

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี
2. เพื่อทราบปริมาณสารอาหารโปรตีนที่ได้รับในแต่ละวันของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี
3. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี กับเกณฑ์

สารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี จำนวน 40 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ซึ่งผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ รวมทั้ง

หมด 5 วัน

การคำนวณหาปริมาณสารอาหารโปรตีน

ผู้ศึกษาได้ใช้ค่าวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร (ต่อ 100 กรัม) จากห้องทดลองสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการคำนวณหาปริมาณสารอาหารโปรตีนจากข้อมูลที่เก็บรวบรวมในแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

สถานที่ในการศึกษา

สถานที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลคือ ชมรมว่ายน้ำสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

ขั้นตอนในการศึกษา

ขั้นตอนการศึกษามีดังนี้

1. ให้คำชี้แจง แจ้งวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการศึกษาในครั้งนี้
2. อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับประเภทข้อมูลที่ต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้
3. กำหนดนัดหมายวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งต่อไป รวมทั้งหมด 5 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อหาค่าทางสถิติและนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์สารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved