

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย	5
พฤติกรรมในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	10
ภาวะโภชนาการวัยรุ่น	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	25
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 4 ผลการศึกษา	29
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	37
สรุป	37
อภิปรายผล	38
ข้อเสนอแนะ	42
บรรณานุกรม	43

	หน้า
ภาคผนวก	47
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	48
ภาคผนวก ข แบบสอบถามการปฏิบัติตาม โทษบัญญัติ 9 ประการ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่	49
ภาคผนวก ค ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	56
ภาคผนวก ง จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ปฏิบัติตาม โทษบัญญัติ 9 ประการ (การปฏิบัติเชิงบวก-เชิงลบ)	57
ภาคผนวก จ กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย และเพศหญิง	61
ประวัติผู้เขียน	63

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	แสดงเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงตามอายุและเพศ	17
4.1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	30
4.2	จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามเพศและภาวะโภชนาการ	33
4.3	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายชื่อ และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่	34