

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญกราฟ	ฌ
สารบัญแผนผัง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
คำถามการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
ขอบเขตด้านประชากร	4
ขอบเขตด้านเนื้อหา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
โรคอ้วน	6
หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	8
อาหารสำหรับวัยรุ่น	14
การให้คำปรึกษา	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	25
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
การหาคุณภาพเครื่องมือ	29
การพิทักษ์สิทธิ์	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	30
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	34
บทที่ 4 ผลการศึกษา	36
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
สรุปผลการศึกษา	51
อภิปรายผล	53
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	62
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	63
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	111
ภาคผนวก ง การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	112
ภาคผนวก จ ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง	116
ประวัติผู้เขียน	117

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่น	16
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ชุดที่ 1)	37
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ชุดที่ 2)	38
4.3 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการบริโภคอาหาร จำแนกตาม ครั้งที่ของการให้คำปรึกษา และการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมและส่งผลเสียต่อสุขภาพ	39
4.4 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการบริโภคอาหาร จำแนกตามระยะก่อนและหลังการให้คำปรึกษา	40
4.5 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ (ครั้งที่ 3)	41
4.6 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ (ครั้งที่ 3)	42
4.7 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการปฏิบัติตน จำแนกตามครั้งที่ของการให้คำปรึกษา การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมและส่งผลเสียต่อสุขภาพ	43
4.8 คะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการปฏิบัติตน และผลต่างของคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา	44
4.9 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพ	45
4.10 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	46
4.11 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน	47
4.12 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ส่วนสูง และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง	48

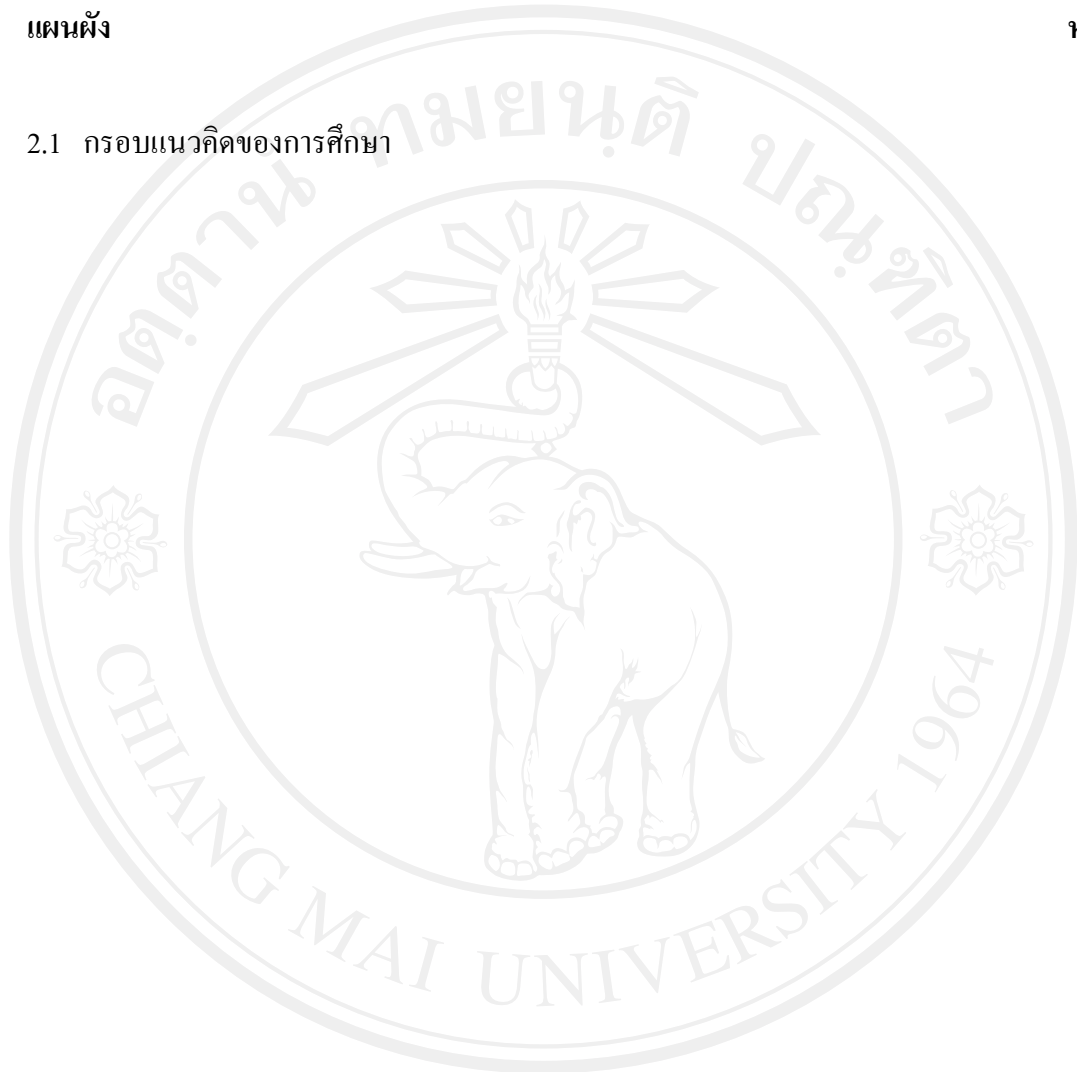
สารบัญแผนผัง

แผนผัง

หน้า

2.1 กรอบแนวคิดของการศึกษา

26



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญกราฟ

กราฟ	หน้า
4.1 กราฟแสดงผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่าง	49



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved