

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนกนาถ ชูพยัคฆ์ (มหาวิทยาลัยรามคำแหง)
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัฐนันท์ ศิริวัฒนกฤตย์ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล-
กรุงเทพ)
3. รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช)
4. รองศาสตราจารย์กัญญา ธัญม้นตา (มหาวิทยาลัยรามคำแหง)
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มัทนา หิรัญประดิษฐ์ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล-
กรุงเทพ)

ภาคผนวก ข

ค่า IOC รายชื่อของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบสอบถามความรู้
ในการบริโภคอาหาร แบบสอบถามอิทธิพลของการสื่อสารและ
สารสนเทศ และแบบสอบถามอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม

ค่า IOC รายข้อของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อ	ความสอดคล้อง					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1.	1	1	1	1	1	1.0
2.	1	1	1	1	1	1.0
3.	1	1	1	1	1	1.0
4.	1	1	1	1	1	1.0
5.	1	1	1	1	1	1.0
6.	1	1	1	1	1	1.0
7.	1	1	1	1	1	1.0
8.	1	1	1	1	0	0.8
9.	1	1	1	1	1	1.0
10.	1	1	1	1	1	1.0
11.	1	1	1	1	1	1.0
12.	1	1	1	1	1	1.0
13.	1	1	1	1	1	1.0
14.	1	1	1	1	1	1.0
15.	1	1	1	1	1	1.0

ค่า IOC รายข้อของแบบสอบถามความรู้ในการบริโภคอาหาร

ข้อ	ความสอดคล้อง					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1.	1	1	1	1	1	1.0
2.	1	1	1	1	1	1.0
3.	1	1	1	0	1	0.8
4.	1	1	1	1	1	1.0
5.	0	1	1	1	1	0.8
6.	1	0	1	1	1	0.8
7.	0	1	1	1	1	0.8
8.	0	1	1	1	1	0.8
9.	1	1	1	1	1	1.0
10.	1	1	1	0	1	0.8
11.	1	1	1	1	1	1.0
12.	1	1	1	1	1	1.0
13.	1	1	1	1	1	1.0
14.	0	1	1	1	1	0.8
15.	1	1	1	1	1	1.0
16.	1	1	1	1	1	1.0
17.	1	1	1	1	1	1.0
18.	1	1	1	1	1	1.0
19.	1	1	1	1	1	1.0
20.	0	1	1	1	1	0.8

ค่า IOC รายข้อของแบบสอบถามอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ

ข้อ	ความสอดคล้อง					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1.	1	1	1	1	1	1.0
2.	0	1	1	1	0	0.6
3.	1	1	1	1	1	1.0
4.	1	1	1	1	1	1.0
5.	0	1	1	1	1	0.8
6.	0	1	0	1	1	0.6
7.	1	1	1	1	1	1.0
8.	1	1	1	1	1	1.0
9.	1	1	1	1	0	0.8
10.	1	0	1	1	1	0.8
11.	1	0	0	1	1	0.6
12.	1	1	1	1	1	1.0
13.	1	1	1	1	1	1.0
14.	1	1	1	1	1	1.0
15.	0	1	1	0	1	0.6

ค่า IOC รายข้อของแบบสอบถามอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม

ข้อ	ความสอดคล้อง					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1.	1	1	1	1	1	1.0
2.	1	1	1	1	1	1.0
3.	1	1	1	1	1	1.0
4.	1	1	1	1	1	1.0
5.	1	1	1	1	1	1.0
6.	1	1	1	1	1	1.0
7.	1	1	1	1	1	1.0
8.	0	1	1	1	1	0.8
9.	1	1	1	1	1	1.0
10.	1	1	1	1	1	1.0
11.	1	1	1	1	1	1.0
12.	1	1	1	1	0	0.8
13.	1	1	1	1	1	1.0
14.	1	1	1	1	1	1.0
15.	1	1	1	1	1	1.0

ภาคผนวก ค

ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบวัดความรู้ในการบริโภคอาหาร



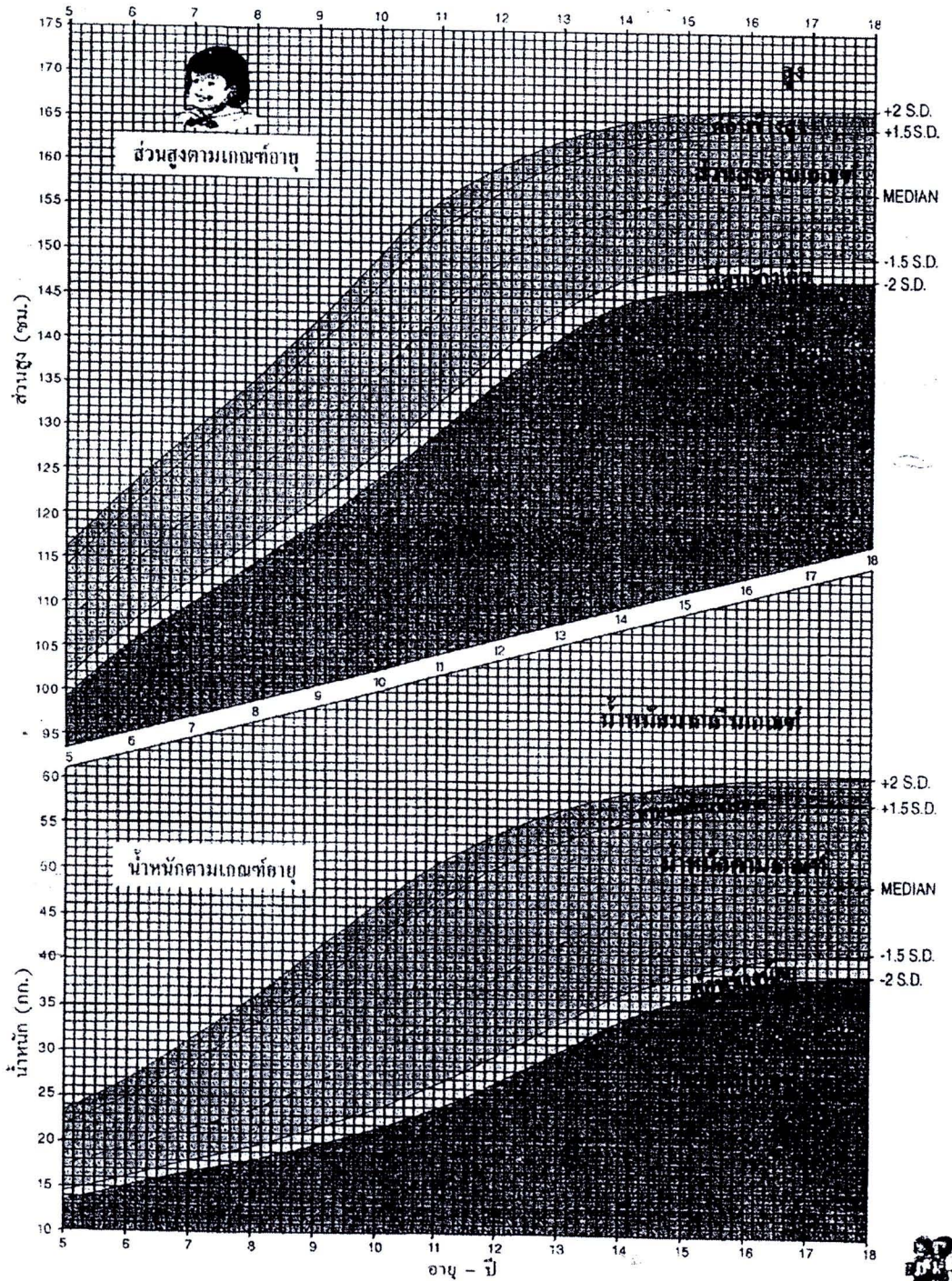
ค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความรู้ในการบริโภคอาหาร

ข้อ	ความยากง่าย (p)	อำนาจจำแนก (r)	สรุป
1.	0.78	0.42	ใช้ได้
2.	0.57	0.28	ใช้ได้
3.	0.57	0.28	ใช้ได้
4.	0.57	0.28	ใช้ได้
5.	0.78	0.42	ใช้ได้
6.	0.71	0.57	ใช้ได้
7.	0.28	0.28	ใช้ได้
8.	0.71	0.85	ใช้ได้
9.	0.5	0.42	ใช้ได้
10.	0.78	0.71	ใช้ได้
11.	0.57	0.57	ใช้ได้
12.	0.71	0.57	ใช้ได้
13.	0.5	0.71	ใช้ได้
14.	0.35	0.42	ใช้ได้
15.	0.64	0.71	ใช้ได้
16.	0.71	0.85	ใช้ได้
17.	0.28	0.57	ใช้ได้
18.	0.21	0.42	ใช้ได้
19.	0.35	0.42	ใช้ได้
20.	0.64	0.71	ใช้ได้

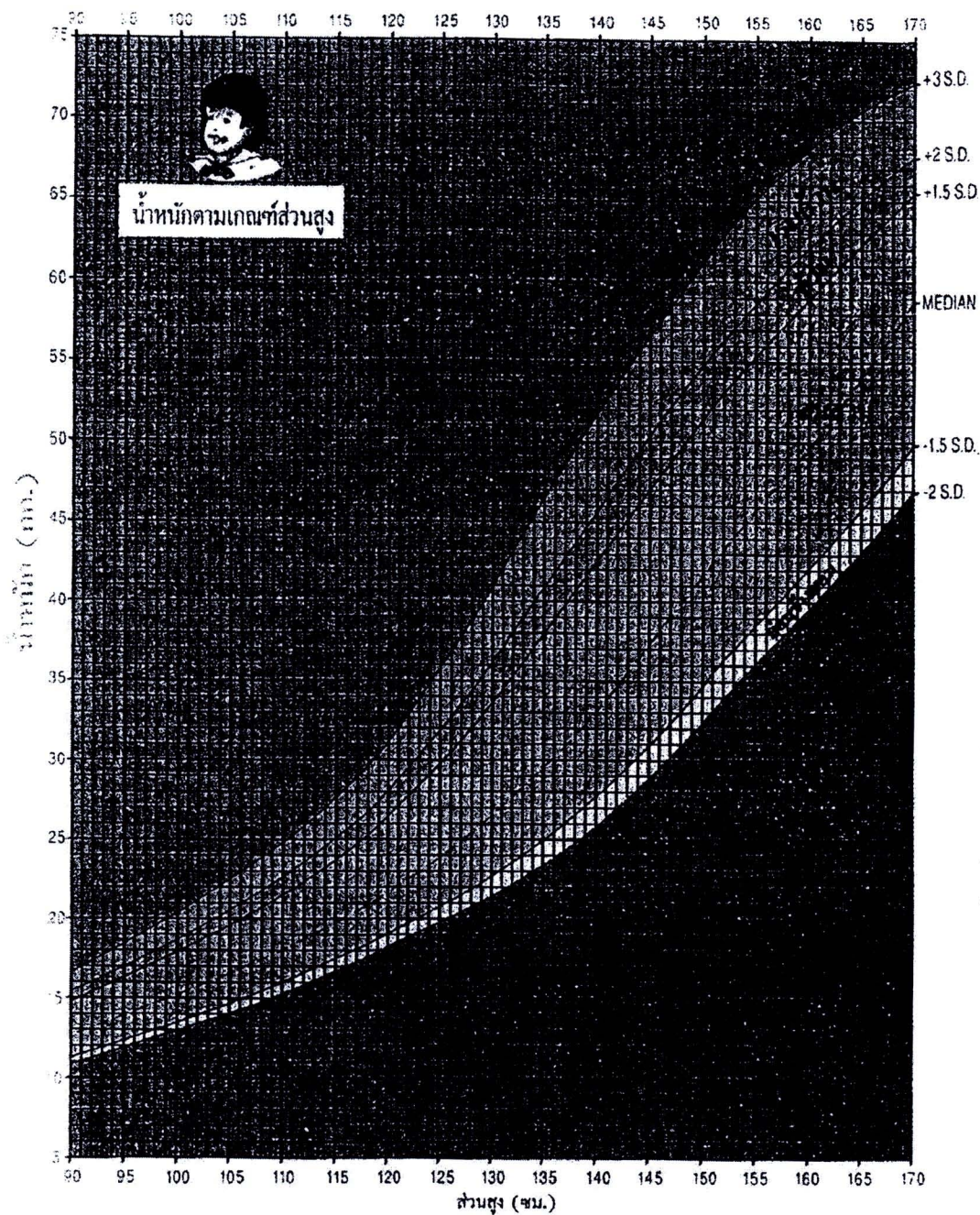
ภาคผนวก ง

กราฟแสดงเกณฑ์การอ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง
ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงอายุ 5-15 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงอายุ 5-15 ปี



ภาคผนวก จ
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสตรีภูเก็ต

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 5 ตอน ได้แก่
 - ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคล จำนวน 12 ข้อ
 - ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ
 - ตอนที่ 3 ความรู้ในการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ
 - ตอนที่ 4 อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ จำนวน 15 ข้อ
 - ตอนที่ 5 อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม จำนวน 15 ข้อ

2. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนก่อนลงมือทำ คำตอบทุกข้อของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวิจัย ขอให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริง ให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยหวังอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากทุกท่าน และขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

จิรภัทร พลอยขาว

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 1

สถานภาพส่วนบุคคล

ชื่อ นามสกุล ชั้น
 น้าหนัก ส่วนสูง

1. นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองสัปดาห์ละเท่าไร

- () น้อยกว่า 300 บาท
- () ระหว่าง 301-400 บาท
- () ระหว่าง 401-500 บาท
- () มากกว่า 501 บาท

2. ระดับการศึกษาของบิดา

- () ประถมศึกษา
- () มัธยมศึกษา
- () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- () ปริญญาตรีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษาของมารดา

- () ประถมศึกษา
- () มัธยมศึกษา
- () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- () ปริญญาตรีขึ้นไป

4. อาชีพของบิดา

- () รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ
- () ค้าขาย หรือทำธุรกิจ
- () เกษตรกรรม
- () รับจ้าง

5. อาชีพของมารดา

- () รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ
- () ค้าขาย หรือทำธุรกิจ
- () เกษตรกรรม
- () รับจ้าง

6. รายได้ของครอบครัว (ของบิดาและมารดาด้วยกัน)

- () ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน
- () ระหว่าง 10,000-20,000 บาท/เดือน
- () ระหว่าง 20,001-30,000 บาท/เดือน
- () มากกว่า 30,000 บาท/เดือน

7. สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนมีบุคคลใดบ้างที่มีรูปร่างอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|----------|-----------|
| () บิดา | () มารดา |
| () พี่ | () น้อง |
| () ปู่ | () ย่า |
| () ตา | () ยาย |
| () ลุง | () ป้า |
| () น้ำ | () อา |

8. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนออกกำลังกายกี่วัน

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| () ออกกำลังกายทุกวัน | } ตอบต่อไปในข้อ 9 |
| () 3-4 วัน/สัปดาห์ | |
| () 1-2 วัน/สัปดาห์ | |
| () ไม่ออกกำลังกาย | |

9. นักเรียนออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาเท่าไร

- () มากกว่า 1 ชั่วโมง
- () 1 ชั่วโมง
- () 15-45 นาที
- () น้อยกว่า 15 นาที

10. เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน นักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร

- () รูปร่างพอดี
- () รูปร่างผอมไป
- () รูปร่างอ้วนเกินไป
- () อื่น ๆ (ระบุ).....

11. นักเรียนต้องการปรับปรุงรูปร่างหรือไม่

- () ต้องการให้ผอมกว่านี้
- () ต้องการให้อ้วนกว่านี้
- () ไม่ต้องการ



12. กิจกรรมยามว่างประเภทใด ที่นักเรียนปฏิบัติมากที่สุด

- () อ่านหนังสือการ์ตูน นิยายสาร วารสาร หนังสือพิมพ์..... ชั่วโมง/วัน
- () ดูโทรทัศน์ ชั่วโมง/วัน
- () เล่นคอมพิวเตอร์ ชั่วโมง/วัน
- () นอนพักผ่อน ชั่วโมง/วัน
- () อื่น ๆ ระบุ

ตอนที่ 2

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่าใน 1 สัปดาห์ นักเรียนมีความถี่ในการบริโภคอาหารตาม
ข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้ออย่างไร และโปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลัง
ข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติ คือ

ทำตามเป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกวัน/สัปดาห์
ทำตามบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำ 4-6 วัน ใน 1 สัปดาห์
ทำตามนาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ทำ 1-3 วัน ใน 1 สัปดาห์
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยทำเลยในสัปดาห์

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ทำทุกวัน /สัปดาห์	ทำ 4-6 วัน /สัปดาห์	ทำ 1-3 วัน /สัปดาห์	ไม่เคย ทำเลยใน สัปดาห์
1.	นักเรียนรับประทานอาหารครบทุกมื้อ				
2.	นักเรียนรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่ว เมล็ดแห้ง เช่น น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าฮวย ฯลฯ				
3.	รับประทานผักทุกมื้ออาหาร				
4.	หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภท เนื้อสัตว์ติดมัน หรือติดหนัง				
5.	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในทุก 3 มื้อ				
6.	รับประทานผลไม้สด ที่มีรสหวานน้อย เช่น สับปะรด ฝรั่ง ส้ม ชมพู				
7.	รับประทานขนมไทยที่มีรสชาติดหวานมัน เช่น กล้วยบวชชี ทับทิมกรอบ เต้าส่วน ข้าวเหนียว ถั่วดำน้ำกะทิ มันเชื่อม ฯลฯ				

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ทำทุกวัน /สัปดาห์	ทำ 4-6 วัน /สัปดาห์	ทำ 1-3 วัน /สัปดาห์	ไม่เคย ทำเลยใน สัปดาห์
8.	รับประทานขนมขบเคี้ยวทอดมัน เล่น อินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ				
9.	รับประทานอาหารช่วงกลางคืนก่อนนอน				
10.	รับประทานอาหารมือเย็น ในปริมาณที่ มากกว่ามืออื่น				
11.	รับประทานขนมเบเกอรี่ เช่น คัสตาร์ด เค้ก พาย ฯลฯ				
12.	รับประทานขนมหวานหลังมื้ออาหาร				
13.	ดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานทุกครั้ง เมื่อรู้สึก กระหาย				
14.	รับประทานข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ ข้าวขาหมู				
15.	ดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมรสตรอเบอร์รี่ นมรสช็อคโกแลต				

ตอนที่ 3

ความรู้ในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมายลงใน ✓ (ถูก) หน้าข้อความที่เห็นว่าถูก และเครื่องหมาย ✕ (ผิด) หน้าข้อความที่เห็นว่าผิด

1. _____ การอดอาหารเพื่อลดความอ้วนอาจทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้
2. _____ บุคคลที่มีรูปร่างอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
3. _____ สาเหตุของการเกิดโรคอ้วนส่วนมากมาจากพันธุกรรม มากกว่าพฤติกรรมกรกิน
4. _____ พิซซ่ามีสารอาหารประเภทคาร์ไฮเดรต และมีไขมันมาก
5. _____ นักเรียนควรรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ในเวลาใดก็ได้
6. _____ นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบอาหาร โดยการต้ม ตุ่น นึ่ง อบ
ย่าง มากกว่าการทอดหรืออาหารที่มีน้ำมันมาก
7. _____ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง
8. _____ การทำงานบ้าน เช่น ถูพื้น ซักผ้า รีดผ้า ถือเป็นการออกกำลังกาย
9. _____ อาหารที่มีเส้นใย หรือกากอาหารสูง ช่วยลดการดูดซึมไขมันเข้าสู่ร่างกาย
10. _____ การงดอาหารประเภทข้าว และอาหารที่ทำจากแป้งทุกชนิดทำให้ไม่อ้วน
11. _____ แฮมเบอร์เกอร์มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
12. _____ การควบคุมการบริโภคอาหาร คือควรงดอาหารมื่อเย็น
13. _____ นักเรียนควรเลือกดื่มนมเปรี้ยว และนมรสต่าง ๆ อย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว
14. _____ การรับประทานอาหารให้มีสุขภาพที่ดี ต้องยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
15. _____ นักเรียนควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก
ขนุนสุก และทุเรียน
16. _____ หากนักเรียนมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ระหว่าง 25-29.9 แสดงว่า เป็นโรคอ้วน
17. _____ เครื่องในสัตว์ หอยนางรม มีคอเลสเตอรอลสูง
18. _____ ข้าวขาวมีวิตามินเทียบเท่าข้าวกล้อง

19. _____ การรับประทานเนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดได้
20. _____ ผักขบแป็งทอดชนิดต่าง ๆ ช่วยลดน้ำหนักได้

ตอนที่ 4

อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

- จริง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความ
- จริงบางครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความบางครั้ง
- ไม่จริง หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติตามข้อความเลย

ข้อ	อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
1.	นักเรียนเลือกซื้ออาหารประเภท ขนมขบเคี้ยว กรูบกรอบ ที่ปรากฏตามสื่อโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต วิทยู			
2.	นักเรียนเห็นกล่องขนมสวยจึงทำให้ตัดสินใจซื้อมารับประทาน			
3.	นักเรียนเข้าใจถึงปัญหา “ภาวะโภชนาการเกิน” จากสื่อที่เกี่ยวกับสุขภาพ			
4.	การได้รับใบปลิวอาหารประเภท ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ที่จัดส่งถึงบ้าน ทำให้นักเรียนตัดสินใจสั่งอาหาร เพราะรวดเร็วและรูปแบบทันสมัย			
5.	เมื่อนักเรียนดูโฆษณาของ (สสส) ขยับวันละนิดเท่ากับการออกกำลังกาย เชื่อว่าทำให้สุขภาพแข็งแรง			
6.	นักเรียนดื่มชาชงสมุนไพรเพราะเชื่อว่ารูปร่างสวยเหมือนดารา นางแบบ			
7.	นักเรียนดื่มน้ำอัดลมตามดารา นักร้อง ที่เล่นโฆษณา			
8.	ป้ายโฆษณา แผ่นพับ ใบปลิว เป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนอยากบริโภคอาหาร			

ข้อ	อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
9.	นักเรียนได้รับความรู้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจากวารสาร นิตยสาร และหนังสือพิมพ์			
10.	นักเรียนรับประทานอาหารตามสัดส่วนที่ธงโภชนาการแนะนำ			
11.	การได้รับของแถมและส่วนลดราคา ทำให้นักเรียนบริโภคอาหารประเภทเคเอฟซี แมคโดนัลด์ พิชซ่า			
12.	นักเรียนดูวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องทางอินเทอร์เน็ต			
13.	นักเรียนเชื่อว่าสารอาหารที่ได้จากการดื่มน้ำผักผลไม้ชนิดกล่องเทียบเท่ากับการรับประทานผักผลไม้สดตามคำแนะนำ			
14.	นักเรียนดื่มนมถั่วเหลืองที่มีน้ำตาลน้อย (low sugar) ตามโฆษณา			
15.	นักเรียนดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว ตามโฆษณา น้ำดื่ม			

ตอนที่ 5

อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริง	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติตามข้อความ
จริงบางครั้ง	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติตามข้อความบางครั้ง
ไม่จริง	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติตามข้อความเลย

ข้อ	อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
1.	นักเรียนรับประทานเนื้อปลาตามครอบครัว			
2.	นักเรียนบริโภคผักมากขึ้น เพราะมีการรณรงค์ในโรงเรียน			
3.	เพื่อนมักชวนให้นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วน เช่น ไก่ทอด ไส้กรอก พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์			
4.	นักเรียนออกกำลังกายตามคำชักชวนของครอบครัว			
5.	นักเรียนมีกำลังใจ เมื่อครอบครัวชมเชยที่นักเรียนรับประทานอาหารที่ประโยชน์			
6.	นักเรียนรับประทานอาหารถุง หรืออาหารสำเร็จรูปตามครอบครัว			
7.	นักเรียนรับประทานอาหารควบคุมน้ำหนักตามคำแนะนำของเพื่อน			
8.	นักเรียนงดรับประทานอาหารประเภททอด ตามคำบอกกล่าวของเพื่อน			
9.	ครอบครัวชักชวนให้นักเรียนกินผัก และปรุงอาหารจากผัก			

ข้อ	อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
10.	เพื่อนบอกว่านักเรียนอ้วน แนะนำให้รับประทานอาหาร น้อยลง			
11.	นักเรียนรับประทานอาหารบ่อยมาก เพราะอยู่ใกล้ ร้านขายอาหาร			
12.	นักเรียนรับประทานอาหารจุบจิบ เพราะครอบครัว ซื้ออาหารมาเก็บไว้			
13.	นักเรียนซื้อ ลูกกวาด น้ำอัดลม ตามร้านค้าข้างโรงเรียน			
14.	นักเรียนหยุดรับประทานขนมจุบจิบทุกครั้งที่ ครอบครัวเตือน			
15.	ครอบครัวห้ามไม่ให้นักเรียนรับประทานอาหารเกิน 1 ทุ่ม			

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ, กรมวิชาการ. (2535). คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตร-มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง).
กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. (2544). คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน. ม.ป.ท.
- กฤษฎา ศิรามพุช. (2549). ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคอ้วน (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ใกล้หมอ.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ และคณะ. (2536). อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ.
กรุงเทพมหานคร: ทีพีพรินท์.
- เครือวัลย์ ปาวิสัย. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน). วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุติพร ผลเกิด, จุติมา โกศลวิตร และชฎิล สมรภูมิ. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินและความเสี่ยงต่อสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกินในเด็กระดับประถมศึกษา ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี. ค้นเมื่อ 2 เมษายน 2550, จาก [http://www.kmddc.go.th/_/co-relation%20%20Factor-Summary\(2\).Pdf](http://www.kmddc.go.th/_/co-relation%20%20Factor-Summary(2).Pdf)
- ฉวีวงศ์ สกุดตัน และคณะ. (2550). คู่มือนักเรียนผู้ปกครองโรงเรียนสตรีภูเก็ต. ม.ป.ท.
- เฉลิมพล ตันสกุด. (2543). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 3).
กรุงเทพมหานคร: สหประชาพาณิชย์.

- ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐลีตางค์ ทศบุตร. (2539). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์-การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นงนุช สุขพันธ์. (2547). การส่งเสริมโภชนาการในครอบครัว. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง, หน่วยที่ 12). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิตยา เพ็ญศิริินภา. (2547). โภชนศึกษา. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง, หน่วยที่ 7). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2535). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.
- เบญจลักษณ์ ผลรัตน์, ปราณีต ผ่องแผ้ว และรังสรรค์ ตั้งตรงจิตร. (2550). โรคอ้วน การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาควิชาโภชนศาสตร์เขตร้อนและวิทยาศาสตร์.
- ประณต แก้วนิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. (2536). พฤติกรรมศาสตร์พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะสาธารณสุขศาสตร์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทศนคติและการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ปราณีต ผ่องแผ้ว. (2539). โภชนศาสตร์ชุมชน. กรุงเทพมหานคร: ลิขวิงทรานส์มีเดีย.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ดันอ้อ.

- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ต้นอ่อน.
- พรรณนิภา จันทรรัตน์, ม.ร.ว. (2549). คู่มือเรื่องโภชนาการกับอาจารย์หญิง. ม.ป.ท.
- พรพรเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา. (2523). โภชนาการสำหรับบุคคลปกติในแต่ละภาวะ. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมลวรรณ ทวีศักดิ์. (2549). การป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พุทธชาด นาคเรือง. (2541). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). การประเมินค่าดัชนีมวลกาย. ค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2552, จาก <http://www.ss.mahidol.ac.th/thai/Bmi.htm>
- มัทนา ประทีปะเสน. (2537). มิติใหม่ทางโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ทวิชัยภูธร.
- มาตรฤดี ชุณหบัณฑิต. (2548). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- รวิวรรณ ชินะตระกูล. (2533). การทำการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- รุจิรา สัมมะสุต. (2547). หลักการปฏิบัติด้านอาหารในภาวะต่าง ๆ. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง, หน่วยที่ 6). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- โรงเรียนสตรีภูเก็ต, ฝ่ายอนามัย. (2552). ข้อมูลภาวะโภชนาการกิน. ภูเก็ต: ผู้แต่ง.
- ฤดี ภูมิภูถาวร. (2550). ภูเก็ต (พิมพ์ครั้งที่ 9). ภูเก็ต: ภูเก็ตบุเลทิน.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. (2547). *เด็กไทยในวันนี้เป็นอยู่อย่างไร*.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กองทุนสนับสนุนการวิจัย.

วลัย อินทร์พรรย์. (2531). ความสำคัญของอาหารและความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์* (พิมพ์ครั้งที่ 6, หน่วยที่ 7). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

วิมลสิทธิ์ หรยางกูร. (2541). *พฤติกรรมมนุษย์กับสภาพแวดล้อม: มูลฐานทางพฤติกรรมเพื่อการออกแบบและวางแผน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิณะ วีระไทยะ และสง่า คามาพงษ์. (2541). *พฤติกรรมการบริโภคอาหาร*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

วุฒิอาศานาการสมอง (นามแฝง). (2547). *สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหารและโภชนาการ*. กรุงเทพมหานคร: เพชรรุ่งการพิมพ์.

ศิริัญญา บุญประชุม. (2543). *ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิริลักษณ์ สินธวาลย์. (2533). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะอุตสาหกรรม, ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์.

ศิริลักษณ์ สินธวาลย์. (2544). *หลักโภชนาการ*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะอุตสาหกรรม, ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์.

สถิตาพร สุขนธมัต. (2551). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สนทยา มูอำหมัด. (2544). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2536). *พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลง*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา* (หน่วยที่ 1). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- สมชาย คุรงค์เดช และดวงพร แก้วศิริ. (2547). โภชนาการกับชีวิต. ใน เอกสารการสอน
ชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง, หน่วยที่ 1). นนทบุรี:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สมศรี เพชรโชติ. (2540). รายงานการวิจัยเรื่อง ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ
นักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง,
คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์.
- สุชาดา มะโนทัย. (2539). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาดา วราห์พันธ์. (2548). ภูมิเศรษฐศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์เอมพันธ์.
- สุนันท์ สลโกสุม. (2520). การประเมินผลทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย-
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา.
- สุรศักดิ์ อมรรัตน์ศักดิ์, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. (2545). วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล
ทางการศึกษา 1 (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริม-
วิชาการ.
- สุรัตน์ โคมินทร์, ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์ และอรรณ ภูชัยวัฒนานนท์. (2547).
ปัญหาโภชนาการ. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข
(ฉบับปรับปรุง, หน่วยที่ 3). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุวิมล ดิรกานนท์. (2549). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ แนวทางสู่การปฏิบัติ
(พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2546). โภชนาศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์-
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาวจิรภัทร พลอยขาว

วัน เดือน ปีเกิด

12 พฤษภาคม 2528

สถานที่เกิด

จังหวัดภูเก็ต

วุฒิการศึกษา

สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากโรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

ปีการศึกษา 2546

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต

(สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ)

จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (พระนครใต้)

ปีการศึกษา 2550

ตำแหน่งหน้าที่

-

การทำงานปัจจุบัน

