

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
คำนำ	(1)
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์	5
สมมติฐานการวิจัย	6
กรอบแนวความคิด	6
การตรวจเอกสาร	7
พฤติกรรมผู้บริโภค	8
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผลไม้	14
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	28
แนวทางการบริโภค	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
วิธีการวิจัย	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
การสร้างและทดสอบเครื่องมือ	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	40
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	48
ผลการวิจัย	48
ข้อวิจารณ์	98

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุปผลการวิจัยและข้อ	104
สรุปผลการวิจัย	104
ข้อเสนอแนะ	109
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	111
ภาคผนวก	116
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม	117
ภาคผนวก ข จดหมายขอความอนุเคราะห์	119
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์	121
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	123
ภาคผนวก จ เฉลยแบบสอบถามตอนที่ 2 เรื่องความรู้เกี่ยวกับผลไม้	135
ภาคผนวก ฉ ภาพตัวอย่างชนิดและน้ำหนักเฉลี่ยผลไม้ที่นิยมบริโภค	138

## สารบัญญัตินำ

ตารางที่	หน้า
1 ส่วนที่เป็นกากและส่วนที่กินได้ของผลไม้	15
2 คุณค่าของผลไม้ทางด้านวิตามินซีและเอ (ใน 100 กรัมของส่วนที่กินได้)	16
3 ปริมาณวิตามินซีในผลไม้บางชนิด (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)	17
4 ปริมาณเบต้าแคโรทีน (มิลลิกรัมต่อ 100) ในผลไม้บางชนิด	24
5 จำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคล	51
6 จำนวนและร้อยละความถี่ในการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับผลไม้	54
7 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับผลไม้	56
8 จำนวนชนิดผลไม้ที่บริโภค	57
9 รูปแบบที่บริโภคผลไม้ผลไม้	58
10 การเลือกบริโภคผลไม้	61
11 ผลไม้และเหตุผลที่นิยมบริโภค	62
12 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการบริโภคผลไม้	64
13 ค่าเฉลี่ยของความถี่และปริมาณผลไม้ในการบริโภคผลไม้	67
14 คุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ที่นิยมบริโภคมากที่สุด 10 อันดับ	70
15 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการเลือกบริโภคผลไม้	73
16 ความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับรูปแบบการบริโภคผลไม้	75
17 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับจำนวนชนิดผลไม้ที่บริโภค	76
18 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับรูปแบบการบริโภคผลไม้	78
19 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการเลือกบริโภคผลไม้	79
20 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาของบิดากับรูปแบบการบริโภคผลไม้	78
21 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาของบิดากับการเลือกบริโภคผลไม้	85
22 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาของมารดากับรูปแบบการบริโภคผลไม้	90

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
23 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษามารดากับการเลือกบริโภคผลไม้	94
24 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับรูปแบบการบริโภคผลไม้	96
25 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้	97
26 เปรียบเทียบน้ำหนักเฉลี่ยผลไม้ที่นิยมบริโภคกับหน่วยส่วนอาหารธงโภชนาการ	102

## สารบัญภาพ

	หน้า
<b>ภาพที่</b>	
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2 ความถี่ในการบริโภคผลไม้	66
3 น้ำหนักเฉลี่ยในการบริโภคผลไม้	68
4 ชงโภชนาการ	101
5 สัดส่วนอาหารที่ควรบริโภค	101
<b>ภาพผนวกที่</b>	
1 ภาพที่ 1 มะละกอ	139
2 ภาพที่ 2 แอปเปิ้ล	139
3 ภาพที่ 3 ส้มเขียวหวาน	139
4 ภาพที่ 4 องุ่น	139
5 ภาพที่ 5 ชมพู	140
6 ภาพที่ 6 ส้มเซ้ง	140
7 ภาพที่ 7 มะม่วงสุก	140
8 ภาพที่ 8 แดงโม	140