

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 ต่อนำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน

ผู้เขียน

นางสุกัญญา ศิริน้อย

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มุกดา ชาติบัญชาชัย

กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อนำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัคร จำนวน 8 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ณ โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่ง ในจังหวัดลำปาง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ 2) เครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง พร้อมแบบบันทึก 3) เครื่องมือที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ประกอบด้วย แผนการให้คำปรึกษา ใบความรู้จำนวน 8 เรื่อง ครอบคลุมทางด้านโภชนาการ การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมี แบบบันทึกการบริโภคอาหารและกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งกราฟบันทึกน้ำหนักตัวในแต่ละสัปดาห์ วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการบริโภคอาหาร และด้านการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.30 และ 3.36 ตามลำดับ ภายหลังจากการให้คำปรึกษาเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ทั้งสองด้านดีขึ้น และมีน้ำหนักลดลงอยู่ในช่วง 1.1 - 1.4 กิโลกรัม

Independent Study Title Effect of Counseling Regarding Food-Based Dietary Guidelines on Body Weight Among Obese Students

Author Mrs. Sukulya Sirinoy

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Chairperson

Asst. Prof. Mukda Chartbunchachai Member

ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the effect of counseling regarding Food-Based Dietary Guidelines for Thai on weight loss among obese Thai students. The samples were 8 obese volunteer students at secondary level, second semester of academic year 2008, of a public school in Lampang Province. The instruments of this study included 1) a questionnaire concerned about general information and the practice regarding to Food-Based Dietary Guidelines for Thai, 2) a weight scale and height measurement with record form and 3) tools for counseling regarding to Food-Based Dietary Guidelines for Thai which composed of a counseling plan and 8 documents of knowledge. These documents covered nutrition, food consumption and exercise for decreasing weight. In addition, in each week, there were a form for recording food consumption and activities for exercise and a graph for recording body weight. Data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results showed that by overall the students had practices regarding Food-Based Dietary Guidelines for Thai at good level both for food consumption and for maintaining their good health with average scores 3.30 and 3.36 respectively. After the counseling for 8 weeks, the students had better practices regarding Food-Based Dietary Guidelines for Thai and their body weight were decreased in between 1.1 – 1.4 kilograms.