

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความต้องการสารอาหารและการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน	6
ผักและผลไม้กับสุขภาพ	12
ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน	17
ธงโภชนาการ	19
ข้อมูลเบื้องต้นของโรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	33
ประชากร	33
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	33
การหาคุณภาพเครื่องมือ	34
การพิทักษ์สิทธิ	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	35
บทที่ 4 ผลการศึกษา	36

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	53
	สรุปผลการศึกษา	53
	อภิปรายผลการศึกษา	54
	ข้อเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม		60
ภาคผนวก		
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	65
	ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	66
	ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	75
ประวัติผู้เขียน		76



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่ควรบริโภคใน 1 วัน โดยพิจารณาจากปริมาณพลังงาน ที่แต่ละบุคคลควรได้รับ	23
2.2 อาหารกลางวันของโรงเรียนวัดสวนดอก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553	25
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ และศาสนา	37
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย จำนวนสมาชิก ในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครองและจำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียน	38
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามประเภทอาหารที่ชอบซื้อบริโภคในแต่ละวัน และกิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง (วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และหลังเลิกเรียน)	39
4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามชนิดของผักที่บริโภคบ่อย	40
4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามกลุ่มสีของผักที่บริโภคบ่อย	41
4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามวิธีการปรุงผักและปริมาณผักที่บริโภค ในแต่ละวัน	42
4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามช่วงเวลาและความถี่ในการบริโภคผัก	43
4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามผู้จัดเตรียมผักให้บริโภคและรูปแบบ การบริโภคอาหารในครอบครัว	44
4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความชอบหรือไม่ชอบบริโภคผัก พร้อมเหตุผล	45
4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภคบ่อย	46
4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามกลุ่มสีของผลไม้ที่บริโภคบ่อย	47
4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามรูปแบบของผลไม้และปริมาณที่บริโภค ในแต่ละวัน	48
4.13 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามช่วงเวลาและความถี่ในการบริโภคผลไม้	49
4.14 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามผู้จัดเตรียมผลไม้และแหล่งที่มาของผลไม้	50
4.15 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความชอบหรือไม่ชอบบริโภคผลไม้ พร้อมเหตุผล	51

4.16 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามปริมาณการบริโภคผักและผลไม้
กับคำแนะนำจากธงโภชนาการ

52



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

รูป

2.1 ธงโภชนาการแสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการบริโภคอาหาร

หน้า

22



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved