



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

ประธานสาขาวิชาการบริหารและ

ประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยนอร์ท - เชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ละออ ตันติสิรินทร์

ข้าราชการบำนาญ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้อำนวยการเขต เปี้ยอุตร

ผู้อำนวยการโรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุลวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปางเขต 1

จังหวัดลำปาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

รหัส.....

แบบสอบถาม

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

แบบสอบถามฉบับนี้มี 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน [] หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง
ตามความเป็นจริง

1. เพศ

1.1 [] ชาย

1.2 [] หญิง

2. อายุอยู่ในกลุ่มใด

2.1 [] อายุ 10-11 ปี

2.2 [] อายุ 12-13 ปี

2.3 [] อายุ 14-15 ปี

2.4 [] อายุ 16-17 ปี

3. ออกกำลังกาย หรือไม่

3.1 [] ไม่ออกกำลังกาย (ข้ามไปตอบ ส่วนที่ 2)

3.2 [] ออกกำลังกาย ถ้าออกกำลังกาย ตอบให้ครบ

3.2.1 ความถี่.....ครั้ง/สัปดาห์ ใช้เวลานาน.....นาที/ครั้ง

3.2.2 วิธีการ

[] เดินแอโรบิก [] ตะกร้อ [] ฟุตบอล

[] ปิงปอง [] วิ่ง [] ว่ายน้ำ

[] จักรยาน [] เต้น [] อื่นๆระบุ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

4. บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน

4.1 [] บิดา

4.2 [] มารดา

4.3 [] บิดาและมารดา

4.4 [] บุคคลอื่น [โปรดระบุ].....

5. อาชีพบิดา มารดา (บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย)

5.1 [] ประกอบธุรกิจส่วนตัว

5.2 [] รับราชการ รัฐวิสาหกิจ

5.3 [] เกษตรกร

5.4 [] รับจ้าง

5.5 [] อาชีพอื่นๆ [โปรดระบุ].....

6. นักเรียนได้รับเงินค่าอาหารกลางวัน ตามข้อใด

6.1 [] น้อยกว่า 16 บาท

6.2 [] ระหว่าง 16-20 บาท

6.3 [] ระหว่าง 21-25 บาท

6.4 [] มากกว่า 25 บาท

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร ได้แก่อาหารมื้อหลัก ชนิดของอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน [] หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. ในแต่ละวันนักเรียนบริโภคอาหารหลักมื้อใดบ้าง
 [] มื้อเช้า [] มื้อกลางวัน [] มื้อเย็น
2. ในแต่ละมื้อ นักเรียนบริโภคอาหารตามข้อใดบ้าง ใส่เครื่องหมาย / ตรงตามที่เป็นจริง

ชนิดอาหาร	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
ประเภทข้าว แป้ง			
ข้าวต้ม-โจ๊ก
ข้าวกล้องและกับข้าว
ข้าวขาวและกับข้าว
ข้าวเหนียวและกับข้าว
ก๋วยเตี๋ยว
ประเภทเนื้อสัตว์			
ไส้กรอก
ลูกชิ้น
หมูบึ่ง
ไก่บึ่ง
ไข่
ประเภทผัก ผลไม้			
ผักสด
สลัดผัก
ผักต้ม ผักลวก
ผลไม้สดตามฤดูกาล

ชนิดอาหาร	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
ประเภทเครื่องดื่ม			
นมวัว
น้ำอัดลม
น้ำหวาน
นมถั่วเหลือง
ไมโล โอวัลติน
ประเภทอาหารว่าง			
ขนมเค้ก
คุกกี้
พาย
ขนมปังไส้กรอก
ขนมปังเนย แยม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ค

เอกสารพิทักษ์สิทธิ์

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ข้าพเจ้า นางฉัตร คุณวัตรศิริ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย (โครงการพิเศษ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง **ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3**

นักเรียนในความปกครองของท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ผู้ศึกษาใคร่ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองนักเรียนในการอนุญาตให้นักเรียนในความปกครองของท่านตอบแบบสอบถามนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องต่อไป และนักเรียนสามารถจะถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใด ๆ เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

เมื่อผู้ปกครองและนักเรียนทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วยและขอขอบใจสำหรับความร่วมมือของนักเรียนมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้ปกครองนักเรียน

()

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

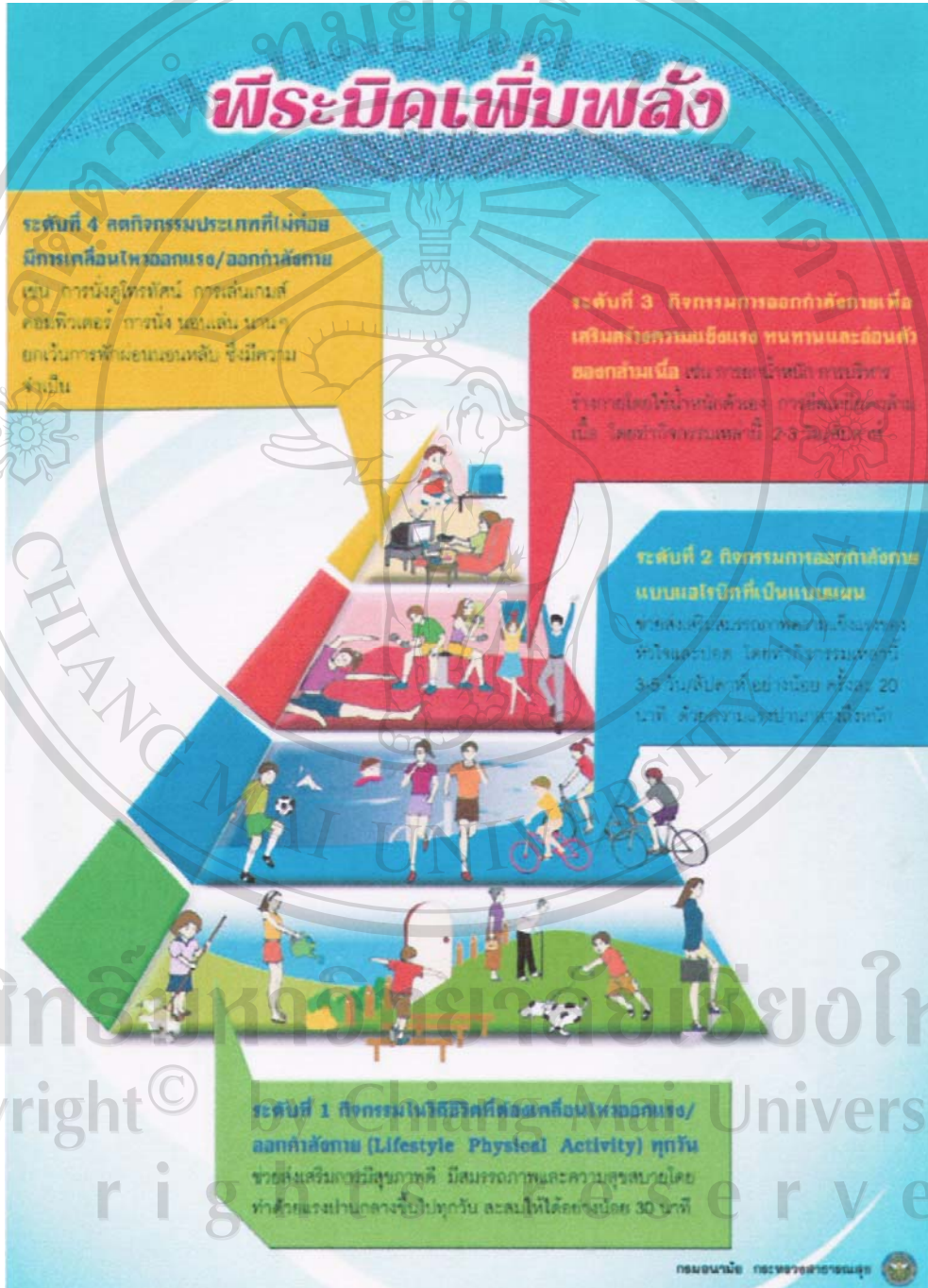
()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางฉัตร คุณวัตรศิริ)

ภาคผนวก ง

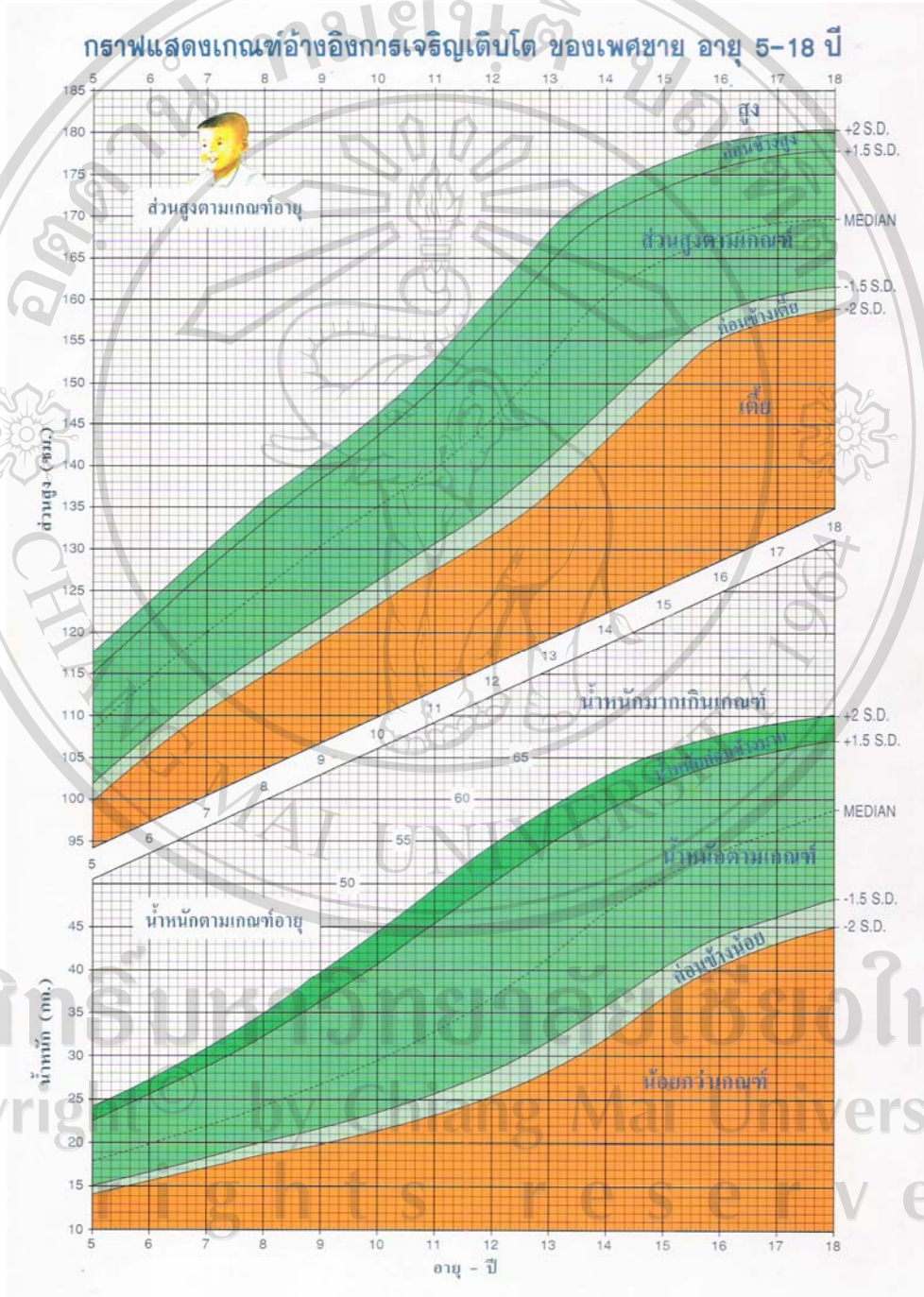
พีระมิดเพิ่มพลัง



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved

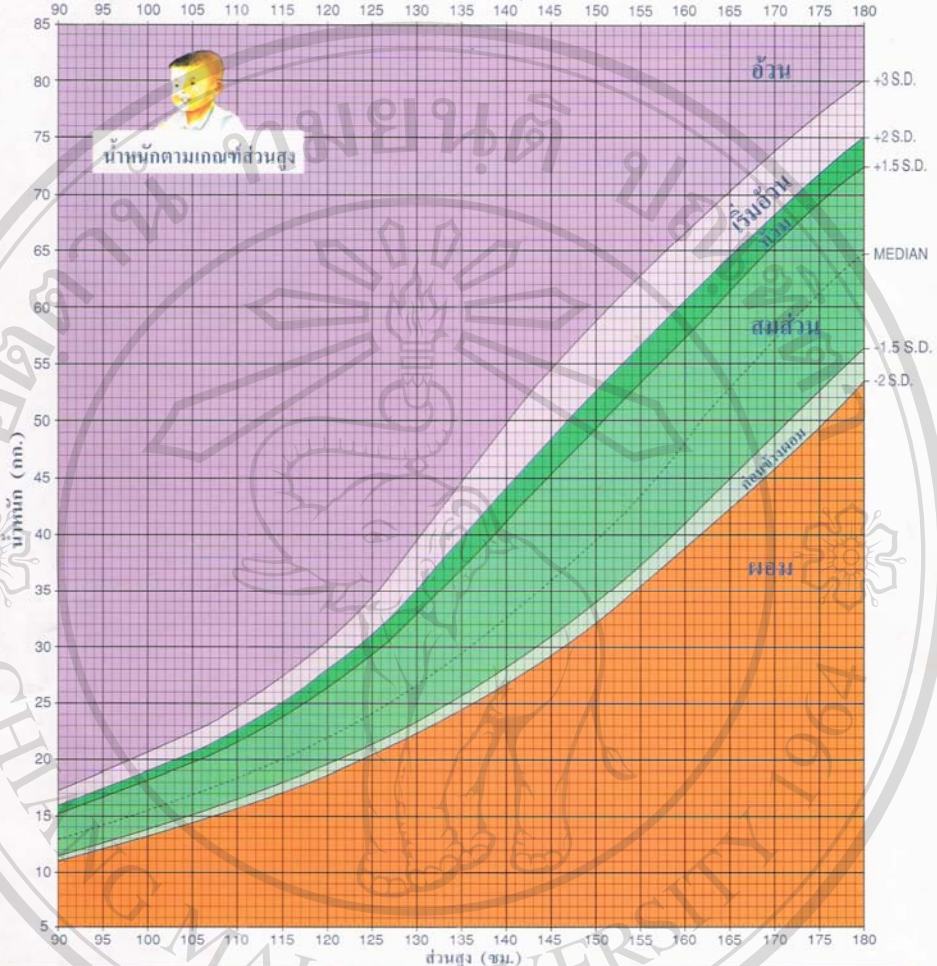
ภาคผนวก จ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

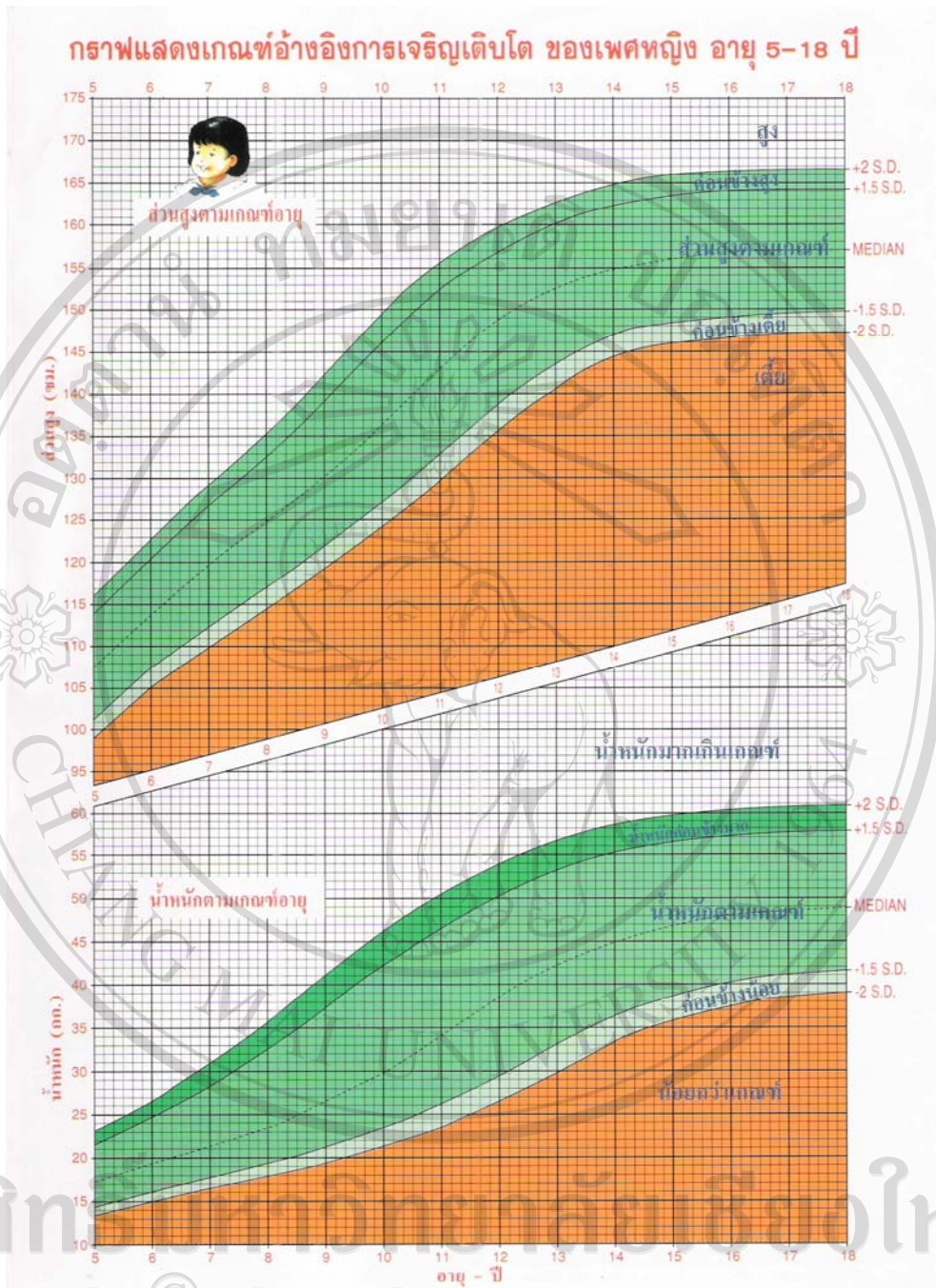


วิธีการอ่านกราฟ

<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงควมอ้วน-ผอม</p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้ขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป ส่วน ก่อนข้างเอน ผอม</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้ขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ก่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ก่อนข้างเตี้ย</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้ขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักก่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ก่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์</p>
--	--	--

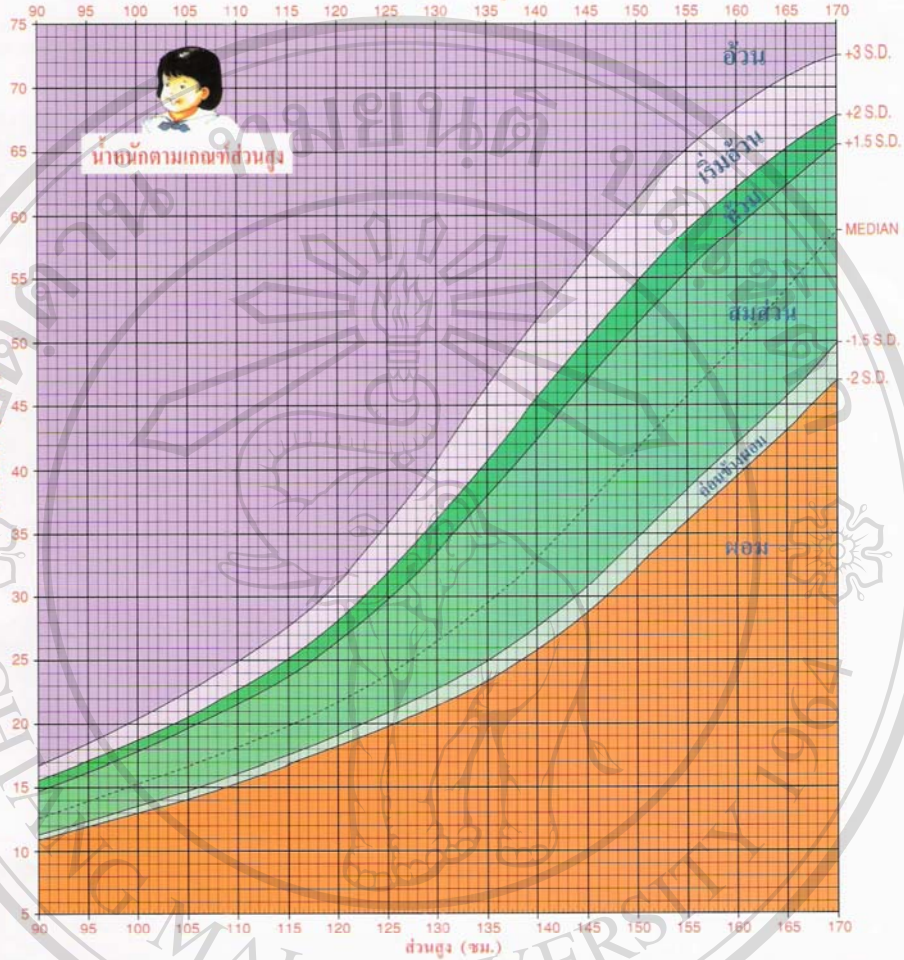
ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องวัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 วัน - 10 ปี

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved



ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลงภาวะโภชนาการได้โดยไม่มีอาการขาดธาตุเหล็ก ถ้าเริ่มมีอาการขาดธาตุเหล็กขึ้นในปัสสาวะหรือเกิดเป็นก้อนในร่างกายจะค่อนข้างอันตราย ส่วนสูงจะมีค่าผิดปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารที่มีความคงตัวของปริมาณน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะขึ้นลงไม่เร็วเกินไป ส่วนสูงหรือส่วนสูงที่ผิดปกติ</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่เด่นชัดว่า ส่วนสูงเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเริ่มมีอาการขาดธาตุเหล็กหรือเริ่มมีอาการขาดธาตุเหล็กในระยะแรกจะมีความผิดปกติของการเจริญเติบโตทางโครงร่าง ซึ่งให้ผลต่อพัฒนาการหรือส่วนสูง</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดธาตุเหล็กหรือเริ่มป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดธาตุเหล็กจะส่งผลต่อหัวใจ ดังนั้นน้ำหนักน้อยอาจเกิดจากขาดธาตุเหล็กหรือขาดธาตุเหล็ก และสามารถใช้ในกรณีการตรวจเลือดได้</p>
---	---	---

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของกระดูกอ่อนที่แนะนำ ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 วัน - 18 ปี

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

รหัส

แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ

1. เพศ

[] 1. ชาย

[] 2. หญิง

2. อายุ _____ ปี _____ เดือน

3. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม

4. ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับผู้วิจัย

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

[] 1. สูง

[] 2. ค่อนข้างสูง

[] 3. ส่วนสูงตามเกณฑ์

[] 4. ค่อนข้างเตี้ย

[] 5. เตี้ย

2. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

[] 1. น้ำหนักมากเกินไปเกณฑ์

[] 2. น้ำหนักค่อนข้างมาก

[] 3. น้ำหนักตามเกณฑ์

[] 4. ค่อนข้างน้อย

[] 5. น้อยกว่าเกณฑ์

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

[] 1. อ้วน

[] 2. เริ่มอ้วน

[] 3. ท้วม

[] 4. สมส่วน

[] 5. ค่อนข้างผอม

[] 6. ผอม

ภาคผนวก จ

ตารางแสดงข้อมูลการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารครอบคลุมเรื่อง มืออาหาร ชนิดของอาหารที่บริโภคทั้งอาหารหลัก อาหารว่าง-เครื่องดื่ม

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามเพศและ โดยรวม จำแนกตามมืออาหารที่บริโภคและการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มืออาหารที่บริโภค						
ทุกมือ	53	62.35	70	45.16	123	51.25
เช้า-เย็น	29	34.12	46	29.68	75	31.25
กลางวัน-เย็น	18	21.18	33	21.29	51	21.25
เช้า-กลางวัน	-	-	5	3.23	5	2.08
2. ประเภท ข้าว-แป้ง						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	82	96.47	138	89.03	220	91.66
ข้าวกล้อง/กับข้าว	50	58.82	70	45.16	120	50.00
ข้าวขาว/กับข้าว	43	50.59	75	48.39	118	49.17
ข้าวเหนียว/กับข้าว	43	50.59	74	47.74	117	48.75
ก๋วยเตี๋ยว	52	61.18	82	52.90	134	55.83

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All Rights Reserved

จากตาราง 1 พบว่า มืออาหารที่กลุ่มตัวอย่างโดยรวมบริโภคอาหารทุกมือ ร้อยละ 51.25 เมื่อจำแนกตามเพศปรากฏว่าเพศชายและเพศหญิงบริโภคอาหารทุกมือ ร้อยละ 62.35 และ 45.16 ตามลำดับ ส่วนการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง นั้น กลุ่มตัวอย่างโดยรวมบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 91.66 เมื่อจำแนกตามเพศปรากฏว่าเพศชายและเพศหญิงบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 96.47 และ 89.03 ตามลำดับ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามเพศและโดยรวม จำแนกตามการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารประเภทผัก ผลไม้ (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3. ประเภทเนื้อสัตว์						
หมูปิ้ง	61	71.76	87	56.13	148	61.67
ไข่	58	68.24	105	67.74	163	67.92
ไก่ปิ้ง	58	68.24	81	52.26	139	57.92
ไส้กรอก	65	76.47	100	64.52	165	68.75
ลูกชิ้น	61	71.76	101	65.16	162	67.50
4. ประเภท ผัก ผลไม้						
ผักสด	48	56.47	90	58.06	138	57.50
ผักต้ม ผักลวก	48	56.47	88	56.77	136	56.67
ผลไม้	54	63.53	86	55.48	140	58.33
สลัดผัก	36	42.35	88	56.77	124	51.67

จากตาราง 2 พบว่า การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ กลุ่มตัวอย่างโดยรวมบริโภคไส้กรอก ร้อยละ 68.75 เมื่อจำแนกตามเพศปรากฏว่าเพศชายบริโภคไส้กรอก ร้อยละ 76.47 และเพศหญิงบริโภคไข่ ร้อยละ 67.74

ส่วนการบริโภคอาหารประเภทผัก ผลไม้ นั้น กลุ่มตัวอย่างโดยรวมบริโภคผลไม้ ร้อยละ 58.33 เมื่อจำแนกตามเพศปรากฏว่าเพศชายบริโภคผลไม้ ร้อยละ 63.53 และเพศหญิงบริโภคผักสด ร้อยละ 58.06

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและเพศ จำแนกตามการบริโภคอาหารประเภท เครื่องดื่ม และอาหารว่าง (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. ประเภท เครื่องดื่ม						
ไม่โล	50	58.82	85	54.84	135	56.25
นมถั่วเหลือง	62	72.94	110	70.97	172	71.67
นมวัว	50	58.82	89	57.42	139	57.92
น้ำหวาน	53	62.35	98	63.23	151	62.92
น้ำอัดลม	59	69.41	96	61.94	155	64.58
6. ประเภทอาหารว่าง						
ขนมปังเนยแยม	43	50.59	67	43.23	110	45.83
ขนมปังไส้กรอก	77	90.59	141	90.97	218	90.83
คุกกี้	55	64.71	87	56.13	142	59.17
พาย	40	47.06	72	46.45	112	46.67
เค้ก	46	54.12	98	63.23	144	60.00

จากตาราง 3 พบว่า การบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่ม กลุ่มตัวอย่างโดยรวมบริโภคนมถั่วเหลือง ร้อยละ 71.67 เมื่อจำแนกตามเพศปรากฏว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงบริโภคนมถั่วเหลือง ร้อยละ 72.94 และ 70.97 ตามลำดับ

ส่วนการบริโภคอาหารว่างนั้นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมบริโภคขนมปังไส้กรอกร้อยละ 90.83 เมื่อจำแนกตามเพศปรากฏว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงบริโภคขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 90.59 และ 90.97 ตามลำดับ

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหาร (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	4	50.00	42	61.76	7	77.78
มื้อเช้า-มื้อเย็น	3	37.50	21	30.88	5	55.56
มื้อกลางวัน-มื้อเย็น	2	28.00	11	16.18	5	55.56
มื้อเช้า-มื้อกลางวัน	-	-	-	-	1	11.11

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 61.76

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทข้าว แป้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	4	50.00	66	97.06	8	88.89
ข้าวกล้อง/กับ	5	62.50	25	36.76	6	66.67
ข้าวขาว/กับ	1	12.50	6	8.82	2	22.22
ข้าวเหนียว/กับ	1	12.50	4	5.88	2	22.22
กล้วยเดี่ยว	2	25.00	8	11.76	3	33.33
มือกลางวัน						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	3	37.50	49	72.05	8	88.89
ข้าวกล้อง/กับ	6	75.00	1	1.47	1	11.11
ข้าวขาว/กับ	2	25.00	7	10.29	1	11.11
ข้าวเหนียว/กับ	1	12.50	9	13.24	6	66.67
กล้วยเดี่ยว	2	25.00	12	17.65	6	66.67
มือเย็น						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	4	50.00	6	8.82	5	55.56
ข้าวกล้อง/กับ	-	-	3	4.41	3	33.33
ข้าวขาว/กับ	2	25.00	15	22.06	7	77.78
ข้าวเหนียว/กับ	4	50.00	14	20.59	2	22.22
กล้วยเดี่ยว	1	12.50	13	19.12	5	55.56

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้าและมือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 97.06 และ 72.05 ตามลำดับ มือเย็นคือข้าวขาว/กับ ร้อยละ 22.06

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
หมูปิ้ง	3	37.5	11	16.18	4	44.44
ไข่	-	-	10	14.71	1	11.11
ไก่ปิ้ง	3	37.5	19	27.94	5	55.56
ไส้กรอก	1	12.50	13	19.12	7	77.78
ลูกชิ้น	2	25.00	16	23.53	7	77.78
มือกลางวัน						
หมูปิ้ง	2	25.00	12	17.65	3	33.33
ไข่	5	62.50	21	30.88	6	66.67
ไก่ปิ้ง	1	12.50	15	22.06	1	11.11
ไส้กรอก	2	25.00	10	14.71	4	44.44
ลูกชิ้น	3	37.50	9	13.24	2	22.22
มือเย็น						
หมูปิ้ง	2	25.00	18	13.24	6	66.67
ไข่	3	37.50	13	19.12	4	44.44
ไก่ปิ้ง	3	37.50	17	25.00	7	77.78
ไส้กรอก	6	75.00	18	26.47	4	44.44
ลูกชิ้น	2	25.00	15	22.06	5	55.56

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ตามมื้ออาหารประกอบด้วย มือเช้าคือไก่ปิ้ง ร้อยละ 27.94 มือกลางวันคือไข่ ร้อยละ 30.88 มือเย็นคือไส้กรอก ร้อยละ 26.47

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมืออาหารและอาหารประเภท ผัก ผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ผักสด	1	12.50	35	51.47	4	44.44
ผักต้ม ผักลวก	1	12.50	7	10.29	-	-
ผลไม้	5	62.50	26	38.24	5	55.56
สลัดผัก	1	12.50	20	29.41	3	33.33
มือกลางวัน						
ผักสด	1	12.50	20	29.41	1	11.11
ผักต้ม ผักลวก	2	25.00	16	23.53	5	55.56
ผลไม้	2	25.00	16	23.53	3	33.33
สลัดผัก	3	37.50	22	32.35	1	11.11
มือเย็น						
ผักสด	3	37.50	14	20.59	6	66.67
ผักต้ม ผักลวก	4	50.00	18	26.47	5	55.56
ผลไม้	5	62.50	23	33.82	8	88.89
สลัดผัก	1	12.50	4	5.88	-	-

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทผัก ผลไม้ ตามมืออาหารประกอบด้วย มือเช้าคือผักสด ร้อยละ 51.47 มือกลางวันคือสลัดผัก ร้อยละ 32.35 มือเย็นคือผลไม้ ร้อยละ 33.82
 All rights reserved

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภท เครื่องดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มื้อเช้า						
ไม่โล	5	62.50	21	30.88	7	77.78
นมถั่วเหลือง	-	-	1	1.47	-	-
นมวัว	-	-	3	4.41	1	11.11
น้ำหวาน	5	62.50	28	41.18	8	88.89
น้ำอัดลม	5	62.50	34	50.00	9	100.00
มื้อกลางวัน						
ไม่โล	-	-	3	4.41	2	22.22
นมถั่วเหลือง	6	75.00	34	50.00	9	100.00
นมวัว	3	37.50	18	26.47	8	88.89
น้ำหวาน	-	-	3	4.41	1	11.11
น้ำอัดลม	-	-	4	5.88	2	22.22
มื้อเย็น						
ไม่โล	-	-	20	29.41	2	22.22
นมถั่วเหลือง	5	62.50	9	13.24	3	33.33
นมวัว	2	25.00	12	17.65	3	33.33
น้ำหวาน	1	12.50	16	23.53	1	11.11
น้ำอัดลม	1	12.50	24	35.29	3	33.33

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่มตามมื้ออาหารประกอบด้วยมื้อเช้าและมื้อกลางวันคือน้ำอัดลมและนมถั่วเหลือง ร้อยละ 50.00 เท่ากัน มื้อเย็นคือนมวัว ร้อยละ 17.65

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทอาหารว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ขนมปังเนยแยม	-	-	10	14.71	2	22.22
ขนมปังไส้กรอก	4	50.00	18	26.47	5	55.56
คุกกี้	-	-	9	13.24	2	22.22
พาย	2	25.00	16	23.53	5	55.56
เค้ก	5	62.50	20	29.41	9	100.00
มือกลางวัน						
ขนมปังเนยแยม	-	-	3	4.41	2	22.22
ขนมปังไส้กรอก	6	75.00	34	50.00	9	100.00
คุกกี้	3	37.50	19	27.94	8	88.89
พาย	-	-	13	19.12	1	11.11
เค้ก	-	-	15	22.06	2	22.22
มือเย็น						
ขนมปังเนยแยม	5	62.50	16	23.53	5	55.56
ขนมปังไส้กรอก	-	-	17	25.00	4	44.44
คุกกี้	2	25.00	8	11.76	4	44.44
พาย	1	12.50	9	13.24	3	33.33
เค้ก	-	-	18	26.47	1	11.11

จากตาราง 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารว่าง ตามมื้ออาหาร ประกอบด้วยมือเช้าคือเค้ก ร้อยละ 29.41 มือกลางวันคือขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 50.00 มือเย็นคือขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 23.53

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารที่บริโภค (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	5	83.33	41	66.13	11	64.71
มื้อเช้า-มื้อเย็น	2	33.33	24	38.71	4	23.53
มื้อกลางวัน-มื้อเย็น	4	66.67	28	45.16	15	88.24
มื้อเช้า-มื้อกลางวัน	--	-	1	1.61	-	-

จากตาราง 10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 66.13

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมืออาหารและอาหารประเภทข้าว แป้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มือ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	3	50.00	31	50.00	10	58.82
ข้าวกล้อง/กับ	2	33.33	33	53.23	6	35.29
ข้าวขาว/กับ	-	-	9	14.52	1	5.88
ข้าวเหนียว/กับ	-	-	5	8.06	2	11.76
กล้วยเตี้ย	1	16.67	10	16.13	2	11.76
มือกลางวัน						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	4	66.67	53	85.48	10	58.82
ข้าวกล้อง/กับ	-	-	2	3.23	1	5.88
ข้าวขาว/กับ	-	-	8	12.90	1	5.88
ข้าวเหนียว/กับ	1	16.67	11	17.74	4	23.53
กล้วยเตี้ย	3	50.00	15	24.19	2	11.76
มือเย็น						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	-	-	13	20.97	3	17.65
ข้าวกล้อง/กับ	1	16.67	3	4.84	3	17.65
ข้าวขาว/กับ	1	16.67	17	27.42	8	47.06
ข้าวเหนียว/กับ	2	33.33	17	27.42	3	17.65
กล้วยเตี้ย	2	33.33	15	24.19	5	29.41

จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง ตามมืออาหารประกอบด้วยมือเช้าคือข้าวกล้อง/กับ ร้อยละ 53.23 มือกลางวันคือข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 85.48 และมือเย็นคือข้าวขาว/กับซึ่งเท่ากับการบริโภคข้าวเหนียว/กับ ร้อยละ 27.42

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)
จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
หมูปิ้ง	-	-	15	24.19	3	17.65
ไข่	1	16.67	4	6.45	2	11.76
ไก่ปิ้ง	3	50.00	19	30.65	6	35.29
ไส้กรอก	1	16.67	13	20.97	6	35.29
ลูกชิ้น	1	16.67	16	25.81	8	47.06
มือกลางวัน						
หมูปิ้ง	2	33.33	11	17.74	4	23.53
ไข่	-	-	21	33.27	3	17.65
ไก่ปิ้ง	2	33.33	12	19.35	5	29.41
ไส้กรอก	1	16.67	11	17.74	3	17.65
ลูกชิ้น	1	16.67	11	17.74	2	11.76
มือเย็น						
หมูปิ้ง	2	33.33	18	29.03	6	35.29
ไข่	-	-	19	30.65	7	41.18
ไก่ปิ้ง	1	16.67	19	30.65	7	41.18
ไส้กรอก	1	16.67	21	33.27	6	35.29
ลูกชิ้น	2	33.33	9	14.52	4	23.53

จากตาราง 12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้าคือไก่ปิ้ง ร้อยละ 30.65 มื้อกลางวันคือไข่ ร้อยละ 33.27 และ มือเย็นคือไส้กรอก ร้อยละ 33.27

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภท ผัก ผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ผักสด	2	33.33	18	29.03	3	17.65
ผักต้ม ผักลวก	1	16.67	8	12.90	1	5.88
ผลไม้	2	33.33	7	11.29	4	23.53
สลัดผัก	1	16.67	42	67.74	2	11.76
มือกลางวัน						
ผักสด	1	16.67	10	16.13	2	11.76
ผักต้ม ผักลวก	2	33.33	15	24.19	6	35.29
ผลไม้	3	50.00	17	27.42	-	-
สลัดผัก	1	16.67	23	37.10	2	11.76
มือเย็น						
ผักสด	-	-	18	29.03	5	29.41
ผักต้ม ผักลวก	-	-	21	33.87	6	35.29
ผลไม้	-	-	26	41.94	9	52.94
สลัดผัก	-	-	23	37.10	-	-

จากตาราง 13 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคน ผัก ผลไม้ ตามมื้ออาหาร ประกอบด้วย มื้อเช้าและมือกลางวันคือสลัดผัก ร้อยละ 67.74 และ 37.10 ตามลำดับ มื้อเย็นคือผลไม้ ร้อยละ 41.94

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)
จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทเครื่องดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ไมโล	1	16.67	25	40.32	7	41.18
นมถั่วเหลือง	-	-	2	3.23	1	5.88
นมวัว	-	-	3	4.84	1	5.88
น้ำหวาน	5	83.33	28	45.16	9	52.94
น้ำอัดลม	2	33.33	35	56.45	10	58.82
มือกลางวัน						
ไมโล	1	16.67	2	3.23	1	5.88
นมถั่วเหลือง	3	50.00	34	54.84	11	64.71
นมวัว	2	33.33	24	38.71	5	29.41
น้ำหวาน	-	-	2	3.23	1	5.88
น้ำอัดลม	-	-	1	1.61	2	11.76
มือเย็น						
ไมโล	2	33.33	10	16.13	2	11.76
นมถั่วเหลือง	2	33.33	28	45.16	2	11.76
นมวัว	1	16.67	12	19.35	5	29.41
น้ำหวาน	-	-	17	27.42	5	29.41
น้ำอัดลม	1	16.67	15	24.19	3	17.65

จากตาราง 14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคเครื่องดื่มตามมื้ออาหาร ประกอบด้วย มือเช้าคือน้ำอัดลม ร้อยละ 56.45 มือกลางวันและมือเย็นคือนมถั่วเหลือง ร้อยละ 54.84 และ 45.16 ตามลำดับ

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)
จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทอาหารว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ขนมปังเนยแยม	2	33.33	14	22.58	4	23.53
ขนมปังไส้กรอก	3	50.00	17	27.42	6	35.29
คุกกี้	2	33.33	14	22.58	6	35.29
พาย	1	16.67	16	25.81	8	47.06
เค้ก	-	-	10	16.13	3	17.65
มือกลางวัน						
ขนมปังเนยแยม	1	16.67	10	16.13	3	17.65
ขนมปังไส้กรอก	1	16.67	3	4.84	1	5.88
คุกกี้	3	50.00	35	56.45	12	70.59
พาย	1	16.67	22	35.48	5	29.41
เค้ก	-	-	3	4.84	1	5.88
มือเย็น						
ขนมปังเนยแยม	1	16.67	21	33.87	5	29.41
ขนมปังไส้กรอก	2	33.33	10	16.13	4	23.53
คุกกี้	2	33.33	10	16.13	4	23.53
พาย	-	-	11	17.74	3	17.65
เค้ก	1	16.67	10	16.13	2	11.76

จากตาราง 15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารว่างตามมื้ออาหาร ประกอบด้วย มือเช้าคือขนมปังไส้กรอก มือกลางวันคือคุกกี้ และมือเย็นคือขนมปังเนยแยม ร้อยละ 27.42 56.45 และ 33.87 ตามลำดับ

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหารที่บริโภค (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	4	44.44	35	56.45	10	71.43
มื้อเช้า-มื้อเย็น	4	44.44	21	33.87	3	21.43
มื้อกลางวัน-มื้อเย็น	3	33.33	25	40.32	5	35.71
มื้อเช้า-มื้อกลางวัน	-	-	6	9.68	-	-

จากตาราง 16 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 56.45

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภท ข้าว แป้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	6	66.67	29	46.77	10	71.43
ข้าวกล้อง/กับ	7	77.78	29	46.77	6	42.86
ข้าวขาว/กับ	-	-	8	12.90	2	14.29
ข้าวเหนียว/กับ	-	-	5	8.06	2	14.29
กล้วยเดี่ยว	2	22.22	9	14.52	2	14.29
มือกลางวัน						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	9	100.00	50	80.65	9	64.29
ข้าวกล้อง/กับ	-	-	2	3.23	1	7.14
ข้าวขาว/กับ	2	22.22	6	9.68	1	7.14
ข้าวเหนียว/กับ	4	44.44	8	12.90	4	28.57
กล้วยเดี่ยว	6	66.67	12	19.35	2	14.29
มือเย็น						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	3	33.33	12	19.35	3	21.43
ข้าวกล้อง/กับ	-	-	3	4.84	3	21.43
ข้าวขาว/กับ	2	22.22	16	25.81	8	57.14
ข้าวเหนียว/กับ	3	33.33	16	25.81	3	21.43
กล้วยเดี่ยว	1	11.11	15	24.19	5	35.71

จากตาราง 17 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้าคือข้าวต้ม-โจ๊กเท่ากับข้าวกล้อง/กับ ร้อยละ 46.77 ส่วนมือกลางวันคือ ข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 80.65 มือเย็นคือข้าวขาว/กับเท่ากับข้าวเหนียว/กับ ร้อยละ 25.81

ตาราง 18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
หมูปิ้ง	1	11.11	15	24.19	2	14.28
ไข่	1	11.11	3	4.84	2	14.28
ไก่ปิ้ง	3	33.33	18	29.03	6	42.86
ไส้กรอก	2	22.22	13	20.97	6	42.86
ลูกชิ้น	3	33.33	14	22.58	8	57.14
มือกลางวัน						
หมูปิ้ง	2	22.22	10	16.13	3	21.42
ไข่	2	22.22	24	38.71	5	35.71
ไก่ปิ้ง	1	11.11	10	16.13	2	14.28
ไส้กรอก	2	22.22	12	19.35	3	21.42
ลูกชิ้น	2	22.22	10	16.13	2	14.28
มือเย็น						
หมูปิ้ง	2	22.22	18	29.03	6	42.86
ไข่	3	33.33	13	20.97	4	28.57
ไก่ปิ้ง	2	22.22	19	30.65	7	50.00
ไส้กรอก	3	33.33	19	30.65	6	42.85
ลูกชิ้น	3	33.33	15	24.19	4	28.57

จากตาราง 18 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้าคือไก่ปิ้ง ร้อยละ 29.03 ส่วนมือกลางวันคือไข่ ร้อยละ 38.71 มือเย็นคือไก่ปิ้ง เท่ากับไส้กรอก ร้อยละ 30.65

ตาราง 19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภท ผัก ผลไม้ (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มื้อเช้า						
ผักสด	1	11.11	2	3.22	3	21.43
ผักต้ม ผักลวก	8	88.89	32	51.61	6	42.86
ผลไม้	1	11.11	13	20.97	1	7.14
สลัดผัก	9	100.00	51	82.26	12	85.71
มื้อกลางวัน						
ผักสด	3	33.33	21	33.87	2	14.29
ผักต้ม ผักลวก	1	11.11	24	38.71	8	57.14
ผลไม้	9	100.00	43	69.35	13	92.86
สลัดผัก	-	-	4	64.52	4	28.57
มื้อเย็น						
ผักสด	3	33.33	24	38.71	6	42.86
ผักต้ม ผักลวก	1	11.11	21	33.87	8	57.14
ผลไม้	4	44.44	21	33.87	-	-
สลัดผัก	3	33.33	2	3.22	-	-

จากตาราง 19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทผัก ผลไม้ ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมื้อเช้าคือสลัดผัก ร้อยละ 82.26 ส่วนมื้อกลางวันคือผลไม้ ร้อยละ 69.35 มื้อเย็นคือผักสด ร้อยละ 38.71

ตาราง 20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมืออาหารและอาหารประเภท เครื่องดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มือ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ไม่โล	4	44.44	20	32.26	7	50.00
นมถั่วเหลือง	5	55.56	33	53.23	10	71.43
นมวัว	4	4.71	12	19.35	4	28.57
น้ำหวาน	-	-	7	11.29	-	-
น้ำอัดลม	-	-	6	9.68	5	35.71
มือกลางวัน						
ไม่โล	1	11.11	2	3.23	1	7.41
นมถั่วเหลือง	2	22.22	34	54.84	11	78.57
นมวัว	1	11.11	24	38.71	5	35.71
น้ำหวาน	3	33.33	2	3.23	1	7.14
น้ำอัดลม	2	22.22	1	1.61	2	14.29
มือเย็น						
ไม่โล	6	66.67	18	29.03	5	35.71
นมถั่วเหลือง	1	11.11	4	6.45	2	14.29
นมวัว	1	11.11	17	27.42	5	35.71
น้ำหวาน	2	22.22	19	30.65	3	21.43
น้ำอัดลม	3	33.33	24	38.71	9	64.29

จากตาราง 20 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่มตามมืออาหารประกอบด้วยมือเช้าและมือกลางวันคือนมถั่วเหลือง ส่วนมือเย็นคือน้ำอัดลม ร้อยละ 53.23 ,54.84 และ 38.71 ตามลำดับ

ตาราง 21 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามช่วงเวลาและประเภท อาหารว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ เมื่อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเช้า						
ขนมปังเนยแยม	-	-	8	12.90	3	21.43
ขนมปังไส้กรอก	1	11.11	13	20.97	9	64.29
คุกกี้	1	11.11	7	11.29	3	21.43
พาย	2	22.22	16	25.81	4	28.57
เค้ก	5	55.56	22	35.48	7	50.00
ช่วงกลางวัน						
ขนมปังเนยแยม	1	11.11	1	1.61	2	14.29
ขนมปังไส้กรอก	3	33.33	12	19.35	4	28.57
คุกกี้	2	22.22	2	3.23	1	7.14
พาย	6	66.67	33	53.23	11	78.57
เค้ก	6	66.67	19	30.65	5	35.71
ช่วงเย็น						
ขนมปังเนยแยม	3	33.33	20	32.26	5	35.71
ขนมปังไส้กรอก	1	11.11	17	27.42	3	21.43
คุกกี้	2	22.22	8	12.90	2	14.29
พาย	1	11.11	19	30.65	3	21.43
เค้ก	2	22.22	13	20.97	4	28.57

จากตาราง 21 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภครักษาประเภทอาหารว่างตามช่วงเวลาประกอบด้วยช่วงเช้าคือเค้ก ร้อยละ 35.48 และช่วงกลางวันคือพาย ร้อยละ 53.23 ช่วงเย็นคือขนมปังเนยแยม ร้อยละ 32.26

ตาราง 22 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารที่บริโภค (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	2	33.33	66	48.18	2	16.67
มื้อเช้า-มื้อเย็น	-	-	45	32.85	1	8.33
มื้อกลางวัน-มื้อเย็น	2	33.33	32	23.36	7	58.33
มื้อเช้า-มื้อกลางวัน	2	33.33	3	2.19	2	16.67

จากตาราง 22 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 48.18

ตาราง 23 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมืออาหารและอาหารประเภทข้าว แป้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มือ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	5	83.33	143	97.81	1	8.33
ข้าวกล้อง/กับ	5	83.33	46	33.58	3	25.00
ข้าวขาว/กับ	-	-	17	12.41	5	41.67
ข้าวเหนียว/กับ	1	16.67	23	16.79	4	33.33
กล้วยเดี่ยว	2	33.33	17	12.41	2	16.67
มือกลางวัน						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	4	66.67	89	64.96	2	16.67
ข้าวกล้อง/กับ	-	-	4	2.92	2	16.67
ข้าวขาว/กับ	1	16.67	3	2.19	5	41.67
ข้าวเหนียว/กับ	2	33.33	14	10.22	1	8.33
กล้วยเดี่ยว	-	-	29	21.17	2	16.67
มือเย็น						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	1	16.67	12	8.76	5	41.67
ข้าวกล้อง/กับ	-	-	14	10.22	4	33.33
ข้าวขาว/กับ	3	50.00	50	36.50	1	8.33
ข้าวเหนียว/กับ	2	33.33	30	21.90	1	8.33
กล้วยเดี่ยว	-	-	31	22.63	1	8.33

จากตาราง 23 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง ตามมืออาหารประกอบด้วยมือเช้าและมือกลางวันคือข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 97.81 และ 64.96 ตามลำดับ มือเย็นคือข้าวขาว/กับ ร้อยละ 36.50

ตาราง 24 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
หมูปิ้ง	2	33.33	23	16.79	4	33.33
ไข่	2	33.33	11	8.03	1	8.33
ไก่ปิ้ง	1	16.67	34	24.82	1	8.33
ไส้กรอก	1	16.67	34	24.82	3	25.00
ลูกชิ้น	1	16.67	46	33.58	4	33.33
มือกลางวัน						
หมูปิ้ง	1	16.67	25	18.25	4	33.33
ไข่	3	50.00	60	43.80	2	16.67
ไก่ปิ้ง	1	16.67	16	11.68	4	33.33
ไส้กรอก	1	16.67	18	13.14	2	16.67
ลูกชิ้น	1	16.67	18	13.14	-	-
มือเย็น						
หมูปิ้ง	1	16.67	33	24.09	4	33.33
ไข่	2	33.33	26	18.98	1	8.33
ไก่ปิ้ง	2	33.33	26	18.98	4	33.33
ไส้กรอก	3	50.00	41	29.93	1	8.33
ลูกชิ้น	2	33.33	41	29.93	2	16.67

จากตาราง 24 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้า คือลูกชิ้น มือกลางวันคือไข่ ส่วนมือเย็นคือไส้กรอกและลูกชิ้น ร้อยละ 33.58 , 43.80 และ 29.93 ตามลำดับ

ตาราง 25 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภท ผัก ผลไม้ (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ผักสด	1	16.67	32	23.36	7	58.33
ผักต้ม ผักลวก	1	16.67	38	27.74	-	-
ผลไม้	4	66.67	27	19.71	5	41.67
สลัดผัก	-	-	49	35.77	2	16.67
มือกลางวัน						
ผักสด	1	16.67	27	19.71	5	41.67
ผักต้ม ผักลวก	-	-	29	21.17	4	33.33
ผลไม้	2	33.33	28	20.44	4	33.33
สลัดผัก	3	50.00	53	38.69	2	16.67
มือเย็น						
ผักสด	1	16.67	29	21.17	4	33.33
ผักต้ม ผักลวก	4	66.67	56	40.88	3	8.33
ผลไม้	3	50.00	46	33.58	5	8.33
สลัดผัก	-	-	20	14.60	1	8.33

จากตาราง 25 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทผัก ผลไม้ ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้าและมือกลางวันคือสลัดผัก และมือเย็นคือผักต้ม ผักลวกร้อยละ 35.77, 38.69 และ 40.88 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 26 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมืออาหารและประเภท เครื่องดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มือ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ไม่โล	3	50.00	49	35.77	2	16.67
นมถั่วเหลือง	-	-	2	1.46	4	33.33
นมวัว	1	16.67	3	2.19	4	33.33
น้ำหวาน	1	16.67	67	48.91	1	8.33
น้ำอัดลม	4	66.67	66	48.18	1	8.33
มือกลางวัน						
ไม่โล	-	-	7	5.11	6	50.00
นมถั่วเหลือง	5	83.33	90	65.69	2	16.67
นมวัว	2	33.33	47	34.31	2	16.67
น้ำหวาน	1	16.67	6	4.38	1	8.33
น้ำอัดลม	-	-	5	3.65	2	16.67
มือเย็น						
ไม่โล	2	33.33	23	16.79	1	8.33
นมถั่วเหลือง	2	33.33	25	18.25	6	50.00
นมวัว	1	16.67	40	29.20	3	25.00
น้ำหวาน	1	16.67	27	19.71	1	8.33
น้ำอัดลม	-	-	28	20.44	2	16.67

จากตาราง 26 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่มตามมืออาหารประกอบด้วยมือเช้าคือน้ำหวาน มือกลางวันคือนมถั่วเหลือง และมือเย็นคือนมวัวร้อยละ 48.91 , 65.69 และ 29.20 ตามลำดับ

ตาราง 27 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทอาหารว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ขนมปังเนยแยม	1	16.67	13	9.49	4	33.33
ขนมปังไส้กรอก	1	16.67	31	22.63	2	16.67
คุกกี้	1	16.67	13	9.49	3	25.00
พาย	2	33.33	41	29.93	1	8.33
เค้ก	3	50.00	66	48.18	2	16.67
มือกลางวัน						
ขนมปังเนยแยม	-	-	7	5.11	8	66.67
ขนมปังไส้กรอก	5	83.33	89	64.96	2	16.67
คุกกี้	2	33.33	47	34.31	2	16.67
พาย	1	16.67	7	5.11	1	8.33
เค้ก	-	-	6	4.38	-	-
มือเย็น						
ขนมปังเนยแยม	2	33.33	43	31.39	1	8.33
ขนมปังไส้กรอก	2	33.33	29	21.17	6	50.00
คุกกี้	1	16.67	26	18.98	1	8.33
พาย	1	16.67	20	14.60	4	33.33
เค้ก	1	16.67	19	13.87	2	16.67

จากตาราง 27 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทอาหารว่างตามช่วงเวลาประกอบด้วยช่วงเช้าคือเค้ก ช่วงกลางวันคือขนมปังไส้กรอก และช่วงเย็นคือขนมปังเนยแยม ร้อยละ 48.18 , 64.96 และ 31.39 ตามลำดับ

ตาราง 28 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารที่บริโภค (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	8	100.00	59	45.38	4	23.53
มื้อเช้า-มื้อเย็น	5	62.50	37	28.46	5	29.41
มื้อกลางวัน-มื้อเย็น	1	12.50	29	22.31	4	23.53
มื้อเช้า-มื้อกลางวัน	-	-	6	4.62	4	23.53

จากตาราง 28 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 45.38

ตาราง 29 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทข้าว แป้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	3	37.50	62	47.69	12	70.59
ข้าวกล้อง/กับ	4	50.00	50	38.46	11	64.71
ข้าวขาว/กับ	-	-	15	11.54	3	17.65
ข้าวเหนียว/กับ	1	12.50	21	16.15	2	11.76
กล้วยเดี่ยว	-	-	19	14.62	1	5.88
มือกลางวัน						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	7	87.50	103	79.23	13	76.47
ข้าวกล้อง/กับ	-	-	4	3.08	1	5.88
ข้าวขาว/กับ	-	-	7	5.38	-	-
ข้าวเหนียว/กับ	1	12.50	15	11.54	1	5.88
กล้วยเดี่ยว	1	12.50	31	23.85	2	11.76
มือเย็น						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	2	25.00	20	15.38	2	11.76
ข้าวกล้อง/กับ	1	12.50	22	16.92	1	5.88
ข้าวขาว/กับ	4	50.00	39	30.00	9	52.94
ข้าวเหนียว/กับ	-	-	24	18.46	6	35.29
กล้วยเดี่ยว	1	12.50	25	19.23	7	41.18

จากตาราง 29 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้าและมือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 47.69 และ 79.23 ตามลำดับ มือเย็นคือข้าวขาว/กับ ร้อยละ 30.00

ตาราง 30 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมืออาหารและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มือ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
หมูปิ้ง	-	-	20	15.38	6	35.29
ไข่	-	-	11	8.46	1	5.88
ไก่ปิ้ง	2	25.00	48	36.92	7	41.18
ไส้กรอก	3	37.50	28	21.54	5	29.41
ลูกชิ้น	3	37.50	40	30.77	4	23.53
มือกลางวัน						
หมูปิ้ง	1	12.50	41	31.54	3	17.65
ไข่	2	25.00	25	19.23	4	23.53
ไก่ปิ้ง	3	37.50	25	19.23	4	23.53
ไส้กรอก	2	25.00	19	14.62	4	23.53
ลูกชิ้น	1	12.50	20	15.38	3	17.65
มือเย็น						
หมูปิ้ง	3	37.50	31	23.85	4	23.53
ไข่	2	25.00	22	16.92	3	17.65
ไก่ปิ้ง	2	25.00	23	17.69	3	17.65
ไส้กรอก	2	25.00	37	28.46	4	23.53
ลูกชิ้น	3	37.50	35	26.92	5	29.41

จากตาราง 30 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ตามมืออาหารประกอบด้วยมือเช้าคือไก่ปิ้ง มือกลางวันคือหมูปิ้ง และมือเย็นคือไส้กรอก ร้อยละ 36.92, 31.54 และ 28.46 ตามลำดับ

ตาราง 31 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมืออาหารและอาหารประเภท ผัก ผลไม้ (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มือ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ผักสด	1	12.50	43	33.08	6	35.29
ผักต้ม ผักลวก	3	37.50	26	20.00	4	23.53
ผลไม้	2	25.00	35	26.92	7	41.18
สลัดผัก	2	25.00	32	24.62	4	23.53
มือกลางวัน						
ผักสด	2	25.00	33	25.38	3	17.65
ผักต้ม ผักลวก	-	-	26	20.00	4	23.53
ผลไม้	3	37.50	36	27.69	3	17.65
สลัดผัก	3	37.50	45	34.62	7	41.18
มือเย็น						
ผักสด	1	12.50	28	21.54	2	11.76
ผักต้ม ผักลวก	3	37.50	51	39.23	6	35.29
ผลไม้	3	37.50	40	30.77	6	35.29
สลัดผัก	1	12.50	18	13.85	3	17.65

จากตาราง 31 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทผัก ผลไม้ ตามมืออาหารประกอบด้วยมือเช้าคือผักสด มือกลางวันคือสลัดผัก มือเย็นคือผักต้ม ผักลวก ร้อยละ 33.08 , 34.62 และ 39.23 ตามลำดับ

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ตาราง 32 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภท เครื่องดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ไมโล	1	12.50	45	34.62	8	47.06
นมถั่วเหลือง	2	25.00	1	0.76	2	11.76
นมวัว	1	12.50	5	3.85	-	-
น้ำหวาน	3	37.50	62	47.69	6	35.29
น้ำอัดลม	3	37.50	58	44.62	10	58.82
มือกลางวัน						
ไมโล	-	-	7	5.38	-	-
นมถั่วเหลือง	7	87.50	75	57.69	14	82.35
นมวัว	1	12.50	42	32.31	10	58.82
น้ำหวาน	-	-	8	6.15	-	-
น้ำอัดลม	1	12.50	4	3.08	-	-
มือเย็น						
ไมโล	1	12.50	28	21.54	5	29.41
นมถั่วเหลือง	2	25.00	31	23.85	-	-
นมวัว	2	25.00	46	35.38	3	17.65
น้ำหวาน	3	37.50	13	10.00	6	35.29
น้ำอัดลม	1	12.50	15	11.54	4	23.53

จากตาราง 32 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่มตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้าคือน้ำหวาน มือกลางวันคือนมถั่วเหลือง และมือเย็นคือนมวัว ร้อยละ 47.69 , 57.69 และ 35.38 ตามลำดับ

ตาราง 33 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทอาหารว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเช้า						
ขนมปังเนยแยม	-	-	20	15.38	6	35.29
ขนมปังไส้กรอก	2	25.00	50	38.46	7	41.18
คุกกี้	3	37.50	27	20.77	5	29.41
พาย	3	37.50	38	29.23	4	23.53
เค้ก	-	-	13	10.00	1	5.88
ช่วงกลางวัน						
ขนมปังเนยแยม	1	12.50	17	13.08	1	5.88
ขนมปังไส้กรอก	-	-	6	4.62	-	-
คุกกี้	7	87.50	75	57.69	14	82.35
พาย	1	12.50	40	30.77	13	76.47
เค้ก	-	-	8	6.15	-	-
ช่วงเย็น						
ขนมปังเนยแยม	2	25.00	57	43.85	5	29.41
ขนมปังไส้กรอก	4	50.00	30	23.08	1	5.88
คุกกี้	3	37.50	20	15.38	5	29.41
พาย	-	-	17	13.08	3	17.65
เค้ก	-	-	7	5.38	2	11.76

จากตาราง 33 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทอาหารว่างตามช่วงเวลาประกอบด้วยช่วงเช้าคือขนมปังไส้กรอก ช่วงกลางวันคือคุกกี้ และช่วงเย็นคือขนมปังเนยแยม ร้อยละ 38.46, 57.69 และ 28.46 ตามลำดับ

ตาราง 34 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหารที่บริโภค (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	5	29.41	57	44.88	4	36.36
มื้อเช้า-มื้อเย็น	7	41.18	37	29.13	2	18.18
มื้อกลางวัน-มื้อเย็น	3	17.65	30	23.62	2	18.18
มื้อเช้า-มื้อกลางวัน	2	11.76	4	3.15	4	36.36

จากตาราง 34 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 44.88

ตาราง 35 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมืออาหารและอาหารประเภท ข้าว แป้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มือ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	5	29.41	67	52.76	5	45.45
ข้าวกล้อง/กับ	5	29.41	62	48.82	2	18.18
ข้าวขาว/กับ	-	-	16	12.60	2	18.18
ข้าวเหนียว/กับ	2	11.76	21	16.54	1	9.09
กล้วยเดี่ยว	5	29.41	18	14.17	1	9.09
มือกลางวัน						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	11	64.71	111	87.40	6	54.54
ข้าวกล้อง/กับ	3	17.65	4	3.15	4	36.36
ข้าวขาว/กับ	-	-	7	5.51	-	-
ข้าวเหนียว/กับ	1	5.88	15	11.81	2	18.18
กล้วยเดี่ยว	3	17.65	31	24.41	1	9.09
มือเย็น						
ข้าวต้ม-โจ๊ก	2	11.76	16	12.60	1	9.09
ข้าวกล้อง/กับ	3	17.65	13	10.24	-	-
ข้าวขาว/กับ	5	29.41	43	33.86	4	36.36
ข้าวเหนียว/กับ	5	29.41	29	22.83	3	27.27
กล้วยเดี่ยว	2	11.76	28	22.05	3	27.27

จากตาราง 35 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง ตามมืออาหารประกอบด้วยมือเช้าและมือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ส่วนมือเย็นคือข้าวขาว/กับ ร้อยละ 52.76, 87.40 และ 33.86 ตามลำดับ

ตาราง 36 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มื้อเช้า						
หมูปิ้ง	1	5.88	22	17.32	2	18.18
ไข่	4	23.53	12	9.45	-	-
ไก่ปิ้ง	3	17.65	49	38.58	5	45.45
ไส้กรอก	5	29.41	26	20.47	4	36.36
ลูกชิ้น	4	23.53	39	30.71	3	27.27
มื้อกลางวัน						
หมูปิ้ง	1	5.88	25	19.69	1	9.09
ไข่	6	35.29	54	42.52	2	18.18
ไก่ปิ้ง	-	-	17	13.39	-	-
ไส้กรอก	5	29.41	18	14.17	5	45.45
ลูกชิ้น	2	11.76	10	7.87	4	36.36
มื้อเย็น						
หมูปิ้ง	4	23.53	30	23.62	3	27.27
ไข่	2	11.76	24	18.90	3	27.27
ไก่ปิ้ง	3	17.65	24	18.90	1	9.09
ไส้กรอก	3	17.65	42	33.07	3	27.27
ลูกชิ้น	5	29.41	37	29.13	1	9.09

จากตาราง 36 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมื้อเช้าไก่ปิ้ง มื้อกลางวันคือไข่ และมื้อเย็นคือไส้กรอก ร้อยละ 38.58, 42.52 และ 33.07 ตามลำดับ

ตาราง 37 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภท ผัก ผลไม้ (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ผักสด	-	-	9	7.09	2	18.18
ผักต้ม ผักลวก	8	47.06	74	58.27	4	36.36
ผลไม้	1	5.88	19	14.96	4	36.36
สลัดผัก	13	76.47	117	92.13	8	72.72
มือกลางวัน						
ผักสด	6	35.29	47	37.01	3	27.27
ผักต้ม ผักลวก	6	35.29	55	43.31	4	36.36
ผลไม้	11	64.71	111	87.40	4	36.36
สลัดผัก	1	5.88	9	7.09	-	-
มือเย็น						
ผักสด	2	11.76	20	15.75	1	9.09
ผักต้ม ผักลวก	1	5.88	3	2.36	1	9.09
ผลไม้	2	11.76	111	87.40	8	72.72
สลัดผัก	2	11.76	2	1.57	4	36.36

จากตาราง 37 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทผักผลไม้ ตามมื้ออาหารประกอบด้วยมือเช้าสลัดผัก มือกลางวันคือผลไม้ และมือเย็นคือผักสด ร้อยละ 92.13 , 87.40 และ 15.75 ตามลำดับ

ตาราง 38 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ(น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมืออาหารและอาหารประเภท เครื่องดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มือ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า						
ไมโล	10	58.82	45	35.43	2	18.18
นมถั่วเหลือง	4	23.53	60	47.24	6	54.54
นมวัว	3	17.65	34	26.77	3	27.27
น้ำหวาน	-	-	8	6.30	-	-
น้ำอัดลม	1	5.88	16	12.60	-	-
มือกลางวัน						
ไมโล	6	35.29	52	40.94	-	-
นมถั่วเหลือง	3	17.65	45	35.43	6	54.54
นมวัว	2	11.76	14	11.02	-	-
น้ำหวาน	3	17.65	16	12.60	3	27.27
น้ำอัดลม	3	17.65	17	13.39	3	27.27
มือเย็น						
ไมโล	3	17.65	44	34.65	4	36.36
นมถั่วเหลือง	2	11.76	18	14.17	1	9.09
นมวัว	1	5.88	28	22.05	2	18.18
น้ำหวาน	6	35.29	52	40.94	3	27.27
น้ำอัดลม	5	29.41	39	30.71	5	45.45

จากตาราง 38 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่มตามมือ อาหารประกอบด้วยมือเช้านมถั่วเหลือง มือกลางวันคือน้ำอัดลม และมือเย็นคือน้ำหวาน ร้อยละ 47.24 , 13.39 และ 40.94 ตามลำดับ

ตาราง 39 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหารและอาหารประเภทอาหารว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาวะโภชนาการ มื้อ/ประเภทอาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มื้อเช้า						
ขนมปังเนยแยม	1	5.88	13	10.24	-	-
ขนมปังไส้กรอก	2	11.76	30	23.62	10	90.90
คุกกี้	9	52.94	16	12.60	1	9.09
พาย	3	17.65	38	29.92	3	27.27
เค้ก	2	11.76	61	48.03	5	45.45
มือกกลางวัน						
ขนมปังเนยแยม	4	23.53	17	13.39	1	9.09
ขนมปังไส้กรอก	2	11.76	30	23.62	2	18.18
คุกกี้	-	-	7	5.51	-	-
พาย	9	52.94	80	62.99	7	63.64
เค้ก	3	17.65	42	33.07	4	36.36
มื้อเย็น						
ขนมปังเนยแยม	9	52.94	40	31.50	5	45.45
ขนมปังไส้กรอก	4	23.53	26	20.47	1	9.09
คุกกี้	2	11.76	20	15.75	2	18.18
พาย	3	17.65	16	12.60	1	9.09
เค้ก	2	11.76	27	21.26	2	18.18

จากตาราง 39 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารประเภทอาหารว่างตามช่วงเวลาประกอบด้วยช่วงเช้าเค้ก ช่วงกลางวันคือพาย และช่วงเย็นคือขนมปังเนยแยม ร้อยละ 48.03 , 62.99 และ 31.50 ตามลำดับ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางฉัตร ดุลย์สวัสดิ์
วัน เดือน ปี เกิด	22 ธันวาคม 2495
ประวัติการศึกษา	
2511	ปวช. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2516	ปวส. วิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพฯ ทุ้งมหาเมฆ
2523	ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ประวัติการทำงาน	
2518-2528	รับราชการตำแหน่งอาจารย์ 1 โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม จังหวัดพะเยา
2529-2539	รับราชการตำแหน่งอาจารย์ 2 โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
2540-2548	รับราชการตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนเสด็จจวนชยางค์กุลวิทยา อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
2549-ปัจจุบัน	รับราชการตำแหน่งอาจารย์ 3 ระดับ 8 (ครู คศ. 3) โรงเรียนเสด็จจวนชยางค์กุลวิทยา อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved