

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
อาหารกับโภชนาการ	7
ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการในวัยผู้ใหญ่	13
โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	25
ประชากร	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	27
การพิทักษ์สิทธิ์	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	28
บทที่ 4 ผลการศึกษา	29

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	36
สรุปผลการศึกษา	36
อภิปรายผล	37
ข้อเสนอแนะ	41
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	45
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	46
ภาคผนวก ข ภาพตัวอย่างเครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการ	47
ภาคผนวก ค แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก และวัดเส้นรอบเอว	48
ภาคผนวก ง แผนการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย	49
ภาคผนวก จ รายการอาหารและเครื่องดื่ม	55
ภาคผนวก ฉ แผนการออกกำลังกาย	59
ภาคผนวก ช แบบสอบถามหลังกิจกรรม	60
ภาคผนวก ซ แบบสังเกตการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย	61
ภาคผนวก ฌ แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (ก่อนเริ่มโครงการ)	63
ภาคผนวก ฎ แบบสอบถามความพึงพอใจ (หลังเสร็จสิ้นโครงการ)	65
ภาคผนวก ฏ หนังสือยินยอม	67
ภาคผนวก ฐ แบบประเมินความสอดคล้องภายใน	68
ภาคผนวก ถ เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ ดัชนีสุขภาพ (Health Index:HI)	73
ภาคผนวก ท ภาพตัวอย่างการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง	76
ประวัติผู้เขียน	77

ตาราง		หน้า
4.1	น้ำหนักตัว และเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา ก่อนแต่ละสัปดาห์ และหลังสิ้นสุดโครงการ	31
4.2	ความพึงพอใจและปัญหาอุปสรรค ของกรณีศึกษาที่พบต่อการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย หลังสิ้นสุดโครงการ	34



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved