

คำนำ

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า “โภชนาการเป็นรากฐานของสุขภาพ” เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในด้านโภชนาการดีพอที่จะนำไปแนะนำ สอน และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ข้าพเจ้าจึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น หวังว่าหนังสือนี้คงเป็นประโยชน์พอสมควร

คำนำ (ครั้งที่ 10)

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ผู้สอนได้จัดเพิ่มตารางมาตรฐานต่างๆ เกี่ยวกับการที่จะสำรวจสถานะโภชนาการของนักเรียน และของผู้เรียน เพื่อสำรวจตัวเองและผู้อื่น ซึ่งจะได้ทราบว่ามีความบกพร่องทางโภชนาการอย่างไร คิดว่าคงจะทำให้ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์มากยิ่งขึ้น