

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ ทิพนี. (2552). กระบวนการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านวังธาร อำเภอคอยสะเกิด จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). "เด็กโรคอ้วนการออกกำลังกายควรออกครั้งละ 20-30 นาที ความบ่อยเริ่มต้นที่ 3 ครั้งต่อ สัปดาห์". [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.dms.moph.go.th> (กุมภาพันธ์ 2553).
- กมลิตา พานทอง. (2551). กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว ชุมชนบ้านเวียง สวรรค์ อำเภอแม่เมะ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). "เด็กอ้วน" ภัยเงียบที่มาพร้อมกับความน่ารัก. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะโภชนาการ เจริญเติบโตของเด็กไทย 2543.
- กัลยา กิจบุญชู. (2546). การพัฒนาวิธีการประเมินไขมันและระดับการเคลื่อนไหวร่างกายที่แม่นยำและเชื่อถือได้ และดัชนีมวลกายตามอายุสำหรับเด็กไทย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอ เมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โกวิท พวงงาม. (2545). การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน. (ม.ป.ท.).
- งานอนามัย. (2552). ฝ่ายงานระบบดูแลช่วยเหลือ โรงเรียนบ้านสันกำแพง.
- จรัสศรี อุสาหะ. (2539). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนสาริตถ์สังกัตบววมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรัชชาติ ชุมภู. (2550). การเสริมสร้างพลังอำนาจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์ กนขราวิทยทองนิเวศน์จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- แจ่มจันทร์ กุลวิจิตร. (2540). การเล่นในเด็กป่วย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ถนอมศรี รัชต์สวัสดิ์. (2550). การควบคุมน้ำหนักตัวโดยการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของกลุ่มแม่บ้านตำบลหนองแก้ว อำเภอบางคนที จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิชรา เรื่องการกานนท์. (2551). ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก. กรุงเทพฯ: โฮลิสติกพับลิชชิ่ง.
- นววรรณ โปธิศรี. (2546). การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดเมืองพัทยา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปราณีต ผ่องแผ้ว. (2539). โภชนศาสตร์ชุมชน. กรุงเทพฯ: ลิฟวิ้ง ทรานส์ มิเดีย จำกัด.
- ปรีดา สุทธิวิวัฒน์. (2547). หนังสือประกอบการเรียน หมวดวิชาศึกษาทั่วไป : รหัสวิชา วท 082077 การออกกำลังกายและการกีฬา. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ.
- พรชัย พุ่มทิพย์. (2544). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสำหรับนักเรียนหอพักในโรงเรียน กรณีศึกษา : นักเรียนหอพักในโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาลัษณ์มหิดล.
- พรทิพย์ เจริญสิทธิชัย. (2547). การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับกระบวนการกลุ่มและแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมการควบคุมน้ำหนักของเด็กที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถม เขตเทศบาล เมืองฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พีระพงษ์ บุญศิริ และ ภร เสนาอุทธิ์. (2544). โภชนาการ และการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ยุวดี ถิ่นถาวร. (2550). ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนัก ของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลลิตา แจ่มจรรย์ศ. (2544). สถิติวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- วันชัย วัฒนศัพท์, (2546). การสำรวจทัศนคติของประชาชนเรื่องความขัดแย้งในประเทศ
กรุงเทพฯ: มูลนิธิเอเชีย.
- วัชร หิรัญพฤกษ์. (2547). ปัจจัยด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม
ป้องกันภาวะอ้วนของ นักเรียนวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาล-
ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิทยา กุลสมบูรณ์. (2549). รู้ทันโฆษณาชวนเด็ก. กรุงเทพฯ: โครงการคุ้มครองผู้บริโภคด้าน
สุขภาพ 2549.
- วิภาวี สุวรรณธร. (2542). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับแรงสนับสนุนทาง
สังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอท่าตะเียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีรศักดิ์ แก้วทรัพย์. (2551). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนัก
60-75 % MHR ต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กอ้วน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศราวุธ จิตต์ระเบียบ. (2551). การเสริมสร้างเครือข่ายภาคประชาชนในการบริหารงานสถานี
ตำรวจนครบาล. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สถานบันรามจิตติ. (2549). สถาบันแห่งชาติเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สังวาล ชมพูจา. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะ
โภชนาการเกิน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิริพันธ์ จุลกรังคะ. (2545). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- สุกัลยา ศิริน้อย. (2552). **ผลของการให้คำปรึกษาดามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุณี วงศ์คงคาเทพ. (2548). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานของเด็กไทยอายุต่ำกว่า 5 ปี และความสัมพันธ์กับปัญหาฟันผุและโรคอ้วน** วิทยาสารทันตแพทยศาสตร์.
- สุบิน สุนันตะ. (2551). **พฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2544). **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อุไรพร จิตต์แจ้ง. (2547). **โครงการวิจัยการศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์อย่างง่ายในการแปลผลภาวะโภชนาการของนักเรียนและการพัฒนารูปแบบการประมวลผลข้อมูลในระดับท้องถิ่น**. เสนอสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- Dalgeish & Dollery. (2001). **Exercise and Eating Disorders: An Ethical and Legal Analysis**. Taylor & Francis, 2009 - 240 pages.
- Dalgeish & Dollery. (2001). **The health and fitness handbook**. Pearson Education, 2001 - Health & Fitness - 386 pages.
- Dishman & Ickes. (1981). **Self-motivation and adherence to therapeutic exercise**. Journal of Behavioral Medicine.
- International Obesity Taskforce (IOTF). **Detection of overweight and obesity in a national sample of 6–12-y-old Swiss children: accuracy and validity of reference values for body mass index from the US Centers for Disease Control and Prevention and the International Obesity Task Force^{1,2,3}**. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 79, No. 5, 838-843, American Society for Clinical Nutrition.
- Satia JA. (2004). **A Case-Control Study of Risk Factors for Fibrocystic Breast Conditions Shanghai Nutrition and Breast Disease Study, China, 1995–2000**. Oxford journal.
- Stephens. (2002). **Obituary – Helen Heathery Stephens**. The Knoxville News Sentinel –April 19, 2002.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ และหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. นายวัฒนา สุริยจันทร์ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
2. นายเจริญพันธ์ เฉลียว ครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนบ้านสันกำแพง
3. นางสาวอุบลลักษณ์ คุณยศยิ่ง ครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนบ้านสันกำแพง



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนห้วยแก้ว
ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

14 ตุลาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ด้วยนายประวิติ ศรีอ่อน รหัส 510232101 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง "การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่" โดยมี รองศาสตราจารย์ณกร ช่างน้อย เป็นประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาการทำวิทยานิพนธ์

ในกรณี นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นายวัฒนา สุริยจันทร์ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า นายวัฒนา สุริยจันทร์ เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์บุคคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนห้วยแก้ว
ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

14 ตุลาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันกำแพง

ด้วยนายประวิติ ศรีอ่อน รหัส 510232101 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง "การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่" โดยมี รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย เป็นประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาการทำวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ อาจารย์เจริญพันธ์ เจลีย์ว, และอาจารย์อุบลลักษณ์ คุณยศยิ่ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์เจริญพันธ์ เจลีย์ว, และอาจารย์อุบลลักษณ์ คุณยศยิ่ง เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

เรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก
โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

ในประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของนักเรียนโรคอ้วนในนักเรียน สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาพฤติกรรม คือ การบริโภคอาหารเกินพอดีและขาดการออกกำลังกาย โรคอ้วนในนักเรียนก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน เช่น มีความผิดปกติของกระดูกและข้อจากการรับน้ำหนักตัวมากเกินไป นักเรียนมีความเสี่ยงที่จะเป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงมากกว่านักเรียนปกติ นักเรียนมีปมด้อยเกี่ยวกับรูปร่างตนเอง เป็นต้น ดังนั้นการลดหรือควบคุมความอ้วนในนักเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นโดยการรักษาคือการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารให้นักเรียนหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูงและอาหารที่มีส่วนประกอบ ของไขมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ เป็นต้น พร้อมทั้งลดปริมาณอาหารที่รับประทานลง และเพิ่มการออกกำลังกายของนักเรียน แต่พบว่านักเรียนที่เข้ารับการรักษาบางส่วนที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ ยังรับประทานอาหารในปริมาณมากและอาหารที่ให้พลังงานสูง และมี ส่วนประกอบของไขมันสูง และขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอทำให้ การลดหรือ การควบคุมน้ำหนัก ได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและการสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนโรคอ้วน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนโรคอ้วนที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก และ เพื่อหาผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนโรคอ้วนซึ่งผลการวิจัยที่ได้จะเป็นข้อมูลที่ใช้ในการปรับปรุงกลวิธีการให้คำแนะนำในการควบคุมน้ำหนักแก่นักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและพัฒนากลวิธีสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนที่เป็นโรคอ้วนสามารถควบคุมน้ำหนักโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารและออก กกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

กระผมใคร่ขอความร่วมมือจากท่านซึ่งเป็นผู้ปกครองของ ค.ช./ค.ญ. _____ หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัย กระผมจะขอสัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการดูแลนักเรียนรับประทานอาหารและการออกกำลังกายและนักเรียนในการปกครองของท่านจะได้รับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับประทาน อาหาร และการออกกำลังกาย ผู้วิจัยขออนุญาตในการเก็บข้อมูลการรักษาโรคอ้วนของนักเรียน ข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับโดยใช้รหัสแทนชื่อของท่านและชื่อ ของ ค.ช./ค.ญ. _____

ในการบันทึกข้อมูล ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ท่านและ นักเรียนไม่จำเป็นต้องตอบคำถามหากท่านไม่ต้องการตอบ ระหว่างการสัมภาษณ์ท่านและนักเรียน สามารถขอหยุดการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา หากท่านไม่ยินดีให้ข้อมูลแม้ว่าจะเริ่มให้สัมภาษณ์ไปแล้วก็ตาม โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อการเรียน และหากท่านมี ปัญหาสงสัยเกี่ยวกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัย ประวัติ ศรีอ่อน หมายเลข โทรศัพท์ 086-9205260

ประวัติ ศรีอ่อน

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตารางการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและ
สนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

เวลา วันที่	09.00 – 12.00 น. (เช้า)		13.00 – 16.00 น. (บ่าย)	วิทยากร
วันที่ 1 5 มิถุนายน 2553	<ul style="list-style-type: none"> ▪ อันตรายจากโรคอ้วน ▪ สถานการณ์อ้วนในนักเรียน 	กิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	<ul style="list-style-type: none"> ▪ สาเหตุของโรคอ้วนในนักเรียน ▪ การควบคุมและป้องกันโรคอ้วนในนักเรียนที่อยู่ในการปกครองของผู้ปกครอง 	คุณมนจาทกาญจน์ นามแก้ว พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสันกำแพง
วันที่ 2 6 มิถุนายน 2553	<ul style="list-style-type: none"> ▪ การแลกเปลี่ยนความรู้ของผู้ปกครองต่อการมีส่วนร่วมในการควบคุมอาหารนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ การแลกเปลี่ยนความรู้ของผู้ปกครองต่อการมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการออกกำลังกาย 	อาจารย์เจริญพันธ์ เตลิว อาจารย์อุบลลักษณ์ คุณยศยิ่ง อาจารย์เชื้อชาญพิเศษ ฝ่ายงานส่งเสริมสุขภาพ โรงเรียนบ้านสันกำแพง

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลจากบัตรตรวจโรค (OPD card)

1.1 HN _____

1.2 เพศ ชาย หญิง

1.3 อายุ _____ ปี

1.4 วินิจฉัยโรค _____

1.5 เริ่มรับการรักษาโรคฮันครั้งแรกเมื่ออายุ _____ ปี _____ เดือน

1.6 โรคประจำตัว _____

1.7 ที่อยู่ _____

**แบบสอบถามการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและการสนับสนุน
การออกกำลังกายของนักเรียนโรคอ้วนที่อยู่ในโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก**

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อมูลและทำเครื่องหมาย / ในระดับการมีส่วนร่วมของตัวท่านมากที่สุด

ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน โดยเป็น..... เพศ.....อายุ.....ปี

คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านเลือกผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารที่ให้					
2. ท่านลดปริมาณอาหารที่ประกอบไปด้วยแป้งและน้ำตาลให้					
3. ท่านจัดอาหารที่มีไขมันน้อยให้นักเรียนรับประทาน					
4. ท่านเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร					
5. ท่านควบคุมไม่ให้นักเรียนทานอาหารว่างขณะดูโทรทัศน์					
6. ท่านให้คำชมเชยและให้กำลังใจเมื่อนักเรียนรับประทานอาหารที่ให้					
7. ท่านจัดอาหารครบ 5 หมู่ให้นักเรียนรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม					
8. ท่านห้ามมิให้นักเรียนรับประทานน้ำอัดลมของนักเรียน					
9. ท่านจำกัดเวลาและสถานที่ที่รับประทานอาหารของนักเรียน					
10. ท่านมีส่วนร่วมในการควบคุมอาหารและร่วมประเมินน้ำหนักตัว					
11. ท่านมีส่วนจัดเตรียมอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
12. ท่านสนับสนุนให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก					
13. ท่านให้คำชมเชยเมื่อนักเรียนออกกำลังกาย					
14. ท่านเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย					
15. ท่านดูแลให้นักเรียนพักผ่อนตามเวลาที่พอเหมาะ					
16. ท่านยินดีรับ - ส่งนักเรียนหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละวัน					
17. ท่านสนับสนุนให้นักเรียนทำกิจกรรมประจำวัน โดยให้ใช้พลังงานให้มากที่สุด					
18. ท่านปรับเปลี่ยนกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียน โดยให้เคลื่อนไหว					
19. ท่านมีส่วนร่วมในการติดต่อ สอบถาม รับคำแนะนำจากครูผู้ควบคุม					
20. ท่านพานักเรียนไปออกกำลังกายในวันที่ไม่ได้เข้าร่วม					

วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
วันที่ 1	ขนมปัง 1.5 แผ่น มีไส้ ไรซงา สตัดผัก 1 จานเล็ก	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) คะน้าผัดกับหมูไม่ติดมัน 1 ถัง แกงส้มผักรวม 1 ถัง กล้วย 1 ลูก	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ข้าฝักรวม 1 ถัง แกงจืดเต้าหู้ใส่หมูสับ 1 ถัง (หมูสับ 5 ก้อน) ผักของนึ่งโรยงา 1 ชัน
วันที่ 2	ครัวซองต์ 1 ชัน สตัดผัก 1 จานเล็ก	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงป่าถั่วฝักยาวใส่ไก่ 4 ชัน ผัฝักรวม แอปเปิ้ล 1 ผล	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ผัพรักมะเขือใส่ไก่ แกงเลียง เงาะ 3 ผล
วันที่ 3	ขนมปัง 1 ชัน สตัดผัก 1 จานเล็ก	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ไข่ตุ๋น 1 ชัน = ชันขนมหวาน แกงจืดหัวไชเท้า/แครอท ใส่หมูสับไม่ติดมัน ส้ม 1 ผล	**ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดหัวไชเท้า/แครอท ใส่หมูสับไม่ติดมัน ส้ม 1 ผล
วันที่ 4	แซนวิชทูน่า 1 ชันเล็ก ส้ม 1 ผล	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ผัพรักสดเครื่องในไก่กับหอมหัวใหญ่ เกาเหลาเตี๊ยมเป็ดพะโล้ 1 ถังกับผักกาดหอม ฝรั่ง 2 ชัน	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดมันฝรั่ง 6 ชัน 1 ถัง มะเขือเทศ 2 ลูก มะละกอ 1 ชันเล็ก

วันที่ 5	ขนมปัง 1 แผ่น สตீคผัก 1 จานเล็ก นมขาดมันเนย 1 แก้ว	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ข้าบลาสดัดกับผัก แกงจืดเห็ดนางฟ้ากบ กล้วยไข่ 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ต้มยำเนื้อไก่ 1 น่องกับกะหล่ำปลี 74 แคลอรี ผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้ มะละกอ 2 ชิ้น	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงป่าเห็ดนางฟ้า แก้มังกร 1 ชิ้น
วันที่ 6	ขนมปังไส้กรอก 1 ชิ้น 133.5 แคลอรี (มีคาร์โบไฮเดรต 22.5 กรัม โปรตีน 7.8 กรัม ไขมัน 3 กรัม) สตீคผัก 1 จานเล็ก 110 แคลอรี นมขาดมันเนย 1 แก้ว 110 แคลอรี	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ต้มยำเนื้อไก่ 1 น่องกับกะหล่ำปลี 74 แคลอรี ผัดผักรวมมิตรใส่เต้าหู้ มะละกอ 2 ชิ้น	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ข้าบลาสดัดกับผัก แกงจืดเห็ดนางฟ้ากบ กล้วยไข่ 2 ผล	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ข้าบลาสดัดกับผัก แก้มังกร 1 ชิ้น
วันที่ 7	ขนมปังโฮลวีท 1 ชิ้น 133.5 แคลอรี (มีคาร์โบไฮเดรต 22.5 กรัม โปรตีน 7.8 กรัม ไขมัน 3 กรัม) สตீคผัก 1 จานเล็ก 110 แคลอรี นมขาดมันเนย 1 แก้ว 110 แคลอรี	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดมะระ เต้าหู้ เห็ดหอม 73 แคลอรี ผัดกระเพรากุ้งกับปลาหมึก 1 ส่วน 100 แคลอรี ส้ม 1 ผล	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ปลาทอด 1 ตัว 100 แคลอรี แกงส้มผักรวม ส้ม 1 ผล	ข้าวกล้อง 1 ถัง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ปลาทอด 1 ตัว 100 แคลอรี แกงส้มผักรวม ส้ม 1 ผล



วันที่ 8	ขนมปังโฮลวีท 1 ชิ้น 133.5 แคลอรี (มีคาร์โบไฮเดรต 22.5 กรัม โปรตีน 7.8 กรัม ไขมัน 3 กรัม) สต็อคผัก 1 จานเล็ก 110 แคลอรี นมขาดมันเนย 1 แก้ว 110 แคลอรี	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ต้มยำปลา 1 ตัว (อิ ไข่) ไข่ปลาอะไรแต่ไข่ปลา) ผักคื่นหาว มะละกอ 4 ชิ้น (ชิ้นละ 1 คำ)	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดหมูสับกับเครื่องในไก่ ผัดพริกมะเขือยาวกับเครื่องในไก่ แคนตาลูป 2 ชิ้น	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดหมูสับกับเครื่องในไก่เล็ก 1 ตัว (ครึ่งลูกเล็ก) แก้วมังกร 2 ชิ้น (ครึ่งลูกเล็ก)
วันที่ 9	แซนวิชทูน่า 1 ชิ้น นม 1 แก้ว ส้ม 1 ผล	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดผักกาด ผัดพริกมะเขือยาวกับเครื่องในไก่ แคนตาลูป 2 ชิ้น	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงป่าปลาดุก (มีปลา 2 ชิ้น) ผัดแตงกวาไข่ไข่ แก้วมังกร 2 ชิ้น	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดหมูสับกับเครื่องในไก่หมูสับ (ไม่ติดมัน) สต็อคผักกาด (ไข่) (ไข่) 2 ชิ้น) แคนตาลูป 2 ชิ้น
วันที่ 10	แซนวิชทูน่า 1 ชิ้น นมขาดมันเนย 1 แก้ว ส้ม 1 ผล	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) ผัดเต้าหู้กับขึ้นช่าย ต้มยำอ่อนไก่เล็ก 1 น่องกับเห็ดฟาง มะละกอ 3 ชิ้นเล็ก	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดหมูสับกับเครื่องในไก่หมูสับ (ไม่ติดมัน) สต็อคผักกาด (ไข่) (ไข่) 2 ชิ้น) แคนตาลูป 2 ชิ้น	ข้าวกล้อง 1 ถุง (ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ) แกงจืดหมูสับกับเครื่องในไก่หมูสับ (ไม่ติดมัน) สต็อคผักกาด (ไข่) (ไข่) 2 ชิ้น) แคนตาลูป 2 ชิ้น

***อาหารทุกอย่างปริมาณ 1 ถ้วยเล็ก ไข่ 1 ขามใหญ่

ตารางอาหารที่กหนดน้ำหนักทานได้ใน 1 วัน (1000 แคลอรี)

หมวด อาหารแลกเปลี่ยน	ปริมาณ/ ส่วน	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
นม	1	12	8	5	125
ผลไม้	2	30			120
ผัก	4	20	8		112
ข้าว/แป้ง/ถั่วเตี้ย	5	75	15		400
เนื้อสัตว์(ไขมันปานกลาง)	3		21	15	219
ไขมัน	1.5			7.5	67.5
รวม		137	52	27.5	1,043.5

ตารางแสดงโปรแกรมการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
1	ช่วงwarm up ทำที่ 1-9	5
	ช่วงออกกำลังกาย	35
	ช่วงwarm down	10
2	ช่วงwarm up ทำที่ 1-9	5
	ช่วงออกกำลังกาย	35
	ช่วงwarm down	10
3	ช่วงwarm up ทำที่ 1-9	5
	ช่วงออกกำลังกาย	35
	ช่วงwarm down	10
4	ช่วงwarm up ทำที่ 1-9	5
	ช่วงออกกำลังกาย	35
	ช่วงwarm down	10
5	ช่วงwarm up ทำที่ 1-9	5
	ช่วงออกกำลังกาย	40
	ช่วงwarm down	10
6	ช่วงwarm up ทำที่ 1-9	5
	ช่วงออกกำลังกาย	40
	ช่วงwarm down	10
7	ช่วงwarm up ทำที่ 1-9	5
	ช่วงออกกำลังกาย	40
	ช่วงwarm down	10
8	ช่วงwarm up ทำที่ 1-9	5
	ช่วงออกกำลังกาย	40
	ช่วงwarm down	10

**แบบบันทึกการสอบถามการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองของนักเรียนที่อยู่ใน
โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก**

1. ท่านรับทราบถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์ที่มีค่อนักเรียนซึ่งเป็นบุตรหลานของท่าน
อย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

2. แนวทางในการแก้ไขปัญหาลักษณะน้ำหนักเกินเกณฑ์ของนักเรียนซึ่งเป็นบุตรหลานของท่านอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

3. ปัญหาที่ท่านพบในการแก้ไขปัญหาลักษณะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนเป็นอย่างไรบ้าง

3.1 ปัญหาในการควบคุมการบริโภคอาหารของนักเรียน

.....
.....
.....
.....

3.2 ปัญหาในการสนับสนุนการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้พลังงานของนักเรียน

.....
.....
.....
.....
.....

4. ความพึงพอใจในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรของท่านอย่างไร และมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อผลการประเมินน้ำหนักตัวหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก

.....

.....

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะ ในการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค
ภาพกิจกรรมในการวิจัย



ป้ายหน้าโรงเรียน



บริบททั่วไปของโรงเรียน



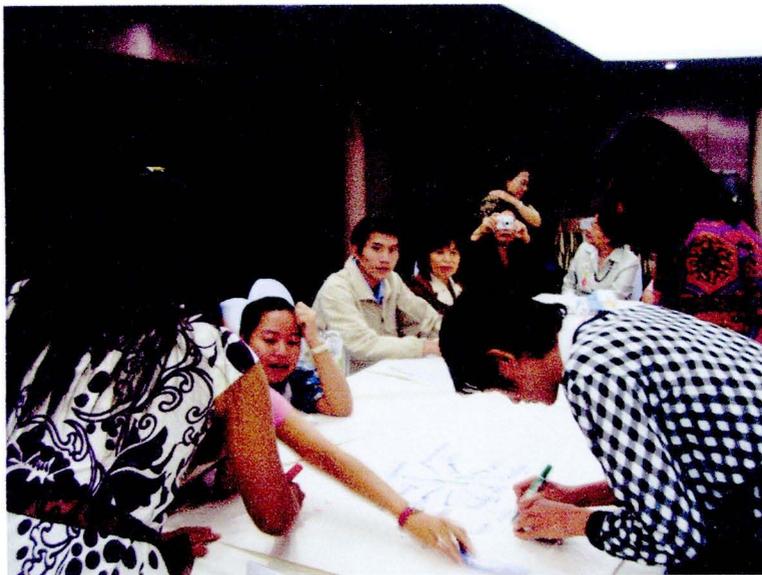
สนาม



บริเวณทางเข้าโรงเรียน



การประกาศ ประชาสัมพันธ์ของผู้วิจัย



ผู้วิจัยวางแผนการเตรียมความพร้อม



ผู้เข้าร่วมวิจัยลงทะเบียน



ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนของการวิจัย



การอภิปราย วัตถุประสงค์ของการวิจัย



วิทยากรอบรมแลกเปลี่ยนความรู้



ผู้ปกครองรวมกลุ่มระดมความคิดเห็น



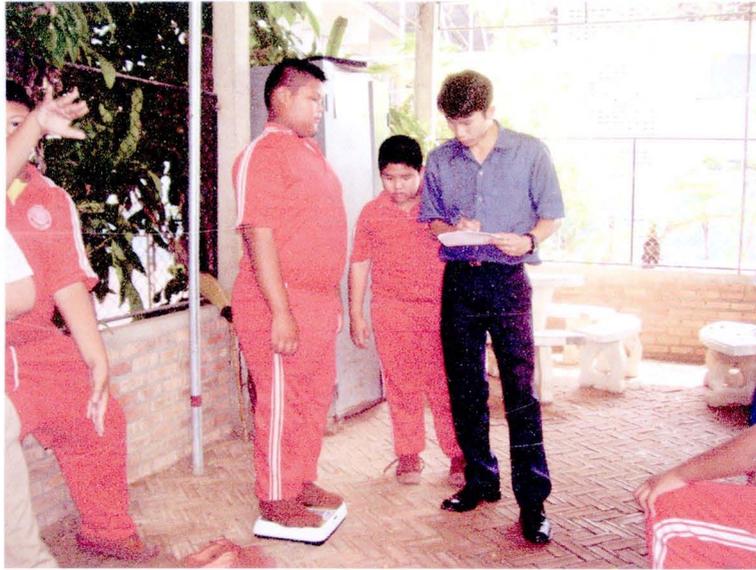
ผู้ปกครองรับแผนการดำเนินงานร่วมกัน



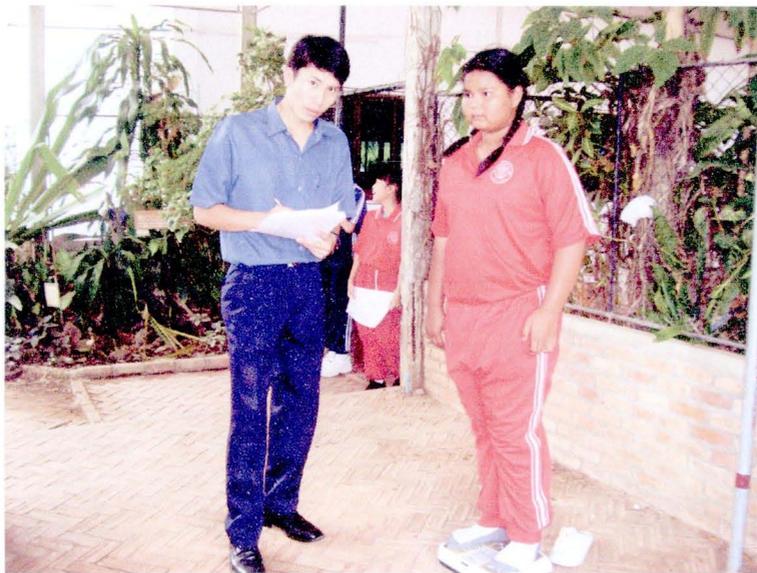
นักเรียนและครูผู้ควบคุมโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก



นักเรียนออกกำลังกายตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก



การประเมินน้ำหนักของเด็กนักเรียน



การประเมินน้ำหนักของเด็กนักเรียน



สภาพภายในของโรงอาหาร



สภาพร้านค้าในโรงอาหาร



ร้านขายขนมนอกโรงเรียน



ร้านค้านอกโรงเรียน เวลาเลิกเรียน

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ - สกุล

นายประวัติ ศรีอ่อน

วัน เดือน ปี เกิด

10 พฤษภาคม 2525

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2543

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนหอพระ

พ.ศ.2547

สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา
วิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2552 - ปัจจุบัน

ครูโรงเรียนบ้านสันกำแพง
จังหวัดเชียงใหม่

