

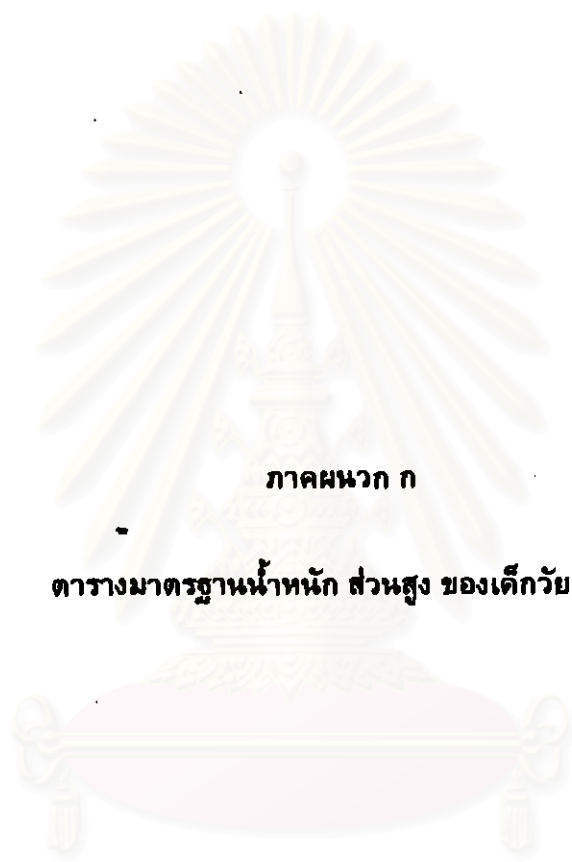
## รายการอ้างอิง

1. อนามัย, กรม. สรุปผลภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนอายุ 5-14 ปี ประจำปีการศึกษา 2528-2531. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (อัดสำเนา)
2. แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (2535-2539) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2535.
3. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย และศูนย์วิจัยคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. การประชุมวิชาการประจำปี 2537. (อัดสำเนา)
4. Wichaldit S. Improvement of nutritional status of school children through agricultural activities : A Longterm Study. International Congress of Nutrition (Abstract) 1993; 405.
5. สาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย, สำนักงาน. รายงานประจำปี 2535-2538. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย. (อัดสำเนา)
6. สุโขทัยธรรมาราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2531.
7. จรรยา สุวรรณทัต และลัดดาวัลย์ เกษมเนตร. ประมวลผลสังเคราะห์งานวิจัยในประเทศไทย เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
8. เสถียร สภาพงศ์ . ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา. วาสารสุขภาพศึกษา 9 (2529) : 45-50.
9. วิชา พึ่งพาพงศ์ และนัยนา บุญทวีวัฒน์. บทบาทและความสัมพันธ์ของสารอาหารและความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียน. การอบรมโภชนาการในเด็กวัยเรียนและการจัดบริการอาหารในโรงเรียน วันที่ 16-27 มีนาคม 2535. ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. (อัดสำเนา).
10. สาธารณสุข, กระทรวง. อนามัย, กรม. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2532.

11. สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวดีนา จันทร์ศิริ. โภชนาการในเด็กวัยเรียน. การประชุมวิชาการประจำปี 2537 สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย และศูนย์วิจัยคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. 2537.
12. โครงการอาหารกลางวัน, สำนักงาน. รายงานโครงการอาหารกลางวันนักเรียน . กระทรวงศึกษาธิการ, 2539.(อัดสำเนา)
13. ถ้วน ชาวหนู. โภชนศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิ์, 2534.
14. สาธารณสุข, กระทรวง. อนามัย, กรม. มาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2535.
15. ไกรสิทธิ์ ดันดีศิริรินทร์. ความเตี้ยความสูงเกิดขึ้นได้อย่างไร. หมอชาวบ้าน (2531) : 10.
16. สุวิมล เทียนสุรชัยศรี. สุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นอำเภอธัญญบุรี จังหวัดปทุมธานี วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
17. นางเยาว์ สกุดจันทร์ และอรพรรณ เมฆสุภะ. ภาวะสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536. วารสารวิทยาการระบาด 3 (2537) : 3-9.
18. Daum K., Tuttle W.W., Larsen R., Roloff L and Salazano J. Physiologic response of boys twelve to fourteen years old to different breakfast. J. Am. Diet. Ass. 31 (1965) : 359.
19. ภารดี เต็มเจริญ, รัตนาภรณ์ เจริญพงศ์, พรพิมล หลวงอินทิม และฉวีวรรณ บุญสุยา. ภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร รายงานการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
20. พฤติกรรมการตัดสินใจซื้อสินค้าของเด็ก 8-14 ปี. นิตยสารคู่แข่ง 10 (2533) : 104-108.
21. อุวรรณ แยมบริสุทธิ์, วรณวิมล กิตติลลกุล, อุไรพร จิตต์แจ้ง, นิภา โรจน์รุ่งวสินกุล และ ไกรสิทธิ์ ดันดีศิริรินทร์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะอ้วน ในเด็กวัยเรียน ใน กรุงเทพมหานคร. สารศิริราช 45 (2536) : 759-69.

22. บุรณะ ขวลิตร่าง. การประเมินสภาวะโภชนาการ. โภชนศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2538.
23. สุณี มุณีประภา. พฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.
24. นฤมล เบี้ยชื้อ. การศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 8 อำเภอวัฒนานคร จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
25. ไสภา ญาณภีร์. ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527.
26. ชูจันทร์ จันทร์มา. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
27. คณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย, สำนักงาน. รายงานประจำภาคต้น ปีการศึกษา 2539. (อัดสำเนา)
28. ทัสสนี นุชประยูร และเติมศรี ชานิจารกิจ. สถิติในการวิจัยทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์, 2537.
29. Daniel WW. Biostatistics : A Foundation for Analysis in the Sciences. 6th ed. Singapore. John Wiley & Sons, 1995 : 598-607.
30. สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร. รายงานผลการเฝ้าระวังทางโภชนาการของเด็กวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปี 2530-2536 (อัดสำเนา)
31. อนามัย, กรม. ผลการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น ตั้งแต่ 1 มิถุนายน - 30 กันยายน 2532. (อัดสำเนา)

32. Valyasevi A. Protein-Energy Malnutrition in Asia with special reference to Thailand. Proceedings of The Third Asian Congress of Pediatrics, Bangkok, Thailand. (1997) : 62-72.
33. Tucker LA. The relationship of television viewing to physical fitness and obesity. *Adolescence* 21 (1986) : 797-806.
34. Barcus EF. And Mclaughlin L. Food advertising on children' television : an analysis of appeals and nutrition content. Newtonville MA. Action for children' Television, 1978.
35. ชมรมทันตสาธารณสุข. ผลกระทบของการโฆษณาทางโทรทัศน์ที่มีต่อการบริโภคขนมของเด็ก อายุ 10-12 ปี ในเขตเทศบาลของจังหวัดปทุมธานี-สมุทรปราการ-นนทบุรี. *จุลสารศูนย์ข้อมูล คปสอ 2* (2535) : 4-22.
36. Kiesges RC., Stein RJ. And Eck LH. Parental influence on food selection in young children and its relationship to children obesity. *Am J Clin Nutr* 53 (1991) : 859-64.
37. Dietz W. Factors associated with childhood obesity. *Nutrition* 7 (1991) : 290-1.
38. โกมล ขอบชื่นชม. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลกระทบต่อระบบอาหาร. การประชุมวิชาการโภชนาการ วันที่ 13-15 ธันวาคม 2532. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สื่ออักษร, 2534.



ภาคผนวก ก

ตารางมาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูง ของเด็กวัยเรียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Average height and weight of Thai school-age boys and at different percentiles.(Page.1)

Age	Height (Cm.)								Weight (Kg.)								
	Yrs-m	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
6-0		111.6	103.2	105.6	108.2	111.6	114.6	117.8	120.4	18.6	14.5	15.5	16.6	18.0	19.6	21.4	23.5
6-1		112.7	103.5	106.0	108.4	112.0	115.0	118.3	121.0	18.5	14.7	15.6	16.7	18.2	19.8	21.5	23.6
6-2		113.4	103.8	106.4	109.0	112.4	115.4	118.8	121.4	19.7	14.8	15.7	16.9	18.3	19.9	21.6	23.7
6-3		113.1	104.2	106.8	109.4	112.8	115.8	119.2	121.8	18.9	14.9	15.9	17.0	18.5	20.0	21.8	23.9
6-4		114.0	104.5	107.2	109.8	113.2	116.2	119.6	122.2	19.5	15.0	16.1	17.2	18.6	20.2	21.9	24.1
6-5		113.8	104.8	107.6	110.2	113.6	116.6	120.0	122.6	19.3	15.1	16.2	17.3	18.8	20.3	22.1	24.2
6-6		113.4	105.2	108.0	110.6	114.2	117.1	120.4	123.0	19.0	15.2	16.4	17.5	18.9	20.5	22.3	24.4
6-7		114.8	105.5	108.4	111.0	114.6	117.6	120.8	123.6	19.2	15.4	16.5	17.6	19.1	20.6	22.4	24.6
6-8		114.9	105.8	108.8	111.4	115.0	118.0	121.2	124.0	19.7	15.5	16.6	17.8	19.2	20.8	22.5	24.7
6-9		116.0	106.2	109.2	111.8	115.4	118.4	121.6	124.4	20.0	15.6	16.8	17.9	19.4	21.0	22.7	24.9
6-10		115.3	106.5	109.6	112.2	115.8	118.8	122.0	124.8	19.8	15.7	16.9	18.1	19.5	21.1	22.9	25.1
6-11		116.9	106.8	110.0	112.6	116.2	119.2	122.4	125.2	20.4	15.8	17.1	18.2	19.7	21.3	23.0	25.3
7-0		116.1	107.2	110.4	113.0	116.6	119.6	122.8	125.8	20.2	16.0	17.2	18.4	19.8	21.5	23.2	25.4
7-1		117.2	107.5	110.8	113.5	117.0	120.0	123.3	126.2	20.6	16.1	17.3	18.5	20.0	21.6	23.4	25.6
7-2		117.5	107.8	111.2	114.0	117.4	120.4	123.8	126.6	20.3	16.2	17.5	18.7	20.1	21.8	23.5	25.8
7-3		118.2	108.2	111.6	114.4	117.8	120.8	124.2	127.0	20.5	16.3	17.6	18.8	20.3	22.0	23.7	26.0
7-4		118.4	108.5	112.0	114.8	118.2	121.2	124.6	127.6	20.9	16.4	17.8	19.0	20.4	22.2	23.9	26.2
7-5		116.1	108.8	112.4	115.2	118.6	121.6	125.0	128.0	21.2	16.6	17.9	19.1	20.6	22.3	24.2	26.4
7-6		119.2	109.2	112.8	115.6	119.1	122.0	125.4	128.4	21.3	16.7	18.0	19.3	20.7	22.5	24.4	26.6
7-7		118.9	109.6	113.2	116.0	119.6	122.6	125.8	128.8	21.2	16.8	18.2	19.4	20.8	22.7	24.6	26.9
7-8		119.9	110.0	113.4	116.4	120.0	123.0	126.2	129.3	21.5	16.9	18.3	19.6	21.0	22.8	24.8	27.1
7-9		120.5	110.3	114.0	116.8	120.4	123.4	126.6	129.8	22.1	17.0	18.5	19.7	21.1	23.0	25.0	27.3
7-10		120.5	110.6	114.4	117.2	120.8	123.8	127.0	130.2	21.6	17.1	18.6	19.9	21.3	23.2	25.2	27.6
7-11		121.6	111.0	114.8	117.6	121.2	124.2	127.4	130.6	22.4	17.3	18.7	20.0	21.4	23.3	25.5	27.8
8-0		120.9	111.3	115.2	118.0	121.6	124.6	128.0	131.0	22.0	17.4	18.9	20.2	21.6	23.5	25.7	28.0
8-1		121.2	111.6	115.6	118.4	122.0	125.0	128.4	131.4	22.2	17.5	19.0	20.3	21.7	23.7	25.9	28.3
8-2		122.3	112.0	116.0	118.8	122.4	125.4	128.8	132.0	22.6	17.6	19.1	20.5	21.9	23.9	26.2	28.5
8-3		123.9	112.4	116.4	119.3	122.8	125.8	129.3	132.4	23.0	17.7	19.3	20.6	22.1	24.1	26.4	28.8
8-4		123.2	112.8	116.8	119.6	123.2	126.2	129.6	132.8	23.4	17.9	19.4	20.8	22.3	24.3	26.6	29.0
8-5		124.8	113.2	117.4	120.2	123.6	126.6	130.0	133.2	23.9	18.0	19.5	21.0	22.5	24.5	26.9	29.3
8-6		124.4	113.4	117.8	120.5	124.0	127.0	130.4	133.7	23.8	18.1	19.7	21.1	22.7	24.8	27.2	29.6
8-7		124.0	113.8	118.0	120.8	124.5	127.4	130.8	134.2	22.9	18.2	19.8	21.3	22.9	25.0	27.5	29.9
8-8		125.2	114.2	118.4	121.2	125.0	127.8	131.2	134.6	24.4	18.3	20.0	21.4	23.0	25.2	27.7	30.2
8-9		125.3	114.6	118.8	121.6	125.4	128.2	131.6	135.0	23.8	18.5	20.1	21.6	23.3	25.5	28.0	30.5
8-10		125.9	115.0	119.2	122.0	125.8	128.6	132.1	135.5	24.1	18.6	20.3	21.8	23.4	25.7	28.3	30.8
8-11		126.4	115.4	119.6	122.4	126.2	129.0	132.6	136.0	24.6	18.7	20.4	21.9	23.6	26.0	28.6	31.1

Average height and weight of Thai school-age boys and at different percentiles.(Page.2)

Age	Height (Cm.)								Weight (Kg.)								
	Yrs-m	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
9-0		128.2	115.8	120.0	122.8	126.8	129.4	133.0	136.4	24.3	18.8	20.5	22.1	23.8	26.2	28.9	31.4
9-1		127.2	116.2	120.4	123.2	127.0	129.8	133.4	136.8	25.9	18.9	20.7	22.1	24.0	26.4	29.2	31.8
9-2		128.1	116.6	120.7	123.5	127.3	130.2	133.8	137.2	26.0	19.1	20.8	22.4	24.2	26.7	29.6	32.2
9-3		127.7	117.0	121.0	123.8	127.6	130.6	134.2	137.6	25.6	19.2	21.0	22.6	24.4	26.9	29.9	32.5
9-4		129.1	117.4	121.4	124.2	128.0	131.0	134.6	138.0	26.5	19.3	21.1	22.8	24.6	27.1	30.2	32.9
9-5		128.1	117.8	121.8	124.6	128.4	131.4	135.0	138.4	25.3	19.4	21.3	23.0	24.8	27.4	30.6	33.3
9-6		128.9	118.2	122.2	125.0	128.8	131.8	135.4	138.8	26.8	19.5	21.4	23.2	25.0	27.6	30.9	33.7
9-7		130.4	118.6	122.6	125.4	129.2	132.2	135.8	139.2	26.9	19.7	21.6	23.4	25.2	27.8	31.2	34.1
9-8		129.4	119.0	123.0	125.8	129.5	132.6	136.2	139.6	25.9	19.8	21.7	23.6	25.4	28.0	31.6	34.5
9-9		131.1	119.4	123.3	126.0	129.8	133.0	136.6	140.0	27.9	19.9	21.9	23.7	25.6	28.3	31.9	34.9
9-10		130.2	119.8	123.6	126.4	130.2	133.4	137.0	140.4	26.3	20.0	22.0	23.9	25.8	28.5	32.3	35.4
9-11		131.1	120.0	124.0	126.8	130.5	133.8	137.4	140.8	28.0	20.2	22.2	24.1	26.0	28.7	32.6	35.8
10-0		130.9	120.4	124.4	127.2	130.8	134.2	137.8	141.3	27.1	20.3	22.3	24.3	26.2	29.0	33.0	36.3
10-1		130.7	120.8	124.8	127.5	131.2	134.6	138.2	141.8	26.5	20.4	22.5	24.5	26.4	29.2	33.4	36.7
10-2		131.9	121.2	125.2	127.8	131.6	135.0	138.7	142.2	27.7	20.5	22.6	24.6	26.6	29.5	33.7	37.2
10-3		131.8	121.6	125.5	128.2	132.0	135.5	139.2	142.7	27.5	20.7	22.8	24.8	26.8	29.7	34.1	37.6
10-4		133.2	122.0	125.8	128.6	132.4	136.0	139.6	143.2	28.7	20.8	22.9	25.0	27.0	30.0	34.4	38.1
10-5		133.9	122.4	126.2	129.0	132.7	136.4	140.0	143.6	29.2	20.9	23.1	25.2	27.2	30.2	34.8	38.6
10-6		133.3	122.7	126.6	129.4	133.0	136.8	140.5	144.0	28.4	21.0	23.2	25.4	27.4	30.5	35.2	39.0
10-7		134.0	123.0	127.0	129.8	133.4	137.2	141.0	144.5	28.7	21.1	23.4	25.6	27.6	30.8	35.5	39.5
10-8		133.7	123.4	127.3	130.2	133.8	137.6	141.4	145.0	29.1	21.3	23.5	25.7	27.8	31.1	35.9	40.0
10-9		134.5	123.8	127.6	130.6	134.2	138.0	141.8	145.5	28.9	21.4	23.7	25.9	28.0	31.4	36.3	40.5
10-10		135.3	124.2	128.0	130.8	134.6	138.4	142.2	146.0	29.7	21.6	23.9	26.1	28.2	31.7	36.7	41.0
10-11		133.7	124.6	128.4	131.2	135.0	138.8	142.7	146.7	28.4	21.7	24.0	26.3	28.4	32.1	37.0	41.5
11-0		134.8	125.0	128.8	131.6	135.5	139.2	143.2	147.2	29.3	21.8	24.2	26.5	28.6	32.4	37.5	42.0
11-1		136.0	125.4	129.2	132.0	136.0	139.7	143.7	147.8	30.1	22.0	24.4	26.7	28.8	32.7	37.9	42.5
11-2		137.0	125.6	129.5	132.5	136.4	140.2	144.2	148.4	30.9	22.1	24.5	27.0	29.1	33.0	38.3	43.0
11-3		136.9	126.0	129.8	133.0	136.8	140.6	144.7	149.0	30.5	22.3	24.7	27.2	29.4	33.4	38.7	43.4
11-4		136.9	126.4	130.2	133.4	137.3	141.1	145.2	149.6	30.4	22.5	24.9	27.4	29.6	33.7	39.0	43.9
11-5		136.9	126.8	130.6	133.8	137.8	141.6	145.8	150.2	30.4	22.6	25.0	27.6	29.9	34.1	39.5	44.4
11-6		138.5	127.0	131.0	134.2	138.3	142.2	146.4	151.0	31.6	22.8	25.2	27.8	30.2	34.4	39.8	44.9
11-7		139.3	127.4	131.4	134.8	138.8	142.8	147.0	151.6	32.5	23.0	25.4	28.0	30.5	34.8	40.1	45.4
11-8		139.4	127.6	131.8	135.1	139.3	143.4	147.6	152.4	31.9	23.1	25.6	28.2	30.7	35.1	40.7	45.9
11-9		140.3	128.0	132.0	135.6	139.8	144.0	148.3	153.2	33.1	23.3	25.8	28.5	31.0	35.5	41.1	46.3
11-10		140.5	128.4	132.4	136.0	140.3	144.6	149.0	154.0	33.1	23.5	26.0	28.7	31.4	35.9	41.5	46.8
11-11		140.7	128.7	132.8	136.5	140.8	145.2	149.6	154.6	33.2	23.6	26.2	28.9	31.7	36.3	42.0	47.3

Average height and weight of Thai school-age boys and at different percentiles.(Page.3)

Age	Height (Cm.)								Weight (Kg.)								
	Yrs-m	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
12-0		141.4	129.0	133.2	137.0	141.3	145.8	150.4	155.4	33.3	23.8	26.4	29.2	32.1	36.7	42.4	47.8
12-1		141.7	129.4	133.6	137.5	141.8	146.4	151.2	156.2	33.7	24.0	26.6	29.4	32.4	37.1	42.9	48.3
12-2		142.4	129.7	134.0	138.0	142.4	147.1	151.8	156.8	34.4	24.2	26.8	29.7	32.8	37.5	43.3	48.8
12-3		143.7	130.0	134.4	138.5	143.0	147.8	152.6	157.6	34.5	24.4	27.1	29.9	33.1	38.0	43.8	49.1
12-4		144.5	130.4	134.8	139.0	143.5	148.6	153.4	158.2	34.9	24.6	27.3	30.2	33.5	38.5	44.1	49.5
12-5		144.7	130.7	135.2	139.4	144.0	149.2	154.0	158.8	36.3	24.8	27.5	30.4	33.9	38.9	44.8	50.1
12-6		144.9	131.0	135.6	139.8	144.6	150.0	154.8	159.6	36.7	25.0	27.7	30.7	34.3	39.3	45.3	50.8
12-7		145.8	131.4	136.1	140.3	145.3	150.7	155.6	160.2	36.4	25.2	27.9	30.9	34.9	39.8	45.6	51.4
12-8		146.6	131.8	136.6	140.8	146.0	151.4	156.2	160.8	37.0	25.4	28.1	31.2	35.1	40.1	46.3	51.8
12-9		144.9	132.2	137.0	141.3	146.6	152.0	157.0	161.6	36.1	25.6	28.4	31.5	35.6	40.7	46.8	52.4
12-10		146.7	132.6	137.5	141.8	147.2	152.6	157.6	162.0	37.4	25.6	28.6	31.8	36.0	41.2	47.2	52.9
12-11		148.3	133.1	138.0	142.3	147.8	153.2	158.2	162.6	37.2	26.0	28.8	32.1	36.4	41.7	47.7	53.4

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



Average height and weight of Thai school-age girls and at different percentiles.(Page.1)

Age	Height (Cm.)								Weight (Kg.)								
	Yrs-m	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
6-0		111.2	103.2	105.4	108.4	110.8	114.0	116.9	119.3	18.0	14.5	15.5	16.5	17.9	19.4	21.1	22.5
6-1		112.5	103.6	105.7	108.8	111.2	114.4	117.4	119.8	18.9	14.7	15.6	16.7	18.0	19.6	21.3	22.8
6-2		112.2	103.8	106.1	109.2	111.6	114.8	117.8	120.2	18.3	14.8	15.7	16.8	18.2	19.7	21.5	23.0
6-3		112.8	104.2	106.4	109.6	112.1	115.3	118.2	120.7	18.7	14.9	15.9	16.9	18.3	19.9	21.7	23.3
6-4		112.5	104.6	106.8	110.0	112.5	115.8	118.7	121.2	18.4	15.0	16.0	17.1	18.5	20.0	21.8	23.5
6-5		113.2	105.0	107.2	110.4	112.9	116.2	119.1	121.6	18.6	15.1	16.1	17.2	18.6	20.2	22.0	23.8
6-6		113.9	105.2	107.6	110.8	113.4	116.6	119.6	122.1	19.0	15.3	16.2	17.4	18.8	20.4	22.2	24.0
6-7		114.1	105.6	108.0	111.2	113.8	117.1	120.0	122.6	19.0	15.4	16.4	17.5	18.9	20.5	22.4	24.3
6-8		114.1	106.0	108.4	111.6	114.2	117.5	120.4	123.1	19.2	15.5	16.5	17.7	19.0	20.7	22.6	24.5
6-9		115.8	106.2	108.8	112.0	114.6	118.0	120.9	123.6	19.5	15.6	16.6	17.8	19.2	20.8	22.8	24.8
6-10		116.0	106.6	109.2	112.4	115.0	118.4	121.3	124.0	19.1	15.7	16.7	17.9	19.3	21.0	22.9	25.0
6-11		115.6	107.0	109.6	112.8	115.5	118.9	121.8	124.5	19.9	15.9	16.9	18.1	19.5	21.2	23.1	25.3
7-0		115.9	107.1	110.0	113.2	115.9	119.3	122.2	125.0	20.2	16.0	17.0	18.2	19.6	21.3	23.3	25.6
7-1		115.9	107.7	110.4	113.6	116.1	119.8	122.6	125.4	19.3	16.1	17.1	18.4	19.8	21.5	23.5	25.8
7-2		117.0	108.0	110.7	114.0	116.8	120.2	123.1	125.9	19.9	16.2	17.2	18.5	19.9	21.6	23.7	26.1
7-3		117.9	108.4	111.1	114.5	117.2	120.6	123.6	126.4	20.6	16.4	17.4	18.7	20.1	21.7	23.9	26.3
7-4		119.2	109.7	111.5	114.8	117.8	121.1	124.0	126.8	21.0	16.5	17.5	18.8	20.2	21.9	24.0	26.6
7-5		118.2	109.0	111.9	115.1	118.0	121.5	124.4	127.3	21.3	16.6	17.6	18.9	20.4	22.1	24.2	26.8
7-6		118.9	109.4	112.3	115.5	118.4	122.0	124.8	127.8	21.8	16.7	17.7	19.1	20.5	22.2	24.4	27.1
7-7		118.8	109.8	112.6	115.9	118.9	122.4	125.3	128.3	21.4	16.8	17.9	19.2	20.7	22.4	24.6	27.4
7-8		118.8	110.1	113.0	116.3	119.3	122.8	125.6	128.7	21.2	16.9	18.0	19.4	20.8	22.6	24.8	27.7
7-9		120.0	110.4	113.4	116.6	119.8	123.3	126.2	129.2	21.6	17.1	18.1	19.5	21.0	22.7	25.0	28.0
7-10		121.5	110.8	113.6	117.0	120.2	123.6	126.6	129.6	22.1	17.2	18.2	19.7	21.1	22.9	25.2	28.2
7-11		121.6	111.1	114.2	117.4	120.6	124.2	127.0	130.2	22.1	17.3	18.4	19.8	21.3	23.1	25.4	28.5
8-0		120.5	111.5	114.6	117.8	121.0	124.6	127.5	130.6	21.7	17.4	18.5	19.9	21.4	23.3	25.5	28.8
8-1		120.3	111.8	114.9	118.2	121.4	125.0	128.0	131.1	21.8	17.5	18.6	20.1	21.6	23.5	25.8	29.1
8-2		121.5	112.2	115.3	118.6	121.8	125.4	128.4	131.6	22.6	17.6	18.7	20.2	21.7	23.6	25.9	29.5
8-3		122.6	112.5	115.7	119.0	122.2	125.9	128.8	132.0	22.5	17.7	18.9	20.4	21.8	23.8	26.2	29.7
8-4		121.8	112.8	116.0	119.4	122.7	126.3	129.3	132.4	22.7	17.8	19.0	20.5	22.0	24.0	26.4	30.0
8-5		123.5	113.2	116.4	119.8	123.1	126.7	129.7	132.9	22.8	17.9	19.1	20.7	22.2	24.3	26.6	30.3
8-6		122.9	113.5	116.8	121.2	123.6	127.1	130.2	133.4	22.9	18.0	19.2	20.8	22.4	24.5	26.9	30.7
8-7		124.5	113.8	117.2	120.6	124.0	127.5	130.6	133.8	23.9	18.1	19.4	21.0	22.5	24.7	27.2	31.0
8-8		124.7	114.2	117.6	121.0	124.5	127.9	131.0	134.2	24.1	18.2	19.5	21.1	22.7	25.0	27.4	31.3
8-9		124.7	114.5	118.0	121.5	124.9	128.4	131.4	134.6	23.7	18.3	19.6	21.2	22.9	25.2	27.7	31.6
8-10		125.0	114.8	118.4	121.7	125.3	128.7	131.8	135.0	24.0	18.4	19.7	21.3	23.1	25.5	28.0	31.9
8-11		126.2	115.2	118.8	122.1	125.8	129.2	132.3	135.5	24.6	18.5	19.9	21.5	23.3	25.7	28.3	32.3

Average height and weight of Thai school-age girls and at different percentiles.(Page.2)

Age	Height (Cm.)								Weight (Kg.)								
	Yrs-m	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
9-0		126.0	115.6	119.2	122.5	126.2	129.6	132.7	135.9	24.2	18.6	20.0	21.6	23.5	28.0	28.6	32.6
9-1		126.4	115.9	119.6	122.9	126.7	130.0	133.2	136.4	24.3	18.7	20.1	21.8	23.7	26.2	28.9	32.9
9-2		127.0	116.2	120.0	123.3	127.2	130.5	133.6	136.8	24.4	18.9	21.3	21.9	24.0	26.5	29.2	33.3
9-3		128.0	116.6	120.4	123.6	127.7	131.0	134.1	137.2	25.2	19.0	20.4	22.1	24.2	26.8	29.5	33.6
9-4		128.8	116.9	120.8	124.0	128.2	131.4	134.6	137.7	25.7	19.1	20.6	22.3	24.5	27.1	29.9	34.0
9-5		128.7	117.2	121.2	124.4	128.7	131.9	135.1	138.2	26.1	19.2	20.7	22.5	24.7	27.4	30.2	34.4
9-6		128.9	117.5	121.6	124.8	129.2	132.4	135.6	138.8	26.7	19.3	20.9	22.6	25.0	27.7	30.6	34.8
9-7		129.4	117.9	121.9	125.2	129.6	132.9	136.1	139.3	26.4	19.4	21.1	22.8	25.2	28.0	31.0	35.2
9-8		129.2	118.2	122.3	125.6	130.0	133.4	136.6	139.8	25.9	19.5	21.3	23.0	25.5	28.3	31.3	35.6
9-9		130.4	118.6	122.7	126.0	130.6	133.9	137.2	140.4	26.7	19.6	21.5	23.3	25.7	28.6	31.7	36.0
9-10		130.0	119.0	123.0	126.4	131.0	134.4	137.8	141.0	26.0	19.7	21.6	23.5	26.0	28.9	32.1	36.4
9-11		130.6	119.4	123.5	126.8	131.5	135.0	138.3	141.7	26.5	19.9	21.8	23.7	26.3	29.2	32.5	36.8
10-0		130.9	119.8	123.8	127.2	132.0	135.5	138.9	142.4	26.8	20.0	22.0	23.9	26.6	29.5	32.9	37.3
10-1		132.3	120.2	124.3	127.6	132.4	136.1	139.4	143.0	26.2	20.1	22.2	24.1	26.9	29.9	33.3	37.6
10-2		133.0	120.6	124.6	128.1	132.8	136.6	140.0	143.7	28.7	20.2	22.4	24.3	27.2	30.2	33.7	38.0
10-3		132.9	121.0	125.0	128.6	133.4	137.2	140.6	144.4	28.3	20.4	22.6	24.5	27.5	30.6	34.1	38.5
10-4		134.0	121.5	125.5	129.0	133.8	137.8	141.2	145.0	29.1	20.5	22.8	24.8	27.8	31.0	34.6	39.0
10-5		134.7	122.0	126.0	129.4	134.3	138.4	141.8	145.7	29.2	20.7	23.0	25.0	28.1	31.4	35.1	39.4
10-6		134.7	122.4	126.4	129.9	134.8	138.9	142.4	146.4	29.8	20.9	23.2	25.3	28.4	31.8	35.5	39.9
10-7		135.3	122.8	126.9	130.4	135.3	139.6	143.0	147.1	28.5	21.0	23.4	25.5	28.7	32.2	36.0	40.4
10-8		135.4	123.3	127.4	130.9	135.8	140.2	143.6	147.8	29.6	21.2	23.6	25.8	29.0	32.5	36.5	41.9
10-9		136.8	123.6	127.9	131.4	136.3	140.6	144.2	148.6	30.2	21.4	23.8	26.0	29.3	33.0	37.0	41.4
10-10		137.4	124.3	128.4	131.9	136.8	141.4	144.8	149.2	31.4	21.6	24.0	26.3	29.7	33.4	37.5	41.9
10-11		136.8	124.8	128.8	132.4	137.3	142.0	145.4	150.0	30.8	21.8	24.3	26.6	30.0	33.9	38.0	42.5
11-0		137.7	125.2	129.4	133.0	137.9	142.6	146.1	150.8	30.7	22.0	24.5	26.9	30.4	34.3	38.5	43.0
11-1		138.7	125.8	129.9	133.6	138.4	143.2	146.7	151.2	31.3	22.2	24.8	27.2	30.8	34.8	39.1	43.5
11-2		139.6	126.7	130.4	134.2	139.0	143.8	147.3	151.8	33.6	22.5	25.0	27.5	31.1	35.2	39.7	44.0
11-3		138.9	126.8	131.0	134.8	139.5	144.5	148.0	152.5	31.2	22.7	25.2	27.8	31.5	35.7	40.2	44.5
11-4		139.8	127.3	131.6	135.4	140.1	145.2	148.5	153.0	32.4	23.0	25.5	28.1	31.9	36.2	40.7	45.0
11-5		141.3	127.9	132.2	136.0	140.7	145.8	149.1	153.5	33.2	23.2	25.8	28.5	32.3	36.7	41.3	45.5
11-6		140.9	128.5	132.8	136.6	141.3	146.4	149.6	154.0	34.0	23.5	26.1	28.8	32.7	37.2	41.8	46.0
11-7		140.9	129.1	133.4	137.3	142.0	146.7	150.1	154.5	33.0	23.7	26.4	29.2	33.2	37.7	42.3	46.5
11-8		143.4	129.7	134.0	138.0	142.6	147.5	150.6	155.0	34.0	24.0	26.7	29.6	33.6	38.1	42.6	47.0
11-9		142.7	130.4	134.6	138.6	143.2	148.0	151.1	155.4	35.3	24.2	27.0	30.0	34.0	38.6	43.2	47.4
11-10		143.4	131.0	135.2	139.3	143.8	148.6	151.6	155.8	35.9	24.5	27.3	30.5	34.5	39.2	43.7	47.9
11-11		144.5	131.6	135.7	139.9	144.4	149.0	152.0	156.1	35.4	24.7	27.6	30.9	34.9	39.6	44.2	48.3

Average height and weight of Thai school-age girls and at different percentiles.(Page.3)

Age	Height (Cm.)								Weight (Kg.)								
	Yrs-m	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97	Mean	P3	P10	P25	P50	P75	P90	P97
12-0		143.8	132.2	136.3	140.5	145.0	149.5	152.4	156.5	35.4	25.0	27.9	31.3	35.4	40.0	44.6	48.8
12-1		146.0	132.6	136.8	141.0	145.6	150.0	152.9	156.8	37.9	25.2	28.2	31.7	35.8	40.5	45.0	49.2
12-2		148.1	133.4	137.4	141.6	146.2	150.4	153.3	157.2	36.2	25.5	28.5	32.2	36.2	40.9	45.5	49.6
12-3		145.9	133.9	137.9	142.1	146.8	150.8	153.7	157.5	36.9	25.9	28.8	32.6	36.7	41.3	45.9	50.0
12-4		147.2	134.5	138.4	142.6	147.2	151.2	154.0	157.8	37.7	26.1	29.1	33.0	37.1	41.7	46.3	50.4
12-5		147.6	135.0	139.0	143.1	147.6	151.6	154.4	158.1	37.8	26.4	29.5	33.5	37.5	42.1	46.7	50.8
12-6		147.2	135.5	139.4	143.6	148.0	151.9	154.8	158.4	38.1	26.7	29.6	33.9	37.8	42.5	47.1	51.1
12-7		148.5	136.0	140.0	144.0	148.4	152.2	155.1	158.7	39.9	27.0	30.1	34.3	38.2	42.8	47.5	51.4
12-8		149.3	136.5	140.4	144.4	148.7	152.4	155.4	159.0	39.3	27.3	30.4	34.7	38.5	43.2	47.9	51.8
12-9		148.5	137.0	140.8	144.8	149.0	152.7	155.7	159.3	40.0	27.6	30.6	35.0	38.8	43.5	48.3	52.1
12-10		148.6	137.4	141.3	145.1	149.3	153.0	156.0	159.5	39.9	27.9	31.1	35.4	39.2	43.8	48.6	52.4
12-11		148.6	137.8	141.7	145.5	149.5	153.2	156.3	159.8	39.4	28.1	31.5	35.7	39.5	44.1	49.0	52.8

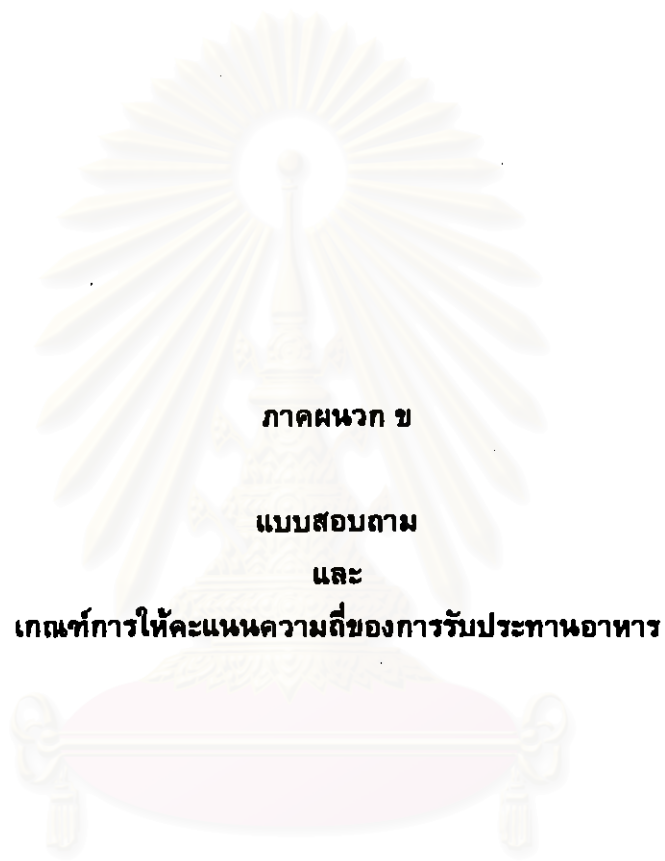
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Weight at different percentiles by height in boys and girls.(Page.1)

Height (Cm.)	Boys							Girls						
	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P97	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P97
100	13.10	13.45	14.40	15.00	15.70	16.70	17.70	12.75	13.35	14.00	14.75	15.50	16.30	17.10
101	13.40	13.90	14.60	15.25	16.00	16.95	18.05	12.95	13.60	14.25	15.00	15.75	16.55	17.40
102	13.70	14.15	14.90	15.55	16.30	17.20	18.40	13.20	13.85	14.50	15.30	16.05	16.90	17.75
103	13.90	14.40	15.10	15.85	16.60	17.50	18.70	13.45	14.10	14.80	15.60	16.35	17.20	18.10
104	14.20	14.70	15.40	16.10	16.90	17.80	19.00	13.75	14.40	15.10	15.85	16.65	17.55	18.40
105	14.45	14.95	15.65	16.40	17.20	18.05	19.35	14.00	14.65	15.35	16.20	16.95	17.90	18.75
106	14.70	15.20	15.90	16.70	17.45	18.35	19.70	14.30	14.95	15.65	16.50	17.25	18.25	19.10
107	15.00	15.50	16.20	17.00	17.80	18.60	20.00	14.60	15.20	15.90	16.80	17.55	18.50	19.50
108	15.25	15.75	16.45	17.25	18.05	18.90	20.30	14.90	15.50	16.20	17.10	17.85	18.80	19.80
109	15.50	16.00	16.70	17.55	18.35	19.20	20.70	15.20	15.80	16.50	17.40	18.20	19.10	20.20
110	15.80	16.30	17.00	17.80	18.70	19.45	21.00	15.50	16.10	16.85	17.70	18.50	19.40	20.55
111	16.00	16.60	17.30	18.10	19.00	19.70	21.30	15.80	16.45	17.15	18.00	18.85	19.75	20.90
112	16.30	16.90	17.60	18.40	19.25	20.00	21.60	16.10	16.80	17.50	18.40	19.20	20.10	21.30
113	16.60	17.10	18.00	18.90	19.60	20.40	22.20	16.40	17.10	17.80	18.80	19.60	20.50	21.90
114	16.80	17.50	18.40	19.30	20.10	20.90	22.80	16.70	17.40	18.20	19.10	20.00	21.10	22.40
115	17.10	17.80	18.80	19.70	20.50	21.40	23.30	17.00	17.70	18.50	19.50	20.30	21.50	23.00
116	17.30	18.10	19.10	20.10	21.10	22.00	23.90	17.30	18.00	18.90	19.80	20.60	22.10	23.50
117	17.70	18.50	19.50	20.50	21.40	22.50	24.50	17.60	18.40	19.20	20.20	21.20	22.50	24.10
118	18.00	18.80	19.80	20.80	21.80	23.10	25.00	17.80	18.70	19.60	20.60	21.60	23.10	24.70
119	18.30	19.20	20.20	21.20	22.20	23.60	25.60	18.10	19.00	20.00	20.90	22.10	23.60	25.30
120	18.40	19.50	20.60	21.60	22.70	24.20	26.20	18.40	19.30	20.30	21.30	22.50	24.10	25.90
121	18.90	19.90	20.90	22.00	23.20	24.80	26.80	18.70	19.70	20.70	21.70	23.00	24.70	26.50
122	19.20	20.30	21.30	22.40	23.60	25.60	27.50	19.00	20.00	21.10	22.20	23.50	25.30	27.20
123	19.60	20.70	21.70	22.80	24.10	26.00	28.30	19.40	20.40	21.40	22.70	24.00	25.90	27.90
124	19.90	21.10	22.10	23.30	24.60	26.60	29.00	19.60	20.70	21.80	23.10	24.50	26.50	28.70
125	20.20	21.50	22.50	23.80	25.10	27.20	29.80	20.00	21.10	22.20	23.60	25.00	27.10	29.40
126	20.50	21.90	23.00	24.30	25.60	27.90	30.40	20.40	21.50	22.70	24.10	25.60	27.80	30.10
127	20.90	22.30	23.40	24.80	26.20	28.40	31.40	20.80	22.00	23.10	24.60	26.20	28.50	30.90
128	21.30	22.70	23.90	25.30	26.80	29.00	32.10	21.20	22.40	23.50	25.20	26.80	29.20	31.60
129	21.70	23.20	24.40	25.80	27.30	29.60	32.90	21.60	22.80	24.00	25.70	27.50	29.90	32.30
130	22.10	23.60	24.80	26.30	27.90	30.20	33.20	22.00	23.20	24.50	26.30	28.10	30.70	33.30
131	22.50	24.10	25.30	26.80	28.40	30.90	34.50	22.50	23.70	25.00	26.80	28.80	31.50	34.20
132	23.00	24.50	25.80	27.40	29.00	31.60	35.30	22.90	24.10	25.50	27.40	29.50	32.30	35.20
133	23.40	25.00	26.30	27.90	29.50	32.30	34.10	23.30	24.60	26.00	28.00	30.30	33.10	36.30
134	23.90	25.40	26.80	28.40	30.10	33.10	34.90	23.70	25.10	26.50	28.50	31.00	34.00	37.40
135	24.30	25.90	27.30	29.00	30.70	33.80	37.70	24.20	25.50	27.00	29.10	31.70	34.80	38.50
136	24.80	26.40	27.80	29.50	31.30	34.50	38.50	24.60	26.00	27.60	29.70	32.50	35.80	39.60
137	25.20	26.90	28.40	30.20	32.00	35.30	39.40	25.00	26.50	28.20	30.40	33.40	36.80	40.80
138	25.60	27.40	28.90	30.70	32.60	36.10	40.20	25.50	27.00	28.80	31.10	34.30	37.90	42.00
139	26.10	27.90	29.50	31.30	33.50	36.90	41.10	26.00	27.60	29.50	31.90	35.30	39.00	43.20
140	26.70	28.30	30.10	31.90	34.00	37.60	41.90	26.60	28.20	30.30	32.80	36.30	40.20	44.40

Weight at different percentiles by height in boys and girls.(Page.2)

Height (Cm.)	Boys							Girls						
	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P97	P5	P10	P25	P50	P75	P90	P97
141	27.20	28.90	30.70	32.50	34.70	38.50	42.80	27.20	29.00	31.20	33.90	37.60	41.40	45.80
142	27.70	29.40	31.40	33.10	35.50	39.20	43.70	27.90	29.70	32.10	35.10	38.90	42.80	47.10
143	28.30	30.00	32.00	33.70	36.30	40.00	44.50	28.70	30.50	33.10	36.50	40.20	44.20	48.30
144	28.90	30.60	32.60	34.60	37.10	40.80	45.40	29.50	31.50	34.30	37.90	41.60	45.50	49.50
145	29.50	31.20	33.30	35.30	37.90	41.60	46.20	30.30	32.40	35.30	39.10	42.80	46.80	50.40
146	30.10	32.40	34.00	36.10	38.70	42.40	47.10	31.20	33.40	36.40	40.20	43.80	47.60	51.70
147	30.70	32.4	34.70	36.90	39.50	43.30	48.00	32.00	34.30	37.40	41.20	44.80	48.60	52.70
148	31.30	33.10	35.40	37.70	40.40	44.10	48.90	32.80	35.20	38.30	42.00	45.70	49.50	53.40
149	31.90	33.80	36.10	38.60	41.30	45.00	49.70	33.50	36.00	39.20	42.70	46.50	50.30	54.40
150	32.50	34.50	36.90	39.50	42.20	45.90	50.40	34.20	36.90	40.00	43.50	47.20	51.10	55.10
151	33.20	35.20	37.70	40.40	43.10	44.80	51.40	34.90	37.60	40.80	44.20	48.00	51.80	55.80
152	33.80	36.00	38.30	41.30	44.00	47.60	52.30	35.70	38.40	41.50	45.00	48.70	52.50	56.50
153	34.50	36.80	39.30	42.20	44.90	48.50	53.20	36.40	39.20	42.20	45.70	49.10	53.20	57.20
154	35.20	37.60	40.10	43.10	45.80	49.30	54.00	37.20	40.00	42.80	46.40	50.00	53.80	57.80
155	35.90	38.40	41.00	44.00	46.70	50.20	54.80	38.00	40.70	43.40	47.00	50.70	54.50	58.50
156	36.50	39.20	41.90	44.80	47.70	51.10	55.70	38.80	41.30	44.00	47.60	51.40	55.10	59.10
157	37.20	40.00	42.70	45.60	48.70	52.10	56.50	39.30	42.00	44.70	48.10	52.00	55.70	59.70
158	38.10	40.8	43.50	46.50	49.70	53.00	57.30	40.00	42.60	45.20	48.70	52.60	56.40	60.30
159	38.90	41.60	44.40	47.30	50.70	53.90	58.20	40.60	43.20	45.80	49.20	53.20	57.00	60.90
160	39.70	42.40	45.20	48.10	51.60	54.80	59.00	41.10	43.70	46.30	49.70	53.80	57.60	61.50
161	40.40	43.10	45.90	49.00	52.50	55.70	59.80	41.70	44.30	46.90	50.30	54.40	58.20	62.20
162	41.20	43.80	46.70	49.80	53.40	56.60	60.60	42.20	44.90	47.40	50.80	55.00	58.80	62.80
163	41.90	44.50	47.50	50.60	54.20	57.40	61.40	42.70	45.40	47.90	51.30	55.50	59.30	63.40
164	42.60	45.20	48.20	51.50	55.10	56.10	62.20	43.30	45.90	48.50	51.80	56.10	59.90	64.10
165	43.30	45.90	49.00	52.20	55.90	58.90	63.10	43.80	46.40	49.00	52.30	56.70	60.30	64.70
166	44.00	46.90	50.10	53.10	56.60	59.60	63.90							
167	44.70	47.20	50.40	53.80	57.30	60.30	64.60							
168	45.30	47.90	51.20	54.50	58.00	61.00	65.10							
169	46.00	48.70	51.90	55.20	58.70	61.60	66.00							
170	46.60	49.40	52.70	56.00	59.30	62.30	66.70							
171	47.30	50.10	53.40	56.60	59.80	63.00	67.40							
172	47.90	50.80	54.20	57.20	60.40	63.60	68.70							
173	48.50	51.50	54.90	57.80	60.90	64.20	68.80							
174	49.10	52.10	55.60	58.50	61.50	64.80	69.50							
175	49.70	52.80	56.30	59.10	62.00	65.50	70.20							



ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

และ

เกณฑ์การให้คะแนนความถี่ของการรับประทานอาหาร

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่ 1  
สำหรับโรงเรียน

ชื่อโรงเรียน .....อำเภอ ..... จังหวัดสุโขทัย ผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ □ชาย □หญิง  
ตำแหน่งปัจจุบัน □ ครูใหญ่/อาจารย์ใหญ่/ผู้อำนวยการ □ ครูประจำชั้นปีที่ ..... □ ครูอื่น ๆ โปรดระบุ.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ หรือเติมข้อความที่ตรงกับความจริงลงในช่องว่าง

สำหรับผู้วิจัย

- 1. โรงเรียนของท่านมีการจัดบริการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 หรือไม่  
 1) มี  2) ไม่มี (ข้ามไปข้อ 9) \_ 4
- 2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่รับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียน มีจำนวน ..... คน \_\_\_ 5-8
- 3. โรงเรียนของท่านมีนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่รับประทานอาหารกลางวันฟรี หรือไม่  
 1) มี  2) ไม่มี (ข้ามไปข้อ 6) \_ 9
- 4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่รับประทานอาหารกลางวันฟรี ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 1) นักเรียนที่น้ำหนักต่ำกว่า เกณฑ์ จำนวน ..... คน \_\_\_ 10-14  
 2) นักเรียนที่ขาดแคลนอาหารกลางวัน จำนวน ..... คน \_\_\_ 15-19  
 3) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ทุกคน จำนวน ..... คน \_\_\_ 20-24
- 5. การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน จัดสัปดาห์ละกี่วัน \_ 25  
 1) สัปดาห์ละ 1 วัน  2) สัปดาห์ละ 2 วัน  
 3) สัปดาห์ละ 3 วัน  4) สัปดาห์ละ 4 วัน  
 5) สัปดาห์ละ 5 วัน  6) อื่น ๆ โปรดระบุ .....
- 6. การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนทำโดยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) \_\_\_ 26-30  
 1) โรงเรียนจ้างคนครัวทำอาหาร  
 2) โรงเรียนซื้ออาหารที่มีจำหน่ายอยู่ในโรงเรียนให้นักเรียนรับประทาน  
 3) โรงเรียนสั่งอาหารจากบุคคลภายนอกที่จัดประกอบอาหารไว้ล่วงหน้า  
 4) กลุ่มแม่บ้านอาสาในชุมชนจัดอาหารกลางวันมาบริการ/หมุนเวียนกันมาประกอบอาหารกลางวันให้  
 5) ครูและนักเรียนช่วยกันประกอบอาหารโดยเป็นกิจกรรมประกอบการเรียนการสอน  
 6) อื่น ๆ โปรดระบุ .....
- 7. อาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดบริการ จัดในรูปแบบใด \_ 31  
 1) แบบอาหารจานเดียว เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ข้าวราดแกง  
 2) แบบอาหารชุด ประกอบด้วย ข้าว กับข้าว และขนมหรือผลไม้  
 3) แบบจัดอาหารเพิ่มเติม โดยนักเรียนนำข้าวมาจากบ้าน โรงเรียนจัดกับข้าวให้  
 4) แบบประสม โดยใช้หลายรูปแบบดังกล่าว จัดสลับกันไป  
 5) อื่น ๆ โปรดระบุ .....
- 8. อาหารกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดบริการในแต่ละรูปแบบ คิดเป็นราคาเท่าไร (ตอบทุกรูปแบบที่มีการจัด) \_\_\_ 32-34  
 1) อาหารจานเดียว ราคาจานละ ..... บาท \_\_\_ 35-37  
 2) อาหารชุด ราคาชุดละ ..... บาท \_\_\_ 38-40  
 3) อาหารเพิ่มเติม ราคากับข้าวอย่างละ ..... บาท
- 9. โรงเรียนของท่านมีการจัดบริการอาหารเสริมระหว่างมื้อให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 หรือไม่  
 1) มี  2) ไม่มี (ข้ามไปข้อ 15) \_ 41

<p>10. อาหารเสริมที่จัดบริการได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1) นมยู เอช ที/ นมพาสเจอร์ไรส์/ ไมโล/ โอวัลติน</p> <p><input type="checkbox"/> 2) นมถั่วเหลือง/ น้ำเต้าหู้</p> <p><input type="checkbox"/> 3) อื่น ๆ โปรดระบุ .....</p>	<p>___ 42-44</p>
<p>11. อาหารเสริมที่โรงเรียนจัดบริการ คิดเป็นราคา ..... บาท ต่อคน ต่อวัน</p>	<p>___ 45-46</p>
<p>12. การจัดการอาหารเสริมในโรงเรียน จัดสัปดาห์ละกี่วัน</p> <p><input type="checkbox"/> 1) สัปดาห์ละ 1 วัน      <input type="checkbox"/> 2) สัปดาห์ละ 2 วัน      <input type="checkbox"/> 3) สัปดาห์ละ 3 วัน</p> <p><input type="checkbox"/> 4) สัปดาห์ละ 4 วัน      <input type="checkbox"/> 5) สัปดาห์ละ 5 วัน      <input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ โปรดระบุ .....</p>	<p>___ 47</p>
<p>13. แหล่งเงินทุนในการจัดการอาหารกลางวัน/อาหารเสริมในโรงเรียน ได้มาจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1) ทุนหมุนเวียนจาก สปช.</p> <p><input type="checkbox"/> 2) กองทุนอาสาสมัครในชุมชน</p> <p><input type="checkbox"/> 3) เงินบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา</p> <p><input type="checkbox"/> 4) เงินช่วยเหลือจากมูลนิธิ หรือภาคเอกชน</p> <p><input type="checkbox"/> 5) กองทุนหมุนเวียนของโรงเรียน เช่น จากการจัดงาน, ระเบียบจากครู, ระเบียบจากผู้ปกครอง</p> <p><input type="checkbox"/> 6) เก็บเงินค่าอาหารจากผู้ปกครองมาใช้เป็นเงินทุนหมุนเวียน (ยกเว้นเด็กยากจน)</p> <p><input type="checkbox"/> 7) อื่น ๆ โปรดระบุ .....</p>	<p>___ 48-54</p>
<p>14. เงินทุนที่โรงเรียนได้รับเพียงพอหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> 1) เพียงพอ</p> <p><input type="checkbox"/> 2) ไม่เพียงพอ โรงเรียนดำเนินการอย่างไร .....</p>	<p>___ 55</p>
<p>15. ถ้าไม่มีการจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียน นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1) กลับไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้าน      <input type="checkbox"/> 2) นำอาหารจากบ้านมารับประทานที่โรงเรียน</p> <p><input type="checkbox"/> 3) ซื้ออาหารรับประทานเองจากร้านค้าในโรงเรียน      <input type="checkbox"/> 4) ซื้ออาหารรับประทานเองจากร้านค้านอกโรงเรียน</p> <p><input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ โปรดระบุ .....</p>	<p>___ 56-60</p>
<p>16. มีนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> 1) มี โปรดระบุสาเหตุ.....      <input type="checkbox"/> 2) ไม่มี</p>	<p>___ 61</p>
<p>17. โรงเรียนให้บุคคลภายนอกเข้ามาจำหน่ายอาหารในโรงเรียน หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> 1) มี      <input type="checkbox"/> 2) ไม่มี (ข้ามไปข้อ 20)</p>	<p>___ 62</p>
<p>18. โรงเรียนมีการควบคุมความสะอาดและคุณภาพของอาหาร ที่บุคคลภายนอกนำเข้ามาจำหน่ายหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> 1) มี      <input type="checkbox"/> 2) ไม่มี</p>	<p>___ 63</p>
<p>19. มีร้านค้าจำหน่ายอาหารบริเวณรอบนอกของโรงเรียน หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> 1) มี      <input type="checkbox"/> 2) ไม่มี</p> <p>ถ้ามี โปรดระบุประเภทของอาหารที่มีจำหน่าย .....</p>	<p>___ 64</p>
<p>20. โรงเรียนจัดให้มีการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเทียบกับตารางมาตรฐานน้ำหนักเด็กไทย หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> 1) มี      <input type="checkbox"/> 2) ไม่มี</p>	<p>___ 65</p>
<p>21. ถ้าพบเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โรงเรียนจะดำเนินการอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1) จัดอาหารเสริมเพิ่มเติมให้</p> <p><input type="checkbox"/> 2) ให้โภชนิกษานกนักเรียน และผู้ปกครอง</p> <p><input type="checkbox"/> 3) ขอพบผู้ปกครองเพื่อชี้แจงและให้คำแนะนำ</p> <p><input type="checkbox"/> 4) ขอความช่วยเหลือและคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข</p> <p><input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ โปรดระบุ .....</p>	<p>___ 66-70</p>



**ชุดที่ 2**  
**สำหรับนักเรียน**

เลขที่แบบสอบถาม  1-4

รหัสโรงเรียน  5-7

สำหรับผู้วิจัย

**ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล**

ชื่อโรงเรียน ..... ชั้น ..... วันที่สำรวจ .....

นักเรียนชื่อ  1) ค.ช.  2) ค.ญ. .... นามสกุล .....

เกิดวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ..... อายุ .....ปี ..... เดือน .....

น้ำหนัก ..... กิโลกรัม (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)

ส่วนสูง ..... เซนติเมตร (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)

ภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามอายุ (P).....

ส่วนสูงตามอายุ (P).....

น้ำหนักตามส่วนสูง (P).....

สรุปภาวะโภชนาการ  1) ปกติ  2) น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์  3) น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์

ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา ได้เกรด ..... (ทศนิยม 2 ตำแหน่ง)

\_\_ 8

\_\_ 9

\_\_ 10-13

\_\_ 14-16

\_\_ 17-20

\_\_ 21-22

\_\_ 23-24

\_\_ 25-26

\_\_ 27

\_\_ 28-30

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามนักเรียน เกี่ยวกับบริโภคนิสัย**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย  ลงใน  และเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงลงในช่องว่าง

- ตามปกตินักเรียนรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ
  - 1) 1 มื้อ  2) 2 มื้อ  3) 3 มื้อ  4) อื่น ๆ ระบุ ..... มื้อ
- การรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน
 

<u>วันเปิดเรียน</u>	<u>วันหยุดเรียน</u>
<input type="checkbox"/> 1) รับประทานเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> 1) รับประทานเป็นประจำ
<input type="checkbox"/> 2) รับประทานเป็นบางวัน	<input type="checkbox"/> 2) รับประทานเป็นบางวัน
<input type="checkbox"/> 3) ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> 3) ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ
- แหล่งของอาหารเข้าที่นักเรียนรับประทาน (เฉพาะผู้ที่รับประทานอาหารเช้า)(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - 1) รับประทานที่บ้าน  3) ซื้อจากร้านค้าทั่วไป
  - 2) ซื้อจากร้านค้าที่โรงเรียน  4) ที่อื่น ๆ ระบุ .....
- เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า (เฉพาะผู้ที่รับประทานเป็นบางวัน)(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - 1) ไม่หิว
  - 2) ดิ้นสายไม่มีเวลารับประทาน
  - 3) ไม่มีการประกอบ และรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน
  - 4) ไม่ชอบอาหารที่มีอยู่
  - 5) อื่น ๆ ระบุ .....
- เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า (เฉพาะผู้ที่ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ)(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - 1) ไม่หิว
  - 2) ดิ้นสายไม่มีเวลารับประทาน
  - 3) ไม่มีการประกอบ และรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน
  - 4) ไม่ชอบอาหารที่มีอยู่
  - 5) อื่น ๆ ระบุ .....

\_\_ 31

\_\_ 32-33

\_\_ 34-37

\_\_ 38-42

\_\_ 43-47

6. การรับประทานอาหารมื้อกลางวันของนักเรียน 48-49
- |                                                           |                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <u>วันเปิดเรียน</u>                                       | <u>วันหยุดเรียน</u>                                       |
| <input type="checkbox"/> 1) รับประทานอาหารเป็นประจำ       | <input type="checkbox"/> 1) รับประทานอาหารเป็นประจำ       |
| <input type="checkbox"/> 2) รับประทานอาหารเป็นบางวัน      | <input type="checkbox"/> 2) รับประทานอาหารเป็นบางวัน      |
| <input type="checkbox"/> 3) ไม่ได้รับประทานอาหารเป็นประจำ | <input type="checkbox"/> 3) ไม่ได้รับประทานอาหารเป็นประจำ |

7. แหล่งของอาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานในวันเปิดเรียน (เฉพาะผู้ที่รับประทานอาหารมื้อกลางวัน) 50-55
- (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1) กลับไปรับประทานที่บ้าน
  - 2) นำอาหารจากบ้านมารับประทานที่โรงเรียน
  - 3) ซื้ออาหารจากร้านค้าในโรงเรียน
  - 4) ซื้ออาหารจากร้านค้านอกโรงเรียน
  - 5) รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้
  - 6) อื่น ๆ ระบุ .....

8. เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน (เฉพาะผู้ที่รับประทานเป็นบางวัน) 56-59
- (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |                                                       |                                                  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) ไม่หิว                    | <input type="checkbox"/> 3) ไม่ชอบอาหารที่มีอยู่ |
| <input type="checkbox"/> 2) ไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน | <input type="checkbox"/> 4) อื่น ๆ ระบุ .....    |

9. เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน (เฉพาะผู้ที่ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ) 60-63
- (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |                                                       |                                                  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) ไม่หิว                    | <input type="checkbox"/> 3) ไม่ชอบอาหารที่มีอยู่ |
| <input type="checkbox"/> 2) ไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน | <input type="checkbox"/> 4) อื่น ๆ ระบุ .....    |

10. การรับประทานอาหารมื้อเย็นของนักเรียน 64
- |                                                     |                                                      |                                                           |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) รับประทานอาหารเป็นประจำ | <input type="checkbox"/> 2) รับประทานอาหารเป็นบางวัน | <input type="checkbox"/> 3) ไม่ได้รับประทานอาหารเป็นประจำ |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

11. เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเย็น (เฉพาะผู้ที่รับประทานเป็นบางวัน) 65-69
- (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |                                                  |                                                               |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) ไม่หิว               | <input type="checkbox"/> 4) ไม่มีการรับประทานอาหารเย็นที่บ้าน |
| <input type="checkbox"/> 2) ไม่มีเวลารับประทาน   | <input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ ระบุ .....                 |
| <input type="checkbox"/> 3) ไม่ชอบอาหารที่มีอยู่ |                                                               |

12. เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเย็น (เฉพาะผู้ที่ไม่ได้รับประทานเป็นประจำ) 70-74
- (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- |                                                  |                                                               |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) ไม่หิว               | <input type="checkbox"/> 4) ไม่มีการรับประทานอาหารเย็นที่บ้าน |
| <input type="checkbox"/> 2) ไม่มีเวลารับประทาน   | <input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ ระบุ .....                 |
| <input type="checkbox"/> 3) ไม่ชอบอาหารที่มีอยู่ |                                                               |

13. การรับประทานอาหารว่างระหว่างมี และก่อนนอนของนักเรียน 75-77
- |                                                           |                                                           |                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <u>ก่อนมื้อกลางวัน</u>                                    | <u>ก่อนมื้อเย็น</u>                                       | <u>ก่อนนอน</u>                                            |
| <input type="checkbox"/> 1) รับประทานอาหารเป็นประจำ       | <input type="checkbox"/> 1) รับประทานอาหารเป็นประจำ       | <input type="checkbox"/> 1) รับประทานอาหารเป็นประจำ       |
| <input type="checkbox"/> 2) รับประทานอาหารเป็นบางวัน      | <input type="checkbox"/> 2) รับประทานอาหารเป็นบางวัน      | <input type="checkbox"/> 2) รับประทานอาหารเป็นบางวัน      |
| <input type="checkbox"/> 3) ไม่ได้รับประทานอาหารเป็นประจำ | <input type="checkbox"/> 3) ไม่ได้รับประทานอาหารเป็นประจำ | <input type="checkbox"/> 3) ไม่ได้รับประทานอาหารเป็นประจำ |

## 14. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าไปนี้บ่อยเพียงใด ใน 1 สัปดาห์

ประเภทของอาหาร	ประจำ (5-7วัน)	บางวัน (1-4วัน)	นาน ๆ ครั้ง ( < 1วัน)	ไม่เคย รับประทาน	
1) เนื้อหมู วัว ไก่ เป็ด	.....	.....	.....	.....	_ 78
2) เนื้อปลา กุ้ง ปู	.....	.....	.....	.....	_ 79
3) เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ	.....	.....	.....	.....	_ 80
4) อาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก ปลาทุ	.....	.....	.....	.....	_ 81
5) ไข่	.....	.....	.....	.....	_ 82
6) นม	.....	.....	.....	.....	_ 83
7) น้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง	.....	.....	.....	.....	_ 84
8) ถั่วต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....	_ 85
9) ข้าว/แป้ง/น้ำตาล	.....	.....	.....	.....	_ 86
10) น้ำมันพืช หรือน้ำมันสัตว์	.....	.....	.....	.....	_ 87
11) ผักสีเขียว	.....	.....	.....	.....	_ 88
12) ผักอื่น ๆ	.....	.....	.....	.....	_ 89
13) ผลไม้	.....	.....	.....	.....	_ 90

## 15. นักเรียนปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้บ่อยเพียงใด ใน 1 สัปดาห์

สิ่งที่ปฏิบัติ	ประจำ (5-7วัน)	บางวัน (1-4วัน)	นาน ๆ ครั้ง ( < 1 วัน)	ไม่เคย ปฏิบัติ	
1) รับประทานอาหารเช้าตรงต่อเวลาทุกมื้อ	.....	.....	.....	.....	_ 91
2) เลือกรับประทานแต่สิ่งที่ชอบในอาหาร เช่น หมู ไก่ ไข่	.....	.....	.....	.....	_ 92
3) รับประทานอาหารที่ไม่ชอบรับประทานออกกึ่ง เช่น เชียผักกึ่ง	.....	.....	.....	.....	_ 93
4) ทดลองรับประทานอาหารชนิดใหม่ที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน	.....	.....	.....	.....	_ 94
5) รับประทานอาหารร้อนในการรับประทานอาหารเช้า	.....	.....	.....	.....	_ 95
6) พยายามหยุดกินขณะรับประทานอาหารเช้า	.....	.....	.....	.....	_ 96
7) รับประทานข้าวตักน้ำ แบบข้าวสำน้ำคำ	.....	.....	.....	.....	_ 97
8) ออกไปวิ่งเล่นทันทีที่รับประทานอาหารเช้าเสร็จ	.....	.....	.....	.....	_ 98
9) ขณะดูโทรทัศน์จะรับประทานของขบเคี้ยวไปด้วย	.....	.....	.....	.....	_ 99
10) เลือกซื้อขนมที่มีซองแถม	.....	.....	.....	.....	_ 100

15. ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทานในรอบ 24 ชั่วโมง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าชื่อชนิดอาหารที่นักเรียนได้รับประทานเมื่อวานนี้

ชนิดอาหาร	ชนิดอาหาร	
... นมสด ระบุ ....รสจืด ..... รสหวาน	... ไข่	— 101-102
... นมเปรี้ยว/ยาคูลท์	... เนื้อหมู วัว ไก่ เป็ด	— 103-104
... น้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง	... เนื้อปลา กุ้ง ปู	— 105-106
... ไอศกรีม	... อาหารทะเล	— 107-108
... หวานเย็น	... เครื่องในสัตว์	— 109-110
... น้ำอัดลม	... ถั่วต่าง ๆ	— 111-112
... น้ำหวาน	... ไก่ทอด/หมูทอด	— 113-114
... โอวัลติน/ไมโล	... ลูกชิ้นทอด/ไส้กรอกทอด	— 115-116
... น้ำชา/กาแฟ/โอเลี้ยง	... ไก่ย่าง/หมูย่าง	— 117-118
... ทอฟฟี่/ลูกอม/ชอคโกแลต	... ลูกชิ้นปิ้ง	— 119-120
... เยลลี่	... ผักสีเขียว ระบุ .....	— 121-122
... ขนมหวานใส่กะทิ เช่น กล้วยบัวควี บัวลอย สังขยา	... ผักอื่นๆ ระบุ .....	— 123-124
... ขนมหวาน/ขนมเชื่อม เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง	... ผลไม้สด ระบุ .....	— 125-126
... ขนมอบกรอบบรรจุซอง	... ผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง	— 127-128
... ขนมเค้ก/โดนัท/ลูกกี	... บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	— 129-130

😊 จบคำถาม... ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทุกข้อค่ะ. 😊

เกณฑ์การให้คะแนน ความถี่ของการรับประทานอาหาร จากแบบสอบถามนักเรียนข้อ 14.

ประเภทของอาหารกลุ่มที่ 1 ได้แก่ อาหารประเภทที่ 1-5 คะแนนรวม 5 คะแนน และคะแนนพิเศษ 2 คะแนน สำหรับอาหารประเภทที่ 3 และ 4

ประเภทของอาหารกลุ่มที่ 2 ได้แก่ อาหารประเภทที่ 6 คือ นม คะแนนรวม 3 คะแนน

ประเภทของอาหารกลุ่มที่ 3 ได้แก่ อาหารประเภทที่ 7 และ 8 คะแนนรวม 2 คะแนน

ประเภทของอาหารกลุ่มที่ 4 ได้แก่ อาหารประเภทที่ 9 คือ ข้าว/แป้ง/น้ำตาล คะแนนรวม 5 คะแนน

ประเภทของอาหารกลุ่มที่ 5 ได้แก่ อาหารประเภทที่ 10 คือ น้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์ คะแนนรวม 5 คะแนน

ประเภทของอาหารกลุ่มที่ 6 ได้แก่ อาหารประเภทที่ 11 และ 12 คะแนนรวม 5 คะแนน

ประเภทของอาหารกลุ่มที่ 7 ได้แก่ อาหารประเภทที่ 13 คือ ผลไม้ คะแนนรวม 5 คะแนน

รวมคะแนนเต็ม 30 คะแนน

**ชุดที่ 3**  
**สำหรับผู้ปกครอง**

เลขที่แบบสอบถาม □□□□1-4

รหัสโรงเรียน □□□ 5-7

สำหรับผู้ปกครองของ □ค.ช. □ต.ญ..... ชั้น .....โรงเรียน .....  
บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ถนน.....ตำบล.....อำเภอ..... จังหวัดสุโขทัย  
วัน เดือน ปี ที่ตอบแบบสอบถาม.....ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กับนักเรียน คือ □ เป็นบิดา □ เป็นมารดา  
□ เป็นญาติ(ระบุ)..... □ เป็นคนอื่น(ระบุ).....

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับผู้ปกครองของนักเรียน ที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เป็นประชากรตัวอย่าง

[ผู้ปกครองในที่นี้หมายถึง บิดา มารดา หรือผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน]

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ หรือเติมข้อความที่ตรงกับความจริงลงในช่องว่าง

สำหรับผู้วิจัย

- | <p>1. สถานะของนักเรียนในบ้านที่อยู่อาศัยปัจจุบัน</p> <p><input type="checkbox"/> 1) เป็นบุตร/บุตร</p> <p><input type="checkbox"/> 2) เป็นญาติ</p> <p><input type="checkbox"/> 3) เป็นผู้อาศัย</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>_ 131</p>                                      |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|
| <p>2. นักเรียนอยู่ในบ้านนี้มานาน ..... ปี</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>__ 132-133</p>                                 |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <p>3. ครอบครัวของท่านมีลักษณะเป็น</p> <p><input type="checkbox"/> 1) ครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุตร</p> <p><input type="checkbox"/> 2) ครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ปู่หรือย่า ตาหรือยาย บิดา มารดา และบุตรอยู่บ้านเดียวกัน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>_ 134</p>                                      |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <p>4. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยกันประจำ ..... คน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>__ 135-136</p>                                 |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <p>5. ตัวนักเรียนเป็นบุตรคนที่ ..... ในจำนวนพี่น้อง ..... คน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>__ 137-140</p>                                 |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <p>6. สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาของนักเรียน</p> <p><input type="checkbox"/> 1) คู่                      <input type="checkbox"/> 2) หม้าย</p> <p><input type="checkbox"/> 3) หย่า                    <input type="checkbox"/> 4) แยก</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>_ 141</p>                                      |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <p>7. ระดับการศึกษาของบิดา-มารดาของนักเรียน</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; width: 50%;"><u>บิดา</u></th> <th style="text-align: center; width: 50%;"><u>มารดา</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ</td> <td><input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2) ประถมศึกษา</td> <td><input type="checkbox"/> 2) ประถมศึกษา</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษา</td> <td><input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษา</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา, ปวช., ปวส.</td> <td><input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา, ปวช., ปวส.</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5)ปริญญาตรีหรือสูงกว่า</td> <td><input type="checkbox"/> 5)ปริญญาตรีหรือสูงกว่า</td> </tr> </tbody> </table>                                                                                              | <u>บิดา</u>                                       | <u>มารดา</u> | <input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ    | <input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ    | <input type="checkbox"/> 2) ประถมศึกษา           | <input type="checkbox"/> 2) ประถมศึกษา           | <input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษา  | <input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษา  | <input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา, ปวช., ปวส. | <input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา, ปวช., ปวส. | <input type="checkbox"/> 5)ปริญญาตรีหรือสูงกว่า | <input type="checkbox"/> 5)ปริญญาตรีหรือสูงกว่า | <p>__ 142-143</p>                             |                                               |                   |
| <u>บิดา</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>มารดา</u>                                      |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ    |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 2) ประถมศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 2) ประถมศึกษา            |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษา            |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา, ปวช., ปวส.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา, ปวช., ปวส. |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 5)ปริญญาตรีหรือสูงกว่า                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> 5)ปริญญาตรีหรือสูงกว่า   |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <p>8. อาชีพของบิดา-มารดาของนักเรียน</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; width: 50%;"><u>บิดา</u></th> <th style="text-align: center; width: 50%;"><u>มารดา</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ</td> <td><input type="checkbox"/> 1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว</td> <td><input type="checkbox"/> 2) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3) บริษัทเอกชน</td> <td><input type="checkbox"/> 3) บริษัทเอกชน</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง</td> <td><input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5) เกษตรกรรม</td> <td><input type="checkbox"/> 5) เกษตรกรรม</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ .....</td> <td><input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ .....</td> </tr> </tbody> </table> | <u>บิดา</u>                                       | <u>มารดา</u> | <input type="checkbox"/> 1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> 1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> 2) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 2) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 3) บริษัทเอกชน | <input type="checkbox"/> 3) บริษัทเอกชน | <input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง               | <input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง               | <input type="checkbox"/> 5) เกษตรกรรม           | <input type="checkbox"/> 5) เกษตรกรรม           | <input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ ..... | <input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ ..... | <p>__ 144-145</p> |
| <u>บิดา</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>มารดา</u>                                      |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> 1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 2) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> 2) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว  |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 3) บริษัทเอกชน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> 3) บริษัทเอกชน           |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง               |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 5) เกษตรกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> 5) เกษตรกรรม             |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |
| <input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 6) อื่น ๆ ระบุ .....     |              |                                                   |                                                   |                                                  |                                                  |                                         |                                         |                                                   |                                                   |                                                 |                                                 |                                               |                                               |                   |





### ประวัติผู้วิจัย

นางสาวศิริลักษณ์ อุปวาณิช เกิดวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2510 ที่โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ ปี พ.ศ. 2532 และปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปี พ.ศ. 2537 เริ่มรับราชการครั้งแรก ในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับ 3 ที่โรงพยาบาลจังหวัดสุโขทัย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย ในปี พ.ศ. 2532 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพระดับ 5 โรงพยาบาลจังหวัดสุโขทัย และเข้าศึกษาต่อหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2538



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย