

**รายงานโครงงาน**

**เรื่อง**

**การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน**

เด็กชายพงศ์นพกร ตรีเหรา

เด็กหญิงธมลวรรณ จีรวงศ์ไกรสร

เด็กหญิงสุดารัตน์ สินปรุ

**โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาคณิตศาสตร์ 3 ค22101**

**ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558**

**โรงเรียนกอบกุลวิทยาคม ตำบลพังลา อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา**

**ชื่อ** : ด.ช.พงศ์นพกร ตรีเหรา

ด.ญ.ธมลวรรณ จีรวงศ์ไกรสร

ด.ญ.สุดารัตน์ สินปรุ

**ชื่อเรื่อง** : การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน

**รายวิชา** : คณิตศาสตร์ 3

**ครูที่ปรึกษา** : นางสาวหาสะน๊ะ บาบวด

**ปีการศึกษา** : 1/2558

**บทคัดย่อ**

โครงงานเรื่อง การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับประทานอาหารของนักเรียนโรงเรียนกอบกุลวิทยาคม เพื่อเป็นการเผยแพร่ การรับประทานอาหารของนักเรียนกอบกุลวิทยาคม เพื่อสร้างความตระหนักในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งขั้นตอนการดำเนินงานมีดังต่อไปนี้ ผู้ศึกษาได้เสนอหัวข้อโครงงานต่อครูที่ปรึกษาโครงงานและได้แบ่งงานให้แต่ละคนไปสอบถามนักเรียนในแต่ละสายชั้นรวบรวมข้อมูลทั้งหมด และได้กำหนดขอบเขตในการทำโครงงาน ได้วิเคราะห์หัวข้อโครงงานเพื่อกำหนด วัตถุประสงค์ ซึ่งได้กำหนดประชากรจำนวน 352 คน เป็นนักเรียนโรงเรียนกอบกุลวิทยาคม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ผู้สำรวจสร้างเครื่องมือวิจัย และได้วิจัยจากหลักการทฤษฎี แนวคิด วัตถุประสงค์ เพื่อได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ให้เหมาะสมกับสภาพนักเรียน เพื่อวิเคราะห์ และนำมาจัดทำสรุปผลการสำรวจ นำเสนอผลงานการสำรวจเป็นรูปเล่ม และนำเสนอผลงานต่อครูที่ปรึกษาโครงงาน เพื่อรายงานผลการดำเนินงาน จากการสรุปการศึกษาโครงงานเรื่อง การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทานมากที่สุด คือ ร้านข้าวแกง

**กิติกรรมประกาศ**

การศึกษาโครงงาน เรื่อง การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน เล่มนี้สำเร็จลุร่วงโดยได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี จากครูหาสะน๊ะ บาบวด ซึ่งได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการศึกษาค้นคว้า และคอยชี้แนะข้อบกพร่องบางส่วนให้

ขอขอบคุณผู้บริหารทุกท่านและนักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการสำรวจให้เสร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

**สารบัญ**

เรื่อง หน้า

บทที่ 1 บทนำ 1

-ที่มาและความสำคัญ

-ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

-วัตถุประสงค์

บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง 2

-ทฤษฎีที่เกี่ยวกับอาหาร

บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานโครงงาน 4

-วัสดุอุปกรณ์

-ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน 5

-ผลการทดลอง

-แผนภูมิรูปวงกลม

บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ 6

**สารบัญตาราง**

เรื่อง หน้า

ตารางที่ 1 การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน 5

**บทที่ 1** 1

**บทนำ**

**ที่มาและความสำคัญ**

ในปัจจุบันนักเรียนชอบรับประทานอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ มักจะเลือกรับประทานอาหารจานด่วนที่มีพวกแป้งเป็นส่วนผสมหลัก ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่นโรคอ้วนในเด็ก โรคฟันผุ ส่วนใหญ่มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่ชอบออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงอยากทราบว่าแนวคิดในการเลือกนักเรียนรับประทานอาหารของนักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคม

ร้านอาหารในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมมี 4 ร้าน แต่ละร้านก็จะขายอาหารแตกต่างกันไป ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนแต่ละคนชอบรับประทานอาหารแตกต่างกัน จึงมีวัตถุประสงค์ในการสำรวจ ดังนี้

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อศึกษาการรับประทานอาหารของนักเรียนโรงเรียนกอบกุลวิทยาคม

2. เพื่อเป็นการเผยแพร่ การรับประทานอาหารของนักเรียนโรงเรียนกอบกุลวิทยาคม

3. เพื่อสร้างความตระหนักในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

**ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า**

1. สำรวจและสอบถามนักเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

2. ทำการสำรวจสอบถามระหว่างวันที่ 27-29 กรกฎาคม 2558

3. สถานที่ทำการศึกษาค้นคว้า คือ โรงเรียนกอบกุลวิทยาคม

**บทที่ 2** 2

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

**ความหมายของอาหาร**

อาหาร หมายถึง สิ่งต่างๆที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่เป็นพิษและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นแหล่งพลังงานที่ช่วยในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

1.โปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว โปรตีน ถือว่าเป็นธาตุอาหารที่สำคัญที่สุดในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โปรตีน เป็นสารอินทรีย์ ซึ่งเป็นโพลิเมอร์ของ สายยาวของกรดอะมิโน ในแง่โภชนาการ โปรตีนเป็นสารอาหาร ที่ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี โปรตีนเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ที่มีปริมาณมากเป็นอันดับสองรองจากน้ำ โดยเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของเซลสิ่งมีชีวิต เช่น เอนไซม์ ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงาน และการดำรงชีวิต มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการเสริมสร้างเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอของสัตว์ พืชสังเคราะห์โปรตีนได้จากไนโตรเจน ส่วนคนและสัตว์ชั้นสูงอาศัยกรดอะมิโนที่ได้รับจากอาหาร แหล่งอาหารโปรตีนที่สำคัญของมนุษย์และสัตว์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว เช่น ถั่วเหลือง เมล็ดธัญพืช นอกจากนี้ จุลินทรีย์ เช่น ยีสต์ สาหร่าย เห็ดหนอน แมลงที่กินได้ก็เป็นแหล่งของโปรตีนที่ดี

ประโยชน์ของโปรตีน : ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างกระดูก กล้ามเนื้อ น้ำย่อย ฮอร์โมน

2**.**คาร์โบไฮเดรต ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน คาร์โบไฮเดรต คือ สารประกอบอินทรีย์ เป็นสารอาหารที่เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของมนุษย์ คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงานเท่ากับ 4 แคลอรี  
ได้แก่ เมล็ดธัญพืชแป้ง น้ำตาลข้าว ขนมปัง ข้าว

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต  
–ให้พลังงานและความร้อน    
–ช่วยสงวนโปรตีนให้ร่างกายนำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์มากที่สุด  
– คาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้   เปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้

3.เกลือแร่หรือแร่ธาตุ เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ร่างกายต้องการและขาดไม่ได้เพราะแร่ธาตุบางชนิดเป็นส่วนประกอบของอวัยวะและกล้ามเนื้อบางอย่าง  เช่น  กระดูก  ฟัน  เลือด  บางชนิดเป็นส่วนของสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตในร่างกาย เช่น ฮอร์โมน เฮโมโกลบิน เอนไซม์  เป็นต้น นอกจากนี้แร่ธาตุยังช่วยในการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกายให้ทำหน้าที่ ปกติ  เช่น  ควบคุมการ

3

ทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท  การแข็งตัวของเลือด  และช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในการไหลเวียนของของเหลวในร่างกายประโยชน์ของแร่ธาตุ ช่วยในเรื่อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน ช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส ช่วยให้ระบบการย่อย และการขับถ่ายเป็นปกติ

4.ผลไม้ต่างๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรค และมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม ลำไย เป็นต้น

5.ไขมันและน้ำมัน จะให้สารอาหารประเภทไขมันมาก จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้จากหมู่นี้ไว้ใต้ผิวหนังตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น ไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นระยะยาว ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู ไขมันที่ได้จากพืช เข่น กะทิมะพร้าว น้ำมันรำ น้ำนมถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นต้น นอกจากนั้นจะมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ด้วย

**บทที่ 3** 4

**วิธีการดำเนินงานโครงงาน**

**วัสดุอุปกรณ์**

1.กระดาษ ปากกา น้ำยาลบคำผิด ไม้บรรทัด

2.คอมพิวเตอร์

3.โปรแกรม Microsoft Word

4.แบบสำรวจการรับประทานอาหาร

**ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน**

1.แบ่งงานให้แต่ละคนไปสอบถามนักเรียนในแต่ละสายชั้น

2.ออกสำรวจและสอบถามงานที่ได้รับมอบหมาย

3.เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด

4.สรุปผลการศึกษา และนำเสนอผลการศึกษา โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลและเขียนสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล  นำเสนอเป็นรูปเล่ม

5.นำเสนอผลงานต่อครูที่ปรึกษาเพื่อรายงานผลการดำเนินงาน

**บทที่ 4** 5

**ผลการดำเนินงาน**

ผลการทดลอง

ผู้วิจัยได้สำรวจเกี่ยวกับร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน พบว่าส่วนมากนักเรียนจะรับประทานอาหารในร้านข้าวแกงมากกว่าร้านอื่น จากทั้งหมด 4 ร้าน คือ ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านสหกรณ์โรงเรียน และร้านอาหารว่าง ดังนี้

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ที่ | ร้านอาหาร | จำนวนนักเรียน | ร้อยละของพื้นที่ | ขนาดของมุมที่จุดศูนย์กลาง |
| 1 | ร้านข้าวแกง | 117 | 33.24 | 119.67 |
| 2 | ร้านสหกรณ์โรงเรียน | 85 | 24.15 | 86.94 |
| 3 | ร้านก๋วยเตี๋ยว | 93 | 26.42 | 95.11 |
| 4 | ร้านอาหารว่าง | 57 | 16.19 | 58.28 |
|  | รวม | 352 | 100 | 360 |

**บทที่ 5** 6

**สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ**

จากการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมเกี่ยวกับร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน พบว่านักเรียนชอบรับประทานอาหารที่ร้านข้าวแกงมากที่สุด รองลงมา คือร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านสหกรณ์โรงเรียน และร้านอาหารว่างตามลำดับ

**อภิปรายผล**

สาเหตุที่ทำให้นักเรียนชอบร้านข้าวแกงมากที่สุด มีหลายสาเหตุ ดังนี้

1. ร้านข้าวแกงจะขายข้าวและแกงมากมาย สามารถเลือกแกงได้ตามความชอบของนักเรียน

2. ข้าวเป็นอาหารมื้อหลักที่นักเรียนต้องรับประทาน ร้านข้าวแกงจึงเป็นร้านที่นักเรียนเข้ามารับประทานมากที่สุด

**ปัญหาและอุปสรรค**

1. ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ค่อยให้ความคิดเห็นเกี่ยวอาหารที่ชอบรับประทาน

2. นักเรียนบางส่วนไม่มาโรงเรียน จึงไม่สามารถสอบถามได้ ทำให้งานเสร็จช้าลง

**ข้อเสนอแนะ**

1. ร้านอาหารแต่ละร้านต้องมีความสะอาด สารอาหารครบ 5 หมู่

2. ต้องให้ความบริการที่ดีแก่นักเรียนทุกคน

ภาคผนวก

**ประวัติผู้จัดทำ**

ชื่อ : ด.ช.พงศ์นพกร ตรีเหรา

ชื่อเรื่อง : การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน

รายวิชา : คณิตศาสตร์

**ประวัติส่วนตัว**

เกิดวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ.2544

อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 26 หมู่ 10 ตำบล ปริก อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา 90120

คติ : เงินทองไม่สำคัญ การเรียนเท่านั้นสำคัญกว่า

**ประวัติการศึกษา**

-จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนควนเสม็ด ตำบล ปริก อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา

-ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่โรงเรียนกอบกุลวิทยาคม ตำบล พังลา อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา

ชื่อ : ด.ญ.ธมลวรรณ จีรวงศ์ไกรสร

ชื่อเรื่อง : การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน

รายวิชา : คณิตศาสตร์

**ประวัติส่วนตัว**

เกิดวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2545

อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 23 หมู่ 5 ตำบล พังลา อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา 90170

คติ : อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ แล้วบอกว่าเวลาไม่เคยพอ

**ประวัติการศึกษา**

-จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนบ้านคลองแงะ(ชาติบุญยวิทยาคาร) ตำบล พังลา อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา

-ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่โรงเรียนกอบกุลวิทยาคม ตำบล พังลา อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา

ชื่อ : ด.ญ.สุดารัตน์ สินปรุ

ชื่อเรื่อง : การสำรวจร้านอาหารที่นักเรียนในโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมชอบรับประทาน

รายวิชา : คณิตศาสตร์

**ประวัติส่วนตัว**

เกิดวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ.2544

อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 8 หมู่ 5 ตำบล พังลา อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา 90170

คติ : การศึกษานำพาชีวิต มีอนาคตที่สดใส

**ประวัติการศึกษา**

-จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนบ้านใหม่ ตำบล ปริก อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา

-ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่โรงเรียนกอบกุลวิทยาคม ตำบล พังลา อำเภอ สะเดา จังหวัด สงขลา