

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ค่านิยมศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายและความสำคัญของวิชา โภชนศาสตร์	5
ภาวะโภชนาการ	6
โภชนาการกับวัยรุ่น	8
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่น	9
แนวทางกำหนดความต้องการสารอาหารและพลังงานของวัยรุ่น	11
การประเมินภาวะโภชนาการ	12
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	17
รูปแบบการวิจัย	17
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา	17
วิธีการศึกษา	17
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล	18
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล	21
บทที่ 4 ผลการศึกษา	22
ตารางแสดงผลการศึกษา	22
คำอธิบายผลการศึกษา	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	33
สรุป	33
อภิปราย	34
ข้อเสนอแนะ	37
บรรณานุกรม	41
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.	46
ภาคผนวก ข.	49
ภาคผนวก ค.	50
ภาคผนวก ง.	52
ภาคผนวก จ.	53
ภาคผนวก ฉ.	69
ประวัติผู้เขียน	70

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	แสดงเพศ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูง คชนี้มวลกายและอายุ ของประชากรและอาสาสมัคร	23
4.2	ข้อมูลสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของนักเรียน	24
4.3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณสารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และพลังงานที่ได้รับของนักเรียนกลุ่มอาสาสมัคร จำแนกตามภาวะโภชนาการและเพศ	25
4.4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารและพลังงานของนักเรียน กลุ่มอาสาสมัครจำแนกตามเพศ	26
4.5	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับจำนวนนักเรียน กลุ่มอาสาสมัครที่เล่นและไม่เล่นกีฬา	26
4.6	แสดงข้อมูลการเล่นกีฬากับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง	30
4.7	เปรียบเทียบภาวะโภชนาการกับพลังงานที่สูญเสียไปกับการเล่นกีฬา	69