



**ภาคผนวก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

ประธานสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คุณกุลจิรา เอี่ยมผา

พยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสุขภาพชุมชน 2

โรงพยาบาลเทศบาลนครเชียงใหม่

คุณชาติ สมมาตร

หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการและพัฒนาสังคม

ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา

จังหวัดเชียงราย

นางสาวอารีย์ ชัยวัลลา

ครู อันดับ คศ. 1

โรงเรียนบ้านดอยแสนใจ (ตชด.อนุสรณ์)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 3

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

หมายเลข \_\_\_\_\_

## แบบสอบถามนักเรียน

เรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนอาข่า

## คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนอาข่า ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียน ดอยแสนใจ (ตชด. อนุสรณ์) ตำบลแม่สลองใน อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนและโรงเรียนแต่อย่างใด ผลการศึกษาที่ได้จะใช้ประโยชน์ทางการศึกษาและเป็นข้อมูลเบื้องต้น สำหรับการวางแผนด้านโภชนาการต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 การกินอาหารของนักเรียน

มีอาหารหลัก ชนิดอาหารที่กิน แหล่งที่มาของอาหาร การปฏิบัติ  
เกี่ยวกับการกินอาหาร และความถี่ในการกินอาหาร

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_

1. เพศ

1.) ชาย

2.) หญิง

2. อายุ \_\_\_\_\_ ปี

3. น้ำหนัก \_\_\_\_\_ กิโลกรัม

4. ส่วนสูง \_\_\_\_\_ เซ็นติเมตร

5. ระดับชั้นที่เรียน

1.) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

2.) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

6. ศาสนา

1.) พุทธ

2.) คริสต์

3.) อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

7. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน

1.) บิดา

2.) มารดา

3.) บิดาและมารดา

4.) บุคคลอื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (รวมนักเรียนด้วย)

1.) 2-3 คน

2.) 4-5 คน

3.) 6-7 คน โปรดระบุ \_\_\_\_\_

4.) มากกว่า 7 คนโปรดระบุ \_\_\_\_\_

### ตอนที่ 2 การกินอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน

1. นักเรียนกินอาหารหลักมื้อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.) มื้อเช้า

2.) มื้อกลางวัน

3.) มื้อเย็น

4.) อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

2. ใครทำอาหารมื้อเช้าให้นักเรียนกินเป็นส่วนใหญ่

1.) บิดาและมารดาเป็นผู้ทำให้

2.) นักเรียนทำอาหารเอง

3.) อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

3. อาหารมื้อเช้านักเรียนกินอาหารประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ข้าวสวย+ ก๋วยเตี๋ยว  2.) ข้าวเหนียว+ ก๋วยเตี๋ยว
- 3.) ก๋วยเตี่ยว, บะหมี่  4.) น้ำเต้าหู้
- 5.) อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

4. ใครทำอาหารมื้อเย็นให้นักเรียนกิน

- 1.) บิดาและมารดาเป็นผู้ทำให้  2.) นักเรียนทำอาหารเอง
- 3.) ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ  4.) อื่นๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

#### ความถี่ในการกินอาหาร 5 หมู่

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องทางขวามือ ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน โดยมีระดับการปฏิบัติ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	กินมากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	กิน 3 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	กิน 1-2 ครั้ง / สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่กินเลย

ข้อ	รายละเอียดอาหารที่กิน/ดื่ม	ระดับปฏิบัติ (ครั้ง/สัปดาห์)			
		มากกว่า 3 ครั้ง	3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	ไม่กินเลย
	<b>อาหารหมู่ที่ 1 (โปรตีน)</b>				
1.	กินพวกถั่วเมล็ดแข็งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วค่างา ฯลฯ				
2.	กินเนื้อหมู				
3.	กินเนื้อไก่				
4.	กินเนื้อควาย				
5.	กินปลา				
6.	กินอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ปู ปลาทู				
7.	กินไข่ไก่				
8.	กินไข่เป็ด				
9.	กินเนื้อสุนัข				
10.	กินสัตว์ป่า เช่น เก้ง กระรอก นก กบ เขียด				

## ภาคผนวก ก

## หนังสือพิทักษ์สิทธิ

## การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

## คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

## เรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนอาช่า

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5

ข้าพเจ้า นางสาวดารากร สมฤทธิ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนอาช่า

นักเรียนเป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งเพื่อนำไปเป็นแนวทางหนึ่งในการวางแผนดำเนินงาน แก้ไข หาแนวทางป้องกัน และส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์

เมื่อนักเรียนยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบใจสำหรับความร่วมมือของนักเรียนมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา  
(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน  
(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวดารากร สมฤทธิ)

## ภาคผนวก ง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของอาหารประเภทต่างๆที่กลุ่มตัวอย่างกินเป็นประจำ

ชื่ออาหาร	จำนวน (N = 69)	ร้อยละ
<b>ประเภทต้ม</b>		
ต้มผักกาด	55	79.71
ต้มมาม่า	41	59.42
หมูต้มใส่ผักกาด	37	53.62
กะหล่ำปลีต้ม	30	43.50
หน่อไม้ต้ม	29	40.03
ฟักทองต้ม	15	21.75
ต้มฟักเขียว	8	11.59
ถั่วฝักยาวต้ม	7	10.14
<b>ประเภทแกง</b>		
แกงผักกาด	44	63.77
แกงข้าวใส่ผัก	40	57.97
แกงชะอม	36	52.18
แกงหน่อไม้	33	47.83
แกงขนุน	30	43.50
แกงฟักเขียว	25	36.22
แกงผักบุ้ง	15	21.75
แกงผักกูด	14	20.29
แกงวุ้นเส้น	14	20.29
แกงเขียวหวาน	13	18.85
แกงหัวปลี	12	17.39
แกงแค	4	5.80

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	จำนวน (N = 69)	ร้อยละ
<b>ประเภทผัก</b>		
ผักผักกาด	44	63.77
ผักกะหล่ำปลี	39	56.52
ผักฟักทอง	27	39.13
ผักถั่วฝักยาว	22	31.88
ผักหน่อไม้	22	31.88
ผักกะหล่ำดอก	19	27.53
ผักผักบุ้ง	18	26.07
ผักมะเขือยาว	12	17.39
ผักวุ้นเส้น	10	14.49
ตำขมุน	4	5.84
ผักเห็ด	4	5.84
<b>ประเภทน้ำพริก</b>		
น้ำพริกอ่อง	43	62.32
น้ำพริกปลาทุ	42	60.87
น้ำพริกผงชูรส	40	57.97
น้ำพริกกะปิ	33	47.83
น้ำพริกถั่วเน่า	27	39.13
น้ำพริกมะเขือส้ม	26	37.69
น้ำพริกตาแดง	26	37.69
น้ำพริกผักกาดดอง	24	34.78
น้ำพริกถั่วลิสง	16	23.18
น้ำพริกหนุ่ม	2	2.89



ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	จำนวน (N = 69)	ร้อยละ
<b>ประเภทยำ</b>		
ยำผักกาดดองเปรี้ยว	46	66.67
ยำปลากะป๋อง	37	53.62
ยำผักหนามดองเปรี้ยว	35	50.72
ยำหน่อไม้	33	47.83
ยำเนื้อสัตว์	30	43.50
ยำวุ้นเส้น	30	43.50
ยำมะเขือ	20	28.98
ยำผักคะน้า	19	27.54
ยำผักลั้ม	11	15.94
<b>ประเภททอด</b>		
ไข่ทอด	63	91.30
ปลาทอด	59	85.50
หมูทอด	37	53.62
ไก่ทอด	36	52.13
ผักทอด	32	46.38
เนื้อวัวทอด	11	15.94
แคบหมู	8	11.59
เนื้อควายทอด	6	8.70
<b>ประเภทนึ่ง</b>		
ปลานึ่ง	47	68.12
ผักนึ่ง	35	50.72
ห่อหมกปลา	31	44.92
ห่อหมกไก่	19	27.54
ห่อหมกหมู	13	18.85
มันนึ่ง	4	5.80

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	จำนวน (N = 69)	ร้อยละ
<b>ประเภทแป้ง ย่าง</b>		
ปลาแป้ง	49	71.02
หมูย่าง	43	62.32
นกแป้ง	41	59.42
เนื้อสุนัขแป้ง, ย่าง	25	36.23
เนื้อวัวย่าง	24	34.78
หมูป่าแป้ง, ย่าง	24	34.78
แอ็บปลาตุก	12	17.39
แอ็บหมู	7	10.14
มันแป้ง	6	8.69
<b>ประเภทลาบสุก</b>		
ลาบหมู	63	91.30
ลาบปลา	42	60.87
ลาบเนื้อวัว	40	57.97
ลาบนก	24	34.78
ลาบเนื้อควาย	19	27.54
<b>ประเภทหมักดอง</b>		
ผักกาดดอง	63	91.30
หน่อไม้ดอง	47	68.12
ผักหนามดอง	40	57.97
ถั่วเน่า	22	31.88
ปลาต้ม	19	27.53
ไข่เค็ม	5	7.24
แหนม	5	7.24
ปลาร้า	5	7.24
หัวไชเท้าดอง	4	5.80

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	จำนวน (N = 69)	ร้อยละ
<b>ขนม</b>		
กล้วยทอด	52	75.36
กล้วยบวคซี	33	47.83
ข้าวหลาม	27	39.13
ขนมกรุบกรอบบรรจุถุง	26	37.69
ข้าวปุก (ข้าวเหนียวดำกับงา)	22	31.88
ข้าวต้มมัด	19	27.53
ขนมวง	11	15.94
ขนมเทียน	6	8.70
<b>ของว่าง</b>		
ข้าวโพดนึ่ง/ต้ม	55	79.71
ถั่วลิสงต้ม	32	46.38
ถั่วเหลืองต้ม	16	23.18
ถั่วแดงต้ม	13	18.85
ข้าวคั่ว	12	17.39
ถั่วเหลืองคั่ว	8	11.59
เผือกนึ่ง	7	10.14
ถั่วเขียวคั่ว	5	7.24
มันเทศนึ่ง ต้ม	4	5.80
<b>ผลไม้</b>		
กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่	58	84.06
มะละกอ	52	75.36
มะขาม	50	72.46
มะม่วง	46	66.67
ฝรั่ง	40	57.97
ส้มเขียวหวาน	32	46.38
แตงโม	30	43.50

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	จำนวน (N = 69)	ร้อยละ
สับปะรด	25	36.22
ส้มโอ	24	34.78
มะพร้าว	22	31.88
อ้อย	13	18.85
ลิ้นจี่	11	15.94
องุ่น	9	13.04
กระท้อน	7	10.14

ตาราง 2 การกินอาหาร 5 หมู่ การดื่มเครื่องดื่ม การกินอาหารว่าง และการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคะแนน
<b>อาหารหมู่ที่ 1</b>			
ไข่ไก่	2.30	0.095	ดี
เนื้อหมู	2.17	0.109	ดี
เนื้อไก่	2.13	0.111	ดี
เนื้อปลา	2.07	0.121	ดี
เนื้อสุนัข	1.51	0.079	ดี
เนื้อควาย เนื้อวัว	1.48	0.125	พอใช้
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง	1.43	0.096	พอใช้
เนื้อสัตว์ป่า เช่น เก้ง กระรอก นก กบ เขียด	1.06	0.087	พอใช้
อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ปู ปลาหู	0.58	0.076	พอใช้
ไข่เป็ด	0.42	0.063	ควรปรับปรุง

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ คะแนน
<b>อาหารหมู่ที่ 2</b>			
ข้าวสวย/ข้าวคอก	2.88	0.039	ดีมาก
มันเทศนึ่ง เผือกนึ่ง ข้าวโพดนึ่ง	1.62	0.075	ดี
กล้วยเดี่ยว บะหมี่ ขนมหิน	1.26	0.082	พอใช้
ข้าวเหนียว	1.19	0.066	พอใช้
ข้าวกล้อง	0.35	0.061	ควรปรับปรุง
<b>อาหารหมู่ที่ 3</b>			
ผักประเภทผล เช่น ฟักทอง ฟักเขียว	2.16	0.091	ดี
ผักประเภทใบเขียว เช่น ผักกาดไร่ ผักบุ้ง ผักกาดคางคัง	2.09	0.103	ดี
ผักพื้นเมือง เช่น ผักชะอม ผักหนาม ตูน ผักปลัง หน่อไม้ เห็ด	1.96	0.096	ดี
ผักประเภทดอก เช่น ดอกกะหล่ำ ดอกแค	1.70	0.114	ดี
ผักประเภทหัว เช่น มันฝรั่ง มันเทศ เผือก	1.51	0.094	ดี
ผักประเภทผัก เช่น ถั้วฝักยาว ข้าวโพด ถั้วแขก ถั้วลันเตา	1.51	0.091	ดี
<b>อาหารหมู่ที่ 4</b>			
มะละกอ	2.29	0.085	ดี
กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่	2.25	0.096	ดี
ส้มเขียวหวาน ส้มโอ	1.99	0.086	ดี
ฝรั่ง	1.96	0.091	ดี
ลับประรด	1.68	0.089	ดี
มะม่วง	1.68	0.081	ดี
ผลไม้ดอง	0.43	0.060	ควรปรับปรุง
<b>อาหารหมู่ที่ 5</b>			
อาหารที่ผัด ทอดด้วยน้ำมันพืช	2.29	0.103	ดี
อาหารที่ผัด ทอดด้วยน้ำมันหมู	1.58	0.098	ดี
อาหารที่ใส่กะทิ	1.09	0.101	พอใช้

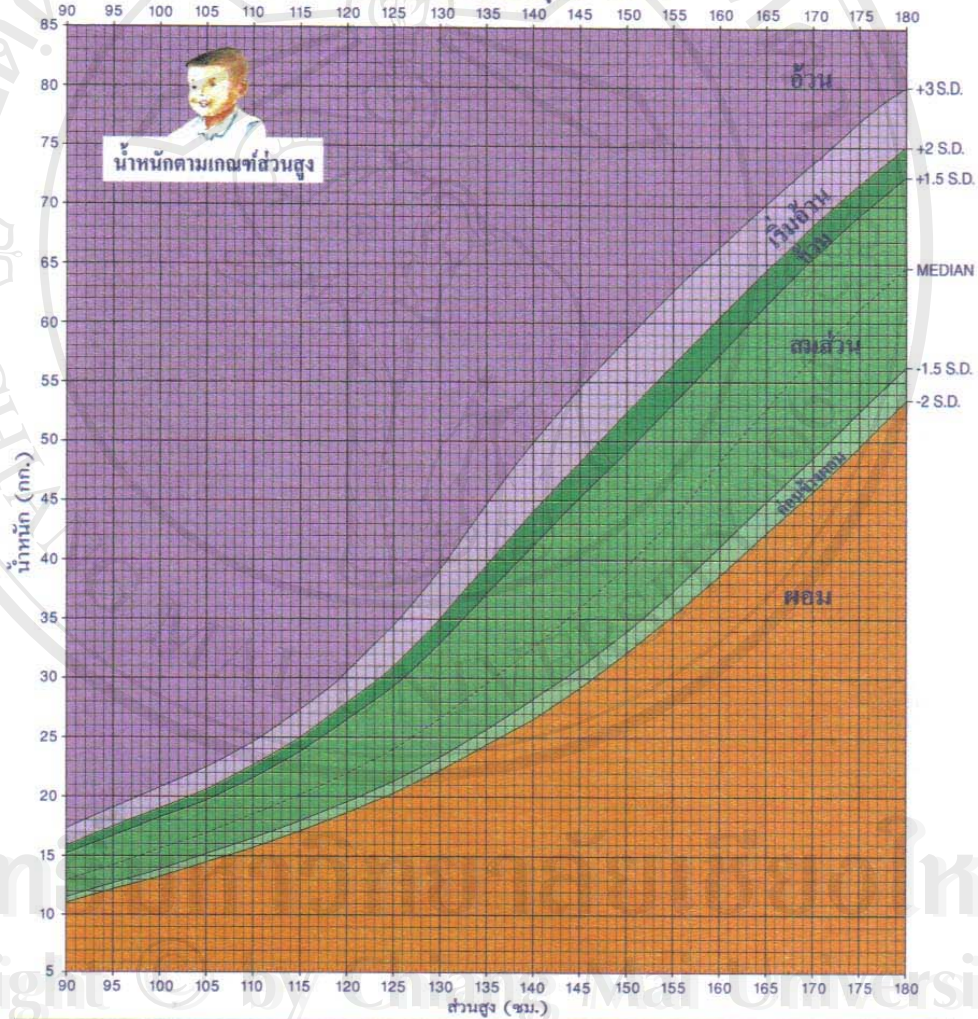
ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคะแนน
<b>เครื่องดื่ม</b>			
ดื่มน้ำเปล่าไม่ได้ดื่ม	2.52	0.098	ดีมาก
ดื่มนม	2.46	0.073	ดี
ดื่มน้ำชา	1.59	0.114	ดี
ดื่มน้ำเปล่าดื่มสุก	1.20	0.084	พอใช้
ดื่มนมถั่วเหลือง ดื่มน้ำเต้าหู้	1.16	0.067	พอใช้
<b>อาหารว่าง</b>			
ขนมกรุบกรอบบรรจุถุง	1.64	0.129	ดี
ขนมที่ใช้ในงานประเพณี เช่น ข้าวต้มมัด ขนมวง	1.45	0.084	พอใช้
ขนมหวานใส่กะทิ เช่น กล้วยบัวคชี ลอดช่อง	1.29	0.090	พอใช้
ขนมไทย เช่น สังขยา ทองหยอด ตะโก้ ขนมชั้น	0.91	0.089	พอใช้
ลูกอม ท็อฟฟี่	0.91	0.087	พอใช้
ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้	0.62	0.059	พอใช้
ขนมหวานไม่ใส่กะทิ เช่น ชาหริ่ม	0.57	0.084	พอใช้
<b>การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร</b>			
ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร	2.81	0.063	ดีมาก
กินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ในแต่ละวัน	2.64	0.074	ดีมาก
ล้างผักให้สะอาดก่อนกินอาหาร	2.55	0.079	ดีมาก
ล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน	2.54	0.104	ดีมาก
กินอาหารที่ใส่ผงชูรส	2.46	0.084	ดี
กินอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด	2.35	0.094	ดี
กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ปลากระป๋อง	2.00	0.090	ดี
กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน	1.78	0.111	ดี
กินอาหารสุกๆ ดิบๆ	0.97	0.117	พอใช้

ภาคผนวก จ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

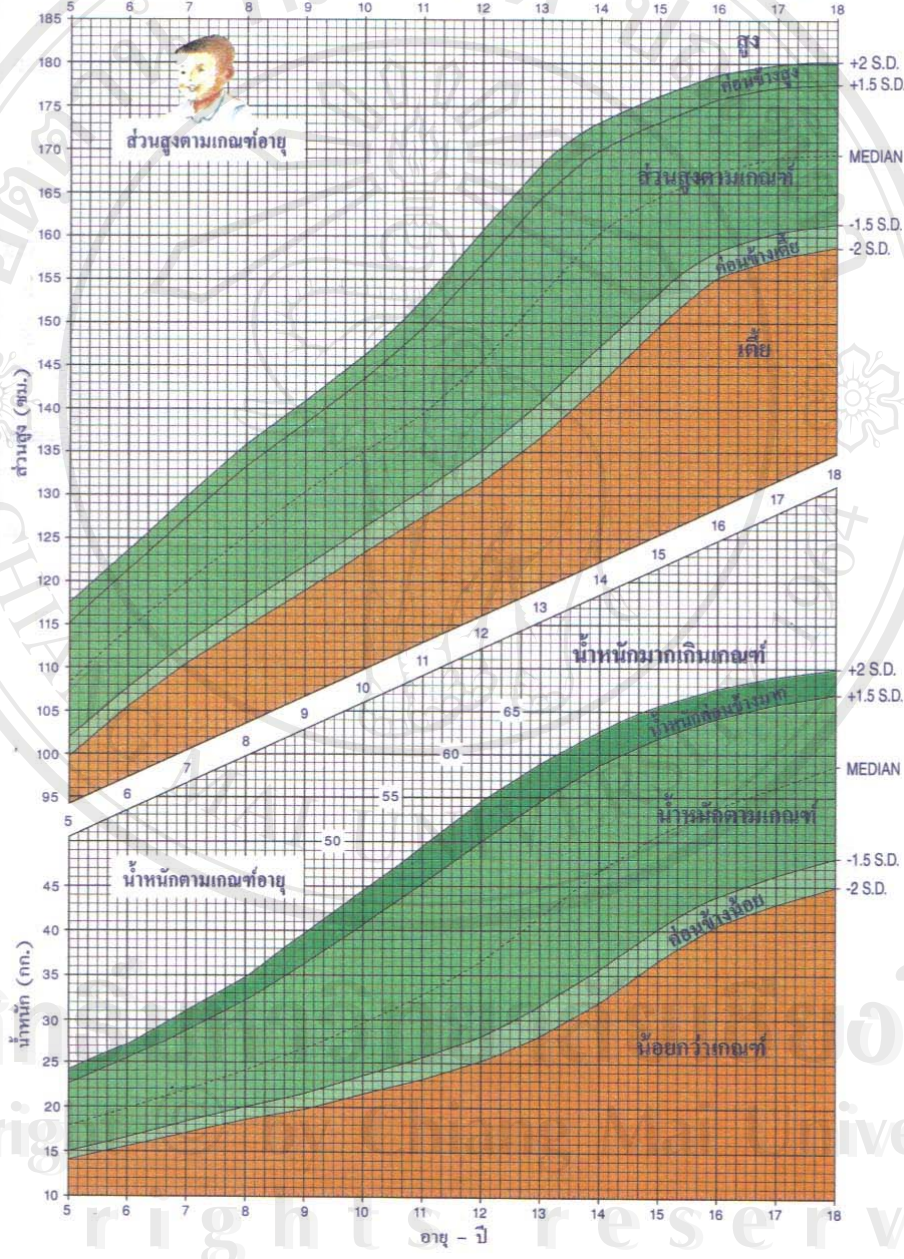
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต  
ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ		
<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</b> แสดงความอ้วน-ผอม</p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวทแยงที่อยู่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งวัดตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงที่จุดใด</p> <p>อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป ธรรมดา ค่อนข้างผอม ผอม</p>	<p><b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</b> แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</p> <p>ดูอายุตามแนวทแยงที่อยู่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งวัดตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงที่จุดใด</p> <p>สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างดี คดี</p>	<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</b> แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</p> <p>ดูอายุตามแนวทแยงที่อยู่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งวัดตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักที่จุดใด</p> <p>น้ำหนักปกติเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก ปกติตามเกณฑ์ คดี คดีเพียงน้อย ไร้อาหารเกณฑ์</p>

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประเทศไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

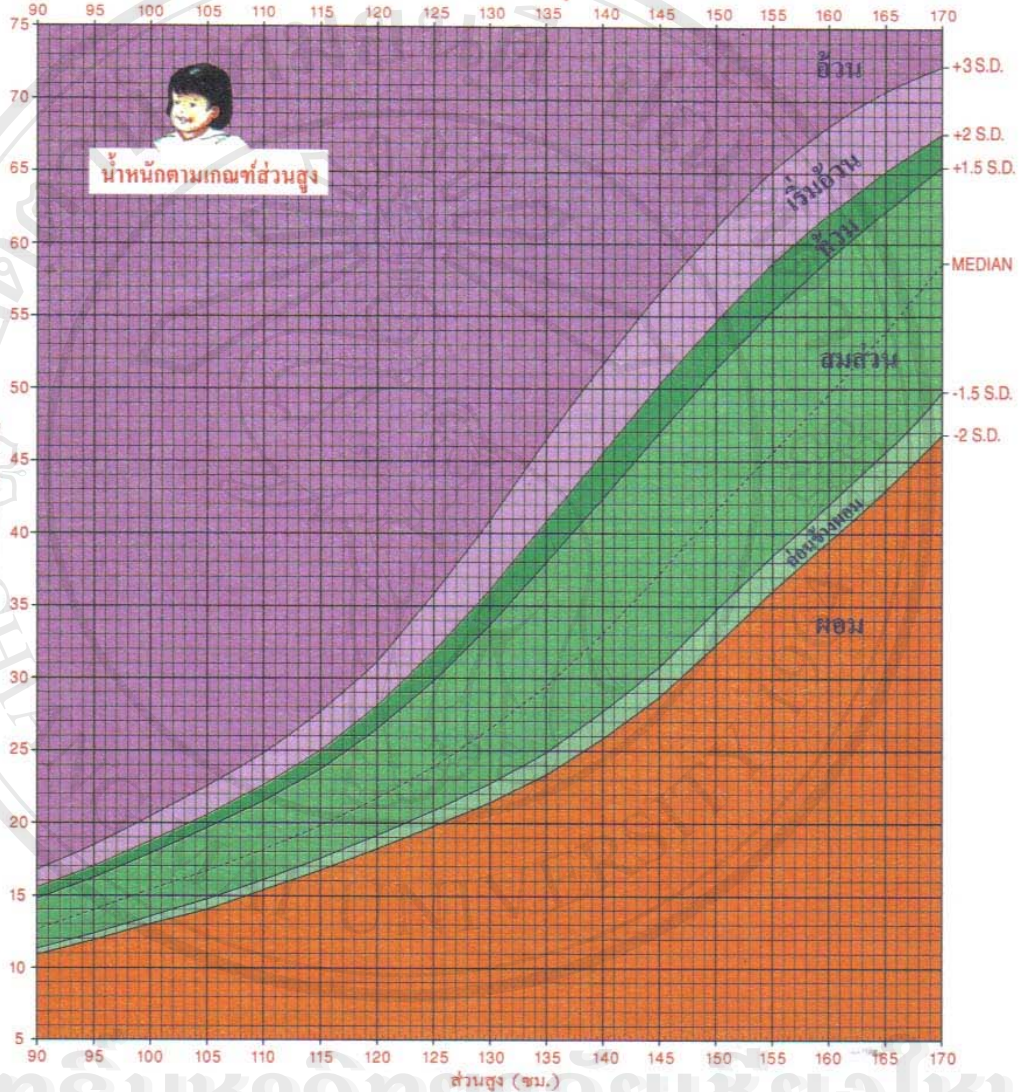
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



ลิขสิทธิ์ของใหม่  
Copyright reserved  
All rights reserved



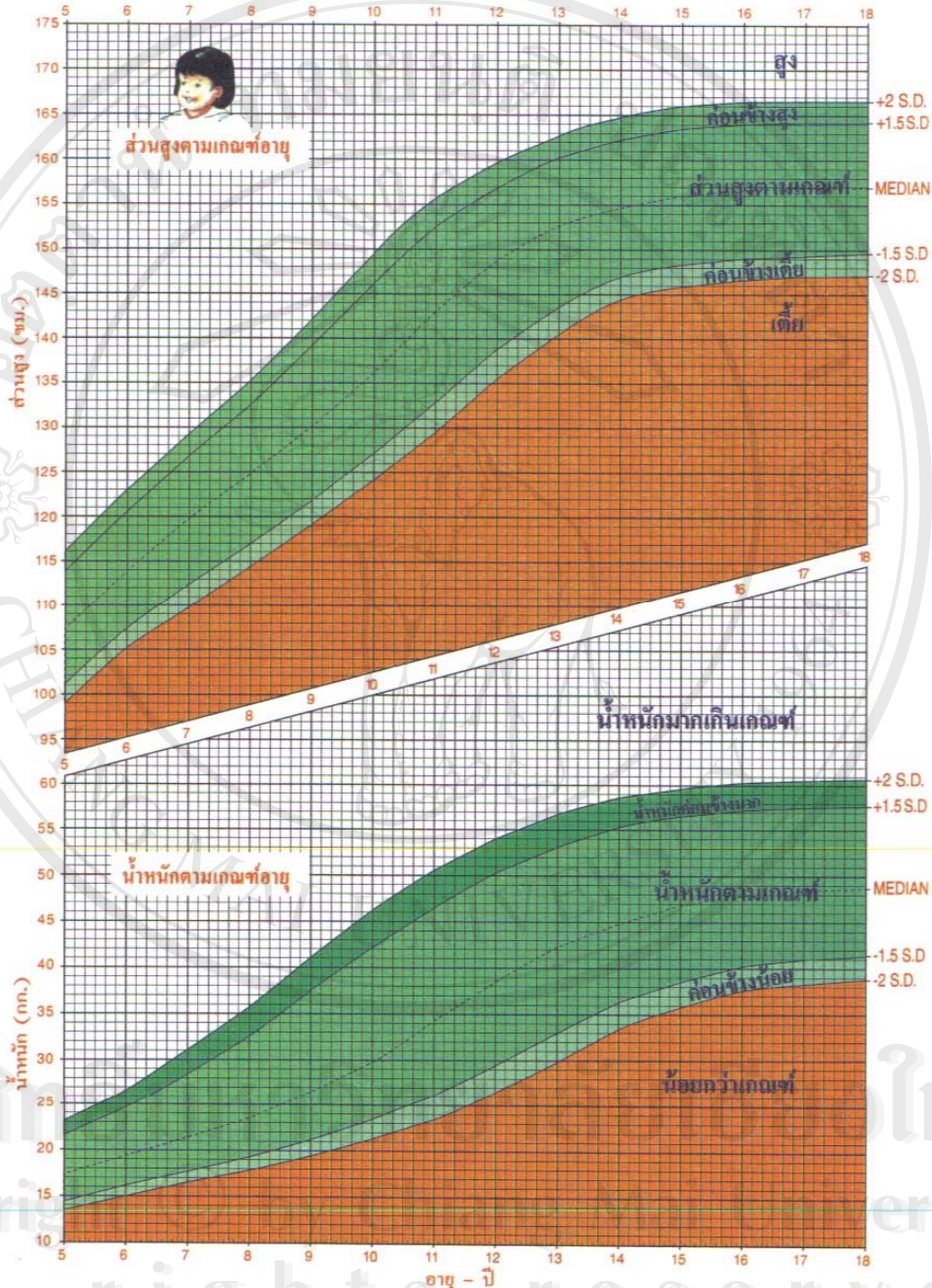
## กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ		
<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</b></p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถประเมินภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุ เด็ก อ้วน ร่างกายขาดอาหารระยะสั้นเป็นปัจจัยบ่งชี้หรือเกิดร่วมกับ ร่าแกชจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ได้รับประทานอาหารความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ทันที</p>	<p><b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</b></p> <p>เป็นดัชนีชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่สัมพันธ์ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ อ้วนร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กมีความผิดปกติของจิตใจ</p>	<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</b></p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ อ้วนร่างกายขาดอาหารหรือเริ่มบอจะมีความผิดปกติของร่างกายทำให้หนักลดลง และขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเฉื่อย ดังนั้น น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้</p>
<p>หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินภาวะเจริญเติบโตของเด็กร่วมกันที่ประเทศไทย ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p>		

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 ปี - 10 ปี

### กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



ลิขสิทธิ์  
Copyright  
All rights reserved  
ใหม่  
University

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวดารากร สมฤทธิ์
วัน เดือน ปีเกิด	26 มีนาคม 2522
ภูมิลำเนา	249 หมู่ที่ 9 ตำบลบ้านคู้ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงราย
2539	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้
2541	คหกรรมศาสตร์บัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้
2543	