

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	กิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคม
ผู้เขียน	นายกฤษณพงษ์ นาทิพย์
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. นพัต อัสภากรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. วินธนา คูศิริสิน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคม ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อายุระหว่าง 12-18 ปี ที่พักประจำในบ้านพักนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคม อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 43 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือเครื่องชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง แบบทดสอบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ แผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนภาวะโภชนาการประเมินโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เทียบกับกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2553

ผลการศึกษา พบว่า เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการนักเรียนส่วนใหญ่ผ่านกิจกรรมคิดเป็นร้อยละ 97.63 ทำให้นักเรียนมีคะแนนโดยรวมหลังเรียนอยู่ในเกณฑ์สูง มีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมเพิ่มจาก ร้อยละ 63.34 เป็น ร้อยละ 71.74 โดยมีคะแนนจากการทดสอบหลังเรียนทั้ง 6 ด้านอยู่ในเกณฑ์สูง และเมื่อเทียบกับก่อนเรียนพบว่าความรู้ด้านอาหารหลัก 5 หมู่ ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการด้านโภชนาการสำหรับวัยรุ่น ด้านการประเมินภาวะโภชนาการด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 8.70, 9.58, 18.66, 11.62, 10.08 และ 18.61ตามลำดับ เมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่าภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

Independent Study Title	Activities for Enhancing Knowledge on Food and Nutrition and Nutritional Status of Students of Nakornbangyangpittayakom School	
Author	Mr.Kritsanaphong Natip	
Degree	Master of Science (Nutrition Education)	
Advisory Committee	Lect. Dr. Natad Assapaporn	Advisor
	Lect. Dr. Winthana Kusirisin	Co-advisor

ABSTRACT

The purpose of this independent study was to promote the activities for enhancing knowledge on food and nutrition and nutritional status of students of Nakornbangyangpittayakom School. The target group was 43 Matthayom Suksa 1-6 students who aged between 12-18 years old and have lived in school dormitory in the second semester of the academic year 2013 at Nakornbangyangpittayakom School, Phisanulok Province. There were five types of research instruments-scales, personal record from weight and height, pre-test and post-test, lesson plans, and satisfaction questionnaire toward using activities for enhancing knowledge on food and nutrition. The data obtained were analyzed by using percentage, mean, and standard deviation. Nutritional status data were analyzed by using weight for age, height for age, and weight for height compared with the criteria of the growth of children aged 5-18 years old from Health Department, Ministry of Public Health version 2010.

The findings were found that after enhancing knowledge on food and nutrition 97.63 percent of students passed the activities and students mean scores were increased from 63.34 percent to 71.74 percent. Students' scores divided into 6 topics were also increased when comparing with pre-test in term of the five food groups, Public Health Division's nine points dietary guidelines, nutrition for adolescence, nutrition assessment, physical movement, and emotion and stress management 8.70, 9.58, 18.66, 11.62, 10.08, and 18.61 percent respectively. When using nutritional assessment, nutritional status of students met the normal level and students were highly satisfied with the activities.