

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากร
องค์การสวนพฤกษศาสตร์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ : ความรู้
และการปฏิบัติ

ชื่อผู้เขียน นางสาวสุจิตตรา บัวขำ
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู
รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล
อาจารย์ ดร. เพ็ชร ภูมิวิเชตร

ประธานกรรมการ
กรรมการ
กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ความรู้ การปฏิบัติ รวมทั้งหาความสัมพันธ์ของความรู้และการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 82 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และเครื่อง Detecto Scale ซึ่งเป็นเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดความสูง เครื่องมือเหล่านี้ได้รับการทดสอบโดยหาค่าความถูกต้องและความเชื่อมั่นก่อนการใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ศึกษามีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 75.61 ภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 15.85 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 8.54 กลุ่มที่ศึกษามีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 58.54 ความรู้ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.24 และมีระดับความรู้ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 1.22 ส่วนในเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ กลุ่มที่ศึกษามีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง 6 รายการอาหาร และอีก 9 รายการอาหาร มีระดับการปฏิบัติน้อย พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด การดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเพศกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การรับประทานผลไม้ ผัก

หลากหลายสีสัน และการคั่วมันม นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างอายุ และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และการรับประทานอาหารรสเค็ม



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title

Food-Based Dietary Guidelines for Thai People and
Nutritional Status of Employees at the Queen Sirikit
Botanic Garden : Knowledge and Practice

Author

Ms. Sujitra Buakham

Master of Science

Nutrition Education

Examining Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo

Chairman

Assoc. Prof. Yupa Supakul

Member

Lect. Dr. Phetcharee Roopwichet

Member

ABSTRACT

The objectives of this independent study were to access the nutritional status of employees at the Queen Sirikit Botanic Garden; to evaluate their knowledge and practice of Food-Based Dietary Guidelines (FBDG) for Thai people, and to investigate the relationship between their knowledge and their practice of FBDG. Group of 82 persons was studied. The instruments in this study were a questionnaire about general information and practice of FBDG, and Detecto Scale used for measuring weight and height. These instruments were tested for validity and reliability before being used in data collection. Statistical data including frequency, percentage, mean, standard deviation and Chi-Square were used for analysis.

The results showed 75.61% of the study group had normal nutritional status, 15.85% overweight status, and 8.50% underweight status. The study group had good, medium and low levels of knowledge of FBDG of 58.54%, 40.24% and 1.22% respectively. The study group practiced of FBDG at the medium level for 6 food items and at the low level for 9 food items. There were statistical significant associations between the levels of knowledge and the levels of practice of FBDG in the cases of sweet foods consumption, whisky, beer and other alcohol beverage drinking. There were statistical significant associations between gender and the levels of practice about FBDG in the cases of fruits and vegetables consumption and milk drinking. In addition, there were significant associations between age groups and the levels of practice of FBDG in the cases of freshly cooked foods and salty foods consumption.