



## รายการอ้างอิง

1. นัยนา กาญจนพิบูลย์. โภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงอรุณ, 2539.
2. เอกอาภา มังกรทศม์. การบริโภคอาหารของวัยรุ่นพื้นฐานคนกรรมศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร แผนกวิชาอาหารและโภชนาการโดยใช้แบบสอบถามความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
3. วรนนท์ ศุภพิพัฒน์. อาหาร โภชนาการ สารเป็นพิษ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงการพิมพ์, 2538.
4. ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ และวิชัย หดทัยธนาสันต์. โภชนาการเด็กวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์ ปรินต์ติ้ง จำกัด, 2538.
5. ศิริศจี ศิริปณีย์. ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
6. พวงเพชร สุรัตน์กุล. มนุษย์กับสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
7. Garrow JS. Obesity and related disease. London : Churchill Living Stone.
8. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พระพัธนา, 2526.
9. ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล. จุดมุ่งหมายการเรียนการสอน และพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพมหานคร, 2520.
10. วิชัย วงษ์ใหญ่. การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่. กรุงเทพมหานคร : ไทยรุ่งเรือง, 2523.
11. สุดา เสนี. ความรู้ ทักษะ และผลการปฏิบัติการฝึกภาคสนามของนักศึกษาพยาบาล สาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

12. Bloom Benjamin S (ed.). Tasomamy of Educational objective Handbook 1 : Cognitive Domain. New York : David Mckay company Inc, 1975.
13. สงวน สุทธิเลิศอรุณ. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.
14. ชม ภูมิภาค. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
15. บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. การวัดและการประเมินผลการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สามเจริญพานิชย์, 2535.
16. กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาทมิตร, 2528.
17. อรุณ รักรธรรม. ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับสารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. ปรินญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
18. จริยวัฒน์. คมพัยค์ม, กาญจน์ สิทธิวงศ์, จีระนันท์ ทรงธนศักดิ์, กนกพร หมู่พัยค์ม, จิราพร ธีรพัฒนะ และ อารมณ วุฒิพิฤกษ์. รายงานการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียน. เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
19. จันทรทิพย์ ลิ้มทองกุล. กลไกการเกิดพฤติกรรมการกิน. ใน Food Focus. กรุงเทพมหานคร : ชมรมวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาทมิตร, 2538.
20. วรางคณา บุตรศรี. พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จัหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
21. สุดาวรรณ ชันธมิตร. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

22. จรัสศรี อุดาหะ. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
23. Suitor CJW. & Crowley MF. Nutrition. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1984.
24. ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพกับกิจกรรมการพิจารณาสร้างเสริมค่านิยมที่มีต่อระดับการพัฒนาค่านิยม และเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2539.
25. Schwartz, Nomcy E. Nutrition knowledge, Attitude and Practice of high school graduates. Journal of the American Dietary Association. 1975.
26. คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2535.
27. วนิดา สิทธิธรรณฤทธิ. โภชนาการ. เอกสารประกอบคำบรรยายวิชา ศฐ.123. กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2523.
28. ปราณีต ผ่องแผ้ว. โภชนศาสตร์ชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ลิฟวิ้งทรานส์มีเดีย, 2539.
29. จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การโฆษณาชนมกับพฤติกรรมการบริโภคชนมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น. รายงานการวิจัย อาหารและยา, 2543.
30. นิธิยา รัตนานนท์. โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, 2531.
31. ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์. เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้อ้วน. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
32. Jelliffe DB. The assessment of nutritional status of community. Geneva : World Health Organization, 1966.
33. ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. การประเมินภาวะโภชนาการและสารอาหารที่ร่างกายต้องการ. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัย วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

34. มณฑิชา อนุกุลวุฒิพงศ์. พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
35. สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2529.
36. พรพิมล จันทรพัลลภ. พัฒนาการวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาการ, 2538.
37. Wright LS. Adolescent life stage and eating behavior. In : Jacobs JA, editor. Nutrition in adolescent. St Louis : Time Mirror / Mosby, 1988.
38. WHO : 7<sup>th</sup> General Programme of work covering the period 1994-1987 : Global medium – term programme 10. Protection and Promotion of mental, 1983 : 2. อ่างใน พาสนา มโนศิลป์. การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
39. Luella Cole. Child and Adolescent Psvchology. New York : Join Wricy & Sons, 1970.
40. อุไร สุมาธิธรรม. จิตวิทยาการแนะแนววัยรุ่น. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช, 2545.
41. วินัดดา ปิยะศิลป์. ครอบครัวกับวัยรุ่น ใน : สายสุรี จุติกุล. การพัฒนาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง., 2532.
42. ฉลองรัฐ อินทรีย์. ปัญญาและความต้องการของวัยรุ่นไทย. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
43. Moore DC. Body image and eating behavior in adolescent girls. The American Journal Diet Association, 1988.
44. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
45. เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

46. วลัย อินทร์มหารย. อาหารสำหรับบุคคลในภาวะการเปลี่ยนแปลง. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุโขทัยธรรมิกราช, 2533.
47. ประจวบ อินอ้อด. การค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้บริโภค. นิเทศสาร. (6 สิงหาคม) : 2520 : 35-40.
48. Schafer R and Yetley EA. Social psychology of the food faddism. J Am Diet Assoc, 1975.
49. ดุชนี สุทธิปริยาศรี, เพ็ญวิทย์ ตันติแพทยางกูร, บุญชัย ดุลยศักดิ์. ภาวะโภชนาการเกิน. โภชนศาสตร์ สาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์ สาธารณสุข : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, 2532.
50. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สมุดสถิติรายงานประเทศไทย 2538 (ฉบับย่อ). กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, 2538.
51. เครือวัลย์ หุตานวัตร. การเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารธรรมชาติในชนบทอีสาน : พฤติกรรมสุขภาพ. รายงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร, 2533.
52. ปุ้ย โรจนบุรานนท์. นิสัยเกี่ยวกับการกินอาหาร. โภชนาการสาร. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
53. Harper LV. and Sanders KM. The effect of adult eating on young children's acceptance of unfamiliar foods. Journal of Experimental Child Psychology, 1975.
54. ประโยชน์ บุญสินสุข. อาหารในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2537.
55. รัชณี ยนต์นิยม. ทัศนคติของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมฟาสต์ฟู้ดในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
56. พจนา สุวรรณประทีป. การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.

57. อุไรวรรณ คำไทย. ความเชื่อที่ผิดทางด้านโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
58. Brenman AJ. The influence of health belief on eating behavior in children and adolescent and adolescents. Dissertation Abstracts International, 1990.
59. Breazeale VD. Development of concepts about food and nutrition. Dissertation Abstracts International, 1985.
60. Peracchio LA. How do young children learn to be consumers?. A script processing approach. Dissertation Abstracts International, 1990.
61. McCann TH. Food cognition among grade school children. Dissertation Abstracts International, 1993.
62. รังสรรค์ เนียมสนิท, สนิทพร คีลา, สุรเดช ถาวรพิทักษ์. รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดื่มนมของนักเรียนและนักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์จำแนกประเภท: กรณีศึกษา ขอนแก่น. ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
63. Barr SI. Associations of social and demographic variables with calcium intakes of high school students. Journal American Diet. Association, 1994.
64. William SS. Adolescent eating pattern : motivation and behaviors of groups identified by consumption within NHANDS II feed categories. Dissertation Abstracts International, 1991.
65. Crawford EM. The impact of chum relationships among preadolescent females in the pointed media peer influences. consumer behavior girls. Dissertation Abstracts International, 1992.
66. นงลักษณ์ พงศ์พิสุทธิ. ผลของการวิจารณ์ผลิตภัณฑ์โฆษณาทางโทรทัศน์ของผู้ใหญ่ที่มีต่อการเลือกชนิดอาหารของเด็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

67. พนอ พิทย์พิมลรัตน์. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
68. Thompson FE., Byers T. Dietary assessment resource manual. The Journal of Nutrition. 1994.
69. สุรีย์ จันทรมณี. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และผู้จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอลำปลายมาศ. รายงานวิจัย ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
70. สนทยา มูฮำหมัด. ปัจจัยที่มีอิทธิพลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2544.
71. สมศรี เกิดโชค. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย - ธรรมศาสตร์, 2531.
72. นฤมล โพลีสต์ย์. บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2544.
73. รัฐ จำปาทอง. ความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเมื่อบริโภคผัก : ศึกษาเฉพาะกรณีแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
74. ภารดี เต็มเจริญ. รายงานผลการวิจัยเรื่อง ภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
75. Samanmuang R. Food Preferences of Thai Adolescents and their Mothers, Attitudes and knowledge about foods and nutrition. Oregon State University, 1993.

76. ณัฐสิตาต่างค์ ทศนบุตร. พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
77. สมฤดี วีระพงษ์. พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
78. ช่อเพชร บุรศิริรักษ์. ความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ  
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
79. สุณี มุณีปภา. พฤติกรรมการกินของเด็กนักเรียนอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. ปรินญา  
นิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.
80. กัลยา นาคเพชร. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก  
นักเรียนจังหวัดนครราชสีมา. ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
81. ธรา วิริยะพานิช. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคอีสาน (ตอนล่าง).  
กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
82. สมคิด อยู่แก้ว. การใช้ทักษะกระบวนการในการสอนของครูกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์  
ในโรงเรียนร่วมพัฒนาหลักสูตร เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
83. ฉวีวรรณ กินาวงศ์. การศึกษาเด็ก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2533.
84. พิมพ์ ยศแก้ว. ความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์  
ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
85. บันลือ พฤกษ์วัน. หลักสูตรกับบูรณาการทางการสอน. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2530.
86. จันทิรา ลิ้มปิเจริญ. กระบวนการกลุ่มในการเรียนการสอน. วิทยานิพนธ์ปรินญา -  
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
87. วรรณวิมล กิตติติลกุล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะอ้วนในวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.



88. ประเจ็ด สินทร์พย์. ทฤษฎีและนโยบายเศรษฐศาสตร์มหภาค. เล่ม 2. กรุงเทพฯ-  
มหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2526.
89. สุขุทัยธรรมาริธา ; มหาวิทยาลัย. พฤติกรรมวัยเด็ก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สมมิตร,  
2526.
90. Fishman PB. Teaching children about food purchasing and ecology : An  
exploratory study. Dissertation Abstracts International. 1985.
91. เขาวภา เวดะวากยานนท์. ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับประชากรศึกษาของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
92. Giff, Helen H. Nutritional Behavior and Change. New Jersey : Prentice  
Hall, 1972.
93. บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์สมมิตร, 2545.
94. สุชาติ ไสยมประยูร. การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สมมิตร,  
2525.
95. วรณา เจียรตันศิริกุล. อิทธิพลของรายการโทรทัศน์ที่มีต่อความตระหนักในการส่งเสริม  
และรักษาสุขภาพสิ่งแวดล้อม ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงความสัมพันธ์ภาพภาวะโภชนาการ

### ตารางแสดงความสัมพันธ์ภาวะโภชนาการ

ตารางที่ 1 แสดงภาวะโภชนาการผอมของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของ กรุงเทพมหานคร

ภาวะโภชนาการ	จำนวน (n = 192)	ร้อยละ
ผอมระดับ 3	47	12
ผอมระดับ 2	40	10.2
ผอมระดับ	105	26.8

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านครอบครัวกับภาวะโภชนาการในกลุ่มผอม

ปัจจัย	ภาวะโภชนาการผอม						$\chi^2$	df	P-value
	ผอมระดับ 3		ผอมระดับ 2		ผอมระดับ 1				
	จำนวน n=47	ร้อยละ	จำนวน n=40	ร้อยละ	จำนวน n=105	ร้อยละ			
<b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>									
<b>เพศ</b>									
ชาย	22	46.8	13	32.5	47	44.8	2.207	2	0.332
หญิง	25	53.2	27	67.5	58	55.2			
<b>อายุ</b>									
≤ 14 ปี	38	80.9	29	72.5	72	68.6	2.450	2	0.294
> 14 ปี	9	19.1	11	27.5	33	31.4			
<b>กลุ่มเพื่อนมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร</b>									
มี	16	34.0	9	22.5	32	30.5	1.448	2	0.485
ไม่มี	31	66.0	31	77.5	73	69.5			
<b>การได้รับความรู้เรื่องการบริโภคจากวิทยุ</b>									
ได้	4	8.5	6	15.0	15	14.3	1.131	2	0.568
ไม่ได้	43	91.5	34	85.0	90	85.7			

**ตารางที่ 2 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านครอบครัวกับภาวะ**

**โภชนาการในกลุ่มผอม**

ปัจจัย	ภาวะโภชนาการผอม						$\chi^2$	df	P-value
	ผอมระดับ 3		ผอมระดับ 2		ผอมระดับ 1				
	จำนวน n=47	ร้อยละ	จำนวน n=40	ร้อยละ	จำนวน n=105	ร้อยละ			
<b>การได้รับความรู้เรื่องการ</b>									
<b>บริโภคจาก</b>									
<b>โทรทัศน์</b>									
ได้	24	51.1	22	55.0	61	58.1	0.662	2	0.718
ไม่ได้	23	48.9	18	45.0	44	41.9			
<b>หนังสือพิมพ์</b>									
ได้	9	19.1	6	15.0	24	22.9	1.157	2	0.561
ไม่ได้	38	80.9	34	85.0	81	78.1			
<b>นิตยสาร</b>									
ได้	13	27.7	5	12.5	23	21.9	2.999	2	0.223
ไม่ได้	34	72.3	35	87.5	82	78.1			
<b>ปัจจัยด้านครอบครัว</b>									
<b>อาชีพของบิดามารดามีผลต่อ</b>									
<b>การเลือกรับประทานอาหาร</b>									
มี	9	19.1	6	15.0	20	19.0	0.354	2	0.838
ไม่มี	38	80.9	34	85.0	85	81.0			
<b>อาชีพของบิดา</b>									
รับจ้างทั่วไป	19	40.4	9	22.5	40	38.1	9.127	8	0.332
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	19	40.4	15	37.5	30	28.6			
เกษตรกรรม	1	2.1	1	2.5	5	4.8			
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	2	4.3	7	17.5	14	13.3			
พนักงานบริษัท	6	12.8	8	20.0	16	15.2			
อาชีพของมารดา									
รับจ้างทั่วไป	10	21.3	12	30.0	27	25.7	3.467	10	0.968
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	19	40.4	13	32.5	36	34.3			
เกษตรกรรม	2	4.3	0	0	3	2.9			
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	2	4.3	3	7.5	7	6.7			
พนักงานบริษัท	7	14.9	7	17.5	19	18.1			
แม่บ้าน	7	14.9	5	12.5	13	12.4			

ตารางที่ 2 (ต่อ) แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านครอบครัวกับภาวะ  
โภชนาการในกลุ่มผอม

ปัจจัย	ภาวะโภชนาการผอม						$\chi^2$	df	P-value
	ผอมระดับ 3		ผอมระดับ 2		ผอมระดับ 1				
	จำนวน n=47	ร้อยละ	จำนวน n=40	ร้อยละ	จำนวน n=105	ร้อยละ			
<b>รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว</b>									
≤ 50,000	45	95.7	39	97.5	91	86.7	5.843	2	0.054
> 50,000	2	4.3	1	2.5	14	13.3			
<b>ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหาร</b>									
มารดา	34	72.3	29	72.5	70	66.7	3.437	8	0.904
ตัวนักเรียนเอง	7	14.9	5	12.5	16	15.2			
บิดา	2	4.3	1	2.5	4	3.8			
คนรับใช้	2	4.3	1	2.5	2	1.9			
อื่น ๆ	2	4.3	4	10.0	13	12.4			

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ.ดร.ภารดี เต็มเจริญ  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์  
อาจารย์ภาควิชาโภชนาศาสตร์ คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล
3. รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วณิชย์  
อาจารย์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ธัญญาณี อิศรางกูร ณ อยุธยา  
หัวหน้าแผนกโภชนาวิทยาบำบัด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
5. นายแพทย์ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร  
แพทย์ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
6. นางปัทมา ศิริมงคล  
นักโภชนาการกุมาร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

## ใบยินยอมให้ทำการวิจัย

การวิจัยเรื่อง **ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร**

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 254 .....

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย และประโยชน์หรือผลที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ทั้งนี้ ข้าพเจ้ายินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย เรื่อง **"ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร"**

ด้วยความสมัครใจ โดยไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งสิ้น และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ..... ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม ..... พยาน

(.....)

ลงนาม ..... ผู้วิจัย

(.....นางสาวภาวดี ลิขิตวงษ์.....)

ในกรณีที่ผู้ยินยอมยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม ..... ผู้ปกครอง/ผู้แทนโดยชอบด้วย

กฎหมาย

(.....)

ลงนาม ..... พยาน

(.....)

ลงนาม ..... ผู้วิจัย

(.....นางสาวภาวดี ลิขิตวงษ์.....)

หมายเหตุ ผู้ยินยอมมีสิทธิในการปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเมื่อไรก็ได้

## ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

**การวิจัยเรื่อง** ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร

**เรียน** ท่านผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมการศึกษาในงานวิจัยเกี่ยวกับ “ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร” ก่อนที่ท่านจะตกลงเพื่อเข้าร่วมการศึกษาวินิจฉัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวินิจฉัยในครั้งนี้

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความรู้ เจตคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร โดยคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมการศึกษาประมาณ 392 คน ผลการศึกษาที่ได้นี้จะนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุงเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคต่อภาวะโภชนาการให้เหมาะสมต่อความต้องการของผู้เรียน วัยผู้เรียน เพื่อเป็นรากฐานความรู้ให้สามารถนำไปปฏิบัติได้

ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่านตอบโดยจะมีแบบสอบถามตามจำนวน 1 ชุด ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั้งหมด 4 ตอน **ตอนที่ 1** เป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน 27 ข้อ **ตอนที่ 2** แบบสอบถามถามความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

25 ข้อ **ตอนที่ 3** แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ 20 ข้อ **ตอนที่ 4** แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคเกี่ยวกับโภชนาการ 25 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะการตอบแบบสอบถามทั้งหมดนี้ จะใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 45 นาที – 1 ชั่วโมง

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ การเข้าร่วมศึกษาครั้งนี้ ท่านจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ใดๆ โดยตรง และการเข้าร่วมการศึกษานี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่กระทบต่อการเรียนที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวภวดี ลิขิตวงษ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ตึกธนาคารกรุงเทพชั้นล่าง หรือโทร. 02-2564143, 01-6145069 ซึ่งยินดีให้คำชี้แจงแก่ท่านทุกประการ

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

**แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภค**  
**ต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น**

**คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม**

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ตอน คือ
 

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน	27 ข้อ
ตอนที่ 2	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	25 ข้อ
ตอนที่ 3	เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ	20 ข้อ
ตอนที่ 4	พฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับโภชนาการ	25 ข้อ
2. แบบสอบถามที่ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักเรียน
3. ให้นักเรียนอ่านก่อนลงมือทำ และตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง เพราะไม่มีใครทราบว่าคุณนักเรียนตอบคำถามอย่างไร เนื่องจากนักเรียนไม่ต้องเขียนชื่อลงในแบบสอบถามชุดนี้
4. ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม 45 นาที - 1 ชั่วโมง

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าคำตอบที่เป็นความจริงหรือเติมคำลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้

1. เพศของนักเรียนคือ

- 1) ชาย  2) หญิง

2. อายุ ..... ปี ..... เดือน

3. น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

4. ส่วนสูง ..... เซนติเมตร

5. จำนวนพี่น้องรวมนักเรียน ..... คน

6. เป็นบุตรคนที่ .....

7. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร

- 1) อาศัยอยู่กับบิดาและ/หรือมารดา  
 2) อาศัยอยู่กับญาติหรือคนรู้จัก  
 3) เช่าบ้านหรือหอพักอยู่อาศัยเอง

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัวรวมนักเรียนด้วย

- 1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คน  
 2) 4-7 คน  
 3) 8-11 คน  
 4) มากกว่า 12 คน

9. การศึกษาสูงสุดของบิดา

- 1) ไม่ได้รับการศึกษา  
 2) ระดับประถมศึกษา  
 3) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
 4) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
 5) ระดับอนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง  
 6) ระดับปริญญาตรี  
 7) สูงกว่าปริญญาตรี  
 8) อื่นๆ โปรดระบุ .....

## 10. การศึกษาสูงสุดของมารดา

- 1) ไม่ได้รับการศึกษ
- 2) ระดับประถมศึกษา
- 3) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
- 4) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
- 5) ระดับอนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
- 6) ระดับปริญญาตรี
- 7) สูงกว่าปริญญาตรี
- 8) อื่นๆ โปรดระบุ .....

## 11. อาชีพของบิดา

- 1) รับจ้างทั่วไป
- 2) ค้าขาย
- 3) ประกอบธุรกิจส่วนตัว
- 4) เกษตรกรรม
- 5) รับราชการ
- 6) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 7) พนักงานบริษัท
- 8) อื่นๆ โปรดระบุ .....

## 12. อาชีพของมารดา

- 1) รับจ้างทั่วไป
- 2) ค้าขาย
- 3) ประกอบธุรกิจส่วนตัว
- 4) เกษตรกรรม
- 5) รับราชการ
- 6) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 7) พนักงานบริษัท
- 8) อื่นๆ โปรดระบุ .....

## 13. สถานภาพสมรสของบิดา มารดา

- 1) บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน
- 2) บิดา มารดาแยกกันอยู่ด้วยเหตุผลบางประการ แต่ไม่ได้หย่าร้าง
- 3) บิดา มารดาหย่าร้าง แต่ไม่ได้แต่งงานใหม่
- 4) บิดา มารดาหย่าร้าง และฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายแต่งงานใหม่
- 5) บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม
- 6) บิดาและมารดาถึงแก่กรรมทั้งคู่

## 14. นักเรียนคิดว่าอาชีพของบิดา มารดามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารหรือไม่

- 1) ไม่มี
- 2) มี
- 3) ไม่แน่ใจ

## 15. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

- 1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท
- 2) 5,001-10,000 บาท
- 3) 10,001-30,000 บาท
- 4) 30,001-50,000 บาท
- 5) มากกว่า 50,001 บาท

## 16. จำนวนเพื่อนสนิท

- 1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 คน
- 2) 4-7 คน
- 3) 8-11 คน
- 4) มากกว่า 12 คน

## 17. กลุ่มเพื่อนมีผลต่อการเลือกรับประทานหรือไม่

- 1) ไม่มี
- 2) มี
- 3) ไม่แน่ใจ

18. ในความเห็นส่วนตัวของนักเรียน นักเรียนมีหลักในการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

- 1) ไม่มีหลักในการเลือกรับประทานอาหาร
- 2) มีหลัก
  - 1. คำนึงถึงรสชาติ
  - 2. คำนึงถึงหลักโภชนาการและสุขภาพร่างกาย
  - 3. คำนึงถึงราคา
  - 4. อื่นๆ ระบุ .....

19. นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภค (การเลือกใช้ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ การรับบริการสุขภาพ และการใช้วิจารณญาณในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์และรับบริการสุขภาพ) จากแหล่งใด นอกเหนือจากที่โรงเรียน

- 1) บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง
- 2) เพื่อน
- 3) วิทยุ
- 4) โทรทัศน์
- 5) หนังสือพิมพ์
- 6) นิตยสาร
- 7) บุคลากรทางการแพทย์
- 8) อื่นๆ โปรดระบุ .....

20. ใครเป็นผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารที่บ้าน

- 1) มารดา
- 2) ตัวนักเรียนเอง
- 3) บิดา
- 4) คนรับใช้
- 5) อื่นๆ โปรดระบุ .....

21. อาหารประจำวันที่บ้านของนักเรียนได้มาด้วยวิธีใดมากที่สุด

- 1) ปรุงอาหารเอง
- 2) ซื้ออาหารสำเร็จรูปหรืออาหารถุงมารับประทาน
- 3) อาหารปิ่นโต
- 4) อื่นๆ โปรดระบุ .....



22. ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนรับประทานอาหารร่วมกันวันละกี่ครั้ง และมีมือใด

(ไม่รวมวันหยุด)

- 1) ไม่มี
- 2) หนึ่งครั้ง มีมือ .....
- 3) สองครั้ง มีมือ .....
- 4) สามครั้ง มีมือ .....
- 5) มากกว่าสามครั้ง มีมือ .....

23. ในวันหยุดอาหารมือใดที่ครอบครัวนักเรียนรับประทานกันอย่างพร้อมเพรียงกันมากที่สุด

- 1) ไม่มี
- 2) อาหารเช้า
- 3) อาหารกลางวัน
- 4) อาหารเย็น
- 5) ทุกมื้อ

24. ครอบครัวนักเรียนออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นประจำเฉลี่ยกี่ครั้งต่อเดือน

- 1) ไม่มี
- 2) 1-2 ครั้ง/เดือน
- 3) 3-4 ครั้ง/เดือน
- 4) เฉพาะโอกาสพิเศษ
- 5) อื่นๆ โปรดระบุ .....

25. อาหารที่นักเรียนรับประทานอาหารในโรงเรียนส่วนใหญ่มาจากข้อใด

- 1) นำมาจากบ้าน
- 2) ซื้อที่ร้านอาหารในโรงเรียน
- 3) ซื้อจากร้านอาหารนอกโรงเรียน
- 4) อื่นๆ โปรดระบุ .....

## 26. อาหารว่างที่นักเรียนเลือกรับประทานมากที่สุด

- 1) ขนมไทย เช่น ขนมหวานใส่กะทิ ขนมเชื่อม ขนมต้มน้ำตาล เป็นต้น
- 2) ผลไม้
- 3) ขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป เช่น คอนเน่ มันฝรั่งทอดกรอบ เป็นต้น
- 4) น้ำอัดลม
- 5) นม
- 6) ขนมปัง ขนมเค้ก
- 7) อื่นๆ โปรดระบุ .....

## 27. ปัจจัยต่อไปนี้ มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนหรือไม่

	มี	ไม่มี	ไม่แน่ใจ
โทรทัศน์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
วิทยุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แผ่นป้ายโฆษณา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
เพื่อน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
การเลือกรับประทานอาหารของบิดา มารดา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ภาวะอารมณ์ (กลุ่มใจ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(เศร้า)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ความอรร้อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ราคา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ความสะดวก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องว่างหลังข้อความของแต่ละข้อ ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงความคิดเห็นเดียว

**ตัวอย่าง**

	ถูก	ผิด
(0) น้ำดื่มเป็นน้ำที่มีความเหมาะสมสำหรับการดื่ม	$\surd$	

**หมายความว่า** นักเรียนคิดว่าน้ำดื่มเป็นน้ำที่มีความเหมาะสมสำหรับการดื่ม คือ คำตอบที่

ถูกต้อง

ข้อ ที่	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	ถูก	ผิด
1.	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว จะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต		
2.	อาหารประเภทข้าวแป้งต่างๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง เป็นอาหารที่ให้พลังงาน		
3.	นมเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง		
4.	ไข่เป็นแหล่งสารอาหารโปรตีนที่มีคุณค่า วิตามินสามารถรับประทานไข่ได้ทุกวัน		
5.	วัยรุ่นควรรับประทานโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 ก.ก.		
6.	เลือดออกตามไรฟันเป็นอาการแสดงของโรคขาดวิตามินซี		
7.	ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีวิตามินบีอยู่หลายชนิด		
8.	โรคตาฟาง ตาบอดกลางคืนเกิดจากขาดวิตามินเอ		
9.	นมเป็นอาหารที่ทำให้กระดูก แข็งแรง		
10.	โรคปากนกกระจอกเป็นอาการแสดงของโรคขาดวิตามินบี 2		
11.	ไขมันเป็นตัวช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค ในระบบทางเดินอาหาร		
12.	การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการคือ รับประทานมื้อเช้า มื้อกลางวัน งดมื้อเย็น		

ข้อ ที่	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	ถูก	ผิด
13.	ไขมันให้พลังงาน 9 แคลอรี โปรตีนให้พลังงาน 4 แคลอรี คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน 4 แคลอรี		
14.	ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป ส่วนที่เหลือจากการใช้ประโยชน์จะถูกสะสมในรูปของไขมัน		
15.	โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เกิดขึ้นได้เนื่องจากรับประทานอาหารไขมันมากเกินไป		
16.	ร่างกายจำเป็นต้องได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว		
17.	การรับประทานน้ำอัดลมมากๆ ทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป		
18.	อาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ แซนดิวิช พิซซ่า โดนัทให้สารอาหารไขมันและคาร์โบไฮเดรตจำนวนมาก		
19.	วัยรุ่นควรได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
20.	การรับประทานอาหารให้พอเหมาะร่วมกับการออกกำลังกายเป็นการควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม		
21.	การขาดสารไอโอดีนทำให้ต่อมไทรอยด์โตเป็นสาเหตุเกิดโรคคอพอก		
22.	การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการของวัยรุ่นคือ รับประทานข้าวแบ่งประมาณ 10 ทัพพี ผัก 5 ทัพพี ผลไม้ 4 ส่วน นม 1 แก้ว เนื้อสัตว์ 9 ช้อนกินข้าว ไขมัน น้ำตาล เกือบวันละน้อยๆ		
23.	การรับประทานอาหารควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารในปริมาณที่เหมาะสม		
24.	อาหารที่ให้วิตามิน A ได้แก่ ตับ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักสีเหลือง		
25.	วิตามิน K ช่วยให้เลือดหยุดไหลได้เร็วเมื่อเกิดบาดแผล		

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องว่างหลังข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

**ตัวอย่าง**

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
(0) กินผักบุ้งทำให้ตาหวาน				$\checkmark$	

หมายความว่า นักเรียน ไม่เห็นด้วย ว่ากินผักบุ้งทำให้ตาหวาน

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.	อาหารที่ดี คือ อาหารที่มีสารอาหารครบ 6 ประเภท และสัดส่วนตามธงโภชนาการที่วัยรุ่นควรได้รับ					
2.	การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการมักมีราคาแพง					
3.	รับประทานอาหารประเภทข้าวที่สัดส่วนพอเหมาะทำให้อ้วน					
4.	รับประทานอาหารประเภทเนื้อหมู ไก่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง					
5.	รับประทานอาหาร fast food มากๆ เช่น ฮอตดอก แฮมเบอร์เกอร์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง					
6.	การรับประทานอาหารรสจัดทำให้เจริญอาหาร					
7.	ในการปรุงอาหารให้อร่อยไม่จำเป็นต้องใส่ผงชูรส					
8.	การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้					
9.	ความเป็นเพื่อนสนิทสามารถดื่มน้ำแก้วเดียวกันได้					

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
10.	การรับประทานอาหารเน้นความอร่อยมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับ					
11.	การใส่สีผสมลงในอาหารทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น					
12.	การเติมน้ำอัดลมแสดงถึงความทันสมัย					
13.	อาหารสำเร็จรูปตามคำโฆษณาเน้นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับวัยรุ่น					
14.	การบริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการทำให้จิตใจอารมณ์แจ่มใส					
15.	วัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินควรดื่มนมพร่องมันเนย					
16.	การรับประทานกล้วยเดี่ยวใสน้ำปลามากๆ ทำให้ไตทำงานหนักและเสื่อมได้					
17.	มะม่วงสุก ทุเรียน รับประทานมากๆ ทำให้อ้วนได้					
18.	การรับประทานผักทองช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน A					
19.	การดื่มน้ำมากๆ ช่วยให้การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายในรูปของปัสสาวะ					
20.	โปรตีนที่ได้จากข้าวเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพด้อยกว่าที่ได้จากเนื้อสัตว์					

**ตอนที่ 4**      แบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคเกี่ยวกับโภชนาการ  
**คำชี้แจง**      ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องว่างหลังข้อความของแต่ละข้อ  
ตามความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

**ตัวอย่าง**

	ทำเป็นประจำ ทุกครั้ง	ทำ เกือบ ทุกครั้ง	ทำเป็น บางครั้ง	ทำ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำ
(0) ฉันทล้างผักสดให้สะอาดก่อน รับประทาน	$\checkmark$				

หมายความว่า นักเรียน ได้ปฏิบัติเป็นประจำทุกครั้ง จะล้างผักสดให้สะอาดก่อนรับประทาน

ข้อที่	พฤติกรรมกรบริโภคเกี่ยวกับโภชนาการ	ทำเป็นประจำ ทุกครั้ง	ทำเกือบ ทุกครั้ง	ทำเป็น บางครั้ง	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำ
1.	ฉันรับประทานอาหารหลักครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน					
2.	ฉันรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 6 ประเภท					
3.	ฉันรับประทานอาหารตรงต่อเวลา					
4.	ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหาร					
5.	ฉันดื่มน้ำอัดลมเวลากระหายน้ำ					
6.	ฉันรับประทานท็อฟฟี่ ลูกกวาด ขนมหวาน แสมเบอร์เกอร์มากกว่าอาหารมื้อหลัก					
7.	ฉันดื่มนมวันละ 1 กล่อง					
8.	ฉันรับประทานอาหาร สุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ต่างๆ					
9.	ฉันรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวาน จัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด					
10.	ฉันรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับ อาหารประเภทแป้ง					
11.	ฉันรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป					

ข้อที่	พฤติกรรมกรบรโภคเกี่ยวกับโภชนาการ	ทำเป็น ประจำ ทุกครั้ง	ทำเกือบ ทุกครั้ง	ทำเป็น บางครั้ง	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำ
12.	ฉันรับประทานอาหารแบบที่ชอบซ้ำๆ					
13.	ฉันรับประทานอาหารที่สะอาด					
14.	ฉันดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วต่อวัน					
15.	ฉันรับประทานของดอง เช่น มะม่วงดอง					
16.	ฉันรับประทานส้มตำใส่กุ้งแห้งสีแดงจัด					
17.	ฉันจะปิ้ง ทอดหรือหนึ่งแหม่มก่อนรับประทาน					
18.	ฉันซื้อหวานเย็นหรือน้ำแข็งใส น้ำหวานสีต่างๆ					
19.	ฉันซื้อสินค้าตามคำโฆษณาในหนังสือพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์					
20.	ฉันเลือกรับประทานผักต่างๆ ในสัดส่วนของธง โภชนาการคือ 5 ทัพพีต่อวัน					
21.	ฉันรับประทานผลไม้ตามสัดส่วนของธง โภชนาการคือ 4 ส่วนต่อวัน					
22.	ฉันหมั่นชั่งน้ำหนักของตัวเอง					
23.	ฉันรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันตามสัดส่วน ของธงโภชนาการคือ 9 ช้อนกินข้าว					
24.	ฉันรับประทานข้าวหรือแป้งตามสัดส่วนของธง โภชนาการคือ 10 ทัพพีต่อวัน					
25.	ฉันรับประทานอาหารตามความชอบและรสชาติ ที่อร่อย					





## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวภาวดี ลิขิตวงษ์ เกิดเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2520 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย เมื่อปีการศึกษา 2541 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2546 ปัจจุบันทำงานฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ตำแหน่งพยาบาลระดับ 5 แผนกผู้ป่วยใน โสต ราลิงซ์ นาสิก ตึกจุมภฏพงษ์บริพัตร ชั้น 2