

การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและ  
การออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1

จังหวัดเชียงใหม่



วราวรรณ ทองมี

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สิงหาคม 2552

การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและ  
การออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1  
จังหวัดเชียงใหม่



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

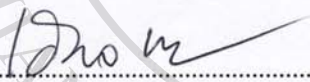
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
สิงหาคม 2552


การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย  
ของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่

รณารณ ทงม

การันคว้แบบบิสรนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้ันบเป็นส่วนหน่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณทิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตรศึกษา


คณะกรรมการสอบการันคว้แบบบิสร

  
..... ประธานกรรมการ  
รองศาสตราจารย์ ดร.เรมวถ นันท์ศุภวัฒน์

  
..... กรรมการ  
รองศาสตราจารย์เทียมศร ทงสวัสดิ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © Chiang Mai University

  
..... กรรมการ  
รองศาสตราจารย์ประหัด สายวิเชียร

All rights reserved

25 สิงหาคม 2552

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาและตรวจแก้ไขงานการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จด้วยความภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ และรองศาสตราจารย์ ดร.เรมवल นันท์สุภวัฒน์ ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจการปรับปรุงผลงานอันเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ทำให้การศึกษาในครั้งนี้งานสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรในการศึกษาซึ่งให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือให้เหมาะสมต่อการการศึกษา

ขอขอบพระคุณเพื่อนร่วมงานและพี่ๆ เพื่อนๆ ร่วมชั้นปี สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา ตลอดจนผู้ที่มีได้เอ่ยนามในที่นี้ทุกท่านที่เป็นกำลังใจและให้คำแนะนำที่คิดตลอดมา

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ รวมทั้งทุกคนในครอบครัวที่สนับสนุนการศึกษา ให้กำลังใจและทุนทรัพย์มาโดยตลอดจนผู้เขียนประสบความสำเร็จ

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับเรื่องนี้ในโอกาสต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

วรารรณ ทงมี