



# สถานการณ์การบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหารของประชากรไทย (จังหวัดสงขลา และพัทลุง)

รศ.ดร.สิรินทร์ยา พูลเกิด

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

การประชุมเชิงปฏิบัติการบูรณาการความร่วมมือและขับเคลื่อนระบบอาหาร

เพื่อสุขภาวะตลอดห่วงโซ่ในพื้นที่ปฏิบัติการระดับจังหวัด

วันที่ 24-25 กรกฎาคม 2567

ณ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



# รายงานฉบับสมบูรณ์



รายงานระดับประเทศดาวน์โหลดได้ที่

[https://ipsr.mahidol.ac.th/post\\_research/food-system-report-national-level/](https://ipsr.mahidol.ac.th/post_research/food-system-report-national-level/)



รายงานระดับพื้นที่ทำงาน สสส. ดาวน์โหลดได้ที่

[https://ipsr.mahidol.ac.th/post\\_research/food-system-report-area-level/](https://ipsr.mahidol.ac.th/post_research/food-system-report-area-level/)



# ประเด็นสำรวจโครงการ

หัวข้อคำถาม	0-6 เดือน	>6-12 เดือน	>1-5 ปี	6-9 ปี	10-14 ปี	15 ปี ขึ้นไป	แหล่งที่มา
1. ข้อมูลทั่วไป	✓	✓	✓	✓	✓	✓	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
2. การบริโภคอาหาร	✓	✓	✓	✓	✓	✓	สำนักโภชนาการ MICS survey และ ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ
3. สถานะสุขภาพ	-	-	-	-	✓	✓	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และ ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ
4. การรับรู้มาตรการ/รณรงค์ สาธารณสุข	-	-	-	-	✓	✓	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และ ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ
5. ความมั่นคงทางอาหาร	-	-	-	-	-	✓	Food Insecurity Experience Scale (FIES) โดย FAO และความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ
6. ความรอบรู้ด้านอาหาร	-	-	-	-	-	✓	พัฒนาโดย อ.ดร.สพญ.สรัญญา สุจริต พงศ์ และความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ



# จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บได้ ระดับประเทศ (14,164 คน)

จังหวัด	เพศ				กลุ่มอายุ (ปี)								รวม	
	ชาย		หญิง		0-5		6-14		15-59		>60			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
กรุงเทพมหานคร	1,311	60.9	843	39.1	30	1.4	97	4.5	1,746	81.0	282	13.1	2,155	100.0
ภาคกลาง	1,474	42.4	2,004	57.6	214	6.1	223	6.4	2,233	64.2	808	23.2	3,478	100.0
ภาคเหนือ	584	44.6	725	55.4	81	6.2	97	7.4	789	60.2	343	26.2	1,310	100.0
ภาคอีสาน	1,949	46.4	2,255	53.6	381	9.1	538	12.8	2,496	59.4	789	18.8	4,204	100.0
ภาคใต้	1,507	50.0	1,509	50.0	235	7.8	359	11.9	1,921	63.7	502	16.6	3,017	100.0
<b>รวม</b>	<b>6,825</b>	<b>48.2</b>	<b>7,336</b>	<b>51.8</b>	<b>940</b>	<b>6.6</b>	<b>1,314</b>	<b>9.3</b>	<b>9,185</b>	<b>64.9</b>	<b>2,723</b>	<b>19.2</b>	<b>14,164</b>	<b>100.0</b>

# จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บได้ ระดับพื้นที่ (3,826 คน)

จังหวัด	เพศ				กลุ่มอายุ (ปี)								รวม	
	ชาย		หญิง		0-5		6-14		15-59		>60			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
กรุงเทพมหานคร	427	45.4	513	54.6	34	3.6	86	9.1	617	65.7	203	21.6	940	100.0
นนทบุรี	81	30.8	182	69.2	18	6.8	42	16.0	111	42.2	92	35.0	263	100.0
นครปฐม	104	36.5	181	63.5	27	9.5	37	13.0	148	51.9	73	25.6	285	100.0
อุตรดิตถ์	69	27.6	181	72.4	21	8.4	25	10.0	102	40.8	102	40.8	250	100.0
เชียงราย	111	35.1	205	64.9	52	16.5	63	19.9	140	44.3	61	19.3	316	100.0
อุบลราชธานี	158	35.0	293	65.0	69	15.3	89	19.8	213	47.2	80	17.7	451	100.0
ยโสธร	190	39.8	287	60.2	83	17.4	103	21.6	191	40.0	100	21.0	477	100.0
สงขลา	182	40.0	273	60.0	79	17.4	92	20.2	189	41.5	95	20.9	455	100.0
พัทลุง	144	37.0	245	63.0	51	13.1	68	17.5	152	39.1	118	30.3	389	100.0
รวม	1,466	38.3	2,360	61.7	434	11.3	605	15.8	1,863	48.7	924	24.2	3,826	100.0



# ผลการศึกษา

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (food consumption)

ความไม่มั่นคงทางอาหาร (food insecurity)

ความรู้ด้านอาหาร (food literacy)





# การบริโภคอาหาร

ใช้แบบสอบถามที่ปรับจาก “แบบสอบถามประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร” ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย และได้รับความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ



# พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สำรวจ

กินอาหาร  
ครบ 3 มื้อ

กลุ่มข้าว/  
แป้ง

กลุ่มผัก  
และผลไม้

กลุ่ม  
เนื้อสัตว์

กลุ่มนมจืด/  
นมพร่องมัน  
เนย

กลุ่มอาหาร  
มีไขมันและ  
กะทิ

กลุ่มอาหาร  
โซเดียมสูง

กลุ่มอาหาร/  
เครื่องดื่ม  
น้ำตาลสูง

การเติม  
เครื่องปรุง

น้ำเปล่า



## การบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ

ประเภทอาหาร	หน่วย	1-5 ปี	6-14 ปี	15-59 ปี	60 ปีขึ้นไป
ข้าว/แป้ง	ทัพพี	3-5	6-9	8-12	5-9
ผัก	ทัพพี	2-3 ขึ้นไป	3-4.5 ขึ้นไป	6 ขึ้นไป	4 ขึ้นไป
ผลไม้	ส่วน	3	3	3-5	1-2
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	3	6	6-12	6-8
นมจืด/นมพร่องมันเนย	ช้อน	500	500	250	250-500
น้ำเปล่า	ช้อน	1,000 ขึ้นไป	1,400 ขึ้นไป	2,000 ขึ้นไป	2,000 ขึ้นไป

ที่มา: ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข. 2563. หลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย.

สืบค้นจาก [https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/healthy-canteen/download?id=82446&mid=31968&mkey=m\\_document&lang=th&did=26769](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/healthy-canteen/download?id=82446&mid=31968&mkey=m_document&lang=th&did=26769).



# คนไทย

1 ใน 3 กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อต่อวัน

น้อยกว่า 40% กินอาหารได้ตามธงโภชนาการ

เพียง 0.1% ดื่มนม ตามเกณฑ์แนะนำ

น้อยกว่า 50% ดื่มน้ำเปล่า ตามเกณฑ์แนะนำ

อายุ 6-14 ปี กลุ่มเสี่ยง – ดื่มเครื่องดื่มน้ำตาลสูง  
และกินขนมถุงรสเค็ม มากที่สุด

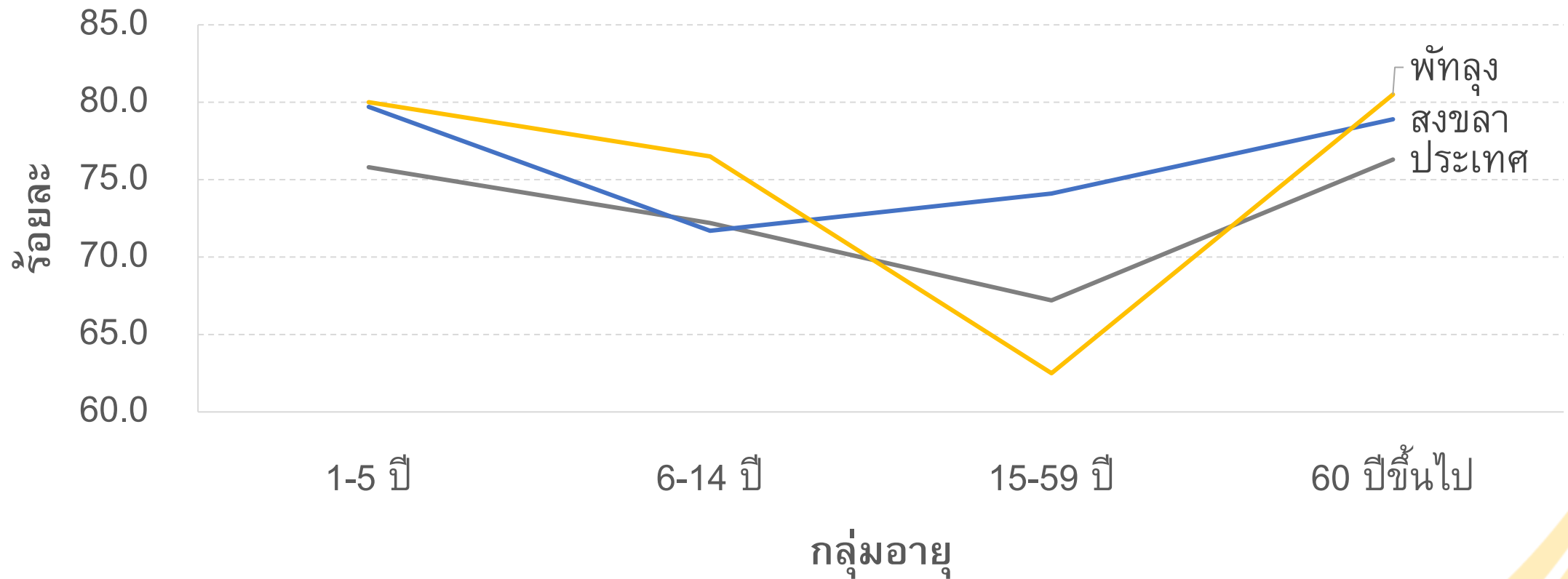
อายุ 15-59 ปี กลุ่มเสี่ยง - กินของทอด อาหารที่มี  
กะทิ/เนย และอาหารกึ่งสำเร็จรูป มากที่สุด

ผู้หญิง และกลุ่มรายได้ปานกลางถึงสูง มีพฤติกรรม  
เสี่ยงด้านอาหารมากที่สุด



กินอาหาร  
ครบ 3 มื้อ

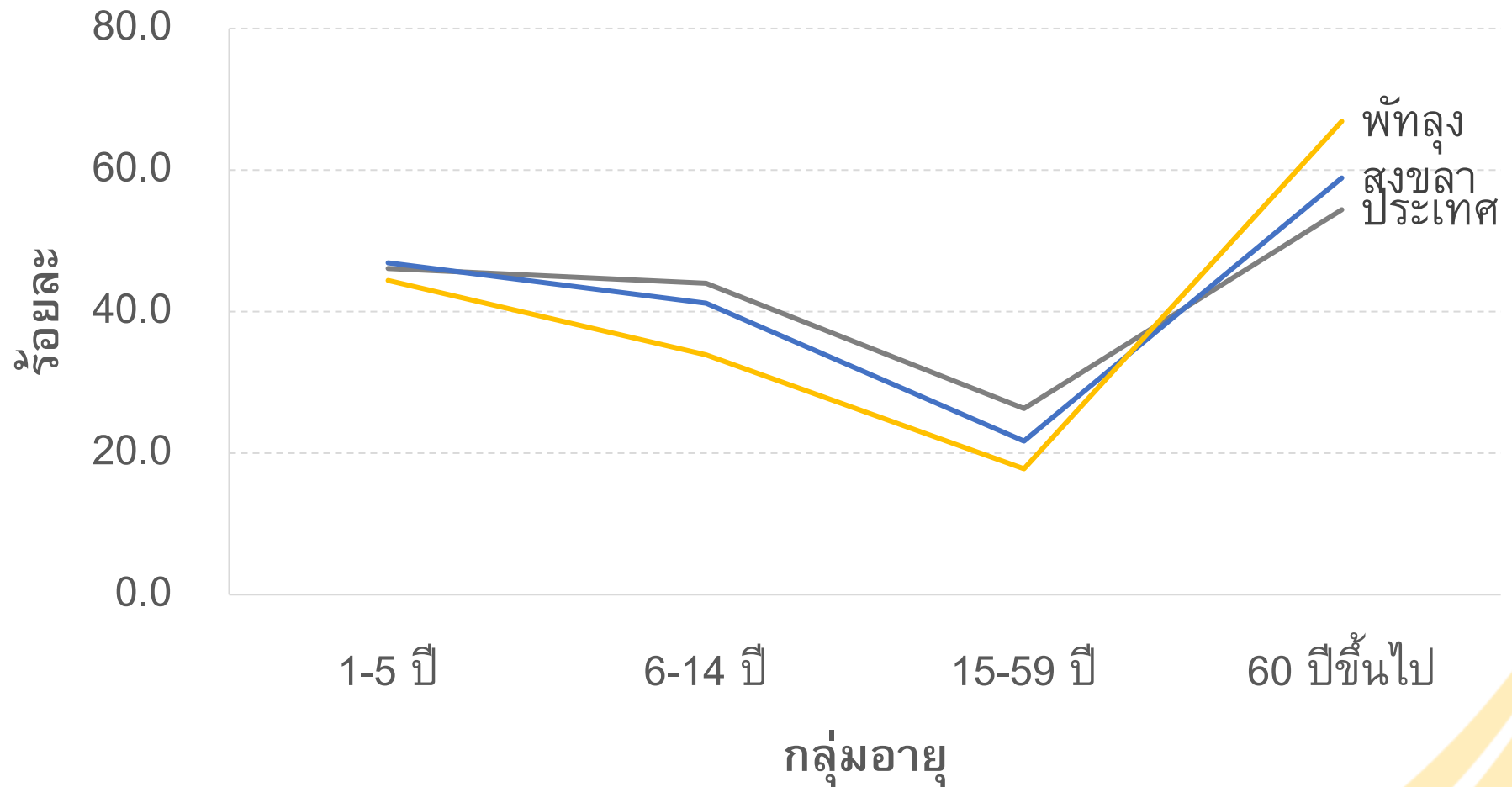
กลุ่ม 15-59 ปี กินไม่ครบ 3 มื้อมากที่สุด  
ยกเว้น สงขลา เป็นกลุ่ม 6-14 ปี





## ข้าว/แป้ง

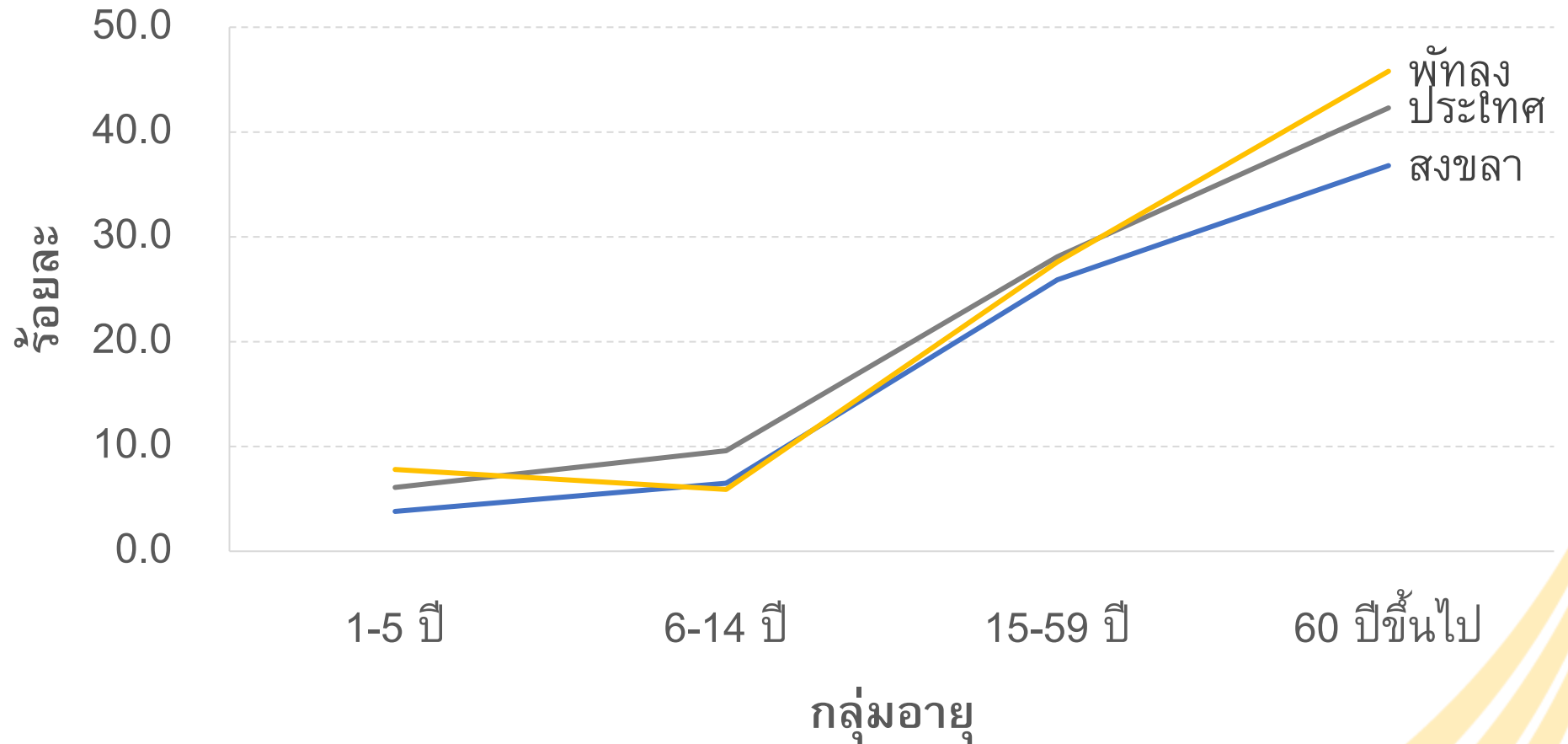
# กลุ่ม 15-59 ปี กินข้าว/แป้งได้ตามเกณฑ์น้อยที่สุด





ผัก

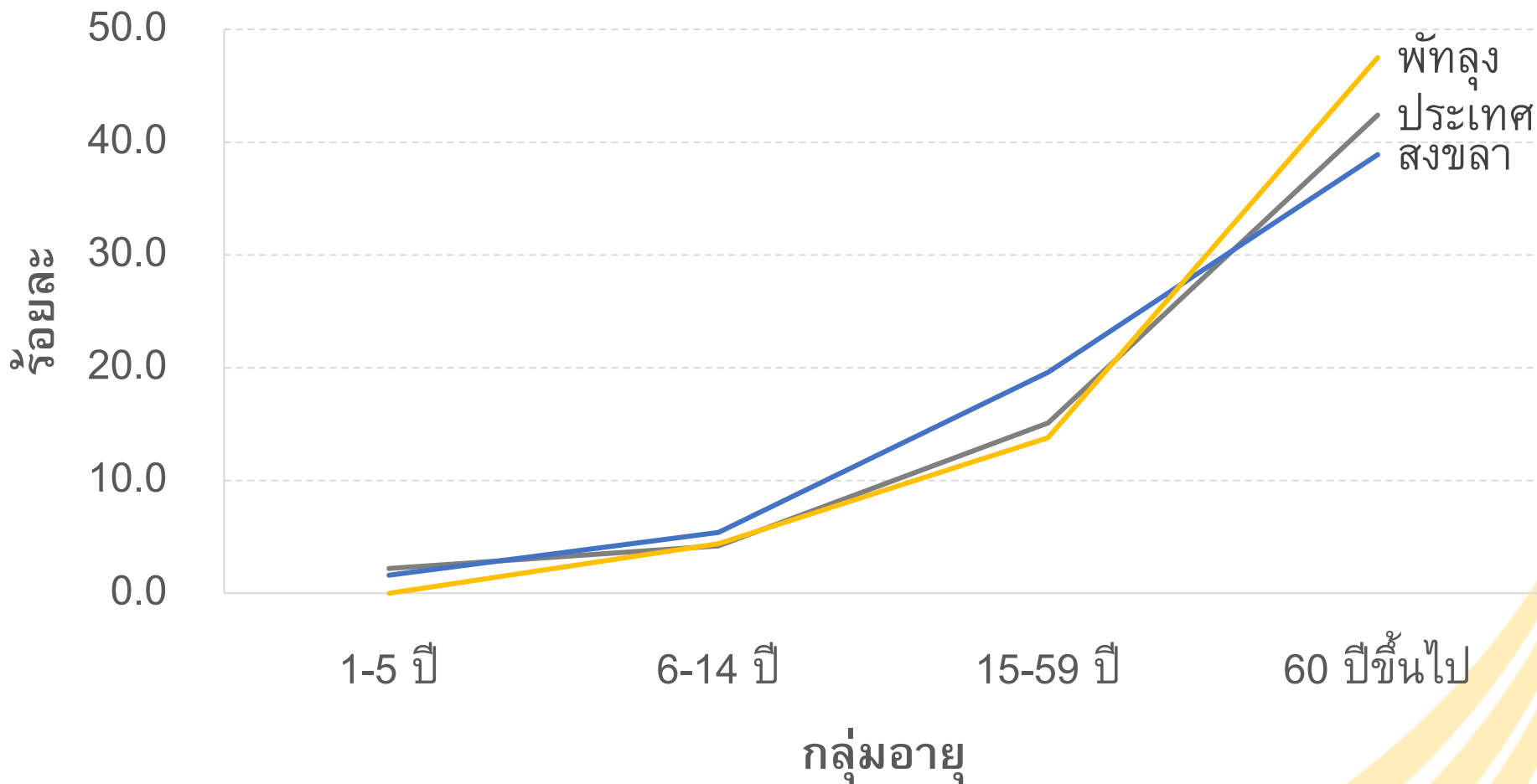
# กลุ่มเด็ก 1-5 ปี กินผักได้ตามเกณฑ์น้อยที่สุด ยกเว้น พักลุง เป็นกลุ่ม 6-14 ปี





# ผลไม้

## กลุ่มเด็ก 1-5 ปี กินผลไม้ได้ตามเกณฑ์น้อยที่สุด

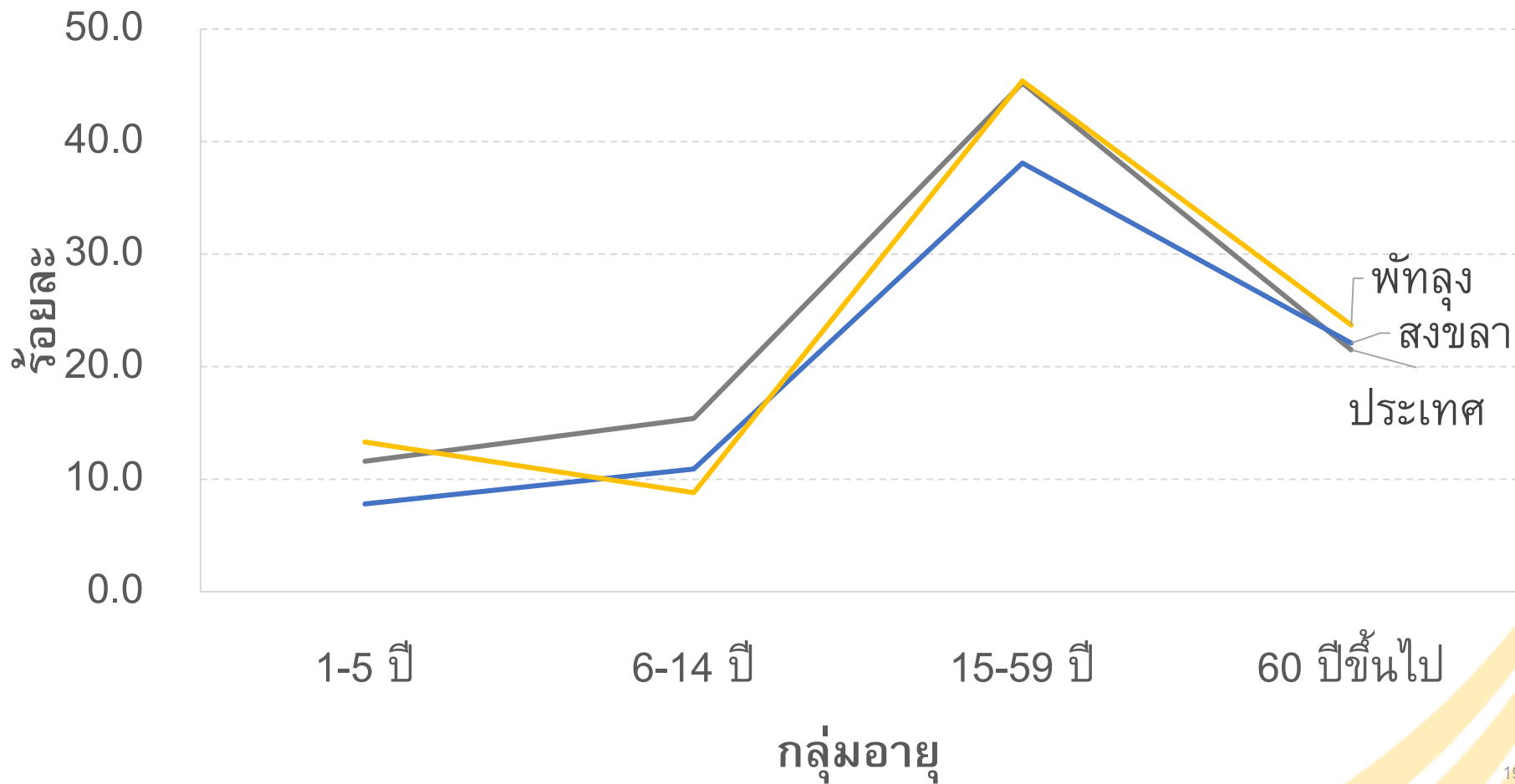






เนื้อสัตว์

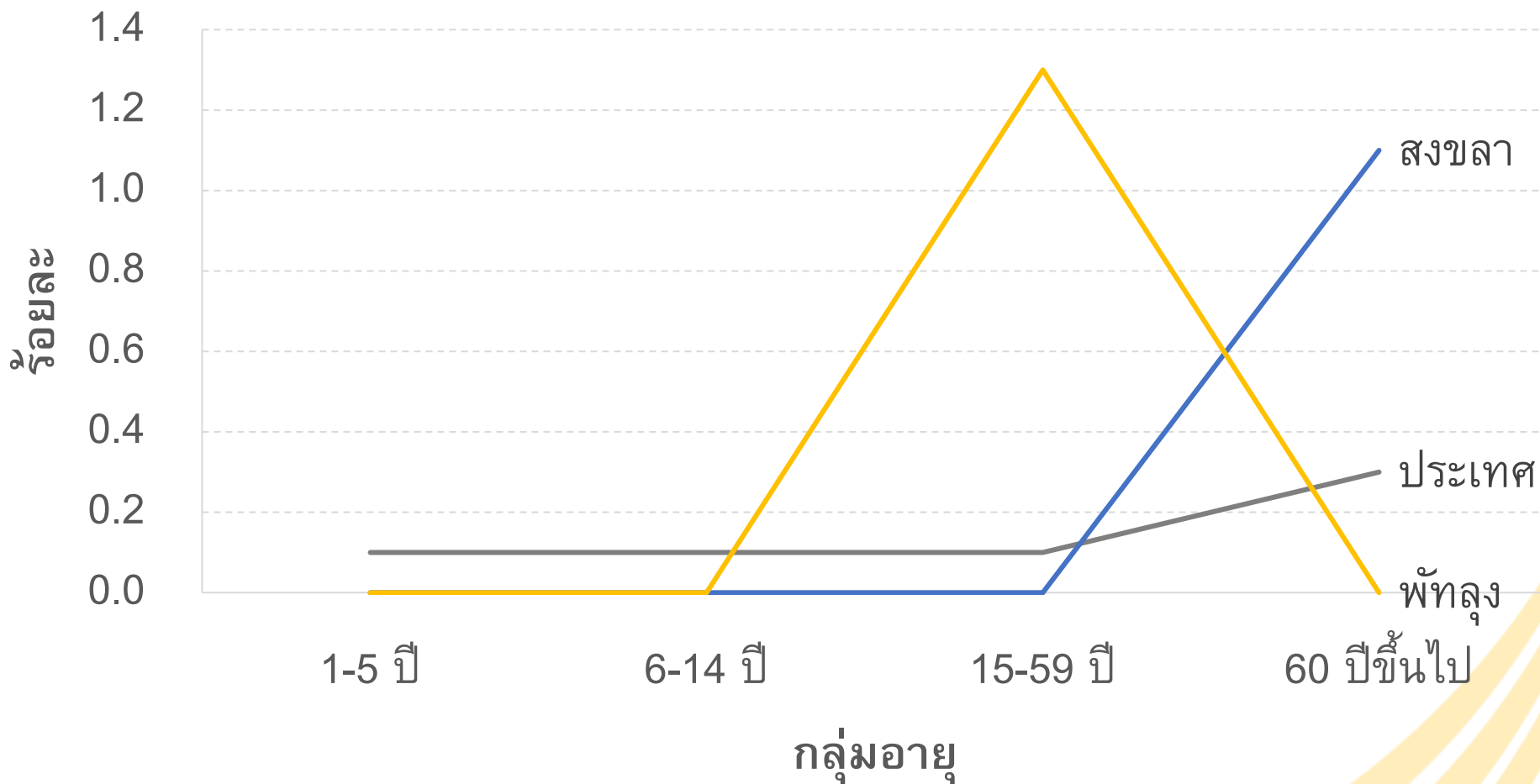
กลุ่มเด็ก 1-5 ปี กินเนื้อสัตว์ตามเกณฑ์น้อยที่สุด  
ยกเว้น พัทลุง เป็นกลุ่ม 6-14 ปี





นม

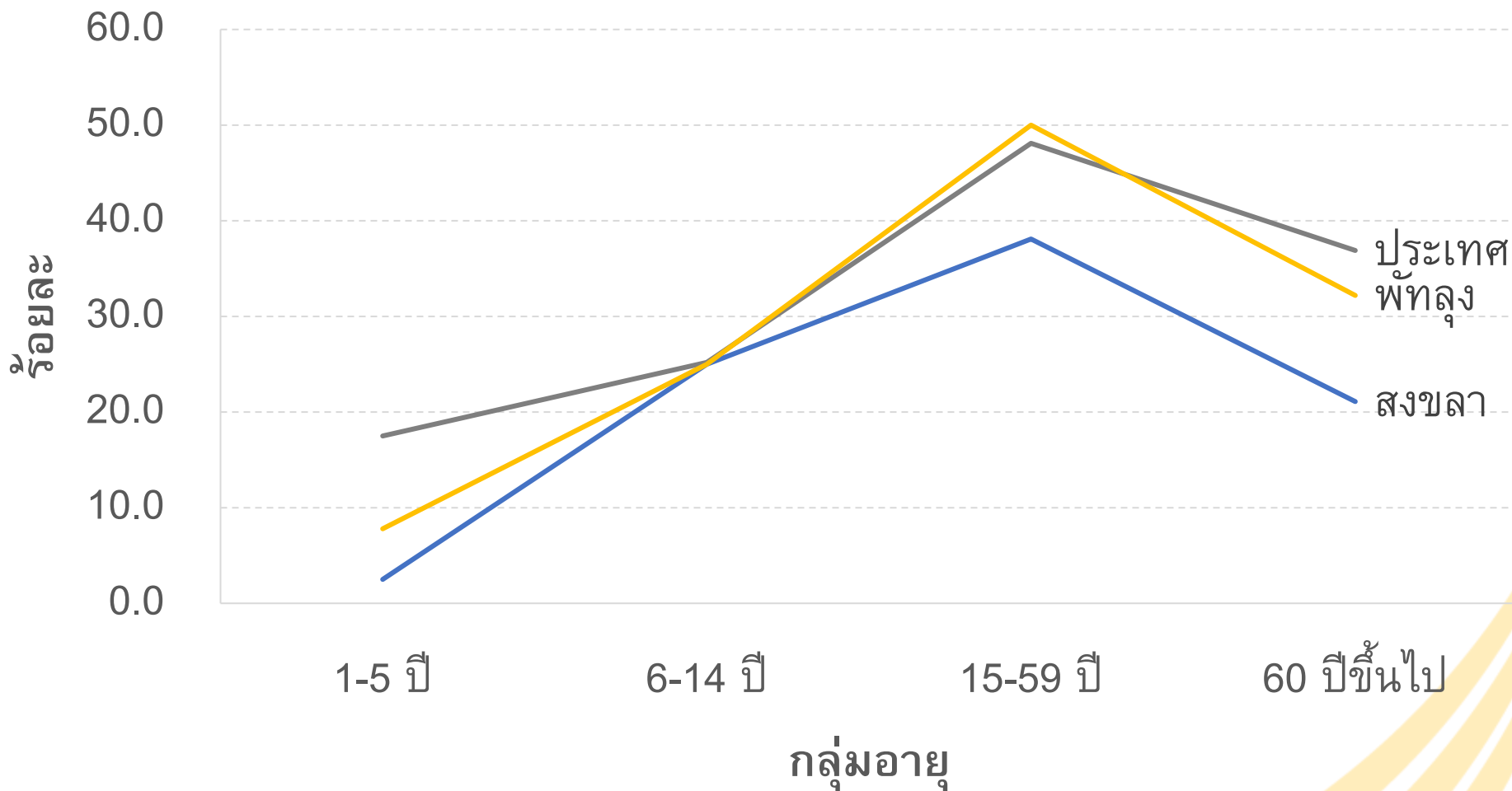
## กลุ่มเด็ก กินนมได้ตามเกณฑ์น้อยที่สุด





## น้ำเปล่า

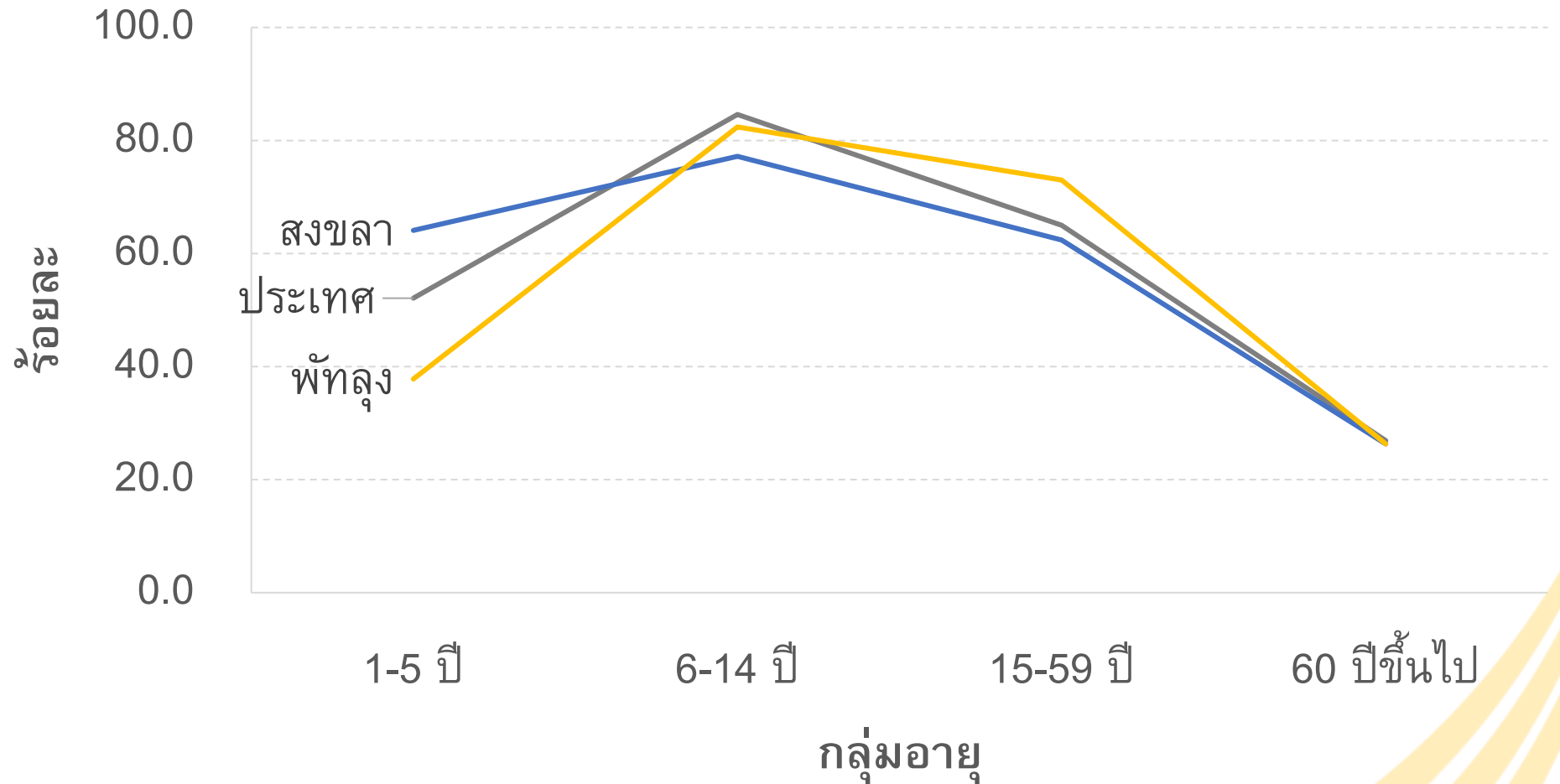
# กลุ่มเด็ก 1-5 ปี กินน้ำเปล่าได้ตามเกณฑ์น้อยที่สุด





เครื่องดื่ม  
น้ำตาลสูง

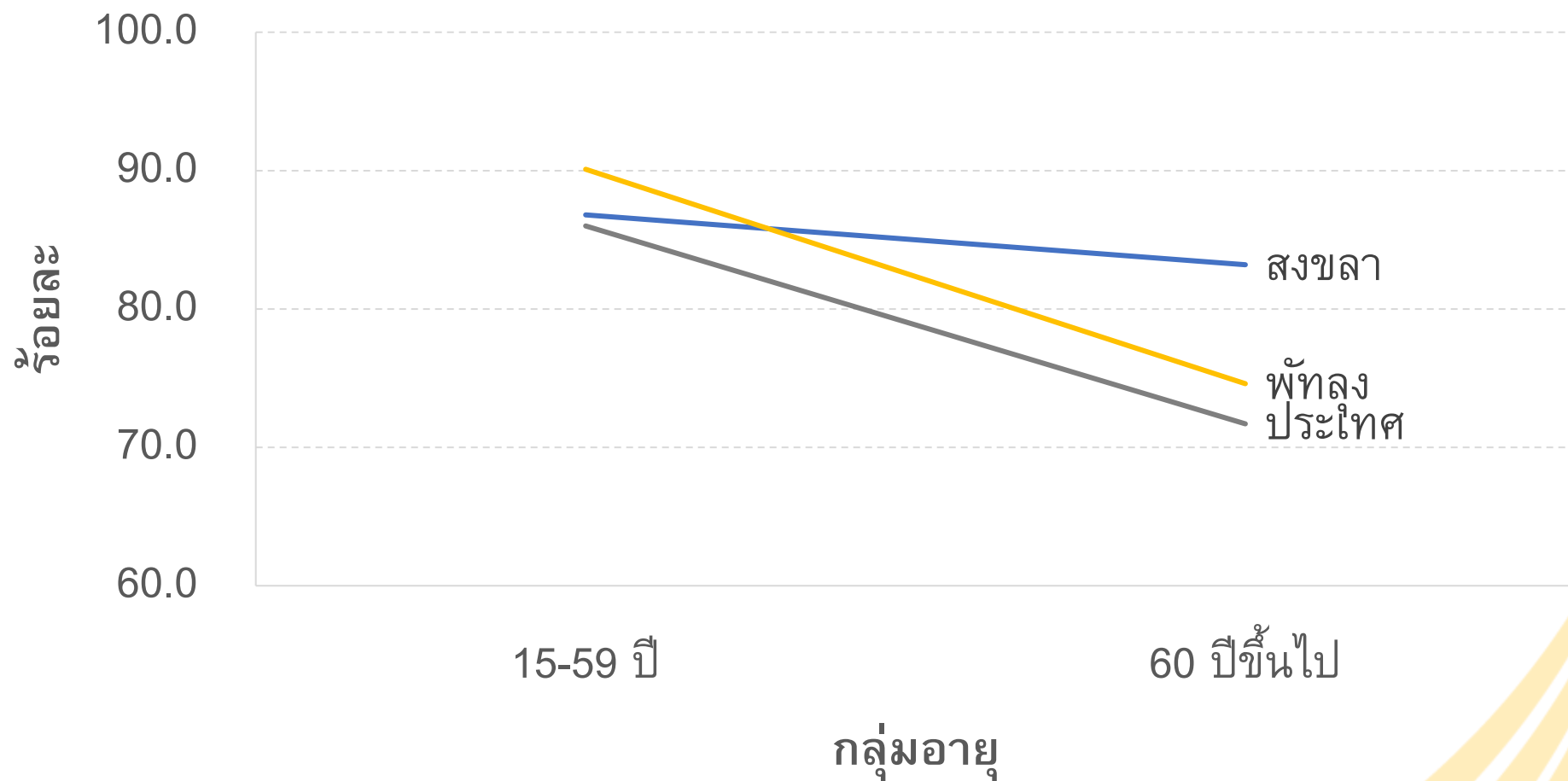
## กลุ่มเด็ก 6-14 ปี ดื่มเครื่องดื่มรสหวานมากที่สุด





## ของทอด

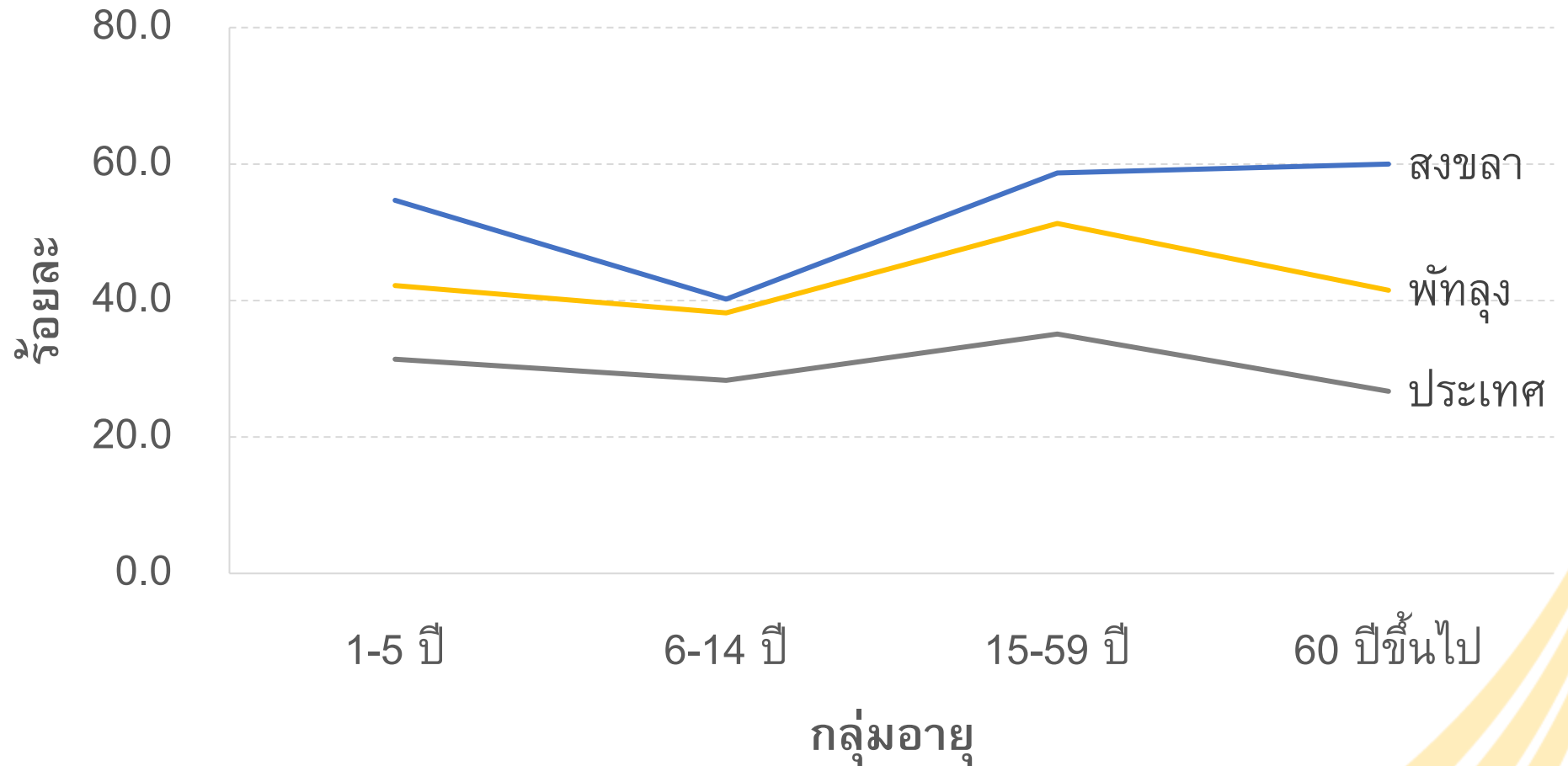
# กลุ่ม 15-59 ปี กินของทอดมากที่สุด





อาหารที่มี  
กะทิ/เนย

กลุ่ม 15-59 ปี กินอาหารที่มีกะทิ/เนยมากที่สุด ยกเว้น  
สงขลา เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ

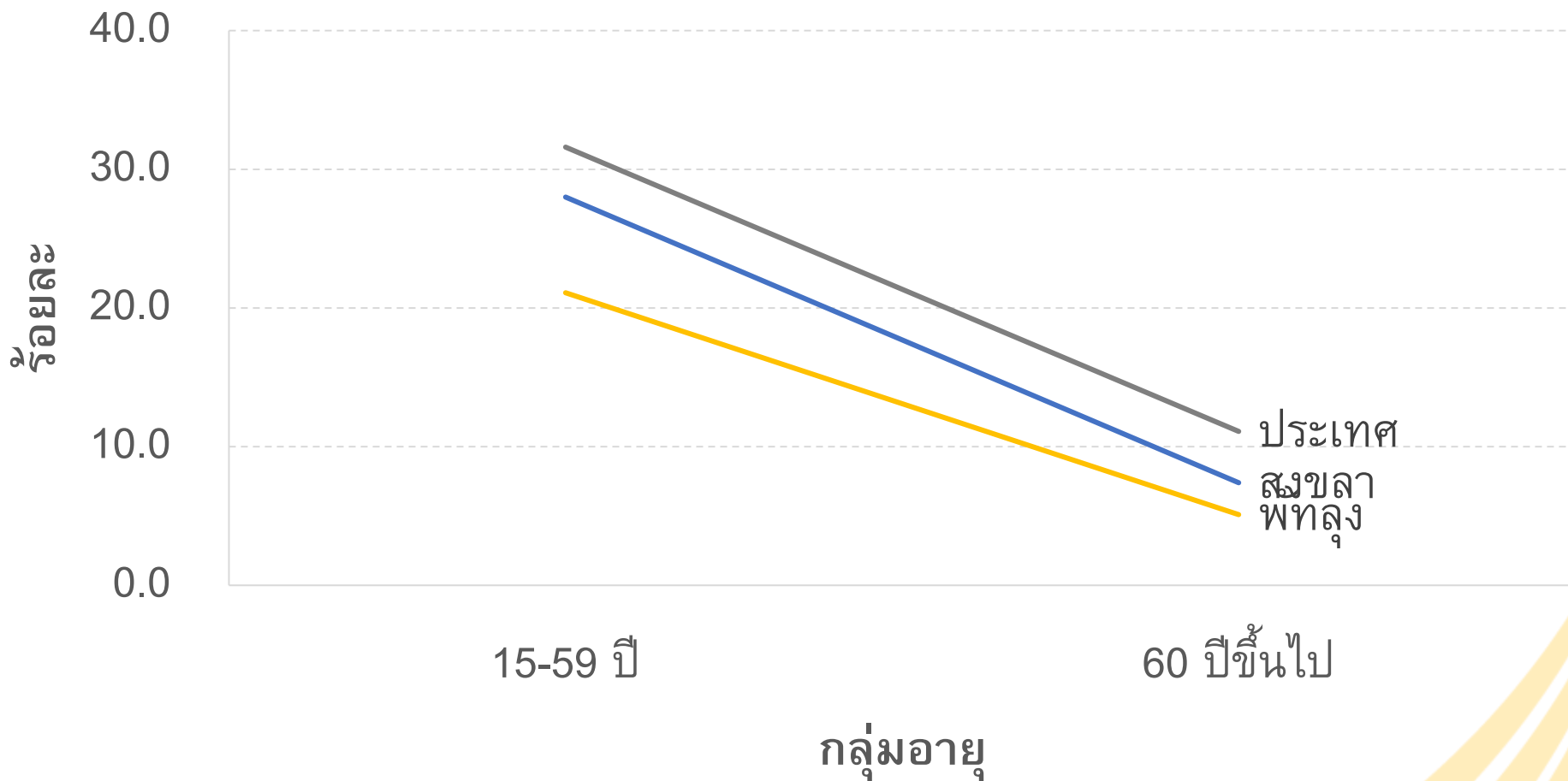






บะหมี่/โจ๊ก  
กึ่งสำเร็จรูป

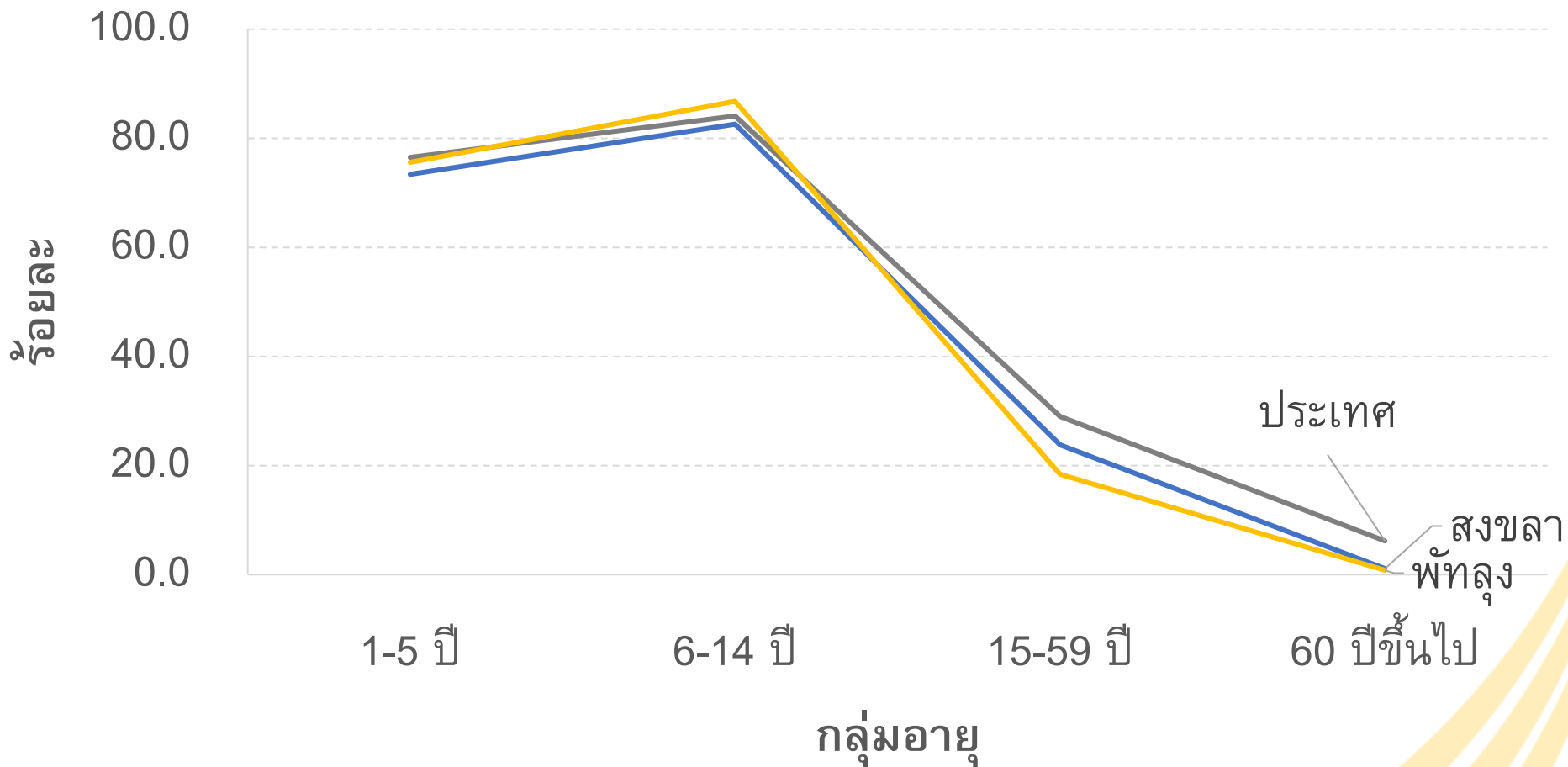
## กลุ่ม 15-59 ปี กินอาหารกึ่งสำเร็จรูปมากที่สุด





**ขนมถุงรส  
เค็ม**

# กลุ่มเด็ก 6-14 ปี กินขนมถุงรสเค็มมากที่สุด





**กลุ่มเลี้ยง**

กลุ่มอาหาร		ภาพรวมประเทศ	สงขลา	พัทลุง
อาหารครบ 3 มื้อ	อายุ	15-59 ปี	6-14 ปี	15-59 ปี
	เพศ	ผู้หญิง	ผู้หญิง	ผู้หญิง
	รายได้	รายได้สูง	รายได้สูง	รายได้สูง
ข้าว/แป้ง	อายุ	15-59 ปี	15-59 ปี	15-59 ปี
	เพศ	ผู้หญิง	ผู้หญิง	ผู้หญิง
	รายได้	รายได้สูง	รายได้สูง	รายได้ปานกลาง
ผัก	อายุ	1-5 ปี	1-5 ปี	6-14 ปี
	เพศ	ผู้หญิง	ผู้หญิง	ผู้หญิง
	รายได้	รายได้สูง	รายได้สูง	รายได้ปานกลาง
ผลไม้	อายุ	1-5 ปี	1-5 ปี	1-5 ปี
	เพศ	ผู้ชาย	ผู้ชาย	ผู้ชาย
	รายได้	รายได้ปานกลาง	รายได้ปานกลาง	รายได้สูง



**กลุ่มเลี้ยง**

กลุ่มอาหาร		ภาพรวมประเทศ	สงขลา	พัทลุง
เนื้อสัตว์	อายุ	1-5 ปี	1-5 ปี	6-14 ปี
	เพศ	ผู้ชาย	ผู้ชาย	ผู้ชาย
	รายได้	รายได้น้อย	รายได้สูง	รายได้ปานกลาง
นมจืด/นมพร่องมันเนย	อายุ	1-5, 6-14, 15-59 ปี	1-5, 6-14, 15-59 ปี	1-5, 6-14, ตั้งแต่ 60 ปี
	เพศ	ผู้หญิง	ผู้ชาย	ผู้หญิง
	รายได้	รายได้สูง	รายได้ปานกลาง-สูง	รายได้ปานกลาง-สูง
น้ำเปล่า	อายุ	1-5 ปี	1-5 ปี	1-5 ปี
	เพศ	ผู้หญิง	ผู้หญิง	ผู้หญิง
	รายได้	รายได้น้อย	รายได้น้อย	รายได้น้อย
เครื่องดื่มน้ำตาลสูง	อายุ	6-14 ปี	6-14 ปี	6-14 ปี
	เพศ	ผู้ชาย	ผู้ชาย	ผู้ชาย
	รายได้	รายได้สูง	รายได้ปานกลาง	รายได้ปานกลาง



**กลุ่มเสี่ยง**

กลุ่มอาหาร		ภาพรวมประเทศ	สงขลา	พัทลุง
ของทอด	อายุ	กลุ่ม 15-59 ปี	กลุ่ม 15-59 ปี	กลุ่ม 15-59 ปี
	เพศ	ผู้ชาย	ผู้ชาย	ผู้หญิง
	รายได้	รายได้สูง	รายได้สูง	รายได้ปานกลาง
อาหารที่มีกะทิ/ เนย	อายุ	กลุ่ม 15-59 ปี	กลุ่ม 15-59 ปี	กลุ่มตั้งแต่ 60 ปี
	เพศ	ผู้หญิง	ผู้หญิง	ผู้หญิง
	รายได้	รายได้สูง	รายได้ปานกลาง	รายได้สูง
บะหมี่/โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป	อายุ	กลุ่ม 15-59 ปี	กลุ่ม 15-59 ปี	กลุ่ม 15-59 ปี
	เพศ	ผู้ชาย	ผู้หญิง	ผู้หญิง
	รายได้	รายได้สูง	รายได้สูง	รายได้สูง
ขนมถุงรสเค็ม	อายุ	6-14 ปี	6-14 ปี	6-14 ปี
	เพศ	ผู้ชาย	ผู้ชาย	ผู้ชาย
	รายได้	รายได้สูง	รายได้สูง	รายได้สูง



# ความมั่นคงทางอาหาร

ใช้ชุดคำถามมาตรฐานชื่อ “**Food Insecurity Experience Scale : FIES (2018)**” (ฉบับแปลภาษาไทย) พัฒนาและแปลโดย The Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)







# เครื่องมือวัดความไม่มั่นคงทางอาหาร (Food Insecurity Experience Scale: FIES)

1. คุณกังวลว่าคุณจะไม่มีอาหารเพียงพอที่จะกินเพราะขาดเงินหรือทรัพยากรอื่นๆ
2. เมื่อยังคงนึกถึงเวลาในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา มีช่วงเวลาที่คุณไม่สามารถที่จะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และมีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมีเงินหรือทรัพยากรอื่นๆ ไม่พอหรือไม่
3. คุณกินอาหารเพียงไม่กี่ชนิดเพราะขาดเงินหรือขาดทรัพยากรอื่นๆ
4. คุณต้องอดมื้ออาหารเพราะมีเงินไม่พอหรือขาดทรัพยากรอื่นๆ ที่จะได้รับอาหาร
5. เมื่อยังคงนึกถึง 12 เดือนที่ผ่านมา มีช่วงเวลาที่คุณกินน้อยกว่าที่คุณคิดว่าควรจะเป็น เพราะขาดเงิน
6. ครัวเรือนของคุณขาดแคลนอาหารเพราะขาดเงินหรือทรัพยากรอื่นๆ
7. คุณหิว แต่ไม่ได้กิน เพราะมีเงินไม่พอหรือขาดทรัพยากรอื่นๆ สำหรับอาหาร
8. ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา คุณเคยมีช่วงเวลาที่youไม่ได้กินเลยทั้งวัน เพราะขาดเงินหรือทรัพยากร

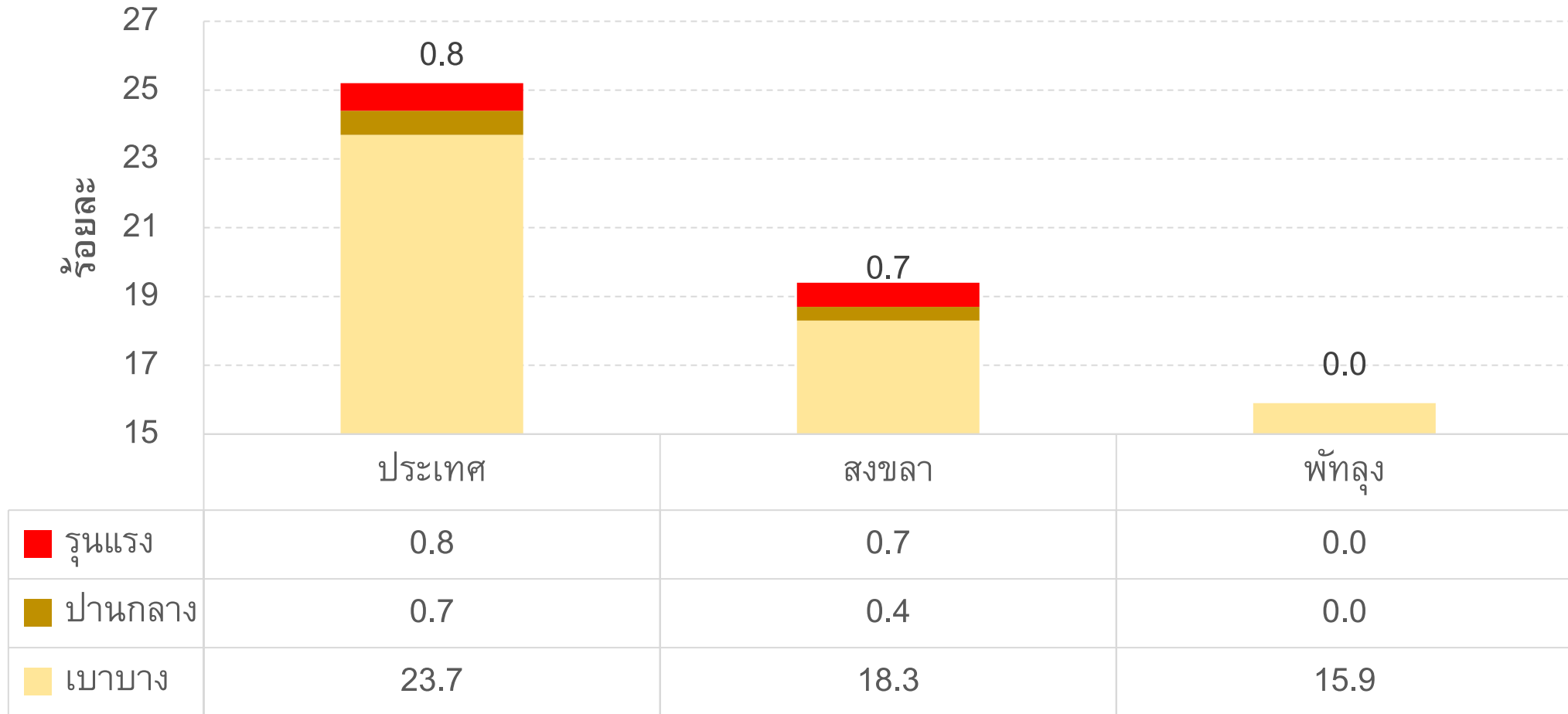


## วิธีการวัดความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES)

- แต่ละข้อจะมีคำตอบ 2 ระดับ คือ “ไม่ใช่” เท่ากับ 0 คะแนน และ “ใช่” เท่ากับ 1 คะแนน
- มีคะแนนรวมเท่ากับ 8 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูงจะหมายถึงมีความไม่มั่นคงทางอาหารสูงไปด้วย
- สามารถแบ่งระดับความรุนแรงได้ ดังนี้
  - 0 คะแนน มีความมั่นคงทางอาหาร
  - 1-3 คะแนน มีความไม่มั่นคงทางอาหารระดับเบาบาง
  - 4-6 คะแนน มีความไม่มั่นคงทางอาหารระดับปานกลาง
  - 7-8 คะแนน มีความไม่มั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง



# 1 ใน 4 ของคนไทย ยังมีความไม่มั่นคงทางอาหาร

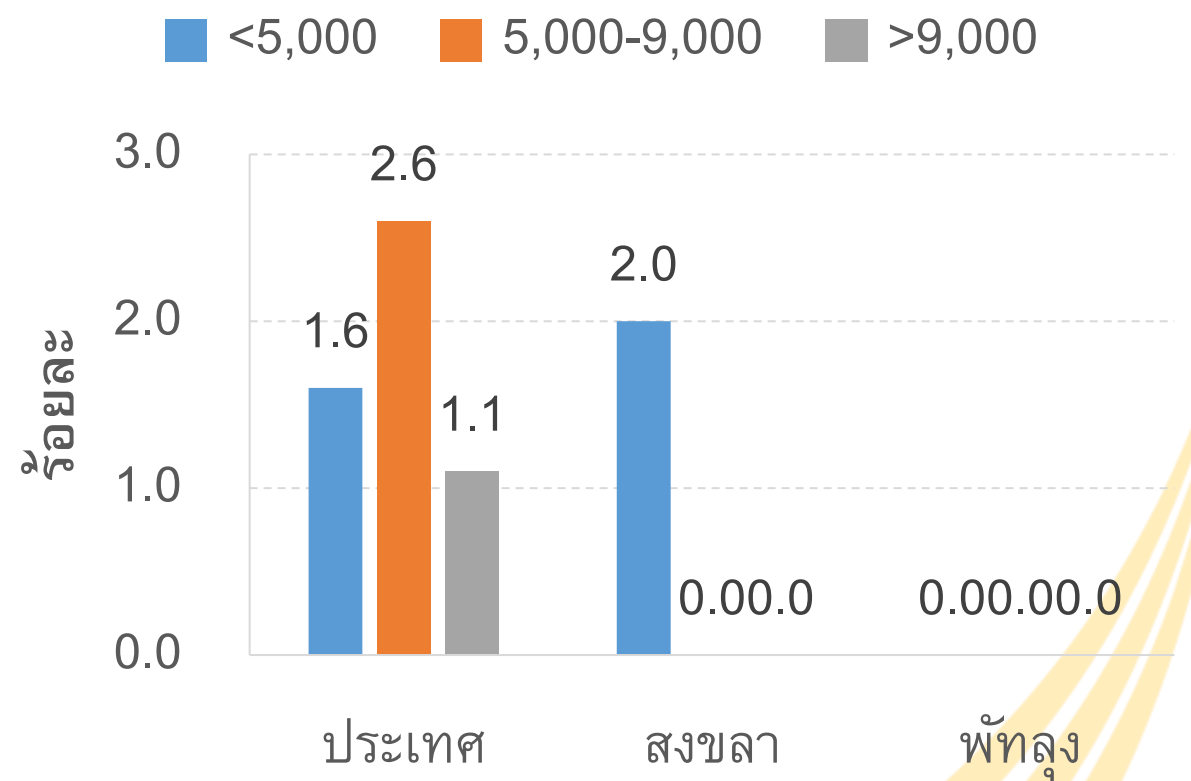
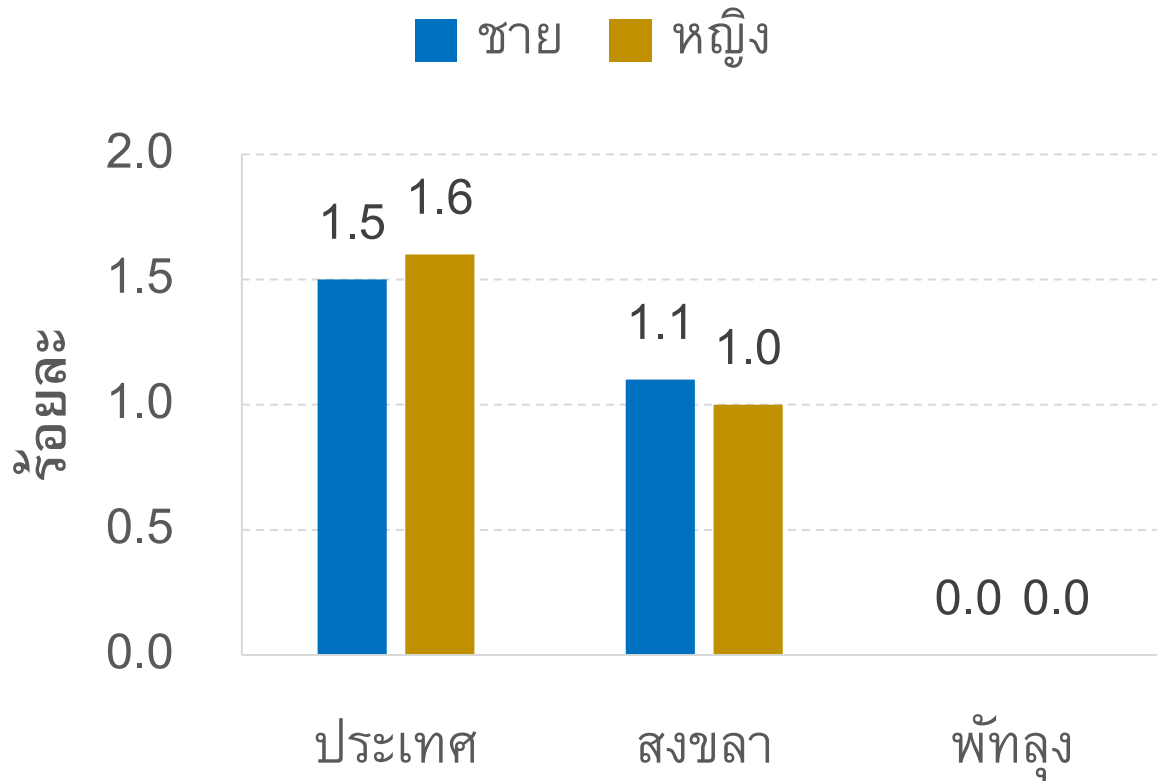




# สงขลา – ผู้ชาย และผู้มีรายได้น้อย

## ระดับประเทศ – ผู้หญิง และผู้มีรายได้ปานกลาง

มีความไม่มั่นคงทางอาหารระดับปานกลางและรุนแรง มากที่สุด







# ความรู้ด้านอาหาร

ชุดคำถามพัฒนาโดย อ.ดร.สพญ.สร้อยญา สุจริตพงศ์ ภายใต้การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ  
และข้อมูลสนับสนุนจากโครงการผักผลไม้ของคุณตุ๊ก-จันจิตา และแผนงานเด็กไทยไม่  
กินหวาน



## ความรู้ด้านอาหาร

- ความรอบรู้จากความจำ (knowledge) 16 ข้อ
- ทัศนคติ (attitude) 25 ข้อ
- ทักษะความสามารถ (skill) 9 ข้อ
- พฤติกรรม (behavior) 12 ข้อ



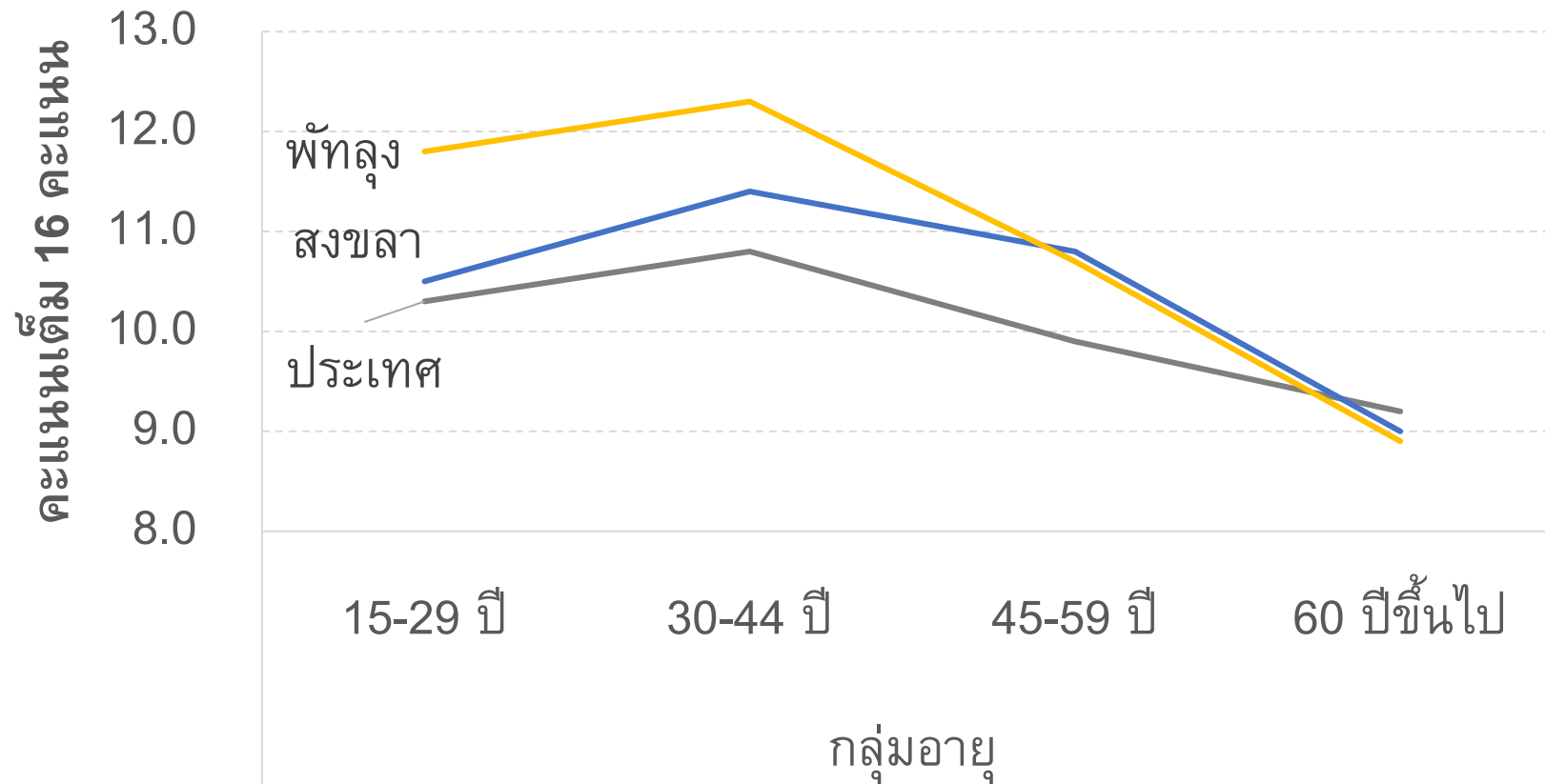


## คะแนนเฉลี่ยแต่ละด้าน

ความรอบรู้ด้านอาหาร	ภาพรวมประเทศ	สงขลา	พัทลุง
ความรอบรู้จากความจำ (เต็ม 16 คะแนน)	10.1	10.4	10.6
ทัศนคติ (เต็ม 100 คะแนน)	71.6	73.1	74.6
ทักษะความสามารถ (เต็ม 36 คะแนน)	22.9	23.9	24.2
พฤติกรรม (เต็ม 48 คะแนน)	21.8	32.4	32.9

# ความรู<sup>๕</sup>

## กลุ่มตั้งแต่ 60 ปี มีคะแนนความรู้ต่ำที่สุด



### 3 ความรู้ คะแนน น้อยที่สุด

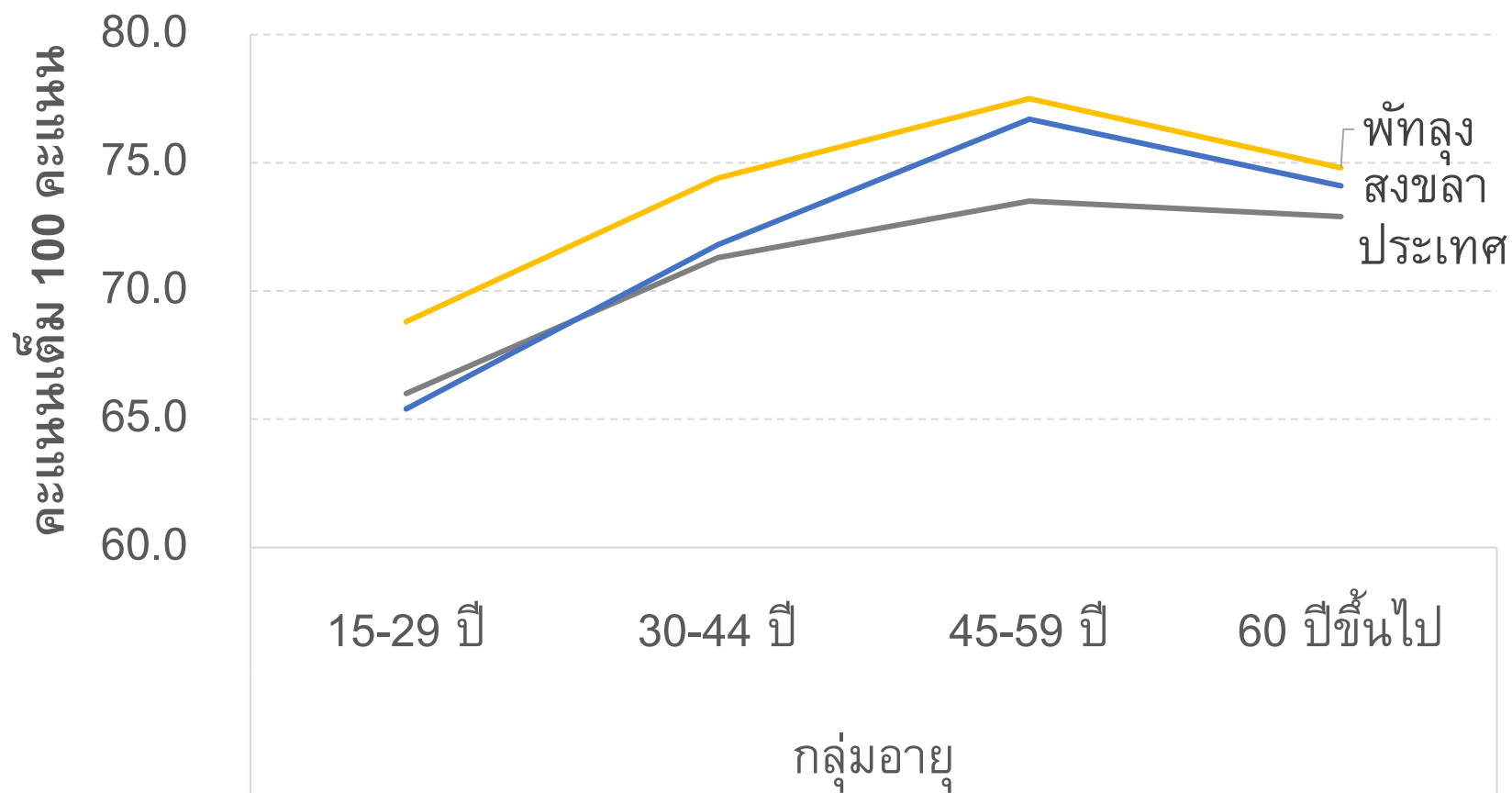
1. อ่านฉลากหน้าซอง  
ขนมกรอบกรอบ
2. ล้างผักผลไม้ด้วย  
ผงฟู
3. แยกเขียงในการหั่น  
เนื้อสุกและเนื้อดิบ





## ทัศนคติ

## กลุ่ม 15-29 ปี มีคะแนนทัศนคติน้อยที่สุด



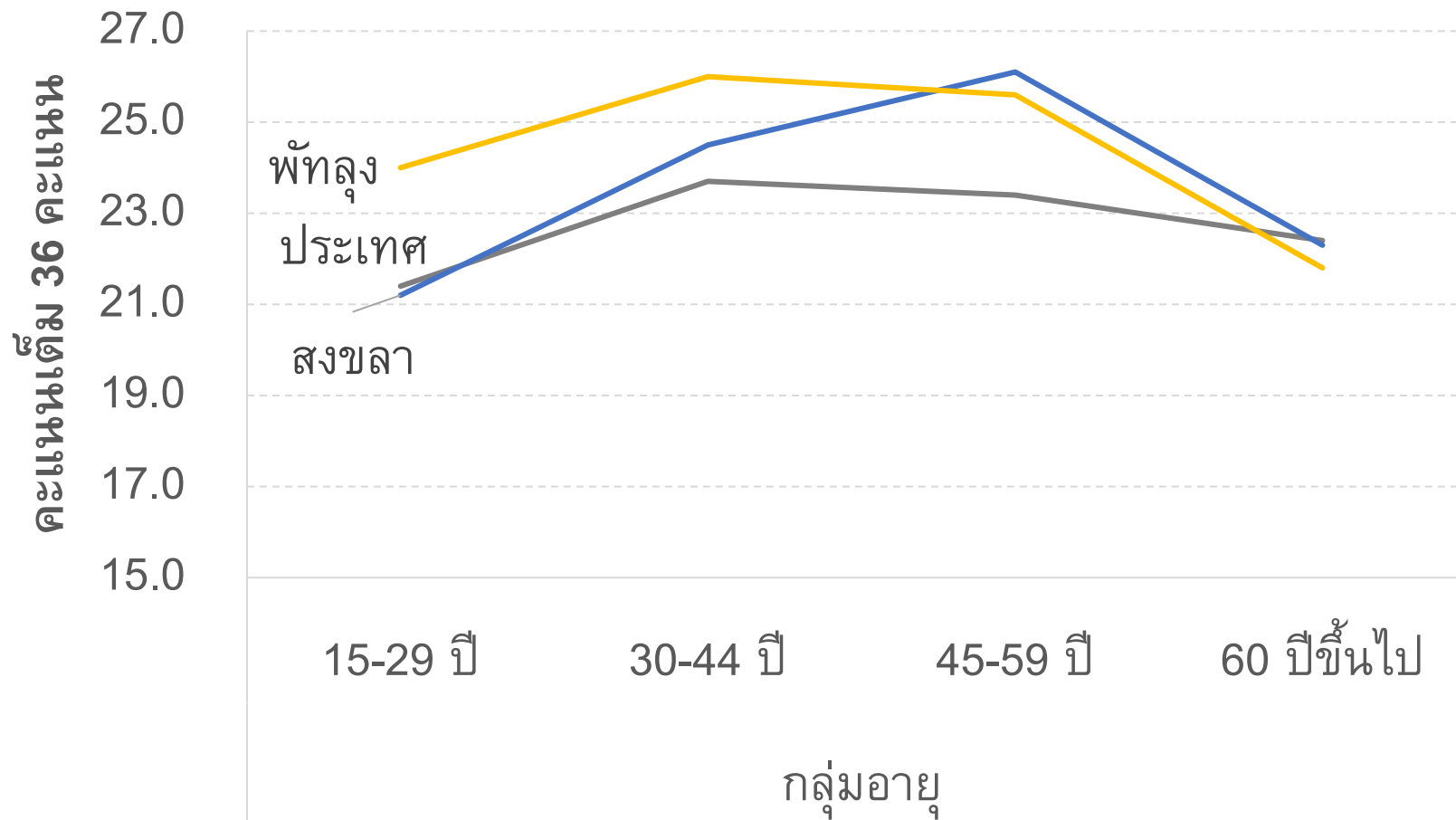
### 3 ด้าน คะแนน น้อยที่สุด

1. หากกินอาหารไม่ครบ 5 กลุ่มหลัก ต้องหาอาหารทดแทน
2. ยากเกินไป ให้ตนเองกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพทุกวัน
3. ทำให้อาหารที่อาจมีสารเคมีหรือจุลินทรีย์ปนเปื้อนลดน้อยลงหรือหมดไปได้



## ทักษะ

**สงขลา - กลุ่ม 15-29 ปี** มีคะแนนทักษะน้อยที่สุด  
**พัทลุง - กลุ่มตั้งแต่ 60 ปี** มีคะแนนทักษะน้อยที่สุด



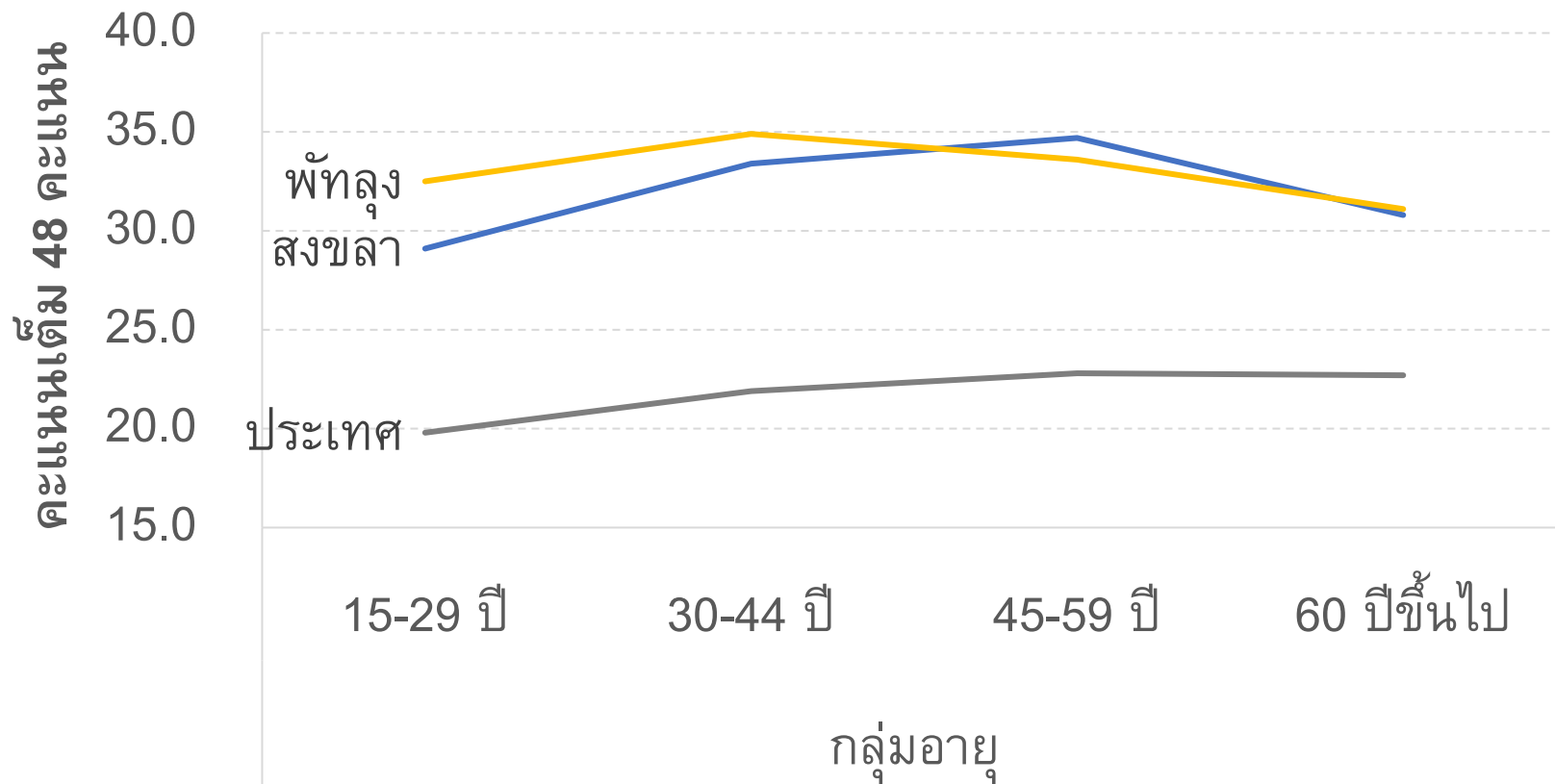
### 3 ด้าน คะแนน น้อยที่สุด

1. เตรียมของว่างเพื่อสุขภาพไว้กินข้างนอก
2. เตรียมอาหารเพื่อสุขภาพล่วงหน้า
3. วางแผนและจัดการให้ได้กินอาหารหลากหลายครบ 5 กลุ่ม



## พฤติกรรม

สงขลา - **กลุ่ม 15-29 ปี** มีคะแนนพฤติกรรมน้อยที่สุด  
พัทลุง - **กลุ่มตั้งแต่ 60 ปี** มีคะแนนพฤติกรรมน้อยที่สุด



### 3 ด้าน คะแนน น้อยที่สุด

1. สั่งซื้ออาหาร  
โดยตรงจากผู้ผลิต  
ไม่ผ่านคนกลาง
2. ค้นหาข้อมูลอาหาร  
จากแหล่ง  
น่าเชื่อถือ
3. เข้าร่วมเทศกาล  
อาหารพื้นเมือง/  
ท้องถิ่น

# ข้อเสนอจากผลการศึกษา

**Priority  
area**

บริโภคอาหารอย่างสมดุล (ตามธงโภชนาการ ลดหวานมันเค็ม)  
ลดความไม่มั่นคงทางอาหาร (ระดับปานกลาง รุนแรง)  
เพิ่มความรอบรู้ด้านอาหาร (ความรู้ ทักษะ ทักษะ พฤติกรรม)

**Target  
population**

กลุ่ม 6-14 ปี และ 15-59 ปี  
ผู้หญิง  
คนรายได้ปานกลางถึงสูง

**Target  
setting**

โรงเรียน  
ชุมชน  
ครัวเรือน

ร้านค้าขายอาหารปลีก  
ตลาด/แหล่งขายอาหารส่ง  
(formal and informal)

**Priority  
action**

- นโยบาย กฎระเบียบ จัดการ  
สิ่งแวดล้อมทางอาหาร
- การรณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านอาหาร

- กลไก มาตรการ สร้างแรงจูงใจ สร้าง  
ความร่วมมือระหว่างภาคส่วน
- กลไกติดตามประเมิน



# กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพภาคี สสส. จังหวัดสงขลาและพัทลุง

- พัฒนาเครือข่าย สสส. ให้ใช้แบบสำรวจที่ถูกพัฒนาขึ้น
- ถ่ายทอดกระบวนการใช้เครื่องมือ รวมถึงวิธีการเก็บข้อมูลอย่างง่าย
- ภาคีสามารถนำแบบสำรวจไปปรับใช้กับโครงการและดำเนินการด้วยตนเองได้
- สามารถประเมินการบริโภคอาหาร ความมั่นคงทางอาหาร และความรอบรู้ด้านอาหารของพื้นที่ตนเอง

