

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีวัดตโปทาราม ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่	
ชื่อผู้เขียน	นางสาวอุบล ชันระ	
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา	
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู	ประธานกรรมการ
	รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง นิลแก้ว	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชี วัดตโปทาราม ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างแม่ชีจำนวน 34 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพทั้งความเที่ยงตรงตามเนื้อหา และความเชื่อมั่น โดยวิธีทำซ้ำ (Test-retest) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของแม่ชี แบบแผนการบริโภคอาหารของแม่ชี การบริโภคอาหารของแม่ชี นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ภาวะโภชนาการของแม่ชีประเมินโดยการชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม) และวัดส่วนสูง (เมตร) กำหนดค่าดัชนีมวลกาย และประเมินภาวะโภชนาการของแม่ชีโดยใช้เกณฑ์ชี้วัดของ WHO

ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารของแม่ชี บริโภคอาหาร 2 มื้อ คือ มื้อเช้าและมื้อเพล บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก บริโภคประเภทโปรตีน คือ ไข่ บริโภคอาหารประเภทไขมันคือ น้ำมันพืช อาหารประเภทผักและผลไม้ คือ ถั่วฝักยาว ฟักทอง กถั่ว และส้มเขียวหวาน ไม่นิยมบริโภคของหวาน และเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ และน้ำผลไม้กระป๋อง ใช้เครื่องปรุงรสคือ เกลือป่น ซอสปรุงรส และผงชูรส ประกอบการปรุงอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 70.59 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 20.59 ภาวะอ้วน ร้อยละ 5.86 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.94

<b>Independent Study Title</b>	Food Consumption and Nutritional Status of the Nuns at Tapotaram Temple, Suthep Sub-District, Mueang District Chiang Mai Province	
<b>Author</b>	Miss Ubon Kunta	
<b>Master of Science</b>	Nutrition Education	
<b>Examining Committee</b>	Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo	Chairman
	Assoc. Prof. Dr. Boonsong Nilkaew	Member
	Assoc. Prof. Chaviwan Sukapanpotharam	Member

### ABSTRACT

The objectives of this independent study were to study food consumption and nutritional status of the nuns at Tapotaram Temple Suthep Sub-District Mueang District Chiang Mai Province. The studied group consisted of 34 Buddhist nuns. The instruments was questionnaires on general information, food pattern, food consumption. Using the test-retest method the statistical reliability of food consumption was 0.94. The derived data was analyzed by using frequency, percentage and mean. The nuns were assessed for nutritional status by measure their body weight (kilograms) and high (meters). The nuns' body mass index (BMI) were calculated nutritional status and were evaluated by comparing with standards criteria of WHO.

The results of this study showed that the nuns had two meals a day including breakfast and lunch. Rice was the main dish, protein came from eggs and fat from vegetable oil, vegetables included long green bean and pumpkin and fruit as banana and mandarin.

The nuns did not consume sweet-desserts, coffee, tea and caned fruit-juice. However, the nuns did use salt, sauces and monosodium-glutamate in cooking.

This study showed 70.59% of the studied group had a normal nutritional status; 20.59% of overweight status, 5.86% of obesity status and 2.94% of underweight status.