

## ใบความรู้ที่ 3

### การสร้างทางเลือกและตัดสินใจ

การสร้างทางเลือกและการตัดสินใจ เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน การตัดสินใจที่ดีเกิดจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้อย่างครบถ้วน และวิเคราะห์ผลว่าตรงกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงใด โดยอาจมีขั้นตอนในการพิจารณา ดังนี้

1. เป้าหมายและเงื่อนไข
2. รวบรวมข้อมูล
3. สร้างทางเลือกที่เป็นไปได้
4. ประเมินทางเลือก
5. ตัดสินใจ

**ตัวอย่างสถานการณ์** คุณแม่ให้เงิน 50 บาท ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารกลางวันที่ตนเองชอบ จากร้านภายในโรงเรียน โดยประกอบด้วยอาหารหลัก ของหวาน และเครื่องดื่ม ซึ่งอาหารจะต้องให้พลังงานที่พอดีกับร่างกายด้วย

**1. เป้าหมายและเงื่อนไข** คือ เลือกซื้ออาหารกลางวัน ประกอบด้วย อาหารหลัก ของหวาน และเครื่องดื่ม ด้วยเงินจำนวน 50 บาท และให้พลังงานที่เหมาะสม

**2. รวบรวมข้อมูล** โดยการสำรวจอาหารหลัก ของหวาน และเครื่องดื่มที่ชอบจากแต่ละร้านว่ามีอะไรบ้าง และราคาเท่าใด ซึ่งตัวอย่างผลการสำรวจมีดังนี้

ร้านที่	อาหารหลัก	ของหวาน	เครื่องดื่ม	ราคา
1				
2				
3				
...				

ลำดับที่	ประเภท	รายการอาหาร	ราคา (บาท)	จำนวนพลังงาน (กิโลแคลอรี)
1	อาหารหลัก	ข้าวมันไก่	30	600
2	อาหารหลัก	ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลา	35	375
3	ของหวาน	บัวลอยไข่หวาน	15	200
4	ของหวาน	ไอศกรีมกะทิ	10	70
5	เครื่องดื่ม	น้ำอัดลม	15	40
6	เครื่องดื่ม	น้ำลำไย	5	100

จากการสำรวจรายการอาหารที่ชอบสองลำดับแรกของแต่ละรายการมีรายละเอียดดังนี้

ข้าวมันไก่  
ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลา

บัวลอยไข่หวาน  
ไอศกรีมกะทิ

น้ำอัดลม  
น้ำลำไย

### 3. สร้างทางเลือกที่เป็นไปได้

จากข้อมูลในตารางข้างต้น สามารถสร้างทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมด 3 ทางเลือก นั่นคือ

ทางเลือกที่	อาหารหลัก	ของหวาน	เครื่องดื่ม	รวมเงิน (บาท)	จำนวนพลังงานรวม (กิโลแคลอรี)
1	ข้าวมันไก่ (30 บาท)	บัวลอยไข่หวาน (15 บาท)	น้ำลำไย (5 บาท)	50	900
2	ข้าวมันไก่ (30 บาท)	ไอศกรีมกะทิ (10 บาท)	น้ำลำไย (5 บาท)	45	770
3	ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลา (35 บาท)	ไอศกรีมกะทิ (10 บาท)	น้ำลำไย (5 บาท)	50	545



### 4. ประเมินทางเลือก

เมื่อได้ทางเลือกที่เป็นไปได้แล้ว ให้นำทางเลือกทั้ง 3 ทางเลือก มากำหนดประเด็นในการพิจารณาและเกณฑ์การให้คะแนน โดยมีประเด็นดังต่อไปนี้

### 5. ตัดสินใจ

สรุปแล้วทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด คือ ทางเลือกที่ 2 รายการอาหาร ข้าวมันไก่ ไอศกรีมกะทิ และน้ำลำไย เนื่องจากมีคะแนนมากกว่าทางเลือกที่ 1 และ 3