

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการการศึกษา	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
ขอบเขตของการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
บทที่ 2 เอกสารและการศึกษาที่เกี่ยวข้อง	8
ความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยเรียน/วัยรุ่น	8
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะ โภชนาการในเด็กวัยรุ่น	15
ความสำคัญของพฤติกรรมกรการบริโภค	21
พฤติกรรมกรกินแบบสังคมตะวันตก	23
การศึกษาที่เกี่ยวข้อง	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	32
การสร้างเครื่องมือในการศึกษา	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	52
สรุป	53
อภิปรายผล	57
ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	71
ประวัติผู้เขียน	84

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 การกำหนดความต้องการพลังงานของเด็กวัยรุ่น	9
2 ปริมาณโปรตีนที่ต้องการในเด็กอายุ 10-19 ปี	11
3 ปริมาณสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน	13
4 ปริมาณสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน	14
5 ความต้องการพลังงานของนักกีฬานิคต่าง ๆ	20
6 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการรับประทานอาหารมื้อหลักใน 1 วัน	35
7 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่รับประทานอาหารเช้าในแต่ละลักษณะ	35
8 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่เลือกรับประทานอาหารเช้าแต่ละประเภท	36
9 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่รับประทานอาหารมื้อกลางวันในแต่ละลักษณะ	36
10 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่เลือกรับประทานอาหารมื้อกลางวัน แต่ละประเภท	37
11 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่รับประทานอาหารมื้อเย็นในแต่ละลักษณะ	37
12 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่เลือกรับประทานอาหารมื้อเย็นแต่ละประเภท	38
13 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ชอบ-ไม่ชอบ ในการรับประทานอาหาร สมัยนิยมแต่ละประเภท	38
14 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในเวลา ของมื้ออาหาร	39
15 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ชอบ-ไม่ชอบ ในการรับประทานอาหาร พื้นเมืองแต่ละประเภท	39
16 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่รับประทานขนมขบเคี้ยวในแต่ละลักษณะ	40
17 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่เลือกร้านในการบริโภคพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด KFC	40
18 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่เลือกบุคคลในการไปรับประทาน พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด KFC และหมูกระทะ	41

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
19 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่เลือกบุคคลร่วมรับประทานอาหาร ขนบขบเคี้ยวขณะรับประทานอาหาร	41
20 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการตัดสินใจเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยว	42
21 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่บริโภคอาหารตามการตัดสินใจของบุคคลต่าง ๆ	42
22 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารพิซซ่า	43
23 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารแฮมเบอร์เกอร์	43
24 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารไก่ทอด KFC	44
25 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	44
26 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารหมูกระทะ	45
27 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารมิลค์เชค	45
28 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารข้าวเหนียว	46
29 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีความถี่ในการรับประทานอาหารกับข้าวพื้นเมือง	46
30 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการรับประทานอาหารแฮมเบอร์เกอร์, ไก่ทอด KFC ในปริมาณแต่ละครั้งที่รับประทานอาหาร	47
31 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการรับประทานอาหารมิลค์เชค ในปริมาณแต่ละครั้งที่รับประทานอาหาร	47
32 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการใช้เวลาของการรับประทานอาหาร ในแต่ละมื้อ	48
33 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่รับประทานอาหารระหว่างมื้อ	48
34 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ที่เลือกรับประทานอาหารระหว่างมื้อ แต่ละประเภท	49
35 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร	49
36 ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ชอบวิธีการปรุงอาหาร โดยวิธีการต่าง ๆ	50

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
37	ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ชอบรสชาติของอาหาร	50
38	ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ชอบสีส้มของอาหาร	51
39	ร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ชอบ-ไม่ชอบ ในการทดลองรับประทาน อาหารแปลกใหม่	51

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
1	กรอบแนวคิด เรื่องการปรับพฤติกรรมการกินของคนไทยโดยสถาบันวิจัย โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	22

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University