

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
โภชนบัญญัติ 9 ประการ	6
ความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียน	15
ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	24
ประชากร	24
เครื่องมือที่ใช้	24
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	25
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 4 ผลการศึกษา	27

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	คุณค่าสารอาหารในข้าวขาวและข้าวกล้องในปริมาณ 100 กรัม	9
4.1	ประชากรจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	28
4.2	ประชากรจำแนกตามระดับความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ	29
4.3	ประชากรเพศชายจำแนกตามระดับความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ	30
4.4	ประชากรเพศหญิงจำแนกตามระดับความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ	32
4.5	เปรียบเทียบประชากรตามเพศกับความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ	34
4.6	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว	35
4.7	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้งเป็นบางมื้อ	35
4.8	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ	36
4.9	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	37
4.10	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	37
4.11	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	38
4.12	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 7 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวานจัดและเค็มจัด	38
4.13	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	39

4.14	ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 9 งคหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	39
4.15	ประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านบวก	40
4.16	ประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านลบ	41
4.17	ประชากรเพศชายจำแนกตามระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ	42
4.18	ประชากรเพศหญิงจำแนกตามระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ	44
4.19	ประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ	45