



โครงการการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้  
เรื่อง ปัญหาภาวะโรคอ้วน



จัดทำโดย

- 1.นางสาวชรินทร์น์ เอี่ยมศรี เลขที่ 15
- 2.นางสาวสุจิตรา เฉลาภักตร์ เลขที่ 19
- 3.นางสาวจิรภัทร์ คล้ายรุ่ง เลขที่ 21

ที่ปรึกษาโครงการการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้  
ครูวรรณรัตน์ ยิ่งยอม ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะ ชานาญการพิเศษ  
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3  
โรงเรียนสตรีอ่างทอง อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง เขต 5

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคอ้วน คือ ภาวะที่มีไขมันสะสมในร่างกายเพิ่มมากขึ้น โดยจะใช้ค่าร้อยละไขมันในร่างกาย  $> 20$  ในชาย หรือ  $> 30$  ในหญิง คนไทยอายุ 35 ปีขึ้นไปมีปัญหาอ้วนลงพุงเกือบร้อยละ 30 ในปี 20 11

ที่มีการสำรวจสถานการณ์ความอ้วนในประเทศไทยเทียบเคียงกับประชากรเพื่อนบ้านในกลุ่มอาเซียน พบว่า ประชากรในประเทศไทยมีค่าเฉลี่ย BMI  $> 25$  อยู่ที่ 32.2% สูงเป็นอันดับ 2 ในกลุ่มอาเซียน

เห็นได้ว่าภาวะอ้วนในประเทศไทยมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในช่วง 10 - 20 ปี โดยสาเหตุที่ทำให้อ้วนลงพุง ได้แก่

- การทานอาหารที่มีพลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกาย
- ขาดการออกกำลังกาย
- กรรมพันธุ์
- หยุดและเลิกบุหรี่
- ยาที่ทำให้น้ำหนักขึ้น เช่น ยาจิตเวช ยาแก้นชัก อินซูลิน สเตียรอยด์

โรคต่อมไร้ท่อ เช่น โรคถุงน้ำในรังไข่ กลุ่มอาการคุชชิง ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ

ซึ่งในทุกวันนี้หลายคนหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น

ด้วยหลากหลายวิธีการทั้งการออกกำลังกายตามเทรนด์ฮิตอย่างการวิ่งการปั่นจักรยาน โยคะ หรือการเข้าฟิตเนสเวทเทรนนิ่ง เซอร์กิตเทรนนิ่ง การออกไปพักผ่อนตามสถานที่ต่างๆเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์หรือแม้แต่เทรนด์การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพก็มีหลายศาสตร์ หลายวิธี ทั้งการรับประทานแบบ คีโตเจนิคไดเอต (Ketogenic Diet) คือการกินที่เน้นไขมันดี รองมาด้วยโปรตีน โดยลดคาร์โบไฮเดรตเพื่อให้ร่างกายนำไขมันสะสมมาเผาผลาญเป็นพลังงาน การรับประทานแบบ IF หรือ Intermittent Fasting คือ การกินอาหารแบบจำกัดช่วงเวลา โดยทั้งช่วงอด (Fasting) และช่วงกิน (Feeding) หรือการกินอาหารคลีน แต่ไม่ว่าจะเลือกออกกำลังกายแบบไหน หรือเลือกการรับประทานตามศาสตร์ใด ที่สำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพนั้น คือการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการครบ สะอาด และปลอดภัย ดังคำกล่าวที่ว่า You are what you eat

แต่นอกจากจะเป็นเพียงสลัดธรรมดาๆ ในสลัด งาน ยังสามารถใส่อะไรลงไปได้อีกหลายอย่าง ทั้งผักสารพัด ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ไก่ ขนมอบักรอบ ธัญพืช นำสลัดสูตรต่างๆ ผักสลัดแต่ละชนิดล้วนมีประโยชน์ มีสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด คือ วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร และให้สารอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารแอนติออกซิแดนซ์ ที่ช่วยไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูสดใส นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ทางด้านสมุนไพรที่ช่วยรักษาสุขภาพ

## วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

สลัด อาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อดูแลสุขภาพของผู้มีภาวะโรคอ้วน หรือ ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพของตนเองหรือคนที่รัก และรู้จักประโยชน์ของสลัดต่างๆ

## ขอบเขตในการค้นคว้า

1.ขอบเขตของเนื้อหา

การศึกษาในครั้งนี้มุ่งศึกษา เรื่อง ประเภทของสลัด คุณประโยชน์ต่างๆของสลัดที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

2.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 และคุณครูจำนวนหนึ่ง ในโรงเรียนสตรีอ่างทอง

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารในการจัดทำโครงการอาหารดีมีสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นคว้าศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สามารถนำมาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ สามารถนำมาเป็นแนวทางในการจัดสรรอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของ ตัวเรา คนในครอบครัว บุคคลรอบข้าง และยังสามารถนำมาทำรายได้ ได้อีกด้วย โดยคณะผู้จัดทำโครงการได้ศึกษา เอกสารและแหล่งเว็บไซต์ต่าง ที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

- 2.1 คุณค่าทางโภชนาการ
- 2.2 ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.3 สาเหตุปัจจัยของผู้ที่ไม่ชอบอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.4 ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

#### 2.1 คุณค่าทางโภชนาการ

อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นการเลือกกินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน การกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้าง สุขภาพให้แข็งแรง และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรค มะเร็ง

#### 2.2 ประเภทของผัก-ผลไม้ อาหารเพื่อสุขภาพและประโยชน์ของผัก-ผลไม้ อาหารเพื่อสุขภาพ

##### ผัก-ผลไม้

##### อาหารเพื่อสุขภาพ

ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยลดอัตราเสี่ยง ต่อโรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย การรับประทานอาหารที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ เพราะเส้นใยอาหารสูง และมีวิตามิน ต่างๆ เช่น วิตามิน B1 วิตามิน B6 รับประทานผลไม้และผักสด ช่วยให้ไม่อ้วน ขับถ่ายสะดวก ลดระดับไขมันในเลือด ให้วิตามินและแร่ธาตุ

##### • อาหารธรรมชาติ

อาหารธรรมชาติ เป็นอาหารเกิดขึ้นมาจากธรรมชาติ ควรที่จะรับประทานอาหารธรรมชาติเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะ ร่างกายต้องการสารอาหารที่บริสุทธิ์ ปราศจากการปรุงแต่ง รับประทานอาหารเนื้อสัตว์น้อยที่สุดเพราะย่อยยาก ควร เลือกเป็นปลา โดยเฉพาะปลาทะเล เพราะมีกรดโอเมกา 3 ช่วยในเรื่อง

ระบบความจำและการมองเห็น เน้นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เพราะถั่วเหลืองประกอบด้วยโปรตีนจากพืชและไฟโตอีสโตรเจน ควรระมัดระวังอาหารที่มีไขมัน หลีกเลี่ยงอาหารที่ผลิตจากแป้งขาวและน้ำตาลทรายขาว และสำหรับผู้สูงอายุควรรับประทานไข่ไก่ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์

#### • อาหารอแกนิก

ช่วยให้ผู้บริโภคได้บริโภคอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อนน้อย จากฮอร์โมนเร่งโต และยาปฏิชีวนะ ช่วยลดความกังวลของผู้บริโภค ในเรื่องการปนเปื้อนสิ่งมีชีวิตตัดต่อพันธุกรรมในอาหารหรือวัตถุดิบต่าง ๆ

#### • อาหารเสริม

ช่วยในการดูแลและบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอย่างรอบด้าน ช่วยในการป้องกัน ลดความเสี่ยงการเกิดโรคร้ายในอนาคต หรือเมื่อยามที่เรามีอายุมากขึ้น ช่วยบำบัด รักษา ฟันผุ อาการป่วยจากโรคต่าง ๆ ให้มีอาการดีขึ้น ทูเลาหรือหายขาด ทดแทนสารอาหารบางชนิดที่ร่างกายยังขาดหายไป

### 2.3 สาเหตุปัจจัยของผู้ที่ไม่ชอบอาหารเพื่อสุขภาพ

1. การเลือกรับประทานอาหารรสชาติต่างๆมากเกินไป
2. รสชาติไม่อร่อย
3. รสชาติจืด

### 2.4 ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

#### 1. ไข่ไก่

• ไข่ 1 ฟอง มีคุณประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายมากมาย มีทั้งโปรตีนที่เสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย ยังมีสารอาหารที่ช่วยบำรุงเส้นและเส้นผมไม่ให้หลุดร่วงง่าย ช่วยบำรุงสมอง บำรุงสายตา ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ช่วยลดและควบคุมน้ำหนัก เพราะมีแคลอรีน้อยแต่อิ่มนาน

#### 2. ขนมปังโฮลวีตผสมธัญพืช

• ขนมปังโฮลวีตผสมธัญพืชจัดว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่หาซื้อได้ง่าย ข้อดีของขนมปังชนิดนี้ก็คือ ทำให้รู้สึกอิ่มท้องได้นาน เพราะมีไฟเบอร์สูง และยังได้รับสารอาหารจากธัญพืชประเภทต่างๆ ที่อยู่ในขนมปัง

#### 3. ข้าวกล้อง

• เหมาะสำหรับคนที่ชอบทานข้าวแต่ก็ห่วงสุขภาพ เพราะทำให้รู้สึกอิ่มท้องนาน ไม่ทำให้หิวบ่อยและยังดีต่อการขับถ่าย เป็นข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี หรือขัดเพียงครั้งเดียว จึงยังมีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารเหลืออยู่ในเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว และมีมากกว่าข้าวขาวถึง 3 เท่าการรับประทานข้าวกล้องเป็นประจำ จะช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ช่วยการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยป้องกันโรคปากนกกระบอก เส้นใยอาหารในข้าวกล้องยังป้องกันโรคท้องผูก และลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

#### 4. ธัญพืช

- ธัญพืชหลายชนิดช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดความอยากขนมจุกจิก เพราะร่างกายได้บดเคี้ยว และยังทำให้อิ่มท้อง ธัญพืชที่แนะนำ ได้แก่ ถั่วลิสง เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดทานตะวัน หรือข้าวโอ๊ต

#### 5. อะโวคาโด

- ประโยชน์ของอะโวคาโด เต็มไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย บำรุงสายตา ช่วยลดน้ำหนัก แม้อะโวคาโดจะเป็นอาหารที่อุดมด้วยไขมัน แต่ไขมันในอะโวคาโดเป็นกรดไขมันชนิดดี (HDL) และยังไปช่วยลดระดับไขมันเลว (LDL) ในหลอดเลือดได้อีกด้วย นอกจากนี้ อะโวคาโดยังเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีเส้นใยอาหารสูง จึงช่วยในการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี

#### 6. ฝรั่ง

- ฝรั่งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 5 เท่า มีน้ำตาลน้อย กากใยอาหารสูง ทำให้ช่วยในเรื่องของผิวพรรณ ช่วยลดความอยากในการกินจุกจิก รักษาระดับน้ำตาลในเลือด จึงช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน

#### 7. ฟักทอง

- ฟักทองไม่เพียงอุดมด้วยสารอาหารและวิตามินมากมาย แต่ยังให้แคลอรีต่ำมาก อีกทั้งยังมีใยอาหาร หรือไฟเบอร์ ซึ่งช่วยลดความอยากอาหาร ทานแล้วอิ่มอยู่ท้องได้นาน

#### 8. น้ำผึ้ง

- อาหารเพื่อสุขภาพที่ช่วยเติมเต็มความหวานให้กับเมนูต่างๆ ได้แทนน้ำตาลทราย มีสรรพคุณช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย ช่วยชะลอวัย บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส คุณมีน้ำมีนวลเป็นธรรมชาติ น้ำผึ้งยังมีฤทธิ์คล้ายยาต้านการอักเสบ ลดการอักเสบหรือติดเชื้อของบาดแผล

### บทที่ 3

#### วิธีการศึกษาค้นคว้า

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้าเรื่องปัญหาภาวะโรคอ้วน โดยการกินสลัดเพื่อสุขภาพของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 โรงเรียนสตรีอ่างทอง ผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าโดยเรียงลำดับ ดังนี้

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
2. วัตถุประสงค์และอุปกรณ์
3. วิธีการเก็บรวบรวม

#### ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 ของโรงเรียนสตรีอ่างทองปีการศึกษา 2566 จำนวน 40 คน

#### ตารางที่ 1 เปรียบเทียบสัดส่วนประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ระดับชั้น	นักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 6/3	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
รวมทั้งสิ้น	40

#### วัตถุประสงค์/อุปกรณ์และวิธีทำ

##### วัตถุประสงค์

1. ผักสลัดตามชอบใจ เช่น ผักกาดหอม ผักกาดแก้ว ผักกาดคอส
2. หอมหัวใหญ่ แดงกว่า แครอท มะเขือเทศ
3. ธัญพืชที่น่าสนใจ เช่น ข้าวโพด ลูกเดือย เผือก ถั่วแดง
4. ผลไม้ที่น่าสนใจ สตอเบอร์รี่ แอปเปิ้ล สับปะรด
5. งา
6. ไข่ต้ม 1/2 ฟอง

7. เพิ่มโปรตีนอื่น เช่น ไข่ฉีก ปลา ปูอัด

### น้ำสลัด

1. ไข่แดง 2 ฟอง เบอรั 2-เบอรั 0 ถ้าเล็กกว่านี้อาจต้องใช้ถึง 3 ฟอง
2. เกลือปน 1 ช้อน
3. น้ำมันพืช 1 ถ้วยตวง
4. น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
6. มัสตาร์ด 1 ช้อนชา
7. พริกไทยขาวปน 1 ช้อนชา

### อุปกรณ์

1. ถ้วย
2. ทับพี
3. ช้อนตวง
4. มีด
5. เขียง

### วิธีการทำ

#### น้ำสลัด

1. ตอกไข่ และแยกไข่ขาวกับไข่แดงออกจากกัน
2. ใส่ไข่แดง น้ำมะนาว มัสตาร์ด น้ำตาลหญ้าหวาน เกลือสมุทร และพริกไทยดำ
3. คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำมันโดยค่อยๆใส่ทีละนิด
5. ค่อยผสมแล้วชิมเรื่อยๆจนได้ที่

#### สลัด

1. นำผักและผลไม้มาล้างทำความสะอาด
2. หั่นผักและผลไม้ให้เป็นชิ้นพอดีคำ
3. ฉีกอกไก่เป็นชิ้นเล็ก หรือจะหั่นให้พอดีคำก็ได้
4. นำส่วนผสมต่างๆมารวมกัน
5. ราดน้ำสลัดลงในสลัด และคลุกเคล้าเบาๆให้เข้ากัน



## วิธีการรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมโดยวิธีการแจกสไลด์และแบบสอบถามด้วยตัวเองซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. สร้างผลิตภัณฑ์และสร้างแบบสอบถาม
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการแจกแบบสอบถามให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 40 คน และเก็บรวบรวมข้อมูลกลับด้วยแบบฟอร์ม

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากโครงการเรื่องปัญหาภาวะโรคอ้วนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 โรงเรียนสตรีอ่างทอง ในเรื่องของความพึงพอใจในการรับประทานอาหารเพื่อ

สุขภาพ

1. ขั้นตอนนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ผลการวิเคราะห์

#### ขั้นตอนนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 เป็นผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ว่าเป็นเพศชายหรือเพศหญิง

ตอนที่ 2 เป็นผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับค่าความพึงพอใจในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 เป็นผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

สภาพของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 เพศชาย	10	25
1.2 เพศหญิง	30	75
รวม	40	100

จากตารางที่ 1 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่าง 40 เป็นเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25

และเป็นเพศหญิง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 75

ตอนที่ 2 เป็นผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับค่าความชอบในการการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 โรงเรียนสตรีอ่างทอง ซึ่งแสดงไว้ในตารางที่ 2 ดังนี้

**ตารางที่ 2** ตารางแสดงความพึงพอใจโดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ

ที่	ผลิตภัณฑ์จากนม	จำนวนผู้ที่ชอบผลิตภัณฑ์
1	สลัด	33
2	เนยถั่ว	7

จากตารางความชอบผลิตภัณฑ์โดยค่าความถี่และค่าร้อยละ พบว่าระดับความพึงใจของกลุ่ม

ตัวอย่างส่วนใหญ่จะอยู่ในเกณฑ์

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย เรื่องปัญหาภาวะโรคอ้วน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 โรงเรียนสตรีอ่างทอง เพื่อศึกษาความพึงพอใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ดังนี้ คือ

1. เพื่อแก้ปัญหาภาวะโรคอ้วน
2. เพื่อศึกษาประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่ศึกษาเรื่อง มีความสามารถลดปัญหาภาวะโรคอ้วนได้จากการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น สลัด

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 ของโรงเรียนสตรีอ่างทอง รวมนักเรียน 40 คน ของภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเปรียบเทียบอัตราการทานอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 6/3  
อัตราการทานอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย 10 คน และ นักเรียนหญิง 30 คน

2. ความพึงพอใจของความชอบในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 6/3 โดยผลิตภัณท์มีดังนี้

- 2.1 มีนักเรียนชอบสลัด 10 คน
- 2.2 มีนักเรียนชอบเนยถั่ว 7 คน

#### สรุปผล

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้ที่ได้ทานอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าความพึงพอใจของผู้ที่ได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่ชอบสลัดมากที่สุด

#### ข้อเสนอแนะ

อาหารเพื่อสุขภาพมีหลากหลายรูปแบบแต่ในการเลือก สลัด เพราะมีขายตามท้องตลาดและสามารถปลูก  
รับประทานเองได้