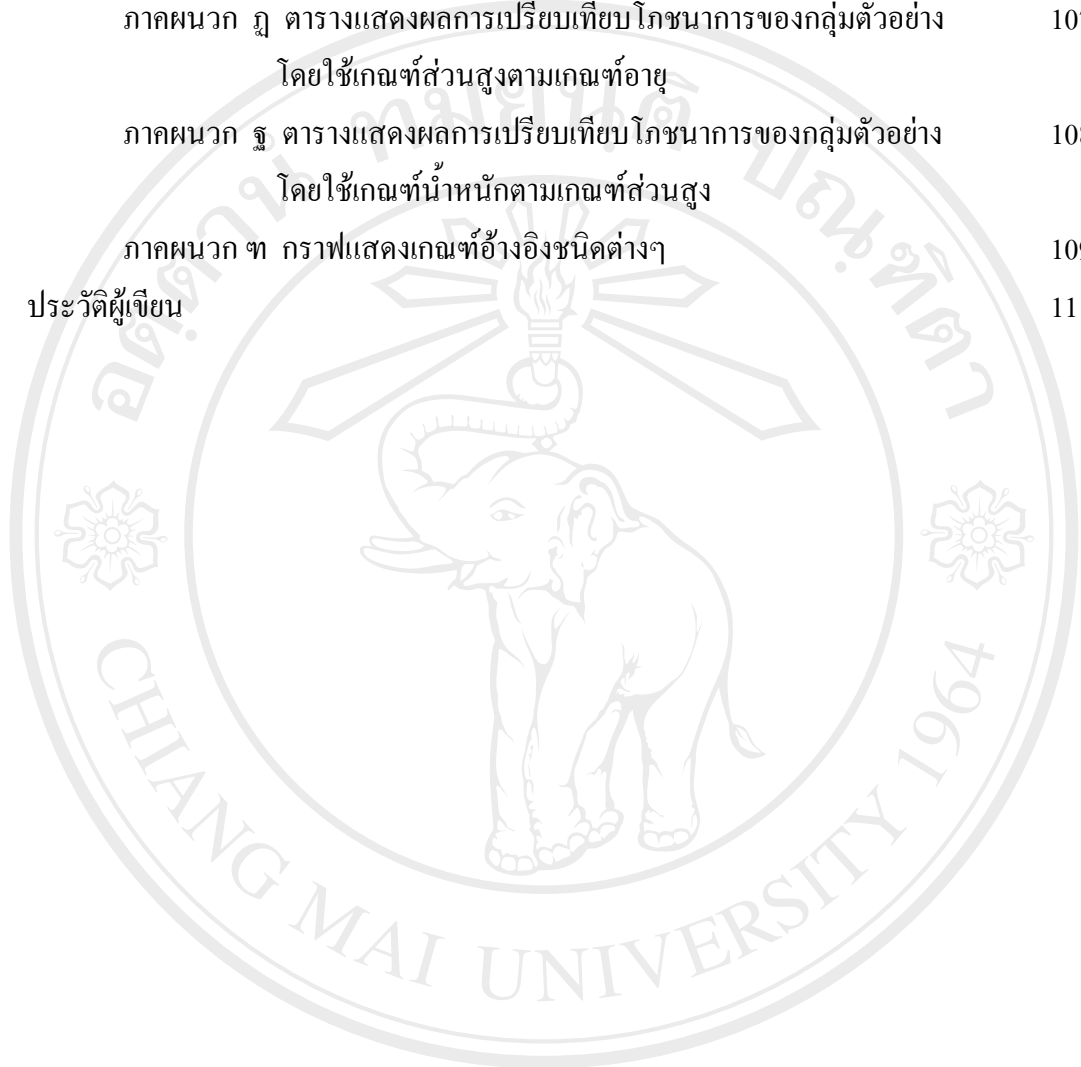


สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ฉ |
| สารบัญ | ช |
| สารบัญตาราง | ฉ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา | 3 |
| ขอบเขตของการศึกษา | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 4 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา | 4 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 5 |
| ความหมายของสามเณร วินัยบัญญัติและกิจวัตรของสามเณร | 5 |
| การบริโภคอาหารของวัยรุ่น | 7 |
| ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับวัยรุ่น | 12 |
| ปัญหาและสาเหตุของภาวะทุพโภชนาการของวัยรุ่น | 14 |
| ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการของวัยรุ่น | 16 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 19 |
| กรอบแนวคิด | 23 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา | 24 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 24 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา | 24 |
| การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ | 26 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 27 |
| การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง | 27 |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ | 27 |

| | |
|---|-----|
| บทที่ 4 ผลการศึกษา | 28 |
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ | 51 |
| สรุปผลการศึกษา | 51 |
| อภิปรายผล | 52 |
| ข้อเสนอแนะ | 56 |
| บรรณานุกรม | 58 |
| ภาคผนวก | 62 |
| ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ | 63 |
| ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา | 64 |
| ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง | 79 |
| ภาคผนวก ง ตัวอย่างใบยินยอมของผู้เข้าร่วมการศึกษา | 80 |
| ภาคผนวก จ ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการฉันทัดอาหารประเภทต่างๆ | 81 |
| ภาคผนวก ฉ ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารจากการบันทึกการฉันทัดอาหารที่ ฉันทัดจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างที่จำพรรษาอยู่ในวัดประเภทพัทธสีมา | 88 |
| ภาคผนวก ช ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารจากการบันทึกการฉันทัดอาหารที่ ฉันทัดจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างที่จำพรรษาอยู่ในวัดประเภทวิสุคามสีมา | 92 |
| ภาคผนวก ซ ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารจากการบันทึกการฉันทัดอาหารที่ ฉันทัดจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างที่จำพรรษาอยู่ในวัดประเภทสำนักสงฆ์ | 95 |
| ภาคผนวก ฌ ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารจากการบันทึกการฉันทัดอาหารที่ ฉันทัดจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม | 98 |
| ภาคผนวก ญ ตารางแสดงการฉันทัดอาหารว่างจากการบันทึกการฉันทัดอาหารที่ฉันทัดจำนวน 3 วัน | 102 |

| | | |
|-----------------|--|-----|
| ภาคผนวก ก | ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ | 106 |
| ภาคผนวก ข | ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ | 107 |
| ภาคผนวก ค | ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง | 108 |
| ภาคผนวก ง | กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงชนิดต่างๆ | 109 |
| ประวัติผู้เขียน | | 111 |



สารบัญตาราง

| ตาราง | หน้า | |
|-------|--|----|
| 2.1 | ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับเด็กชายไทย | 13 |
| 4.1 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทวัด อายุ จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาทางธรรม รูปแบบการศึกษา ระดับการศึกษาสายสามัญและ โรคประจำตัว | 29 |
| 4.2 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามที่มาของภัตตาหาร ลักษณะการฉันภัตตาหาร การฉันภัตตาหารเช้า การฉันภัตตาหารว่างเช้า การฉันเพลและการฉันน้ำปานะหลังมือเพล | 31 |
| 4.3 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการฉันข้าวสวย การฉันข้าวเหนียว การฉันข้าวต้มและปริมาณน้ำเปล่าที่ฉันต่อวัน | 33 |
| 4.4 | จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการได้รับคำแนะนำ เกี่ยวกับการฉันภัตตาหาร ความพึงพอใจต่อภัตตาหารที่ฉัน รสชาติภัตตาหาร ที่ฉันบ่อยและประเภทของภัตตาหารที่พึงพอใจ | 34 |
| 4.5 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดขนม ผลไม้ รสชาติลูกอม และน้ำอัดลมที่ฉันบ่อย | 36 |
| 4.6 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเมื่อสุขภาพปกติ จำแนกตามการหลีกเลี่ยง ภัตตาหาร ชนิดของภัตตาหารที่หลีกเลี่ยง ชนิดของเครื่องดื่มที่หลีกเลี่ยงและ เหตุผลที่หลีกเลี่ยงการฉัน | 38 |
| 4.7 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเมื่ออาพาธ (ป่วย) จำแนกตามการหลีกเลี่ยง ภัตตาหาร ชนิดของภัตตาหารที่หลีกเลี่ยง ชนิดของเครื่องดื่มที่หลีกเลี่ยงและ เหตุผลที่หลีกเลี่ยงการฉัน | 39 |
| 4.8 | ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการฉันภัตตาหารของกลุ่มตัวอย่าง | 40 |
| 4.9 | ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจากวัดประเภทพัทธสีมา | 42 |
| 4.10 | ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจากวัดประเภทวิสุงคามสีมา | 43 |
| 4.11 | ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจากวัดประเภทสำนักสงฆ์ | 44 |
| 4.12 | ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม | 45 |

| | | |
|------|---|----|
| 4.13 | ความสัมพันธ์ระหว่างการฉับตัดอาหารและภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ | 46 |
| 4.14 | ความสัมพันธ์ระหว่างการฉับตัดอาหารและภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ | 47 |
| 4.15 | ความสัมพันธ์ระหว่างการฉับตัดอาหารและภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง | 48 |
| 4.16 | ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการฉับตัดอาหารประเภทนมหวานและ ภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ | 49 |
| 4.17 | ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการฉับตัดอาหารประเภทแกงและ ภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ | 50 |

