

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญแผนภูมิ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
3.ขอบเขตของการวิจัย	5
4.นิยามศัพท์เฉพาะ	5
5.ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	8
1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล	8
1.2 บริโภคนิสัย	10
1.3 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ	11
1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	15
2. ภาวะโภชนาการ	22
2.1 ความหมายของภาวะโภชนาการ	22
2.2 การประเมินภาวะโภชนาการ	22
2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ	24
3. โรคอ้วน	25
3.1 ความหมายและความสำคัญของโรคอ้วน	25
3.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็ก	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3 ผลเสียและโรคที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน	28
3.4 ระบาดวิทยาสังคมของโรคอ้วน	29
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	34
1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	34
2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	34
3.ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	35
4.การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
5.การวิเคราะห์และสถิติที่ใช้	37
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามสำหรับนักเรียน	39
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	39
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	53
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	66
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองนักเรียน	69
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	69
ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารของผู้ปกครอง	71
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	76
สรุปผลการวิจัย	76
อภิปรายผล	80
ข้อเสนอแนะ	85
การนำผลการศึกษาวិจัยไปใช้	85
การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป	85
บรรณานุกรม	86

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	91
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม	92
หนังสือขอความอนุเคราะห์	93
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	97
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้อง	117
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรม	125
ประวัติผู้วิจัย	131

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเพศ	39
2	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอายุ	39
3	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามน้ำหนัก	39
4	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามส่วนสูง	40
5	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามศาสนา	40
6	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการนักเรียนเป็นบุตรคนที่ และจำนวนพี่น้อง	41
7	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว	41
8	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามสมาชิกในครอบครัวที่มี รูปร่างอ้วน	42
9	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการได้รับเงินไปใช้จ่าย ในโรงเรียน	43
10	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการแบ่งเงินใช้เป็นค่าอาหาร ที่โรงเรียน	43
11	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามนำเงินที่เหลือจากค่าอาหาร ไปใช้อย่างไร	44
12	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามรับประทานอาหารเมื่อใดมากที่สุด	44
13	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามรับประทานอาหารที่มือต่อ 1 วัน	44
14	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า	45
15	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารเช้าของนักเรียนคืออะไร	45
16	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามครอบครัวรับประทานอาหารเช้า เวลาใด	46
17	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามชอบรับประทานอาหารประเภทใด	46
18	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารที่ชอบมักมีรสใด	47
19	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามรับประทานอิ่มแล้วอาหาร ที่เหลือทำอย่างไร	47

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
20	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเลือกบริโภคอาหารตาม คำแนะนำจาก ใครมากที่สุด	48
21	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการซื้อสินค้าอะไรจากร้านค้า	48
22	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามสาเหตุใดที่นักเรียนซื้อขนม มาบริโภค	49
23	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับ โภชนาการเกินมาตรฐาน	49
24	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน เพศเดียวกัน นักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร	50
25	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเคยชั่งน้ำหนัก	50
26	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเริ่มอ้วนเมื่อใด	51
27	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเคยลดความอ้วนหรือไม่	51
28	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเวลาว่างนักเรียนทำกิจกรรม ประเภทใด	52
29	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารหมายถึงอะไร	53
30	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย อย่างไร	53
31	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามถั่วเหลืองมีสารอาหารประเภทใด มากที่สุด	54
32	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารใดมีสารอาหาร คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด	54
33	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการรับประทานพืชผักและ แฮมเบอร์เกอร์มากอยากทราบอาหารทั้งสองมีสารอาหารประเภทใด มากที่สุด	55
34	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอะไรเป็นสาเหตุการเกิดโรคอ้วน มากที่สุด	55

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
35	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอาหารในข้อใดให้พลังงานมากที่สุด	56
36	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการรับประทานมันฝรั่งทอดเป็นประจำ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร	56
37	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน เสี่ยงการเกิดโรคใด	57
38	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเลือกรับประทานอาหารชนิดใด	57
39	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการที่มีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนงาม ควรปฏิบัติอย่างไร	58
40	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามไม่อ้วนต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้	58
41	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอยากลดน้ำหนักต้องทำกิจกรรมต่อไปนี้	58
42	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน	59
43	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความคิดเห็นของนักเรียน	60
44	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความคิดเห็นของนักเรียน เกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ	61
45	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความคิดเห็นของนักเรียน เกี่ยวกับปัจจัยเสริม	63
46	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความคิดเห็นของนักเรียน เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	66
47	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามความสัมพันธ์กับนักเรียน	69
48	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอายุ	69
49	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดบิดา	69

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
50	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามระดับการศึกษา สูงสุดมารดา	70
51	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามรายได้บิดาและมารดา รวมกัน	70
52	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอาชีพบิดา	70
53	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอาชีพมารดา	71
54	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามลักษณะอาหารมือเช้า ส่วนใหญ่	71
55	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามลักษณะอาหารมือเย็น ส่วนใหญ่	71
56	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามวันหยุดลักษณะอาหาร มือเช้าส่วนใหญ่	72
57	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามวันหยุดลักษณะอาหาร มือเย็นส่วนใหญ่	72
58	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามรับประทานอาหาร ชนิดใด	73
59	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามชอบอาหารรสใดน้ำ	73
60	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอาหารมือใด ที่รับประทานมากที่สุด	73
61	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามอาหารไม่หมดจาน ท่านทำอะไร	74
62	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามกรปรุงอาหารใช้ น้ำมันชนิดใด	74
63	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามจัดอาหารอย่างไร	74
64	จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองนักเรียน จำแนกตามกิจกรรมในช่วงเวลาว่าง ส่วนใหญ่ปฏิบัติอะไร	75

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

1

สาเหตุและปัจจัยมีผลต่อพฤติกรรมกรับบริโภคอาหารของคนไทย

หน้า

21