

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	8
คำถามการวิจัย	8
ขอบเขตการวิจัย	8
นิยามศัพท์	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กวัยเรียน	11
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน	31
พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียน	35
การส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน	40
กรอบแนวคิดในการวิจัย	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	56
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	57
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	58
การวิเคราะห์ข้อมูล	67

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	69
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	69
การอภิปรายผล	89
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	94
สรุปผลการวิจัย	94
ข้อจำกัดในการวิจัย	96
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	96
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	97
เอกสารอ้างอิง	98
ภาคผนวก	111
ภาคผนวก ก ข้อมูลเปรียบเทียบเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย	112
ภาคผนวก ข เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	118
ภาคผนวก ค โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน	130
ภาคผนวก ง กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและหญิง แบ่งน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	138
ภาคผนวก จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	141
ภาคผนวก ฉ การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index)	142
ภาคผนวก ช เอกสารรับรองโครงการวิจัย	144
ภาคผนวก ซ เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	145
ประวัติผู้เขียน	157

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2-1 ความต้องการพลังงานในเด็กวัยเรียน	12
2-2 ความต้องการพลังงานในเด็กวัยเรียนใน 1 วัน	15
4-1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้น ภาวะโภชนาการ และโรคประจำตัว	70
4-2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำแนกตามการพักอาศัยอยู่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา	71
4-3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำแนกตามอาชีพหลัก ของบิดามารดา และรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง	73
4-4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำแนกตามการใช้จ่ายเงิน	74
4-5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำแนกตามการใช้เวลาว่าง	75
4-6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม	87
4-7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังได้รับโปรแกรม	88