

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความต้องการสารอาหารของเด็กระดับประถมศึกษา	6
ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กระดับประถมศึกษา	12
กิจกรรมทางกายกับพัฒนาการของเด็กระดับประถมศึกษา	17
ปัญหาโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษา	24
การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษา	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	41
บทที่ 4 ผลการศึกษา	42

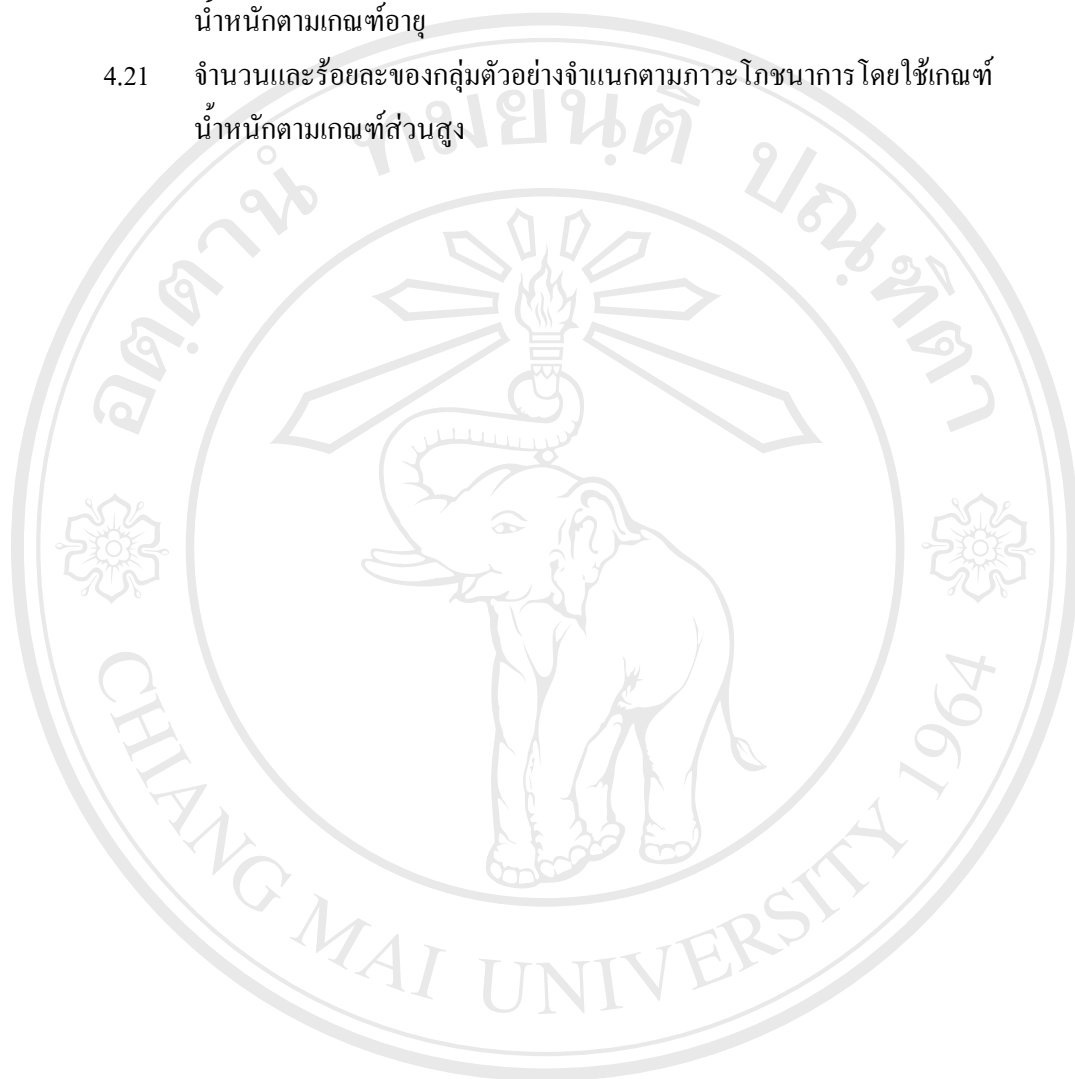
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	67
สรุปผลการศึกษา	67
อภิปรายผล	69
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	80
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	81
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	82
ภาคผนวก ค หนังสือพิทักษ์สิทธิ์	90
ภาคผนวก ง ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนของกินได้ 100 กรัม	91
ภาคผนวก จ กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต	96
ภาคผนวก ฉ นโยบายส่งเสริมสุขภาพ โรงเรียนอนุศึกษา จ. เชียงใหม่	100
ประวัติผู้เขียน	101

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับประจำวัน	9
4.1 จำนวนและร้อยละจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง	43
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามศาสนา บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย สมาชิกในครอบครัว เงินที่ได้รับไปโรงเรียนและโรคประจำตัว	44
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดอาหาร	46
4.4 จำนวนและร้อยละจำแนกตามประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้และเครื่องดื่มที่ กลุ่มตัวอย่างชอบ	48
4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร	50
4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาหารว่างและความถี่ในการกิน	51
4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปรุง และรสชาติอาหาร	52
4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทอาหารที่ชอบ	53
4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามนิสัยการกินอาหาร	55
4.10 การกินอาหารหมู่ที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่าง	56
4.11 การกินอาหารหมู่ที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง	57
4.12 การกินอาหารหมู่ที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง	58
4.13 การกินอาหารหมู่ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่าง	58
4.14 การกินอาหารหมู่ที่ 5 ของกลุ่มตัวอย่าง	59
4.15 การดื่มเครื่องดื่มของกลุ่มตัวอย่าง	59
4.16 การกินขนมของกลุ่มตัวอย่าง	60
4.17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกาย จำนวนวัน ระยะเวลา ช่วงเวลาและวิธีการออกกำลังกาย	61
4.18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมทางกายที่ทำเวลาว่าง	63
4.19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้เกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	64

- | | | |
|------|---|----|
| 4.20 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ | 65 |
| 4.21 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง | 66 |



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved