



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร      ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรณ      ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์บุญเหลือ พริงคำภู      สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## แบบสอบถาม และแบบวัดความรู้

โภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ : ความรู้และการปฏิบัติ

## คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ ของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ : ความรู้และการปฏิบัติ โดยนักศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการ - ความรู้ และการปฏิบัติ ของบุคลากรสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ต่อไป

## รายละเอียดแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ (หรือข้อปฏิบัติภารกิจ

อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย)

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ขอมท่านทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ

 21 – 30 ปี 31 – 40 ปี 41 – 50 ปี 51 – 60 ปี

4. ระดับการศึกษา

 ปริญญาตรี ปริญญาโท อื่น ๆ ระบุ .....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



## 2.2 การดูแลสุขภาพของท่าน

1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง อย่างน้อยเดือนละ ..... ครั้ง
2. ออกกำลังกาย 20-30 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ ..... ครั้ง
3. ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อย ปีละ ..... ครั้ง
4. นอนหลับพักผ่อนวันละ ..... ชั่วโมง/วัน

## ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในคำตอบที่ท่านเห็นว่า ถูก หรือ ผิด โดยเลือกคำตอบเพียง 1 ข้อ เท่านั้น

ข้อ	รายการ	ถูก	ผิด
1	ควรกินอาหารที่มีทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผักเข้ากันเป็นประจำทุกวัน เพราะไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายแต่อย่างใด		
2	การกินอาหารที่ซ้ำซากเป็นประจำ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป		
3	กินข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือ นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารประเภทแป้งแล้วยังมีปริมาณวิตามินบี 1 ที่สูงกว่าข้าวขาวอีกด้วย		
4	การหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และได้สัดส่วนกับส่วนสูงของตัวเองนั้น มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อสุขภาพของร่างกาย		
5	ส่วนสูง เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญ ที่บอกถึงภาวะสุขภาพของคนเราว่าดีหรือไม่		
6	หากน้ำหนักเกินหรืออ้วนไป จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด เช่น ไขมันเกาะหลอดเลือด		
7	หากน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือผอมไป ไม่มีผลต่อร่างกายใด ๆ		

ข้อ	รายการ	ถูก	ผิด
8	ออกกำลังกาย เพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกาย และกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานเป็นปกติ		
9	กินข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือ นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารประเภท แป้งแล้วยังมีปริมาณวิตามินบี 1 ที่สูงกว่าข้าวขาวอีกด้วย		
10	ในปลาทะเลทุกชนิด มีไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน เช่น คอพอก		
11	การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกาย และโลหิต		
12	เนื้อวัว เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต		
13	นม เป็นอาหารที่เหมาะสม สำหรับบุคคลวัยทารกเท่านั้น		
14	การกินอาหารที่มีน้ำมันและไขมันมากเกินไปในวัยเด็ก ไม่มีอันตรายใด ๆ		
15	การกินอาหารรสหวานจัด หากได้รับมากเกินไป พลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกิน มีผลทำให้อ้วนได้		
16	การกินอาหารรสเค็มจัด จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง		
17	ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร เป็นประจำทุกวัน ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย		
18	กรณีการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค ควรซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ และบรรจุในภาชนะที่สะอาด		
19	ดื่มน้ำเย็น และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง		
20	ในรายที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยไม่กินข้าว และกับข้าวจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับอักเสบ		

## ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง

## แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง

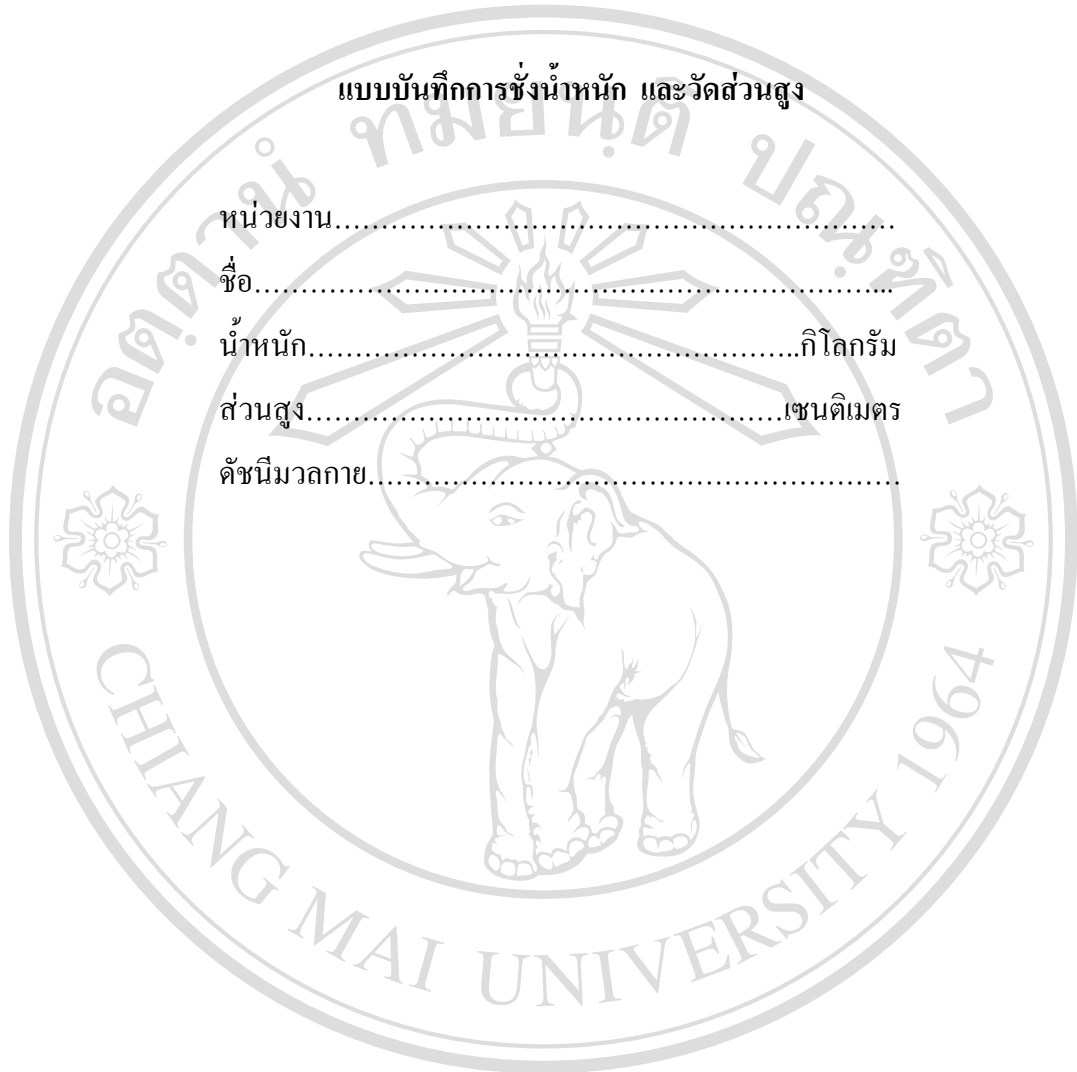
หน่วยงาน.....

ชื่อ.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวสุจิตตรา บัวขำ
วัน เดือน ปีเกิด	24 พฤศจิกายน 2515
ที่อยู่ปัจจุบัน	29 ซอย 4 ถนนคันคลองชลประทาน ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	ลูกค้าสัมพันธ์ ยন্ত্রกิจสำนักงานใหญ่ เปอโยต์สุวรรณค์ บางรัก กรุงเทพมหานคร ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ศูนย์ข้อมูลยন্ত্রกิจ สาขาเชียงใหม่
2539-2540	
2540-2545	
2545- 30 เมษายน 2546	Office Manager and Accountant to the Capacity Building in Biodiversity Project at Queen Sirikit Botanic Garden, Chiang Mai (DANIDA-QSBG)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved