

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
สมมุติฐานการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
อาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน	7
โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน	14
หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	16
การออกกำลังกาย	22
การประเมินภาวะ โภชนาการในวัยเด็ก	27
การให้คำปรึกษา	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	40
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	43
การพิทักษ์สิทธิ์	43

การรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
บทที่ 4 ผลการศึกษา	48
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	61
สรุปผลการศึกษา	61
อภิปรายผล	62
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	73
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	74
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	75
ภาคผนวก ค ตัวอย่างคำชี้แจงรายละเอียดขออนุญาตผู้ปกครอง	79
ภาคผนวก ง ตัวอย่างใบยินยอม	81
ภาคผนวก จ แผนการให้คำปรึกษา	83
ภาคผนวก ฉ ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	86
ภาคผนวก ช การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	143
ภาคผนวก ซ กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี	144
ประวัติผู้เขียน	145

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ตัวอย่างอาหารใน 1 วัน ของเด็กวัยเรียน	11
2.2 ความต้องการอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 วัน ของเด็กวัยเรียน อายุ 6-12 ปี	12
2.3 ความต้องการพลังงานของเด็กอายุ 10-19 ปี	13
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	49
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารหลัก หมู่อาหาร อาหารมื้อหลัก วิธีการปรุงอาหารและรสชาติอาหารที่ชอบ	51
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารว่าง อาหารว่าง เครื่องดื่ม ผลไม้ที่ชอบรับประทานและปริมาณน้ำที่ดื่ม/วัน	53
4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลด้านกิจกรรม	55
4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับคะแนนความรู้ เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนและหลังรับคำปรึกษา	56
4.6 เปรียบเทียบคะแนนความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนและหลัง รับคำปรึกษา	57
4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	58
4.8 เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ก่อนและหลังรับคำปรึกษา	58
4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการออกกำลังกาย	59
4.10 เปรียบเทียบคะแนนการออกกำลังกายก่อนและหลังรับคำปรึกษา	59
4.11 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างจำแนกรายสัปดาห์	60