



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร	อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ	สาขาวิชาการบริหารและประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่
คุณจรัญ ไชยศักดิ์	หัวหน้างานประกันคุณภาพและสารสนเทศ โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย เชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

รหัสนักเรียน.....

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้น 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามนักเรียนชายและหญิงที่มีภาวะ โภชนาการเกิน และกำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551
2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาของนางสาวสังวาลย์ ชมภูจา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนอ่านข้อคำถามและตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร โดยผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูลเป็นความลับและจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะภาพรวมและใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การบริโภคอาหารของนักเรียน

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน แบ่งเป็น

- 2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล
- 2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว
- 2.3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม
- 2.4 ปัจจัยด้านสื่อที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ตอนที่ 1 การบริโภคอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด โดยมีความหมายในการปฏิบัติ ดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์

ทำบ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์

ทำบางครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยทำเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	รายละเอียดอาหารที่บริโภค	ระดับการปฏิบัติ (วัน/สัปดาห์)			
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
อาหารหมู่ที่ 1					
1.	เนื้อสัตว์ต่างๆ				
2.	ไข่ไก่ ไข่เป็ด				
3.	เนื้อปลา				
4.	อาหารทะเล				
5.	พวกถั่วต่างๆ				
อาหารหมู่ที่ 2					
6.	ข้าวกล้อง				
7.	ข้าวขัดขาว				
8.	ข้าวเหนียว				
9.	อาหารประเภทเส้น				
10.	ขนมปังสำเร็จรูป				
11.	ธัญพืชต่างๆ เช่น งาดำ งาขาว ลูกเดือย				
12.	มันนึ่ง เผือกนึ่ง ข้าวโพดนึ่ง				
อาหารหมู่ที่ 3					
13.	ผักใบเขียว				
14.	ผักสีเหลืองชนิดต่างๆ				
15.	ผักดองต่างๆ				

ข้อ	รายละเอียดอาหารที่บริโภค	ระดับการปฏิบัติ (วัน/สัปดาห์)			
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
16.	ผักพื้นเมือง เช่น ผักหละ หัวปลี ผักปลัง ผักแค ดอกแค				
อาหารหมู่ที่ 4					
17.	ผลไม้ชนิดต่างๆ				
18.	ผลไม้ที่มีรสหวานมาก				
19.	ผลไม้ดองและแช่อิ่ม				
อาหารหมู่ที่ 5					
20.	อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันหมู				
21.	อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันพืช				
22.	อาหารจานด่วนตะวันตก (Fast Food)				
23.	อาหารมีส่วนประกอบของกะทิ				
24.	เนื้อสัตว์ติดมัน				
ประเภทเครื่องดื่ม					
25.	น้ำเปล่า				
26.	ชา กาแฟ				
27.	น้ำอัดลม				
28.	นมสดพาสเจอร์ไรส์ / UHT				
29.	นมสดไขมันต่ำพาสเจอร์ไรส์/UHT				
30.	น้ำผลไม้สำเร็จรูป				
31.	น้ำสมุนไพรสำเร็จรูป				
ประเภทอาหารว่างและขนม					
32.	ขนมไทย				
33.	ขนมหวาน				
34.	ขนมต้มน้ำตาลหรือกะทิ				
35.	ขนมอบ เบเกอรี่				
36.	ขนมขบเคี้ยว เช่น เยลลี่ ลูกอม				

ข้อ	รายละเอียดอาหารที่บริโภค	ระดับการปฏิบัติ (วัน/สัปดาห์)			
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
37.	ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด				
38.	ไอศกรีม น้ำแข็งไส หวานเย็น				
มื้ออาหารที่บริโภค					
39.	อาหารมื้อเช้า				
40.	อาหารมื้อกลางวัน				
41.	อาหารมื้อเย็น				
42.	อาหารมื้อดึก/ก่อนนอน				
รสชาติของอาหาร					
43.	อาหารที่มีรสปานกลาง				
44.	อาหารที่มีรสจัด				
วิธีการปรุงอาหาร					
45.	การต้ม				
46.	การผัด				
47.	การอบ				
48.	การตุ๋น				
49.	การนึ่ง				
50.	การทอด				
51.	การปิ้ง, ย่าง				
52.	การแกง				
53.	กึ่งสุกกึ่งดิบ				
แหล่งที่มาของอาหาร					
54.	ผู้ปกครองเป็นผู้ประกอบอาหารให้				
55.	นักเรียนประกอบอาหารเอง				
56.	ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาด				
57.	บริโภคอาหารนอกบ้าน				

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาแบบสอบถามแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้า
ข้อความหรือเติมคำ/ข้อความในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพศ

1) ชาย

2) หญิง

2. ระดับชั้น

1) มัธยมศึกษาปีที่ 1

2) มัธยมศึกษาปีที่ 2

3) มัธยมศึกษาปีที่ 3

3. ศาสนา

1) พุทธ

2) คริสต์

3) อิสลาม

4. ลักษณะการพักอาศัยในปัจจุบัน

1) พักอาศัยกับบิดา มารดาหรือ
ผู้ปกครอง

2) พักอาศัยกับบิดาคนเดียว

3) พักอาศัยกับมารดาคนเดียว

4) พักอาศัยอยู่หอพักกับบุคคลอื่น

5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. โรคประจำตัวของนักเรียน

1) ไม่มี

2) มี คือโรค.....

6. การออกกำลังกายของนักเรียน (ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ)

1) ออกกำลังกายชั่วโมงพลศึกษา

2) ออกกำลังกายกับบิดามารดา

3) ออกกำลังกายกับเพื่อน

4) ออกกำลังกายคนเดียว

5) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

7. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์

1) 1 - 2 วัน/สัปดาห์

2) 3 - 4 วัน/สัปดาห์

3) 5 - 6 วัน/สัปดาห์

4) ทุกวัน

8. ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

1) น้อยกว่า 20 นาที/ครั้ง

2) 20 - 30 นาที/ครั้ง

3) มากกว่า 30 นาที/ครั้ง

4) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

9. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (รวมนร.ด้วย)
- 1) น้อยกว่า 3 คน
- 2) 3 – 4 คน
- 3) 5 – 6 คน
- 4) มากกว่า 6 คน
10. รายได้ครอบครัวต่อเดือน
- 1) น้อยกว่า 5,000 บาท
- 2) 5,000 – 9,999 บาท
- 3) 10,000 – 14,999 บาท
- 4) 15,000 – 19,999 บาท
- 5) มากกว่า 19,999 บาท
11. อาชีพของบิดา
- 1) ค้าขาย
- 2) รับจ้างทั่วไป
- 3) รับราชการ
- 4) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 5) เกษตรกร
- 6) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
12. ระดับการศึกษาของบิดา
- 1) ประถมศึกษา
- 2) มัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.
- 4) อนุปริญญา / ปวส.
- 5)ปริญญาตรี
- 6) สูงกว่าปริญญาตรี
13. อาชีพของมารดา
- 1) ค้าขาย
- 2) รับจ้างทั่วไป
- 3) รับราชการ
- 4) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 5) เกษตรกร
- 6) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
14. ระดับการศึกษาของมารดา
- 1) ประถมศึกษา
- 2) มัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.
- 4) อนุปริญญา / ปวส.
- 5)ปริญญาตรี
- 6) สูงกว่าปริญญาตรี
15. แหล่งที่มาของอาหารที่ครอบครัวบริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1) ผู้ปกครองปรุงอาหารเองทุกวัน
- 2) ผู้ปกครองปรุงอาหารเองเป็นบางวัน
- 3) ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาดทุกวัน
- 4) ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาดเป็นบางวัน
- 5) บริโภคอาหารนอกบ้านทุกวัน
- 6) บริโภคอาหารนอกบ้านเป็นบางวัน
- 7) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2.3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม

16. จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียนต่อวัน

- 1) น้อยกว่า 20 บาท
- 2) 20 – 39 บาท
- 3) 40 – 59 บาท
- 4) มากกว่า 59 บาท

17. ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารและเครื่องดื่ม/วัน

- 1) น้อยกว่า 20 บาท
- 2) 20 – 39 บาท
- 3) 40 – 59 บาท
- 4) มากกว่า 59 บาท

18. เมื่ออยู่ที่บ้านมีการบริโภคอาหารแต่ละมื้อกับบุคคลใดบ่อยที่สุด

- 1) บิดา มารดาหรือผู้ปกครอง
- 2) พี่ น้อง
- 3)ญาติ เช่น ปู่ย่า ตายาย ลุงป้า
- 4) บริโภคคนเดียว
- 5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

19. เมื่ออยู่นอกบ้านมีการบริโภคอาหารแต่ละมื้อกับบุคคลใดบ่อยที่สุด

- 1) บิดา มารดาหรือผู้ปกครอง
- 2) พี่ น้อง
- 3) กลุ่มเพื่อน
- 4) ญาติ เช่น ปู่ย่า ตายาย ลุงป้า
- 5) ครู อาจารย์
- 6) บริโภคคนเดียว
- 7) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

20. กลุ่มเพื่อนมีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน

- 1) ไม่มีผล
- 2) มีผล เพราะ
 - (1) ต้องการเลียนแบบเพื่อน
 - (2) เพื่อนชักชวนให้บริโภคด้วยกัน
 - (3) เพื่อนแบ่งอาหารให้บริโภคเสมอ
 - (4) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

21. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารจานด่วนตะวันตก มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน

- 1) ไม่มีผล
- 2) มีผล เพราะ
- (1) ต้องการเลียนแบบเพื่อนและเพื่อนมักชักชวนไปบริโภคอยู่เสมอ
 - (2) ถ้าเข้าร้านอาหารจานด่วนตะวันตก ทำให้ดูเป็นคนทันสมัย
 - (3) เนื่องจากโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด เลี้ยงจบการศึกษา
 - (4) ปัจจุบันมีร้านจำหน่ายอาหารจานด่วนตะวันตกเป็นจำนวนมาก
 - (5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2.4 ปัจจัยด้านสื่อที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

22. นักเรียนเคยบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณาหรือไม่

- 1) ไม่เคย
- 2) เคย (หากเคย สื่อใดที่นักเรียนดูแล้วทำให้นักเรียนต้องการทำตามอย่างมากที่สุด)
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> (1) โทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> (2) วิทยุ |
| <input type="checkbox"/> (3) อินเทอร์เน็ต | <input type="checkbox"/> (4) หนังสือพิมพ์รายวัน |
| <input type="checkbox"/> (5) วารสาร/นิตยสาร | <input type="checkbox"/> (6) แผ่นพับ/ใบปลิว |
| <input type="checkbox"/> (7) แผ่นป้ายโปสเตอร์ | <input type="checkbox"/> (8) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

23. สาเหตุที่ทำให้สื่อโฆษณาประเภทต่างๆ มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) มีการแสดงลักษณะอาหารที่มีสีสัน น่าบริโภค
- 2) มีการแจกหรือทดลองชิมอาหารชนิดต่างๆ
- 3) พนักงานขายมีการพูดโฆษณำหน่ายอาหารน่าสนใจ
- 4) มีดารานักร้องมานำเสนออาหารในรูปแบบต่างๆ
- 5) มีการนำเสนอส่วนประกอบของอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- 6) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

24. แหล่งที่ให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) กลุ่มเพื่อน
- 2) ครู อาจารย์
- 3) บุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง
- 4) สื่อภาพหรือเสียง เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต
- 5) บุคลากรด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 6) สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์รายวัน แผ่นพับ/ใบปลิว/โปสเตอร์เผยแพร่ความรู้ นิตยสาร/วารสารสุขภาพ และเอกสารประกอบการเรียน
- 7) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

25. นักเรียนมีความสนใจข้อมูลข่าวสารทางด้านอาหารและโภชนาการในรูปแบบใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) บทความ
- 2) สารคดี
- 3) บทสัมภาษณ์
- 4) การจัดอบรมให้ความรู้
- 5) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขออนุญาต

เรียน ผู้ปกครองของ (ค.ช./ค.ญ)..... ชั้น.....

ข้าพเจ้า นางสาวสังวาลย์ ชมภูงา เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง **ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน** ของนักเรียน โรงเรียน ปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งนักเรียนในความปกครองของท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติและมีความสำคัญต่อการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน อนุญาตให้นักเรียนในความปกครองของท่าน ได้ตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามข้าพเจ้าจะนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้นและใช้เป็นแนวทางหนึ่งในการวางแผนดำเนินงานแก้ไข หาแนวทางป้องกันรวมทั้งส่งเสริมให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีภาวะโภชนาการและมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น การให้ข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของนักเรียน ข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและนำเสนอผลเป็นภาพรวม ซึ่งคำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนและโรงเรียนแต่ประการใด หากท่านยินยอมอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ กรุณาลงชื่อไว้ด้วย นักเรียนสามารถถอนตัวออกจากโครงการได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการศึกษามา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้ปกครอง

()

ลายมือชื่อ.....นักเรียนที่เข้าร่วมศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวสังวาลย์ ชมภูงา)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวสังวาลย์ ชมภูจา
วันเดือนปี เกิด	15 พฤศจิกายน 2527
ภูมิลำเนา	จังหวัดลำพูน
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2539 - 2545 มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ ลำพูน
	พ.ศ. 2546 - 2549 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2550 - ปัจจุบัน ตำแหน่งครู โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย เชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved