

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการ	6
การบริโภคอาหารหลักในชีวิตประจำวัน	16
พฤติกรรมการบริโภคอาหารและบริโภคนิสัยของวัยรุ่น	19
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	45
การสร้างเครื่องมือ	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การวิเคราะห์ข้อมูล	47

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	49
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
สรุปผล	60
อภิปรายผล	63
ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	73
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	74
ภาคผนวก ค แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	80
ภาคผนวก ง กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย และเพศหญิง	83
ประวัติผู้เขียน	85

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 แสดงเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงตามอายุ	13
2.2 แสดงภาวะโภชนาการในวัยแรกรุ่น (puberty) 12-15 ปี และวัยรุ่นเต็มตัว (adolescence) 16-25 ปี	14
2.3 แสดงน้ำหนักเด็กวัยเรียนเพศชาย-หญิง เปรียบเทียบกับมาตรฐาน	15
2.4 แสดงค่าเฉลี่ยความต้องการอาหารชนิดต่าง ๆ ใน 1 วันของเด็กวัยรุ่น	18
4.1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	49
4.2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามศาสนา	50
4.3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน และอาชีพของผู้ปกครอง	51
4.4 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้น	52
4.5 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ	52
4.6 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนเงินค่าอาหารกลางวันที่ได้รับ และแหล่งของอาหารกลางวัน	53
4.7 จำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและเพศ น้ำหนัก และส่วนสูง ของนักเรียน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย	54
4.8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย	55
4.9 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จำแนกตามภาวะโภชนาการ	56
4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย	57
4.11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD.	57
4.12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย	58

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
2.1 แสดงชั้นต่าง ๆ ในการเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี	11
2.2 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโภชนาการ	31
2.3 แสดงขบวนการรับรู้	32
2.4 แสดงกระบวนการของการรับรู้	35