



อาหารการกินของคนไทย ปี 2020

ปี 2020 เป็นปีที่มีเหตุการณ์ที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยอย่างมาก ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์โควิด-19 สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมการกินอยู่ของคนไทย เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ กรณี “อาหารการกินของคนไทย ปี 2020” จำนวนทั้งสิ้น 1,144 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 1-3 ธันวาคม 2563 สรุปผลได้ ดังนี้

1. “5 พฤติกรรม” เกี่ยวกับอาหารการกินของคนไทยที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด

อันดับ 1	ความใส่ใจในการเลือกอาหารการกิน	79.28%
อันดับ 2	เน้นความสะอาด	74.91%
อันดับ 3	ล้างมือก่อนกินอาหาร	63.64%
อันดับ 4	การประหยัดในการกิน	58.83%
อันดับ 5	เน้นคุณค่าโภชนาการ	57.17%

2. “5 เมนูยอดฮิต” ของคนไทยในปี 2020

อันดับ 1	ข้าวกะเพรา	57.31%
อันดับ 2	ก๋วยเตี๋ยว	51.09%
อันดับ 3	ส้มตำ	42.61%
อันดับ 4	น้ำพริก/ผัก	39.37%
อันดับ 5	ข้าวเหนียวหมูปิ้ง	38.32%

3. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารแต่ละวัน

อันดับ 1	ไม่เกิน 300 บาท	77.51%
อันดับ 2	301-500 บาท	21.61%
อันดับ 3	501-1,000 บาท	0.88%

4. เรื่องเกี่ยวกับอาหารที่อยากเรียนรู้มากที่สุด

อันดับ 1	อาหารเพื่อสุขภาพ	53.32%
อันดับ 2	เมนูอาหารต่าง ๆ	52.08%
อันดับ 3	การถนอมอาหาร	44.47%

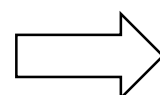
5. แหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่สนใจมากที่สุด

อันดับ 1	เรียนจากยูทูบ/คลิปสอนทำอาหาร	67.68%
อันดับ 2	เรียนรู้จากครอบครัว/ญาติ/เพื่อน	36.07%
อันดับ 3	เรียนจากตำราด้วยตนเอง	29.64%
อันดับ 4	เรียนจากพ่อครัว/แม่ครัวโดยตรง	24.73%
อันดับ 5	สถานฝึกอบรม	17.14%

6. เหตุผลที่อยากเรียนรู้ คือ

อันดับ 1	สนใจ/จะได้ทำอาหารรับประทานเองได้	60.74%
อันดับ 2	เพิ่มความรู้/ฝึกทักษะ	25.82%
อันดับ 3	เพื่อประกอบอาชีพ ค่าขาย	13.44%

*หมายเหตุ ผู้ตอบสามารถระบุความคิดเห็นได้มากกว่า 1 เรื่อง (ค่าร้อยละจึงคำนวณในแต่ละข้อ)



โพล : อาหารการกินของคนไทย ปี 2020

(แผ่น 2)

*ส่งข่าววันอาทิตย์ที่ 6 ธันวาคม 2563



ฝ่ายข่าวหน้า 1/สังคม

ประธานสวนดุสิตโพล ดร.ณัฐพล แยมฉิม

โทร. 02-2445210/ โทรสาร 02-2445600

<http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th>

สรุปผลการสำรวจ : อาหารการกินของคนไทย ปี 2020

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สำรวจความคิดเห็นของประชาชนเรื่อง “อาหารการกินของคนไทย ปี 2020” กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,144 คน สัมภาษณ์ระหว่างวันที่ 1-3 ธันวาคม 2563 พบว่า ในปี 2020 กลุ่มตัวอย่างใส่ใจในการเลือกอาหารการกินมากขึ้น ร้อยละ 79.28 เมินูยอดฮิต ปี 2020 คือ ข้าวกะเพรา ร้อยละ 57.31 รองลงมาคือ ก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 51.09 มีค่าใช้จ่ายในการกินแต่ละวันไม่เกิน 300 บาท ร้อยละ 77.51 โดยเรื่องที่ยากเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารคือ อาหารเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 53.32 สนใจเรียนจากยูทูบ/คลิปสอนทำอาหาร ร้อยละ 67.68 เพื่อจะได้ทำอาหารเองได้ ร้อยละ 60.74

กล่าวได้ว่าปี 2020 เป็นปีที่หนักหนาสาหัสมากปีหนึ่งของคนไทย ต้องใช้ชีวิตท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 การเมืองที่ร้อนแรง รวมถึงสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ส่งผลให้การกินอยู่ต้องระมัดระวังมากขึ้น ค่าใช้จ่ายก็ต้องควบคุม สุขภาพก็ต้องดูแล ต้องหันมาเรียนรู้การทำงานที่บ้านและการทำอาหารกินเอง ปัญหาจากสถานการณ์เหล่านี้ทำให้คนไทยเรียนรู้และปรับตัวอย่างรวดเร็ว ไม่ได้รอความช่วยเหลือจากมาตรการจากภาครัฐเพียงอย่างเดียว โดยสิ่งที่ยังทำให้มีความสุขทางใจได้บ้างก็คือ “อาหารการกิน” นั่นเอง

นางสาวพรพรรณ บัวทอง

นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 086-3766533

จากผลการสำรวจของสวนดุสิตโพล เห็นได้ว่าคนไทยมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน เนื่องด้วยสถานการณ์โควิด-19 ส่งผลกระทบโดยตรงต่อวิถีการดำเนินชีวิต เป็นสาเหตุที่ทำให้คนไทยหันมาใส่ใจการเลือกกินมากขึ้น ทั้งในเรื่องของความสะอาดของอาหาร แหล่งที่มาของวัตถุดิบและคุณค่าทางโภชนาการ เห็นได้จากการที่คนไทยนิยมเลือกกินอาหารสุขภาพมากขึ้น เป็นการดูแลสุขภาพ และยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการกิน โดยเมนูยอดฮิตในปี 2020 คือ ผัดกะเพรา ซึ่งเป็นเมนูที่อร่อย สะดวก และทำง่าย มีวัตถุดิบเพียงไม่กี่อย่าง จึงทำให้ราคาไม่สูง

คนไทยได้ปรับตัวและหันมาสนใจการทำอาหารกินเอง โดยการเรียนทำอาหาร ผ่านทางช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ เพราะต้องใช้เวลาอยู่บ้านมากขึ้น การทำอาหารด้วยตนเอง จึงทำให้มั่นใจถึงความสะอาด และเป็นการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เพิ่มทักษะและสามารถพัฒนาต่อไปได้ เพื่อสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ดีขึ้น

อาจารย์จารึก ศรีอรุณ

อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรอุตสาหกรรมประกอบอาหาร

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 098-2419245