

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>7</b>
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการในเด็กวัยรุ่น	7
พฤติกรรมสุขภาพ	15
ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ	15
ประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ	17
องค์ประกอบของพฤติกรรมสุขภาพ	18
ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	19
แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี	21
การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ	23
การบริโภคอาหารและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	27
การออกกำลังกายและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการออกกำลังกายของวัยรุ่น	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา</b>	<b>48</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	49

การหาคุณภาพเครื่องมือ	50
การพิทักษ์สิทธิ	51
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	52
<b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>	53
<b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ</b>	74
สรุปผลการศึกษา	74
อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ	82
บรรณานุกรม	84
ภาคผนวก	94
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	95
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	96
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์	103
ภาคผนวก ง หนังสือพิทักษ์สิทธิ	107
ภาคผนวก จ ค่าความเชื่อมั่น แอลฟา ครอนบาค	108
ภาคผนวก ฉ แบบประเมินความสอดคล้องภายใน	111
ภาคผนวก ช ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	113
ภาคผนวก ซ ชนิดและความถี่ของอาหารรวมทั้งเครื่องดื่มที่บริโภค	116
ภาคผนวก ฌ หลักวิธีการคำนวณการบริโภคอาหารเชิงปริมาณ	119
ภาคผนวก ญ ภาพเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจวัดระดับครีวเรื้อน	123
ประวัติผู้เขียน	127

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 หน่วยวัดปริมาณอาหารที่บริโภคระดับครัวเรือน	10
2.2 การแปลผลภาวะโภชนาการเทียบกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	14
2.3 การแปลผลภาวะโภชนาการเทียบกับส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	14
2.4 การแปลผลภาวะโภชนาการเทียบกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	14
2.5 การบริโภคอาหารและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการบริโภคอาหาร	38
2.6 การออกกำลังกายและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการออกกำลังกาย	43
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	54
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และภาวะโภชนาการ โดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	54
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	55
4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารและช่วงเวลาในการบริโภคอาหารในหนึ่งวัน	56
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามชนิดอาหารและเครื่องดื่มที่บริโภคของกลุ่มตัวอย่าง	57
4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดและความถี่ของอาหารที่บริโภค	58
4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปรุงอาหารเพื่อบริโภค	59
4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรสชาติอาหารที่บริโภค	60
4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารที่บริโภค	61
4.10 ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์บริโภคโดยเฉลี่ยต่อวัน จำแนกตามประเภทของอาหาร	62
4.11 ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการสมส่วนบริโภคโดยเฉลี่ยต่อวัน จำแนกตามประเภทของอาหาร	64

4.12	ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์บริโภคต่อวัน จำแนกตามประเภทของอาหาร	66
4.13	การเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคอาหาร โดยเฉลี่ยต่อวันกับปริมาณอาหารที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ	67
4.14	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรูปแบบการออกกำลังกาย	68
4.15	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	69
4.16	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง	70
4.17	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย และระยะเวลาที่ใช้ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	71
4.18	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	72
4.19	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดกีฬาที่เล่น	73



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved