

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	5
ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ	9
โรคอ้วนกับวัยรุ่น	12
หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
เครื่องมือที่ใช้	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	30
บทที่ 4 ผลการศึกษา	31

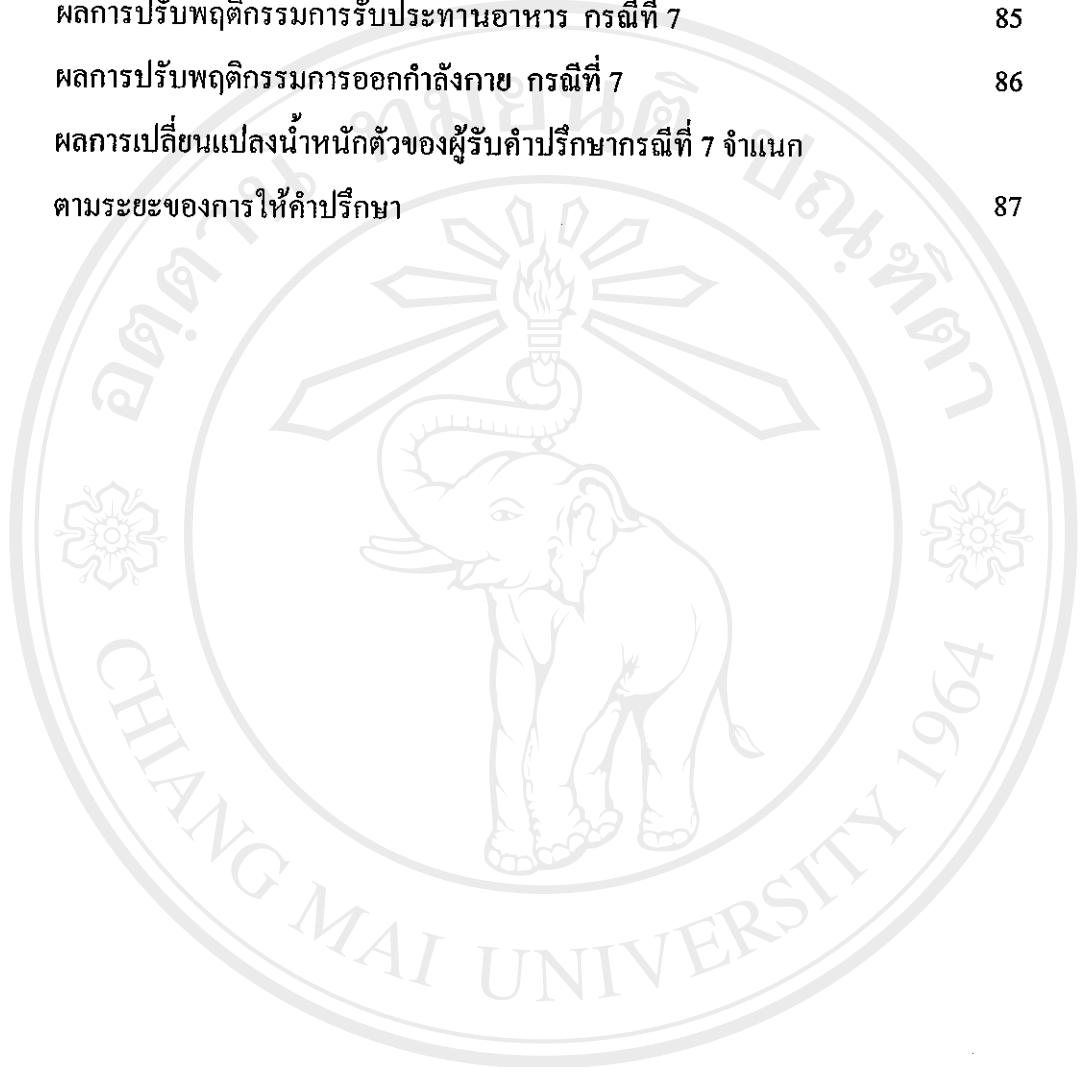
บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	88
	สรุปผลการศึกษา	88
	อภิปรายผล	93
	ข้อเสนอแนะ	105
บรรณานุกรม		106
ภาคผนวก		110
	ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	111
	ภาคผนวก ข รูปแบบการให้คำปรึกษา	112
	ภาคผนวก ค เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชั่งวัด ภาวะโภชนาการของประชาชนชาวไทย อายุ 5-18 ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เพศหญิง)	138
ประวัติผู้เขียน		139

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	ปริมาณสารอาหารและพลังงานสำหรับวัยรุ่นไทย	11
2.2	ตัวอย่างพลังงานจากอาหาร	14
2.3	ตัวอย่างพลังงานจากผลไม้ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม	16
2.4	ตัวอย่างพลังงานจากอาหารประเภทขนมไทย	17
2.5	พลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมแต่ละประเภท	18
2.6	เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อให้พลังงานจากอาหาร ในปริมาณที่เท่ากัน	19
4.1	รูปแบบการให้คำปรึกษาจำแนกตามชื่อกิจกรรม ขั้นตอนการทำกิจกรรม และผลที่ได้รับ	32
4.2	คู่มือการให้คำปรึกษา	40
4.3	ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้รับคำปรึกษา	45
4.4	จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามการตรวจสุขภาพ ประจำปี โรคประจำตัว การเจ็บป่วยครั้งหลังสุด การกินยาเพื่อลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย และกิจกรรมอื่นที่ปฏิบัติเป็นประจำ	47
4.5	จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษาด้านการรับประทานอาหาร จำแนกตามวันที่ไปเรียนหนังสือ และวันหยุด	48
4.6	จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามการรับประทานอาหาร	49
4.7	จำนวนของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามชนิดของอาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่มที่ชอบรับประทานมากที่สุด	50
4.8	จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามปัญหาที่มีผลต่อภาวะ น้ำหนักตัวด้านพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร	51
4.9	จำนวนและร้อยละของผู้รับคำปรึกษา จำแนกตามปัญหาที่มีผลต่อภาวะ น้ำหนักตัวด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ	52

4.10	การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารจำแนกตามระยะ ของการให้คำปรึกษา	53
4.11	การปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายจำแนกตามระยะ การให้คำปรึกษาจากระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8	56
4.12	ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 1	61
4.13	ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 1	62
4.14	ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 1 จำแนก ตามระยะของการให้คำปรึกษา	63
4.15	ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 2	65
4.16	ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 2	66
4.17	ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 2 จำแนก ตามระยะของการให้คำปรึกษา	67
4.18	ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 3	69
4.19	ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 3	70
4.20	ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 3 จำแนก ตามระยะของการให้คำปรึกษา	71
4.21	ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 4	73
4.22	ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 4	74
4.23	ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 4 จำแนก ตามระยะของการให้คำปรึกษา	75
4.24	ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 5	77
4.25	ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 5	78
4.26	ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 5 จำแนก ตามระยะของการให้คำปรึกษา	79
4.27	ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 6	81
4.28	ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 6	82

4.29	ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 6 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา	83
4.30	ผลการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีที่ 7	85
4.31	ผลการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีที่ 7	86
4.32	ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษากรณีที่ 7 จำแนกตามระยะของการให้คำปรึกษา	87



สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

4.1

กราฟแสดงผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว

58



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved