

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการใช้กิจกรรม “สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตนเอง” ต่อความรู้ และพฤติกรรมการรับประทานขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสันติสุข อำเภอคอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นางลดาวัลย์ เสียงแจ่ม

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนาการศึกษาศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤตินันท์ สมุทรทัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
อาจารย์ ดร.ศักดา พริงคำกู อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

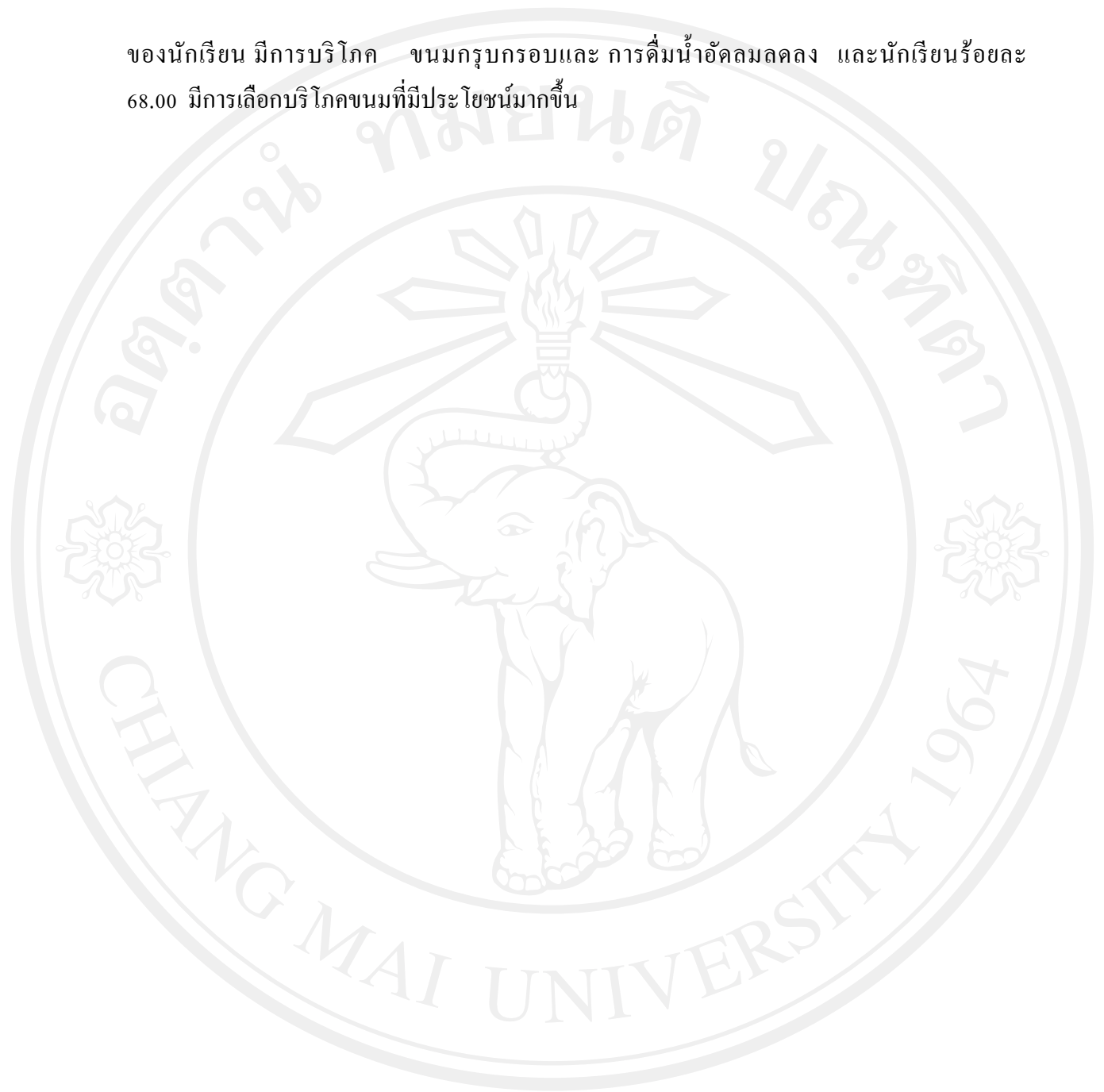
การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรม “สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตนเอง” ต่อความรู้และพฤติกรรมการรับประทานขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสันติสุข อำเภอคอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความชอบรับประทานขนมกรุบกรอบและดื่มน้ำอัดลมทุกวัน จำนวน 25 คน โดยดำเนินการตามกิจกรรม “สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตนเอง” ที่จัดให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 10 กิจกรรม เป็นระยะเวลานาน 3 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย กิจกรรม “สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตนเอง” ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น จำนวน 10 กิจกรรม แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น อันตรายจากการรับประทานขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม ส่วนประกอบของขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม เปรียบเทียบก่อนและหลังใช้กิจกรรม “สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตนเอง” และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการซื้อและรับประทานขนมกรุบกรอบและการซื้อและดื่มน้ำอัดลม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลของการใช้กิจกรรมฯ มีดังนี้

1. นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น เกี่ยวกับความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น ส่วนประกอบของขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม อันตรายจากการรับประทานขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม เฉลี่ยร้อยละ 66.56

2. นักเรียนร้อยละ 96.00 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมที่ถูกต้องและเหมาะสมไปในทางที่ดีขึ้น โดยร้อยละ 60.00 ของนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ต่อวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 96.00

ของนักเรียน มีการบริโภค ขนมอบกรอบและ การต้มน้ำอัดลมลดลง และนักเรียนร้อยละ
68.00 มีการเลือกบริโภคขนมที่มีประโยชน์มากขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	Effect of “ Good Health Can Do by Yourself ” Activities into Mattayom 6 Students’ Knowledge and Consumption Behavior About Snack and Aerated Water in Santisuk School, Doilow District, Chiang Mai Province	
Author	Mrs.Ladawan Seangjam	
Degree	Master of Science (Nutrition Education)	
Adviaory Committee	Asst. Prof Dr. Rutinun Samuthai	Advisor
	Lect.Dr.Sakda Pruenglampoo	Co-advisor

ABSTRACT

The purpose of this study was to study the effect of “ Good Health Can Do by Yourself ”Activities into Mattayom 6 students’ knowledge and consumption Behavior about snack and aerated water in Santisuk School, Doilow District, Chiang Mai Province. The target group were 25 students, studying during the second semester of 2014 academic year. The guidance activity plans of “Good Health Can Do by Yourself ” had been performed to the group for 3 weeks.

The research instruments were used in the study, included “ Good Health Can Do by Yourself ” 10 Activities created by researcher, a test of knowledge about the nutritional quantity needs for teenagers, the dangers of eating snack, crisps and soft drinks, components of the candy and soft drinks then the knowledge of before and after the event “Good Health Can Do by Yourself ” were compared and a questionnaire regarding behavior about purchasing and eating snack and purchasing and drinking soft drinks. The data were analyzed by frequency, percentage, mean and standard deviation. The results of the activities:

1. Students’ knowledge about nutritional quantity needs for teenagers, components of snacks and soft drinks, the dangers of eating snack, crisps and soft drinks, increased by 66.56 percent.
2. Ninety-six percent of students had changed their consumption behavior about eating snacks and drinking soft drinks to be corrected and appropriate. Sixty percent of students had foods three meals a day, especially for breakfast. Ninety-six percent of students decreased to eat snack and drinking soft drink. And sixty eight percent of students had changed to have more useful dessert.