณ์ กุลพรเพ็ญ<sup>2</sup>

Nantarat Thadkerd<sup>1</sup> and Onpawee Koonporpen<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการโดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร และ 2) ศึกษาคุณภาพของโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการโดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ โดยมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 ซึ่งข้อมูลที่ได้มานั้น มาจากการสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านคหกรรมศาสตร์และความฉลาดรู้ทางอาหาร จำนวน 3 ท่าน เพื่ออธิบายถึงความเหมาะสมของการพัฒนาโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการโดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) โครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการโดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร จำนวน 1 หน่วยกิต 40 ชั่วโมง และ 13 ผลการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ อาหารนั้นสำคัญอย่างไร วัตถุประสงค์ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ กินดีมีประโยชน์ กินป้องกันโรค และประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตามลำดับ และ 2) ผลการศึกษาคุณภาพของโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพในส่วนคำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยผลการประเมินในส่วนของหัวข้อชื่อรายวิชาและความเหมาะสม รวมถึงชื่อรายวิชาและคำอธิบายรายวิชามีความสอดคล้องกัน มีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุดเท่ากับ 5.00 ส่วนในหัวข้อเนื้อหาวิชาสอดคล้องกับแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร รวมถึงเนื้อหาสาระสอดคล้องกับเวลาที่มีคุณภาพอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 4.33 นอกจากนี้ผลการประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ พบว่า หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กินป้องกันโรค มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 รองลงมาคือ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กินดีมีประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ส่วนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารนั้นสำคัญอย่างไร และหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัตถุประสงค์ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดที่ 4.19 ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** ความฉลาดรู้ทางอาหาร คหกรรมศาสตร์ โครงสร้างรายวิชา

<sup>1</sup>นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, Master Degree Student, Curriculum and Instruction Program, Faculty of Education, Kasetsart University

<sup>2</sup>อาจารย์ ดร. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, Lecturer Dr., Curriculum and Instruction Program, Faculty of Education, Kasetsart University

\*ผู้ติดต่อ, อีเมล: อรปวีณ์ กุลพรเพ็ญ, Onpawee.k9977@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) 3 มิถุนายน 2567 วันที่แก้ไขบทความ (Revised) 23 สิงหาคม 2567 วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) 28 สิงหาคม 2567

## ABSTRACT

This descriptive research aimed to 1) develop a course structure for a healthy food course for Mathayomsuksa 1 students at Satrisamutprakan School, utilizing food literacy concepts; and 2) evaluate the quality of the course structure for a healthy food course for Mathayomsuksa 1 students at Satrisamutprakan School using food literacy concepts. The research instruments included 1) a 35 item, 5–point rating scale assessment form to measure the quality of the course structure, with an IOC value of 1.00. Three professionals in home economics and food literacy were consulted to evaluate the appropriateness of the developed course structure for the healthy food course based on food literacy concepts for Mathayomsuksa 1 students at Satrisamutprakan School. The data were analyzed using mean and standard deviation.

The findings were as follows: 1) The course structure for the healthy food course based on food literacy concepts for Mathayomsuksa 1 students at Satrisamutprakan School consisted of one credit, 40 hours, and 13 learning outcomes, with five learning units: The Importance of Food, Hygienic Handling of Raw Materials, Benefits of Healthy Eating, How Eating Healthily Prevents Illness, and Preparing Healthy Meals, respectively; and 2) After evaluating the quality of the course structure for the healthy food course, both the course description and the course structure received an average rating of 4.66, indicating the highest level of appropriateness. The assessment revealed that the course title was appropriate. Both the course title and description achieved the highest quality level of 5.00. The course content, integrated with food literacy concepts, aligned with the course schedule, receiving a high–quality rating with the lowest average of 4.33. In addition, the quality assessment of the course structure for the healthy food course across all five learning units revealed the following: Learning Unit 4, “Eating Healthily Prevents Illness” had the average value of 4.42, followed by Learning Unit 3, “Benefits of Healthily Eating”, with an average of 4.33. Learning Units 1, “The Importance of Food”, and 2, “Hygienic Handling of Raw Materials”, received the lowest mean value of 4.19, each.

**Keywords:** Food Literacy, Home Economics, Course Structure

### ภูมิหลัง

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาที่ดี รวมถึงมีบทบาทสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการป้องกันและการจัดการโรคเรื้อรังต่าง ๆ (World Health Organisation, 2004) ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในด้านสภาพภูมิอากาศ และการระบาดของโควิด-19 เป็นวิกฤตด้านสุขภาพของมนุษย์ที่คุกคามความมั่นคงด้านอาหารและโภชนาการของผู้คนหลายล้านคนทั่วโลก ดังที่ Colatruglio & Slater (2014) กล่าวว่า อาหารและ

ระบบอาหารมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในช่วง 70–80 ปีที่ผ่านมา ซึ่งรุนแรงที่สุดในรอบทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงจากส่วนผสมอาหารหลักขั้นพื้นฐานไปเป็นสินค้าอาหารและเครื่องดื่มรสหวานที่ผ่านกระบวนการและผ่านกระบวนการพิเศษ สารอาหารพลังงานต่ำและเครื่องดื่มรสหวานที่โดยทั่วไปแล้วจะผลิตในปริมาณมากและมีความเสถียรในการเก็บรักษาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ส่งผลให้ระบบอาหารมีผลกระทบต่อสุขภาพ ในบางพื้นที่ขาดการเข้าถึงอาหาร รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับโรคเรื้อรังที่เกิดจากการบริโภคอาหาร

มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคอ้วน โรคไต โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต เพราะฉะนั้นการควบคุมและรู้เท่าทันความซับซ้อนของอาหารเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้แน่ใจว่าการบริโภคอาหารจะช่วยสร้างสุขภาพที่ดีอย่างแท้จริง

ความฉลาดรู้ทางอาหาร (Food literacy) จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สามารถเลือกและจัดการอาหารที่ดีต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในระยะยาว ความฉลาดรู้ทางอาหารจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ ขจัดความอดอยาก สร้างความมั่นคงทางอาหาร (Food security) สร้างรูปแบบการบริโภคที่ยั่งยืน (สุวิมล อุไกรษา, 2562) เนื่องจากการมีความฉลาดรู้ทางอาหารจะช่วยลดขยะอาหารที่เกิดระหว่างการผลิตก่อนถึงมือผู้บริโภคและขยะอาหารที่เกิดหลังจากถึงมือผู้บริโภค ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้อาหารไม่ถูกทิ้งไม่ก่อให้เกิดปัญหาโลกร้อนจากขยะอาหารและเพิ่มโอกาสสำหรับประชากรที่เข้าไม่ถึงอาหาร รวมถึงลดการนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอาหาร นอกจากนี้การเลือกบริโภคอาหารถ้าช่วยกันสร้างรูปแบบการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน จะช่วยให้สิ่งแวดล้อมระบบนิเวศและสุขภาพของประชากรมีความยั่งยืนด้วย นอกจากนี้ ได้มีการนำประเด็นการเชื่อมโยงความฉลาดรู้ทางอาหารกับความฉลาดรู้ทางเศรษฐศาสตร์ (Home economics literacy) ไว้ (สุวิมล อุไกรษา, 2562) เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของภาวะโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นผลจากพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ดีสวนทางกับการให้ความสำคัญที่ลดลงของวิชาที่เกี่ยวกับคหกรรมการทำอาหารและการเชื่อมโยงโภชนาการในหลักสูตรของโรงเรียน รวมถึงมีหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา แคนาดา ญี่ปุ่น และออสเตรเลีย ที่หันมาให้ความสำคัญและขับเคลื่อนแนวคิดนี้ในโรงเรียนผ่านกิจกรรมและโครงการที่ให้เยาวชนได้ลงมือปฏิบัติ จนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงในระยะยาว และส่งเสริมให้ประชากรได้รับประโยชน์จากการบริโภคอาหารมีความรอบรู้เรื่องอาหารและเชื่อมโยงกับมิติทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยแก้ไขพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ดี ช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมรวมถึงวิกฤตอื่น ๆ จากการเข้าใจและดูแลตลอดห่วงโซ่อาหาร อย่างไรก็ตามคหกรรมศาสตร์มีหลากหลายแขนงวิชาหนึ่งในนั้น คือ อาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นแขนงวิชาที่

เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกพื้นที่ ดังนั้น การเรียนรู้คหกรรมศาสตร์ในแขนงนี้ จึงต้องมีการปรับให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โลกในปัจจุบันตลอดเวลา ในปัจจุบันประชาชนคนไทยส่วนใหญ่หันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและดูแลตนเอง โดยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าอาหารโดยทั่วไปมากขึ้น สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้น เนื่องจากต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นอันดับแรก และตามมาด้วยต้องการลดน้ำหนัก ดังนั้น ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการจึงเหมาะที่จะนำมาบูรณาการกับความฉลาดรู้ทางอาหารเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการบริโภคอาหารอย่างถูกวิธี และบริโภคให้ส่งผลดีต่อสุขภาพในทุกมิติ (ชนัญญา พรศักดิ์วิวัฒน์, 2561)

ดังนั้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่า การมีความรู้ด้านอาหารจะช่วยให้มีทางเลือกในการบริโภคอาหารและมีความเข้าใจต่อผลกระทบที่มาจากเลือกรับประทานอาหาร เพราะฉะนั้นความฉลาดรู้ทางอาหารนั้นครอบคลุมหลากหลายมิติ ไม่เพียงคำนึงถึงแค่มิติด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังคำนึงถึงมิติด้านสิ่งแวดล้อม ระบบนิเวศ สังคม วัฒนธรรม เพื่อนำไปสู่ความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืนด้วย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหารมาออกแบบโครงสร้างรายวิชาเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เรื่อง อาหารในชีวิตประจำวันและสามารถเชื่อมโยงความฉลาดรู้ทางอาหารกับการบริโภคอาหารของตนเองและครอบครัวได้อย่างครอบคลุมทุกมิติ และพัฒนาวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการให้มีความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารในโลกปัจจุบัน เพื่อให้นักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญของการมีความฉลาดรู้ทางอาหารที่จะนำไปสู่การบริโภคอย่างยั่งยืน

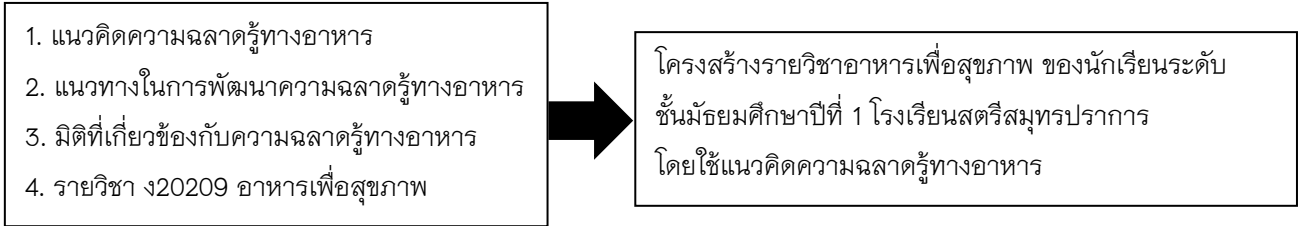
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ โดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร
2. เพื่อศึกษาคุณภาพของโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการโดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ กรอบแนวคิดของการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเป็นข้อมูลจากการสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิด้านคหกรรมศาสตร์และความฉลาดรู้ทางอาหาร จำนวน 3 ท่าน เพื่ออธิบายถึงความเหมาะสมของการพัฒนาโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการโดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร

#### การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

แบบประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ โดยประยุกต์จากแบบสอบถามมาจางานวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการสร้างสื่อภาพเคลื่อนไหวสำหรับครู สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 (พรพนารัตน์ ชมภูนุช, 2557) จากนั้นนำแบบสอบถามและเครื่องมือประเมิน เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม (IOC) โดยผลการพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามมีค่าเท่ากับ 1.00

#### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาข้อมูล ทฤษฎี จากแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหาร แนวทางในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหาร มิติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหาร
2. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหาร แนวทางในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหาร มิติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหาร
3. ศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนสตรีสมุทรปราการ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

4. ศึกษาและวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ
5. กำหนดขอบข่ายความรู้ของนักเรียนที่ควรรู้จากรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ โดยคำนึงถึงความรู้ การปฏิบัติ ความตระหนัก และมิติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหาร
6. กำหนดผลการเรียนรู้ที่นักเรียนควรรู้และปฏิบัติในรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร
7. ออกแบบโครงสร้างรายวิชาโดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร
8. นำโครงสร้างรายวิชาให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสม

#### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ จากการสอบถามความคิดเห็น โดยการใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยไว้ ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.51–4.50 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.51–3.00 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.51–2.50 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับพอใช้ และค่าเฉลี่ย 1.00–1.50 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปรับปรุง
2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ในส่วนของข้อเสนอนี้ โดยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive statistic)

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

1. โครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการโดยใช้

แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร จำนวน 1 หน่วยกิต 40 ชั่วโมง และ 13 ผลการเรียนรู้ โดยประกอบด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่

**หน่วยที่ 1 อาหารนั้นสำคัญอย่างไร** (มิติที่ 1 คือ มิติด้านวัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี)

ด้านความรู้ คือ โภชนาการ อาหารในท้องถิ่น หลักการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ด้านการปฏิบัติ คือ การสำรวจอาหารในท้องถิ่น การแยกประเภทของสารอาหารกับอาหารในท้องถิ่น

ด้านความตระหนัก คือ การตระหนักถึงคุณค่าของอาหาร

**หน่วยที่ 2 วัตถุประสงค์ภัยใส่ใจสุขภาพ** (มิติที่ 2 คือ มิติด้านสิ่งแวดล้อมกับอาหาร มิติที่ 3 คือ ความมั่นคงทางอาหาร มิติที่ 6 คือ เศรษฐกิจกับอาหาร)

ด้านความรู้ คือ วัตถุประสงค์และอาหารสำเร็จรูป การอ่านฉลากอาหาร ฤดูกาลในการซื้ออาหาร การจัดเก็บวัตถุประสงค์ความปลอดภัยในอาหาร

ด้านการปฏิบัติ คือ การเลือกซื้อวัตถุดิบและอาหารสำเร็จรูปที่เหมาะสม การเลือกซื้อวัตถุดิบตามฤดูกาล การตัดสินใจของผู้บริโภคในการเลือกวัตถุดิบที่ปลอดภัย

ด้านความตระหนัก คือ การตระหนักถึงคุณค่าของอาหาร

**หน่วยที่ 3 กินดีมีประโยชน์** (มิติที่ 3 คือ ความมั่นคงทางอาหาร มิติที่ 4 คือ เทคโนโลยีเกี่ยวกับอาหาร)

ด้านความรู้ คือ หลักการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย หลักการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละวัน

ด้านการปฏิบัติ คือ การเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม การตัดสินใจของผู้บริโภคในการวางแผนบริโภคอาหาร

ด้านความตระหนัก คือ การตระหนักและตื่นตัวที่จะปรับปรุงนิสัยการบริโภคของตนเอง

**หน่วยที่ 4 กินป้องกันโรค** (มิติที่ 2 คือ มิติด้านสิ่งแวดล้อมกับอาหาร มิติที่ 3 คือ ความมั่นคงทางอาหาร มิติที่ 5 คือ ความยั่งยืนทางอาหาร)

ด้านความรู้ คือ หลักการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย หลักการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละวัน

ด้านการปฏิบัติ คือ การเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมการตัดสินใจของผู้บริโภคในการวางแผนบริโภคอาหาร

ด้านความตระหนัก คือ การตระหนักและตื่นตัวที่จะปรับปรุงนิสัยการบริโภคของตนเอง

**หน่วยที่ 5 ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ** (มิติที่ 1 คือ มิติด้านวัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี มิติที่ 2 คือ มิติด้านสิ่งแวดล้อมกับอาหาร มิติที่ 3 คือ ความมั่นคงทางอาหาร มิติที่ 4 คือ เทคโนโลยีเกี่ยวกับอาหาร มิติที่ 5 คือ ความยั่งยืนทางอาหาร มิติที่ 6 คือ เศรษฐกิจกับอาหาร และมิติที่ 7 คือ ศิลปะเกี่ยวกับอาหาร)

ด้านความรู้ คือ หลักการประกอบอาหาร

ด้านการปฏิบัติ คือ การเตรียมและใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร การเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดตกแต่งและเสิร์ฟอาหาร

ด้านความตระหนัก คือ นิสัยการบริโภคของตนเอง

2. ผลการศึกษาคุณภาพของโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ โดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร ดังปรากฏในตาราง 1 และ 2

ตาราง 1 ผลการประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพในส่วนคำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชา

คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชา	$\bar{x}$	$\sigma$
ชื่อรายวิชามีความเหมาะสม	5.00	0.00
ชื่อรายวิชาและคำอธิบายรายวิชา มีความสอดคล้องกัน	5.00	0.00
เนื้อหาวิชาสอดคล้องกับแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร	4.33	0.47
เนื้อหาสาระสอดคล้องกับเวลา	4.33	0.47
เนื้อหาสาระสอดคล้องกับผลการเรียนรู้	4.66	0.47
ผลการเรียนรู้ครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ และเจตคติ	4.66	0.47
ผลการเรียนรู้ระบุพฤติกรรมที่สามารถวัดได้	4.66	0.47
เฉลี่ยรวม	4.66	0.26

จากตาราง 1 พบว่าผลการประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ในส่วนคำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยผลการประเมิน ด้านชื่อรายวิชา มีความเหมาะสม รวมถึงด้านชื่อรายวิชาและคำอธิบาย



รายวิชา มีความสอดคล้องกัน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 5.00 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนผลการประเมินด้านเนื้อหา รายวิชา สอดแทรกแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร และเนื้อหาสาระสอดคล้องกับเวลา มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 4.33 มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 2 ผลการประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้

ค่าเฉลี่ยแต่ละหน่วยการเรียนรู้	1	2	3	4	5
รายการประเมิน					
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ มีความน่าสนใจชัดเจน และครอบคลุมเนื้อหา	4.00	4.00	4.66	5.00	5.00
การให้หน้าหนักในหน่วยการเรียนรู้ มีความเหมาะสม	4.00	4.00	4.33	4.33	4.33
คำอธิบายรายหน่วย และชื่อหน่วย มีความสอดคล้องกัน	4.33	4.33	4.33	4.33	4.33
องค์ประกอบของหน่วยการเรียนรู้ มีความเหมาะสม	4.33	4.33	4.00	4.66	4.00
เนื้อหาสาระส่งเสริมความฉลาดรู้ทางอาหาร	4.00	4.00	4.33	4.00	4.00
ผลการเรียนรู้ และเนื้อหาสาระ มีความสอดคล้องกัน	4.33	4.33	4.33	4.33	4.33
ผลการเรียนรู้ มีความเหมาะสม	4.33	4.33	4.33	4.33	4.00
เฉลี่ยรวม	4.19	4.19	4.33	4.42	4.28

จากตาราง 2 พบว่าผลการประเมินคุณภาพโครงสร้างรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพ ทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ นั้น หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กินป้องกันโรค มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 รองลงมาคือ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กินดีมีประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ส่วนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารนั้นสำคัญอย่างไร และหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัตถุประสงค์ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 4.19

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 และหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 5.00 ในด้านชื่อหน่วยการเรียนรู้มีความน่าสนใจ ชัดเจน และครอบคลุมเนื้อหา รองลงมาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ในด้านองค์ประกอบของหน่วยการเรียนรู้มีความเหมาะสม หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.66

### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาโครงสร้างรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ โดยใช้แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร มีประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การส่งเสริมแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหารให้กับนักเรียนจำเป็นต้องครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้ด้านอาหาร ทักษะด้านอาหาร และความตระหนักด้านอาหาร โดยครอบคลุมเนื้อหาตามคำอธิบายรายวิชาในหลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนสตรีสมุทรปราการ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ ซึ่งประกอบด้วย 5 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ อาหารนั้นสำคัญอย่างไร วัตถุประสงค์ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ กินดีมีประโยชน์ กินป้องกันโรค และประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไกรศักดิ์ กาญจนคร (2565) ที่ศึกษาเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา โดยใช้แนวคิด การชี้แนะทางปัญญาและการระดมสมองที่มีต่อความฉลาดรู้ทางอาหารของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยผู้วิจัยได้สร้างแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 8 แผน ได้แก่ ประเภทของสารอาหารและโภชนาการ การรับประทานอาหาร อย่างมีสุขภาวะ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการประกอบอาหารกับผู้อื่น โภชนาการสำหรับและการดูแลผู้สูงอายุ การประกอบอาหารสำหรับผู้สูงอายุ โรคที่เกิดจากการรับประทานอาหาร อาหารและสมุนไพรไทย และการประกอบอาหารผสมกับสมุนไพรไทย โดยการออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้นี้คำนึงถึงองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ของแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหารเช่นเดียวกัน เพราะแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหาร ไม่ได้เป็นเพียงแค่การนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการสร้างความเข้าใจและสร้างความตระหนักในการเลือกอาหารที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนต่อไป อย่างไรก็ตาม บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงออกถึงความฉลาดรู้ทางอาหารทั้งหมดใน

คราวเดียวหรือต่อเนื่องเสมอไป เพราะไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถเข้าถึงได้ ทุกองค์ประกอบมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางอาหารให้กับแต่ละคน ซึ่งเป็นไปตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะว่าเมื่อนำข้อมูลจากหน่วยการเรียนรู้ไปออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ใน 1 แผนการจัดการเรียนรู้อาจจะไม่จำเป็นต้องมีองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางอาหารครบทั้ง 3 ด้านก็ได้ แต่เมื่อจบหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ ควรครบทั้ง 3 องค์ประกอบ (Marmot & Wilkinson, 2006)

2. จากการพัฒนาโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพนั้น นอกเหนือจากการศึกษาขอบเขตของเนื้อหาตามหลักสูตรสถานศึกษาแล้ว ผู้วิจัยพยายามออกแบบและพัฒนารายวิชาที่เน้นกระบวนการเรียนรู้โดยการให้นักเรียนลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะ ซึ่งจากโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพนั้น ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามการประกอบอาหารเพื่อสร้างสรรคเมนูอาหารเพื่อสุขภาพจากวัตถุดิบในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมต่อช่วงวัย และกิจกรรมในแต่ละวัน รวมถึงการปฏิบัติใช้อุปกรณ์ครัวพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง จัดเตรียมเครื่องปรุง วัตถุดิบที่เข้าถึงได้ในท้องถิ่น โดยเลือกซื้อวัตถุดิบอย่างปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล อุไกรษา (2562ค, หน้า 128-136) ที่เชื่อมโยงความรู้ทางอาหารกับความฉลาดรู้ทางคหกรรมศาสตร์ เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของภาวะโรคอ้วนและโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมถึงการให้ความสำคัญในรายวิชาคหกรรมลดลง เป็นเหตุให้โรงเรียนในต่างประเทศหันกลับมาให้ความสนใจต่อรายวิชาคหกรรมเพิ่มขึ้นด้วยการส่งเสริมแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหารโดยผ่านกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริงและยั่งยืน รวมถึงได้มีการกล่าวถึงการให้ความสำคัญของวิชาคหกรรมไว้ว่า ผู้สอนควรส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับอาหาร นอกจากการสอนทำอาหารแล้วยังควรให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่าของอาหารท้องถิ่นและต้นกำเนิดของอาหารอีกด้วย (Nerman, 2015) นอกจากนี้ แพรพรรณ ม่วงแก้ว และปัทมาวดี เล่ห์มงคล (2565, หน้า 235-248) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัยได้ให้ข้อสรุปว่าการเตรียมอาหารต่าง ๆ ด้วยตนเอง ตั้งแต่ต้นจนจบ ตั้งแต่การวางแผนไปจนถึงการปฏิบัติ มีความสำคัญมากกว่าความรู้

ที่แสวงหาเอง นักเรียนจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากประสบการณ์ตรง รวมถึงจะช่วยสร้างและพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกให้กับนักเรียนอีกด้วย

3. จากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ นั้น แนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหารจำเป็นต้องมีหัวข้อการคำนวณปริมาณแคลอรี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความรู้ด้านโภชนาการที่สำคัญ โดยในโครงสร้างรายวิชายังขาดข้อมูลในเรื่องนี้ รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรเมศวร์ บุปไชยา นฤมล ศราภพันธุ์ และ สุวิมล อุไกรษา (2565, หน้า 191-201) ที่ทำการศึกษาเรื่องความฉลาดรู้ทางโภชนาการของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาบางส่วนยังมีความฉลาดรู้ทางโภชนาการด้านความรู้ที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับเรื่องปริมาณแคลอรีที่ควรได้รับ โดยอาจเกิดจากการที่นักเรียนขาดความรู้ในห้องเรียน ในหัวข้อนี้ หรือไม่เคยได้ฝึกฝนการคำนวณแคลอรีมาก่อน ซึ่งการคำนวณแคลอรีเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการจัดการสุขภาพโดยรวม ทำให้สามารถควบคุมน้ำหนัก รักษาสมดุลโภชนาการ และส่งเสริมสุขภาพในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. จากผลการวิจัยที่พัฒนาโครงสร้างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำมิติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหารมาสอดแทรกในเนื้อหาสาระในทุกหน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ มิติที่ 1 คือ มิติด้านวัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี มิติที่ 2 คือ มิติด้านสิ่งแวดล้อมกับอาหาร มิติที่ 3 คือ ความมั่นคงทางอาหาร มิติที่ 4 คือ เทคโนโลยีเกี่ยวกับอาหาร มิติที่ 5 คือ ความยั่งยืนทางอาหาร มิติที่ 6 คือ เศรษฐกิจกับอาหาร และมิติที่ 7 คือ ศิลปะเกี่ยวกับอาหาร โดย สุวิมล อุไกรษา (2562ก, หน้า 1188-1205) สรุปความเชื่อมโยงระหว่างความฉลาดรู้ทางอาหารและประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยเริ่มจากมิติทางด้านชีววิทยา โดยเสนอให้เพิ่มมิติทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปสู่ความมั่นคงทางอาหาร และสรุปมิติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหารที่สะท้อนผ่านการทำกิจกรรมของผู้มีส่วนร่วม งานวิจัยมากที่สุด ได้แก่ มิติด้านโภชนาการ มิติสุขภาพ เป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือ มิติสิ่งแวดล้อม มิติวัฒนธรรม มิติเทคโนโลยี มิติด้านเศรษฐกิจ และมิติด้านการเมือง รวมถึง คำสำคัญกับความฉลาดรู้ทางอาหารที่สะท้อนออกมา มากที่สุดจากงานวิจัย คือ ความปลอดภัยของอาหาร นอกจากนี้ยังพบประเด็นใหม่ ๆ ที่พบ ได้แก่ อาหารท้องถิ่น อธิปไตย

ทางอาหาร ที่มาของอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร ความหลากหลายทางชีวภาพ เพราะฉะนั้นมิติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหารครอบคลุมหลายด้าน ซึ่งความสำคัญในแต่ละด้านเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว อีกทั้งยังช่วยสร้างสังคมที่มีความยั่งยืนอีกด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นวิชาเพิ่มเติมในหลักสูตรของสถานศึกษาโรงเรียนสตรีสมุทรปราการ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ นักเรียนส่วนใหญ่ที่เลือกเรียนเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเลือกเรียนวิชาเพิ่มเติมในรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพได้เท่านั้น จากสถิติการลงทะเบียนเรียนในปีที่ผ่านมา พบว่า มีนักเรียนลงทะเบียนเรียนในรายวิชานี้อยู่ที่ 70–80 คน ต่อนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งระดับ 500 คน ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้น คือ มีนักเรียนบางส่วนเท่านั้นที่จะได้เรียนในรายวิชานี้ จึงทำให้ความมุ่งหวังที่จะให้นักเรียนทุกคนได้เรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพจากการบูรณาการความฉลาดรู้ทางอาหารเป็นเรื่องยากที่จะสามารถทำได้ ดังนั้นในการจัดทำเพื่อต่อขอจัดรายวิชาครั้งถัดไป ควรบูรณาการแนวคิดความฉลาดรู้ทางอาหารกับรายวิชาหรือหน่วยการเรียนรู้ในรายวิชาที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมเป็นจำนวนมากจึงจะสมบูรณ์ที่สุดและเกิดประโยชน์สูงสุด

### เอกสารอ้างอิง

- ไกรศักดิ์ กาญจนศร. (2565). ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้แนวคิดการชี้แนะทางปัญญาและการระดมสมองที่มีต่อความฉลาดรู้ทางอาหารของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนัญญา พรศักดิ์วิวัฒน์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพรูปแบบอาหารคลีน (Clean Food) กลุ่มวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. การศึกษาค้นคว้าอิสระ ศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- ปรเมศวร์ บุปไชยา, นฤมล ศราทพันธุ์ และสุวิมล อุไกรษา. (2565). ความฉลาดรู้ทางโภชนาการของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 37(3), 191–201.
- พรพนารัตน์ ชมภูณช. (2557). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการสร้างสื่อภาพเคลื่อนไหวสำหรับครูสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5. วิทยานิพนธ์ปริญญา ค.ม. ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- แพรวพรรณ ม่วงแก้ว และปัทมาวดี เล่ห์มงคล. (2565). ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ด้านอาหารในเด็กปฐมวัย. วารสารมหาจุฬาริชาการ, 10(1), 235–248.

2. ในระหว่างการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ ผู้วิจัยพบปัญหาที่เกิดความตั้งใจในการเชื่อมโยงความรู้ การปฏิบัติ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหารกับรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพมากเกินไป จนบางครั้งทำให้ไม่คำนึงถึงขอบข่ายของเนื้อหาสาระที่แท้จริงในหลักสูตรสถานศึกษาดังนั้น ผู้วิจัยจะต้องระลึกละเอียดเสมอว่า ขอบข่ายความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ควรรู้และปฏิบัติได้ควรอยู่ในระดับใด ผู้วิจัยต้องคำนึงถึงผลการเรียนรู้ที่คาดหวังเป็นสำคัญ และออกแบบหน่วยการเรียนรู้ให้สอดคล้องกัน ด้านความตระหนักในบางประเด็นของความฉลาดรู้ทางอาหารอาจจะยังไม่สามารถสร้างให้เกิดได้ในรายวิชานี้เพียงวิชาเดียว ด้านความรู้ การปฏิบัติ และความตระหนัก อาจจะเกิดไม่ครบทุกหัวข้อ แต่มีมิติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางอาหาร จำเป็นต้องเกิดให้ครบทุกมิติ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากวรรณกรรมที่ได้ทบทวนมาแล้วในงานวิจัยนี้สามารถช่วยนิยาม และส่งเสริมความฉลาดรู้ทางอาหาร เพราะฉะนั้นจึงต้องได้รับการวิจัยต่อไปเพื่อบูรณาการองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อสร้างเป็นขอบข่ายความรู้และแนวทางการส่งเสริม “ความฉลาดรู้ทางอาหารและการศึกษา” ซึ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพิจารณาว่าเมื่อนักเรียนได้ศึกษาความฉลาดรู้ทางอาหารแล้วนั้นส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างไร



- สุวิมล อุไกรษา. (2562ก). การพัฒนาความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครูศึกษาศาสตร์ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 34(2), 82-90.
- \_\_\_\_\_. (2562ข). ความเข้าใจเรื่องความฉลาดรู้ทางอาหารของนิสิตครูศึกษาศาสตร์. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 12(1), 1188-1205.
- \_\_\_\_\_. (2562ค). แนวคิดในการเรียนรู้คหกรรมศาสตร์แบบบูรณาการเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 34(3), 128-136.
- สุวิมล อุไกรษา. (2565). e-Learning สำหรับการจัดการเรียนรู้ความฉลาดรู้ทางอาหาร. *วารสารครูพิบูล*, 8(1), 97-110.
- Colatruglio, S. & Slater, J. (2014). *Food Literacy: Bridging the Gap between Food, Nutrition and Well-Being*. Retrieved from chrome-extension://efaidnbmninnbpcjpcgclcfndmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Joyce-Slater/publication/269394694\_Food\_Literacy\_Bridging\_the\_Gap\_between\_Food\_Nutrition\_and\_Well-Being/links/54889f910cf289302e30b685/Food-Literacy-Bridging-the-Gap-between-Food-Nutrition-and-Well-Being.pdf January 15<sup>th</sup>, 2024.
- Marmot, M. & Wilkinson, R. (2006). *Social determinants of health* (2<sup>nd</sup> ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Nerman, D. (2015). *Food education the law in Japan: School lunches part of education*. Retrieved from <https://www.cbc.ca/news/health/food-education-the-law-in-japan-1.2894279> February 2<sup>nd</sup>, 2024.
- World Health Organisation. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: World Health Organisation.