

## บรรณานุกรม



### ภาษาไทย

กัลยา นาคเพชร. "การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในท้องที่ตำบลค้างพลู อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา." ปริญญาเนิพนธ์การศึกษา มหาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

กานดา ณ ถลาง. "พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมอันมีอิทธิพลต่อความเจริญของเด็ก." เอกสารการนิเทศการศึกษา ฉบับที่ 92 บทความประกอบหมวดการศึกษาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ, 2511

ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์. "การประเมินภาวะโภชนาการ." โภชนาการสาร 1 (มกราคม - มีนาคม 2525) : 37 - 44.

\_\_\_\_\_ . "สภาวะโภชนาการของประเทศไทยในปัจจุบัน." โภชนาการสาร 15, 1 (มกราคม - มีนาคม 2524) : 54 - 695.

ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์ และ พัทธนี วินิจจะกุล. "โภชนาการและภาวะสังคม ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย." รายงานการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวง, กระทรวงสาธารณสุข. "การสำรวจสุขศึกษาในโรงเรียนตำบลบ้านป่าและบ้านกึ่งแพ อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี." 2518.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. "เอกสารและข้อมูลทางวิชาการประกอบการจัดทำแผนพัฒนาอาหารและโภชนาการแห่งชาติ 2520 - 2524." กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ม.ป.ป.

ควน ขาวหนู. โภชนศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2522.

- จรัสศรี พันธุ์พิริยะ และ ประสพศรี สุวรรณวงศ์. "จิตวิทยาในการบริโภคอาหารของคนไทย."  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย, 2511.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. อนามัยส่วนบุคคลและชุมชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2522.
- ชูเกียรติ มกัฒร และ พรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุชยา. "ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารการกินใน  
 จังหวัดชายฝั่งทะเลตะวันออกของประเทศไทย." รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2523.
- \_\_\_\_\_. หลักโภชนาวิทยา. กรุงเทพมหานคร : โอเคเอ็นส์โตร์การพิมพ์, 2526.
- ชวลิต รัตกุล. ตำราโภชนาการเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2515.
- ฉรงค์ สุกุณา. "ความคิดเห็นของนักเรียนฝึกหัดครูที่มีต่อวิชาสุขศึกษา." วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์  
 มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.
- คุณฉวี สุทธิปริยาศรี และคณะ. "โภชนศึกษาในเด็กเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค." โภชนาการสาร.  
 15, 2 (เมษายน - มิถุนายน 2524) : 86 - 108.
- ทวี ฤกษ์สำราญ. โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ม.ป.ป.
- ทวีรัสมิ์ ชนาคม. ตำราโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : วิบูลย์กิจการพิมพ์, 2523.
- ทัศนีย์ อินทรสุขศรี. "ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนระดับ  
 ประถมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
 สาขาพัฒนาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2522.
- ธีระ สุมิตร. "ความตายในวัยเด็ก." วารสารสุขภาพ. 6, 11 (สิงหาคม 2521) :  
 79 - 87.

- ธีระบุทข เสนีวงศ์ ณ อยุธยา. "การเตรียมการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต." เอกสารการสอนชุดวิชาการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต หน่วยที่ 1 - 7. กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน, 2526.
- นิตยา คชภักดี. "ทำอะไรเมื่อลูกไม่กิน." รามาศิษี. 15, 2 (กรกฎาคม 2527) : 35 - 36.
- บุญสม ผลดี. "การสำรวจสุขภาพค่านโภชนาการในเด็กนักเรียน จังหวัดเพชรบุรี." โภชนาการสาร. ฉบับที่ 2 (เมษายน - มิถุนายน 2524), 119 - 129.
- เบญจา ยอดคำเนิน. "บริโภคนิสัยและชนบทรรมนิยมประเพณีในการบริโภคอาหาร." ใน ทฤษฎีและการศึกษาทางสังคมวิทยาการแพทย์, หน้า 104 - 129. บรรณาธิการ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2523.
- ประคอง กรวรรณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2525.
- ประจวบ สมพงษ์ และ ปรีชา กิจวัณชัย. "ความรู้ทางด้านสุขภาพของนักเรียนในจังหวัดราชสีห์มา." รายงานการวิจัย กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวง, กระทรวงสาธารณสุข, 2526. (อัครสำเนา)
- ประนอม รอดคำดี และคณะ. "ภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร." รายงานผลการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- ประยงค์ ลิ้มตระกูล และ ชลศรี จันทร์ประชุม. "บริโภคนิสัยของมารดาที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนในชนบทจังหวัดเชียงใหม่." รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2523.
- ปานัน บุญหลง. โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : มาร์เก็ตติ้งมีเดีย, 2523.

ป๋วย โรจนบุรณนท์. "นิสัยเกี่ยวกับการกิน." โภชนาการสาร. 10 (ตุลาคม - ธันวาคม 2519) : 45 - 49.

เปรียบ ปัทมวิมล และคณะ. "การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติด้านอนามัย แม่และเด็กของสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้วในเมืองและชนบทของจังหวัด เชียงใหม่." รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2516.

ผาสุวรรณ และคณะ. "การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพ ของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและโรงเรียน สายน้ำผึ้ง." รายงานการวิจัย ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุข-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ทบวงมหาวิทยาลัย, 2523.

เพ็ญศรี กานจนัญญู และคณะ. "การเจริญเติบโตของเด็กในกรุงเทพมหานคร อายุ 0 - 18 ปี ใน พ.ศ. 2524 - 2527." รายงานการวิจัยคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. (อัดสำเนา)

เพราพรณ โทมมาลย์. "ปัญหาในการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต." สารพัฒนาหลักสูตร 24 (กันยายน 2526) : 38 - 40.

ภาณุวิชญ์ พุ่มหิรัญ และคณะ. สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สุขภาพกายและจิต. กรุงเทพฯ มหานคร : โรงพิมพ์พัฒนาพานิช, 2526.

วิญญู จิตต์ธรรม. "ความเชื่อ." วารสารรามคำแหง 2 (กรกฎาคม 2518) : 54 - 72.

เขาวลัษณ์ บรรจงปรุ. ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. ชลบุรี : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2522.

รัชณี ภูค่าง. "ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2528.

รามาศิบัติ, โรงพยาบาล ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน. "รายงานการเรียนและการปฏิบัติงาน  
 ด้านโครงการอนามัยโรงเรียน." กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน  
 โรงพยาบาลรามาศิบัติ, 2520 - 2521.

รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์ และคณะ. "กิจกรรมการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต."  
หลักและแนวปฏิบัติในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
 วัฒนาพานิช, 2526.

วนิดา สิทธิธรรณ. โภชนาการ. เอกสารประกอบคำบรรยาย มหาวิทยาลัยศิลปากร,  
 2523.

วรรษชา โชติชนานันท์. "บริโภคนิสัยในระยะตั้งครรภ์ของมารดาในภาคเหนือของประเทศไทย."  
 วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย, 2524.

วิจิตร เทพบริรักษ์. "แบบจำลองหลักสูตรอาหารและโภชนาการศึกษาระดับประถมศึกษา."  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

วิชัย จุฬารोजनाตรี. "การศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมโภชนาการชนบทศึกษาเฉพาะกรณี  
 อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2514.

วิณี ชิดเชิดวงศ์. "การศึกษาเปรียบเทียบสุขนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็ก  
 ก่อนวัยเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกันในจังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์การ  
 ศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

วีณะ วีระไวทยะ. "การให้โภชนศึกษา." วารสารสุขภาพ. 6 (มีนาคม 2520) :

ศึกษานิเทศก์, กระทรวง. หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาโภชนาการเบื้องต้นประโยคประถมศึกษาตอนปลายและประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2517.

\_\_\_\_. หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2525.

ศึกษานิเทศก์, หน่วย กรมการฝึกหัดครู. "ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาโภชนาการกับการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวันของนักศึกษาครู." รายงานการวิจัย กรมการฝึกหัดครู, 2521.

สมคิด รักษาสิทธิ์ และ นิศา สวัสดิ์วงศ์. "การบริการอนามัยและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนของโรงเรียนระดับประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร." รายงานผลการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

สมใจ วิชัยสินธุ์. คู่มือพัฒนาการทางร่างกายและภาวะโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยการพิมพ์, ม.ป.ป.

สมชาย คุรงค์เดช และ โอนทัย เจตนาเสน. "ประเมินผลการสอนโภชนศึกษาในโรงเรียนเขตอำเภอบางเขน นักเรียนชั้น ป.1 - ป.7." โภชนาการสาร 3 (กรกฎาคม - กันยายน 2520) : 40 - 49.

สมบูรณ์ พรรณภาพ และ ชัยโรจน์ ชัยอินคำ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล, 2518.

สมหวัง สมใจ. "อาหารและโภชนาการ." วารสารสุขภาพ 5 (มีนาคม 2521) : 27 - 34.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. หลักโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

เสาวลักษณ์ ภูมิวิสนะ และ สมทรง ณ นคร. โภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2518.



สาธิตารณสุข, กระหวง. กองอนามัยโรงเรียน. น้ำหนักและความสูงของเด็กไทยวัยเรียน.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักข่าวพาณิชย์ กรมพาณิชย์สัมพันธ์, 2520.

\_\_\_\_. "สถิติการตรวจสุขภาพนักเรียนโดยแพทย์ปีการศึกษา 2522." กรุงเทพมหานคร :  
กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2522. (อัครสำเนา)

\_\_\_\_. "รายงานการแสดงระดับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนวัดชัยพฤกษ์มาลา."  
กรุงเทพมหานคร : กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,  
2522. (อัครสำเนา)

สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่  
6 - 10. กรุงเทพมหานคร : สारมวลดชน, 2526.

สุชาติ โสภประยูร. สุขวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

\_\_\_\_. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุทธิวงศ์ พงษ์ไพบูลย์. "ชนบธรรมเนียมไทยปักษ์ใต้." วารสารรามคำแหง 2 (กรกฎาคม  
2518) : 73 - 91.

สุโท เจริญสุข. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : แพรวพิทยา, 2519.

สุนน อมรวีวัฒน์. "โรงเรียนประถมศึกษา : ความหมายในแนวคิดใหม่." หลักและแนวปฏิบัติ  
ในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2526.

สุพร พูลสุข. "การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค  
ระหว่างนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา กับนักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ในวิทยาลัยครู."  
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,  
2522.

สุภาพ กลีบบัว. "ความรู้คานอนามัยและสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด  
กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

- สุวลัย วัชรกาฬ. "สถานะทางค่านุภาพของนักเรียนที่เริ่มเข้าสู่ระบบประถมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช." วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- สุวรรณี วิโรจน์สายลี. "การศึกษาวริโลกนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน หมู่ 3 ตำบลคอนเจดีย์ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2518.
- เสนาะ อุณาภูล. "โภชนาการในสายตาของนักเศรษฐศาสตร์." วารสารเศรษฐกิจและสังคม 2 (มีนาคม - เมษายน 2527) : 15 - 18.
- ไสว เพ็ญวิทยารักษ์. "การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานคร กับในจังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.
- อนุสิฐ รัชตะศิลาบิน. โรคขาดสารอาหารในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : มีชีพกิจการพิมพ์, 2516.
- อนุสิฐ รัชตะศิลาบิน และคณะ. "การศึกษาเกี่ยวกับความเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กในท้องที่อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา." รายงานเพื่อเสนอมหาวิทยาลัยมหิดล, 2513.
- \_\_\_\_\_. "การศึกษานิสัยของการบริโภคอาหารของครอบครัวในชนบท." รายงานเพื่อเสนอมหาวิทยาลัยมหิดล, 2513.
- อมรา จันทรานานท์. โภชนศาสตร์ และโภชนบำบัด. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยพิทยา, 2520.
- อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บำรุงกุศลกิจ, 2523.
- \_\_\_\_\_. "ภาวะโภชนาการกับการเรียนรู้ของเด็ก." วารสารสุขภาพ 3 (ธันวาคม 2521) : 53 - 58.



เอนกกุล กรี่แสง. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิเศษ, 2526.

ภาษาอังกฤษ

Aucoin, Dola., et al. "A comparative Study of Food Habits : Influence of Age Sex, Selected Family Characteristic 1." Canadian Journal of Public Health 63 (March - April 1972) : 143 - 151.

Benjamin S. Bloom, (ed.). Taxonomy of Educational Objectives Hand Book I : Cognitive Domain, New York : David McKay Company Inc., 1975.

Bennis, Warren G. "A Typology of Change Processes." In the Planning of Change, pp. 154 - 156. Edited by Warren G. Bennis, Kenneth D. Benne, and Robert Chin New York : Holt, Rinehart and Winston, 1961.

Dewey John. How we think. London, Heath, 1909.

Fleck, Henrietta. Introduction to Nutrition. 4 th ed. New York : Mamillan Publishing Co., 1981.

Gifft, Helen H., and others. Nutritional Behavior and Change. Prentice Hall, New Jersey, Inc., 1972.

Good, Cater V. Dictionary of Education. 2d ed. New York : McGraw Hill Book Co., 1973.

- Guthe, Carl E., and Mead, Margaret. Manual for the study of Food Habits. Washington D.C. : National Academy of Sciences National Research Council 1945, cited by Henrietta Fleck. Introduction to Nutrition. 4th ed. New York : Macmillan Publishing Co., 1981.
- Jelliffe, D.B. The Assesment of the Nutritional Status of The Community. WHO Monograph No. 53, Geneva 1966.
- Martin, Ethel Austin. Nutrition in Action. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1963.
- Robinson, Corinne H., and Weigley, Emma S. Fundamentals of Normal Nutrition. 3d ed. New York : Macmillan Plublishing Co., 1978.
- Schwartz, Nancy E. "Nutrition Knowledge, Attitudes and Practices of High School Graduates." Journal of American Dietetic Association. 66 (January 1975) : 28 - 31.
- Sim, Laura S. "Dietary Status of Lactating Woman." Journal of American Dietetic Association. 73 (May 1978) : 147 - 152.
- UNESCO. Report of the Joint FAO / UNESCO WHO Meeting on the Teacher's Role in Nutrition Education, Paris, 7 - 12 September 1964. Paris : UNESCO / ED 213, 1965, p. 2.
- William, Cicely D., and Jelliffe, Derrick B. Mother and Child Health : Delivering the Services. Oxford : Oxford University Press, 1972.



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์ สุมน อมรวิวัฒน์  
ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ศาสตราจารย์ สุชาติ โสภประยูร  
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง เพ็ญศรี กาญจนันท์  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
4. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงคุณิณี สุทธิปริยาศรี  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
5. แพทย์หญิง ทัสanee นุชประยูร  
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. แพทย์หญิงหม่อมราชวงศ์สิทธมาลัย มุขตามระ  
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
7. นายแพทย์ชวลิต สันติกิจรุ่งเรือง  
กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข
8. อาจารย์ สุภัทรา คุปตารักษ์  
กองโภชนาการ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
9. อาจารย์ สาคร มาสมบุญ  
ศึกษานิเทศก์ สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร
10. อาจารย์ ปัญญาทิพย์ แยมบุญชู  
ศึกษานิเทศก์ สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านคำถามให้เข้าใจ แล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด ใส่เครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. สารอาหารโปรตีนมีอยู่มากในอาหารประเภทใด

- ก. ขนมหวาน
- ข. เนื้อสัตว์
- ค. ผักต่าง ๆ
- ง. น้ำมันพืช



2. คับคั่งที่มีสารอาหารที่นำไปเสริมสร้างเซลล์ส่วนใดของร่างกายมากที่สุด

- ก. กล้ามเนื้อ
- ข. กระดูก
- ค. เม็ดโลหิตแดง
- ง. ระบบประสาท

3. สมศรีรับประทานไขมันไก่ 1 จาน นักเรียนคิดว่าสมศรีได้รับสารอาหารประเภทใดบ้าง

- ก. โปรตีน วิตามิน เกลือแร่
- ข. โปรตีน วิตามิน ไขมัน
- ค. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
- ง. คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่

4. สมหมายมีเลือดออกตามไรฟันเสมอ แสดงว่าร่างกายขาดวิตามินใด

- ก. วิตามินเอ
- ข. วิตามินบี
- ค. วิตามินซี
- ง. วิตามินดี

5. การป้องกันไม่ให้เกิดโรคคอพอก ควรรับประทานอาหารในข้อใด
- อาหารทะเล
  - ปลาน้ำจืด
  - ผลไม้ต่าง ๆ
  - ถั่วต่าง ๆ
6. น้ำส้มที่ใส่ปรุงอาหารที่แม่ค้าแบ่งขายครั้งละ 1 บาท หรือ 2 บาท ทำมาจากอะไร
- ผลไม้หมัก
  - น้ำส้ม
  - น้ำกรด
  - น้ำส้มกลั่น
7. การที่เรารับประทานอาหารหลาย ๆ ประเภทในแต่ละวัน เพื่อประโยชน์ในข้อใด
- ได้พลังงานเพียงพอ
  - ได้ปริมาณอาหารมากพอ
  - ได้สารอาหารครบถ้วน
  - ได้รับสารอาหารโปรตีน
8. ในข้อต่อไปนี้ ใครรับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์มากที่สุด
- มานี่กินแกงส้มมะรุมีปลา
  - วีระกินแกงจืดไข่
  - มานะกินไถย่าง
  - ปิติกินลูกชิ้นปิ้ง
9. สำราญมีนิสัยมัชฌิณี นักเรียนช่วยตัดสินใจว่า ข้อใดที่สำราญทำถูกต้องที่สุด
- รับประทานโซปะโล้เป็นประจำ
  - ซื้ออาหารนอกบ้านรับประทานเป็นประจำ
  - ซื้ออาหารกระป๋องที่มีรอยบุบ เพราะราคาถูกดี
  - ถึงแม้อาหารจะมีกลิ่นไม่คายนิดหน่อย สำราญก็รับประทานเพราะเสียค่าย

10. ใครคือผู้บริโภคที่ฉลาดในการใช้ชีวิตประจำวัน
- สมหมายซื้อหัวน้ำส้มสายชูมาเจือจางเอง
  - สมศักดิ์ใส่ใบเตยในขนมเปียกปูน
  - สมชายใส่สารกันบูดในสังขยาทาขนมปัง
  - สมพรซื้อน้ำปลาราคา 3 บาท ใช้เป็นประจำ
11. สิ่งสำคัญที่ร่างกายขาดไม่ได้นอกจากอาหารหลัก 5 หมู่ คืออะไร
- ยารักษาโรค
  - น้ำสะอาดสำหรับดื่ม
  - เครื่องนุ่งห่ม
  - ที่อยู่อาศัย
12. นักเรียนควรใส่ใจดูฉลากในอาหารหรือไม่
- ไม่ควร เพราะไม่ได้ทำให้อาหารอร่อยขึ้นกว่าเดิม
  - ไม่ควร เพราะใช้น้ำตาลแทนได้
  - ไม่ควร เพราะบริโภคมากจะเป็นอันตราย
  - ไม่ควร เพราะส่วนใหญ่เป็นผลชูรสปลอม
13. ข้อใดให้ความหมายของสารอาหารถูกต้องที่สุด
- สารที่ร่างกายต้องการ
  - สารที่ใช้ปรุงแต่งรสอาหาร
  - สารที่ช่วยให้อาหารมีสีสรรสวยงาม
  - สารประเภทกันบูด
14. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร
- ช่วยให้ร่างกายเกิดกำลังงาน
  - ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ
  - ช่วยละลายวิตามินในไขมัน
  - ช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายเสียความร้อน



15. ถ้านักเรียนรับประทานข้าวราดแกงเนื้อ ร่างกายจะได้รับสารอาหารประเภทใดบ้าง
- โปรตีน ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต วิตามิน
  - คาร์โบไฮเดรต วิตามิน ไขมัน ฟอสฟอรัส
  - โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน
  - โปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามิน
16. คนอ่อนหรือคนผอม ควรลดหรือควรเพิ่มสารอาหารประเภทใด
- โปรตีน
  - คาร์โบไฮเดรต
  - ไขมัน
  - ทั้ง ก, ข และ ค
17. ผู้ป่วยที่ถูกรงคนซ้าหัด จะรับประทานอะไรได้บ้าง
- รับประทานได้ทุกอย่าง
  - รับประทานอะไรไม่ได้เลย
  - รับประทานได้เฉพาะผลไม้
  - รับประทานได้เฉพาะของหวาน
18. ถ้านักเรียนซื้อเงาะมา ควรทำอย่างไรก่อนรับประทาน
- ล้างน้ำที่สะอาด
  - แช่ค่างทับทิมไว้สักครู่
  - ล้างควยน้ำสบู่ออน ๆ
  - ไม่จำเป็นต้องล้างก็ได้
19. เด็กวัยเรียนควรรับประทานข้าวสุกประมาณเท่าใดใน 1 วัน
- 1/2 - 3 ถวย
  - 4 - 5 ถวย
  - 5 - 6 ถวย
  - 6 - 7 ถวย

20. อาหารต่าง ๆ ต่อไปนี้ชนิดใดสามารถให้คุณค่าแทนเนื้อสัตว์ได้
- ส้ม
  - มะละกอ
  - มะพร้าว
  - ถั่วเมล็ดแข็งต่าง ๆ
21. นักเรียนควรกินไข่ ประมาณวันละเท่าใด
- 1/2 ฟอง
  - 1 ฟอง
  - 2 ฟอง
  - 3 ฟอง
22. ถ้านักเรียนพบอาหารที่ตากแห้งอยู่ ปรากฏว่าไม่มีแมลงวันตอมเลย แสดงว่าอาหารชนิดนั้นเป็นอย่างไร
- สกปรกมาก
  - มียาฆ่าแมลงผสมอยู่
  - ใส่สารกันบูด
  - มีคุณค่าทางอาหารน้อย
23. ถ้านักเรียนมีอาการ เป็นแผลที่มุมปากทั้งสองข้าง แสดงว่านักเรียนขาดสารอาหารประเภทใด
- ไอโอดีน
  - แคลเซียม
  - วิตามินบี 2
  - วิตามิน เอ
24. มาลีชอบกินปลาเล็กปลาน้อย และกุ้งฝอยเป็นประจำ มาลีน่าจะปลอดภัยจากโรคใด
- โรคโลหิตจาง
  - โรคฉี่หนู
  - โรคกระดูกอ่อน
  - อาการตาฟาง

25. สมใจอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขาจะตอกกินอาหารประเภทไขมันประมาณวันละเท่าใด จึงจะไหวหลังงาน
- น้ำมันพืช 2 1/2 - 3 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันหมู 3 1/2 - 4 ช้อนโต๊ะ
  - กะทิ 4 1/2 - 5 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันรำ 5 1/2 - 6 ช้อนโต๊ะ
26. ขาวขอมมือมีประโยชน์อย่างไร
- ป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา
  - ป้องกันอาการตาฟาง
  - ป้องกันโรคล็กปิดล็กเปิด
  - ป้องกันการเป็นหมัน
27. ผิวหนังแห้งหรือตกสะเก็ด แสดงว่าร่างกายขาดวิตามินชนิดใด
- วิตามิน เอ
  - วิตามิน บี
  - วิตามิน ซี
  - วิตามิน ดี
28. ข้อใดเป็นสารอาหารโปรตีนทั้งหมด
- ผักถั่วฝักยาว ปลาหูทอด ผักมกกะโรนี น้ำเต้าหู้
  - ผักถั่ววงอก ผักพริกทอง หมกถั่วเหลือง ขนมถั่วแปบ
  - หมูทอด ไข่ดาว ขนมปัง กาแฟ มะเขือเทศ
  - ผักถั่วลันเตา ไข่ลูกเขย ไก่ย่าง ปลาหูทอด
29. สารอาหารในข้อใดที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ไขมันกับโปรตีน
  - ไขมันกับคาร์โบไฮเดรต
  - ไขมันกับวิตามิน
  - ไขมันกับเกลือแร่

30. ถ้าขาดวิตามิน อี จะทำให้ระบบใดของร่างกายไม่ปกติ
- ระบบประสาท
  - ระบบการหายใจ
  - ระบบสืบพันธุ์
  - ระบบทางเดินอาหาร
31. เมื่อร่างกายไม่ได้รับอาหาร ร่างกายจะดึงสารอาหารชนิดใดในร่างกายออกมาใช้
- โปรตีน
  - ไขมัน
  - คาร์โบไฮเดรต
  - วิตามิน
32. นักเรียนคิดว่าควรจัดอาหารชนิดใดให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน
- แกงจืดกุนเชียง
  - แกงจืดผักตำลึงกับหมูสับ
  - กวยเตี๋ยวผัดไทย
  - พะแนง
33. อาหารชนิดใดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมากที่สุด
- นมเปรี้ยว
  - กล้วยอมจนและ
  - ถั่วลิสงที่ปนไว้นาน
  - ทอดฟ้า
34. วิตามินชนิดใดที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นได้เมื่อได้รับแสงแดด
- วิตามิน บี
  - วิตามิน ดี
  - วิตามิน อี
  - วิตามิน เค

35. ถ้ากินวิตามินบางชนิดมากเกินไปจะสะสมอยู่ในร่างกาย และเป็นพิษต่อร่างกาย นักเรียนคิดว่า เป็นวิตามินใดบ้าง

- ก. เอ อี เค
- ข. เอ ซี อี
- ค. ซี ดี อี
- ง. เอ บี เค



36. อาหารเหลวเหมาะกับผู้ป่วยที่กลืนอาหารไม่ได้ หรือไม่

- ก. ไม่เหมาะ เพราะจะทำให้ร่างกายของผู้ป่วยทรุดโทรมมากขึ้น
- ข. ไม่เหมาะ เพราะผู้ป่วยกลืนอาหารไม่ได้จึงไม่ควรให้อาหารเลย
- ค. เหมาะ เพราะอาหารเหลวให้ทางสายยางได้
- ง. เหมาะ เพราะอาหารเหลวทำให้กลืนง่าย

37. เด็กชายสมชายอายุ 2 ขวบ แล้ว ยังเดินไม่คล่อง ขณะยืนขาโก่ง แสดงว่าร่างกายสมชายขาดสารอาหารพวกใด

- ก. ธาตุเหล็ก
- ข. แคลเซียม
- ค. วิตามินดี
- ง. ไอโอดีน

38. สารอาหารชนิดใดที่ให้พลังงานมากที่สุด

- ก. โปรตีน
- ข. คาร์โบไฮเดรต
- ค. ไขมัน
- ง. น้ำ

39. สารอาหารในข้อใดที่ร่างกายขาดไม่ได้ แม้ว่าจะต้องการจำนวนเพียงเล็กน้อยต่อ 1 วัน

- ก. โปรตีน
- ข. คาร์โบไฮเดรต
- ค. ไขมัน
- ง. วิตามิน

40. ดวงตีสถุมีคพาคนิ้วมือเพียงเล็กน้อย แต่เลือดไหลไม่หยุด นักเรียนคิดว่าร่างกายของดวงตีสถุขาดวิตามินใด

- ก. วิตามิน ซี
- ข. วิตามิน ดี
- ค. วิตามิน อี
- ง. วิตามิน เค



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





แบบสอบถามความเชื่อค่านิยมโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความตามความเชื่อของนักเรียน  
เมื่ออ่านข้อความนั้นแล้ว

ข้อความ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
1. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานกับข้าวน้อย ๆ จะเป็นโรค พุงโรคนปอด .....		
2. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานกับข้าวมาก ๆ จะเป็นตานขโมย .....		
3. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ชาวสีขามีคุณค่ามากกว่าชาวแดง .....		
4. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานปลามาก ๆ ทำให้เป็นตานขโมย .....		
5. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ไข่ไก่มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าไข่เบ็ด .....		
6. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานแห้วทำให้เป็นโรคพยาธิตัวจิ๋ว .....		
7. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า อาหารทะเลเป็นของแสลงสำหรับเด็ก .....		
8. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานเผือกและ/หรือ กระจับทำให้เป็น โรคเรื้อน .....		
9. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานไข่ลวกทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรง .....		
10. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานถั่วเขียวคั้นน้ำตาลกรอนใน .....		
11. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานอาหารมีรสหวาน ทำให้เป็นโรค เบาหวาน .....		
12. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานผักบุ้งจะรักษาอาการตาฟางตามัวได้ .....		
13. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานมะละกอบนเป็นยาระบายท้อง .....		
14. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ดื่มน้ำมะนาวมาก ๆ ทำให้ลดความอ้วน .....		
15. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานมะเขือเทศมาก ๆ ทำให้ผิวสวย แถมแดง .....		
16. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า น้ำมะนาวทำให้เนื้อสัตว์สุกได้ .....		
17. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ดื่มน้ำผึ้งทุกวันทำให้อายุยืน .....		

ข้อความ	เชื่อ	ไม่เชื่อ
18. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานเมล็ดฝรั่ง เมล็ดมะเขือ ทำให้เป็นโรคในคิง .....		
19. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานผักมาก ๆ ทำให้ท้องไม่ผูก .....		
20. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานกล้วยน้ำว้ามาก ๆ ทำให้น้ำหนักเพิ่ม .....		
21. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ดื่มน้ำร้อนดื่มมา รุ่งกำลังทุกวันนี้ จะมีร่างกายแข็งแรง .....		
22. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ดื่มน้ำอ้อคั้นมาก ๆ ทำให้หวน .....		
23. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ดื่มน้ำกาแฟทำให้สมองทึบ .....		
24. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ดื่มน้ำชาแก้โรคท้องเดินได้ .....		
25. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ถ้าเป็นแผลแล้วรับประทานข้าวเหนียวและไข่ จะทำให้แผลหายยาก .....		
26. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ห้ามผู้ป่วยรับประทานส้ม เพราะจะทำลายฤทธิ์ยา .....		
27. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า คนที่เป็นแผลห้ามรับประทานของเปรี้ยว เพราะจะเป็นหนองหายช้า .....		
28. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า เมื่อมีไข้ห้ามกินทุเรียน ลำไย เพราะเป็นของร้อนทำให้ไข้สูงมาก .....		
29. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า รับประทานอาหารคาว ๆ จะทำให้เป็นโรคพยาธิ .....		
30. นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า ใส่ผงชูรสในอาหารมากเกินไป ทำให้ทารกในครรภ์พิการทางสมองได้ .....		

## แบบสอบถามด้านบริโภคนิสัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความ ตามความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1. เลือกรับประทานอาหารที่ชอบ .....			
2. รับประทานอาหารลูกอม ลูกกวาด ช็อกโกแลต .....			
3. ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน .....			
4. ดื่มน้ำสะอาด .....			
5. ดื่มนมหรือเครื่องดื่มใส่นม .....			
6. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ (เช่น หมู เนื้อ ปลา) .....			
7. รับประทานอาหารทะเล .....			
8. รับประทานอาหารไข่ .....			
9. รับประทานอาหารผักสด .....			
10. รับประทานอาหารผลไม้ .....			
11. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ .....			
12. รับประทานอาหารโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ .....			
13. เลือกใช้ภาชนะที่สะอาดในการรับประทานอาหาร เช่น ชาม ช้อน แก้วน้ำ .....			
14. ใช้ช้อน ส้อม ของตนเอง .....			
15. ใช้แก้วน้ำของตนเอง .....			
16. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร .....			
17. รับประทานอาหารตรงเวลา .....			
18. จู้จี้ในการรับประทานอาหาร .....			
19. พุดในขณะที่มีอาหารเต็มปาก .....			
20. พุดคุยมากในระหว่างรับประทานอาหาร .....			

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
21. นั่งรับประทานอาหารเป็นที่ ไม่ลุกเดินขณะรับประทานอาหาร .....	.....	.....	.....
22. รับประทานอาหารสลัดกับการดื่มน้ำ แบบข้าวค่าน้ำคำ .....	.....	.....	.....
23. รับประทานอาหารไว้ในปากนาน ๆ .....	.....	.....	.....
24. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน .....	.....	.....	.....
25. รับประทานอาหารไปพลางเล่นไปพลาง .....	.....	.....	.....
26. เคี้ยวอาหารมีเสียงดัง .....	.....	.....	.....
27. รับประทานอาหารเร็วราด .....	.....	.....	.....
28. บ้วนปาก หรือแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง .....	.....	.....	.....
29. ล้างมือหลังรับประทานอาหาร .....	.....	.....	.....
30. รับประทานอาหารไม่หมดชาม .....	.....	.....	.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบสำรวจภาวะโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องตามความเป็นจริง

โรงเรียน ..... เลขที่ .....

1. ชื่อ ..... นามสกุล .....
- วัน เดือน ปี เกิด ..... อายุ ..... ปี ..... เดือน
- เพศ  ชาย  หญิง
- ศาสนา  พุทธ  อิสลาม  คริสต์

2. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

- ไม่เกิน 3,998 บาท
- 3,998 - 8,305 บาท
- มากกว่า 8,305 บาท

3. ระดับการศึกษาของบิดา

- ต่ำกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือเทียบเท่า
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หรือเทียบเท่า
- ระดับปริญญาตรี
- อื่น ๆ โปรดระบุ .....

4. ระดับการศึกษาของมารดา

- ต่ำกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือเทียบเท่า
- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หรือเทียบเท่า
- ระดับปริญญาตรี
- อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

(ส่วนนี้สำหรับผู้วิจัยเท่านั้น)

น้ำหนัก ..... กิโลกรัม ส่วนสูง ..... เซนติเมตร

วันที่สำรวจตรวจประเมินภาวะโภชนาการ .....

เวลา ..... นาฬิกา

ภาวะโภชนาการ (จากการเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน)

ปกติ

ต่ำกว่าปกติ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





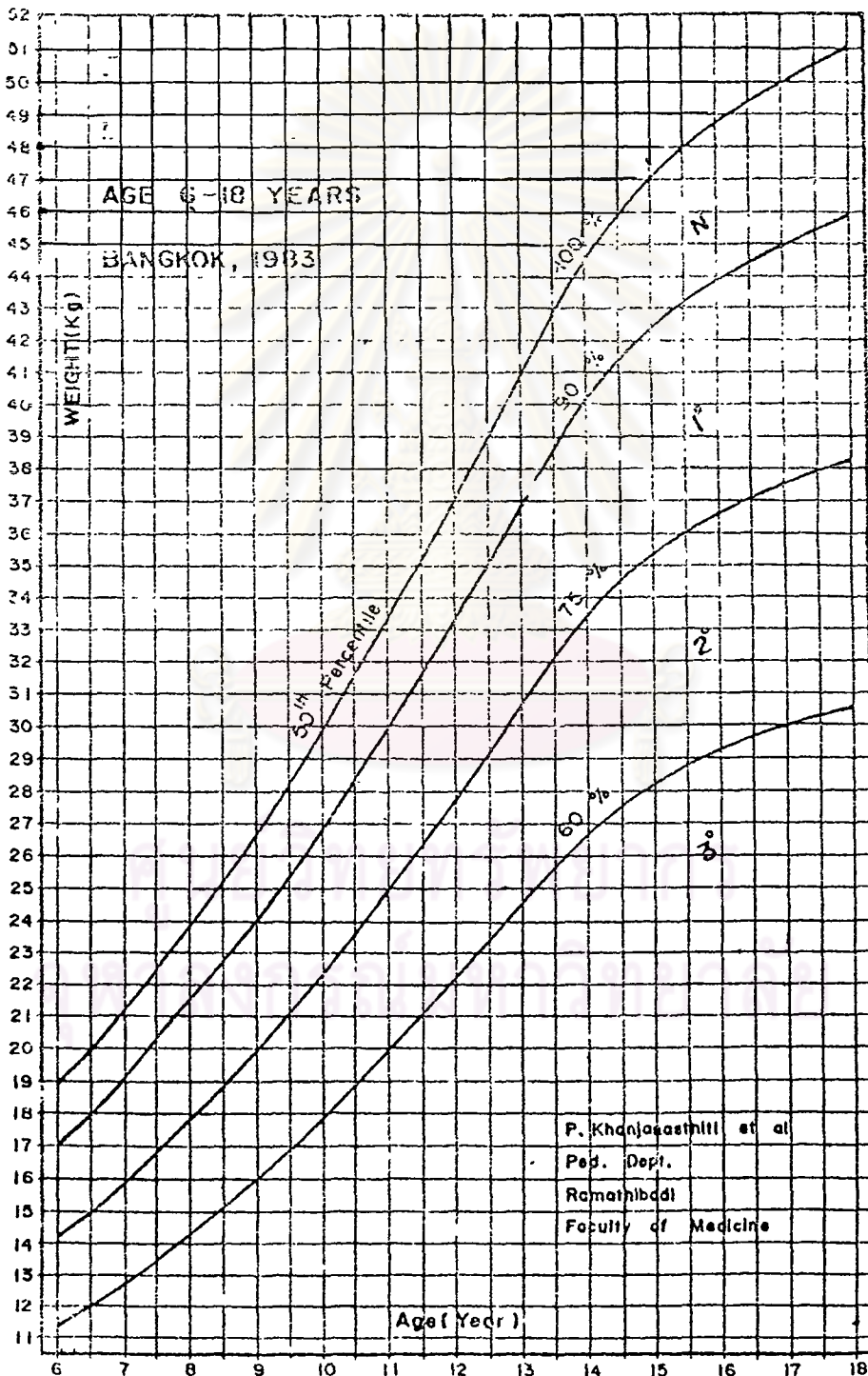
ภาคผนวก ค.

เกณฑ์ที่ใช้เทียบภาวะโภชนาการ

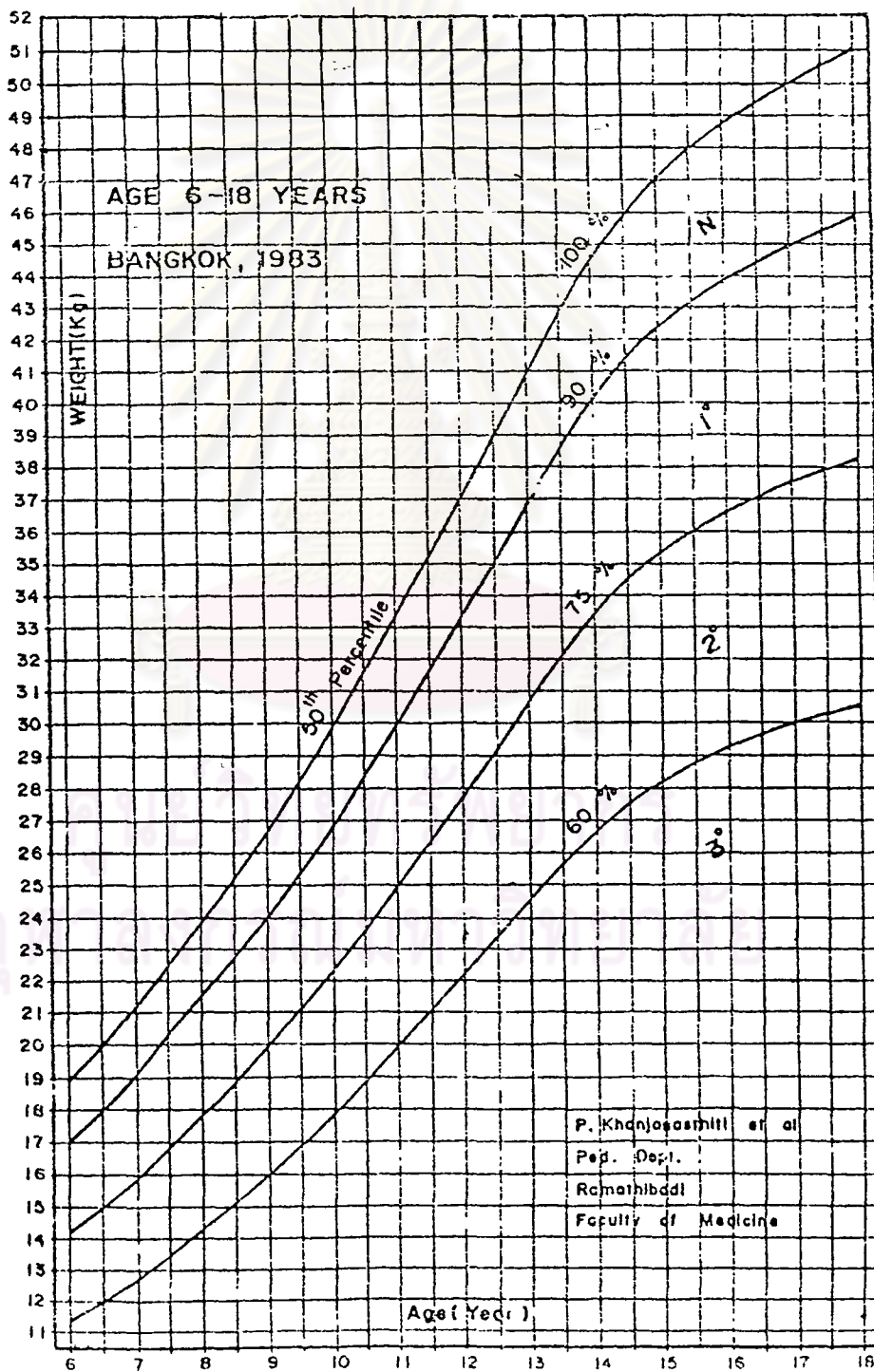
ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิ เปรียบภาวะโภชนาการของเด็กกรุงเทพมหานคร เพศชาย

อายุ 6 - 18 ปี



แผนภูมิ เปรียบภาวะโภชนาการของเด็กกรุงเทพมหานคร เพศหญิง  
อายุ 6 - 18 ปี



ตารางที่ 14 เกณฑ์น้ำหนักตามอายุ ของเด็กกรุงเทพมหานคร แบ่งตามเพศ  
และ ระดับภาวะโภชนาการ

Age m/ yr	MALES				FEMALES			
	100 %	90 %	75 %	60 %	100 %	90 %	75 %	60 %
7 yr	22.00	19.80	16.50	13.20	21.10	18.99	15.82	12.66
7.5 yr	23.00	20.70	17.25	13.80	22.50	20.25	16.87	13.50
8 yr	24.10	21.69	18.07	14.46	23.90	21.51	17.92	14.34
8.5 yr	25.40	22.86	19.05	15.24	25.00	22.50	18.75	15.00
9 yr	26.50	23.85	19.87	15.90	26.60	23.94	19.95	15.96
9.5 yr	27.80	25.02	20.85	16.68	28.00	25.20	21.00	16.80
10 yr	29.00	26.10	21.75	17.40	29.60	26.64	22.20	17.76
10.5 yr	30.40	27.35	22.80	18.24	31.40	28.26	23.55	18.84
11 yr	32.00	28.80	24.00	19.20	33.25	29.92	24.94	19.95
11.5 yr	33.50	30.15	25.12	20.10	35.00	31.50	26.25	21.00
12 yr	35.40	31.86	26.55	21.24	37.00	33.30	27.75	22.20
12.5 yr	37.00	33.30	27.75	22.20	38.70	34.83	29.02	23.22
13 yr	39.90	35.91	29.92	23.94	40.70	36.63	30.52	24.42
13.5 yr	41.90	37.71	31.42	25.14	42.50	38.25	31.87	25.50
14 yr	44.10	39.69	33.07	26.46	44.50	40.05	33.37	26.70
14.5 yr	46.50	41.85	34.87	27.90	45.90	41.31	34.42	27.54
15 yr	48.10	43.29	36.07	28.86	47.00	42.30	35.25	28.20
15.5 yr	49.60	44.64	37.20	29.76	48.00	43.20	36.00	28.80
16 yr	51.00	45.90	38.25	30.60	48.70	43.83	36.52	29.22
16.5 yr	52.30	47.07	39.22	31.38	49.40	44.46	37.05	29.64
17 yr	53.50	48.15	40.12	32.10	50.00	45.00	37.50	30.00
17.5 yr	54.60	49.14	40.95	32.76	50.50	45.45	37.87	30.30
18 yr	55.60	50.04	41.70	33.36	51.00	45.90	38.25	30.60
18.5 yr	56.30	50.67	42.22	33.78	51.10	45.99	38.32	30.66



ภาคผนวก ง.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 1. สูตรที่ใช้ในการวิเคราะห์หอมูล

1.1 สูตรที่ใช้ในการคำนวณหาค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

$$p = \frac{R_u + R_l}{2f}$$

$$r = \frac{R_u - R_l}{f}$$

$p$  = ค่าความยากง่าย

$r$  = ค่าอำนาจจำแนก

$R_u$  = จำนวนนักเรียนที่ตอบแบบทดสอบถูกในกลุ่มสูง

$R_l$  = จำนวนนักเรียนที่ตอบแบบทดสอบถูกในกลุ่มต่ำ

$f$  = จำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างการคำนวณค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

$$R_u = 33$$

$$R_l = 13$$

$$f = 30$$

$$p = \frac{33 + 13}{60}$$

$$= .77$$

$$r = \frac{33 - 13}{30}$$

$$= \frac{20}{30}$$

$$= .67$$



### 1.2 สูตรที่ใช้ในการคำนวณหาความเที่ยงของแบบทดสอบ

$$\begin{aligned}
 r_{xx} &= \text{สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง} \\
 n &= \text{จำนวนข้อสอบในแบบทดสอบ} \\
 p &= \text{สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้อง} \\
 q &= \text{สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด} \\
 pq &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ} \\
 s_x^2 &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด}
 \end{aligned}$$

ตัวอย่างการคำนวณหาความเที่ยงของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

$$\begin{aligned}
 n &= 40 \\
 s_x^2 &= 44.48 \\
 pq &= \frac{40}{40 - 1} \\
 r_{xx} &= \frac{40}{40 - 1} \left[ 1 - \frac{8.69}{44.28} \right] \\
 &= \frac{40}{39} [1 - 0.19] \\
 &= 1.02 \times 0.81 \\
 &= .83
 \end{aligned}$$

### 1.3 สูตรที่ใช้ในการคำนวณหาความเที่ยงของแบบสอบถาม

$$\begin{aligned}
 \mathcal{L} &= \frac{n}{n - 1} \left( 1 - \frac{\sum s_1^2}{s_x^2} \right) \\
 n &= \text{จำนวนข้อสอบ} \\
 s_1^2 &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ} \\
 s_x^2 &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด}
 \end{aligned}$$

ตัวอย่างการคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม

$$\begin{aligned}
 n &= 30 \\
 s_1^2 &= 3.84 \\
 s_x^2 &= 31.96 \\
 \mathcal{L} &= \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{\sum s_1^2}{s_x^2} \right] \\
 &= \frac{30}{30-1} \left[ 1 - \frac{3.84}{31.96} \right] \\
 &= 1.04 \times 0.88 \\
 &= 0.91
 \end{aligned}$$



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ค่าความยาก และอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

ข้อ	p	r	ข้อ	p	r
1	.77	.67	21	.52	.39
2	.75	.37	22	.52	.64
3	.73	.40	23	.47	.71
4	.70	.43	24	.47	.50
5	.68	.32	25	.47	.43
6	.67	.33	26	.45	.43
7	.65	.32	27	.43	.61
8	.65	.30	28	.40	.50
9	.63	.40	29	.38	.36
10	.62	.37	30	.35	.43
11	.60	.40	31	.32	.43
12	.60	.37	32	.30	.29
13	.60	.32	33	.26	.50
14	.60	.32	34	.26	.33
15	.57	.40	35	.23	.27
16	.57	.57	36	.23	.27
17	.55	.63	37	.23	.47
18	.55	.41	38	.22	.60
19	.53	.43	39	.22	.36
20	.53	.36	40	.20	.50

p = ค่าความยาก

r = ค่าอำนาจจำแนก

## ประวัติผู้เขียน

นางยุพิน ศรีรส (อยู่เกตุ) สำเร็จปริญญาการศึกษาบัณฑิต วิชาเอกประถมศึกษาจาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2525 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนวัดเสม็ดคำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นจำนวนเงิน 3,300 บาท



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย