

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตของการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความต้องการพลังงานและสารอาหารของวัยรุ่น	7
การรับประทานอาหารของวัยรุ่น	9
ภาวะโภชนาการและความสำคัญของภาวะโภชนาการ	16
การประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่น	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
ข้อมูลเบื้องต้นของโรงเรียน	25
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
ประชากร	27
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	28
การพิทักษ์สิทธิ์	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	29
บทที่ 4 ผลการศึกษา	30

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	56
สรุปผลการศึกษา	56
อภิปรายผล	58
ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	68
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	69
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	70
ภาคผนวก ค เอกสารพิทักษ์สิทธิ์	75
ภาคผนวก ง ภาวะโภชนาการของประชากรจำแนกตาม การรับประทานอาหาร	76
ภาคผนวก จ พีระมิดเพิ่มพลัง	114
ภาคผนวก ฉ กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	115
ประวัติผู้เขียน	119

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 ประชากรจำแนกตามอายุ ผลการเรียนรู้และการออกกำลังกาย	31
4.2 ประชากรจำแนกตามที่อยู่อาศัย ผู้จัดหาอาหาร ที่มาของอาหาร และจำนวนเงินที่ได้รับต่อวัน	33
4.3 ประชากรจำแนกตามมืออาหารที่รับประทาน	35
4.4 ประชากรจำแนกตามประเภทของอาหารมื้อหลักที่รับประทาน	36
4.5 ประชากรจำแนกตามวิธีการปรุงและรสชาติอาหารที่ชอบรับประทาน	38
4.6 ประชากรจำแนกตามการคั้นน้ำปลาต่อวัน	39
4.7 ประชากรจำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหาร	40
4.8 ประชากรจำแนกตามการให้ความสำคัญในการรับประทานอาหาร	41
4.9 ประชากรจำแนกตามค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับประทานอาหารหมู่ที่ 1	42
4.10 ประชากรจำแนกตามค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับประทานอาหารหมู่ที่ 2	43
4.11 ประชากรจำแนกตามค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับประทานอาหารหมู่ที่ 3	44
4.12 ประชากรจำแนกตามค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับประทานอาหารหมู่ที่ 4	44
4.13 ประชากรจำแนกตามค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับประทานอาหารหมู่ที่ 5	45
4.14 ประชากรจำแนกตามค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับประทานอาหารว่าง	45
4.15 ประชากรจำแนกตามค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดื่มเครื่องดื่ม	46
4.16 ประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	47
4.17 ประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	48
4.18 ประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	49
4.19 การรับประทานอาหารจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	50

4.20	การรับประทานอาหารจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	51
4.21	การรับประทานอาหารจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	52
4.22	ผลการเรียนของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	53
4.23	ผลการเรียนของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	54
4.24	ผลการเรียนของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	55