

รชฎวรรณ เพียรบุผา 2557: วิตามิน เกลือแร่ ที่ได้รับจากการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดราษฎร์ศรัทธาทำ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(สหกรรมศาสตร์) สาขาสหกรรมศาสตร์ ภาควิชาสหกรรมศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. 106 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ศึกษาปริมาณผักและผลไม้ที่นักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนวัดราษฎร์ศรัทธาทำ จังหวัดฉะเชิงเทรา บริโภคโดยแยกตามกลุ่มผักและผลไม้ 5 สี 2) ศึกษาปริมาณ
วิตามินและเกลือแร่ที่นักเรียนได้รับจากการบริโภคผักและผลไม้ 3) เปรียบเทียบปริมาณวิตามินและเกลือแร่
ที่นักเรียนได้รับจากการบริโภคผักและผลไม้ กับข้อกำหนดความต้องการวิตามินและเกลือแร่ประจำวัน
สำหรับเด็กวัยเรียนต่างๆของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กวัย
เรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนวัดราษฎร์ศรัทธาทำ จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีการศึกษา 2556
จำนวน 215 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และบันทึกการบริโภคผักและผลไม้แบบมีโครงสร้าง
และหาปริมาณวิตามินและเกลือแร่ โดยใช้โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V.2 สถิติ
ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ปริมาณค่าเฉลี่ยผักและผลไม้ที่นักเรียนนักเรียนอายุ 6-8 ปี เพศชายและเพศหญิง
บริโภค 9.54 กรัมต่อวัน และ 7.09 กรัมต่อวัน และนักเรียนอายุ 9-12 ปี เพศชายและเพศหญิงบริโภค 9.82 กรัม
ต่อวัน และ 6.73 กรัมต่อวัน นักเรียนอายุ 6-8 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงได้รับวิตามินเอร้อยละ 117.64 ของ DRI
และ 141.09 ของ DRI เพศชายได้รับวิตามินซี ร้อยละ 114.15 ของ DRI ส่วนเพศหญิงได้รับ ร้อยละ 90.72 ของ
DRI เพศชายและเพศหญิงได้รับโฟเลต ร้อยละ 193.56 ของ DRI และ 196.17 ของ DRI และเพศชายและ
เพศหญิงได้รับไนอะซิน ร้อยละ 45.00 ของ DRI และ 48.75 ของ DRI นักเรียนอายุ 9-12 ปี ทั้งเพศชายและ
เพศหญิงได้รับวิตามินเอ ร้อยละ 91.28 ของ DRI และ 99.25 ของ DRI เพศชายได้รับวิตามินซี ร้อยละ 93.24
ของ DRI แต่เพศหญิงได้รับวิตามินซี ร้อยละ 101.18 ของ DRI เพศชายและเพศหญิงที่ได้รับโฟเลต ร้อยละ 92.71
ของ DRI และ 98.17 ของ DRI และเพศชายและเพศหญิงได้รับไนอะซิน ร้อยละ 33.33 ของ DRI และ 30.00
ของ DRI นักเรียนอายุ 6-8 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงได้รับแคลเซียม ร้อยละ 95.52 ของ DRI และ 49.82 ของ
DRI เพศชายและเพศหญิงได้รับฟอสฟอรัส ร้อยละ 49.61 ของ DRI และ 59.71 ของ DRI เพศชายและเพศหญิง
ได้รับไอโอดีน ร้อยละ 98.12 ของ DRI และ 91.02 ของ DRI และเพศชายได้รับธาตุเหล็ก ร้อยละ 91.85 ของ DRI
ส่วนเพศหญิงได้รับ ร้อยละ 108.02 ของ DRI นักเรียนอายุ 9-12 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงได้รับแคลเซียม ร้อยละ
35.20 ของ DRI และ 45.20 ของ DRI เพศชายและเพศหญิงได้รับฟอสฟอรัส ร้อยละ 26.55 ของ DRI และ 21.50
ของ DRI เพศชายและเพศหญิงได้รับไอโอดีน ร้อยละ 105.62 ของ DRI และ 106.83 ของ DRI และเพศชายและ
เพศหญิงได้รับธาตุเหล็ก ร้อยละ 95.42 ของ DRI และ 46.69 ของ DRI