

## รายการอ้างอิง



### ภาษาไทย

กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. (ฉบับปรับปรุง 2533) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2534.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5-19 ปี.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.

\_\_\_\_. ผลิตภัณฑ์นมเด็กที่ขาดคุณภาพทางโภชนาการ. นิตยสารตรีสาร์. 18 (เมษายน 2537) :

15. กองโภชนาการ กรมอนามัย. การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. กระทรวงสาธารณสุข, 2533.

\_\_\_\_. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.

กัลยา นาคเพ็ชร. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนใน

ตำบลค้างพลู อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์. สู่เส้นทางพิชิตความอ้วน. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

\_\_\_\_. "โภชนาการและการเติบโตในเด็ก". ใน ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ.

(กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532). หน้า 12-14.

\_\_\_\_. อาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เมดิคัลมีเดีย,

2530.

\_\_\_\_. และคณะ. รูปแบบและวิธีการปรับปรุงพฤติกรรมการกิน วารสารก้าวไปกับโภชนาการ

เพื่อสุขภาพ 18 (ธันวาคม 2534) : 22-24.

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน คู่มือบริหารโครงการอาหารกลางวัน.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2530.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการสาธารณสุขตาม

แผนพัฒนาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535-2539. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

องค์การสงเคราะห์เพื่อทหารผ่านศึก, 2534.

คณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ  
ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530-2534).

กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม  
แห่งชาติ, 2529.

คณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, สำนักงาน. โภชนาการเพื่อสุขภาพ แปลโดย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร, 2518.

จรัส บุญธรรมมา. เรารักสุขภาพ นิตยสารหมอชาวบ้าน. 197 (กันยายน 2538) : 10-11.

จริยาวัตร คมพยัษ์ และคณะ. "สภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียน  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

จันทร์ทิพย์ ลี้มทองกุล. "กลไกการเกิดพฤติกรรมกิน" ใน Food Focus. กรุงเทพมหานคร :  
ชมรมวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538, หน้า 6-7.

ชวลิต พุททวงศ์. การบริหารโครงการสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์,  
2527.

ชูจันทร์ จันทร์มา. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการ  
ของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหาร  
กลางวันในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ทิตนา แชมมณี และคนอื่น ๆ. ชุดกิจกรรมฝึกทักษะการทำงานกลุ่มสำหรับนักเรียนชั้นประถม  
ศึกษาปีที่ 5. ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

นฤมล เปี้ยซือ. การศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 6 อำเภอวัฒนานคร จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.

นันทิยา เกิดวิชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนใน  
โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข, เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมวิทยาการ  
แพทย์. หน่วยที่ 9-15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์,  
2528.

- บุญเยี่ยม ประกอบแสง. บทบาทของผู้ปกครองตามการรับรู้ของตนเองในการอบรมเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- บุญเรือง นิยมพร. ชีวิตเคมีสำหรับนักศึกษาแพทย์. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : ธรรมสารการพิมพ์, 2529.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประเทือง ภูมิภัทราคม. การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีการประยุกต์. 500 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. ปทุมธานี : ฝ่ายเอกสารและตำรา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2525.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- \_\_\_\_\_ ทศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. 2,000 เล่ม พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : พีระพัชณา, 2526.
- ปราณี แก้วเจริญ. โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช, 2531.
- พจณี เทียมศักดิ์. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครนายก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- พลศึกษา, กรม. การวิจัยติดตามผลโรงเรียนในโครงการสุขศึกษาสายการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : กรมพลศึกษา, 2525. (อัดสำเนา).
- \_\_\_\_\_ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ. ใน รายงานการวิจัยงานสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2529.
- \_\_\_\_\_ รายงานการวิจัยเพื่อแสวงหาสู่ทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อปี 2534 : ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2529.
- พทยา สายหู. พฤติกรรมการกินของคนไทยและวิธีการศึกษาวิจัย. คำบรรยายในการกินของคนไทยสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย, 2528.



- พิชิต จีระวัฒน์. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ : ศึกษาครอบครัวที่มีเด็กก่อนวัยเรียนในชุมชนแออัดย่านท่าเรือคลองเตย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- พิมลพรรณ อัครภักดี. การเลี้ยงดูทารกในชนบทจังหวัดศรีสะเกษ : การวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม. วารสารประชากรและสังคม 2 (มกราคม 2532) : 187-205.
- โภชนาการ, กอง. การกินอาหารให้ได้ประโยชน์และปลอดภัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2533.
- \_\_\_\_. กินปลาเดิบใหญ่ กินไข่แข็งแรง กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
- \_\_\_\_. การเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2532.
- \_\_\_\_. มาตรฐานน้ำหนักตามอายุของเด็กวัยเรียนชายหญิงอายุ 6-19 ปี ที่ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90, 50 และ 10. กรมอนามัย, 2530. (อัดสำเนา).
- \_\_\_\_. อาหารเด็กวัยเรียน 5-12 ปี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2531.
- ภารดี เต็มเจริญ. การวิเคราะห์และการแปลผลการประเมินภาวะโภชนาการโดยน้ำหนักและส่วนสูง. ภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538. (อัดสำเนา).
- \_\_\_\_. และคณะ. ภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. ภาควิชาโภชนาการศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน. คณะสาธารณสุขศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ทบวงมหาวิทยาลัย, 2532. (อัดสำเนา).
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ. การสื่อสารทางโภชนาการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน. ใน อารี วัลยะเสวี, ประภาศรี ภูวเสถียร และ ประไพศรี ศิริจักรวาล (บรรณาธิการ), อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. หน้า 251-262. กรุงเทพมหานคร : ที พี พรินท์จำกัด, 2536.
- ยุพิน ตีรส. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- เยาวนี วงศ์ศิริ. การปรับพฤติกรรมการกินของเด็กวัยก่อนเรียน โดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของครูและผู้ปกครอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.



- เยาวพา เดชะคุปต์. กิจกรรมสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2532.
- รัชดา สุตรา, วรนาถ วัชราธร. ทศนีย์ ผลเนืองมา, ลัดดา ภูเกียรติ และกิตติพงษ์  
เทียนตระกูล. ลักษณะและการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์-  
มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม), 2535.
- โรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. โครงสร้างหลักสูตรชั้นประถม  
ศึกษาปีที่ 1-6, 2537. (อัดสำเนา).
- โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม). โครงสร้างหลักสูตรชั้นประถมศึกษาปีที่  
1-6. 2537. (อัดสำเนา).
- โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. โครงสร้างหลักสูตรชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6,  
2537 (อัดสำเนา).
- วนิดา สิทธิธรรมา. โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร,  
2527.
- วรรณภา อธิไมย์ยะ. ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขต  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533.
- วลัย อันธรมพริย. "ผลกระทบทางโภชนาการในยุคโลกาวัตร์" ใน อาหารไทยในกระแส  
โลกาวัตร์. (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537) หน้า 50-55.
- \_\_\_\_\_. โภชนาการในสภาพปกติและพยาธิสภาพ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน,  
2528.
- วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์. อาหารเด็ก วารสารสุขศึกษา. 15 (กรกฎาคม-กันยายน 2524) :  
73-78.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. พฤติกรรมการกินของคนไทยและวิธีการศึกษาวิจัย. รายงานการประชุม  
เชิงปฏิบัติการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- วารุณี บิณฑสันต์. จิตวิทยาครอบครัวและสวัสดิภาพเด็ก. นนทบุรี : โรงพิมพ์โรงเรียน  
ประชาสงเคราะห์, 2514.
- วิจัยโภชนาการ, สถาบัน. การปรับพฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัย  
โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2532.
- \_\_\_\_\_. ตารางแสดงค่าการใช้พลังงานในอริยาบทและการออกกำลังกายต่าง ๆ ของเด็กวัยเรียน.  
กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- \_\_\_\_\_. ผลการวิเคราะห์สารอาหารต่าง ๆ จากโครงการ Energy. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัย  
โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

- วิจัยโภชนาการ, สถาบัน. รายงานการประชุมปฏิบัติการเรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพมหานคร สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- วิชัย จุฬาริโรจน์มนตรี. การศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมโภชนาการชนบท ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2514.
- วิณี ชิตเชิดวงศ์. การศึกษาเปรียบเทียบสุขนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกันในจังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- วิมลสิทธิ์ ทรยางกูร. พฤติกรรมมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ศรีสมร คงพันธ์. อาหารเลี้ยงทารกและเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 2 : กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2534.
- ศิริชัย กาญจนาวาสี ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และ ดิเรก ศรีสุโข. การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- ศิริพร หาซุน. แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และเด็กปกติอายุ 7-9 ปี โรงเรียนเอกชน. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- สมศรี สุกุมสนันท์. สอนลูกให้กินอย่างรู้จักสามัคคี นิตยสารรักลูก. 17 (ธันวาคม 2536) : 38-40.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. "อาหารบาทวิถี" ในเอกสารประกอบการประชุมเสวนาเรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทย. บรรยาย ณ ห้องประชุมสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล 20 มิถุนายน 2537. (อัดสำเนา)
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ. ผลการใช้เบียร์รกรต่อสัมฤทธิ์ผลทางการอ่านภาษาไทยของเด็กปัญญาอ่อนชั้นประถมปีที่หนึ่ง. ใน การศึกษากับการพัฒนาสังคมไทย (การเฉลิมฉลองกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี การประชุมทางวิชาการแบบซิมโปเซียม ณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). หน้า 2. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- สวาท ปัทมาคม. ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในเด็กวัยเรียน. นิตยสารสตรีสาร 198. (มกราคม 2537) 8

- สุดาวรรณ ชันธมิตร. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- สุนี มณีปภา. พฤติกรรมการกิดของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.
- สุภา จุฬุฑิต. การจัดการสอนภาคปฏิบัติของครู-อาจารย์คหกรรมศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- สุน อมรวิวัฒน์. "โรงเรียนสาธิตที่คิดว่าน่าจะเป็น". เอกสารโครงการประชุมสัมมนาอาจารย์เรื่อง บทบาทของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บรรยาย ณ ห้องสัมมนา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 19 พฤษภาคม 2537. (อัดสำเนา)
- สุวลี โล่วิภรณ์, พิษณุ อุตตะมะเวทิน, บงกช นพผล เบญจร มุกตพันธ์ และชัยยง ทมรัตน์. พฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2533.
- สุวิมล ภักดีวิบูลย์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการกำจัดขยะมูลฝอย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.  
อ้างอิงจาก Goldenson, Rober, M. Longman dictionary of Psychology and psychiatry. New York : Longman Inc., 1984.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. หลักโภชนาการปัจจุบัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์จำกัด, 2526.
- โสภา ชูพิกุลชัย. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช. 2521.
- โสภา ภาณภีรัตน์. ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527.
- อรวินท์ ไทรกี. เรื่องต้องรู้เพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่สมาคมคหกรรมศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมชูปถัมภ์, 2526.
- อารยา สุขวงศ์ และคณะ. แผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสาธิตอนุบาลละอออุทิศ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2532.
- อารี วัลยะเสวี. ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. ในการประชุมอภิปรายเรื่องโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, 2525.



- อารี วัลยะเสวี. ฝึกนิสัยการกินที่ดีให้เด็ก. คู่มือโภชนาการสำหรับประชาชน ความรู้เรื่องกิน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2530.
- \_\_\_\_\_ และไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. โภชนาการและการเติบโต : ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2531.
- \_\_\_\_\_ และพัฒน์ วินิจจะกุล. ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. สถาบันวิจัยโภชนาการและศูนย์วิจัยโรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 97 (ม.ป.ป.)
- อำนาจ พลไชยขมา. การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนในและนอกโครงการสุศึกษาสายการศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อำนาจ มาลี. อาหารเข้าสำคัญอย่างไร นิตยสารหมอชาวบ้าน. 12 (ธันวาคม 2533) : 18-20.
- เอสเทวิน ออสติน มาร์ติน. โภชนาการศึกษาคู่มือการสอนโภชนาการ. แปลโดย ชาลิต รัตนกุล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์, 2525.
- อโณทัย เจตนาเสน. อาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนาเด็ก. วารสารสุศึกษา. 8 (ตุลาคม-ธันวาคม 2532) : 21-27.
- อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์, วรรณวิมล กิตตติติกกุล, อุไรพร จิตต์แจ้ง, นิภา โรจนรุ่งวศินกุล และไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- อุไรวรรณ หงษ์เหมือน. ความสัมพันธ์ระหว่างเชาว์ปัญญากับดรรชนีภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวันในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

### ภาษาอังกฤษ

- Brenman, Alan Jay. The influence of health belief on eating behavior in children and adolescents. *Dissertation Abstracts International* 50 (February 1990) : 2393-A.
- Culverhouse, Joanne M. The effects of incorporating writing into physical education. *Dissertation Abstracts International* 30 (Spring 1992) : 1991-A.

- Jelliffe, D. B. **Effect of Malnutrition on Behavioral and Social Development.**  
In Proceedings of Western Hemisphere Nutrition Congress.  
Chicago American Medical Association, 1985.
- Massy, Marilyn Sue. The development of a criterion-referenced health knowledge instrument for grades four five and six (fourth-Grade, fifth-grade, sixth-grade) **Dissertation Abstracts International** 53 (August 1992) : 1991-A.
- Murphy, Anne S., Youatt, June P., Hoerr, Sharon L., Sawyer, Carol A. and Andrews, andra L. **Nutrition education needs and learning references of ichigan students in grades 5, 8, and 11.** **Journal of chool Health** 64 (September 1994) : 273-378.
- Neutens, Jams. J. An investigation knowledge, beliefs and dietary intake of women in poor community as a basis for nutrition education.  
**Dissertation Abstracts international** 54 (February 1994) : 569-A.
- Sonnenberg, Dale Freed. The impact of ethnicity, socioeconomic status, and age on the eating attitudes of school-aged children. **Dissertation Abstracts International** 52 (November 1991) : 1989-A.
- Suarez Idel, Jr. The effect of nutrition education on the snack food behavior of public elementary school children in costa Rica. **Dissertation Abstracts International** 52/10 (April 1992) : 1991-B.
- Terry, K, M. Assessment of obese and non-obese young children's eating.  
**Dissertation Abstracts International** 51 (August 1992) : 463-A.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยการศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี อาจารย์ประจำภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ภรณ์รัตน์ เต็มเจริญ อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. รองศาสตราจารย์วัลย์ อินทร์ทรัพย์ อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. อาจารย์เพ็ญประภา เข้มแดง อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)

ภาคผนวก ข.

จดหมายขอความร่วมมือ

ที่ ทม 0309/664

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

31 สิงหาคม 2537

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ  
เรียน

เนื่องด้วย นางสาวจรัสศรี อุสาหะ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา กำลัง  
ดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร" โดยมีรองศาสตราจารย์  
รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ขออนุญาตเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ  
เครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิต  
สร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฤงสุวรรณ)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ที่ ทม 0309/774

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

19 พฤศจิกายน 2537

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสัมภาษณ์

2. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

เนื่องด้วย นางสาวจรัสศรี อุสาทะ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษากำลัง  
ดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร" โดยมีรองศาสตราจารย์  
รุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดย  
สัมภาษณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ครู และผู้ปกครอง ของโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวง  
มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวจรัสศรี อุสาทะ  
ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตผู้นี้จะเป็น  
พระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฤงสูรธรรม)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530



### ภาคผนวก.ค.

การหาขนาดตัวอย่างประชากรของนักเรียนโดยวิธีการ Yamane สามารถกระทำโดยกำหนดขนาดของประชากร และค่าความคลาดเคลื่อนตามตารางที่ 32 ตัวอย่างของการคำนวณในงานวิจัยนี้สามารถแสดงได้ดังนี้

1. หาจำนวนประชากรนักเรียนโรงเรียนสาธิตในกรุงเทพมหานคร	
จำนวนนักเรียนในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) =	1,373 คน
จำนวนนักเรียนในโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ =	1,223 คน
จำนวนนักเรียนในโรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร =	1,078 คน
รวม =	3,674 คน

2. หาขนาดกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนทั้งหมดโดยกำหนดขนาดของจำนวนประชากรนักเรียน จำนวน 3,674 คน และกำหนดให้ค่าความคลาดเคลื่อนที่  $\pm 10\%$  จากตารางที่ 32 จะใช้ค่าขนาดประชากรประมาณที่ 4,000 คน และค่าความคลาดเคลื่อนที่  $\pm 10\%$  ฉะนั้นจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 98 คน

3. คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนในโรงเรียนสาธิตแต่ละแห่ง โดยเทียบตามสัดส่วนของนักเรียนในแต่ละโรงเรียนดังนี้

3.1 ขนาดกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)

$$= \frac{1,373 \times 98}{3,674} = 36.6$$

หรือ = 37 คน

3.2 ขนาดกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนโรงเรียนแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

$$= \frac{1223 \times 98}{3674} = 32.6$$

หรือ = 33 คน

3.3 ขนาดกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนโรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

$$= \frac{1078 \times 98}{3674} = 28.8$$

หรือ = 29 คน

3.4 รวมขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด = 37 + 33 + 29  
= 99 คน

ตารางที่ 33 ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง สำหรับศึกษาสัดส่วนของประชากร (P) ณ ระดับความเชื่อมั่น 99, 95 และ 90 เปอร์เซนต์ เมื่อยอมให้ความคลาดเคลื่อน (E) ของการประมาณค่าสัดส่วนเกิดขึ้นได้ในระดับ  $\pm 1\%$ ,  $\pm 5\%$  และ  $\pm 10\%$  ของค่าสัดส่วนสูงสุด (1)

ระดับความเชื่อมั่น	ระดับความเชื่อมั่น 99%			ระดับความเชื่อมั่น 95%			ระดับความเชื่อมั่น 90%		
	$\pm 1\%$	$\pm 5\%$	$\pm 10\%$	$\pm 1\%$	$\pm 5\%$	$\pm 10\%$	$\pm 1\%$	$\pm 5\%$	$\pm 10\%$
ความคลาดเคลื่อน (E) ขนาดของประชากร									
100	100	90	70	99	80	50	99	73	40
200	198	154	106	196	134	67	194	115	51
300	295	225	129	292	172	75	287	143	55
500	483	321	155	477	223	83	466	176	60
700	679	394	168	655	255	88	635	196	62
1,000	957	474	184	909	286	91	872	214	64
1,500	1,406	563	196	1,305	316	94	1,229	230	65
2,000	1,837	621	202	1,667	334	95	1,545	239	66
2,500	2,250	662	206	2,000	345	96	1,828	245	66
3,000	2,647	692	209	2,308	353	97	2,082	249	66
3,500	3,029	716	211	2,593	359	97	2,311	252	67
4,000	3,351	735	213	2,858	364	98	2,519	255	67
4,500	3,750	750	214	3,104	368	98	2,708	257	67
5,000	4,091	763	215	3,334	371	98	2,881	258	67
6,000	4,737	783	217	3,750	375	98	3,188	260	67
7,000	5,339	798	218	4,118	379	99	3,449	262	67
8,000	5,829	809	219	4,445	381	99	3,676	263	67
9,000	6,429	818	220	4,737	383	99	3,873	264	67
10,000	6,923	826	220	5,000	385	99	4,048	265	68
15,000	9,000	849	222	6,000	390	99	4,679	267	68
20,000	10,447	861	223	6,667	393	100	5,075	268	68
30,000	12,857	874	223	7,500	395	100	5,543	270	68
50,000	15,517	884	224	8,334	397	100	5,986	271	68
70,000	17,027	889	224	8,750	398	100	6,198	271	68
100,000	18,367	892	225	9,091	399	100	6,367	271	68
$\infty$	22,500	900	225	10,000	400	100	6,800	272	68



ภาคผนวก ง.

ตารางที่ 34 มาตรฐานน้ำหนักตามอายุของเด็กวัยเรียนชายที่ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97, 90, 50, 10 และ 3

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2530

Years- Months	P97	P90	P50	P10	P3
6-0	23.5	21.4	18.0	15.5	14.5
6-1	23.6	21.5	18.2	15.6	14.7
6-2	23.7	21.6	18.3	15.7	14.8
6-3	23.9	21.8	18.5	15.9	14.9
6-4	24.1	21.9	18.6	16.1	15.0
6-5	24.2	22.1	18.8	16.2	15.1
6-6	24.4	22.3	18.9	16.4	15.2
6-7	24.6	22.4	19.1	16.5	15.4
6-8	24.7	22.5	19.2	16.6	15.5
6-9	24.9	22.7	19.4	16.8	15.6
6-10	25.1	22.9	19.5	16.9	15.7
6-11	25.3	23.0	19.7	17.1	15.8
7-0	25.4	23.2	19.8	17.2	16.0
7-1	25.6	23.4	20.0	17.3	16.1
7-2	25.8	23.5	20.1	17.5	16.2
7-3	26.0	23.7	20.3	17.6	16.3
7-4	26.2	23.9	20.4	17.8	16.4
7-5	26.4	24.2	20.6	17.9	16.6
7-6	26.8	24.4	20.7	18.0	16.7
7-7	26.9	24.6	20.8	18.2	16.8
7-8	27.1	24.8	21.0	18.3	16.9
7-9	27.3	25.0	21.1	18.5	17.0
7-10	27.6	25.2	21.3	18.6	17.1
7-11	27.8	25.5	21.4	18.7	17.3

Years- Months	P97	P90	P50	P10	P3
8-0	28.0	25.7	21.6	18.6	17.4
8-1	28.3	25.9	21.7	19.0	17.5
8-2	28.5	26.2	21.9	19.1	17.6
8-3	28.8	26.4	22.1	19.3	17.7
8-4	29.0	26.6	22.3	19.4	17.9
8-5	29.3	26.9	22.5	19.5	18.0
8-6	29.6	27.2	22.7	19.7	18.1
8-7	29.9	27.5	22.9	19.8	18.2
8-8	30.2	27.7	23.0	20.0	18.3
8-9	30.5	28.0	23.3	20.1	18.5
8-10	30.8	28.3	23.4	20.3	18.6
8-11	31.1	28.6	23.6	20.4	18.7
9-0	31.4	28.9	23.8	20.5	18.8
9-1	31.8	29.2	24.0	20.7	18.9
9-2	32.2	29.6	24.2	20.8	19.1
9-3	32.5	29.9	24.4	21.0	19.2
9-4	32.9	30.2	24.6	21.1	19.3
9-5	33.3	30.6	24.8	21.3	19.4
9-6	33.7	30.9	25.0	21.4	19.5
9-7	34.1	31.2	25.2	21.6	19.7
9-8	34.5	31.6	25.4	21.7	19.8
9-9	34.9	31.9	25.6	21.9	19.9
9-10	35.6	32.3	25.8	22.0	20.0
9-11	35.8	32.6	26.0	22.2	20.2

ตารางที่ 34 (ต่อ) มาตรฐานน้ำหนักตามอายุของเด็กวัยเรียนชายที่ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97, 90, 50, 10 และ 3  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2530

Years- Months	P97	P90	P50	P10	P3
10-0	36.3	33.0	26.2	22.3	20.3
10-1	36.7	33.4	26.4	22.5	20.4
10-3	37.6	34.1	26.8	22.8	20.7
10-4	38.1	34.4	27.0	22.9	20.8
10-5	38.6	34.8	27.2	23.1	20.9
10-6	39.0	35.2	27.4	23.2	21.0
10-7	39.5	35.5	27.6	23.4	21.1
10-8	40.0	35.8	27.8	23.5	21.3
10-9	40.5	36.3	28.0	23.7	21.4
10-10	41.0	36.7	28.2	23.9	21.6
10-11	41.5	37.0	28.4	24.0	21.7
11-0	42.0	37.5	28.6	24.2	21.8
11-1	42.5	37.9	28.8	24.4	22.0
11-2	43.0	38.3	29.1	24.5	22.1
11-3	43.4	38.7	29.4	24.7	22.3
11-4	43.9	39.0	29.6	24.9	22.5
11-5	44.4	39.5	29.9	25.0	22.6
11-6	44.9	39.8	30.2	25.2	22.8
11-7	45.4	40.0	30.5	25.4	23.0
11-8	45.8	40.7	30.7	25.6	23.1
11-9	46.3	41.1	31.0	25.8	23.3
11-10	46.8	41.5	31.4	26.0	23.5
11-11	47.1	42.0	31.7	26.2	23.6

Years- Months	P97	P90	P50	P10	P3
12-0	47.3	42.4	32.1	26.4	23.3
12-1	48.7	42.9	32.4	26.6	24.0
12-2	48.8	43.4	32.8	26.8	24.2
12-3	49.7	43.8	33.1	27.1	24.4
12-4	49.8	44.1	33.5	27.3	24.6
12-5	50.1	44.6	33.9	27.5	24.8
12-6	50.8	45.3	34.3	27.7	25.0
12-7	51.4	45.9	34.7	27.9	25.2
12-8	51.9	46.3	35.1	28.1	25.4
12-9	52.4	46.8	35.6	28.4	25.6
12-10	52.9	47.2	36.0	28.6	25.8
13-0	53.9	48.1	36.9	29.0	26.2
13-1	54.4	48.5	37.3	29.3	26.5
13-2	54.8	48.9	37.7	29.5	26.7
13-3	55.1	49.3	38.3	29.8	26.9
13-4	55.7	49.7	38.7	30.1	27.2
13-5	56.1	50.1	39.1	30.4	27.4
13-6	56.4	50.4	39.6	30.7	27.7
13-7	56.9	50.8	40.0	31.0	28.0
13-8	57.2	51.2	40.5	31.3	28.2
13-9	57.5	51.5	41.0	31.7	28.5
13-10	57.9	51.8	41.4	32.0	28.8
13-11	58.2	52.2	41.8	32.4	29.0

ตารางที่ 35 มาตรฐานน้ำหนักตามอายุของเด็กวัยเรียนหญิงที่ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97, 90, 50, 10 และ 3

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2530

Years- Months	P97	P90	P50	P10	P3
6-0	22.5	21.1	17.9	15.5	14.5
6-1	22.6	21.3	18.0	15.6	14.7
6-2	23.0	21.5	18.2	15.7	14.8
6-3	23.3	21.7	18.3	15.9	14.9
6-4	23.5	21.8	18.5	16.0	15.0
6-5	23.8	22.0	18.6	16.1	15.1
6-6	24.0	22.2	18.8	16.2	15.3
6-7	24.3	22.4	18.9	16.4	15.4
6-8	24.5	22.6	19.0	16.5	15.5
6-9	24.8	22.8	19.2	16.8	15.6
6-10	25.0	22.9	19.3	16.7	15.7
6-11	25.3	23.1	19.5	16.9	15.9
7-0	25.6	23.3	19.6	17.0	16.0
7-1	25.8	23.5	19.8	17.1	16.1
7-2	26.1	23.7	19.9	17.2	16.2
7-3	26.3	23.9	20.1	17.4	16.4
7-4	26.6	24.0	20.2	17.5	16.5
7-5	26.8	24.2	20.4	17.6	16.6
7-6	27.1	24.4	20.5	17.7	16.7
7-7	27.4	24.6	20.7	17.9	16.8
7-8	27.7	24.8	20.8	18.0	16.9
7-9	28.0	25.0	21.0	18.1	17.1
7-10	28.2	25.2	21.1	18.2	17.2
7-11	28.5	25.4	21.3	18.4	17.3

Years- Months	P97	P90	P50	P10	P3
8-0	28.8	25.5	21.6	18.5	17.4
8-1	29.1	25.8	21.6	18.6	17.5
8-2	29.5	25.9	21.7	18.7	17.6
8-3	29.7	26.2	21.8	18.9	17.7
8-4	30.0	26.4	22.0	19.0	17.8
8-5	30.3	26.6	22.2	19.1	17.9
8-6	30.7	26.9	22.4	19.2	18.0
8-7	31.0	27.2	22.5	19.4	18.1
8-8	31.3	27.4	22.7	19.5	18.2
8-9	31.6	27.7	22.9	19.6	18.3
8-10	31.9	28.0	23.1	19.7	18.4
8-11	32.3	28.3	23.3	19.9	18.5
9-0	32.6	28.6	23.5	20.0	18.6
9-1	32.9	28.9	23.7	20.1	18.7
9-2	33.3	29.2	24.0	20.3	18.9
9-3	33.6	29.5	24.2	20.4	19.0
9-4	34.0	29.9	24.5	20.6	19.1
9-5	34.6	30.2	24.7	20.7	19.2
9-6	34.8	30.6	25.0	20.9	19.3
9-7	35.2	31.0	25.2	21.1	19.4
9-8	35.6	31.3	25.5	21.3	19.5
9-9	36.0	31.7	25.7	21.5	19.6
9-10	36.4	32.1	26.0	21.6	19.7
9-11	36.8	32.5	26.3	21.8	19.9



ตารางที่ 35 (ต่อ) มาตรฐานน้ำหนักตามอายุของเด็กวัยเรียนหญิงที่ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97, 90, 50, 10 และ 3

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2530

Years- Months	P97	P90	P50	P10	P3
10-0	37.3	32.9	26.6	22.0	20.0
10-1	37.6	33.3	26.9	22.2	20.1
10-2	38.0	33.7	27.2	22.4	20.2
10-3	38.5	34.1	27.5	22.6	20.4
10-4	39.0	34.6	27.8	22.8	20.5
10-5	39.4	35.1	28.1	23.0	20.7
10-6	39.9	35.5	28.4	23.2	20.9
10-7	40.4	36.0	28.7	23.4	21.0
10-8	40.9	36.5	29.0	23.6	21.2
10-9	41.4	37.0	29.3	23.8	21.4
10-10	41.9	37.5	29.7	24.0	21.6
10-11	42.5	38.0	30.0	24.3	21.8
11-0	43.0	38.5	30.4	24.5	22.0
11-1	43.5	39.1	30.8	24.8	22.2
11-2	44.0	39.7	31.1	25.0	22.5
11-3	44.5	40.2	31.5	25.2	22.7
11-4	45.0	40.7	31.9	25.5	23.0
11-5	45.5	41.3	32.3	25.8	23.2
11-6	46.0	41.8	32.7	26.1	23.5
11-7	46.5	42.3	32.2	26.4	23.7
11-8	47.0	42.8	33.6	26.7	24.0
11-9	47.4	43.2	34.0	27.0	24.2
11-10	47.9	43.7	34.5	27.3	24.5
11-11	48.3	44.2	34.9	27.6	24.7

Years- Months	P97	P90	P50	P10	P3
12-0	48.8	44.6	35.4	27.9	25.0
12-1	49.2	45.0	35.8	28.2	25.2
12-2	49.6	45.5	36.2	28.5	25.5
12-3	50.0	45.9	36.7	28.8	25.9
12-4	50.4	46.3	37.1	29.1	26.1
12-5	50.8	46.7	37.5	29.5	26.4
12-6	51.1	47.1	37.8	29.8	26.7
12-7	51.4	47.5	38.2	30.1	27.0
12-8	51.8	47.9	38.5	30.4	27.3
12-9	52.1	48.3	38.8	30.8	27.6
12-10	52.4	48.6	39.2	31.1	27.9
12-11	52.8	49.0	39.5	31.5	28.1
13-0	53.0	49.3	39.8	31.8	28.4
13-1	53.3	49.6	40.1	32.1	28.7
13-2	53.6	49.9	40.4	32.5	29.0
13-3	53.8	50.2	40.7	32.8	29.3
13-4	54.1	50.5	41.0	33.0	29.6
13-5	54.3	50.7	41.3	33.4	29.8
13-6	54.5	51.0	41.5	33.8	30.1
13-7	54.8	51.2	41.8	34.0	30.4
13-8	55.0	51.4	42.0	34.2	30.7
13-9	55.2	51.6	42.2	34.6	31.0
13-10	55.4	51.8	42.5	34.9	31.3
13-11	55.6	51.9	42.7	35.2	31.6

ตารางที่ 36 ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
5-0	16.2-14.3	ต่ำกว่า 14.3	17.9-19.4	19.5 ขึ้นไป	16.3-14.0	ต่ำกว่า 14.0	18.0-19.6	19.7 ขึ้นไป
5-1	16.3-14.4	ต่ำกว่า 14.4	18.0-19.6	19.7 ขึ้นไป	16.4-14.1	ต่ำกว่า 14.1	18.1-19.7	19.8 ขึ้นไป
5-2	16.5-14.5	ต่ำกว่า 14.5	18.2-19.8	19.9 ขึ้นไป	16.5-14.2	ต่ำกว่า 14.2	18.2-19.8	19.9 ขึ้นไป
5-3	16.7-14.7	ต่ำกว่า 14.7	18.5-20.0	20.1 ขึ้นไป	16.6-14.3	ต่ำกว่า 14.3	18.3-19.9	20.0 ขึ้นไป
5-4	16.8-14.8	ต่ำกว่า 14.8	18.6-20.1	20.2 ขึ้นไป	16.8-14.4	ต่ำกว่า 14.4	18.6-20.1	20.2 ขึ้นไป
5-5	17.0-14.9	ต่ำกว่า 14.9	18.8-20.4	20.5 ขึ้นไป	17.0-14.5	ต่ำกว่า 14.5	18.8-20.4	20.5 ขึ้นไป
5-6	17.1-15.1	ต่ำกว่า 15.1	18.9-20.5	20.6 ขึ้นไป	17.1-14.6	ต่ำกว่า 14.6	18.9-20.5	20.6 ขึ้นไป
5-7	17.3-15.2	ต่ำกว่า 15.2	19.1-20.7	20.8 ขึ้นไป	17.2-14.7	ต่ำกว่า 14.7	19.0-20.6	20.7 ขึ้นไป
5-8	17.4-15.3	ต่ำกว่า 15.3	19.2-20.9	21.0 ขึ้นไป	17.3-14.8	ต่ำกว่า 14.7	19.1-20.7	20.8 ขึ้นไป
5-9	17.6-15.4	ต่ำกว่า 15.5	19.4-21.1	21.2 ขึ้นไป	17.5-14.9	ต่ำกว่า 14.8	19.3-21.0	21.1 ขึ้นไป
5-10	17.7-15.5	ต่ำกว่า 15.6	19.6-21.2	21.3 ขึ้นไป	17.6-15.0	ต่ำกว่า 14.9	19.4-21.1	21.2 ขึ้นไป
5-11	17.8-15.6	ต่ำกว่า 15.7	19.7-21.3	21.4 ขึ้นไป	17.7-15.1	ต่ำกว่า 15.0	19.6-21.2	21.3 ขึ้นไป
6-0	17.9-15.7	ต่ำกว่า 15.8	19.8-21.5	21.6 ขึ้นไป	17.8-15.2	ต่ำกว่า 15.2	19.6-21.3	21.4 ขึ้นไป
6-1	18.0-15.8	ต่ำกว่า 15.9	19.9-21.6	21.7 ขึ้นไป	18.0-15.4	ต่ำกว่า 15.4	19.9-21.6	21.7 ขึ้นไป
6-2	18.2-15.9	ต่ำกว่า 16.0	20.1-21.8	21.8 ขึ้นไป	18.2-15.6	ต่ำกว่า 15.6	20.1-21.8	21.9 ขึ้นไป

ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปี-เดือน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน โรคอ้วน	
6-3	18.4-16.1	ต่ำกว่า 16.1	20.3-22.0	22.1 ขึ้นไป	18.4-15.7	ต่ำกว่า 15.7	20.3-22.1	22.2 ขึ้นไป
6-4	18.5-16.2	ต่ำกว่า 16.2	20.5-22.2	22.3 ขึ้นไป	18.6-15.8	ต่ำกว่า 15.8	20.6-22.3	22.4 ขึ้นไป
6-5	18.7-16.4	ต่ำกว่า 16.4	20.7-22.4	22.5 ขึ้นไป	18.7-16.0	ต่ำกว่า 16.0	20.7-22.4	22.5 ขึ้นไป
6-6	18.8-16.5	ต่ำกว่า 16.5	20.8-22.6	22.7 ขึ้นไป	18.8-16.1	ต่ำกว่า 16.1	20.8-22.6	22.7 ขึ้นไป
6-7	19.0-15.6	ต่ำกว่า 16.6	21.0-22.8	22.9 ขึ้นไป	19.0-16.2	ต่ำกว่า 16.2	21.0-22.8	22.9 ขึ้นไป
6-8	19.2-16.8	ต่ำกว่า 16.8	21.2-23.0	23.1 ขึ้นไป	19.2-16.3	ต่ำกว่า 16.3	21.2-23.0	23.1 ขึ้นไป
6-9	19.4-17.0	ต่ำกว่า 17.0	21.4-23.3	23.4 ขึ้นไป	19.4-16.4	ต่ำกว่า 16.4	21.4-23.3	23.4 ขึ้นไป
6-10	19.6-17.2	ต่ำกว่า 17.2	21.7-23.5	23.6 ขึ้นไป	19.5-16.6	ต่ำกว่า 16.6	21.6-23.4	23.5 ขึ้นไป
6-11	19.7-17.3	ต่ำกว่า 17.3	21.8-23.6	23.7 ขึ้นไป	19.6-16.7	ต่ำกว่า 16.7	21.7-23.5	23.6 ขึ้นไป
7-0	19.8-17.4	ต่ำกว่า 17.4	21.9-23.8	23.9 ขึ้นไป	19.8-16.9	ต่ำกว่า 16.9	21.9-23.8	23.9 ขึ้นไป
7-1	19.9-17.5	ต่ำกว่า 17.5	22.0-23.9	24.0 ขึ้นไป	20.0-17.0	ต่ำกว่า 17.0	22.1-24.0	24.1 ขึ้นไป
7-2	20.1-17.6	ต่ำกว่า 17.6	22.2-24.1	24.2 ขึ้นไป	20.2-17.1	ต่ำกว่า 17.1	22.3-24.2	24.3 ขึ้นไป
7-3	20.2-17.7	ต่ำกว่า 17.7	22.3-24.2	24.3 ขึ้นไป	20.3-17.3	ต่ำกว่า 17.3	22.2-24.2	24.5 ขึ้นไป
7-4	20.4-17.8	ต่ำกว่า 17.8	22.5-24.5	24.6 ขึ้นไป	20.4-17.4	ต่ำกว่า 17.4	22.5-24.5	24.6 ขึ้นไป
7-5	20.5-18.0	ต่ำกว่า 18.0	22.7-24.6	24.7 ขึ้นไป	20.5-17.5	ต่ำกว่า 17.5	22.7-24.6	24.7 ขึ้นไป



ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5- 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
7-6	20.6-18.1	ต่ำกว่า 18.1	22.8-24.7	24.8 ขึ้นไป	20.6-17.7	ต่ำกว่า 17.7	22.8-24.7	24.8 ขึ้นไป
7-7	20.8-18.2	ต่ำกว่า 18.2	23.0-25.0	25.1 ขึ้นไป	20.8-17.9	ต่ำกว่า 17.9	23.0-25.0	25.1 ขึ้นไป
7-8	21.0-18.6	ต่ำกว่า 18.4	23.2-25.2	25.3 ขึ้นไป	21.0-18.1	ต่ำกว่า 18.1	23.2-25.2	25.3 ขึ้นไป
7-9	21.2-18.6	ต่ำกว่า 18.6	23.4-25.4	25.5 ขึ้นไป	21.2-18.3	ต่ำกว่า 18.3	23.4-25.4	25.5 ขึ้นไป
7-10	21.4-18.8	ต่ำกว่า 18.8	23.6-25.7	25.8 ขึ้นไป	21.3-18.4	ต่ำกว่า 18.4	23.5-25.6	25.7 ขึ้นไป
7-11	21.6-19.0	ต่ำกว่า 19.0	23.9-25.9	26.0 ขึ้นไป	21.5-18.5	ต่ำกว่า 18.5	23.8-25.8	25.9 ขึ้นไป
8-0	21.7-19.1	ต่ำกว่า 19.1	24.0-26.0	26.1 ขึ้นไป	21.7-18.6	ต่ำกว่า 18.6	24.0-26.0	26.1 ขึ้นไป
8-1	21.9-19.2	ต่ำกว่า 19.2	24.2-26.3	26.4 ขึ้นไป	21.9-18.7	ต่ำกว่า 18.7	24.2-26.2	26.4 ขึ้นไป
8-2	22.1-19.3	ต่ำกว่า 19.3	24.4-26.5	26.6 ขึ้นไป	22.1-18.8	ต่ำกว่า 18.8	24.4-26.5	26.6 ขึ้นไป
8-3	22.2-19.4	ต่ำกว่า 19.4	24.5-26.6	26.7 ขึ้นไป	22.3-19.0	ต่ำกว่า 19.0	24.6-26.8	26.9 ขึ้นไป
8-4	22.4-19.5	ต่ำกว่า 19.5	24.7-26.9	27.0 ขึ้นไป	22.5-19.2	ต่ำกว่า 19.2	24.9-27.0	27.1 ขึ้นไป
8-5	22.6-19.6	ต่ำกว่า 19.6	25.5-27.1	27.2 ขึ้นไป	22.8-19.4	ต่ำกว่า 19.4	25.2-27.4	27.5 ขึ้นไป
8-6	22.9-19.8	ต่ำกว่า 19.8	25.3-27.5	27.6 ขึ้นไป	23.0-19.5	ต่ำกว่า 19.5	25.4-27.6	27.7 ขึ้นไป
8-7	23.1-19.9	ต่ำกว่า 19.9	25.5-27.7	27.8 ขึ้นไป	23.3-19.6	ต่ำกว่า 19.6	25.6-27.9	28.0 ขึ้นไป

ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี.

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
8-8	23.3-20.0	ต่ำกว่า 20.0	25.6-28.0	28.1 ขึ้นไป	23.6-19.7	ต่ำกว่า 19.7	26.0-28.3	28.4 ขึ้นไป
8-9	23.4-20.3	ต่ำกว่า 20.3	25.8-28.1	28.2 ขึ้นไป	23.8-19.9	ต่ำกว่า 19.9	26.3-28.6	28.7 ขึ้นไป
8-10	23.6-20.4	ต่ำกว่า 20.4	26.1-28.3	28.4 ขึ้นไป	24.0-20.0	ต่ำกว่า 20.0	26.5-28.8	28.8 ขึ้นไป
8-11	23.8-20.5	ต่ำกว่า 20.5	26.3-28.6	28.7 ขึ้นไป	24.3-20.2	ต่ำกว่า 20.2	26.9-29.2	29.3 ขึ้นไป
9-0	24.0-20.6	ต่ำกว่า 20.6	26.5-28.8	28.9 ขึ้นไป	24.5-20.4	ต่ำกว่า 20.4	27.0-29.4	29.5 ขึ้นไป
9-1	24.2-20.8	ต่ำกว่า 20.8	26.7-29.0	29.1 ขึ้นไป	24.7-20.6	ต่ำกว่า 20.6	27.3-29.6	29.7 ขึ้นไป
9-2	24.4-21.0	ต่ำกว่า 21.0	26.9-29.3	29.4 ขึ้นไป	24.9-20.8	ต่ำกว่า 20.8	27.5-29.9	30.0 ขึ้นไป
9-3	24.6-21.2	ต่ำกว่า 21.2	27.2-29.5	29.6 ขึ้นไป	25.0-20.9	ต่ำกว่า 20.9	27.6-30.0	30.1 ขึ้นไป
9-4	24.7-21.4	ต่ำกว่า 21.4	27.3-29.6	29.7 ขึ้นไป	25.2-21.1	ต่ำกว่า 21.1	27.8-30.2	30.1 ขึ้นไป
9-5	24.9-21.6	ต่ำกว่า 21.6	27.5-29.9	30.0 ขึ้นไป	25.4-21.3	ต่ำกว่า 21.3	28.0-30.5	30.6 ขึ้นไป
9-6	25.1-21.7	ต่ำกว่า 21.7	27.7-30.1	30.2 ขึ้นไป	25.6-21.4	ต่ำกว่า 21.4	28.3-30.7	30.8 ขึ้นไป
9-7	25.2-21.8	ต่ำกว่า 21.8	27.8-30.2	30.3 ขึ้นไป	26.8-21.6	ต่ำกว่า 21.6	28.5-30.9	31.0 ขึ้นไป
9-8	25.4-21.9	ต่ำกว่า 21.9	28.0-30.5	30.6 ขึ้นไป	26.0-21.7	ต่ำกว่า 21.7	28.7-31.2	31.3 ขึ้นไป
9-9	25.6-22.0	ต่ำกว่า 22.0	28.2-30.7	30.8 ขึ้นไป	26.3-21.8	ต่ำกว่า 21.8	28.8-31.6	31.7 ขึ้นไป



ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทยอายุ 5- 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
9-10	25.9-22.2	ต่ำกว่า 22.2	28.2-30.7	31.2 ขึ้นไป	26.5-21.9	ต่ำกว่า 21.9	29.3-31.8	31.9 ขึ้นไป
9-11	26.1-22.4	ต่ำกว่า 22.4	28.8-31.3	31.4 ขึ้นไป	26.7-22.0	ต่ำกว่า 22.0	29.5-32.0	32.1 ขึ้นไป
10-0	26.4-22.5	ต่ำกว่า 22.5	29.1-31.7	31.8 ขึ้นไป	27.0-22.2	ต่ำกว่า 22.2	29.8-32.4	32.5 ขึ้นไป
10-1	26.6-22.6	ต่ำกว่า 22.6	29.4-31.9	32.0 ขึ้นไป	27.2-22.3	ต่ำกว่า 22.3	30.0-32.6	32.7 ขึ้นไป
10-2	26.8-22.9	ต่ำกว่า 22.7	29.6-32.2	32.3 ขึ้นไป	27.4-22.4	ต่ำกว่า 22.4	30.2-32.9	33.0 ขึ้นไป
10-3	27.1-22.9	ต่ำกว่า 22.9	29.9-32.5	32.6 ขึ้นไป	27.6-22.5	ต่ำกว่า 22.5	30.5-33.1	33.2 ขึ้นไป
10-4	27.3-23.1	ต่ำกว่า 23.1	30.1-32.8	32.9 ขึ้นไป	27.9-22.8	ต่ำกว่า 22.8	30.8-33.5	33.6 ขึ้นไป
10-5	27.5-23.2	ต่ำกว่า 23.2	30.4-33.0	33.1 ขึ้นไป	28.1-23.0	ต่ำกว่า 23.0	31.0-33.7	33.8 ขึ้นไป
10-6	27.7-23.4	ต่ำกว่า 23.4	30.6-33.2	33.3 ขึ้นไป	28.3-23.2	ต่ำกว่า 23.2	31.2-33.9	34.0 ขึ้นไป
10-7	27.9-23.5	ต่ำกว่า 23.5	30.8-33.5	33.6 ขึ้นไป	28.6-23.4	ต่ำกว่า 23.4	31.6-34.3	34.4 ขึ้นไป
10-8	28.1-23.7	ต่ำกว่า 23.7	31.0-33.7	33.8 ขึ้นไป	28.9-23.6	ต่ำกว่า 23.6	31.9-34.7	34.8 ขึ้นไป
10-9	28.4-23.8	ต่ำกว่า 23.8	31.3-34.1	34.2 ขึ้นไป	29.2-23.8	ต่ำกว่า 23.8	32.2-35.1	35.1 ขึ้นไป
10-10	28.6-23.9	ต่ำกว่า 23.9	31.6-34.3	34.4 ขึ้นไป	29.5-24.0	ต่ำกว่า 24.0	32.6-35.5	35.5 ขึ้นไป
10-11	28.9-24.0	ต่ำกว่า 24.0	31.9-34.7	34.8 ขึ้นไป	29.7-24.2	ต่ำกว่า 24.2	32.8-35.8	35.8 ขึ้นไป



ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
11-0	29.1-24.2	ต่ำกว่า 24.2	32.1-34.9	35.0 ขึ้นไป	30.0-24.4	ต่ำกว่า 24.4	33.1-36.0	36.1 ขึ้นไป
11-1	29.4-24.4	ต่ำกว่า 24.4	32.4-35.3	35.4 ขึ้นไป	30.3-24.6	ต่ำกว่า 24.6	33.4-36.4	36.5 ขึ้นไป
11-2	29.7-24.6	ต่ำกว่า 24.6	32.8-35.4	35.5 ขึ้นไป	30.6-24.9	ต่ำกว่า 24.9	33.8-36.7	36.8 ขึ้นไป
11-3	29.9-24.7	ต่ำกว่า 24.7	33.0-35.9	36.0 ขึ้นไป	31.0-25.2	ต่ำกว่า 25.2	34.2-37.2	37.3 ขึ้นไป
11-4	30.2-24.9	ต่ำกว่า 24.9	33.3-36.2	36.3 ขึ้นไป	31.3-25.5	ต่ำกว่า 25.5	34.5-37.6	37.7 ขึ้นไป
11-5	30.5-25.0	ต่ำกว่า 25.0	33.7-36.6	36.7 ขึ้นไป	31.7-25.8	ต่ำกว่า 25.8	35.0-38.0	38.1 ขึ้นไป
11-6	30.7-25.2	ต่ำกว่า 25.2	33.9-36.8	36.9 ขึ้นไป	32.7-26.1	ต่ำกว่า 26.1	35.4-38.5	38.6 ขึ้นไป
11-7	31.0-25.4	ต่ำกว่า 25.4	34.2-37.2	37.3 ขึ้นไป	32.7-26.4	ต่ำกว่า 26.4	35.7-38.9	39.0 ขึ้นไป
11-8	31.3-25.7	ต่ำกว่า 25.7	34.5-37.6	37.7 ขึ้นไป	32.7-26.7	ต่ำกว่า 26.7	36.0-39.2	39.3 ขึ้นไป
11-9	31.6-26.0	ต่ำกว่า 26.0	34.9-37.9	38.0 ขึ้นไป	33.1-26.9	ต่ำกว่า 26.9	36.5-39.7	39.8 ขึ้นไป
11-10	31.9-26.2	ต่ำกว่า 26.2	35.2-38.3	38.4 ขึ้นไป	33.4-27.2	ต่ำกว่า 27.2	36.8-40.1	40.2 ขึ้นไป
11-11	32.2-26.4	ต่ำกว่า 26.4	35.5-38.6	38.7 ขึ้นไป	33.7-27.5	ต่ำกว่า 27.5	37.2-40.4	40.5 ขึ้นไป
12-0	32.5-26.7	ต่ำกว่า 26.7	35.9-39.0	39.1 ขึ้นไป	34.1-27.8	ต่ำกว่า 27.8	37.6-40.9	41.0 ขึ้นไป
12-1	32.8-26.9	ต่ำกว่า 26.9	36.2-39.4	39.4 ขึ้นไป	34.5-28.1	ต่ำกว่า 28.1	38.0-41.4	41.5 ขึ้นไป

ตารางที่ 3.6 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5- 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
12-2	33.1-27.1	ต่ำกว่า 27.1	36.5-39.7	39.8 ขึ้นไป	34.9-28.4	ต่ำกว่า 28.4	38.5-41.8	41.9 ขึ้นไป
12-3	33.4-27.3	ต่ำกว่า 27.3	36.8-40.1	40.1 ขึ้นไป	35.2-28.8	ต่ำกว่า 28.8	38.8-42.2	42.3 ขึ้นไป
12-4	33.7-27.5	ต่ำกว่า 27.5	37.2-40.4	40.4 ขึ้นไป	35.6-29.1	ต่ำกว่า 29.1	39.3-42.7	42.8 ขึ้นไป
12-5	34.1-27.7	ต่ำกว่า 27.7	37.6-40.9	41.0 ขึ้นไป	36.0-29.4	ต่ำกว่า 29.4	39.7-43.2	43.3 ขึ้นไป
12-6	34.4-27.9	ต่ำกว่า 27.9	37.9-41.3	41.4 ขึ้นไป	36.4-29.8	ต่ำกว่า 29.8	40.1-43.7	43.8 ขึ้นไป
12-7	34.7-28.2	ต่ำกว่า 28.2	38.3-41.6	41.7 ขึ้นไป	36.8-30.1	ต่ำกว่า 30.1	40.6-44.2	44.3 ขึ้นไป
12-8	35.0-28.4	ต่ำกว่า 28.4	38.6-42.0	42.1 ขึ้นไป	37.1-30.4	ต่ำกว่า 30.4	40.9-44.5	44.6 ขึ้นไป
12-9	35.3-28.5	ต่ำกว่า 28.5	38.9-42.6	42.7 ขึ้นไป	37.5-30.8	ต่ำกว่า 30.8	41.3-45.0	45.1 ขึ้นไป
12-10	35.7-28.7	ต่ำกว่า 28.7	39.4-42.8	42.9 ขึ้นไป	37.9-31.1	ต่ำกว่า 31.1	41.8-45.5	45.6 ขึ้นไป
12-11	36.1-29.0	ต่ำกว่า 29.0	39.8-43.3	43.4 ขึ้นไป	38.3-31.4	ต่ำกว่า 31.4	42.2-45.9	46.0 ขึ้นไป
13-0	36.5-29.3	ต่ำกว่า 29.3	40.3-43.8	43.9 ขึ้นไป	38.7-31.8	ต่ำกว่า 31.8	42.7-46.4	46.5 ขึ้นไป
13-1	36.9-29.6	ต่ำกว่า 29.6	40.7-44.3	44.4 ขึ้นไป	39.1-32.2	ต่ำกว่า 32.2	43.1-46.9	47.0 ขึ้นไป

ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5- 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
13-2	37.3-29.8	ต่ำกว่า 29.8	41.1-44.8	44.9 ขึ้นไป	39.5-32.6	ต่ำกว่า 32.6	43.6-47.4	47.5 ขึ้นไป
13-3	37.7-30.0	ต่ำกว่า 30.0	41.6-45.2	45.3 ขึ้นไป	39.9-33.0	ต่ำกว่า 33.0	44.0-47.8	47.9 ขึ้นไป
13-4	38.1-30.3	ต่ำกว่า 30.3	42.0-45.7	45.8 ขึ้นไป	40.3-33.3	ต่ำกว่า 33.3	44.4-48.4	48.5 ขึ้นไป
13-5	38.5-30.5	ต่ำกว่า 30.5	42.5-46.2	46.3 ขึ้นไป	40.7-33.6	ต่ำกว่า 33.6	44.9-48.8	48.9 ขึ้นไป
13-6	38.9-30.7	ต่ำกว่า 30.7	42.9-46.7	46.8 ขึ้นไป	41.0-33.9	ต่ำกว่า 33.9	45.2-49.2	49.3 ขึ้นไป
13-7	39.3-31.0	ต่ำกว่า 31.0	43.2-47.2	47.3 ขึ้นไป	41.4-34.3	ต่ำกว่า 34.3	45.6-49.7	49.8 ขึ้นไป
13-8	39.7-31.3	ต่ำกว่า 31.3	43.9-47.6	47.7 ขึ้นไป	41.7-34.6	ต่ำกว่า 34.6	46.0-50.0	50.1 ขึ้นไป
13-9	40.1-31.5	ต่ำกว่า 31.5	44.2-48.1	48.2 ขึ้นไป	42.0-34.9	ต่ำกว่า 34.9	46.3-50.4	50.5 ขึ้นไป
13-10	40.5-31.8	ต่ำกว่า 31.8	44.7-48.6	48.7 ขึ้นไป	42.3-35.3	ต่ำกว่า 35.3	46.6-50.8	50.9 ขึ้นไป
13-11	40.9-32.1	ต่ำกว่า 32.1	45.0-49.1	49.2 ขึ้นไป	42.5-35.6	ต่ำกว่า 35.6	46.9-51.0	51.1 ขึ้นไป
14-0	41.3-32.5	ต่ำกว่า 32.5	45.5-49.5	49.6 ขึ้นไป	42.7-35.8	ต่ำกว่า 35.8	47.0-51.2	51.3 ขึ้นไป
14-1	41.7-32.8	ต่ำกว่า 32.8	46.0-50.0	50.1 ขึ้นไป	43.0-36.3	ต่ำกว่า 36.3	47.4-51.6	51.7 ขึ้นไป
14-2	42.2-33.1	ต่ำกว่า 33.1	46.5-50.6	50.7 ขึ้นไป	43.3-36.5	ต่ำกว่า 36.5	47.7-51.9	52.0 ขึ้นไป
14-3	42.7-33.3	ต่ำกว่า 33.3	47.0-51.2	51.3 ขึ้นไป	43.5-36.7	ต่ำกว่า 36.7	48.0-52.2	52.3 ขึ้นไป



ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทยอายุ 5-19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
14-4	43.1-33.6	ต่ำกว่า 33.6	47.5-51.7	51.8 ขึ้นไป	43.7-36.8	ต่ำกว่า 36.8	48.8-52.5	52.6 ขึ้นไป
14-5	43.6-34.0	ต่ำกว่า 34.0	48.0-52.3	52.4 ขึ้นไป	44.0-36.9	ต่ำกว่า 36.9	48.5-52.8	52.9 ขึ้นไป
14-6	44.1-34.4	ต่ำกว่า 34.4	48.6-52.9	53.0 ขึ้นไป	44.2-37.1	ต่ำกว่า 37.1	48.7-52.9	53.0 ขึ้นไป
14-7	44.5-34.8	ต่ำกว่า 34.8	49.0-53.3	53.4 ขึ้นไป	44.3-37.4	ต่ำกว่า 37.4	48.8-53.0	53.1 ขึ้นไป
14-8	44.9-35.2	ต่ำกว่า 35.2	49.5-53.8	53.9 ขึ้นไป	44.4-37.6	ต่ำกว่า 37.6	48.9-53.3	53.4 ขึ้นไป
14-9	45.3-35.7	ต่ำกว่า 35.7	49.9-54.3	54.4 ขึ้นไป	44.5-37.9	ต่ำกว่า 37.9	49.0-53.4	53.5 ขึ้นไป
14-10	45.7-36.1	ต่ำกว่า 36.1	50.4-54.7	54.8 ขึ้นไป	44.6-38.1	ต่ำกว่า 38.1	49.2-53.5	53.6 ขึ้นไป
14-11	46.1-36.5	ต่ำกว่า 36.6	50.8-55.2	55.3 ขึ้นไป	44.7-38.3	ต่ำกว่า 38.3	49.3-53.6	53.7 ขึ้นไป
15-0	46.5-37.0	ต่ำกว่า 37.0	51.3-55.8	55.9 ขึ้นไป	44.9-38.5	ต่ำกว่า 38.5	49.5-53.8	53.9 ขึ้นไป
15-1	46.9-37.5	ต่ำกว่า 37.5	51.7-56.3	56.4 ขึ้นไป	45.0-38.7	ต่ำกว่า 38.7	49.6-54.0	54.1 ขึ้นไป
15-2	47.3-38.0	ต่ำกว่า 38.0	52.1-56.8	56.9 ขึ้นไป	45.1-38.9	ต่ำกว่า 38.9	49.7-54.1	54.2 ขึ้นไป
15-3	47.7-38.5	ต่ำกว่า 38.5	52.6-57.2	57.3 ขึ้นไป	45.2-39.1	ต่ำกว่า 39.1	49.8-54.2	54.3 ขึ้นไป
15-4	48.1-39.0	ต่ำกว่า 39.0	53.0-57.7	57.7 ขึ้นไป	45.4-39.2	ต่ำกว่า 39.2	50.0-54.5	54.6 ขึ้นไป
15-5	48.4-39.5	ต่ำกว่า 39.5	53.3-58.1	58.2 ขึ้นไป	45.6-39.3	ต่ำกว่า 39.3	50.3-54.7	54.8 ขึ้นไป

ตารางที่ 36 ต่อ ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนักเกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนักเกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
15-6	48.7-40.0	ต่ำกว่า 40.0	53.7-58.4	58.5 ขึ้นไป	45.7-39.5	ต่ำกว่า 39.5	50.4-54.8	54.9 ขึ้นไป
15-7	49.0-40.5	ต่ำกว่า 40.5	54.0-58.8	58.9 ขึ้นไป	45.8-39.6	ต่ำกว่า 39.6	50.5-55.0	55.1 ขึ้นไป
15-8	49.3-41.0	ต่ำกว่า 41.0	54.3-59.2	59.3 ขึ้นไป	46.0-39.7	ต่ำกว่า 39.7	50.7-55.2	55.3 ขึ้นไป
15-9	49.6-41.5	ต่ำกว่า 41.5	54.6-59.5	59.6 ขึ้นไป	46.2-39.8	ต่ำกว่า 39.8	50.9-55.4	55.5 ขึ้นไป
15-10	49.9-41.9	ต่ำกว่า 41.9	55.0-59.8	59.9 ขึ้นไป	46.2-39.9	ต่ำกว่า 39.9	50.9-55.5	55.5 ขึ้นไป
15-11	50.1-42.3	ต่ำกว่า 42.3	55.2-60.1	60.2 ขึ้นไป	46.3-40.0	ต่ำกว่า 40.0	51.0-55.5	55.6 ขึ้นไป
16-0	50.3-42.5	ต่ำกว่า 42.5	55.4-60.4	60.5 ขึ้นไป	46.3-40.1	ต่ำกว่า 40.1	51.0-55.5	55.6 ขึ้นไป
16-1	50.4-42.7	ต่ำกว่า 42.7	55.5-60.5	60.6 ขึ้นไป	46.3-40.2	ต่ำกว่า 40.2	51.0-55.5	55.6 ขึ้นไป
16-2	50.5-42.9	ต่ำกว่า 42.9	55.6-60.6	60.7 ขึ้นไป	46.5-40.2	ต่ำกว่า 40.2	51.1-55.7	55.8 ขึ้นไป
16-3	50.7-43.4	ต่ำกว่า 43.0	55.9-60.8	60.8 ขึ้นไป	46.6-40.3	ต่ำกว่า 40.3	51.4-55.8	55.9 ขึ้นไป
16-4	50.7-43.4	ต่ำกว่า 43.4	55.9-60.8	60.9 ขึ้นไป	46.7-40.3	ต่ำกว่า 40.3	51.4-55.9	56.0 ขึ้นไป
16-5	50.8-43.6	ต่ำกว่า 43.6	56.0-60.9	61.0 ขึ้นไป	46.8-40.4	ต่ำกว่า 40.4	51.5-56.0	56.1 ขึ้นไป
16-6	50.9-43.8	ต่ำกว่า 43.8	56.1-61.0	61.2 ขึ้นไป	46.9-40.4	ต่ำกว่า 40.4	51.6-56.2	56.3 ขึ้นไป
16-7	51.0-44.1	ต่ำกว่า 44.1	56.2-61.2	61.3 ขึ้นไป	47.8-40.4	ต่ำกว่า 40.4	51.7-56.3	56.4 ขึ้นไป

ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5-19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
16-8	51.1-44.3	ต่ำกว่า 44.3	56.3-61.3	61.4 ขึ้นไป	47.1-40.5	ต่ำกว่า 40.5	51.8-56.4	56.5 ขึ้นไป
16-9	51.2-44.5	ต่ำกว่า 44.5	56.4-61.4	61.5 ขึ้นไป	47.2-40.5	ต่ำกว่า 40.5	51.9-56.5	56.6 ขึ้นไป
16-10	51.3-44.7	ต่ำกว่า 44.7	56.5-61.6	61.7 ขึ้นไป	47.3-40.6	ต่ำกว่า 40.6	52.0-56.6	56.7 ขึ้นไป
16-11	51.4-44.9	ต่ำกว่า 44.9	56.6-61.7	61.8 ขึ้นไป	47.3-40.6	ต่ำกว่า 40.6	52.0-56.6	56.7 ขึ้นไป
17-0	51.5-45.1	ต่ำกว่า 45.1	56.7-61.8	61.8 ขึ้นไป	47.3-40.6	ต่ำกว่า 40.6	52.1-56.8	56.9 ขึ้นไป
17-1	51.6-45.3	ต่ำกว่า 45.3	56.9-61.9	62.0 ขึ้นไป	47.3-40.7	ต่ำกว่า 40.7	52.1-56.8	56.9 ขึ้นไป
17-2	51.7-45.4	ต่ำกว่า 45.4	57.0-62.0	62.1 ขึ้นไป	47.4-40.7	ต่ำกว่า 40.7	52.2-56.9	57.0 ขึ้นไป
17-3	51.8-45.5	ต่ำกว่า 45.5	57.1-62.2	62.3 ขึ้นไป	47.4-40.7	ต่ำกว่า 40.7	52.2-56.9	57.0 ขึ้นไป
17-4	51.9-45.6	ต่ำกว่า 45.6	57.2-62.3	62.4 ขึ้นไป	47.4-40.8	ต่ำกว่า 40.8	52.2-56.9	57.0 ขึ้นไป
17-5	52.0-45.7	ต่ำกว่า 45.7	57.3-62.4	62.5 ขึ้นไป	47.5-40.8	ต่ำกว่า 40.8	52.3-57.0	57.1 ขึ้นไป
17-6	52.1-45.8	ต่ำกว่า 45.8	57.4-62.5	62.6 ขึ้นไป	47.5-40.8	ต่ำกว่า 40.8	52.3-57.0	57.1 ขึ้นไป
17-7	52.2-45.9	ต่ำกว่า 45.9	57.5-62.6	62.7 ขึ้นไป	47.6-40.8	ต่ำกว่า 40.8	52.5-57.1	57.2 ขึ้นไป
17-8	52.3-46.0	ต่ำกว่า 46.0	57.6-62.8	62.9 ขึ้นไป	47.6-40.9	ต่ำกว่า 40.9	52.5-57.1	57.2 ขึ้นไป
17-9	52.4-46.1	ต่ำกว่า 46.1	57.7-62.9	63.0 ขึ้นไป	47.6-40.9	ต่ำกว่า 40.9	52.5-57.1	57.2 ขึ้นไป
17-10	52.5-46.2	ต่ำกว่า 46.2	57.8-63.0	63.1 ขึ้นไป	47.6-40.9	ต่ำกว่า 40.9	52.9-57.2	57.3 ขึ้นไป
17-11	52.6-46.3	ต่ำกว่า 46.3	58.0-63.1	63.2 ขึ้นไป	47.7-41.0	ต่ำกว่า 41.0	52.6-57.2	57.3 ขึ้นไป



ตารางที่ 36 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของเด็กนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนักเกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนักเกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
18-0	52.7-46.4	ต่ำกว่า 46.4	58.1-63.2	63.3 ขึ้นไป	47.7-41.0	ต่ำกว่า 41.0	52.6-57.2	57.3 ขึ้นไป
18-1	52.7-46.5	ต่ำกว่า 46.5	58.1-63.2	63.3 ขึ้นไป	47.8-41.0	ต่ำกว่า 41.0	52.7-57.4	57.5 ขึ้นไป
18-2	52.8-46.6	ต่ำกว่า 46.6	58.1-63.3	63.4 ขึ้นไป	47.8-41.0	ต่ำกว่า 41.0	52.7-57.4	57.5 ขึ้นไป
18-3	52.9-46.7	ต่ำกว่า 46.7	58.3-63.5	63.6 ขึ้นไป	47.8-41.0	ต่ำกว่า 41.0	52.7-57.4	57.5 ขึ้นไป
18-4	52.9-46.8	ต่ำกว่า 46.8	58.3-63.5	63.6 ขึ้นไป	47.9-41.1	ต่ำกว่า 41.1	52.8-57.5	57.6 ขึ้นไป
18-5	53.0-46.9	ต่ำกว่า 46.9	58.4-63.6	63.7 ขึ้นไป	47.9-41.2	ต่ำกว่า 41.2	52.8-57.5	57.6 ขึ้นไป
18-6	53.0-47.0	ต่ำกว่า 47.0	58.4-63.6	63.7 ขึ้นไป	47.9-41.2	ต่ำกว่า 41.2	52.8-57.5	57.6 ขึ้นไป
18-7	53.1-47.1	ต่ำกว่า 47.1	58.5-63.7	63.8 ขึ้นไป	47.9-41.3	ต่ำกว่า 41.3	52.8-57.5	57.6 ขึ้นไป
18-8	53.1-47.2	ต่ำกว่า 47.2	58.5-63.8	63.9 ขึ้นไป	47.9-41.3	ต่ำกว่า 41.3	52.8-57.5	57.6 ขึ้นไป
18-9	53.2-47.3	ต่ำกว่า 47.3	58.6-63.8	63.9 ขึ้นไป	48.0-41.3	ต่ำกว่า 41.3	52.9-57.6	57.7 ขึ้นไป
18-10	53.2-47.4	ต่ำกว่า 47.4	58.6-63.8	63.9 ขึ้นไป	48.0-41.4	ต่ำกว่า 41.4	52.9-57.6	57.7 ขึ้นไป
18-11	53.3-47.5	ต่ำกว่า 47.5	58.7-63.9	64.0 ขึ้นไป	48.0-41.4	ต่ำกว่า 41.4	52.9-57.6	57.7 ขึ้นไป
19-0	53.3-47.6	ต่ำกว่า 47.6	58.7-63.9	64.0 ขึ้นไป	48.1-41.4	ต่ำกว่า 41.4	53.0-57.7	57.8 ขึ้นไป

ตารางที่ 3 (ต่อ) ตารางมาตรฐานน้ำหนักของนักเรียนไทยอายุ 5 - 19 ปี

อายุ	น้ำหนักชาย (กิโลกรัม)				น้ำหนักหญิง (กิโลกรัม)			
	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนัก เกินมาตรฐาน	โรคอ้วน
19-1	53.4-47.7	ต่ำกว่า 47.7	58.8-64.1	64.2 ขึ้นไป	48.1-41.5	ต่ำกว่า 41.5	53.0-57.7	57.9 ขึ้นไป
19-2	53.4-47.8	ต่ำกว่า 47.8	58.8-64.1	64.2 ขึ้นไป	48.2-41.5	ต่ำกว่า 41.5	53.1-57.8	57.9 ขึ้นไป
19-3	53.5-47.9	ต่ำกว่า 47.9	58.9-64.2	64.3 ขึ้นไป	48.2-41.5	ต่ำกว่า 41.5	53.1-57.8	57.9 ขึ้นไป
19-4	53.5-48.0	ต่ำกว่า 48.0	58.9-64.2	64.3 ขึ้นไป	48.3-41.6	ต่ำกว่า 41.6	53.2-57.9	58.0 ขึ้นไป
19-5	53.6-48.1	ต่ำกว่า 48.1	59.0-64.3	64.4 ขึ้นไป	48.3-41.6	ต่ำกว่า 41.6	53.2-57.9	58.0 ขึ้นไป
19-6	53.7-48.2	ต่ำกว่า 48.2	59.2-64.4	64.5 ขึ้นไป	48.3-41.6	ต่ำกว่า 41.6	53.2-57.9	58.0 ขึ้นไป
19-7	53.7-48.3	ต่ำกว่า 48.3	59.2-64.4	64.5 ขึ้นไป	48.3-41.7	ต่ำกว่า 41.7	53.2-57.9	58.0 ขึ้นไป
19-8	53.8-48.4	ต่ำกว่า 48.4	59.3-64.5	64.6 ขึ้นไป	48.4-41.7	ต่ำกว่า 41.7	53.3-58.1	58.2 ขึ้นไป
19-9	53.9-48.5	ต่ำกว่า 48.5	59.4-64.7	64.8 ขึ้นไป	48.4-41.7	ต่ำกว่า 41.7	53.3-58.1	58.2 ขึ้นไป
19-10	53.9-48.6	ต่ำกว่า 48.6	59.4-64.7	64.8 ขึ้นไป	48.4-41.8	ต่ำกว่า 41.8	53.3-58.1	58.2 ขึ้นไป
19-11	54.0-48.7	ต่ำกว่า 48.7	59.5-60.8	64.9 ขึ้นไป	48.5-41.8	ต่ำกว่า 41.8	53.4-58.2	58.3 ขึ้นไป

ภาคผนวก จ



## แบบสัมภาษณ์นักเรียน

## เรื่อง

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6  
โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

## ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบ

โรงเรียน ..... ชั้น .....

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง อายุ ..... ปี ..... เดือน

น้ำหนัก ..... (กิโลกรัม)

จำนวนพี่น้อง (รวมทั้งตัวนักเรียนด้วย) ..... คน ลำดับที่เกิด .....

นักเรียนได้เงินมาโรงเรียนวันละ ..... บาท

## ตอนที่ 2 พฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนักเรียน

## 1. การเลือกซื้อชนิดของอาหารที่รับประทาน

1.1 ผู้ปกครองให้เงินนักเรียนไปซื้ออาหารที่โรงเรียน นักเรียนจะเลือกซื้ออะไรที่ชอบรับประทาน

มากอันดับ 1

- ( ) โดนัท เค้ก
- ( ) ก๋วยเตี๋ยว
- ( ) ไอศกรีม
- ( ) มันฝรั่งกรอบ
- ( ) หมูπίง ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด
- ( ) ฮอทดอก แซมเบอร์เกอร์
- ( ) ผลไม้ เช่น ฝรั่ง สับปะรด ส้ม ชมพู มะม่วง แดงโม
- ( ) อื่น ๆ .....

1.2 เพราะอะไรนักเรียนจึงเลือกซื้ออาหารในข้อ 1.1

- ( ) มีประโยชน์
- ( ) รสอร่อยถูกปาก

( ) ชอบรับประทานและอิมดี

( ) มีเงินจำกัด

( ) เลือกตามความเคยชิน

( ) เท่ดี

( ) ราคาถูก

( ) ซื้อตามเพื่อน

( ) อื่น ๆ .....

1.3 เครื่องดื่มที่นักเรียนชอบซื้อมากที่สุดคือข้อใด

( ) น้ำอัดลม

( ) น้ำผลไม้

( ) น้ำหวาน

( ) นมเปรี้ยว

( ) นมจืด

( ) นมปรุงรสต่าง ๆ

( ) นมพร้อมไขมัน

( ) อื่น ๆ .....

1.4 เพราะอะไรนักเรียนจึงเลือกซื้อเครื่องดื่มที่เลือกในข้อ 1.3

( ) มีประโยชน์

( ) รสอร่อยถูกปาก

( ) ชอบรับประทานและอิมดี

( ) มีเงินจำกัด

( ) เลือกตามความเคยชิน

( ) เท่ดี

( ) ราคาถูก

( ) ซื้อตามเพื่อน

( ) อื่น ๆ .....

1.5 ขนมชนิดใดที่นักเรียนซื้อรับประทานมากที่สุด

( ) นมและผลิตภัณฑ์จากนม

( ) ช็อคโกแลต

( ) ไอศกรีม

( ) ลูกกวาด ลูกอม ทอฟฟี่

- ( ) ทหากฝรั่ง
- ( ) วุ้นและเยลลี่
- ( ) ขนมอบกรอบ หรือทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ
- ( ) อื่น ๆ .....

1.6 นักเรียนมีส่วนร่วมในการเลือกซื้ออาหารของครอบครัวหรือไม่

- ( ) มี
- ( ) มีบางครั้ง
- ( ) ไม่มี

(ถ้ามี ตอบคำถามข้อ 1.7)

1.7 นักเรียนมีหลักในการเลือกซื้ออาหารอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ตามที่โรงเรียนสอน
- ( ) ตามโฆษณาทางโทรทัศน์
- ( ) ตามผู้ปกครองบอก
- ( ) ตามความพอใจและความชอบ
- ( ) ตามเพื่อนบอก
- ( ) อื่น ๆ .....

1.8 นักเรียนได้รับการสนับสนุนในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์จากใครมากที่สุด

- ( ) บิดามารดา
- ( ) พี่น้อง
- ( ) ตัวนักเรียนเอง
- ( ) ครู
- ( ) เพื่อน
- ( ) อื่น ๆ .....

1.9 นักเรียนชอบรับประทานอาหารที่ปรุงให้สุกโดยวิธีใดมากที่สุด

- ( ) ต้ม นึ่ง
- ( ) ปิ้ง ย่าง
- ( ) ทอด
- ( ) อื่น ๆ .....



1.10 อาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประจำส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้แก่ .....
- ( ) ผักชนิดต่าง ๆ ได้แก่ .....
- ( ) ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ .....
- ( ) นมต่าง ๆ ได้แก่ .....
- ( ) แป้ง ข้าวต่าง ๆ ได้แก่ .....
- ( ) อื่น ๆ .....

1.11 นักเรียนชอบรับประทานอาหารประเภทไขมันหรือไม่

- ( ) ชอบ เพราะ .....
- ( ) ไม่ชอบ เพราะ .....

1.12 นักเรียนไม่ชอบรับประทานอาหารในข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ผัก ได้แก่ .....
- ( ) เนื้อสัตว์ ได้แก่ .....
- ( ) ไขมัน ได้แก่ .....
- ( ) แป้ง ได้แก่ .....
- ( ) ไม่มี (รับประทานได้ทุกชนิด)
- ( ) อื่น ๆ .....

1.13 เพราะอะไรนักเรียนจึงไม่ชอบรับประทานอาหารในข้อ 1.12

- ( ) มีคุณค่าอาหารต่ำ
- ( ) รสไม่อร่อย ไม่ถูกปาก
- ( ) ผู้ปกครองไม่จัดให้รับประทาน
- ( ) อื่น ๆ .....

1.14 อาหารรสอะไรที่นักเรียนชอบรับประทานมากที่สุด

- ( ) หวาน
- ( ) เผ็ด
- ( ) จืด
- ( ) เปรี้ยว
- ( ) เค็ม
- ( ) ทูกรส
- ( ) อื่น ๆ .....

## 2. จำนวนมือที่รับประทาน

## 2.1 นักเรียนรับประทานอาหารวันละกี่มือ

- ( ) 1-2 มือ  
 ( ) 3 มือ  
 ( ) มากกว่า 3 มือ ๆ ที่เพิ่มขึ้นคือ .....

## 2.2 นักเรียนรับประทานอาหารจิบระหว่างมือหลักหรือไม่

- ( ) รับประทาน คือ .....  
 ( ) ไม่รับประทาน

## 2.3 นักเรียนรับประทานอาหารมือเข้าก่อนเข้าเรียนหรือไม่

- ( ) รับประทานทุกวัน  
 ( ) รับประทานบางวัน เพราะ  
     ( ) ไม่หิว                      ( ) ไม่มีเวลา  
     ( ) ไม่มีที่ซื้อ                ( ) ไม่มีใครจัดอาหารหรือปรุงอาหารให้  
     ( ) อื่น ๆ .....
- ( ) ไม่รับประทานเลย เพราะ  
     ( ) ไม่หิว                      ( ) ไม่มีเวลา  
     ( ) ไม่มีที่ซื้อ                ( ) ไม่มีใครจัดอาหารหรือปรุงอาหารให้  
     ( ) อื่น ๆ .....

(ถ้ารับประทานอาหารมือเข้า ให้ตามข้อ 2.4)

## 2.4 นักเรียนรับประทานอาหารมือเข้า โดยวิธีใด

- ( ) รับประทานมาจากบ้าน  
 ( ) นำอาหารมารับประทานในรถยนต์  
 ( ) นำอาหารมารับประทานที่โรงเรียน  
 ( ) ซื้อจากร้านอาหารในโรงเรียน  
 ( ) อื่น ๆ .....

## 2.5 อาหารมือเข้าที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่ประกอบด้วยอาหารทั้งหมดกี่รายการ

- ( ) 1-2 รายการ คือ .....  
 ( ) 3-4 รายการ คือ .....  
 ( ) มากกว่า 5 รายการ คือ .....

## 2.6 นักเรียนรับประทานอาหารมื้อเย็นหรือไม่

- ( ) รับประทานทุกวัน  
 ( ) รับประทานบางวัน เพราะ .....

( ) ไม่รับประทานเลย เพราะ .....

## 2.7 อาหารมื้อเย็นที่นักเรียนรับประทาน ประกอบด้วยอาหารทั้งหมดกี่รายการ

( ) 1-2 รายการ คือ .....

( ) 3-4 รายการ คือ .....

( ) มากกว่า 5 รายการ คือ .....

## 2.8 ครอบครัวนักเรียนรับประทานอาหารมื้อพิเศษนอกบ้านเดือนละกี่ครั้ง

( ) ไม่เคย

( ) 1 ครั้ง

( ) 2-4 ครั้ง

( ) 5-10 ครั้ง

( ) มากกว่า 10 ครั้ง

## 2.9 นักเรียนรับประทานอาหารเช้าในแต่ละมือตรงเวลาหรือไม่

( ) ตรงเวลาทุกมือ

( ) ตรงเวลาบางมือ เพราะ .....

( ) ไม่ตรงเวลาเลย เพราะ .....

## 3. ปริมาณอาหารที่รับประทาน

## 3.1 นักเรียนดื่มนมวันละกี่กล่อง (กล่อง/ต่อวัน)

( ) 1-2

( ) มากกว่า 2

## 3.2 นักเรียนดื่มนมสัปดาห์ละกี่วัน

( ) 1-2

( ) 3-4

( ) 5-6

( ) ทุกวัน

## 3.3 ข้าวที่รับประทานแต่ละมือมีปริมาณเท่าใด

( ) 1-2 ทัพพี

( ) 2-3 ทัพพี

( ) มากกว่า 3 ทัพพี



3.4 นักเรียนรับประทานอาหารมื้อใดได้ปริมาณมากที่สุด

( ) เช้า

( ) กลางวัน

( ) เย็น

( ) อื่น ๆ .....

3.5 นักเรียนดื่มน้ำอัดลมวันละกี่แก้ว

( ) 1-2

( ) 3-4

( ) มากกว่า 4

3.6 นักเรียนรับประทานขนมทอดกรอบ อบกรอบปรุงรสต่าง ๆ วันละกี่ถุง (ถุงขนาดกลาง)

( ) 1-2

( ) 3-4

( ) มากกว่า 4

## แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อ ..... นามสกุล .....

โรงเรียน .....

สังเกตครั้งที่ 1 เวลา .....

สังเกตครั้งที่ 2 เวลา .....

สังเกตครั้งที่ 3 เวลา .....

รายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	สังเกตครั้งที่			รวมความถี่	รายละเอียดเพิ่ม
	1	2	3		
<b>การเลือกอาหารที่รับประทาน</b> เลือกซื้อน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน เลือกซื้อหมูบึ่ง ไก่ทอด ไส้กรอก ลูกชิ้นทอด เลือกซื้อขนมหวาน หรือไอศกรีม เลือกซื้อขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย ขนมปัง เลือกซื้อนมสดรสจืด เลือกซื้อนมสดปรุงแต่งรสต่าง ๆ เลือกซื้ออาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ ร้อน ๆ					
<b>ปริมาณอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ</b> ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานมากกว่า 1 แก้ว รับประทานอาหารได้น้อย รับประทานอาหารได้มาก ไม่รับประทานผักเลย รับประทานผักได้น้อย รับประทานผักได้มาก					
<b>ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติ</b> เลือกซื้ออาหารมื้อละมากกว่า 2 ชนิด รับประทานอาหารเสร็จช้า รับประทานอาหารเสร็จเร็ว รับประทานอาหารตรงเวลา					

รายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	สังเกตครั้งที่			รวมความถี่	รายละเอียดเพิ่ม
	1	2	3		
รับประทานอาหารเหลือ รับประทานอาหารรสจัด เช่น เติมเครื่องปรุง แต่ละชนิดมากกว่า 1 ซ้อน ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานสลับการ รับประทานอาหาร กิจกรรมที่ปฏิบัติหลังจากรับประทานอาหาร เสร็จ วิ่งเล่นหรือเล่นกีฬา อ่านหนังสือ ทำการบ้าน หรือเรียนพิเศษ					



## แบบสัมภาษณ์ครู

## เรื่อง

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6  
โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบ

โรงเรียน .....

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. วุฒิทางการศึกษา

( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี

( ) ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า

( ) ปริญญาโท หรือเทียบเท่า

( ) อื่น ๆ .....

3. สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา

( ) ประถมศึกษา

( ) คหกรรมศาสตร์

( ) อื่น ๆ .....

4. หน้าที่พิเศษที่ต้องทำนอกเหนือไปจากการสอน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) ครูประจำชั้น

( ) ฝ่ายบริหาร

( ) ฝ่ายวิชาการ

( ) ฝ่ายกิจการนักเรียน

( ) ที่ปรึกษาชมรม

( ) หัวหน้าสายวิชา

( ) หัวหน้าระดับชั้น

( ) อื่น ๆ .....

ตอนที่ 2 บทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน

1. การให้ความรู้

1.1 หลักสูตรการเรียนการสอนของกลุ่มใดที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและเริ่มตั้งแต่ระดับชั้นใด

( ) กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

( ) กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

( ) อื่น ๆ .....

1.2 เนื้อหาของกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ และกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สอดคล้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่

( ) สอดคล้อง เพราะ .....

( ) ไม่สอดคล้อง เพราะ .....

1.3 การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและประสบความสำเร็จมากที่สุดได้แก่กิจกรรมใด

( ) การสนทนาหน้าชั้นเรียน (โฮมรูม)

( ) เชิญวิทยากรพิเศษมาบรรยาย

( ) ประกาศยกย่องชมเชยนักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้เป็นแบบอย่าง

( ) จัดนิทรรศการรณรงค์ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ

( ) ครูดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียน

( ) อื่น ๆ .....

1.4 กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพแขนงงานโภชนาการมีการเรียนภาคปฏิบัติหรือไม่

( ) มี

( ) ไม่มี

1.5 กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพแขนงงานโภชนาการมีห้องปฏิบัติการหรือไม่

( ) มี จำนวน ..... ห้อง

( ) ไม่มี

1.6 ประโยชน์ของการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างไร

( ) นักเรียนมีความกระตือรือร้น

( ) นักเรียนมีทัศนคติที่ดี

- ( ) นักเรียนรับประทานอาหารได้มากขึ้น
- ( ) นักเรียนมีพัฒนาการด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น
- ( ) อื่น ๆ .....

1.7 ครูสอนให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) สอนและฝึกให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ( ) ให้มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร
- ( ) ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร
- ( ) อื่น ๆ .....

1.8 การเริ่มปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีควรจะเริ่มในระดับชั้นใด

- ( ) ป. 1                      ( ) ป. 2                      ( ) ป. 3
- ( ) ป. 4                      ( ) ป. 5                      ( ) ป. 6
- ( ) อื่น ๆ .....

2. การดูแลการปฏิบัติตน

2.1 นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่แสดงออกเป็นประจำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) รับประทานอาหารได้ทุกชนิดและปริมาณมาก
- ( ) รับประทานอาหารได้ปริมาณมากเฉพาะที่ชอบ
- ( ) รับประทานอาหารรีบร้อนหรือเร็ว
- ( ) รับประทานอาหารช้า
- ( ) อื่น ๆ .....

2.2 นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมีลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่แสดงออกเป็นประจำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) รับประทานอาหารได้ปริมาณน้อย
- ( ) เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ
- ( ) รับประทานอาหารช้า
- ( ) อื่น ๆ (ยกเว้นเรื่องมารยาท) .....

2.3 ท่านคิดว่าผู้ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุดคือใคร

- ( ) บิดา มารดา                      ( ) ครู
- ( ) พี่น้อง                              ( ) เพื่อน
- ( ) อื่น ๆ .....



- 2.4 ครุสังเกตได้อย่างไรว่า นักเรียนมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
  - ( ) สังเกตด้วยสายตา
  - ( ) สังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
  - ( ) อื่น ๆ .....
- 2.5 วิธีการแก้ปัญหาให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐานอย่างไร
- ( ) เชิญผู้ปกครองมาพบ และร่วมมือควบคุมดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียน
  - ( ) บริกษาแพทย์หรือพยาบาลประจำโรงเรียน
  - ( ) อื่น ๆ .....
- 2.6 ถ้านักเรียนของท่านมีปัญหาในการรับประทานอาหาร เช่น เลือกอาหารเฉพาะที่ชอบหรือรับประทานอาหารเหลือ ท่านปฏิบัติอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) พุดชู้หรือลงโทษ
  - ( ) สอนแนะนำยกตัวอย่าง
  - ( ) บังคับให้รับประทานอาหารตามที่ครูต้องการ
  - ( ) อื่น ๆ .....
- 2.7 การสร้างบรรยากาศในการรับประทานอาหารของนักเรียน ท่านคิดว่ามีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่
- ( ) มี เพราะ .....
  - ( ) ไม่มี เพราะ .....
- 2.8 ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีหรือไม่
- ( ) มี เพราะ .....
  - ( ) ไม่มี เพราะ .....
- 2.9 หน่วยงานใดของโรงเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือสนับสนุนในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด
- ( ) ฝ่ายกิจการนักเรียน
  - ( ) ฝ่ายโภชนาการ
  - ( ) ฝ่ายวิชาการ
  - ( ) ฝ่ายบริหาร
  - ( ) อื่น ๆ .....

2.10 อาหารกลางวันที่นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานชอบรับประทานมากที่สุดคืออะไร

- ( ) ประเภทก๋วยเตี๋ยว
- ( ) ประเภทแกงเผ็ด
- ( ) ประเภทข้าวผัด
- ( ) ประเภทแกงจืด
- ( ) ประเภทข้าวต้ม
- ( ) ประเภทข้าวเหนียวไก่ทอด ส้มตำ ลาบ
- ( ) อื่น ๆ .....

2.11 อาหารกลางวันที่นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานชอบรับประทานมากที่สุดคืออะไร

- ( ) ประเภทก๋วยเตี๋ยว
- ( ) ประเภทแกงเผ็ด
- ( ) ประเภทข้าวผัด
- ( ) ประเภทแกงจืด
- ( ) ประเภทข้าวต้ม
- ( ) ประเภทข้าวเหนียวไก่ทอด ส้มตำ ลาบ
- ( ) อื่น ๆ .....

### 3. การประสานงานกับผู้ปกครอง

3.1 ท่านคิดว่าผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

- ( ) ควรมีส่วนร่วม เพราะ .....
- ( ) ไม่ควรมีส่วนร่วม เพราะ .....

3.2 โรงเรียนเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่ อย่างไร

- ( ) เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม โดย .....
- ( ) ไม่เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม เพราะ .....

3.3 โรงเรียนมีโครงการหรือนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่

- ( ) มี
- ( ) ไม่มี
- ( ) อื่น ๆ .....

- 3.4 โครงการใดที่ผู้ปกครองสนใจและร่วมมือมากที่สุด
- ( ) โครงการผู้ปกครองอาสา
  - ( ) รายการคุยกับคุณครู
  - ( ) โครงการวิจัยในชั้นเรียน
  - ( ) อื่น ๆ .....
- 3.5 ผู้ปกครองได้รับรู้เรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) จดหมายจากโรงเรียน
  - ( ) ป้ายประชาสัมพันธ์โรงเรียน
  - ( ) การประชุมผู้ปกครอง
  - ( ) นักเรียนแจ้งให้ทราบ
- 3.6 ท่านคิดว่าโรงเรียนมีแนวปฏิบัติในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้ปกครองจะนำไปใช้กับนักเรียนหรือไม่
- ( ) มี
  - ( ) ไม่มี
- (ถ้ามี ให้ตามข้อ 3.7)
- 3.7 แนวปฏิบัติผู้ปกครองสนใจและร่วมมือมากที่สุดคือวิธีใด
- ( ) ฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
  - ( ) ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร
  - ( ) ครูเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียนในการรับประทานอาหาร
  - ( ) อื่น ๆ .....
- 3.8 ผู้ปกครองมีปัญหากการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียนหรือไม่
- ( ) มี ได้แก่ .....
  - ( ) ไม่มีปัญหา
- 3.9 โรงเรียนมีวิธีดำเนินการเกี่ยวกับปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานอย่างไร
- ( ) มี คือ .....
  - ( ) ไม่มี



## แบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบการ

## เรื่อง

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6  
โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบ

โรงเรียน .....

1. ท่านเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะอะไร

( ) บิดา

( ) มารดา

( ) อื่น ๆ .....

2. อาชีพ

( ) เจ้าของธุรกิจส่วนตัว

( ) รับราชการ

( ) ลูกจ้างหน่วยงานเอกชน

( ) ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ

( ) อื่น ๆ .....

3. รายได้ของครอบครัว (บาท/ เดือน)

( ) 10,000-15,000

( ) 15,001-20,000

( ) 20,001-25,000

( ) 25,001-30,000

( ) มากกว่า 30,000

4. วุฒิทางการศึกษาสูงสุดของท่าน

( ) มัธยมศึกษา

( ) อนุปริญญา

( )ปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี

( ) อื่น ๆ .....

ตอนที่ 2 บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน

1. การจัดอาหารให้นักเรียน

1.1 ใครคือผู้ดูแลและปรุงอาหารให้นักเรียนรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) บิดา
- ( ) มารดา
- ( ) ญาติพี่น้อง
- ( ) อื่น ๆ .....

1.2 ท่านมีวิธีปฏิบัติในการจัดรายการอาหารให้แก่เด็กนักเรียนอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) จัดตามความสะดวก
- ( ) จัดตามหลักโภชนาการ
- ( ) ให้มีส่วนร่วมในการจัดรายการอาหาร
- ( ) อื่น ๆ .....

1.3 อาหารที่นักเรียนชอบรับประทานมากและท่านจัดให้เป็นประจำคืออะไร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ไก่ทอด หมูทอด ไส้กรอกทอด
- ( ) แกงจืดต่าง ๆ
- ( ) แซนวิส ขนมปังต่าง ๆ
- ( ) อื่น ๆ .....

1.4 ท่านจัดอาหารเสริมให้นักเรียนหรือไม่

- ( ) จัดให้ประจำ คือ .....
- ( ) จัดให้บางครั้งในช่วงสอบ คือ .....
- ( ) จัดให้นาน ๆ ครั้ง คือ .....
- ( ) ไม่จัดให้ .....

1.5 อาหารว่างที่ท่านจัดให้กับนักเรียนเป็นประจำ คืออะไร

- ( ) ขนมหวานของไทย
- ( ) ผลไม้สด
- ( ) ขนมจากเบเกอรี่
- ( ) นมสด
- ( ) ขนมอบกรอบและทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ
- ( ) อื่น ๆ .....

- 1.6 ท่านจัดอาหารให้นักเรียนรับประทานก่อนเข้านอนหรือไม่
- ( ) จัดเป็นประจำ คือ .....
- ( ) จัดบางครั้ง คือ .....
- ( ) ไม่จัด
- 1.7 ท่านจัดอาหารชนิดแปลกใหม่ให้นักเรียนรับประทานหรือไม่
- ( ) จัดเป็นประจำ
- ( ) ไม่จัด
- ( ) จัดบางครั้ง
- 1.8 ผู้มีบทบาทในการกำหนดรายการอาหารในแต่ละวันคือใคร
- ( ) บิดา ( ) สมาชิกในครอบครัวช่วยกันกำหนด
- ( ) มารดา
- ( ) อื่น ๆ .....
- 1.9 ครอบครัวของท่านประกอบอาหารที่บ้านวันละกี่ครั้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) 1 ครั้ง เวลา .....
- ( ) 2 ครั้ง เวลา .....
- ( ) 3 ครั้ง เวลา .....
- ( ) อื่น ๆ .....
- 1.10 อาหารที่รับประทานในครอบครัวได้มาโดยวิธีใด
- ( ) ซื้ออาหารสดมาปรุง
- ( ) ซื้ออาหารสำเร็จรูป
- ( ) รับประทาน
- ( ) รับประทานตามร้านอาหาร
- ( ) อื่น ๆ .....
- 1.11 หลักการเลือกซื้ออาหารในการบริโภคของครอบครัวท่านขึ้นอยู่กับอะไรเป็นสำคัญ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) ซื้ออาหารที่นักเรียนชอบ
- ( ) ซื้ออาหารราคาถูก
- ( ) ซื้ออาหารที่สะอาดและปลอดภัย
- ( ) ซื้ออาหารที่มีรสอร่อย
- ( ) เลือกซื้ออาหารที่มีสารอาหารครบ



1.12 ครอบครัวยของท่านใช้น้ำมันอะไรในการปรุงอาหาร

- ( ) น้ำมันพืช  
 ( ) น้ำมันสัตว์  
 ( ) น้ำมันพืชและน้ำมันสัตว์  
 ( ) อื่น ๆ .....

1.13 อาหารที่ครอบครัวยของท่านรับประทานบ่อยครั้งมากที่สุดได้แก่อะไร

- ( ) ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด  
 ( ) ผัดผัก แกงจืด  
 ( ) ไข่ต่าง ๆ  
 ( ) ยำต่าง ๆ ลาบ น้ำตก ส้มตำ  
 ( ) แกงเผ็ดต่าง ๆ  
 ( ) อื่น ๆ .....

1.14 รสอาหารอะไรที่ครอบครัวยของท่านชอบรับประทานมากที่สุด

- ( ) รสเค็ม ( ) รสเปรี้ยว  
 ( ) รสจืด ( ) รสหวาน  
 ( ) อื่น ๆ .....

## 2. การดูแลการปฏิบัติตน

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่เกิดขึ้นเป็นประจำคืออะไร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) รับประทานอาหารเหลือ  
 ( ) เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ  
 ( ) ดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือขณะรับประทานอาหาร  
 ( ) อื่น ๆ .....

2.2 นักเรียนได้รับประทานอาหารเข้าหรือไม่

- ( ) รับประทาน  
 ( ) ไม่รับประทาน เพราะ .....

( ) รับประทานบางครั้ง เพราะ .....

2.3 นักเรียนรับประทานอาหารปริมาณมากหรือน้อยในแต่ละมื้อ

- ( ) มาก  
 ( ) น้อย  
 ( ) อื่น ๆ .....

- 2.4 นักเรียนมีปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่
- ( ) มี
- ( ) ไม่มี
- 2.5 นักเรียนรับประทานอาหารครบตามหลักโภชนาการในแต่ละวันหรือไม่
- ( ) ครบ
- ( ) ไม่ครบ
- ( ) ครบบางวัน
- 2.6 สาเหตุที่นักเรียนรับประทานอาหารไม่ครบตามหลักโภชนาการเพราะอะไร  
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) นักเรียนไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีคุณค่าบางชนิด
- ( ) นักเรียนรับประทานอาหารได้ปริมาณน้อย
- ( ) ไม่มีเวลาฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารบางชนิด
- ( ) อื่น ๆ .....
- 2.7 นักเรียนรับประทานลูกกวาด ทอฟฟี่ หรือดื่มน้ำอัดลมก่อนรับประทานอาหารหรือไม่
- ( ) ทุกครั้ง
- ( ) บางครั้ง
- ( ) ไม่เคยรับประทาน
- ( ) อื่น ๆ .....
- 2.8 ท่านมีวิธีแก้ปัญหาหรือปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างไร
- ( ) ลงโทษ
- ( ) อธิบายให้รู้ถึงข้อดีและข้อเสีย
- ( ) เฉย ๆ
- ( ) อื่น ๆ .....
- 2.9 ถ้านักเรียนไม่รับประทานอาหารที่ท่านจัดให้ ท่านใช้วิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) จัดอาหารในรูปแบบที่ต่างออกไป
- ( ) ฝึกให้รับประทานอาหารโดยคอยกระตุ้นถามและแนะนำ
- ( ) ชี้ชวนแนะนำประโยชน์และคุณค่าของอาหารชนิดนั้น ๆ
- ( ) จัดรายการอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน
- ( ) บังคับ ชู หรือลงโทษ
- ( ) อื่น ๆ .....

2.10 หลังจากรับประทานอาหารมื้อเย็น นักเรียนใช้เวลาทำกิจกรรมใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ทำการบ้าน                      ( ) ดูโทรทัศน์  
 ( ) เล่นวิดีโอเกมส์              ( ) วิ่งเล่น  
 ( ) ไม่ได้ทำอะไร                  ( ) นอน  
 ( ) อื่น ๆ .....

### 3. การประสานงานกับโรงเรียน

3.1 ท่านคิดว่าทางโรงเรียนควรจัดหลักสูตรหรือกิจกรรมการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้แก่ลูกหรือหลานของท่านอย่างไร

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) สอดแทรกในวิชาต่าง ๆ  
 ( ) จัดนิทรรศการรณรงค์ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง  
 ( ) ครูควรให้ความรู้ควบคู่การดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียน  
 ( ) อื่น ๆ .....

3.2 นอกจากการเรียนการสอนในชั่วโมงเรียนปกติแล้ว ท่านต้องการให้มีการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนอกชั่วโมงเรียนหรือไม่

- ( ) ต้องการ คือ .....
- ( ) ไม่ต้องการ เพราะ .....

3.3 ท่านได้ทราบเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหรือไม่

- ( ) รับทราบ  
 ( ) ไม่รับทราบ  
 (ถ้ารับทราบให้ถามข้อ 3.4)

3.4 ถ้าท่านทราบ ท่านทราบจากใคร

- ( ) นักเรียน  
 ( ) ครูประจำชั้น  
 ( ) จดหมายจากโรงเรียน  
 ( ) อื่น ๆ .....



3.5 หน่วยงานใดของโรงเรียนที่ท่านคิดว่า มีส่วนเกี่ยวข้องและส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด

- ( ) ฝ่ายกิจการนักเรียน
- ( ) ฝ่ายวิชาการ
- ( ) ฝ่ายโภชนาการ
- ( ) ฝ่ายบริหาร
- ( ) อื่น ๆ .....

3.6 ในกรณีที่นักเรียนของท่านมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือต่ำกว่ามาตรฐาน ท่านต้องการความช่วยเหลือจากโรงเรียนหรือไม่

- ( ) ต้องการ
  - ( ) ไม่ต้องการ
- (ถ้าต้องการความช่วยเหลือ ให้ตามข้อ 3.7)

3.7 ถ้าต้องการความช่วยเหลือ ท่านคิดว่าโรงเรียนควรช่วยเหลือและแก้ปัญหาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) ครูและผู้ปกครองควรปรึกษาร่วมกัน
- ( ) โรงเรียนทำวิจัยในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- ( ) จัดโครงการพิเศษเฉพาะนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการ
- ( ) อื่น ๆ .....

3.8 ท่านคิดว่าโรงเรียนมีแนวปฏิบัติที่ผู้ปกครองจะนำไปใช้กับนักเรียนของท่านหรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) มี คือ .....
- ( ) ไม่มี



### ประวัติผู้เขียน

นางสาวจรัสศรี อุสาหะ สำเร็จการศึกษาระดับบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร เมื่อปีการศึกษา 2529 ปัจจุบันรับราชการเป็นอาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์-  
มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)