

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

คุณไพลิน ไชยมงคล

อาจารย์พิเศษคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประธานสาขาวิชาการบริหารและประเมินโครงการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ท - เชียงใหม่

นักวิชาการสาธารณสุข ตำบลสันคะยอม

อำเภอแม่อริม จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้ การปฏิบัติตาม โทชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะ โทชนาการ
ของเด็กช่วงชั้นที่ 2

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 (ชั้นประถมปีที่ 4-5)
2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้นซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโทชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่
3. คำตอบของนักเรียนไม่ว่าถูกหรือผิด ไม่มีผลต่อตัวนักเรียน ครูใคร่ขอความกรุณาจาก
นักเรียนช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่างๆ ที่นักเรียนตอบลงไปแบบสอบถาม ครูจะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำ
เสนอผลการศึกษาในลักษณะภาพรวมซึ่งใช้ในการศึกษาเท่านั้น

รายละเอียดแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่อง โทชนบัญญัติ 9 ประการ

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตาม โทชนบัญญัติ 9 ประการ

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ.....ปี

3. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ชั้น

() ประถมศึกษาปีที่ 4

() ประถมศึกษาปีที่ 5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ท้ายคำถามที่ท่านเห็นว่าถูก หรือ ผิด

ข้อ	รายการ	ถูก	ผิด
1	ใน 1 วันควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่		
2	นม ไข่ เนื้อสัตว์ให้สารอาหารประเภทโปรตีน		
3	ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย		
4	น้ำมันและไขมันมีหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย		
5	เส้นใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่าย		
6	การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง		
7	นมเป็นเครื่องดื่มที่มีธาตุแคลเซียม		
8	เนื้อปลาเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและไขมันต่ำ		
9	ข้าวกล้องมีใยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินสูงกว่าข้าวที่ขัดจนขาว		
10	กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันจะช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย		
11	แคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง		
12	กินน้ำตาลมากๆ เป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคเบาหวาน		
13	การดื่มนมถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้		
14	น้ำมันถั่วเหลืองใช้ปรุงอาหารและดีต่อสุขภาพ		
15	ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย		
16	ผลไม้ต้องมีคุณค่าด้านสารอาหารเท่ากับผลไม้สด		
17	การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง		
18	ผู้ที่น้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออ้วนเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ		
19	กินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต		

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อให้ตรงกับความจริงที่นักเรียนได้

ปฏิบัติมากที่สุด โดยพิจารณาว่าใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 6-7 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 4-5 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-3 วัน/สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย หรือไม่เคยทำ

รายการ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
1. กินอาหารหลากหลาย				
2. กินอาหารที่สะอาด				
3. กินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ				
4. กินผักสด				
5. กินผลไม้				
6. ดื่มน้ำ กาแฟ				
7. ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว				
8. กินปลา				
9. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
10. กินอาหารที่ใช้ไขมันในการทอด				
11. กินอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ ๆ				
12. ล้างมือทุกครั้งก่อนกิน อาหาร				
13. เติมน้ำปลาเกิน 1 ช้อนชาเมื่อ กินถ้วยเดียว				
14. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที				
15. กินอาหารที่ดิบหรือ สุกๆ ดิบๆ				
16. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์				
17. ชั่งน้ำหนักตัว				

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกชื่อ-สกุล และเลขที่

1. ชื่อ-สกุลของนักเรียน.....
2. ชั้นประถมศึกษาปีที่..... เลขที่.....
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม (สำหรับผู้วิจัย)
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร (สำหรับผู้วิจัย)
5. ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์.....(สำหรับผู้วิจัย)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ค

หนังสือพิทักษ์สิทธิ์

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง ความรู้ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของเด็กช่วงชั้นที่ 2

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5

ข้าพเจ้า นางนันทกา ปิ่นมณี เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง ความรู้ การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของเด็กช่วงชั้นที่ 2

นักเรียนเป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งเพื่อนำไปเป็นแนวทางหนึ่งในการวางแผนดำเนินงาน แก้ไข หาแนวทางป้องกัน และส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์

เมื่อนักเรียนยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบใจสำหรับความร่วมมือของนักเรียนมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

(.....)

ลายมือชื่อ..... พยาน

(.....)

ลายมือชื่อ..... ผู้ศึกษา

(นางนันทกา ปิ่นมณี)

ภาคผนวก ง

ค่าร้อยละและระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ข้อความ	ร้อยละ	ระดับความรู้
1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและ หมั่นดูแลน้ำหนักตนเอง		
1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย		
ใน 1 วันควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่	100.00	ดี
นม ไข่ เนื้อสัตว์ให้สารอาหารประเภทโปรตีน	100.00	ดี
น้ำมันและไขมันมีหน้าที่ให้พลังงานและความ อบอุ่นแก่ร่างกาย	98.51	ดี
วิตามินซีจะมีมากในผัก ผลไม้	97.01	ดี
แคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยให้กระดูกและฟัน แข็งแรง	98.51	ดี
โดยรวม	98.81	ดี
1.2 การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย		
การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง	100.00	ดี
ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออ้วนเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจ	80.60	ดี
โดยรวม	90.30	ดี
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้ง		
ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย	61.19	ปานกลาง
กล้วยเตี๋ย ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่นเดียวกับข้าว	70.15	ปานกลาง
แป้งและน้ำตาลให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต	68.66	ปานกลาง

ข้อความ	ร้อยละ	ระดับความรู้
ข้าวกล้องมีใยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินสูงกว่าข้าวที่ขัดจนขาว	80.60	ดี
โดยรวม	70.15	ปานกลาง
3. กินพืชผักและผลไม้		
เส้นใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่าย	94.03	ดี
ผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ	95.52	ดี
ผลไม้ต้องมีคุณค่าด้านสารอาหารเท่ากับผลไม้สด	92.54	ดี
กินผัก ผลไม้ จะช่วยลดการเกิดโรคมะเร็ง	85.07	ดี
โดยรวม	91.79	ดี
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง		
เนื้อปลาเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและไขมันต่ำ	86.57	ดี
ปลาทะเลมีแร่ธาตุประเภทไอโอดีนสูง		
ป้องกันโรคคอพอก	91.04	ดี
กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันจะช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย	73.13	ปานกลาง
ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งสารอาหาร		
ประเภทโปรตีน	85.07	ดี
การดื่มนมถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้	88.06	ดี
ขนมที่มีถั่วเป็นส่วนประกอบจะได้รับสารอาหาร		
ประเภทโปรตีน	94.03	ดี
โดยรวม	86.32	ดี
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย		
นมเป็นเครื่องดื่มที่มีธาตุแคลเซียม	97.01	ดี
โดยรวม	97.01	ดี

ข้อความ	ร้อยละ	ระดับความรู้
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร		
ได้รับสารอาหารประเภทไขมันมากๆจะทำให้เกิดโรค		
อ้วน	91.04	ดี
น้ำมันถั่วเหลืองใช้ปรุงอาหารและดีต่อสุขภาพ	77.61	ปานกลาง
กินอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิจะทำให้ไม่อ้วน	62.69	ปานกลาง
โดยรวม	77.11	ปานกลาง
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด		
กินน้ำตาลมากๆ เป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคเบาหวาน	91.04	ดี
กินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต	92.54	ดี
โดยรวม	91.04	ดี
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน		
ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่		
ร่างกาย	100.00	ดี
โดยรวม	100.00	ดี
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับ		
แข็ง	85.07	ดี
โดยรวม	85.07	ดี

ภาคผนวก จ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตนเอง			
1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย			
กินอาหารหลากหลาย	1.90	.82	ไม่ดี
กินอาหารครบ 5 หมู่	1.91	.85	ไม่ดี
กินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ	2.54	.90	ดี
กินอาหารมื้อเช้า	2.68	.84	ดี
โดยรวม	2.26	.85	ดี
1.2 การดื่มน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย			
ออกกำลังกายวันละ 30 นาที	1.57	.82	ไม่ดี
ซึ้งน้ำหนักตัว	1.73	.66	ไม่ดี
โดยรวม	1.64	.74	ไม่ดี
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้ง			
กินข้าวเป็นอาหารหลัก	2.72	.57	ดี
โดยรวม	2.72	.57	ดี
3. กินพืชผักและผลไม้			
กินผลไม้	2.43	.76	ดี
กินผักสด	1.91	.83	ไม่ดี
โดยรวม	2.17	.80	ดี

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง			
กินปลา	1.52	.79	ไม่ดี
กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	1.75	.99	ไม่ดี
กินอาหารประเภทไข่	1.63	.76	ไม่ดี
ไม่กินอาหารไขมัน	2.01	.66	ดี
กินอาหารประเภทถั่ว	1.48	.91	ไม่ดี
โดยรวม	1.68	.82	ไม่ดี
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย			
ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว	1.99	.90	ไม่ดี
โดยรวม	1.99	.90	ไม่ดี
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร			
ไม่กินอาหารประเภทผัดผัก	.87	.81	ไม่ดี อย่างมาก
ไม่กินอาหารที่ใช้น้ำมันในการทอด	1.37	.76	ไม่ดี
ไม่กินอาหารจานด่วนหรืออาหาร ฟาสต์ฟู้ด	1.91	.91	ไม่ดี
โดยรวม	1.38	.82	ไม่ดี
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด			
ไม่กินขนมรสหวาน	1.54	.59	ไม่ดี
ไม่ดื่มน้ำอัดลม	1.51	.75	ไม่ดี
ไม่ดื่มชา กาแฟ	2.52	.73	ดี
ไม่เติมน้ำปลาเกิน 1 ช้อนชาเมื่อกิน ก๋วยเตี๋ยว	2.01	.99	ดี
ไม่เติมน้ำตาลปรุงรสเมื่อกินก๋วยเตี๋ยว	1.27	1.10	ไม่ดี
ไม่กินขนมกรุบกรอบ	.94	.78	ไม่ดี อย่างมาก

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
ไม่กินผลไม้ดอง	2.00	.80	ดี
ไม่กินอาหารประเภทผักดอง	2.00	.80	ดี
โดยรวม	1.67	.92	ไม่ดี
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน			
กินอาหารที่สะอาด	2.64	.69	ดี
ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร	2.75	.59	ดี
กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ	2.48	.87	ดี
ไม่ซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุงมากิน	1.49	.73	ไม่ดี
ไม่กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ สวยงาม	1.88	.73	ไม่ดี
ไม่กินอาหารที่ดิบหรือสุกๆ ดิบๆ	2.22	.71	ดี
โดยรวม	2.24	.72	ดี
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	2.66	.62	ดี
โดยรวม	2.66	.62	ดี

ภาคผนวก จ

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ
ของกลุ่มตัวอย่าง

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	V	Sig	ระดับ ความสัมพันธ์
1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและ หมั่นดื่มน้ำหนักตนเอง			
1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย			
กินอาหารหลากหลาย	.161	.480	น้อยมาก
กินอาหารครบ 5 หมู่	.124	.915	น้อยมาก
กินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ	.112	.948	น้อยมาก
กินอาหารมีเชื้อ	.100	.855	น้อยมาก
โดยรวม	.124	.800	น้อยมาก
1.2 การดื่มน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย			
ออกกำลังกายวันละ 30 นาที	.220	.370	น้อย
ชั่งน้ำหนักตัว	.137	.641	น้อยมาก
โดยรวม	.179	.506	น้อยมาก
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้ง			
กินข้าวเป็นอาหารหลัก	.157	.509	น้อยมาก
โดยรวม	.157	.509	น้อยมาก
3. กินพืชผักและผลไม้			
กินผลไม้	.347	.013*	น้อย
กินผักสด	.157	.771	น้อยมาก
โดยรวม	.252	.784	น้อย

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	V	Sig	ระดับ ความสัมพันธ์
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง			
กินปลา	.273	.126	น้อย
กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	.185	.600	น้อยมาก
กินอาหารประเภทไข่	.166	.720	น้อยมาก
กินอาหารไขมัน	.165	.724	น้อยมาก
กินอาหารประเภทถั่ว	.096	.975	น้อยมาก
โดยรวม	.177	.629	น้อยมาก
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย			
ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว	.300	.061	น้อย
โดยรวม	.300	.061	น้อย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร			
กินอาหารประเภทผัก	.212	.421	น้อย
กินอาหารที่ใช้น้ำมันในการทอด	.197	.518	น้อยมาก
กินอาหารจานด่วนหรืออาหาร ฟาสต์ฟู้ด	.282	.106	น้อย
โดยรวม	.230	.348	น้อย
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด			
กินขนมรสหวาน	.308	.048*	น้อย
ดื่มน้ำอัดลม	.265	.152	น้อย
ดื่มน้ำ กาแฟ	.234	.291	น้อย
เติมน้ำปลาเกิน 1 ช้อนชาเมื่อกินก๋วยเตี๋ยว	.187	.583	น้อยมาก
เติมน้ำตาลปรุงรสเมื่อกินก๋วยเตี๋ยว	.174	.669	น้อยมาก
กินขนมกรุบกรอบ	.153	.789	น้อยมาก
กินผลไม้ดอง	.133	.883	น้อยมาก
กินอาหารประเภทผักดอง	.131	.890	น้อยมาก
โดยรวม	.198	.538	น้อยมาก

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	V	Sig	ระดับ ความสัมพันธ์
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน			
กินอาหารที่สะอาด	.313	.041*	น้อย
ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร	.285	.028*	น้อย
กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ	.257	.182	น้อย
ซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุงมากิน	.191	.561	น้อยมาก
กินอาหารที่มีสีสังสด สวยงาม	.189	.569	น้อยมาก
กินอาหารที่ดิบหรือสุกๆ ดิบๆ	.153	.538	น้อยมาก
โดยรวม	.231	.320	น้อย
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	.155	.523	น้อยมาก
โดยรวม	.155	.523	น้อยมาก

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางนันทกา ปิ่นมณี
วัน เดือน ปีเกิด	24 กรกฎาคม 2513
ประวัติการศึกษา	
2532	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายสามัญ) โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ อำเภอเมืองเชียงใหม่
2536	ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาครุศาสตร วิทยาลัยครูเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2542 – 2544	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านแม่เอะ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่
2544 – 2548	อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนบ้านปางขุม ตำบลยั้งเมิน อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่
2548 – ปัจจุบัน	ตำแหน่งครู ชำนาญการ โรงเรียนบ้านสันคะยอม ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่วิม จังหวัดเชียงใหม่