

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนของนักกีฬา
วัยน้ำอายุ 7-14 ปี

ผู้เขียน นายโกวิท จอมคำ

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน และปริมาณสารอาหารโปรตีนที่ได้รับของนักกีฬาวัยน้ำ อายุ 7-14 ปี กลุ่มประชากร คือ นักกีฬาวัยน้ำสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 40 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามเกี่ยวกับอาหารที่บริโภคใน 5 วัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าปริมาณโปรตีนที่ได้รับต่อวัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ผลการศึกษาสรุปได้ว่า กลุ่มประชากรได้รับโปรตีนเกินกว่าค่ามาตรฐาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

Independent Study Title Protein Consuming Behavior of Swimmer 7-14 Years Old

Author Mr. Kovit Jomkham

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Anek Changnoi Chairperson

Assoc. Prof. Manus Yodkham Member

ABSTRACT

The proposes of this independent study were to study protein consuming behavior and protein amounts consuming of swimmer 7-14 years old. The population were 40 swimmer who trained in Chiang Mai Sport Complex. The instrument used in this study was the questionnaires about diet consuming in 5 days. Data were analyzed for protein amounts consuming per day and compared with standard. The results of the study revealed that every aged of sample received protein more than the standard.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved