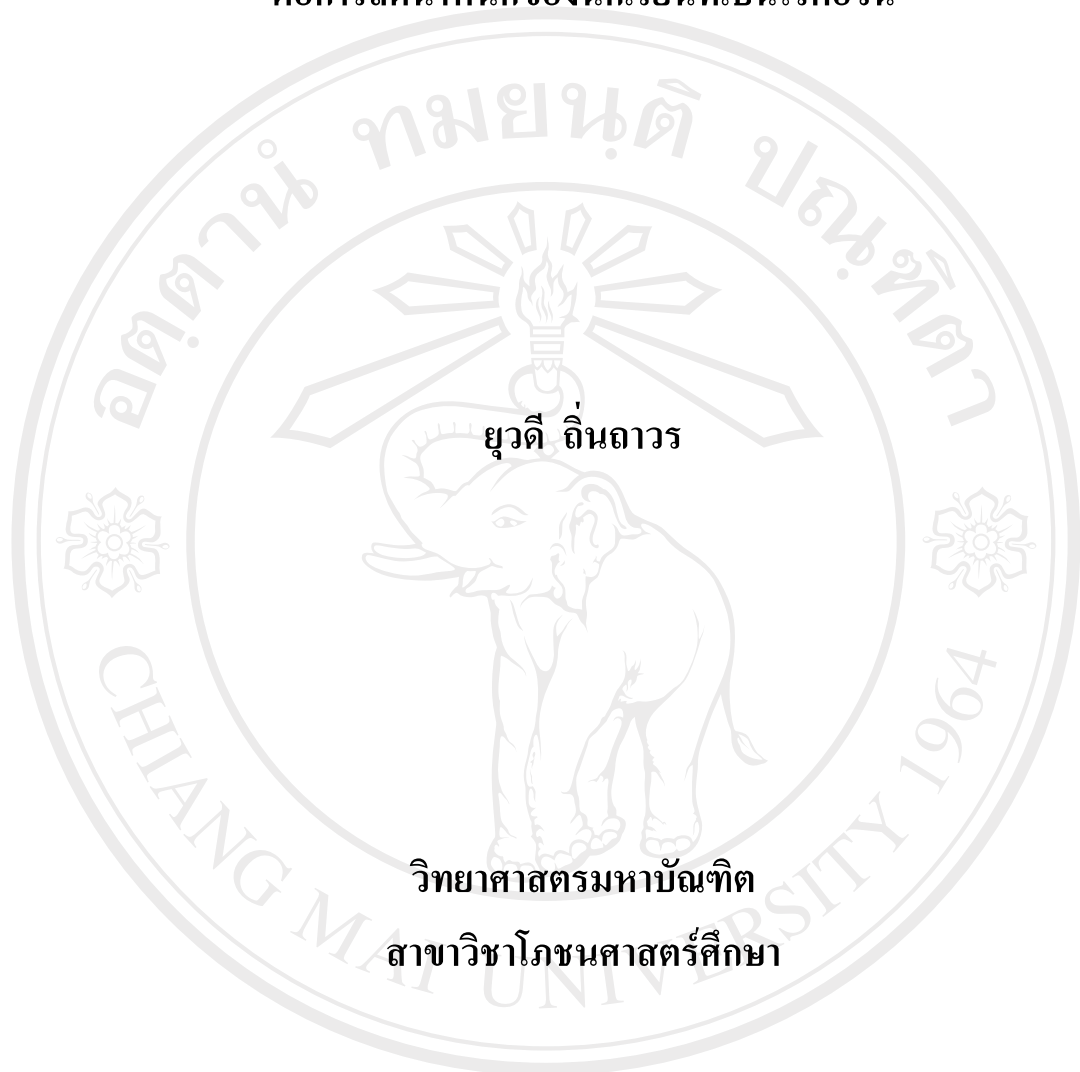


ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย  
ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน



ยุวดี ถิ่นถาวร

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2550

ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย  
ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

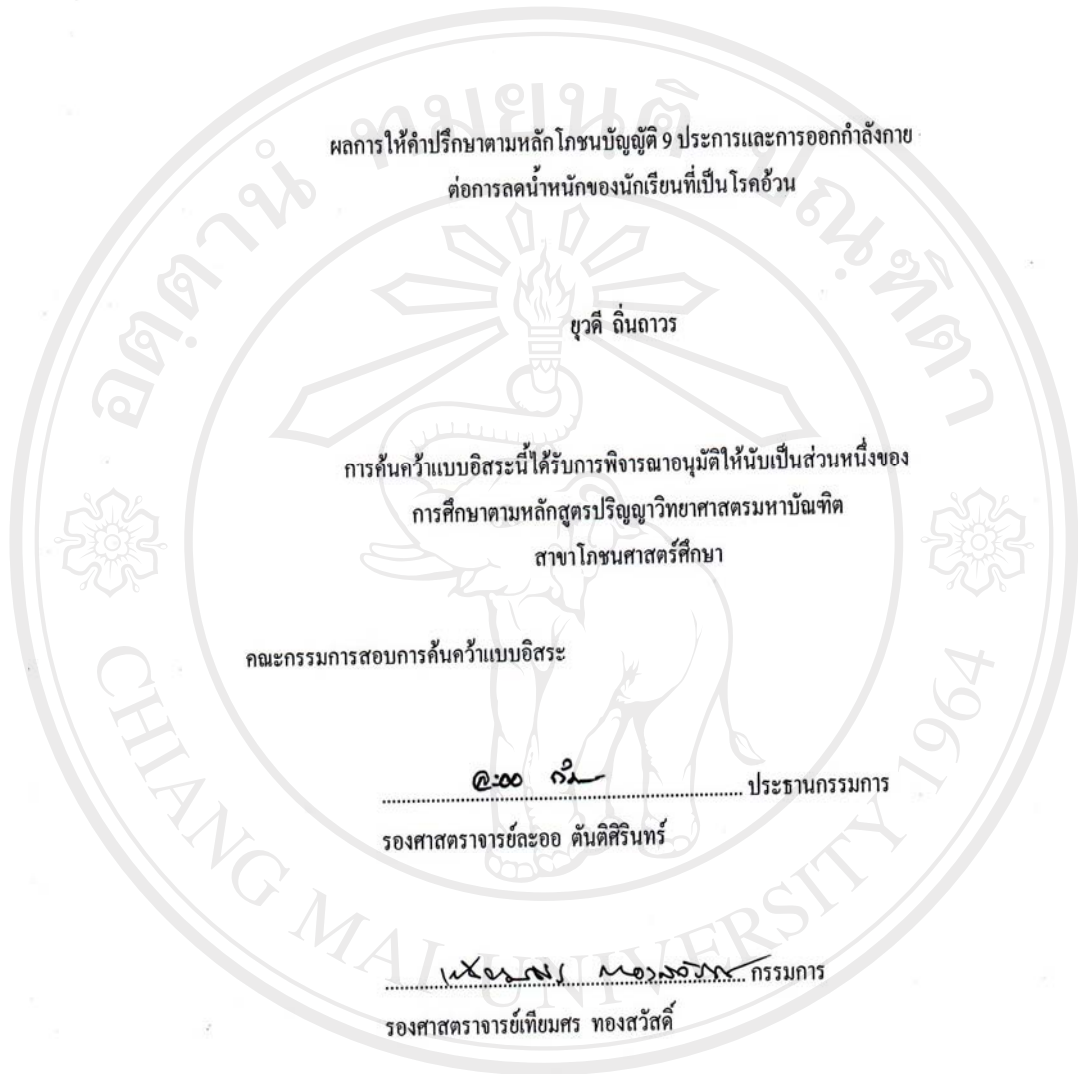
Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2550



ผลการให้คำปรึกษาตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย  
ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็น โรคอ้วน

บุวดี ถิ่นถาวร

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ ได้รับการพิจารณาอนุมัติ ให้นำเป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษิตตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

๑๐๐ คน

ประธานกรรมการ  
รองศาสตราจารย์ละออ ดันติสิรินทร์

กรรมการ

รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มุกดาชาติบัญชาชัย

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

25 กันยายน 2550

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความกรุณาช่วยเหลือและแนะนำอย่างดียิ่งของรองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์ ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระที่ให้ข้อเสนอแนะและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีความชัดเจนถูกต้องมากขึ้น ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์มุกดาชาติบัญญัติชาชัย กรรมการที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ รองศาสตราจารย์ละอ อ ตันศิริรินทร์ ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระและผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร และรองศาสตราจารย์อุเทนปัญญา ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้จัดการ โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่อนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลและขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาครั้งนี้

ท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่และญาติพี่น้องทุกคนที่สนับสนุนให้กำลังใจ ความห่วงใยและความช่วยเหลือในทุกๆ ด้านมาโดยตลอด รวมทั้งขอขอบคุณพี่รุ่นที่ 6 และเพื่อนๆ รุ่นที่ 7 สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษาทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจเสมอมา

ยุวดี ถิ่นถาวร