

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กองโภชนาการ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2544). **คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน**. (ม.ท.ป.).

กองโภชนาการ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2544). **คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กองโภชนาการ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2539). **แผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 8 พ.ศ 2540-2544**. กรุงเทพฯ: สำนักข่าวกรมพาณิชย์.

กิดานันท์ มลิทอง. (2543). **เทคโนโลยีทางการศึกษาร่วมสมัย**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เกื้อ วงศ์บุญสิน.(2535). **การดูแลเด็กในประเทศไทย ตัวกำหนดและผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของเด็กวัยก่อนเข้าเรียน**. กรุงเทพฯ: คณะวารสารศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริรินทร์, ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ, ประภาศรีภูวเสถียร และวิญญู เจริญศิริ. (2540). **อาหารและโภชนาการ นำความรู้สู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริรินทร์, อุมาพร สุทัศน์วรวิมล และภาวดี ภูษชรานุสรณ์. (2531). **โภชนาการในเด็กปกติและเด็กเจ็บป่วย**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

จรัสศรี อุดสาหะ. (2538). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จริยวัตร คมพยัคฆ์, กนกพร หมุ่มพยัคฆ์, กาญจณี อธิธิวงศ์, จิราพร ธีรพัฒนะ, จิระพันธ์ ทรงธนศักดิ์ และ อารมณั วุฒิปฤติ. (2526). **สภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร**. *โภชนาการสาร* 17(1) :13-26.

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2540). **รายงานการทบทวนองค์ความรู้เรื่องเด็ก เยาวชน และครอบครัวในประเทศไทยและข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

จันทร์ชิตา พุกษานานนท์, ประสบศรี อึ้งถาวร. (2536). **การดูแลสุขภาพเด็ก**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จินตนา ยูนิพันธ์. (2532). การสอนสุขภาพอนามัยเป็นกลุ่ม ในศรึนวล สถิตวิทยานันท์ (บรรณาธิการ), เอกสารการสอนชุดวิชาการเรียนการสอนสุขภาพอนามัยหน่วยที่ 8-15 หน้า 379-421, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จินตนา หย่างอารี และคณะ. (2529). รายงานการวิจัยพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือ ตอนล่าง บ้านโกลกลาง วังตารั่วตำบลโคกสลุด อำเภอบางกระทุ่ม บ้านทุ่งตาเปรี้ยว ตำบลคงประคองคำอำเภอรพรมพิราม จังหวัดพิษณุโลก. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพฯ: เทคนิค 19.
- ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชนกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงใจ มาลัย, ดวงพร แก้วศิริ และบุญทวี กุยกานนท์ เบทส์. (2544). การให้โภชนศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการด้วยตนเอง ในเด็กวัยเรียนในเขตชนบท. วารสารโภชนาการ 36(3) 34-39.
- จิตติพร ประระมะ. (2545). ผลของสื่อชุดสื่อผสมที่มีต่อความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 4 โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาโภชนศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทักษิณา ธัญญาหาร. (2539). ประสิทธิผลของโครงการโภชนศึกษา เพื่อลดระดับไขมันเลือดของวัยรุ่นผู้ชาย โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (ลาธารณสุขศาสตร์). วิชาเอกโภชนวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ. (2544). การรับรู้สมรรถนะของตนเองในงานวิจัยทางการแพทย์พยาบาล. วารสารสภาการพยาบาล 16 (3): 1-12.
- ทัศนีย์วรรณ ภู่อารีย์. (2537). โภชนาการมนุษย์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เทวี รักษานิช. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพบริโภคนิสัยและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตสาขาพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. (2547). รายงานการทบทวนองค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก. วารสารโภชนบำบัด 15 (2): 84-95.

- นันทิยา เกิดวิชัย. (2532). ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- น้ำฝน ทองตันไทรย์. (2541). การรับรู้ความสามารถของตนเองและการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นฤตม บุญหลง, กล้าณรงค์ ศรีรอด. (2545). อาหารเพื่อมนุษยชาติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญใจ สนั่นสถิตย่นรากร. (2544). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปฏิมา พรพจมาน. (2546). อิทธิพลการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาต่อการเกิดโรคอ้วนเด็กวัยเรียนในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) วิชาเอกโภชนาวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทักษะการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พีรพัธนา.
- ประยงค์ จินดาวงศ์. (2533). โภชนาการและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปรีดา ดีสุวรรณ. (2540). รูปแบบการดำเนินการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีของจังหวัดแพร่. วารสารวิชาการสาธารณสุข 6 (1) : 122-129.
- ปรีดา ภัทรสังจรรย์. (2546). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนโรคอ้วน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิมล อุปลัมภ์. (2530). เปรียบเทียบผลการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเองในผู้ป่วยโคลอสโตมีย์โดยใช้สไลด์ประกอบเสียงกับภาพพลิก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พนิดา เริงกมล. (2536). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แบบเรียนสำเร็จรูปและวิธีบรรยาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พิภพ จิรภิญโญ. (2538). โภชนศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พิษณุ อุดมเวทิน และคนอื่นๆ. (2535). พฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ขอนแก่น : ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พุทธชาติ นาคเรือง. (2541). การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพโรจน์ โชติวิทยธารากร. (2545). โรคอ้วน: ภัยคุกคามเด็กที่กุมารแพทย์ไม่ควรมองข้าม. จุฬากุมารเวชสาร 3 (4): 6-9.
- มยุรี นภาพรรณสกุล. (2540). การพยาบาลเด็กที่มีความผิดปกติด้านโภชนาการ. ภาควิชาพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เยาวณี วงศ์ศิริ. (2535) การปรับพฤติกรรมการกินของเด็กวัยก่อนเรียน โดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครู โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) วิชาเอกสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุพาพร หงษ์ชูเวช. (2540). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) วิชาเอกสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุวดี สีสักคณาวิระ. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับคุณภาพชีวิตของเด็กวัยก่อนเรียน ในแรงงานย้ายถิ่นเขตอุตสาหกรรม แหลมฉบัง จ.ชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รติชน พิทยสถ์. (2543). การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: หจก.เอมี เทรดตั้ง.
- รพีพร ธรรมสาโรชต์. (2542). ผลของการใช้สื่อการ์ตูนตัวแบบต่อการลดความกลัวและการให้ความร่วมมือในการฉีดยาของเด็กวัยก่อนเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัตนา วาบบัณฑิตสกุล. (2539). อนามัยโรงเรียน: บทบาทพยาบาล. วารสารพยาบาล 45 (1): 25-31.

- รุจา ภูไพบูลย์. (2541). การพยาบาลครอบครัว แนวคิด และการนำไปใช้. กรุงเทพฯ: หจก. วีเจ พรินติ้ง.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2545). กุมารเวชสาร: การดูแลรักษาในปัจจุบัน Current Management in pediatrics, sohk 47-67. กรุงเทพฯ: โอ. เอส. พรินติ้ง เฮาส์.
- วรรณวิมล กิตติดีลกกุล. (2536). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรางคณา บุตรศรี. (2538). พฤติกรรมการบริโภคอาหารแลภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาป้องกันและสังคมบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วลัย อินทร์พรชัย. (2530). โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ. กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์.
- วิรัต แสงชัน. (2532). พฤติกรรมการให้อาหารของมารดาที่มีต่อภาวะโภชนาการของทารกและเด็กอายุ 1-3 ปี ในแหล่งก่อสร้างเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิลาสินี คุณกลาง. (2542). ผลของการใช้ภาพอาหารแลกเปลี่ยนในโปรแกรมการอบรมโภชนาการต่อความรู้ ความคาดหวังในความสามารถตนเอง ในผลการปฏิบัติและการให้อาหารเด็กก่อนวัยเรียนของมารดาที่มีบุคลิกภาพอาหาร ในเขตเทศบาล จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) วิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วินัส ลีพินกุล, ถนอมขวัญ ทวีบุรณ. (2545). โภชนศาสตร์สำหรับพยาบาล. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.
- ศรีรัตน์ พินธุ. (2539). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดมูลจินดาราม จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) วิชาเอกสุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีสุดา จงวิเศษกุล. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยพฤติกรรมการปฏิบัติเพื่อสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ศิริบงกช ดาวดวง. (2544). โภชนาการเกิน ภัยที่เริ่มใกล้เข้ามาสู่เยาวชนไทย. **จดหมายข่าวกรมอนามัย 2** (มกราคม) [Online] Available from: <http://www.Anamai.Moph.go.th/nutri/>[2003, June 20]
- ศิริพร หาขุน. (2536). **แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วนและเด็กปกติอายุ 7-9 ปี โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) วิชาเอกโภชนาวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2543). **การพยาบาล: ศาสตร์ของการปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: หจก. วี.เจ.พรินต์ติ้ง.
- สมชาย ดุรงค์เดช. (2544). ปัจจัยทางสังคมกับการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน. **วารสารโภชนาการ 36** (2): 76-82.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชิต. (2536). **เทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาคร ธนมิตร.( 2543). **พัฒนาเด็กไทยสู่ความเป็นเลิศด้านสรีระและสุขภาพ**. **วารสารโภชนาการ 38** (3): 22-33.
- สิรินทร์ พิบูลนิยม. (2544). **อย่างไรเรียกว่าอ้วน**. **วารสารโภชนาการ 36** (2): 49-57.
- สิริวัฒน์ आयวัฒน์. (2539). **ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิริประภา กลั่นกลิ่น, วิชา พึ่งพาพงศ์, รัชนิบูลย์ เงินวิสัย และวงเดือน บันดี. (2544). **ตัวชี้วัดทางโภชนาการในเด็กวัยเรียนอ้วนและเด็กวัยเรียนปกติ**. **วารสารโภชนาการ 36** (4): 18-27.
- สิริพันธุ์ จุลรังคะ. (2541). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาดา ณะพงศพร. (2542). **บทบาทของพยาบาลในการดูแลเด็ก. การพยาบาลผู้ป่วยเด็ก**, 3-24. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดาวรรณ ชันธมิตร. (2538). **พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง**. ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิพงศ์ วัชรศิลป์. (2545). **Obesity : a new enemy of thai children ใน วรศักดิ์ โชติเลอศักดิ์, ชีษณุ พันธุ์เจริญ และอุษา ทิสยากร (บรรณาธิการ), Pediatry: from prevention to health promotion**, 118-126. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุดี ศรีเลณวัติ.(2530). **จิตวิทยากับการพยาบาลผู้ป่วยเด็ก**. กรุงเทพฯ: พิสิทธ์เซ็นเตอร์การพิมพ์.
- สุภาวดี ลิขิตมาศกุล. (2545). ปัญหาโรคอ้วนในเด็กในประเทศไทย. **คลินิก** 12 (ธันวาคม): 1009-1016.
- เสรี ลาชโรจน์. (2537). **หลักเกณฑ์และวิธีการวัดและการประเมินผลการศึกษาในโรงเรียน**. เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารและการจัดการวัดและประเมินผลการศึกษา(หน่วยที่3), 65-68. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2537). **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- แสงโสม สีนะวัฒน์. (2544). สภาพปัญหาแนวทางควบคุมและการป้องกันโรคอ้วน. **วารสารโภชนาการ** 36 (2): 68-75.
- อมรา จันทรภานนท์. (2520). **โภชนศาสตร์และโภชนบำบัด**. กรุงเทพฯ : ไทยพิทยา.
- อภา ยังประดิษฐ์. (2542). บทบาทพยาบาลกับการสุขภาพิบาลอาหารในโรงเรียน. **วารสารพยาบาล** 48 (เมษายน-มิถุนายน): 81-91.
- อารี วัลยะเสวี, ประภาศรี ภูเสถียร, ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2544). **การประชุมวิชาการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ**. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). **สร้างวินัยให้ลูกคุณ**. กรุงเทพฯ: บริษัทศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- อุมาพร สุทัศน์วรุฒิ. (2543). เด็กอ้วน โรคจากการเลี้ยงดูไม่ถูกวิธี ปัญหาสุขภาพในความน่ารัก. **หมอชาวบ้าน** 22 (ตุลาคม): 9-16.
- อุระณี รัตนพิทักษ์. (2540). **ผลการพยาบาลระบบส่งเสริมและสนับสนุนพฤติกรรมการดูแลตนเองต่อการควบคุมโรคเบาหวาน**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุรวรรณ แยมบริสุทธ์. (2536). **ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร**. **สารศิริราช** 11 (11): 759-769.
- อุรวรรณ แยมบริสุทธ์, มยุรี ไชยิตเจริญสุข, จรณะ ทรัพย์สุวรรณ, ปิยะนุช วิเศษชาติ และ ริญเจริญศิริ. (2541). ผลของรูปแบบโภชนาการศึกษต่อการควบคุมน้ำหนักตัวในเด็กนักเรียนอ้วน. **สารศิริราช** 50 (2): 193-205.

## ภาษาอังกฤษ

- American Obesity Associated. (2002). **Childhood obesity**[online]. Available from: <http://www.obesity.org/subs/childhood>[2003,November 21]
- Bandura, A. (1977). **Social Learning Theory**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). **Social foundation of thought and action: A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). **Self-Efficacy The exercise of control**. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bray, A.G. (2002). Predicting obesity in adults from childhood and adolescent weight. **American Society for Clinical Nutrition** 76: 497-498.
- Burn, N., and Grove, K.S. (2001). **The pediatric of nursing research: Conduct, critique, & utilization**. 4<sup>th</sup> ed. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Cameron, W.J. (1999). Self-esteem change in children enrolled in weight management programs. **Issues in Comprehensive Pediatric Nursing** 22: 75-85.
- Dietz, H.W. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. **Pediatric** 101: 518-525.
- Dennison, B.A., Erb, T.A., & Jenkins, P.L. (2002): 109. Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low income preschool children. **Pediatric**: 1028-35.
- Epstein, H.L. (1996). Family-based behavioral intervention for obese children. **International Journal of Obesity** 20: S14-S21.
- Epstein, L.H., Valoski, A., Wing, R.R., and McCurley, J. (1990). Ten-year follow-up of behavioral family-based treatment for obese children. **International Journal of Obesity** 264: 2513-2519.
- Frenn, M., et al. (2003). Stage-based Interventions for low-fat diet with middle school student. **Journal of Pediatric Nursing** 18(February): 36-44.
- Friedman, M.N. (1992). **Family nursing theory and practice**. 3th ed. Connecticut: Appleton & Lance.



- Golan, M.I., Carpenter, W.H., & Poehman, E.T. (1993). Total energy expenditure in 4-6 year-old children. *American Journal of Physiology*. 264: E706-14.
- Golan, M., and Weizman, A. (2001). Familial approach to Treatment of Childhood Obesity: Conceptual Model. *Society for Nutrition Education* 33. (March-April): 102-107.
- Goran, I.M., and Treuth, S.M. (2001). Energy expenditure, physical activity and obesity in children. In Davis, G. (ed.), *Pediatric Clinics of North America: Childhood and adolescent obesity* 48 (4): 931-53.
- Holm, K., et al. (2001). Obesity in adults and children: a call for action. *Journal of Advanced Nursing* 36 (2): 266-269.
- Lawrance, L., and Macleroy, K.R. (1986). Self-efficacy and health education. *Journal of School Health* 56 (8): 317-327.
- Morgan, M.C., Tanofsky-Kraff, M., Wilfley, E. D., and Yanovski, A. J. (2002). Childhood Obesity. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics North American* 11 : 257-278.
- Oliveria, S.A., Ellison, R.C., More, L.L., Gillman, M.W., Garraahie, E.J. & Singer, M.R. (1992). Parent-child relationships in nutrient intake: The Framingham children's study. *American Journal of Nutrition*: 56: 593-8.
- Polit, D.F., and Beck, C.T. (2004). *Nursing Research Principles and Methods*. 6<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Ross, A.O. (1992). *The sense of self: Research and Theory*. New York: Springer.
- Teti, D.M., and Gelfand, D.M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year. The Mediatlional role of motheral self efficacy, *Child Development* 62: 918-929.
- Wong, D.L., et al. (2001). *Wong's essentials of pediatric nursing*. 6<sup>th</sup> ed. ST. Louis: Mosby.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

สถานที่ปฏิบัติงาน	ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่งทางวิชาการ
กองโภชนาการ	คุณอัจฉรา พรเสถียรกุล	นักโภชนาการ 7
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ	พ.ต.อ.หญิง ยุพิน เนียมแสง	อาจารย์ สบ.3
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ	พ.ต.ท.หญิง กานดามณี พานแสง	อาจารย์ สบ.3
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วีรยา จึงสมเจตไพศาล	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาประถมศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนชาติ เจริญศรี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาคผนวก ข  
การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา สถิติที่ใช้ในการวิจัย

### การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา

ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index) โดยใช้สูตรดังนี้ (Hambleton et al., 1975 อ้างใน บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2544)

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนให้ความคิดเห็นในระดับ 3 และ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ่อนวัยก่อนเรียนมีจำนวนข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ลงความเห็นในระดับ 3 และ 4 จำนวนทั้งสิ้น 21 ข้อ ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .85 แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ่อนวัยก่อนเรียนมีจำนวนข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ลงความเห็นในระดับ 3 และ 4 จำนวนทั้งสิ้น 25 ข้อ ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1.0

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีสูตรดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2542)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)^2$$

เมื่อ	$\alpha$	คือ	สัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบสอบถาม
	k	คือ	จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	$S_x^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

2. หาค่าความคงที่ภายในของแบบวัดความรู้ในการดูแลตนเองและการจัดการกับภาวะซีมีเคร้าโดยใช้สูตรคูเดอริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richarson 20 หรือ KR-20) มีสูตรดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2544)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left( 1 - \frac{\sum pq}{S^2} \right)$$

เมื่อ	$r_u$	คือ	ค่าความคงที่ภายใน
	$n$	คือ	จำนวนข้อคำถามในแบบสอบถาม
	$P$	คือ	อัตราส่วนของผู้ตอบถูกในข้อนั้น
	$q$	คือ	อัตราส่วนของผู้ตอบผิดในข้อนั้น
	$S^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ่อนวัยก่อนเรียนก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม ใช้สถิติทดสอบที่แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน (Paired t-test) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}, df = n - 1$$

เมื่อ	$n$	คือ	จำนวนคู่
	$t$	คือ	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$D$	คือ	ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ่อนวัยก่อนเรียนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวของเด็กอ่อนวัยก่อนเรียนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ใช้สถิติทดสอบที่แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) มีดังนี้

$$\text{เมื่อ } \sigma_1^2 = \sigma_2^2$$

$$\text{ใช้สูตร } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{S^2 p \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}, df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ  $S^2 p$  เป็นความแปรปรวน ซึ่งคำนวณได้จาก

$$S^2 p = \frac{(n_1 - 1)S^2_1 + (n_2 - 1)S^2_2}{n_1 + n_2 - 2}$$

เมื่อ  $\bar{X}_1$  คือ ค่าผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_2$	คือ	ค่าผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
$S^2_1$	คือ	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
$S^2_2$	คือ	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
$n_1$	คือ	จำนวนตัวอย่างของกลุ่มทดลอง
$n_2$	คือ	จำนวนตัวอย่างของกลุ่มควบคุม



ภาคผนวก ค  
ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

**แบบบันทึกความยินยอมผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย**  
(Informed Consent Form)

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้วิจัย ชื่อ นางสาวอโณทัย ตันเจริญ ที่อยู่ 117 ม.4 ต.บ้านโป่ง อ.งาว จ.ลำปาง รหัสไปรษณีย์ 52110 ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ ถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะ และแนวทางการศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน" เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้าและบุตร ยินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้โดยสมัครใจและมีสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้ตามต้องการ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งจะไม่มีผลใด ๆ ต่อข้าพเจ้าและบุตร ข้าพเจ้าและบุตรยินดีให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา โดยผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะข้อมูลสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับข้าพเจ้าและบุตรต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าและบุตร ยินดีให้ข้อมูลแก่คณะผู้วิจัยและเข้าร่วมการศึกษานี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ได้ระบุไว้แล้วในข้างต้น

.....

วันที่

.....

ลงนามผู้ปกครองผู้เข้าร่วมการวิจัย

.....

วันที่

.....

ลงนามพยาน

.....

วันที่

.....

( นางสาวอโณทัย ตันเจริญ )

ลงนามผู้วิจัยหลัก

**ข้อมูลสำหรับผู้ปกครองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย**  
(Participant Information Sheet)

1. ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน
2. ชื่อผู้วิจัย นางสาวอโนทัย ดันเจริญ นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ที่อยู่ปัจจุบันเลขที่ 35 ถนนสุขุมวิท ซอย 1 แขวงคลองเตย เขตวัฒนา กทม. รหัสไปรษณีย์ 10110 โทรศัพท์บ้าน 02-6672950 โทรศัพท์เคลื่อนที่ 01-6510951  
E-mail address: [t\\_anothai@hotmail.com](mailto:t_anothai@hotmail.com)
4. ข้อมูลที่เกี่ยวกับการให้คำยินยอมในการวิจัยประกอบด้วยคำอธิบายดังต่อไปนี้
  - 4.1 โครงการนี้เกี่ยวกับ ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน
  - 4.2 วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของมารดาในการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของมารดาเรื่องการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดากับกลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ และเพื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตัวเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน ระหว่างกลุ่มมารดาที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา กับกลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ
  - 4.3 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ผู้วิจัยคาดว่าจะไม่มีความเสี่ยงใด ๆ เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมวิจัย ในการตอบแบบประเมินผู้เข้าร่วมการวิจัย ไม่ต้องระบุ ชื่อ-นามสกุล ลงในแบบประเมินจะใช้รหัสแทนชื่อจริงของผู้เข้าร่วมการวิจัย คำตอบและข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับ
5. การตอบแบบสอบถามใช้เวลาครั้งละไม่เกินครึ่งชั่วโมง แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของมารดา ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและการเลี้ยงดู แบบสอบถามมารดาเกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการและการให้อาหารเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน
6. ขั้นตอนของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา ผู้วิจัยใช้แนวคิด ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของแบนดูรา (Bandura) มีการจัดกิจกรรมทดลองการทดลอง 4 สัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน เป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ปฏิบัติตนตามปกติ 25 คน และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม 25 คน พร้อมบุตร ผู้วิจัยจะโทรศัพท์ให้คำปรึกษา ระหว่างสัปดาห์ และเยี่ยมบ้านหากมีโอกาสหรือผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม

7. เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัย ท่านมีสิทธิบอกเลิกการตอบแบบสอบถาม เมื่อใดก็ได้ตามต้องการซึ่งจะไม่มีผลใด ๆ ต่อท่าน หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ตลอดการวิจัย
8. มีค่าใช้จ่ายตอบแทนเป็นค่าพาหนะให้แก่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่เข้าร่วมในการวิจัยเล็กน้อย 400 บาทตลอดการวิจัย
9. การติดต่อกับผู้วิจัยกรณีที่มีปัญหา (ตลอด 24 ชั่วโมง) นางสาวอโณทัย ตันเจริญ ที่เบอร์โทรศัพท์บ้าน 02-6672950 และเบอร์โทรศัพท์มือถือ 01-6510951
10. ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เท่านั้น ส่วน ชื่อ และที่อยู่ของประชากรตัวอย่างในการวิจัยจะได้รับการปกปิดอยู่เสมอ การเปิดเผยชื่อและที่อยู่ของประชากรตัวอย่างนั้นกระทำเฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารแก่บุตร

**คำชี้แจง** โปรดอ่านคำชี้แจงในแต่ละส่วนของแบบสอบถาม และตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับท่านและบุตรของท่านมากที่สุด แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย

**ตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ**

- ส่วนที่ 1 ก. แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับมารดา
  - ข. แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและการเลี้ยงดู
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารให้แก่บุตร

**ตอนที่ 2 เครื่องมือกำกับการทดลองแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ**

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการเด็ก
- ส่วนที่ 2 แบบบันทึกอาหารที่จัดให้เด็กรับประทานแต่ละวันเกี่ยวกับชนิดและปริมาณ

ตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล**

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย  ในช่อง  หรือเติมค่าลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

**ก. ข้อมูลเกี่ยวกับมารดา**

1. อายุ .....ปี
2. ที่อยู่ (ปัจจุบันที่สามารถติดต่อได้) บ้านเลขที่.....ตำบล/แขวง.....  
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....  
รหัสไปรษณีย์.....  
เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้สะดวก ที่บ้าน.....มือถือ.....
3. ระดับการศึกษา  ประถมศึกษา  
 มัธยมศึกษา  
 อุดมศึกษา หรือสูงกว่า ระบุ.....
4. รายได้ของครอบครัว  ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน  
 5,000 – 10,000 บาท/เดือน  
 มากกว่า 10,000 บาท/เดือน
5. อาชีพหลักของมารดา  รับจ้าง  รับราชการ  
 ค้าขาย  อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน โปรดระบุ(ความสัมพันธ์).....

ข. ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและการเลี้ยงดู

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย  $\sqrt{\quad}$  ในช่อง ( ) หรือเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-นามสกุลเด็ก.....
2. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง
3. เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
4. น้ำหนักแรกคลอด.....กรัม
5. น้ำหนักปัจจุบัน.....ส่วนสูงปัจจุบัน.....
6. การประเมินค่า BMI (โดยผู้วิจัย).....
7. เป็นบุตรคนที่.....ในจำนวน.....คน
8. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาบุตรของท่านป่วยด้วยโรค หรืออาการอะไร (บ่อยที่สุด)
 

( ) 1. ไข้	( ) 2. หวัด
( ) 3. ท้องเสีย	( ) 4. ผื่นคัน
( ) 5. ไม่ป่วยเลย (ข้ามไปข้อ 10)	( ) 6. อื่นๆ ระบุ.....
9. การป่วยหรืออาการดังกล่าว (ในข้อ 8) ในปีที่แล้ว เป็นประมาณกี่ครั้ง
 

( ) 1. 1-3 ครั้ง	( ) 2. 4-6 ครั้ง
( ) 3. 7-9 ครั้ง	( ) 4. 10-12 ครั้ง หรือป่วยเกือบทุกเดือน
10. ลักษณะอาหารแต่ละมื้อที่เตรียมให้เด็กรับประทานส่วนใหญ่
 

( ) 1. อาหารสำเร็จรูป เช่นบะหมี่สำเร็จรูป	( ) 2. มารดาปรุงอาหารเอง
( ) 3. พี่เลี้ยงเด็กปรุงอาหาร	( ) 4. อาหารปรุงสำเร็จเช่นอาหารตามสั่ง
( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....	



## 11. ลักษณะการรับประทานอาหารของเด็ก

- ( ) 1. รับประทานอาหารเอง ( ) 2. มีคนป้อน  
 ( ) 3. รับประทานอาหารเองและมีคนป้อนด้วย ( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

## 12. ชนิดของอาหารที่เด็กชอบรับประทานส่วนใหญ่

- ( ) 1. ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ( ) 2. ประเภทข้าว แป้ง ขนมปัง  
 ( ) 3. ประเภทผักและผลไม้ ( ) 4. ประเภทอาหารทอดน้ำมัน  
 ( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

## 13. จำนวนมื้ออาหารหลักที่จัดให้เด็กรับประทานต่อวัน มื้ออะไรบ้าง

- ( ) 1. 2 มื้อ ระบุ..... ( ) 2. 3 มื้อ ระบุ.....  
 ( ) 3. 4 มื้อ ระบุ..... ( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

## 14. จำนวนมื้ออาหารว่างที่จัดให้เด็กรับประทานต่อวัน มื้ออะไรบ้าง

- ( ) 1. 2 มื้อ ระบุ..... ( ) 2. 3 มื้อ ระบุ.....  
 ( ) 3. 4 มื้อ ระบุ..... ( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

## 15. ท่านเคยได้รับข้อมูลความรู้ด้านโภชนาการจากที่ไหน หรือไม่

- ( ) 1. วิทยุ ( ) 2. โทรทัศน์  
 ( ) 3. โปสเตอร์, แผ่นพับ ( ) 4. หนังสือพิมพ์, นิตยสาร  
 ( ) 5. บุคลากรด้านสุขภาพ (โปรดระบุ).....  
 ( ) 6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....  
 ( ) 7. ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 17)

16. ข้อมูลความรู้ด้านโภชนาการที่ท่านได้รับ ท่านให้ความเชื่อถือเป็นข้อมูลที่น่าไปใช้ประโยชน์ได้จริงมาก น้อยเพียงใด

แหล่งข้อมูล	ประโยชน์ที่ได้รับ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยุ					
2. โทรทัศน์					
3. โปสเตอร์, แผ่นพับ					
4. หนังสือพิมพ์, นิตยสาร					
5. บุคลากรด้านสุขภาพ					
6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....					

17. ท่านคิดว่าโรงเรียนควรมีบทบาทด้านการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กอย่างไร

- ( ) 1. ครูให้การอบรมสั่งสอนเด็ก ( ) 2. เชิญวิทยากรมาให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง  
 ( ) 3. มีการประกวดเด็กสุขภาพดี ( ) 4. จัดนิทรรศการให้ความรู้  
 ( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

18. ถ้าโรงเรียนจัดกิจกรรมในข้อ 17 ท่านคิดว่าตัวท่านเองจะมีส่วนร่วมในลักษณะใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ร่วมเป็นกรรมการจัดงานและร่วมในวันงาน  
 ( ) 2. ร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้ผู้ปกครอง "มือใหม่"  
 ( ) 3. เป็นที่ปรึกษาในการจัดกิจกรรม  
 ( ) 4. เป็นผู้รับความรู้จากวิทยากร  
 ( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียนตามชนิดและปริมาณ โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

แบบสอบถามชุดนี้มีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ คือ

เป็นประจำ(4)	หมายถึง	มารดาทำกิจกรรมนั้นทุกวัน
บ่อยครั้ง(3)	หมายถึง	มารดาทำกิจกรรมนั้น 4-6 ครั้ง/สัปดาห์
เป็นบางครั้ง(2)	หมายถึง	มารดาทำกิจกรรมนั้น 1-3 ครั้ง/สัปดาห์
ไม่เคย(1)	หมายถึง	มารดาไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

ข้อ	การจัดอาหารให้บุตร	เป็นประจำ (4)	บ่อย ครั้ง (3)	เป็น บางครั้ง (2)	ไม่ เคย (1)
1	<b>ชนิดอาหาร</b> อาหารว่างที่จัดให้บุตรส่วนใหญ่เป็นประเภท ไอศกรีม หรือเค้ก.....				
2	อาหารว่างของบุตรเป็นสิ่งที่บุตรเลือกเองมากกว่าที่ มารดาเป็นคนเลือกจัดให้.....				
3	อาหารมื้อหลักที่ปรุงให้บุตรมีส่วนผสมของผักใบ เขียวต่างๆ.....				
4	ใน 1 วันท่านจัดอาหารให้บุตรได้ครบทั้ง 5 หมู่.....				
5	ท่านจัดอาหารที่บุตรไม่เคยรับประทานมาก่อนให้มี รูปร่างและสีสันทสวยงาม.....				
6	ท่านจัดอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อเป็นอาหารที่บุตร ชอบรับประทาน.....				

ข้อ	การจัดอาหารให้บุตร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
7	ท่านเปลี่ยนแปลงรสชาติอาหารที่บุตรไม่ชอบเพื่อให้ยอมรับประทานอาหารนั้นมากขึ้น.....				
8	ท่านจัดอาหารชนิดใหม่ๆที่บุตรไม่รับประทานให้บ่อยขึ้นเพื่อให้เกิดความเคยชินอาหารนั้น.....				
9	ท่านจัดเตรียมอาหารที่บุตรไม่เคยรับประทานในสภาพที่บิดเคี้ยวได้ง่าย.....				
10	ท่านเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารชนิดใหม่เพื่อให้บุตรทำตาม.....				
11	ท่านให้บุตรดื่มนมรสจืด.....				
12	<b>ปริมาณอาหาร</b> การจัดอาหารให้บุตรในแต่ละวัน คือ จัดอาหารหลัก 3 มื้อ อาหารว่าง 2 – 3 มื้อ.....				
13	ท่านกระตุ้นให้บุตรรับประทานอาหารมากขึ้น โดยให้เล่นของเล่นหรือดูโทรทัศน์พร้อมๆ.....				
14	ท่านจัดอาหารที่บุตรไม่ชอบรับประทานโดยให้ทีละน้อยแล้วค่อยเพิ่มปริมาณขึ้น.....				
15	อาหารว่างที่จัดให้บุตรสามารถตักเพิ่มได้ถ้าต้องการอีก.....				
16	ท่านจัดอาหารว่างเพิ่มให้บุตรหลังจากที่รับประทานอาหารมื้อหลักไม่หมด.....				

ข้อ	การจัดอาหารให้บุตร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
17	ท่านจัดผลไม้หลังอาหารให้บุตรรับประทานทุกมื้อ...				
18	ท่านจัดอาหารหลักมื้อเย็นให้บุตรในปริมาณน้อยกว่าอาหารมื้ออื่น.....				
19	ท่านจัดวางอาหารที่บุตรไม่ชอบบนโต๊ะอาหารน้อยลงเพื่อให้รับประทานอาหารอื่นได้มากขึ้น.....				
20	ท่านจัดอุปกรณ์ช้อนส้อมขนาดเล็กให้บุตรเพื่อให้รับประทานอาหารพอดีคำ.....				
21	ท่านจัดแก้วน้ำที่มีขนาดเล็กเพื่อให้บุตรสามารถยกขึ้นดื่มได้ถนัด.....				

## ตอนที่ 2 เครื่องมือกำกับการทดลองแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการเด็ก

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความรู้ของมารดาเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่าน

แบบสอบถามชุดนี้มีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบ คือ

ถูก หมายถึง มารดาคิดว่าข้อความนั้นถูก

ผิด หมายถึง มารดาคิดว่าข้อความนั้นผิด

ไม่ทราบหรือไม่แน่ใจ หมายถึงมารดาไม่ทราบหรือไม่แน่ใจข้อความนั้น

ข้อความ	คำตอบ		
	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ/ ไม่แน่ใจ
1. อาหารประเภทเนื้อต่างๆมีประโยชน์ต่อเด็กวัยก่อนเรียนมากกว่าผัก.			
2. เด็กต้องได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน.....			
3. การให้เด็กรับประทานเฉพาะอาหารที่เด็กชอบจะทำให้รับประทาน อาหารได้มากขึ้น.....			
4. สารอาหารโปรตีนมีมากที่สุดในการอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่.....			
5. สารอาหารโปรตีนมีประโยชน์ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อของร่างกาย...			
6. ข้าวและแป้งมีประโยชน์ในการให้พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ ร่างกาย.....			
7. อาหารที่ให้พลังงานคืออาหารจำพวกไขมันต่างๆ.....			
8. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลถ้ารับประทานปริมาณมากทำให้อ้วน ได้ง่าย.....			

ข้อความ	คำตอบ		
	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ/ ไม่แน่ใจ
9. เด็กวัยก่อนเรียนต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโต.....			
10. ถ้าเด็กไม่ยอมรับประทานอาหารในช่วงแรกๆ ควรใช้วิธีบังคับให้รับประทาน.....			
11. การมีของเล่นหรือขนมเป็นรางวัลทำให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น.....			
12. การพูดและตบมือชมเชยเป็นการกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น.....			
13. การบังคับให้เด็กรับประทานผักที่เด็กไม่ชอบเป็นสิ่งที่จะต้องทำ.			
14. การจัดและปรุงอาหารประเภทผักให้มีรูปร่างและสีสันแปลกทำให้เด็กสนใจ.....			
15. การให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารทำให้เด็กรับประทานอาหารนั้นได้.....			
16. การจัดอาหารที่เด็กชอบให้รับประทานบ่อยๆ ทำให้เด็กรับประทานได้มาก.....			
17. ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด.....			
18. การฝึกให้เด็กรับประทานอาหารร่วมโต๊ะกับครอบครัวช่วยให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น.....			
19. การบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการคือการเลือกอาหารที่สด สะอาดและมีคุณค่า .....			

ข้อความ	คำตอบ		
	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ/ ไม่แน่ใจ
20. การรับประทานอาหารปริมาณมากและบ่อยครั้งทำให้เด็กโตเร็วและแข็งแรง.....			
21. ไอศกรีมและขนมเค้กเป็นอาหารว่างที่ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น....			
22. อาหารจานด่วนเช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนเพราะมีโปรตีนมาก.....			
23. การรับประทานอาหารมีไขมันมากเกินไปทำให้เกิดภาวะอ้วน.....			
24. การควบคุมน้ำหนักในเด็กอ้วนควรปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาลดน้ำหนัก.....			
25. การให้เด็กรับประทานน้ำผลไม้คั้นสดมีประโยชน์มากกว่าน้ำอัดลม.			



## ส่วนที่ 2 แบบบันทึกอาหารที่จัดให้เด็กรับประทานแต่ละวันเกี่ยวกับชนิดและปริมาณ

**คำชี้แจง** การจดบันทึกอาหารที่จัดให้เด็กและอาหารที่เด็กรับประทานจริงในแต่ละวัน เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ท่านทราบว่าท่านสามารถจัดอาหารให้เด็กรับประทานได้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยไม่เกิดการสะสมพลังงานที่มากเกินไปจนเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะอ้วน ดังนั้น ขอให้ท่านบันทึกรายละเอียดชนิดและปริมาณอาหารที่จัดให้เด็กและที่เด็กรับประทานจริงแต่ละมื้อของการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการลืมน ลงรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดอาหารตามส่วนประกอบและปริมาณอาหารที่เด็กรับประทานโดยกะปริมาณอาหารตามภาชนะที่บรรจ และบันทึกกิจกรรมของเด็กขณะรับประทานอาหาร ตามตัวอย่างการบันทึกดังนี้

### แบบบันทึกพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กใน 1 วัน

ชื่อเด็ก.....นามสกุล.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....

### ตัวอย่าง การบันทึกอาหารที่เด็กรับประทานจริง

เวลาอาหาร(มื้อ)	รายการอาหารที่จัดให้เด็ก	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่เด็กรับประทาน	กิจกรรมของเด็กขณะรับประทาน
เช้า เวลา 8.00 น.	- ข้าวผัดหมู 1 จาน - ไข่ดาว 1 ฟอง	- ข้าวสวย - หมูเนื้อแดง - น้ำมันพืช - ไข่ดาว	- ข้าวผัด ½ จาน - ไข่ดาว 1 ฟอง	- นั่งรับประทาน อาหารบนโต๊ะ อาหาร
เวลา 10.00 น.	- นมวัวรสจืด 1 กล่อง	- นมวัว	- 1 กล่อง	- นั่งดูการ์ตูน
เที่ยง เวลา.....				
กลางวัน เวลา.....				
เย็น.....				
ก่อนนอน....				

## แบบบันทึกพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กใน 1 วัน

ชื่อเด็ก.....นามสกุล.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....

เวลาอาหาร(มื้อ)	รายการอาหารที่ จัดให้เด็ก	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่เด็ก รับประทาน	กิจกรรมของเด็ก ขณะรับประทาน

ตัวอย่างแผนการสอนเรื่อง สาเหตุ ผลเสีย และการแก้ไขภาวะอ้วนในเด็กวัยก่อนเรียน

## แผนการสอนเรื่อง สาเหตุ ผลเสีย และการแก้ไขภาวะอ้วนในเด็กวัยก่อนเรียน

ผู้สอน นางสาวอโนทัย ตันเจริญ

ผู้เรียน มารดา (ครั้งละ6-7คน) เวลาสอน 40 นาที

สถานที่ โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี

- วัตถุประสงค์
1. มารดาบอกสาเหตุของการเกิดภาวะอ้วนในเด็กได้
  2. มารดาบอกผลเสียของการเกิดภาวะอ้วนในเด็กได้
  - 3.มารดาบอกการแก้ไขการเกิดภาวะอ้วนในเด็กได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>- เพื่อสร้างสัมพันธภาพและนำเข้าสู่เนื้อหาที่จะให้ความรู้แก่มารดาต่อไป</p>	<p><b>บทนำ</b></p> <p>ร่างกายเด็กปกติมีการเจริญเติบโตในช่วงอายุต่างๆ ช้าหรือเร็วไม่เท่ากัน ระยะเวลา 2 ปีแรกจะมีการเจริญเติบโตรวดเร็วมากทั้งในด้านน้ำหนัก ส่วนสูง และการเพิ่มจำนวนเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์สมอง ส่วนพัฒนาการในด้านต่างๆ ของเด็ก จะควบคู่ไปกับการเจริญเติบโตทางกายและสมอง ส่วนพัฒนาการในระยะวัยก่อนเรียนและวัยเรียนจะพัฒนาหลายด้านไปพร้อมๆ กัน ด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก ด้านสังคม ด้านภาษา และด้านจริยธรรม ด้วยเหตุนี้อาหารและโภชนาการจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกและเด็ก (อารี วัลยะเสวี, 2531)</p> <p><b>อาหารของเด็กอายุ 3-5 ปี</b></p> <p>อาหารเด็กอายุ 3-5 ปี (วัยอนุบาล) เด็กจะกินอาหารเป็นมื้อๆ ควรเริ่มฝึกให้กินอาหาร โดยให้นั่งโต๊ะร่วมกับผู้ใหญ่ และควรเลิกดูนมจากขวดได้แล้ว วัยนี้ที่ต้องระวังคือเรื่องขนมขบเคี้ยวที่มักมีไขมันและเกลือสูง ให้แต่พลังงานโดยมีสารอาหารอื่นน้อย หากรับประทานจุบจิบมากเกินไป อาจทำให้น้ำหนักเกินและอ้วนในที่สุด เด็กควรได้รับการปลูกฝังให้มีนิสัยการกินที่เหมาะสม ไม่เลือกอาหาร กินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่กินอาหารที่เค็มจัดหรือหวานจัด กินอาหารที่มีใยอาหารเช่น ผัก และผลไม้ เป็นประจำทุกมื้อ เพื่อให้ได้ใยอาหารตามที่แนะนำ สำหรับเด็กอายุเกิน 2 ขวบ คือ อายุ (ปี) + 5 กรัม/วัน (ผลไม้ 1 ลูก</p>	<p><b>ขั้นสร้างสัมพันธภาพ (5 นาที)</b></p> <p>- ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและเชิญชวนมารดาแนะนำตัวเอง</p>	<p>- คู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น</p>	<p>- มารดาแนะนำตนเองทุกท่านและพร้อมเข้าสู่เนื้อหาต่อไป</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>เล็กขนาด 100 กรัม มีใยอาหาร 2 กรัม ผัก 1 ท็อปที่มีใยอาหาร 4 กรัม)</p> <p>ช่วงวัยนี้เด็กจะมีไขมันสะสมเพิ่มขึ้นน้อยมาก การศึกษาติดตามระยะยาวพบว่า เด็กที่มีไขมันเพิ่มขึ้น ก่อนอายุ 6 ปี มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จึงควรติดตามเผื่อระวังน้ำหนักของเด็กไม่ให้เพิ่มขึ้นมากเกินไป เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย โดยระวังการบริโภคอาหารของเด็ก ร่วมกับการกระตุ้นให้เด็กมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2543)</p> <p>อาหารเด็กอายุ 3-5 ปี ควรให้อาหารมือหลัก 3 มื้อ กับข้าวแต่ละมื้อควรมีเนื้อสัตว์ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ผัก น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ไข่วันละ 1 ฟอง ให้ผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ และให้นมวัวครบส่วนเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 3 แก้ว ถึงแม้เนื้อสัตว์และไข่เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ก็ยังจำเป็นต้องให้นมวัวครบส่วนแก่เด็กเป็นประจำทุกวัน เพราะนมเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุดของแคลเซียม เพื่อให้กระดูกและฟันแข็งแรง และป้องกันโรคกระดูกพรุนในวันผู้ใหญ่ ไม่ควรให้เด็กกินขนมหวานขนมจุกจิก และน้ำหวาน น้ำอัดลมเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย เพราะจะทำให้กินอาหารมือหลักได้น้อย อาหารเหล่านี้มีปริมาณน้ำตาลมากอาจกลายเป็นโรคอ้วนได้ (อุมาพร สุทัศนวิรุฒิ, 2540)</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>1. มารดาบอกสาเหตุการเกิดภาวะอ้วนได้</p>	<p><b>ความหมายของภาวะอ้วน</b> โรคอ้วน เป็นโรคเรื้อรัง เป็นผลมาจาก ความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับ และพลังงานที่ใช้ไป จึงทำให้มีการสะสมพลังงานในเนื้อเยื่อไขมัน (กรมอนามัย, 2544; ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2545; สิริินทร์ พิบูลย์นิยม, 2547; Dietz, 1995)</p> <p>สรุปได้ว่า ภาวะอ้วน หมายถึง ภาวะที่มีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ แล้วทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือโรคต่างๆ ตามมา</p> <p><b>สาเหตุโรคอ้วนในเด็ก</b> สาเหตุของโรคอ้วนในเด็กแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ (จันทิศา พุฒิชานานนท์, 2536; พิภพ จิรภิญโญ, 2538; มยุรี ณาภวรรณสกุล, 2540; สมชาย ดุรงค์เดช, 2544; สุทธิพงษ์ วัชรสินธุ, 2545)</p> <p>1. โรคอ้วนที่เกิดจากการรับประทานอาหารมากและออกกำลังกายน้อย โดยไม่มีโรคอื่นเป็นสาเหตุพบร้อยละ 99 ของเด็กป่วย เด็กโรคอ้วนกลุ่มนี้จะรับประทานอาหารมากเกินไป เมื่อเทียบกับการใช้พลังงาน หรือรับประทานอาหารที่มีพลังงานหรือแคลอรีสูง และใช้พลังงานหรือออกกำลังกายน้อย</p> <p>2. โรคอ้วนที่มีโรคอื่นเป็นสาเหตุ มักพบความผิดปกติจากสาเหตุ</p>	<p>- อธิบายเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุการเกิดภาวะอ้วนในเด็ก</p> <p>- ผู้วิจัยซักถามมารดาเพื่อทบทวนความเข้าใจในเนื้อหาที่สอน (ได้แก่ มารดาคิดว่าภาวะอ้วนเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง, อาหารชนิดใดที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะอ้วนได้มากที่สุด, ปัจจัยใดบ้างที่สัมพันธ์กับ ภาวะอ้วน)</p>	<p>- คู่มือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ สาเหตุการเกิดโรคอ้วนในเด็ก</p> <p>- ภาพพลิกที่มีรูปเด็กอ้วนยื่นชิ่งน้ำหนักแล้วตาชั่งแสดงน้ำหนักมาก</p> <p>- ภาพพลิกเด็กนั่งรับประทานอาหารมากมายทั้งอาหารมื้อหลักและอาหารว่างเวลาเดียวกัน</p>	<p>- มารดาสามารถอธิบาย และตอบคำถาม สาเหตุการเกิดภาวะอ้วน ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>2. มารดาบอผลเสียของการเกิดภาวะอ้วนได้</p>	<p>ต่างๆ เช่น กรรมพันธุ์ ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อต่างๆ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมเพศ ต่อมควบคุมการเจริญเติบโต และยารักษาโรคบางชนิดเป็นต้น จึงทำให้เกิดกลุ่มอาการต่างๆ เช่น เตี้ย มือเท้าสั้น ความผิดปกติของจิตใจ ซึ่งควรทำการวินิจฉัยแยกโรค เพราะบางโรคสามารถรักษาได้</p> <p>สาเหตุของการเกิดโรคอ้วนในเด็กที่กล่าวมา พบได้น้อยกว่าร้อยละ 1 ของผู้ป่วยโรคอ้วนในเด็กทั้งหมด การกินอาหารมากน่าจะเป็นสาเหตุที่เห็นเด่นชัดในผู้ป่วยเหล่านี้ ภาวะเมตาบอลิซึมในตัวผู้ป่วยที่มีการใช้พลังงานน้อยกว่าคนปกติในการทำงานอย่างเดียวกันอาจจะเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ง่าย และประการสุดท้ายก็คือ การออกกำลังกายที่น้อยกว่าเด็กอื่นเป็นสาเหตุให้มีพลังงานสะสมในแต่ละวันมากกว่าปกติ จึงทำให้เกิดโรคนี้ได้</p> <p><b>ปัญหาที่พบกับโรคอ้วนในเด็ก</b></p> <p>ปัญหาที่พบบ่อยมีดังนี้ (พิภพ จิริภิญโญ, 2538)</p> <p>1. การเจริญเติบโต ผู้ป่วยโรคอ้วนที่เกิดจากการกินอาหารมาก ส่วนใหญ่มีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กทั่วไป ความเจริญทางเพศในผู้ป่วยเหล่านี้จะเร็วกว่าเด็กทั่วไป ผู้ป่วยเพศหญิงจะมีระดูและการเจริญเติบโตของเต้านมเร็วกว่าเด็กปกติ และในขณะเดียวกันผู้ป่วยเพศชายจะมีขนขึ้นที่หัวหน่าวและรักแร้</p>	<p>- อธิบายเกี่ยวกับผลเสียของการเกิดภาวะอ้วนในเด็ก</p> <p>- ผู้วิจัยซักถามมารดาเพื่อทบทวนความเข้าใจในเนื้อหาที่สอน(ได้แก่</p>	<p>- ภาพพลิกเด็กนอนหลับหลังการรับประทานอาหาร ไม่ออกกำลังกาย</p> <p>- ภาพพลิกแสดงพ่อ แม่ที่อ้วนแล้วอาจให้กำเนิดบุตรที่อ้วนได้</p> <p>- ภาพพลิกแสดงยาบางชนิดที่เป็นสาเหตุของโรคอ้วนสื่อการสอน</p>	<p>- มารดาสามารถอธิบาย และตอบคำถาม ผลเสียของการเกิดภาวะอ้วนได้</p>



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>เร็วกว่าเด็กปกติเช่นกัน</p> <p>2. ปัญหาการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ถึงแม้ว่าผู้ป่วยเหล่านี้จะเคลื่อนไหวค่อนข้างช้า แต่ก็ยังไม่มีหลักฐานที่บ่งชี้ชัดเจนว่าจะมีอัตราเมตาบอลิซึมต่ำกว่าเด็กทั่วไป ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเหล่านี้มักอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ระดับไตรกลีเซอไรด์ กรดไขมันอิสระ และอินซูลินในเลือด มักจะมีค่าสูงกว่าปกติ ในผู้ป่วยเหล่านี้จะพบว่า มีความผิดปกติถึงร้อยละ 30-50</p> <p>3. ปัญหาทางร่างกาย ผู้ป่วยเหล่านี้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีช่วงอายุสั้นกว่าคนทั่วไป ในวัยเด็กจะพบปัญหาของระบบทางเดินหายใจได้บ่อยและใช้เวลารักษาแต่ละครั้งนานกว่าเด็กปกติ ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยจะมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดกระดูกหัวเข่า ผู้ป่วยบางรายจะพบความผิดปกติของเข่าเป็นรูปโค้งงอออก และบางรายพบการเคลื่อนไหวของกระดูกต้นขา ผิวนั่งบริเวณที่มีการเสียดสีจะพบการอักเสบได้บ่อย จากการศึกษาาระบบทางเดินหายใจในผู้ป่วยเด็กอ้วนโดยจักรพันธ์ สุศิวะ และคณะ (2533) พบว่าประมาณร้อยละ 50 ของเด็กอ้วนจะมี ทางผ่านของอากาศไปปอดจำกัด และเมื่อลดน้ำหนักร่วมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม การหายใจจะดีขึ้นมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มอาการเหล่านี้ การที่ทางผ่านของอากาศไปปอดจำกัด เป็นอาการเริ่มแรกก่อนที่จะเกิดเป็นขั้นรุนแรง ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้จะหายใจเข้าได้น้อย เกิดการขาดออกซิเจน ง่วงนอน และ</p>	<p>ปัญหาที่พบได้ในเด็กที่มีภาวะอ้วนมีอะไรบ้าง</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>อาจจะม่มีเม็ดเลือดแดงเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคอ้วนยังพบปัญหาความดันโลหิตสูง และปัญหาไขมันสูงในเส้นเลือดมากกว่าคนปกติอีกด้วย</p> <p>4. ปัญหาทางจิตใจ การถูกล้อเลียนจากเพื่อนๆ เป็นประจำ จะทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้รู้สึกกรังเกียจรูปร่างตนเอง มีปมด้อยและแยกตัวออกจากสังคม(จันทิตา พฤกษานานนท์,2536; อุมพร สุทัศน์วรวิฒิ, 2543) จากการศึกษาของพิภพ จิริภิญโญ และคณะ (2533) พบว่า ประมาณร้อยละ 50 ของผู้ป่วย มีความรู้สึกเช่นนี้ ผู้ป่วยอาจจะแยกตัวจากกลุ่ม มีความเฉื่อยชา และในที่สุดจะชอบอยู่โดดเดี่ยว ผู้ปกครองบางคนมีส่วนกดดันผู้ป่วยในการลดน้ำหนักตัวโดยไม่เข้าใจหลักทางโภชนศาสตร์ ซึ่งจะมีผลเสียทางด้านจิตใจต่อผู้ป่วยมาก แพทย์ก็มีส่วนกดดันในทางลบแก่ผู้ป่วย เช่น ให้อาการดประสาทเพื่อลดความหิว โดยไม่ให้ความสนใจทางด้านโภชนศาสตร์ ผลแทรกซ้อนอันเกิดจากอาการดประสาทร่วมกับความกดดันด้านอื่นๆ จะส่งผลร้ายต่อผู้ป่วยในระยะยาว หมดความเชื่อถือการรักษาทางด้านต่างๆ และจะปล่อยปละละเลยในการดูแลสุขภาพตนเองในที่สุด</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. มารดาบอกการดูแลและแก้ไขการเกิดภาวะอ้วนได้	<p><b>การรักษาและการดูแลเด็กที่มีภาวะอ้วน</b></p> <p><b>การรักษาโรคอ้วนในเด็ก</b> มีหลายวิธีดังนี้ (จันทิชาติตา พฤกษานานนท์, 2536; พิกพ จิรภิญโญ, 2538; มยุรี ภาพรณสกุล, 2540)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้ความรู้ การให้ความรู้และความเป็นมาของโรคอ้วนนี้ ควรให้ผู้ปกครองและผู้ป่วยรับฟังร่วมกัน รวมทั้งผู้ใกล้ชิดในบ้านทุกคน</li> <li>2. การออกกำลังกาย จุดประสงค์เพื่อให้มีการใช้พลังงานมากขึ้น และมีส่วนที่จะเปลี่ยนบุคลิกและพฤติกรรมของผู้ป่วย จากที่เคยเฉื่อยชาให้เป็นคนกระฉับกระเฉง ชนิดของการออกกำลังกายควรที่จะเลือกที่เหมาะสมกับผู้ป่วย และง่ายต่อการปฏิบัติให้ได้สม่ำเสมอ</li> <li>3. การเปลี่ยนแปลงอาหารประจำวัน อาหารที่กินประจำวันเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคอ้วน ความสำเร็จในการรักษาขึ้นอยู่กับว่าผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำได้หรือไม่</li> <li>4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประจำวัน พฤติกรรมการกินที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดโรคนี้ เช่น ความเร็วในการกินอาหาร ควรจะเปลี่ยนให้ช้าลง ในบางราย มักจะกินของขบเคี้ยวระหว่างดูโทรทัศน์ นอกจากนั้น การโฆษณาอาหารขบเคี้ยวต่างๆ ทางรายการโทรทัศน์ มีส่วนส่งเสริมการกินเพิ่มขึ้น จากอาหารมีอุปถัมภ์ หรือบางภาวะ เช่น เสร้ามากจะกินมากขึ้น</li> </ol>	<p>- อธิบายเกี่ยวกับการดูแลและแก้ไขการเกิดภาวะอ้วนในเด็ก</p> <p>- ผู้วิจัยซักถามมารดาเพื่อทบทวนความเข้าใจในเนื้อหาที่สอน(ได้แก่ มารดามีวิธีการดูแลบุตรที่มีภาวะอ้วนอย่างไร)</p>	<p>- ภาพพริกแสดงการให้ความรู้เรื่องโภชนาการ</p> <p>- ภาพพริกแสดงการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการเผาผลาญพลังงาน</p>	<p>- มารดาสามารถอธิบาย และตอบคำถาม การดูแลและแก้ไขการเกิดภาวะอ้วน ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>5. การให้อาหาร ไม่นิยมใช้ยารักษาโรคอ้วนในเด็ก มักจะใช้ในผู้ใหญ่ ยาที่ใช้ส่วนใหญ่จะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนกลางโดยการกดความหิวในระยะแรก เคยมีผู้ใช้แอมเฟตามีน แต่เนื่องจากมีผลเสียมาก จึงห้ามใช้เป็นยารักษาต่อไป</p> <p>6. การผ่าตัด มักทำในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคนี้ขั้นรุนแรง โดยอาจจะทำการตัดต่อลำไส้ให้สั้นลง เป็นต้น การตัดไขมันทิ้ง มักทำเพื่อความงามภายนอกมากกว่าเพื่อลดความอ้วน ทั้งนี้จะลดไขมันเป็นบริเวณเท่านั้น ส่วนอื่นๆ ยังคงมีไขมันอยู่ และจะเป็นรอยแผลเป็นบริเวณที่ดูดไขมัน</p> <p><b>การดูแลเด็กโรคอ้วน</b></p> <p>หลักทั่วไปของการดูแล รักษา เด็กโรคอ้วน (จันทิตตา พฤชานานนท์ , 2536)</p> <p>1. การควบคุมอาหารในเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ไม่จำเป็นต้องลดน้ำหนัก แต่แม่เด็กควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับ การให้อาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม</p> <p>ในเด็กอ้วนที่อายุมากกว่า 2 ปี ควรแนะนำให้ลดปริมาณอาหารบางอย่าง เช่น การจำกัดของหวาน ลูกกวาด ช็อกโกแลต ไอศกรีม เค้ก เป็นต้น</p>		<p>- ภาพพริกแสดงการรับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอและครบทุกหมู่</p> <p>- ภาพพริกแสดงการจดบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารที่เด็กรับประทาน</p> <p>- ภาพพริกแสดงการจัดอาหารมื้อหลักครบทั้ง 5 หมู่ตรงเวลาอาหารหลัก</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>ควรนำเด็กมาตรวจสม่ำเสมอ จนกว่าจะคุมน้ำหนักได้ พ่อแม่ควรช่วยสร้างบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคอ้วนได้ ควรให้เด็กรับประทานอาหารเป็นเวลา ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรให้เด็กกินเมื่อเบื่อหรือไม่มีอะไรทำ เพราะเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ไม่ดีและจะแก้ไขยากในภายหลัง ควรให้เด็กเดินหรือวิ่งเล่นแทนการนั่งเฉยๆ หรือนอนดูโทรทัศน์นานๆ</p> <p>2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการเปลี่ยนสุขนิสัยในการบริโภคและการออกกำลังกายเสียใหม่และควรมีการติดตามให้พฤติกรรมนั้นอยู่ยั่งยืนคือ</p> <p>1. บันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นการช่วยประเมินการกินและการออกกำลังกายของเด็กอ้วน โดยการใช้การจดบันทึกอย่าละเอียดทั้งวัน เวลา สถานที่ ปริมาณ และชนิดของอาหารที่กิน รวมทั้งอารมณ์และกิจกรรมอื่นที่ทำขณะนั้น เมื่อจดบันทึกไประยะหนึ่งผู้ป่วยจะมีการระมัดระวังการกินอาหารมากขึ้น และยังใช้ในการติดตาม การรักษาได้ด้วย</p> <p>2. การควบคุมปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร เป็นการปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคอาหาร เช่น ไม่ซื้ออาหารหวานเข้าบ้าน จำกัดเวลาและสถานที่ในการกินอาหาร ไม่กินอาหารขณะดูโทรทัศน์ หลีกเลี่ยงการไปงานเลี้ยงบ่อยๆ เลิกนิสัยการกินที่ทำเป็น</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพพลิกแสดงการจัดอาหารว่างให้เด็กเป็นผลไม้หลากหลายแทนไอศกรีมหรือขนมเค้กตรงเวลาอาหารว่าง</li> <li>- ภาพพลิกแสดงอาหารว่าง ที่ไม่ควรจัดหรือซื้อให้เด็กรับประทานและไม่นำมาใช้เป็นรางวัลล่อใจเด็ก</li> <li>- ภาพพลิกแสดงเด็กสุขภาพดีแข็งแรง ยิ้มแย้มสดใส</li> </ul>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>กิจวัตร เช่น ตักข้าวพูนจาน เป็นต้น</p> <p>3. การให้รางวัล การให้รางวัล คำชมเชย จะทำให้พฤติกรรมที่พยายามลดน้ำหนักนั้นคงอยู่และมีกำลังใจที่จะทำต่อไป</p> <p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะได้ผลดี ต้องให้ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วม ควรให้ทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p> <p>คำแนะนำในการให้อาหารเด็กวัยก่อนเรียน (กองโภชนาการ, 2538 :ทัศนีย์วรรณ ภูอารีย์, 2537; ; วลัย อินทร์ทรัพย์, 2533; เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2524; อมรา จันทรภานนท์, 2520)</p> <p>1. ให้เด็กก่อนวัยเรียนกินอาหารที่มีประโยชน์ต่างๆเพื่อร่างกายจะได้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้แก่เด็ก</p> <p>2. ให้เด็กก่อนวัยเรียนกินอาหารอย่างผู้ใหญ่ การหัดให้เด็กกินอาหารได้แทบทุกชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอสำหรับร่างกาย และเพื่อไม่ให้เด็กเลือกอาหารจนเกิดปัญหาการชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น ถ้ากินพร้อมผู้ใหญ่ควรตักอาหารแต่ละชนิดในปริมาณที่ควรกินไว้ต่างหากเสียก่อน เช่น</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>อาหารประเภทเนื้อสัตว์และควรให้กินให้หมด เพื่อไม่ให้เกิดภาวะขาดอาหาร</p> <p>3. หัดให้เด็กก่อนวัยเรียนกินอาหารแปลกๆที่เด็กไม่เคยกินมาก่อน เช่น ผักใบเขียวต่างๆ มะเขือเทศ ฟักทองเครื่องในสัตว์ โดยเริ่มให้ครั้งละน้อยๆ ถ้าเด็กไม่ชอบหรือไม่ยอมกินไม่ควรบังคับ การบังคับจะทำให้เด็กเกิดความเกลียดอาหารชนิดนั้นแล้วไม่ยอมกินอีก ควรใช้การดัดแปลงวิธีทำและเปลี่ยนแปลงอาหารนั้นใหม่ ความชอบและไม่ชอบอาหารของเด็กวัยนี้ยังไม่แน่นอนเมื่อเปลี่ยนรสชาติอาหารให้เหมาะกับเด็ก เด็กจะยอมรับอาหารได้ดีขึ้น</p> <p>4. ให้เด็กก่อนวัยเรียนคุ้นกับอาหารชนิดใหม่ๆโดยทำให้กินบ่อยขึ้น เด็กจะเกิดความเคยชินและค่อยๆ ชอบอาหารนั้นทีละน้อย ในการจัดรายการอาหารแต่ละวันจึงมีความสำคัญที่จะทำให้เด็กกินอาหารได้มากนัก ต่างกันเนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบกินอาหารที่ไม่ซ้ำซากโดยเฉพาะเมื่อจะให้เด็กกินอาหารที่ไม่เคยกินมาก่อนควรจัดเตรียมให้อยู่ในสภาพที่เด็กบดเคี้ยวได้ง่ายจับต้องสะดวก</p> <p>5. จัดอาหารให้น่ากิน อาหารที่จัดให้เด็กควรมีสีสันบ้าง โดยใช้สีธรรมชาติ เช่น ใช้ผักสีต่างๆทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความอยากอาหาร นอกจากนี้ รูปร่างลักษณะอาหารก็ควรทำให้แตกต่างกันเช่น ผักอาจจัดเป็นท่อนสั้นๆ ยาวๆ หรือรูปร่างอื่นแปลกๆบ้าง แต่งกว่าอาจให้ทั้งผลเพื่อให้เด็กกัด</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>กินเองทำให้เกิดความสนุกและอยากลองมากขึ้น ผลไม้ก็เช่นเดียวกัน แทนที่จะตัดเป็นชิ้นเล็กพอคำอาจตัดเป็นชิ้นใหญ่พอที่จะกัดกินเองได้ ถ้าเป็นผลไม้จำพวก ชมพู พุทรา ก็อาจให้กัดกินทั้งผลได้</p> <p>6. บรรยากาศสิ่งแวดล้อมในการกินอาหารมีส่วนสำคัญในการรับประทานอาหารอย่างมาก บรรยากาศในการกินควรเป็นไปตามสบาย ไม่เครียด พ่อแม่ไม่ควรบ่นว่า ดุเด็กในขณะที่กินอาหาร เพราะทำให้เด็กเกิดความไม่ชอบอาหารนั้นด้วย บรรยากาศในการกินควรมีระเบียบพอสมควร หัดให้เด็กนั่งกินอาหารให้เป็นที การเล่นไปด้วยกินด้วยทำให้เด็กไม่สนใจในการกินอาหาร ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์เสีย ควรชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กกินอาหารได้ ควรให้เวลากินพอควร ไม่รีบเร่งสิ่งเหล่านี้จะต้องค่อยทำค่อยไป ไม่ควรหวังผลเร็วนัก และที่สำคัญคือผู้ปกครองควรทำเป็นตัวอย่างที่ดีเพราะเด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบ</p> <p>7. ลักษณะรสชาติอาหารควรเหมาะกับเด็ก อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารย่อยง่ายไม่เหนียวหรือแข็งจนเกินไป ไม่จำเป็นต้องสับจนละเอียด ทั้งนี้เพื่อฝึกให้เด็กได้ใช้ฟันขบเคี้ยวอาหารบ้าง ถ้าเป็นไก่อาจฝึกให้เด็กจับกินทั้งขาหรือทั้งปีกก็ได้ รสชาติอาหารควรเป็นรสอ่อนไม่เปรี้ยวจัด เค็มจัด และไม่ควร</p>			



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>หัดให้เด็กกินอาหารรสชาติเผ็ด</p> <p>8. ในวันหนึ่งเด็กควรจะให้อาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่าง 2-3 มื้อ ไม่ควรขาดอาหารหลักมื้อใดมื้อหนึ่ง ในช่วงแรกเด็กอาจรับประทานบางมื้อไม่หมด มารดาอาจจะให้กินชดเชยในมื้อต่อไปได้ หลังจากนั้นมารดาค่อยๆเพิ่มให้ทีละมื้อ โดยให้อาหารหลักมื้อเช้า และมื้อกลางวัน มีคุณค่าและปริมาณสูงกว่า มื้อเย็น เพราะเด็กมีกิจกรรมต่างๆในตอนกลางวัน การให้เด็กบริโภคอาหารเย็น มากๆทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดเวลานอน และจะกลายเป็นเด็กอ้วน ได้นอกจากนี้ยัง ทำให้เด็กอึดนานจนไม่รู้สึกริวอาหารมื้อเช้า การจัดหาอาหารว่างควรจัดในช่วง เช้าหรือบ่ายสำหรับเด็กด้วย เพราะเด็กยังเล็กไม่สามารถกินอาหารได้มื้อละ มากๆ อาหารว่างควรมีปริมาณโปรตีนและแคลเซียมเพียงพอ คือมีพลังงาน อย่างน้อยร้อยละ 10-15 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งวัน</p> <p>9. ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กก่อนวัยเรียน เมื่อโตพอให้เด็กกิน อาหารพร้อมพ่อแม่ เพื่อจะได้หัดกินอาหารแปลกๆต่างชนิด และพ่อแม่ควรเป็น ตัวอย่างที่ดีในการกินอาหารที่มีประโยชน์ อย่าแสดงการไม่ชอบอาหารใดๆให้ เด็กเห็น</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>10. ไม่ควรให้รางวัลแลกเปลี่ยน เมื่อเด็กกินอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย เช่น น้ำอัดลม ขนมไส้สี หรือขนมประเภทขบเคี้ยวประเภทต่างๆ เพราะนอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้วทำให้เด็กอ้วนจนไม่รับประทานอาหาร รวมทั้งยังทำให้ฟันผุด้วย</p> <p>11. สร้างสุขนิสัยที่ดีให้เด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการให้เด็กกินอาหารที่ ถูกสุขลักษณะโดยหัดให้กินอาหารที่สะอาด ภาชนะที่ใส่อาหารสะอาด อาหาร หุงต้มจนสุก ไม่กินอาหารที่สีสั่นจืดจาด และให้ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร ทุกครั้ง</p> <p>เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โภชนาการเพียงพอที่จะเลือกอาหารที่มีคุณภาพให้ร่างกาย การที่เด็กเลือก รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เป็นเพราะความเคยชินที่เคย รับประทาน เด็กวัยนี้มักเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตัวเองชอบ พ่อแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูมักจัดอาหารให้เด็กตามที่เด็กเคยชอบรับประทานเป็นประจำ โดยทั่วไป พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยนี้ สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของ ครอบครัว กล่าวคือครอบครัวใดชอบรับประทานอาหารทอดหรืออาหารที่ไขมัน สูง เด็กมักจะชอบรับประทานอาหารเหล่านั้นด้วย เด็กมักถูกปลุกฝังให้ รับประทานอาหารในรูปแบบเดียวกับที่ครอบครัวรับประทาน ภาวะโภชนาการ</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>ของเด็กวัยก่อนเรียนจึงสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพ่อแม่ และบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กและครอบครัว ทั้งในเรื่องการจัดเตรียมอาหารและการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เด็กคือ มารดา พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของมารดา เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของเด็ก การจัดอาหารให้มีความเพียงพอทั้งชนิดและปริมาณ ตามที่ร่างกายเด็กต้องการจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญ หรือเป็นประสบการณ์โดยตรงด้านอาหารสำหรับเด็ก การส่งเสริมความรู้ที่ถูกต้องจะเป็นแนวทางในการเสริมสร้างทัศนคติและการปฏิบัติในการให้อาหารเด็ก และการให้โภชนศึกษาเป็นกลวิธีที่สำคัญอันดับแรกในการปรับปรุงภาวะโภชนาการ</p>			

#### หนังสืออ้างอิง

จันท์ชิตา พุกษานานนท์, ประสพศรี อึ้งถาวร. (2536). การดูแลสุขภาพเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิภพ จิรปัญญา. (2538). โภชนศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

มยุรี นภาพรรณสกุล. (2540). การพยาบาลเด็กที่มีความผิดปกติด้านโภชนาการ. ภาควิชาพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ตัวอย่างภาพพลิกระกอบแผนการสอน

I 2265 5724





ตัวอย่างแผนการอภิปรายกลุ่ม

## แผนการอภิปรายกลุ่ม

**วัตถุประสงค์ทั่วไป** เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจแก่มารดา ด้านโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน และมารดาเกิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ในการจัดอาหารให้บุตรได้อย่างเหมาะสม

**คำชี้แจง** การอภิปรายกลุ่มเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในสัปดาห์ที่ 3 ของการทดลองโดยการแบ่งมารดาเป็น 2 กลุ่ม จัดกิจกรรมหลังจากการให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการและการจัดอาหารให้บุตร เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์การจัดอาหารให้บุตรโดยแจกคู่มือเป็นแนวทางในการอภิปรายและมีการกำหนดประเด็นปัญหาให้มารดาทุกคนพิจารณา หลังจากนั้นให้ทุกคนนำมาวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกันภายในกลุ่ม ก่อนที่จะนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

**ผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่ม** มารดาแต่ละกลุ่มๆ ละ 6-7 คน

**ผู้นำกลุ่ม** นางสาวอโณทัย ตันเจริญ

**ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่ม** 20 นาที

**สถานที่** โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล
1. มารดาเด็กวัยก่อนเรียนแนะนำตัวและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม	<p>- เพื่อให้มารดาทุกคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นภายในกลุ่มในการจัดอาหารให้บุตร ซึ่งมารดาทุกคนจะเล่าประสบการณ์แล้วช่วยกันเลือกประเด็นที่สำคัญขึ้นมาเพื่อหาสาเหตุของปัญหาและช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไข</p> <p><b>บทบาทของสมาชิกกลุ่ม</b></p> <p>- สมาชิกทุกคนมีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็นได้ต่อกันในกลุ่ม และแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา ในตอนสรุป สมาชิกต้องรับฟังความคิดเห็นในกลุ่ม</p> <p><b>ผู้วิจัย:</b> สวัสดิ์คะคุณแม่ทุกท่านต่อไปนี้เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนะคะ เราทราบกันอยู่แล้วนะคะว่าเราเป็นกลุ่มคุณแม่ที่จะมาช่วยกันทำให้บุตรเจริญเติบโตตามวัย และแข็งแรงอย่างเหมาะสม จากความรู้เรื่องโภชนาการ และการจัดอาหารให้เด็ก ขอให้คุณแม่ทุกท่านร่วมกันแสดงความคิดเห็นและวิธีแก้ปัญหา เนื่องจากแต่ละท่านมีปัญหาที่ต่างกันการที่ได้มาแสดงความคิดเห็นร่วมกันก็จะได้นแนวคิดและแนวทาง</p>	<p><b>ขั้นสร้างสัมพันธ์ภาพ (5 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>จัดมารดาแบ่งเป็น 2 กลุ่มนั่งรวมกลุ่มกัน</li> <li>ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและให้มารดาแต่ละกลุ่มแนะนำตัวเองและอายุบุตร</li> <li>ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์กลุ่มและบทบาทสมาชิกกลุ่ม</li> </ol> <p>- ผู้วิจัยกล่าวถึงความรู้ที่มารดาได้ฟังจากการให้ความรู้เพื่อทบทวนหัวข้อความรู้คร่าวๆ (ได้แก่ สาเหตุ ผลเสียและการแก้ไขภาวะอ้วน)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>คู่มือการจัดอาหารให้บุตร</li> <li>ปากกาและกระดาษ</li> </ol> <p>- หนังสือคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น</p> <p>- ภาพพลิกการตูนที่ใช้ประกอบการสอน</p>	<p>- มารดาแนะนำตัวเองและฟังมารดาอื่นแนะนำตัว</p> <p>- มารดาสนใจและตั้งใจฟังผู้วิจัยชี้แจง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	ประเมินผล
<p>2. เพื่อให้มารดาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ภายในกลุ่ม จากการปฏิบัติในการจัดอาหารให้นบุตร</p>	<p>ที่แตกต่างกัน</p> <p>เนื่องจากในความเป็นจริงถึงแม้ว่าจะเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโภชนาการเด็กก็ไม่สามารถดูแลเรื่องอาหารให้เด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดเวลา เพราะเด็กแต่ละคนมีลักษณะที่ต่างกัน มีความชอบที่ต่างกัน มีแต่คุณแม่เท่านั้นที่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุดและเข้าใจความต้องการของบุตรดีที่สุด ดังนั้นเป้าหมายร่วมกันคือการที่คุณแม่ทุกท่านแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแก้ปัญหาสำเร็จเพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติกับบุตรได้เหมาะสม</p> <p>หลังจากที่ได้อธิบายและให้คำแนะนำการดูแลบุตรแล้วขอเชิญคุณแม่เล่าประสบการณ์หรือปัญหาที่พบในการเตรียมหรือจัดอาหารให้นบุตรที่จะนำไปปฏิบัติอีกในสัปดาห์ต่อไปคะ โดยให้คุณแม่แต่ละกลุ่มเขียนระบุปัญหาที่เล่าเป็นข้อๆ พร้อมแนวทางที่ร่วมกันแก้ไข ใช้เวลา 10 นาที แล้วให้ตัวแทนกลุ่มออกมาเสนอต่อกลุ่มใหญ่ ใช้เวลากลุ่มละ 5 นาทีคะ</p>	<p>กิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้มารดาเล่าประสบการณ์ในการจัดอาหารให้เด็กรับประทานใน 1 วัน และอุปสรรคที่พบ</li> <li>- ให้มารดาอีกคนช่วยจดรายการปัญหาเป็นข้อๆ และผู้วิจัยช่วยแนะนำขณะที่จัดบันทึก</li> <li>- ผู้วิจัยกล่าวแสดงความชื่นชมชมเชยกลุ่มและตัวแทนกลุ่ม</li> <li>- ผู้วิจัยสรุปปัญหาและแนวทางแก้ไขทั้งหมด รวมทั้งกระตุ้นกิจกรรมที่มารดาคิดแก้ไข ปัญหาสำเร็จให้แก่มารดาอื่นและจูงใจให้ปฏิบัติต่อไป</li> </ul>	<p>อุปกรณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดาษเขียนสำหรับสรุปปัญหาจากแต่ละกลุ่ม</li> </ul>	<p>ประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มารดาเล่าประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นอย่างตั้งใจและยอมรับความคิดเห็นและประสบการณ์จากมารดาอื่น</li> </ul>

ตัวอย่างหนังสือคู่มือ

คู่มือ การดูแลและแก้ไข

# เมื่อลูกมีภาวะอ้วน



โดย นางสาวโณทัย ตันเจริญ  
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## อย่างไรเรียกว่า อ้วน



โรคอ้วน เป็นโรคเรื้อรังเป็นผลมาจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับ และพลังงานที่ใช้ไป จึงทำให้มีการสะสมพลังงานในเนื้อเยื่อไขมันหรือกล่าวโดยสรุปได้ว่า ภาวะอ้วนหมายถึง ภาวะที่ไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ แล้วทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือโรคต่างๆ ตามมา



ภาคผนวก จ

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและขอเก็บรวบรวมข้อมูล

ที่ ศธ 0512.11/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬา 64  
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กันยายน 2548

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

เนื่องด้วย นางสาวอโนทัย ตันเจริญ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้จึงขอเรียนเชิญ คุณอัจฉรา พรเสถียรกุล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้ คุณอัจฉรา พรเสถียรกุล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ประจุศิลป์)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

สำเนาเรียน

คุณอัจฉรา พรเสถียรกุล

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-9825 โทรสาร. 0-2218-9806

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี โทร. 0-2218-9804

ชื่อนิสิต

นางสาวอโนทัย ตันเจริญ โทร. 0-1651-0951

ที่ ศธ 0512.11/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬา 64

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กันยายน 2548

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

เนื่องด้วย นางสาวอโณทัย ตันเจริญ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้จึงขอเรียนเชิญ พ.ต.อ.หญิง ยุพิน เนียมแสง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ พ.ต.อ.หญิง ยุพิน เนียมแสง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ประจุกสิลป)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

สำเนาเรียน

พ.ต.อ.หญิง ยุพิน เนียมแสง

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-9825 โทรสาร. 0-2218-9806

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี โทร. 0-2218-9804

ชื่อนิสิต

นางสาวอโณทัย ตันเจริญ โทร. 0-1651-0951



ที่ ศธ 0512.11/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬา 64  
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กันยายน 2548

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

เนื่องด้วย นางสาวอโณทัย ตันเจริญ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในการนี้จึงขอเรียนเชิญ พ.ต.ท.หญิง กานตามณี พานแสง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ พ.ต.ท.หญิง กานตามณี พานแสง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ประจุกสิปป)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

สำเนาเรียน

พ.ต.ท.หญิง กานตามณี พานแสง

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-9825 โทรสาร. 0-2218-9806

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี โทร. 0-2218-9804

ที่อนินิต

นางสาวอโณทัย ตันเจริญ โทร. 0-1651-0951

ที่ ศธ 0512.11/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬา 64

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กันยายน 2548

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นางสาวอโณทัย ตันเจริญ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้จึงขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วีรยา จึงสมเจตไพศาล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วีรยา จึงสมเจตไพศาล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ประจักษ์ศิลป)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

สำเนาเรียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วีรยา จึงสมเจตไพศาล

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-9825 โทรสาร. 0-2218-9806

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี โทร. 0-2218-9804

ชื่อนิสิต

นางสาวอโณทัย ตันเจริญ โทร. 0-1651-0951

ที่ ศธ 0512.11/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬา 64

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กันยายน 2548

เรื่อง ขออนุมัติบุคลากรเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน หัวหน้าภาควิชาประถมศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เนื่องด้วย นางสาวอโณทัย ตันเจริญ นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้จึงขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนนชาติ เจริญครบุรี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนนชาติ เจริญครบุรี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ประจุศิลป์)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

สำเนาเรียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนนชาติ เจริญครบุรี

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-9825 โทรสาร. 0-2218-9806

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี โทร. 0-2218-9804

ชื่อนิสิต

นางสาวอโณทัย ตันเจริญ โทร. 0-1651-0951

ที่ ศธ 0512.11/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬา 64  
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กันยายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตทดลองใช้เครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนอนุบาลจาว(ภาณุนิยม)

เนื่องด้วย นางสาวอโณทัย ตันเจริญ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างมารดาและนักเรียนชั้นอนุบาล 1-3 จำนวน 5 คน โดยใช้ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับเด็กและการเลี้ยงดู แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการเด็ก แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียน และแบบบันทึกอาหารที่จัดให้เด็กรับประทานแต่ละวันเกี่ยวกับชนิดและปริมาณ ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่อง วัน เวลา และสถานที่ ในการดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ให้ นางสาวอโณทัย ตันเจริญ ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ประจตุลป)  
รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-9825 โทรสาร. 0-2218-9806

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี โทร. 0-2218-9804

ชื่อนิสิต

นางสาวอโณทัย ตันเจริญ โทร. 0-1651-0951

ที่ ศธ 0512.11/

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารวิทยกิตติ ชั้น 12 ซอยจุฬา 64

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กันยายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนอนุบาลนนทบุรี

เนื่องด้วย นางสาวอโณทัย ตันเจริญ นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมการให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กอ้วนวัยก่อนเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างมารดาและนักเรียนชั้นอนุบาล 1-3 จำนวน 50 คน โดยใช้ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับเด็กและการเลี้ยงดู แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการเด็ก แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารให้เด็กอ้วนวัยก่อนเรียน และแบบบันทึกอาหารที่จัดให้เด็กรับประทานแต่ละวันเกี่ยวกับชนิดและปริมาณ ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่อง วัน เวลา และสถานที่ ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย อีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ให้ นางสาวอโณทัย ตันเจริญ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ประจุศิลป์)

รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

งานบริการการศึกษา

โทร. 0-2218-9825 โทรสาร. 0-2218-9806

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี โทร. 0-2218-9804

ชื่อนิสิต

นางสาวอโณทัย ตันเจริญ โทร. 0-1651-0951

ภาคผนวก จ

ผลการพิจารณาริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และการใช้สัตว์ทดลองในการวิจัย  
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เลขที่ใบรับรอง 057/2548

**คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และการใช้สัตว์ทดลองในการวิจัย  
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

**โครงการวิจัย** : ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาต่อพฤติกรรมกรให้อาหารของมารดาและน้ำหนักตัวของเด็กช้วนก่อนวัยเรียน  
EFFECTS OF THE - PERCEIVED SELF EFFICACY PROMOTING PROGRAM FOR MOTHERS ON FEEDING BEHAVIOR OF MOTHERS AND BODYWEIGHT OF OBESE PRESCHOOL CHOLDREN

**ผู้วิจัยหลัก** : นางสาวอโณทัย ต้นเจริญ

**หน่วยงาน** : คณะพยาบาลศาสตร์

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และการใช้สัตว์ทดลองในการวิจัย  
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- อนุมัติในแง่จริยธรรมให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องข้างต้นได้
- อนุมัติ ภายใต้เงื่อนไขคือ.....
- .....
- .....

.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์ปริศา ทศนประดิษฐ์)

.....เลขานุการ  
(ศาสตราจารย์นายแพทย์สุรศักดิ์ ฐานิพานิชสกุล)

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวอโณทัย ดันเจริญ เกิดเมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2521 ที่จังหวัดลำปาง สำเร็จ การศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปีการศึกษา 2544 และ เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2546 ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ แผนกไอซียู โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กรุงเทพมหานคร