

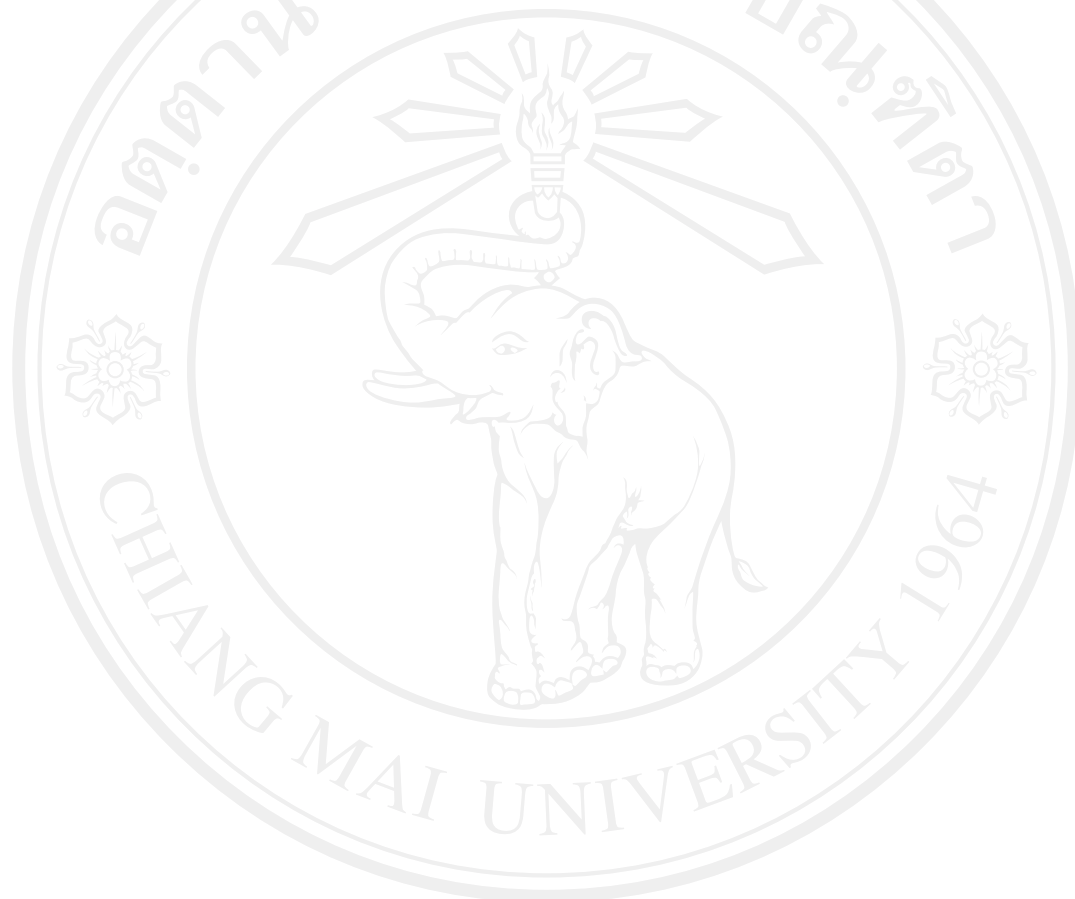
ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่
ผู้เขียน	นางสาวพิมลมาศ ฤทธิพิชญ์
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤตินันท์ สมุทรทัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่เรียนอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิและการสุ่มอย่างง่ายมีจำนวนทั้งสิ้น 205 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง ใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ประเมินภาวะโภชนาการโดยเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทย อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการประมาณค่าร้อยละของประชากร

ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียน เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่าช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % นักเรียนร้อยละ 56.70 ถึง 74.03 มีภาวะโภชนาการสมส่วน ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนร้อยละ 46.56 ถึง 64.65 บริโภคอาหาร 3 มื้อ ด้านชนิดและความถี่ของอาหารรวมถึงเครื่องดื่มที่บริโภค พบว่ามีระดับการบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ร้อยละ 71.61 ถึง 86.44 บริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ร้อยละ 46.07 ถึง 64.18 ประุงอาหารด้วยวิธีการผัด ร้อยละ 43.59 ถึง 61.77 บริโภคอาหารรสเค็ม และร้อยละ 53.11 ถึง 70.79 บริโภคอาหารจากตลาดสด สำหรับผลการศึกษาด้านปริมาณการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารทุกประเภทในปริมาณมากกว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติและต่ำกว่าเกณฑ์ โดยบริโภคอาหารประเภท ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เผือก มัน มากที่สุดรองลงมาคือ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่าง ๆ ไขมันหรือน้ำมัน ผัก และผลไม้ ตามลำดับ ส่วนผลการศึกษาพฤติกรรม

สุขภาพด้านการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนทุกคนออกกำลังกายในช่วงโมงพลศึกษา โดยในจำนวนนี้ร้อยละ 41.14 ถึง 59.35 อบอุ่นร่างกายรวมถึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งละ 10-15 นาที ร้อยละ 25.06 ถึง 42.26 ออกกำลังกาย 5-6 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ ร้อยละ 24.14 ถึง 41.22 ใช้เวลา ในการออกกำลังกาย 40-50 นาที ต่อ ครั้ง ร้อยละ 52.60 ถึง 70.32 ออกกำลังกายในช่วงเวลากลางวัน และส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 86.07 ถึง 96.37



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

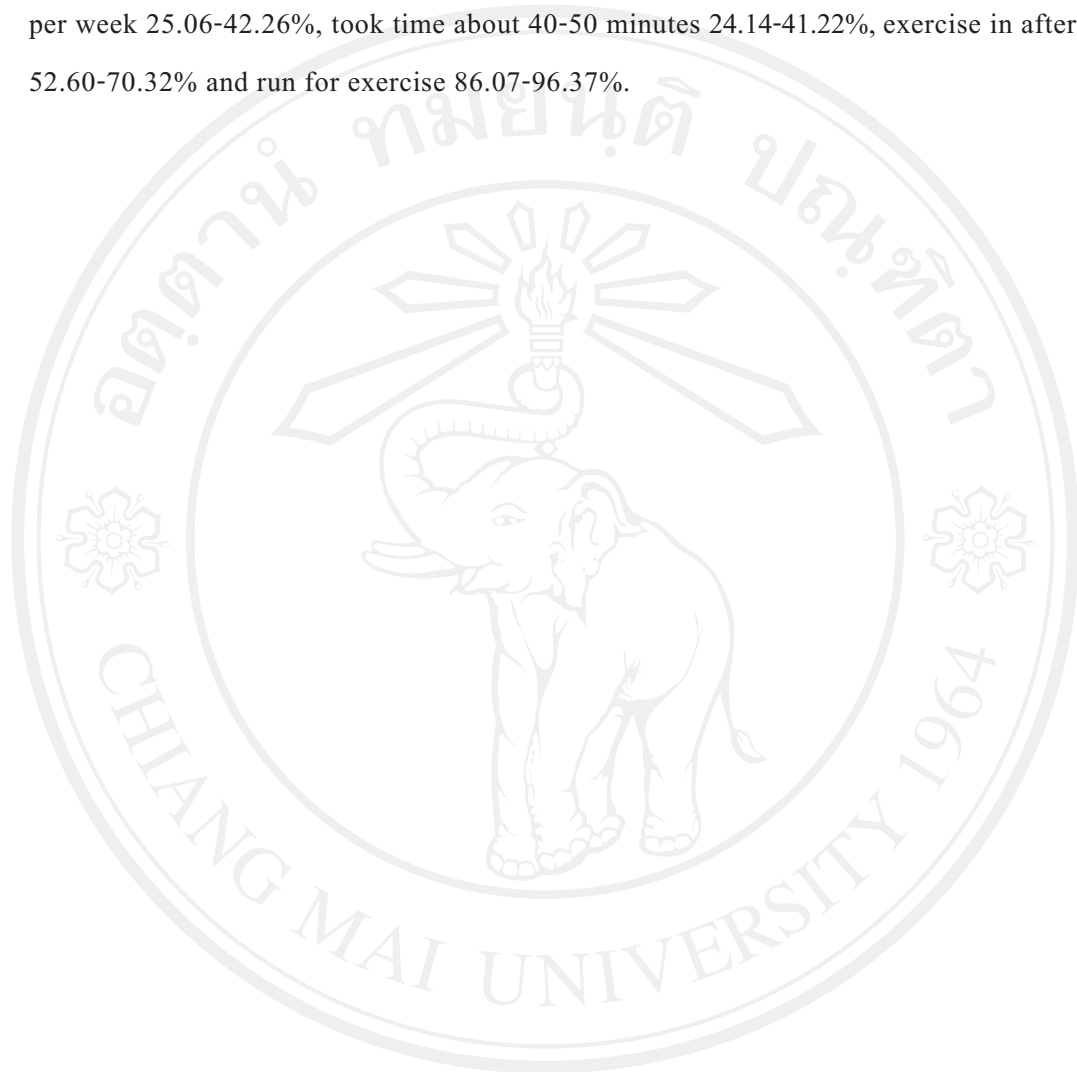
Independent Study Title	Nutritional Status and Health Behavior of Students at Wat Weruwan School , Chiang Mai Province
Author	Miss. Pimonmas Ritpen
Degree	Master of Science (Nutrition Education)
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Ruetinan Samuttai Advisor Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Co-advisor

ABSTRACT

The objectives of this study were to examine nutritional status and health behavior of students at Wat Weruwan school, Chiang Mai province. Population of this study was that students studying in grade level 3 semesters 1 academic year 2010. A total of 205 students were included in this study and were selected by stratified and simple random sampling. The data were collected using weight and height measurements, questionnaire and interview. The nutritional status was evaluated with the reference growth chart of Thai children aged 5-18 years of the Division of Nutrition, the Department of Health and Ministry of Public Health (2001). The data were analyzed using frequency counting, percentage, mean, standard deviation and percentage estimation of population.

The result for 99%Confidence interval of students indicated that 56.70-74.03% were good nutrition status. For health behavior about food consumption had meal for 3 times 46.56-64.65%; the food frequency consumption and drink were good; full 5 food groups 71.61-86.44%, cooked by stir-fried 46.07-64.18%, ate salty 43.59-61.77% and ate cooked food from fresh food market 53.11-70.79%. The semi food frequency per day of over-nutrition students showed that: they had food consumption behavior all five food groups higher than the standard and under-nutrition students. Rice, starch and production from starch, vegetables, fruits and fat/oil were most eaten. Regarding health behavior about exercise, all students had exercise in physical education hours.

41.14-59.35% of the students had warm up and cool down 10-15 minutes; exercise 5-6 times per week 25.06-42.26%, took time about 40-50 minutes 24.14-41.22%, exercise in afternoon 52.60-70.32% and run for exercise 86.07-96.37%.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved