

HÀNH VI TIÊU DÙNG THỰC PHẨM LÀNH MẠNH CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG: NGHIÊN CỨU TẠI KHU VỰC HÀ ĐÔNG, HÀ NỘI

Nguyễn Hồng Nhung*, Phạm Thành Lợi, Phạm Ngọc Khánh
Trường THPT Hà Đông, Hà Nội
Email*: hongnhunghn00@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu khảo sát thực trạng hành vi tiêu dùng thực phẩm lành mạnh của học sinh trung học phổ thông (THPT) tại khu vực Hà Đông, Hà Nội và xác định các yếu tố liên quan. Sử dụng phương pháp hỗn hợp với thiết kế cắt ngang, nghiên cứu tiến hành khảo sát định lượng trên 347 học sinh tại 3 trường THPT, kết hợp phỏng vấn sâu 15 học sinh và quan sát môi trường thực phẩm trong 12 buổi. Kết quả cho thấy chỉ 37,2% học sinh có hành vi ăn uống lành mạnh ở mức tốt. Các yếu tố liên quan mạnh nhất gồm hương vị (4,23/5 điểm), giá cả (4,15/5) và ảnh hưởng từ bạn bè (3,87/5). Đặc biệt, 71,5% học sinh bị ảnh hưởng bởi nội dung về đồ ăn trên mạng xã hội. Phân tích cho thấy có mối tương quan thuận có ý nghĩa giữa kiến thức dinh dưỡng và hành vi ăn uống lành mạnh. Nghiên cứu đề xuất các biện pháp can thiệp tích hợp từ gia đình, nhà trường và cộng đồng.

Từ khóa: hành vi tiêu dùng thực phẩm; học sinh THPT; dinh dưỡng; mạng xã hội; ảnh hưởng đồng trang lứa

HEALTHY FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL STUDENTS: A STUDY IN HA DONG AREA, HANOI

Abstract: This study aimed to investigate the current status of healthy food consumption behavior among high school students in Ha Dong area, Hanoi, and identify related factors. Using a mixed-methods approach with a cross-sectional design, the study conducted a quantitative survey of 347 students from 3 high schools, combined with 15 in-depth interviews and 12 food environment observation sessions. Results showed that only 37.2% of students demonstrated good healthy eating behavior. The most influential factors were taste (4.23/5 points), price (4.15/5), and peer influence (3.87/5). Notably, 71.5% of students were influenced by food content on social media. Analysis revealed a significant positive correlation between nutrition knowledge and healthy eating behavior. The study proposes integrated intervention measures from family, school, and community.

Keywords: food consumption behavior; high school students; nutrition; social media; peer influence

Nhận bài: 17/09/2025

Phản biện: 21/10/2025

Duyệt đăng: 26/10/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dinh dưỡng đóng vai trò thiết yếu trong sự phát triển toàn diện của trẻ vị thành niên. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2021), chế độ ăn uống không lành mạnh là một trong những yếu tố nguy cơ hàng đầu gây ra gánh nặng bệnh tật toàn cầu. Tại Việt Nam, tác động kép về dinh dưỡng ở khu vực thành thị với cả tình trạng suy dinh dưỡng lẫn thừa cân béo phì cùng tồn tại đang đặt ra thách thức lớn cho công tác chăm sóc sức khỏe học đường (Viện Dinh dưỡng Quốc gia, 2021).

Học sinh trung học phổ thông (THPT) là nhóm đối tượng có nhiều thay đổi về tâm sinh lý và hành vi. Ở độ tuổi này, các em bắt đầu tự chủ hơn trong việc lựa chọn thực phẩm, đồng thời chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ bạn bè và mạng xã hội. Các nghiên cứu quốc tế cho thấy hành vi ăn uống không lành mạnh ở học sinh trung học là vấn đề toàn cầu. Story và cộng sự (2002) đã chỉ ra rằng yếu tố cá nhân, xã hội và môi trường đều đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành thói quen ăn uống của thanh thiếu niên. Tương tự, Pearson và cộng sự (2009) đã xác định ảnh hưởng của gia đình là yếu tố then chốt, trong khi ảnh hưởng từ bạn bè ngày càng gia tăng ở lứa tuổi vị thành niên.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu gần đây cho thấy tỷ lệ học sinh THPT có rối loạn ăn uống ở mức cao (Đoàn Duy Tân và cộng sự, 2021). Khu vực Hà Đông là một trong những khu đô thị đang phát triển nhanh với sự gia tăng các cửa hàng đồ ăn nhanh, trà sữa và thực phẩm chế biến sẵn. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu nào khảo sát chi tiết về hành vi tiêu dùng thực phẩm của học sinh THPT tại địa bàn này, đặc biệt trong bối cảnh sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội và văn hóa ẩm thực số.

Nghiên cứu này vận dụng khung lý thuyết tích hợp từ ba lý thuyết chính: Lý thuyết Hành vi có Kế hoạch (Theory of Planned Behavior) của Ajzen (1991), Lý thuyết Môi trường Thực phẩm và Lý thuyết Ảnh hưởng Xã hội. Mục tiêu nghiên cứu gồm: (1) Khảo sát thực trạng hành vi tiêu dùng thực phẩm và kiến thức dinh dưỡng của học sinh THPT; (2) Xác định các yếu tố liên quan đến hành vi tiêu dùng thực phẩm lành mạnh; (3) Phân tích mối liên quan giữa kiến thức dinh dưỡng và hành vi ăn uống thực tế.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Thiết kế và đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp hỗn hợp với thiết kế mô tả cắt ngang, kết hợp nghiên cứu định lượng và định tính. Đối tượng nghiên cứu là học sinh đang theo học tại 3 trường THPT trên địa bàn Hà Đông: THPT Hà Đông, THPT Lê Quý Đôn và THPT Quang Trung. Tiêu chí lựa chọn bao gồm: học sinh có mặt tại lớp vào ngày khảo sát và tự nguyện tham gia. Tiêu chí loại trừ: học sinh không hoàn thành đầy đủ bảng hỏi hoặc có bệnh lý ảnh hưởng đến chế độ ăn uống.

2.1.2. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Cỡ mẫu được tính theo công thức Cochran (1977) với độ tin cậy 95%, tỷ lệ ước tính $p = 0,5$ và sai số cho phép $d = 0,05$. Kết quả tính toán: $n = 384$ học sinh. Với tỷ lệ dự phòng mất mẫu 10%, cỡ mẫu dự kiến là 423 học sinh. Thực tế thu được 369 phiếu, loại 22 phiếu không hợp lệ, còn 347 phiếu đạt yêu cầu. Phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng kết hợp chọn cụm: chọn ngẫu nhiên 2 lớp mỗi khối tại mỗi trường, tổng cộng 18 lớp.

2.1.3. Công cụ thu thập dữ liệu

Bảng hỏi khảo sát gồm 30 câu hỏi, thiết kế dựa trên tham khảo các công cụ đã được sử dụng trong nghiên cứu của Đoàn Duy Tân và cộng sự (2021) và Ngô Hồng Nhung và Trương Thị Thùy Dương (2021). Bảng hỏi chia thành 5 phần: (1) Thông tin nhân khẩu học; (2) Hành vi tiêu dùng thực phẩm; (3) Kiến thức dinh dưỡng; (4) Các yếu tố liên quan; (5) Ý kiến và đề xuất. Thang đo hành vi ăn uống sử dụng 5 tiêu chí với tổng điểm 0-100, phân loại: Tốt (≥ 70 điểm), Trung bình (50-69 điểm), Chưa tốt (< 50 điểm). Bên cạnh đó, nghiên cứu sử dụng phỏng vấn sâu bán cấu trúc với 15 học sinh và quan sát có cấu trúc môi trường thực phẩm trong 12 buổi.

2.1.4. Phương pháp phân tích dữ liệu

Dữ liệu định lượng được tổng hợp bằng Microsoft Excel và phân tích thống kê mô tả (tần số, tỷ lệ phần trăm, điểm trung bình, độ lệch chuẩn), phân tích mối liên quan giữa các biến và hệ số tương quan. Dữ liệu định tính được phân tích theo chủ đề qua 6 bước: ghi chép, đọc kỹ, xác định chủ đề, mã hóa, so sánh và lựa chọn trích dẫn điển hình.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu gồm 347 học sinh với tỷ lệ nữ (54,5%) cao hơn nam (45,5%), phân bố tương đối đều giữa 3 khối lớp (lớp 10: 34,9%; lớp 11: 34,0%; lớp 12: 31,1%). Đa số học sinh thuộc hộ gia đình có điều kiện kinh tế trung bình (66,6%), với mức chi tiêu cho ăn uống phổ biến nhất là 20.000-50.000đ/ngày (54,5%).

2.2.2. Thực trạng hành vi tiêu dùng thực phẩm

Kết quả cho thấy chỉ 58,2% học sinh duy trì thói quen ăn sáng hàng ngày. Về tần suất tiêu dùng các nhóm thực phẩm, chỉ 41,5% học sinh ăn rau xanh hàng ngày và 35,2% ăn trái cây hàng ngày, thấp hơn khuyến nghị của Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Ngược lại, tỷ lệ tiêu dùng thực phẩm không lành mạnh ở mức cao: 69,4% học sinh ăn đồ ăn nhanh từ 2-3 lần/tuần trở lên; 79,8% ăn đồ ăn vặt thường xuyên; 72,0% uống nước ngọt có ga; và 63,8% uống trà sữa thường xuyên.

Về phân loại mức độ hành vi ăn uống lành mạnh: chỉ 37,2% học sinh có hành vi ăn uống lành mạnh ở mức tốt (129 học sinh); 41,8% ở mức trung bình (145 học sinh); và 21,0% ở mức chưa tốt (73 học sinh). Phân tích theo giới tính cho thấy học sinh nữ có tỷ lệ hành vi ăn uống lành mạnh cao hơn học sinh nam (41,3% so với 32,3%).

2.2.3. Các yếu tố liên quan đến hành vi tiêu dùng thực phẩm

Bảng 1. Mức độ liên quan của các yếu tố đến lựa chọn thực phẩm (n=347)

STT	Yếu tố liên quan	Điểm TB (SD)	Xếp hạng
1	Hương vị, độ ngon của thực phẩm	4,23 (0,74)	1
2	Giá cả phù hợp với túi tiền	4,15 (0,81)	2
3	Ảnh hưởng từ bạn bè (đi ăn cùng, rủ rê)	3,87 (0,93)	3
4	Sự sẵn có, tiện lợi gần trường	3,73 (0,88)	4
5	Thời gian chuẩn bị/ăn nhanh	3,65 (0,85)	5
6	Quảng cáo, hình ảnh trên mạng xã hội	3,52 (0,97)	6
7	Lời khuyên, nhắc nhở của gia đình	3,41 (1,02)	7
8	Kiến thức cá nhân về dinh dưỡng	3,18 (1,05)	8

Kết quả Bảng 1 cho thấy hương vị và giá cả là hai yếu tố liên quan mạnh nhất đến việc lựa chọn thực phẩm của học sinh, trong khi kiến thức về dinh dưỡng xếp cuối cùng. Đáng chú ý, ảnh hưởng từ bạn bè (3,87 điểm) xếp cao hơn đáng kể so với lời khuyên của gia đình (3,41 điểm). Về ảnh hưởng của mạng xã hội, 71,5% học sinh thừa nhận bị ảnh hưởng bởi nội dung về đồ ăn trên các nền tảng như TikTok, Instagram, Facebook.

2.2.4. Mối liên quan giữa kiến thức và hành vi ăn uống

Kiến thức dinh dưỡng được đánh giá qua 8 câu hỏi trắc nghiệm (thang điểm 0-8). Điểm trung bình toàn mẫu là $5,17 \pm 1,68$ điểm. Kết quả phân loại: mức Tốt (7-8 điểm) chiếm 23,1%; mức Khá (5-6 điểm) chiếm 45,8%; mức Trung bình (3-4 điểm) chiếm 24,2%; và mức Kém (0-2 điểm) chiếm 6,9%.

Phân tích cho thấy có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa kiến thức dinh dưỡng và hành vi ăn uống lành mạnh. Học sinh có kiến thức tốt có tỷ lệ hành vi lành mạnh cao gấp 3,4 lần so với học sinh có kiến thức kém (56,3% so với 16,7%). Tuy nhiên, ngay cả trong nhóm kiến thức tốt, vẫn có 10,0% học sinh có hành vi chưa tốt, cho thấy kiến thức là điều kiện cần nhưng chưa đủ để dẫn đến hành vi lành mạnh.

2.2.5. Quan sát môi trường thực phẩm

Kết quả quan sát 12 buổi tại căng tin và khu vực xung quanh 3 trường cho thấy: thực phẩm lành mạnh chỉ chiếm 32,7%, trong khi thực phẩm không lành mạnh chiếm 67,3%. Tỷ lệ này tạo ra "môi trường thực phẩm không thuận lợi" cho việc lựa chọn lành mạnh. Quan sát ghi nhận khoảng 65-70% học sinh mua thực phẩm theo nhóm, thời gian quyết định trung bình 15-30 giây, cho thấy tính bốc đồng trong lựa chọn.

2.3. Bàn luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy chỉ có 37,2% học sinh THPT có hành vi ăn uống lành mạnh ở mức tốt. Tỷ lệ này thấp hơn so với kỳ vọng và phản ánh thực trạng đáng lo ngại. So sánh với nghiên cứu của Story và cộng sự (2002) tại Hoa Kỳ, kết quả tương đồng khi cho thấy thanh thiếu niên có xu hướng ưu tiên hương vị hơn yếu tố sức khỏe. Tại Việt Nam, nghiên cứu tại Huế năm 2023 cho thấy

56,5% học sinh có ít nhất 3 hành vi ăn uống không lành mạnh (Nguyễn Ngô Bảo Khuyên và cộng sự, 2023), cao hơn kết quả nghiên cứu này.

Phát hiện về ảnh hưởng của bạn bè (3,87 điểm) mạnh hơn ảnh hưởng của gia đình (3,41 điểm) phù hợp với kết quả nghiên cứu của Story và cộng sự (2002), khi chỉ ra rằng ở tuổi vị thành niên, ảnh hưởng từ đồng trang lứa tăng dần trong khi ảnh hưởng từ cha mẹ giảm. Tuy nhiên, nghiên cứu của Pearson và cộng sự (2009) lại nhấn mạnh vai trò quan trọng của gia đình, đặc biệt là sự sẵn có của rau quả tại nhà. Sự khác biệt này có thể do bối cảnh văn hóa và tỷ lệ học sinh ăn ngoài cao trong nghiên cứu này.

Anh hưởng của mạng xã hội (71,5% học sinh bị ảnh hưởng) là phát hiện mới và quan trọng. Trong bối cảnh sự phát triển mạnh mẽ của các nền tảng như TikTok, Instagram, kết quả này gợi ý tiềm năng của việc tận dụng mạng xã hội cho các can thiệp truyền thông dinh dưỡng. Mối tương quan thuận giữa kiến thức dinh dưỡng và hành vi ăn uống phù hợp với Lý thuyết Hành vi có Kế hoạch của Ajzen (1991), theo đó hành vi không chỉ phụ thuộc vào thái độ mà còn chịu ảnh hưởng bởi chuẩn mực chủ quan và nhận thức về kiểm soát hành vi.

Nghiên cứu có một số hạn chế cần lưu ý: (1) Thiết kế cắt ngang chỉ cho phép xác định mối liên quan, không thể kết luận về quan hệ nhân quả; (2) Sai số hồi tưởng khi sử dụng bảng hỏi tự điền; (3) Cỡ mẫu thực tế (347) chưa đạt cỡ mẫu dự kiến (423); (4) Nghiên cứu chỉ thực hiện tại 3 trường khu vực Hà Đông, chưa đại diện cho toàn bộ học sinh THPT tại Hà Nội.

2.4. Kiến nghị

Đối với gia đình: Tăng cường quan tâm, giám sát chế độ ăn uống; chuẩn bị bữa sáng và cơm trưa đầy đủ dinh dưỡng; làm gương trong việc ăn uống lành mạnh.

Đối với nhà trường: Cải thiện môi trường thực phẩm tại căng tin; tích hợp giáo dục dinh dưỡng vào hoạt động ngoại khóa; tận dụng ảnh hưởng tích cực của nhóm bạn thông qua chương trình "Đại sứ Dinh dưỡng".

Đối với cơ quan quản lý: Xây dựng chính sách hỗ trợ giá thực phẩm lành mạnh trong trường học; quy chuẩn về tỷ lệ thực phẩm lành mạnh tại căng tin; tăng cường kiểm tra an toàn thực phẩm.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu trên 347 học sinh THPT khu vực Hà Đông, Hà Nội cho thấy: (1) Chỉ 37,2% học sinh có hành vi ăn uống lành mạnh ở mức tốt; (2) Hương vị, giá cả và ảnh hưởng từ bạn bè là ba yếu tố liên quan mạnh nhất đến lựa chọn thực phẩm; (3) Có mối tương quan thuận có ý nghĩa giữa kiến thức dinh dưỡng và hành vi ăn uống, nhưng kiến thức chỉ liên quan đến một phần sự biến thiên của hành vi; (4) Mạng xã hội có ảnh hưởng đáng kể đến 71,5% học sinh; (5) Môi trường thực phẩm xung quanh trường học chủ yếu là thực phẩm không lành mạnh (67,3%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đoàn, D. T., Nguyễn, T. N., & Nguyễn, N. B. (2021). Rối loạn ăn uống và các yếu tố liên quan ở học sinh trường Trung học phổ thông số 1 Phù Cát, huyện Phù Cát, tỉnh Bình Định. *Tạp chí Y học Dự phòng*, 30(8), 133-139.
- Ngô, H. N., & Trương, T. T. D. (2021). Thực trạng dinh dưỡng ở học sinh lớp 10 tại trường Trung học phổ thông Gang Thép Thái Nguyên năm 2020. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 502(2), 211-215.
- Nguyễn, N. B. K., Đinh, T. L., Trần, T. Q. T., & cộng sự. (2023). Hành vi ăn uống và một số yếu tố liên quan của học sinh ở hai trường Trung học cơ sở tại thành phố Huế. *Tạp chí Y Dược học Huế*, 1-10.
- Viện Dinh dưỡng Quốc gia. (2021). *Báo cáo tóm tắt Tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc năm 2019-2020*. Nhà xuất bản Y học.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Pearson, N., Biddle, S. J., & Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 12(2), 267-283. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002589>
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90421-9)
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight: Key facts*. WHO Press.