

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความรู้ทางโภชนาการและการรับประทานอาหารของคนงาน  
ในโรงงานบัวผัด อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์ กรรมการ

อาจารย์ ดร. เพ็ชรี รูปวิเชียร กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการ และการรับประทานอาหารของคนงานในโรงงานบัวผัด อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรจำนวน 45 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 39 คน และเพศชาย จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและอนามัยส่วนบุคคล และแบบสังเกตการปฏิบัติด้านสุขอนามัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. คนงานมีคะแนนความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 15.73$ ,  $SD = 3.31$ )

2. การรับประทานอาหารของคนงาน พบว่า อาหารที่นำมารับประทานนั้นปรุงจากบ้าน

รับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำ ส่วนกับข้าวมีรสหวานซึ่งปรุงจากเนื้อหมู ไข่ไก่และผัก ใช้น้ำมัน  
ถั่วเหลืองในการประกอบอาหาร นิยมผลไม้ที่รสไม่หวานจัด และคั้นนมมากกว่าเครื่องดื่มอื่น ๆ

ส่วนน้ำดื่ม 7-8 แก้วต่อวัน

ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ  
ของคนงานด้านความรู้และการรับประทานอาหารต่อไป

**Independent Study Title**

Nutritional Knowledge and Food Consumption of the Workers  
at Bua Bhat Factory Sankamphaeng District, Chiang Mai  
Province

**Author**

Miss Wilawan Paichitkanjanakul

**Master of Science**

Nutrition Education

**Examining Committee**

Assoc. Prof. Prayad Saiwichian

Chairman

Assoc. Prof. Tiamsorn Tongswas

Member

Lect. Dr. Phetcharee Roopwichet

Member

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to examine nutritional knowledge and food consumption of the workers at Bua Bhat Factory Sankamphaeng District, Chiang Mai Province. The population were 45 workers which include of 39 females and 6 males. The instruments used for data collection were a demographic data recording form, the personal hygiene questionnaire and the personal hygiene observation form, data were analyzed by using frequency percentages, means, and standard deviation.

The results of the study revealed that:

1. The workers had nutritional knowledge score at a moderate level ( $\bar{X} = 15.73$ , SD = 3.31).

2. Food consumption of the workers were found that they brought their lunch from home. Their main food were sticky-rice with the mild-sweet favor foods which were cooked from pork, chicken-egg and vegetables. They used soybean oil in their cooking, the favorite fruits were not too sweet flavor ones. They also drank milk more than the other drinks and drank 7 - 8 glasses of clean water a day.

The results of the study can be used as the data base to encourage the knowledge of health and food consumption of the workers.