



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การพัฒนาแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ

มาริษา อินทนน¹ และพรพิสิทธิ์ เลี้ยงอยู่²

¹ นักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,

e-mail : s58123406013@gmail.com

² อาจารย์สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,

e-mail : pornpisit.li@ssru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สาขาวิชาคหกรรม สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิได้จำนวน 181 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบความตรงของเนื้อหาใช้วิธี IOC สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การประเมินประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ผลการประเมินประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านเนื้อหา ($\bar{X} = 4.59$) อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนผลประเมินความพึงพอใจมีต่อแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$) หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านตัวอักษร ($\bar{X} = 4.18$) ได้รับความพึงพอใจในระดับมาก

คำสำคัญ : การบริโภคผักและผลไม้, ผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ, วิตามินและแร่ธาตุ, แอปพลิเคชัน



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Development of application recommending consumption of health-promoting fruits and vegetables

Marisa Inthanon¹ And Pornpisit Liangyoo²

¹ Student of Information Science under the faculty of Humanities and Social Sciences of Suan Sunandha Rajabhat University ,
e-mail : s58123406013@gmail.com

² Professor of Information Science under the faculty of Humanities and Social Sciences of Suan Sunandha Rajabhat
University, e-mail : pornpisit.li@ssru.ac.th

Abstract

This research is a developmental study with the objectives of developing an Android operating system-based application that makes recommendation on consumption of health-promoting fruits and vegetables, and studying the degree of satisfaction the students show towards the application that makes recommendation on consumption of health-promoting fruits and vegetables. The sample group subjects, selected through stratified random sampling process, are 181 students from Home economics branch of Suan Sunandha Rajabhat University. Data collection is done via questionnaires. Content validity is checked with IOC method. Statistics used in data analysis are percentage, mean, and standard deviation. Effectiveness of the application recommending consumption of health-promoting fruits and vegetables was then evaluated by 3 experts.

This research yields the following results – the overall effectiveness of the application recommending consumption of health-promoting fruits and vegetables is evaluated highly ($\bar{X} = 4.38$). When aspects of the application are considered individually, it is found that the content is rated very highly ($\bar{X} = 4.59$). The overall level of satisfaction shown towards the application recommending consumption of health-promoting fruits and vegetables is high ($\bar{X} = 4.01$). Considered individually again, it is found that the textual aspect garners high level of satisfaction ($\bar{X} = 4.18$).

keywords : fruits and vegetables consumption, health-promoting fruits and vegetables, vitamins and minerals, application



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตมนุษย์มาก เทคโนโลยีที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากก็คือ สมาร์ทโฟน เนื่องจากพกพาสะดวกใช้งานง่ายและยังมีส่วนช่วยในการเข้าถึงแหล่งความรู้ได้อย่างสะดวกโดยผ่านโปรแกรมแอปพลิเคชัน ผู้ใช้สมาร์ทโฟนมีการเลือกใช้แอปพลิเคชันกันอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็น เกมส์ สารระความรู้ ทำให้มีการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ แอปพลิเคชันจึงเป็นช่องทางในการกระจายความรู้ที่ผู้ใช้สามารถเข้าใช้งานได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว

ผักผลไม้เป็นสิ่งที่มีความค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งอาหารที่มีทั้งวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างมากต่อร่างกาย ยังมีใยอาหารหรือสารต้านอนุมูลอิสระ ผักผลไม้ที่มีคุณสมบัติละลายน้ำได้จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ สามารถช่วยทำให้เรื่องของระบบย่อยอาหารและการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตที่อยู่ในอาหารลดจากเดิมซ้าลง ส่วนผักผลไม้ที่มีคุณสมบัติละลายน้ำไม่ได้มีส่วนช่วยในระบบขับถ่าย ผักผลไม้บางชนิดมีสรรพคุณทางยาสามารถป้องกันและรักษาโรคได้ การรับประทานผักผลไม้ปริมาณตามเกณฑ์มาตรฐานสามารถลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง 50% ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ 30% ลดความเสี่ยงมะเร็งทางเดินหลอดอาหาร 1-6% ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง 6% ลดการเกิดโรคอ้วน และยังมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560)

การรับประทานผักและผลไม้ ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อร่างกายและส่งเสริมสุขภาพซึ่งประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุ 11 ชนิดที่พบในผักและผลไม้ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติและมีประสิทธิภาพ โดยมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเร่งปฏิกิริยาเคมี การทำงานของเอนไซม์ต่าง ๆ ในกระบวนการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การซ่อมแซมเนื้อเยื่อ การเผาผลาญสารอาหาร ป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระ กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต บำรุงสมอง รวมถึงกระบวนการทำงานอื่น ๆ ในร่างกาย (เสาวลักษณ์ ตูรงค์ราวี, 2560)

ผู้วิจัยจึงสนใจทำวิจัย เรื่องการพัฒนาแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ เพื่อแนะนำการบริโภคผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ให้นักศึกษามีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงโดยมุ่งเน้นการนำเสนอถึงความสำคัญของแร่ธาตุ 11 ชนิดที่มีอยู่ในผักและผลไม้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ บนระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิตามินและแร่ธาตุที่พบในผักและผลไม้ ปริมาณวิตามินที่ร่างกายต้องการ ความสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุแต่ละชนิด

2. ขอบเขตด้านตัวแปร



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

1.1 ตัวแปรต้น

1.1.1 ข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น รายได้

1.1.2 ตัวแปรควบคุม ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านการแสดงผลหน้าจอ ด้านองค์ประกอบรูปภาพและสี ด้านตัวอักษร ด้านประโยชน์และการใช้งาน

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจในการใช้แอปพลิเคชันเพื่อส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ บำรุงสุขภาพ และประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ

3. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิศวกรรม รวมทั้งสิ้น 366 คน (รายชื่อ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จากคณบดี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยเทียบจากตาราง Krejcie & Morgan ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 181 คน

4. ขอบเขตด้านสถานที่และระยะเวลา

4.1 ขอบเขตด้านสถานที่

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร

4.2 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ภาคการศึกษาประจำปี 1/2561 เดือนสิงหาคม – เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2561

เนื้อเรื่อง/การทบทวนวรรณกรรม

วงจรการพัฒนาระบบ (System Development Life Cycle: SDLC) เป็นกระบวนการพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อช่วยแก้ปัญหาทางธุรกิจหรือตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ ระบบที่พัฒนาอาจเป็นการพัฒนาระบบใหม่หรือการปรับปรุงระบบเดิมที่มีอยู่แล้ว ให้สามารถทำงานแก้ปัญหาการดำเนินงานตามความต้องการของผู้ใช้งาน โดยอาจนำเอาระบบคอมพิวเตอร์มาช่วยในการจัดเก็บ เรียบเรียง ประมวลผลและจัดเก็บข้อมูล ในการพัฒนาระบบสารสนเทศ มีขั้นตอนในงานปฏิบัติหลายขั้นตอนเพื่อให้งานมีประสิทธิภาพและสำเร็จลุล่วงตามระยะเวลาที่กำหนด จึงมีขั้นตอนการปฏิบัติงานเป็นลำดับตั้งแต่เริ่มโครงการกระทั่งสิ้นสุดโครงการ ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม (โอภาส เอี่ยมศิริวงศ์, 2558) ดังนี้ 1) การวางแผนโครงการ 2) การวิเคราะห์ระบบ 3) การออกแบบระบบ 4) การนำไปใช้ 5) การบำรุงรักษาระบบ

การบริโภคผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นแหล่งแร่ธาตุและวิตามินที่ร่างกายต้องและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ประกอบแร่ธาตุและวิตามิน 11 ชนิด ได้แก่ วิตามินเอ, วิตามินบี 6, วิตามินซี, วิตามินอี, วิตามินเค, แคลเซียม, โฟเลต, ธาตุเหล็ก, ธาตุแมกนีเซียม, ธาตุโพแทสเซียม และธาตุซิงค์ ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงร่างกายและสร้างแข็งแรงให้กับร่างกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตัวเองโดยขอความร่วมมือจากนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิศวกรรมศาสตร์ ทั้ง 4 ชั้นปี



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองโดยนำแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพและแบบสอบถามความพึงพอใจมาใช้ในการเก็บข้อมูล

3. รวบรวมแบบสอบถามความพึงพอใจ ตรวจสอบความถูกต้อง และความครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ (Percentage)

2. การวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อการใช้ออปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

ผลการวิจัย

สรุปผลโดยรวมการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ด้านเนื้อหา ($\bar{X} = 4.59$) ด้านการทำงานของระบบ ($\bar{X} = 4.50$) และด้านประโยชน์ ($\bar{X} = 4.50$) รองลงมาอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการแสดงผลหน้าจอ ($\bar{X} = 4.22$) และด้านการออกแบบ ($\bar{X} = 4.07$)

ด้านผลความพึงพอใจต่อแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก คือ ด้านตัวอักษร ($\bar{X} = 4.18$) ด้านการแสดงผลหน้าจอ ($\bar{X} = 4.15$) ด้านองค์ประกอบรูปภาพและสี ($\bar{X} = 4.06$) ด้านประโยชน์และการใช้งาน ($\bar{X} = 4.03$) และด้านเนื้อหา ($\bar{X} = 3.63$)

อภิปรายผล

การพัฒนาแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ จากวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ ผลการประเมินความพึงพอใจของแอปพลิเคชันเพื่อส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพ ทั้ง 5 ด้าน สรุปผลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, 0.73) ตรงตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของวิภาวรรณ บัวทอง พิธา จารุพูนผล และธนภุช จันทรแสง (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่องแอปพลิเคชันแนะนำอาหารเพื่อสุขภาพ ผลการประเมินความพึงพอใจ ผู้ใช้งาน 61 คน (67.77%) มีความพึงพอใจต่อการใช้ออปพลิเคชันแนะนำอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก

โดยผู้ใช้งานส่วนใหญ่เห็นว่าแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพใช้งานง่ายไม่ซับซ้อนมีการตอบสนองที่รวดเร็วถูกต้อง สามารถเข้าถึงการบริโภคผักผลไม้บำรุงสุขภาพได้ประโยชน์ต่อการเลือกผักผลไม้ตามวิตามินและแร่ธาตุ แอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพสามารถให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่นักศึกษาเพื่อไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และสร้างทางเลือกในการบริโภคผักและผลไม้โดยจำแนกตามวิตามินและแร่ธาตุ



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไปอาจเพิ่มการพัฒนาแอปพลิเคชันในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไป เช่น

1. พัฒนาแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพให้มีวิธีการทำอาหารที่แนะนำ
2. พัฒนาแอปพลิเคชันแนะนำการบริโภคผักและผลไม้บำรุงสุขภาพให้มีรูปภาพประกอบเพิ่มขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือ และการเอื้อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ ของหลายท่านที่ให้การสนับสนุนผู้วิจัย ขอขอบพระคุณอาจารย์ประจำสาขาสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่กรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาให้แก่ผู้วิจัย รวมทั้งสละเวลาให้แนวทาง ความคิดเห็น คำแนะนำ และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย ตั้งแต่เริ่มทำการวิจัย ปรับปรุงงานวิจัย แผนงานต่าง ๆ สรุปการวิจัยได้อย่างราบรื่น ตลอดจนการนำเสนองานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริพร พูลสุวรรณ อาจารย์ประจำวิชาการศึกษาเอกเทศและโครงการทางสารสนเทศศึกษา ให้คำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ นอกจากนี้ยังให้ข้อมูลและคู่มือในการทำวิจัยอย่างละเอียดครบถ้วน ที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้ถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ท้ายนี้ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคน รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัยครั้งนี้ทุกท่าน ที่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ด้วยที่สละเวลาให้คำปรึกษา ให้ข้อมูล ให้กำลังใจ และให้ความร่วมมือในด้านต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา อรุณสุขรุจี. (2546). ความพึงพอใจของสมาชิกสหกรณ์ต่อการดำเนินงานของสหกรณ์การเกษตร

ไชยปรการ จำกัด อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่. ปริญญาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทวีพงษ์ หินคำ. (2541). ความพึงพอใจของประชาชนต่อการบริหารงานสุขาภิบาลริมใต้ จังหวัดเชียงใหม่.

การค้นคว้าอิสระ รัฐศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการเมืองและการปกครอง. เชียงใหม่:

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มนทิญา กงลา, เกียรติรัตน์ คุณารัตนพฤกษ์. (2555). การบริโภคผักผลไม้และพืชผักพื้นบ้านของนักเรียน

วัยรุ่นตอนต้นในชนบท อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี. สืบค้นเมื่อ 13 กันยายน, 2561, จาก

<http://www.tci-thaijo.org>

ราชบัณฑิตยสถาน.(2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช

วิภาวรรณ บัวทอง, พิธา จารุพูนผล และธนภุช จันทร์แสง. (2559). แอปพลิเคชันแนะนำอาหารเพื่อ

สุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน, 2561, จาก <http://www.itech.ubru.ac.th>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). กินผัก-ผลไม้ ปลอดภัย ด้านโรค. สืบค้นเมื่อ 13

กันยายน, 2561, จาก <http://www.thaihealth.or.th>

เสาวลักษณ์ ตุงคราวิ. (2560). วิตามินและแร่ธาตุ. สืบค้นเมื่อ 13 กันยายน, 2561, จาก

<https://www.pharmacy.mahidol.ac.th>



การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติของนักศึกษาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 2

วันที่ 19 มกราคม 2562

ณ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

แอมโพรเฮลตี้. (2561). **คุณค่าทางโภชนาการของผัก**. สืบค้นเมื่อ 13 กันยายน, 2561, จาก

<https://amprohealth.com/nutrition/fruit/>

Shelly,D.F. (1995). **Tackling family member compensation**. American Printer