

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	6
ขอบเขตของการศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
วัฒนธรรมการกินอาหารของครอบครัวและปัจจัย	
ที่มีผลต่อการกินอาหารของเด็ก	7
สารอาหารและความต้องการของเด็กระดับประถมศึกษา	12
การจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กประถมศึกษา	15
ปัญหาและผลกระทบจากภาวะโภชนาการเกินของ	
เด็กระดับประถมศึกษา	19
การประเมินภาวะโภชนาการและเกณฑ์มาตรฐาน	
การเจริญเติบโตของเด็กไทย	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	33
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	36
บทที่ 4 ผลการศึกษา	37

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	58
	สรุปผลการศึกษา	58
	อภิปรายผล	60
	ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม		65
ภาคผนวก		69
	ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	70
	ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือ	71
	ภาคผนวก ค หนังสือพิทักษ์สิทธิ์	75
	ภาคผนวก ง ปริมาณและน้ำหนักของข้าว	77
	ภาคผนวก จ กราฟแสดงการอ้างอิงการเจริญเติบโต	78
	ประวัติผู้เขียน	80

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	ข้อกำหนดของสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันของเด็กวัย 10 – 12 ปี	14
2.2	อาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา	15
2.3	ปริมาณของอาหารกลุ่มต่างๆ ตามพลังงานที่กำหนด	16
2.4	ปริมาณสารอาหารบางชนิดที่ควรได้รับสำหรับคนวัยต่างๆ / วัน	17
2.5	กลุ่มอาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับใน 1 วัน	17
2.6	เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย	26
2.7	เกณฑ์อ้างอิงส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย	27
3.1	ประชากรซึ่งอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และกลุ่มตัวอย่าง	34
4.1	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	38
4.2	กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้เกณฑ์น้ำหนัก/ส่วนสูง	39
4.3	การกินอาหารหลักของกลุ่มตัวอย่าง	39
4.4	ชนิดและปริมาณของข้าวที่กลุ่มตัวอย่างกิน	40
4.5	เครื่องดื่มที่กลุ่มตัวอย่างดื่มประจำ	41
4.6	อาหารอื่นที่กลุ่มตัวอย่างกิน	42
4.7	อาหารว่างที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ	43
4.8	นมที่กลุ่มตัวอย่างดื่มประจำ	44
4.9	แหล่งที่มาของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างกิน	44
4.10	อาหารประเภททอดที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ	45
4.11	อาหารประเภทแกงที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ	45
4.12	อาหารประเภทต้มที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ	46
4.13	อาหารประเภทผัดที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ	46
4.14	อาหารประเภทนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ	47
4.15	อาหารประเภทปิ้งย่างที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ	47
4.16	รสชาติของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ	48
4.17	พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	49

4.18	ลักษณะการกินและลำดับอาหารที่กินก่อนนอนของกลุ่มตัวอย่าง	50
4.19	กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างชอบทำในเวลาว่าง	51
4.20	การกินอาหารและชนิดของอาหารที่กินก่อนกลับบ้านของกลุ่มตัวอย่าง	52
4.21	ผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	53
4.22	ผู้ปกครองจำแนกตามอาชีพ รายได้และที่พักอาศัย	54
4.23	การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง	55
4.24	การบริโภคอาหารหลักของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง	56
4.25	อาหารที่ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างบริโภค	57
4.26	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอาหารของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง	57

