

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

กรมอนามัย. การศึกษาภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.
กระทรวงสาธารณสุข, 2533.

กรมอนามัย. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในสวนที่กินได้ 100 กรัม. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2530 : 5-120.

กรมอนามัย. ค่ามาตรฐานน้ำหนักส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย
อายุ 1 วัน – 19 ปี. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2530.

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน
และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532:33-34.

คว้น ขาวหนู. โภชนศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรพัฒนา
จำกัด, 2534.

จรรยาพร ธรณินทร์. การลดน้ำหนักยากนักหรือ. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวง
ศึกษาธิการ. (เอกสารอัดสำเนา), 2534 : 33-34.

ชไมพร ยนต์นิยม. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน
ปลายที่บริโภคอาหารจานด่วน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาธารณสุขศาสตร์ สาขาโภชนวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,
2539.

ฉลองรัฐ อินทรีย์. อิทธิพลของสิ่งต่างๆ ที่มีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก.
กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองทำการพิมพ์, 2522 : 178-184.

ดำรง กิจกุล. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2527 : 38-46.

ดุชนี สุทธิปริยาศรี และคณะ. ภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการเกินและภาวะ
โภชนาการด้อย. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2527.

ดุชนี สุทธิปริยาศรี. โรคอ้วน. โภชนศาสตร์คลินิก กรุงเทพมหานคร, 2532.

- เต็มศรี ชำนิจารกิจ. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ, วิชัย หฤทัยธนสันต์. โภชนาการเด็กวัยรุ่น. ใน : โภชนาการสร้างชาติ
เด็กฉลาดชาติเจริญ. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี, บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ : บริษัท
ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, 2537.
- ทัศนีย์ ลิ้มมั่นเจริญ. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2535.
- ทศสนี นุชประยูร และ เต็มศรี ชำนิจารกิจ. การวิจัยชุมชนทางการแพทย์ : ภาควิชาเวช
ศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541 :
78-79.
- เทวี รักวานิช. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บริโภคนิสัย และการปฏิบัติกิจ
วัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรม
หาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- นิตยา ตั้งชูรัตน์. โภชนาการและสุขภาพ. ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข
หน่วยที่ 6-10. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2525.
- บทความทางวิชาการกุมารเวชศาสตร์. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี, 2539 :
37-45.
- ประสาธ อิศรปริดา. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2533.
- พรพิมล จันทรพลับ. พัฒนาการวัยรุ่น. พระนครศรีอยุธยา : สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยา เขตหันตรา พระนครศรีอยุธยา, 2538.
- ภารดี เต็มเจริญ และคณะ. ภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,
2529.
- มัทธนา ประทีปะเสน และภารดี เต็มเจริญ. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน.
การอบรมเรื่องโภชนาการในเด็กวัยเรียนและการจัดบริการอาหารในโรงเรียน.
กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล, 2535:14-21.

- วดีนา จันทรศิริ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร. ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษาศึกษา เพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.
- วรรณวิมล กิตติดิลกุล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- วัลลภ ไทยเหนือ. การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, 2533.
- วิชัย ดันไพจิตร. โรคอ้วน. โภชนศาสตร์คลินิก, 2530 : 78-99.
- วิศาล ยาวพงศ์ศิริ. โภชนาการเกิน : ปัญหาสุขภาพและการบำบัด. ในเอกสารประชุมทางวิชาการ มิติใหม่ทางโภชนาการเพื่อสุขภาพ. มัณฑนา ประทีปะเสน, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาโภชนวิทยา ร่วมกับชมรมโภชนวิทยามหิดล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับโภชนวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- รัชนีบุลย์ เงินวิสัย. ระดับไขมัน กลูโคสในซีรัม ความดันโลหิตและพลังงานที่ได้รับในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาโภชนวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- ศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านพฤติกรรม การปฏิบัติเพื่อสุขภาพ กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- ศิริพร หาญ. แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และเด็กปกติ อายุ 7-9 ปี ในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาโภชนวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- สมชาย ธนะกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์เกษตร, 2526.
- สุชา จันทรเอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช; 2529.
- สุโท เจริญสุข. จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : พีระพัทธนา, 2529.
- สุรัตน์ โคมินทร์. โรคอ้วนกับการลดน้ำหนัก, วารสาร คลินิกผู้บริโภค; 2530 : 100-104.
- สุรัตน์ โคมินทร์. โรคอ้วน. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์, 2531 : 173-202.

เสถียร สภาพงษ์ และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนระดับประถมศึกษา.

วารสารสุขศึกษา, 2529 : 51-55.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

อัญชญา ณะมนัน. การศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในเขต

กรุงเทพมหานคร และภาคตะวันออก ปีการศึกษา 2529. วารสารอนามัย 2531;

2:112-125.

อุษา เจริญไวย. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเลย, 2536.

ภาษาอังกฤษ

Absolon JS, Wearing GA, Behme MT. Dietary quality and eating patterns of adolescent girls in Southwestern Ontario. J Nutr Educ 1988; 20:77-81.

Bruess & Richardson. Decision for health. 3rd Edition. William C. Brown Publishers. 1989; 217-9.

Casey et al. Body mass index from childhood to middle age : A 50 years follow-up Nutrition Research Newsletter. 1992.

Cresswell J, Busby A, Young H, Inglis V. Dietary pattern of third-year secondary school girls in Glassglow. Hum Nutr 1983; 37; 301-6.

Edelman & Mandle. Health promotion throughout the lifespan. The C.V. Mosby Co., 1986.

Hegarty V. Decision. St. Louis : Times Mirrow/Mosby College Publishing. 1988; 299-300.

Holman S. Essential of nutrition for the health Professions. Philadelphia : J B. Lippincott Co., 1987.

Hurlock EB. Adolescent development. Sixth edition. Japan : Mecgraw-Hill Book Company, 1978.

Miller et al. Dietary fat, sugar, and fiber predict body fat content. Journal of American Dietic Association. 1994; 94:612-5.

Mitsunori M. Nutrition in the young-its current problems. Nutr and Health 1992; 8:143-52.

Moore. Body image and eating behaviour in adolescence. J. Am. Coll. Nutr. 1993; 12:505-10.

Pender & Pender. Health promotion in nursing practice. 2nd Edition. California : Appleton & Lange, 1987.

Poskitt. E.M.E. Practical pediatric nutrition. London : Butterworth & Co.Ltd, 1988; 258-59.

Vague J., et al, Android and gynoid obesities, past and present, metabolic complications of human obesities. Amsterdam Excerpta Medical; 1985:3-11.

ภาคผนวก ก.

ตารางมาตรฐาน

น้ำหนัก - ส่วนสูง ของประชาชนไทย

อายุ 1 วัน - 19 ปี

กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2539

ค่าเปอร์เซ็นต์ไคล์ของน้ำหนักในแต่ละช่วงของความสูง แยกตามเพศ

Table 14 Weight of different percentiles by height in boys

Height (CM)	P10	P90	P97	Height (CM)	P10	P90	P97
100	13.65	15.70	17.70	124	21.10	26.60	29.00
101	13.90	16.95	18.05	125	21.50	27.20	29.80
102	14.15	17.20	18.40	126	21.90	27.90	30.60
103	14.40	17.50	18.70	127	22.30	28.40	31.40
104	14.70	17.80	19.00	128	22.70	29.00	32.10
105	14.95	18.50	19.35	129	23.20	29.60	32.90
106	15.20	18.35	19.70	130	23.60	30.20	33.70
107	15.50	18.60	20.00	131	24.10	30.90	34.50
108	15.75	18.90	20.30	132	24.50	31.60	35.30
109	16.00	19.20	20.70	133	25.00	32.30	36.10
110	16.30	19.45	21.00	134	25.40	33.10	36.90
111	16.60	19.80	21.30	135	25.90	33.80	37.70
112	16.90	20.00	21.60	136	26.40	34.50	38.50
113	17.10	20.40	22.20	137	26.90	35.30	39.40
114	17.50	20.90	22.60	138	27.40	36.10	40.20
115	17.80	21.40	23.30	139	27.90	36.90	41.10
116	18.10	22.00	23.90	140	28.30	37.60	41.90
117	18.50	22.50	24.50	141	28.90	38.50	42.80
118	18.80	23.10	25.00	142	29.40	39.20	43.70
119	19.20	23.60	25.60	143	30.00	40.00	44.50
120	19.50	24.20	26.20	144	30.60	40.80	45.40
121	19.90	24.80	26.80	145	31.20	41.50	46.20
122	20.30	25.40	27.50	146	32.40	42.40	47.10
123	20.70	26.00	28.30	147	32.80	43.30	48.00

Table 15 Weight of different percentiles by height in girls

Height (CM)	P10	P90	P97	Height (CM)	P10	P90	P97
100	13.35	16.30	17.10	126	21.50	27.80	30.10
101	13.60	16.55	17.44	127	22.00	28.50	30.90
102	13.85	16.90	17.75	128	22.40	29.20	31.60
103	14.10	17.20	18.10	129	22.80	29.90	32.50
104	14.40	17.55	18.40	130	23.20	30.70	33.30
105	14.65	17.90	18.75	131	23.70	31.50	34.20
106	14.95	18.25	19.10	132	24.10	32.30	35.20
107	15.20	18.50	19.50	133	24.60	33.10	36.30
108	15.50	18.80	19.80	134	25.10	34.10	37.40
109	15.80	19.10	20.20	135	25.50	34.80	38.50
110	16.10	19.40	20.55	136	26.00	35.80	39.60
111	15.45	19.75	20.90	137	26.50	36.80	40.80
112	16.80	20.10	21.30	138	27.00	37.90	42.00
113	17.10	20.50	21.90	139	27.60	39.00	43.20
114	17.40	21.10	22.40	140	28.20	40.20	44.40
115	17.70	21.50	23.00	141	29.50	41.40	45.80
116	18.00	22.10	23.50	142	29.70	42.60	47.10
117	18.40	22.50	24.10	143	30.50	44.20	48.30
118	18.70	23.10	24.70	144	31.50	45.50	49.50
119	19.00	23.60	25.30	145	32.40	46.60	50.50
120	19.30	24.10	25.90	146	33.40	47.60	51.70
121	19.70	24.70	26.50	147	34.30	48.60	52.70
122	20.00	25.30	27.20	148	35.20	49.50	53.60
123	20.40	25.90	27.90	149	36.00	50.30	54.40
124	20.70	26.50	28.70	150	36.90	51.10	55.10
125	21.10	27.10	29.40	151	37.60	51.80	55.80

Height (CM)	P10	P90	P97	Height (CM)	P10	P90	P97
152	38.40	52.50	56.50	159	43.20	57.00	60.90
153	39.20	53.20	57.20	160	43.70	57.60	61.50
154	40.00	53.80	57.80	161	44.30	58.20	62.20
155	40.70	54.50	58.50	162	44.90	58.80	62.80
156	41.30	55.10	59.10	163	45.40	59.30	63.40
157	42.00	55.70	59.70	164	45.90	59.90	64.10
158	42.60	56.40	60.30	165	46.40	60.50	64.70

Height (CM)	P10	P90	P97	Height (CM)	P10	P90	P97
148	33.10	44.10	48.90	162	43.80	56.60	60.60
149	33.80	45.00	49.70	163	44.50	57.40	61.40
150	34.50	45.90	50.60	164	45.20	58.10	62.20
151	35.20	46.80	51.40	165	45.90	58.90	63.10
152	36.00	47.60	52.30	166	46.90	59.60	63.90
153	36.80	48.50	53.20	167	47.20	60.30	64.60
154	37.60	49.30	54.00	168	47.90	61.00	65.30
155	38.40	50.20	54.80	169	48.70	60.60	66.00
156	39.20	51.10	55.70	170	49.40	62.30	66.70
157	40.00	52.10	56.50	171	50.10	63.00	67.40
158	40.80	53.00	57.30	172	50.80	63.60	68.10
159	41.60	53.90	58.20	173	51.50	64.20	68.80
160	42.40	54.80	59.00	174	52.10	64.80	69.50
161	43.10	55.70	59.80	175	52.80	65.50	70.20

ภาคผนวก ข.

ความต้องการพลังงานของร่างกายในการทำกิจกรรมประเภทต่าง ๆ
(ไม่รวม B.M. และ อิทธิพลของอาหาร)

กิจกรรม	แคลอรี / ก.ก. / ชม.
- นอนเล่น	0.1
- นั่งคุยกัน	0.4
- อ่านหนังสือ	0.4
- เดินทางโดยรถยนต์	0.4
- เดินทางโดยรถจักรยานยนต์	0.4
- ดูโทรทัศน์	0.4
- ทำการบ้าน	0.4
- อาบน้ำ	0.5
- แต่งตัว	0.7
- ร้องเพลง	0.8
- รีดผ้า	1.0
- ล้างจาน	1.0
- กวาดบ้าน	1.4
- ทำความสะอาดห้องเรียน	1.4
- ซักผ้า	1.5
- ถูบ้าน	1.7
- เดินไปโรงเรียน	2.0
- ทำสวน	3.9
- เล่นปิงปอง	4.4
- เล่นโยนห่วง	4.4
- เล่นแบดมินตัน	5.0
- เล่นเทนนิส	5.0
- วิ่ง	7.0
- เล่นฟุตบอล	7.0
- ขี่จักรยาน	7.0
- ว่ายน้ำ	7.9
- อื่น ๆ ระบุ.....	

ภาคผนวก ค.

ปริมาณพลังงานจากอาหารโดยประมาณ

ประเภทอาหาร	ปริมาณอาหาร น้ำหนัก, ปริมาตร, ขนาด (ซม) (ยาวxกว้างxหนา) หรือ (เส้นผ่าศูนย์กลางxหนา)	ปริมาณพลังงานโดย ประมาณ (กิโลแคลอรี/ หน่วย)
1. อาหารจานเดียวไทย		
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	1 จาน (240 กรัม)	568
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	1 จาน (245 กรัม)	553
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูใส่ไข่	1 จาน (355 กรัม)	689
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าหมู	1 จาน (350 กรัม)	393
ข้าวแกงเจียวหวานไก่	1 จาน (324 กรัม)	492
ข้าวขาหมู	1 จาน (298 กรัม)	452
ข้าวคลุกกะปิ	1 จาน (300 กรัม)	622
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 จาน (322 กรัม)	569
ข้าวมันไก่	1 จาน (315 กรัม)	626
ขนมจีนน้ำพริก	1 จาน (352 กรัม)	477
หมี่กรอบ	1 จาน (120 กรัม)	604
หมี่กะทิ	1 จาน (277 กรัม)	477
หอยแมลงภู่งอกใส่ไข่	1 จาน (200 กรัม)	435
2. อาหารจานด่วน		
เค้ก	1 ชิ้น (5.5x5x3.5) (35 กรัม)	177
โคนัท	1 ชิ้น (8.5x3x3) (144 กรัม)	124
พิซซ่า	1 ชิ้น (11x10x2) (77 กรัม)	234
ไก่ทอด	1 ชิ้น (30 กรัม)	140
เฟรนช์ฟรายด์	1 ชิ้น (7x7x7) (5 กรัม)	16
แฮมเบอร์เกอร์	1 ชิ้น (10x6) (168 กรัม)	270
แซนวิช	1 ชิ้น (9x7.5x2.5) (58 กรัม)	384
ฮอทดอกทอด	1 ชิ้น (13x4x4) (76 กรัม)	304
3. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์		
หมูย่าง	1 ไม้ (20 กรัม)	90
ไส้กรอกหมูปิ้ง	1 อัน (22 กรัม)	141

ประเภทอาหาร	ปริมาณอาหาร น้ำหนัก,ปริมาตร,ขนาด (ซม) (ยาวxกว้างxหนา) หรือ (เส้นผ่าศูนย์กลางxหนา)	ปริมาณพลังงานโดย ประมาณ (กิโลแคลอรี/ หน่วย)
ไต้กรอกทอด	1 อัน (30 กรัม)	120
ลูกชิ้นเนื้อชุบแป้งทอด	1 ไม้ (56 กรัม)	210
ทอดมันปลา	1 ชิ้น (13x1) (7 กรัม)	27
ไก่ย่าง	1 ชิ้น (100 กรัม)	146
4. นมและผลิตภัณฑ์นม		
นมรสหวาน	1 กล่อง (250 cc)	190
นมรสชอกโกแลต	1 กล่อง (250 cc)	211
นมรสตรอเบอร์รี่	1 กล่อง (250 cc)	204
นมโอวัลติน	1 กล่อง (250 cc)	305
นมไมโล	1 กล่อง (250 cc)	270
นมเปรี้ยว	1 กล่อง (120 cc)	160
ไอศกรีม	1 ลูก (100 กรัม)	176
5. เครื่องดื่ม		
น้ำหวาน	1 แก้ว (250 cc)	125
น้ำอัดลม	1 ขวด (290 cc)	145
6. ขนมหวาน		
ขนมชั้น	1 ชิ้น (3x3x3) (38 กรัม)	205
ขนมลูกชุบ	1 ชิ้น (3x1.5x1) (8 กรัม)	22
ขนมหม้อแกง	1 ชิ้น (2x2) (60 กรัม)	179
ข้าวเหนียวมูล	1 ห่อ (90 กรัม)	197
ชาหริ่ม	1 ถ้วย (218 กรัม)	237
ตะโก้แห้ว	1 ชิ้น (4x4x1.5)	95
ทองหยอด	1 ชิ้น (9 กรัม)	30
ทองหยิบ	1 ชิ้น (18 กรัม)	105
ฝอยทอง	1 ชิ้น (25 กรัม)	146
เม็คขนุน	1 เม็ค (8 กรัม)	35
ลอดช่องน้ำกะทิ	1 ถ้วย (213 กรัม)	191
วุ้นกระทิใบเตย	1 ชิ้น (14.5x4x3) (66 กรัม)	88
สังขยาไข่	1 ชิ้น (2x2) (70 กรัม)	204
กล้วยบัวคชิ	1 ถ้วย (100 กรัม)	152
ทุเรียนกวน	1 อัน (100 กรัม)	328

ประเภทอาหาร	ปริมาณอาหาร น้ำหนัก,ปริมาณ,ขนาด (ซม) (ยาวxกว้างxหนา) หรือ (เส้นผ่าศูนย์กลางxหนา)	ปริมาณพลังงานโดย ประมาณ (กิโลแคลอรี/ หน่วย)
ปาต่องไก่	1 คู่ (6.5x4) (18 กรัม)	111
7. ผลไม้		
กล้วย	1 ลูก (75 กรัม)	100
ขนุน	1 ขวง (20 กรัม)	28
ทุเรียน	1 ขวง (25 กรัม)	45
มะขามหวาน	1 ฝัก (25 กรัม)	63
มะม่วง	1 ผล (75 กรัม)	79
ลำไย	1 ผล (6 กรัม)	7
มังคุด	1 ผล (17 กรัม)	15
8. อาหารว่าง		
ชอคโกแลตหวาน	1 อัน (30 กรัม)	150
ถั่วลิ้นเตาอบกรอบ	1 ซอง (34 กรัม)	140
เชลลี่	1 ถ้วย (50 กรัม)	130
ถั่วอบกรอบ	1 ซอง (50 กรัม)	228
ข้าวโพดอบกรอบ	1 ซอง (45 กรัม)	176

ภาคผนวก ง.

แบบสอบถามเลขที่.....

แบบสอบถามชุดที่ 1

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ชุด ประกอบด้วย
 - 1.1 แบบสอบถามชุดที่ 1 มีทั้งหมด 4 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักเรียน
 - ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน จำนวน 20 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน จำนวน 15 ข้อ
 - ส่วนที่ 4 แบบแผนในการบริโภคอาหาร
 - ส่วนที่ 5 กิจกรรมที่ปฏิบัติ
 - 1.2 แบบสอบถามชุดที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับขนาดร่างกายของบิคมารดาและสมาชิกในครอบครัว
2. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักเรียน
3. แบบสอบถามชุดที่ 2 ให้นักเรียนนำกลับไปที่บ้าน เพื่อสอบถามข้อมูลจากครอบครัว และนำกลับมาส่งในวันถัดไป
4. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแต่ละส่วนก่อนลงมือทำ และตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง
5. ใช้เวลาในการทำแบบสอบถาม ประมาณ 45 นาที
6. แบบสอบถามชุดที่ 1 มี 12 หน้า ชุดที่ 2 มี 2 หน้า รวมทั้งหมด 14 หน้า

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ชื่อนามสกุล

ชื่อโรงเรียนชั้น

วันที่ตอบแบบสอบถาม

น้ำหนักกิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

สรุปน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจัดอยู่ในกลุ่ม

() อ้วน () ไม่อ้วน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () เพียงคำตอบเดียว และกรอกข้อความให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. เกิดวันที่ เดือน พ. ศ.....

อายุปีเดือน

3. นักเรียนนับถือศาสนา

() พุทธ () คริสต์
() อิสลาม () อื่น ๆ ระบุ

4. การเริ่มมีประจำเดือน ครั้งแรก อายุ.....ปี (ตอบเฉพาะผู้หญิง)

5. การเริ่มมีเสียงแตก ครั้งแรก อายุ.....ปี (ตอบเฉพาะผู้ชาย)

6. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร

() บิดาและมารดา () บิดา
() มารดา () อื่น ๆ ระบุ

7. จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ด้วยกัน และรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัวทั้งหมด คน

8. นักเรียนได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวอย่างไร

() ได้บางวัน ครั้งละบาท
() ได้ทุกวัน วันละบาท
() ได้เป็นเดือน เดือนละบาท

9. นักเรียนใช้จ่ายค่าอาหาร และขนม เฉลี่ยวันละ บาท (ไม่รวมค่ารถและอื่น ๆ)

10. ปัจจุบันบิดาของนักเรียนยังมีชีวิตอยู่หรือไม่

() มีชีวิต () ถึงแก่กรรม (ข้ามไปตอบข้อ 14)

11. การศึกษาสูงสุดของบิดา นักเรียน

() ไม่ได้เรียน () อนุปริญญา หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 () ระดับประถมศึกษา () ปริญญาตรี
 () ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น () สูงกว่าปริญญาตรี
 () ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย () อื่น ๆ

12. อาชีพปัจจุบันของบิดา นักเรียน

() ประมง () ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ
 () ค้าขาย () เกษตรกรรม
 () รับจ้าง () อื่น ๆ

13. รายได้ของบิดา นักเรียน

() ไม่มีรายได้
 () มีรายได้เฉลี่ย เดือนละ บาท

14. ปัจจุบันมารดาของนักเรียนยังมีชีวิตอยู่หรือไม่

() มีชีวิต
 () ถึงแก่กรรม (ข้ามไปตอบข้อ 18)

15. การศึกษาชั้นสูงสุดของมารดา นักเรียน

() ไม่ได้เรียน () อนุปริญญา หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 () ระดับประถมศึกษา () ปริญญาตรี
 () ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น () สูงกว่าปริญญาตรี
 () ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย () อื่น ๆ

16. อาชีพปัจจุบันของมารดา นักเรียน

() ไม่ได้ประกอบอาชีพหรือเป็นแม่บ้าน () ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ
 () ค้าขาย () เกษตรกรรม
 () รับจ้าง () อื่น ๆ ระบุ

17. รายได้ของมารดา นักเรียน

() ไม่มีรายได้
 () มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ บาท

ข้อ 18-20 ตอบเฉพาะกรณีที่นักเรียนอยู่ในความอุปการะของผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดา

18. การศึกษาขั้นสูงสุดของผู้ปกครองนักเรียนซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัว

- () ไม่ได้เรียน () อนุปริญญา หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 () ระดับประถมศึกษา () ปริญญาตรี
 () ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น () สูงกว่าปริญญาตรี
 () ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย () อื่น ๆ

19. อาชีพปัจจุบันของผู้ปกครองนักเรียนซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัว

- () ไม่ได้ประกอบอาชีพหรือเป็นแม่บ้าน () ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ
 () ค้าขาย () เกษตรกรรม
 () รับจ้าง () อื่นๆ ระบุ.....

20. รายได้ของผู้ปกครองนักเรียนซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัว

- () ไม่มีรายได้
 () มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ บาท

ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย X ลงหน้าคำตอบที่นักเรียนเห็นว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. โรคอ้วน หรือภาวะอ้วน หมายถึงข้อใด

- ก. ภาวะที่มีการสะสมของไขมันในร่างกายทำให้น้ำหนักมากกว่าปกติ
 ข. ภาวะที่มีการสะสมของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติทำให้น้ำหนักมากกว่าปกติ
 ค. ภาวะที่มีการสะสมของน้ำมากกว่าปกติทำให้น้ำหนักมากกว่าปกติ
 ง. ข้อ ก และ ข ถูก

2. วิธีการต่อไปนี้ ข้อใดบอกภาวะอ้วนในวัยรุ่นได้ดีที่สุด

- ก. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ () ข. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
 ค. น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ () ง. วัดเส้นรอบวงเอว

3. โรคอ้วนมีสาเหตุมาจากข้อใดมากที่สุด

- ก. กรรมพันธุ์ () ข. นิสัยการบริโภค
 ค. ความผิดปกติของร่างกาย () ง. ไม่ออกกำลังกาย

4. ผู้ที่เป็นโรคอ้วนเสี่ยงต่อการเป็นโรคใด
- ก. เบาหวาน
ข. ความดันโลหิต
ค. โรคหัวใจ
ง. ถูกทุกข้อ
5. ถ้านักเรียนต้องการจะควบคุมน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากเกินไป นักเรียนจะงดอาหารมีไขมัน มากที่สุด
- ก. อาหารเช้า
ข. มื้อกลางวัน
ค. มื้อเย็น
ง. มื้อกลางคืนก่อนนอน
6. นักเรียนมีวิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคอ้วนอย่างไร
- ก. รับประทานผัก ผลไม้ทุกวัน
ข. รับประทานอาหารที่ไม่มีไขมัน
ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ง. รับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย
7. นักเรียนมีหลักการเลือกรับประทานอาหารเพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในภาวะปกติอย่างไร
- ก. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
ข. รับประทานผัก และผลไม้ เป็นอาหารมื้อหลัก
ค. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย
ง. รับประทานอาหารพวกข้าว แป้ง และน้ำตาล ให้น้อยกว่าความต้องการ
8. ข้อใดเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ปลอดภัยและได้ผลดีที่สุด
- ก. กินยาลดความอ้วน
ข. ผ่าตัดดูดไขมัน
ค. อดอาหาร
ง. ลดอาหารที่ให้พลังงานสูง
9. อาหารชนิดใดต่อไปนี้จะให้พลังงานมากที่สุด
- ก. ข้าวไข่เจียว
ข. ข้าวน้ำพริกปลาทู
ค. ข้าวหมูแดง หมูกรอบ
ง. ข้าวไก่อบ
10. บุคคลใดที่มีโอกาสเป็นโรคอ้วนมากที่สุด
- ก. ภูมิชวนเพื่อนไปรับประทานไอศกรีมหลังสอบเสร็จทุกครั้ง
ข. แดงดื่มน้ำอัดลมหลังอาหารเป็นประจำทุกมื้อ
ค. พี่รับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อ
ง. รุ่งชอบดื่มนมสดก่อนนอนเป็นประจำ
11. อาหารชนิดใดต่อไปนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้น้ำหนักของร่างกายมากเกินไป ถ้าวรับประทานเป็นประจำ
- ก. ข้าวเหนียว ส้มตำ
ข. แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช
ค. น้ำพริก ปลาทู ผักต้ม
ง. ขนมจีนน้ำยา ไข่ต้ม

ส่วนที่ 5 กิจกรรมที่ปฏิบัติ

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ใน 1 สัปดาห์ และบันทึกระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวัน (ในกรณีที่ปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ) ตามความเป็นจริง ในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา

กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่การปฏิบัติกิจกรรมใน 1 สัปดาห์							ไม่ปฏิบัติ	ระยะเวลาที่ปฏิบัติ ในแต่ละครั้ง
	1 วัน	2 วัน	3 วัน	4 วัน	5 วัน	6 วัน	7 วัน		
- นอนเล่น								นาที่ชม.
- นั่งคุยกัน								นาที่ชม.
- อ่านหนังสือ								นาที่ชม.
- เดินทางโดยรถยนต์								นาที่ชม.
- เดินทางโดยรถ จักรยานยนต์								นาที่ชม.
- ดูโทรทัศน์								นาที่ชม.
- ทำการบ้าน								นาที่ชม.
- อาบน้ำ								นาที่ชม.
- แต่งตัว								นาที่ชม.
- ร้องเพลง								นาที่ชม.
- รีดผ้า								นาที่ชม.
- ล้างจาน								นาที่ชม.
- กวาดบ้าน								นาที่ชม.

กิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมใน 1 สัปดาห์							ไม่ปฏิบัติ	ระยะเวลาที่ปฏิบัติ ในแต่ละครั้ง
	1 วัน	2 วัน	3 วัน	4 วัน	5 วัน	6 วัน	7 วัน		
- ทำความสะอาด ห้องเรียน								นาทีชม.
- ซักผ้า								นาทีชม.
- ถูบ้าน								นาทีชม.
- เดินไปโรงเรียน								นาทีชม.
- ทำสวน								นาทีชม.
- เล่นปิงปอง								นาทีชม.
- เล่นโยนห่วง								นาทีชม.
- เล่นแบดมินตัน								นาทีชม.
- เล่นเทนนิส								นาทีชม.
- วิ่ง								นาทีชม.
- เล่นฟุตบอล								นาทีชม.
- ขี่จักรยาน								นาทีชม.
- ว่ายน้ำ								นาทีชม.
- อื่น ๆ ระบุ.....								นาทีชม.

แบบสอบถามเลขที่

แบบสอบถามชุดที่ 2

ข้อมูลขนาดร่างกายของบิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัว

ชื่อนักเรียน นามสกุล

โรงเรียน ชั้น

วันที่ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

กรุณากรอกข้อความ และใส่เครื่องหมาย ✓ ใน () ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. น้ำหนักของบิดานักเรียน กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

2. นักเรียนประเมีนด้วยสายตา

() อ้วน () ปานกลางหรือพอดี () ผอม

3. น้ำหนักของมารดานักเรียน กิโลกรัม ส่วนสูง

เซนติเมตร

4. นักเรียนประเมีนด้วยสายตา

() อ้วน () ปานกลางหรือพอดี () ผอม

5. นักเรียนมีพี่น้องพ่อแม่เดียวกัน จำนวน คน

6. นักเรียนเป็นลูกคนที่

7. ขนาดร่างกายของพี่น้องพ่อแม่เดียวกันของนักเรียน

คนที่	อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	การประเมีนจากสายตาของนักเรียน		
				อ้วน	ปานกลาง / พอดี	ผอม
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

8. ขนาดร่างกายของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่กับครอบครัวของนักเรียน และรับประทานอาหารร่วมกับนักเรียน

คนที่	อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	การประเมินจากสายตาของนักเรียน		
				อ้วน	ปานกลาง / ทอดี	ผอม
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

ประวัติผู้วิจัย

นางสุภาพรณี เชิดชัยภูมิ เกิดวันที่ 24 พฤศจิกายน 2502 ที่จังหวัดสงขลา สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนมหาวชิราวุธ เมื่อ พ.ศ. 2521 และเข้ารับการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรและผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลสงขลา เข้ารับราชการ เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2526 ในตำแหน่งพยาบาล 3 ที่โรงพยาบาลสงขลา หลังจากนั้นย้ายไปปฏิบัติงานที่วิทยาลัยพยาบาลสงขลา ในปี พ.ศ. 2534 และย้ายมาปฏิบัติงานที่วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2537 เข้ารับการศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชนภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกัน และสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2541 ปัจจุบันรับราชการ ในตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 8 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี