

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ขอบเขตของการศึกษา	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การเจริญเติบโตของวัยรุ่น	6
ความต้องการสารอาหารพลังงานของวัยรุ่น	8
ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	14
ความรู้ด้านโภชนาการ	18
อาหารฟาสต์ฟู้ด	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27
เครื่องมือ	28
การตรวจสอบเครื่องมือ	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูล	29

บทที่ 4 ผลการศึกษา	30
บทที่ 5 สรุปลผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	46
สรุปลผล	46
อภิปรายผล	47
ข้อเสนอแนะ	49
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	56
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	57
ภาคผนวก ข เครื่องมือ	58
ประวัติผู้เขียน	66

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	พลังงานที่วัยรุ่นอายุ 10-19 ปีต้องการในหนึ่งวัน	9
2.2	ปริมาณโปรตีนที่วัยรุ่นอายุ 10-19 ปีต้องการ	11
2.3	เกณฑ์มาตรฐานพลังงานสำหรับวัยรุ่นไทย	12
2.4	ปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน	14
4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	31
4.2	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่าใช้จ่ายต่อสัปดาห์	32
4.3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพของบิดา/มารดา และการอยู่อาศัย	33
4.4	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรู้โภชนาการ	34
4.5	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความชอบ/ไม่ชอบ	34
4.6	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ชอบรับประทาน	35
4.7	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การเลือกใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด และบุคคลที่ร่วมใช้บริการ	36
4.8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็น ด้านสารอาหาร	37
4.9	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็น ด้านการใช้บริการ	38
4.10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็น ด้านการส่งเสริมการขาย	39
4.11	จำนวนและร้อยละของระดับความรู้จำแนกตามความชอบ และไม่ชอบในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด	40
4.12	จำนวนและร้อยละของระดับความรู้จำแนกตามการเลือกรับประทานอาหารทั่ว ๆ ไป และอาหารฟาสต์ฟู้ด	40
4.13	จำนวนและอันดับของระดับความรู้จำแนกตามอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ชอบรับประทานมากที่สุด	41
4.14	จำนวนและร้อยละของระดับความรู้จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด	42

4.15	จำนวนและร้อยละของระดับความรู้จำแนกตามลักษณะการใช้บริการ	42
4.16	จำนวนและร้อยละของระดับความรู้จำแนกตามบุคคลที่ร่วมใช้บริการ	43
4.17	ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความรู้กับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด	44

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University