

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกาย
ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ผู้เขียน นางสาวสุลลภญา แต่งไทย

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนาศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์สุพา	สุภากุล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ละออ	ตันติศิริรินทร์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร รูปแบบกิจกรรมทางกายและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 จำนวน 162 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนอนุศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินอาหารหลัก 3 มื้อ และก่อนนอน พ่อแม่เป็นผู้จัดหาอาหารมื้อเช้าและเย็นให้ ขณะที่มื้อกลางวันกินที่โรงเรียน อาหารหลักคือ ข้าวเหนียว ข้าวเจ้าและกับข้าว อาหารอื่นที่ชอบ คือ อาหารที่ปรุงจากเนื้อหมู ผักกาดขาวและส้มเขียวหวาน กลุ่มตัวอย่างกินอาหารครบ 5 หมู่และกินอาหารพร้อมคูทีวี มีการออกกำลังกายในช่วงโหม่งพลศึกษา 1-2 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที นอกจากนี้มีการขี่จักรยาน ส่วนเวลาว่างชอบดูทีวีและทำงานบ้าน สำหรับภาวะโภชนาการส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	Food Consumption and Physical Activities of Primary School Children	
Author	Miss Suluksana Thangthai	
Degree	Master of Science (Nutrition Education)	
Independent Study Advisory Committee	Assoc. Prof. Yupa Supakul	Chairperson
	Assoc. Prof. La-aw Tuntisirintra	Member

ABSTRACT

The objectives of this study were to study food consumption, physical activities and nutrition status of primary school children. The sample consisted of 162 primary school children, grade 4-5, Anusuksa school, Chiang Mai province during the second semester of academic year, 2006. The data were collected by questionnaires and analyzed by using percentage, mean and standard deviation.

The study found that most of the sample had 3 meals per day and before bed time. For their breakfast and dinner were prepared by their parents while lunch was at school. Their staple food were sticky rice and plain rice with cooked foods. Beside that, they preferred food cooked with pork, white cabbage and orange as their favorite fruit. Generally, they had food cover five food groups. They preferred to eat and watched TV at the same time.

In terms of physical activities, they do exercise in physical education lessons 2 days a week, 50 minutes at a time. They also like to bike. In their free time, they watched TV and did some house works. For their nutritional status, it was found that most of them were normal.