ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน โรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นางสาวคชาภรณ์ ยศบุตร

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ชรี รูปะวิเชตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

อาจารย์ ดร. นทัต อัศภาภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ และเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ กับคำแนะนำจากธงโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนอายุ 6 – 13 ปี ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 92 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และการหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า แตงกวาเป็นผักที่ประชากรส่วนใหญ่บริโภคบ่อย และกลุ่มสีของผักที่บริโภคบ่อย คือ สีเขียว ประชากรบริโภคผักที่ปรุงด้วยการผัด มีปริมาณ 12 ช้อนกินข้าวต่อวัน ในมื้อเย็นทุกวัน โดยมีพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองเป็นผู้เตรียมและประกอบอาหารบริโภคเอง และให้เหตุผลว่าชอบบริโภคผักเพราะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนการบริโภคผลไม้นั้นพบว่า มะม่วงเป็นผลไม้ที่ประชากรบริโภคบ่อย แต่กลุ่มสีของผลไม้ที่ประชากรบริโภคส่วนใหญ่ คือ สีขาวหรือสีน้ำตาล ประชากรบริโภคผลไม้สดปริมาณ 3 ส่วนต่อวัน หลังอาหารเย็นทุกวัน โดยมีพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองเป็นผู้จัดหาและเตรียมให้ ประชากรให้เหตุผลว่าชอบรสชาติของผลไม้ เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของประชากรตามคำแนะนำจากธงโภชนาการพบว่า ประชากรบริโภคผักและผลไม้ได้ปริมาณตามคำแนะนำดังกล่าว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Vegetable and Fruit Consumption of Students at Wat Suan Dok School, Chiang Mai Province

Author Miss Kachaporn Yosbud

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Phetcharee Rupavijetra Advisor

Lect. Dr. Natad Assapaporn Co-advisor

ABSTRACT

The objectives of this study were to study vegetable and fruit consumption of students at Wat Suan Dok School, Chiang Mai Province and compare the amount of vegetable and fruit consumption of students with the recommendations from the nutrition flag for school children aged 6-13 years. The population consisted of 92 elementary school students grade 4-6 in the first semester 2010 academic year. The questionnaire was used for collecting data and analyzed by using frequency and percentage.

The results showed that the cucumber was the vegetable which most of the population consumed often and color tone of vegetable that consumed most often was green. The population consumed vegetable that was cooked by stir-fry for 12 tablespoons per meal daily and was prepared by the parents or guardian. The population likes to consume vegetable because vegetable was beneficial to their body. Mango was the most often consumed by population. Color tone of fruit were consumed most was white or brown. The population consumed 3 portions of fresh fruit per day after dinner every day that was prepared by parents or guardian. Population likes fruit because of its taste. And when compare with the recommendation from the nutrition flag showed that population consumed vegetable and fruit in the portion as recommend.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved