

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

อาจารย์ ดร.ศักดิ์ พริงลำภู

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร. พิชราภรณ์ อารีย์

อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ นพัต อัสภาภรณ์

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถาม เรื่อง

พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน

โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่ ลักษณะของแบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยการทำเครื่องหมาย ลงหน้าข้อความที่เป็นจริงมากที่สุด

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 รูปแบบการบริโภคอาหาร ได้แก่ มีอาหารที่บริโภค ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร ชนิดและความถี่ของอาหารที่บริโภค ชนิดและความถี่ของเครื่องดื่มที่บริโภค วิธีการปรุงอาหาร รสชาติอาหาร และ แหล่งที่มาของอาหาร

ส่วนที่ 2 การออกกำลังกาย ได้แก่ รูปแบบการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และชนิดกีฬาที่เล่น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ
 - 1.) ชาย 2.) หญิง
2. อายุ ปี เดือน
3. ศาสนา
 - 1.) พุทธ 2.) คริสต์ 3.) อิสลาม 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
4. ผู้ปกครองนักเรียน
 - 1.) บิดา 2.) มารดา 3.) บิดาและมารดา 4.) ญาติ (โปรดระบุ)
5. ลักษณะการพักอาศัยในปัจจุบัน
 - 1.) พักอาศัยกับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง 2.) พักอาศัยกับบิดาคนเดียว
 - 3.) พักอาศัยกับมารดาคนเดียว 4.) พักอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น
 - 5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
6. อาชีพของผู้ปกครอง
 - 1.) ทำสวน / ทำนา / เลี้ยงสัตว์ 2.) รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
 - 3.) ทำงานโรงงาน / บริษัทเอกชน 4.) ทำงานบ้าน / แม่บ้าน / พ่อบ้าน
 - 5.) ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว 6.) รับจ้างทั่วไป
 - 7.) ว่างาน 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
7. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
 - 1.) ประถมศึกษา 2.) มัธยมศึกษา 3.) ปวช. / ปวส.
 - 4.) อนุปริญญา 5.) ปริญญาตรี 6.) ปริญญาโท
 - 7.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
 - 1.) น้อยกว่า 5,000 บาท 2.) 5,001- 10,000 บาท
 - 3.) 10,001 – 20,000 บาท 4.) 20,001 – 30,000 บาท
 - 5.) 30,001 – 40,000 บาท 6.) 40,001 - 50,000 บาท
 - 7.) มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
9. นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่
 - 1.) มี (โปรดระบุ)
 - 2.) ไม่มี

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 1 รูปแบบในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ทำเครื่องหมายถูก หน้าข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติตนตามปกติด้านการบริโภค

อาหารของนักเรียน ให้ตรงกับความเป็นจริงทุกข้อ

1. จำนวนมือและช่วงเวลาที่นักเรียนบริโภคอาหารในหนึ่งวัน

1.) 1 มือ 2.) 2 มือ 3.) 3 มือ

4.) มากกว่า 3 มือ (โปรกระบุ) มือ

2. ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.) เช้า 2.) กลางวัน 3.) กลางวัน

4.) เย็น 5.) ค่ำ 6.) มือดึก

7.) ก่อนเข้านอน

3. ชนิดและความถี่ของอาหารที่นักเรียนบริโภค

ชนิดของอาหาร	การปฏิบัติ		ความถี่ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)			
	ไม่ บริโภค	บริโภค	16-21 ครั้ง ต่อสัปดาห์	7-15 ครั้ง ต่อสัปดาห์	4-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์
อาหารหมู่ที่ 1						
เนื้อหมู						
เนื้อไก่						
เนื้อวัว						
เนื้อควาย						
เครื่องในสัตว์						
เนื้อปลา						
กุ้ง						
หอย						
ปู						
ไข่						
ถั่วต่าง ๆ						

ชนิดของอาหาร	การปฏิบัติ		ความถี่ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)			
	ไม่ บริโภค	บริโภค	16-21 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	7-15 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	4-6 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	1-3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์
อาหารหมู่ที่ 2						
ข้าวข้าวขัดขาว						
ข้าวกล้อง						
ข้าวเหนียวขัดขาว						
ขนมปังแผ่น / ก้อน						
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป						
ขนมจีน						
ก๋วยเตี๋ยว						
เผือก						
มัน						
อาหารหมู่ที่ 3						
ผักใบเขียว						
ผักใบเหลือง						
ผักหลากสี						
ผักพื้นบ้าน						
ผักดอง						
อาหารหมู่ที่ 4						
ส้ม						
กล้วย						
มะละกอ						
ฝรั่ง						
แตงโม						
สับปะรด						
ผลไม้ดอง						

ชนิดของอาหาร	การปฏิบัติ		ความถี่ในการบริโภค (ครั้งต่อสัปดาห์)			
	ไม่ บริโภค	บริโภค	16-21 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	7-15 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	4-6 ครั้ง ต่อ สัปดาห์	1-3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์
อาหารหมู่ที่ 5						
น้ำมันหมู						
น้ำมันพืช						
น้ำมันหมูผสม น้ำมันพืช						
เนย / เนยเทียม						
เนยแข็ง						

4. ชนิดของเครื่องดื่มที่นักเรียนบริโภค

ชนิดของเครื่องดื่ม	การปฏิบัติ		ความถี่ในการบริโภค (ครั้งต่อสัปดาห์)			
	ไม่ บริโภค	บริโภค	16-21 ครั้ง ต่อสัปดาห์	7-15 ครั้ง ต่อสัปดาห์	4-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์
เครื่องดื่ม						
น้ำชา						
กาแฟ						
น้ำอัดลม						
น้ำเปล่า						
น้ำผลไม้						
แอลกอฮอล์						
นม						
นมรสหวาน						
นมรสจืด						
นมเปรี้ยว						
นมสด						
อื่น ๆ						

5. วิธีการปรุงอาหารเพื่อบริโภคของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ต้ม 2.) ผัด 3.) แกง 4.) ทอด 5.) ตุ่น
 6.) อบ 7.) ยำ 8.) ลวก 9.) ปิ้ง 10.) ย่าง
 11.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

6. รสชาติอาหารส่วนใหญ่ที่นักเรียนบริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) เปรี้ยว 2.) เค็ม 3.) เผ็ด
 4.) หวาน 5.) จืด 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

7. แหล่งที่มาของอาหารที่นักเรียนบริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ร้านสะดวกซื้อ
 2.) ร้านค้าในชุมชน
 3.) ตลาดสด
 4.) ร้านขายของชำ
 5.) ห้างสรรพสินค้า
 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 2 การออกกำลังกาย

คำชี้แจง ทำเครื่องหมายถูก หน้าข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกาย
ของนักเรียน ให้ตรงกับความเป็นจริงทุกข้อ

1. รูปแบบการออกกำลังกายของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1.) ออกกำลังกายชั่วโมงพลศึกษา
 - 2.) ออกกำลังกายร่วมกับบิดามารดา
 - 3.) ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน
 - 4.) ออกกำลังกายเพียงคนเดียว
 - 5.) ไม่แน่นอน
 - 6.) ไม่ออกกำลังกาย
2. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1.) 1-2 ครั้ง / สัปดาห์
 - 2.) 3-4 ครั้ง / สัปดาห์
 - 3.) 5-6 ครั้ง / สัปดาห์
 - 4.) ทุกครั้ง / สัปดาห์
 - 5.) ไม่แน่นอน
3. ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง
 - 1.) น้อยกว่า 20 นาที / ครั้ง
 - 2.) 20-30 นาที / ครั้ง
 - 3.) 30-40 นาที / ครั้ง
 - 4.) 40-50 นาที / ครั้ง
 - 5.) 50-60 นาที / ครั้ง
 - 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
4. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
 - 1.) 5-10 นาที
 - 2.) 10-15 นาที
 - 3.) มากกว่า 15 นาที
 - 4.) ไม่อบอุ่นร่างกาย
5. ระยะเวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
 - 1.) 5-10 นาที
 - 2.) 10-15 นาที
 - 3.) มากกว่า 15 นาที
 - 4.) ไม่อบอุ่นร่างกาย
6. ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1.) เช้า
 - 2.) กลางวัน
 - 3.) เย็น
 - 4.) สาย
 - 5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
7. ชนิดกีฬาที่นักเรียนเล่น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1.) วิ่ง
 - 2.) บาสเกตบอล
 - 3.) วอลเลย์บอล
 - 4.) วายน้ำ
 - 5.) เทนนิส
 - 6.) เทเบิลเทนนิส
 - 7.) ตะกร้อ
 - 8.) ฟุตบอล
 - 9.) ฟุตซอล
 - 10.) แบดมินตัน
 - 11.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริโภคอาหารเชิงปริมาณชนิดต่าง ๆ
ของนักเรียนโรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่

3. แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบไปด้วย

1. การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ โดยให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ลงในข้อความที่กำหนดให้
2. ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง มีหน่วยชั่ง ตวง วัด ในระบบครัวเรือน ได้แก่ ทัพพี ช้อนกินข้าว ฟอง แก้ว ถ้วย แผ่น และอื่น ๆ โดยให้เติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์
3. ความถี่ในการบริโภคมีหน่วยเป็นครั้งต่อสัปดาห์ ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างให้มีความสมบูรณ์

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง การบริโภคอาหารเชิงปริมาณชนิดต่าง ๆ
ของนักเรียนโรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่

1. การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไช้ นม และถั่วต่าง ๆ ของนักเรียน

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	ไม่บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง			ความถี่ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)
				ช้อนกินข้าว	ทัพพี	ฟอง	
1.	เนื้อหมู						
2.	เนื้อไก่						
3.	เนื้อวัว						
4.	เนื้อควาย						
5.	เครื่องในสัตว์						
6.	เนื้อปลา						
7.	กุ้ง						
8.	หอย						
9.	ปู						
10.	ไข่						
11.	ถั่วต่าง ๆ						

2. การบริโภคอาหารประเภท ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เผือก มัน และน้ำตาล ของนักเรียน

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	ไม่ บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภค ต่อครั้ง			ความถี่ในการ บริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)
				ทัพพี	แผ่น	ชิ้น	
1.	ข้าวเจ้าขัดขาว						
2.	ข้าวกล้อง						
3.	ข้าวเหนียวขัดขาว						
4.	ขนมปังแผ่น / ก้อน						
5.	ขนมปังสำเร็จรูป						
6.	ขนมจีน						
7.	ก๋วยเตี๋ยว						
8.	เผือก						
9.	มัน						

3. การบริโภคอาหารประเภทผักต่างๆ ของนักเรียน

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	ไม่ บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง		ความถี่ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)
				ทัพพี	ช้อนกินข้าว	
1.	ผักใบเขียว					
2.	ผักใบเหลือง					
3.	ผักหลากสี					
4.	ผักพื้นบ้าน					
5.	ผักดอง					

4. การบริโภคอาหารประเภทผลไม้ของนักเรียน

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	ไม่ บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภค (ครั้ง / วัน)		ความถี่ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)
				ส่วน		
1.	ส้ม					
2.	กล้วย					
3.	มะละกอ					
4.	ฝรั่ง					
5.	แตงโม					
6.	สับปะรด					
7.	ผลไม้ดอง					

5. การบริโภคอาหารประเภทไขมันและน้ำมันของนักเรียน

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	ไม่ บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภค (ครั้ง / วัน)		ความถี่ในการ บริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)
				ช้อนชา	ช้อนกินข้าว	
1.	น้ำมันหมู					
2.	น้ำมันพืช					
3.	น้ำมันหมูผสมน้ำมันพืช					
4.	เนย / เนยเทียม					
5.	เนยแข็ง					

ภาคผนวก ง

หนังสือพิทักษ์สิทธิ์

เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1,1/3 มัธยมศึกษาปีที่ 2/2 ,2/3 และมัธยมศึกษาปีที่ 3/1,3/2

ข้าพเจ้า นางสาว พิมพ์มาส ฤทธิ์เพ็ญ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาโภชนาการศาสตรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่

นักเรียนเป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียน ในการตอบแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ข้อมูลที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อนำไปเป็นแนวทาง ในการวางแผน ป้องกัน แก้ไข เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

เมื่อนักเรียนยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบใจสำหรับความร่วมมือของนักเรียน มา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
(.....)

ลายมือชื่อ พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ ผู้ทำการศึกษา
(นางสาวพิมพ์มาส ฤทธิ์เพ็ญ)

ภาคผนวก จ

ค่าความเชื่อมั่น แอลฟา ครอนบาค

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

*** Warning *** Zero variance items

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
K1	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K2	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K3	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K4	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K5	167.0667	47.2368	-.2180	.8104
K6	167.0667	47.2368	-.2180	.8104
K7	167.4667	53.4989	-.8539	.8408
K8	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K9	167.6000	40.5931	.9149	.7812
K9	167.6000	40.5931	.9149	.7812
K10	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K11	167.2333	46.1161	.0406	.8112

K12	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K13	167.1333	47.2230	-.1197	.8131
K14	167.1333	48.1885	-.2912	.8173
K15	167.6000	40.5931	.9149	.7812
K16	168.1667	34.9713	.9005	.7647
K17	167.1000	45.3345	.2553	.8037
K18	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K19	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K20	168.1667	34.9713	.9005	.7647
K21	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K22	167.1667	46.2816	.0266	.8110
K23	167.6000	40.5931	.9149	.7812
K24	167.6333	40.3782	.8421	.7815
K25	167.6000	40.5931	.9149	.7812
K26	167.1667	47.2471	-.1120	.8153
K27	167.1000	45.8862	.1422	.8064
K28	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K29	167.6667	40.7126	.8034	.7833
K30	167.0667	47.2368	-.2180	.8104
K31	167.3667	42.3092	.3893	.7988
K32	167.1667	45.0402	.2093	.8051
K33	167.0333	46.7230	.0000	.8073
K34	167.6000	40.5931	.9149	.7812
K35	168.0000	46.2759	.1666	.8060
K36	167.4333	52.8747	-.8832	.8372
K37	167.1667	46.5575	-.0133	.8122
K38	167.2333	45.8402	.0618	.8115
K39	167.6000	40.5931	.9149	.7812
K40	167.3000	45.8034	.0472	.8137
K41	167.6000	40.5931	.9149	.7812

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
K42	167.1000	47.9552	-.2700	.8157
K43	167.7000	41.1138	.6739	.7871
K44	167.3333	46.2989	-.0072	.8163
K45	167.7333	41.5126	.6322	.7890
K46	167.0333	46.7230	.0000	.8073

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 46

Alpha = .8069

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

แบบประเมินความสอดคล้องภายใน

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นที่ต้องการศึกษา
ของแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญท่านที่			คะแนนรวม	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
	1	2	3		
1	1	1	0	2	0.67
2	1	1	0	2	0.67
3	1	1	0	2	0.67
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นที่ต้องการศึกษา
ของแบบสอบถามตอนที่ 2 รูปแบบการบริโภคอาหาร

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญท่านที่			คะแนนรวม	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
	1	2	3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	0	2	0.67
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	0	1	2	0.67
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นที่ต้องการศึกษา
ของแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคอาหาร

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญท่านที่			คะแนนรวม	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
	1	2	3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	0	0	1	0.33
5	1	1	1	3	1

ภาคผนวก ช

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ และศาสนา (n=205)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	112	54.63
หญิง	93	45.37
อายุ ($\bar{X} = 14.02$ ปี)		
12 ปี	6	2.94
13 ปี	62	30.24
14 ปี	59	28.78
15 ปี	78	38.04
ศาสนา		
พุทธ	196	95.61
คริสต์	6	2.93
อิสลาม	3	1.46

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว (n=205)

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	178	86.83
มี	27	13.17
ภูมิแพ้	16	7.80
กระเพาะ	5	2.44
โลหิตจาง	3	1.46
หอบหืด	2	0.98

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผู้ปกครองนักเรียน ลักษณะ การพักอาศัยในปัจจุบัน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน (n=205)

ผู้ปกครองนักเรียน	จำนวน	ร้อยละ
มารดา	83	40.49
บิดา	79	38.54
บิดาและมารดา	28	13.65
ยาย	10	4.88
อา	3	1.46
ปู่	2	0.98
ลักษณะการพักอาศัยในปัจจุบัน		
พักอาศัยกับบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง	107	52.20
พักอาศัยกับมารดาคนเดียว	62	30.24
พักอาศัยกับบิดาคนเดียว	28	13.66
พักอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น	8	3.90
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	70	34.15
มัธยมศึกษา	93	45.37
ปวช. / ปวส.	18	8.78
อนุปริญญา	17	8.29
ปริญญาตรี	4	1.95
ปริญญาโท	3	1.46
อาชีพของผู้ปกครอง		
ทำงานโรงงาน / บริษัทเอกชน	68	33.17
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	42	20.49
รับจ้างทั่วไป	30	14.63
ทำสวน / ทำนา / เลี้ยงสัตว์	24	11.71
ทำงานบ้าน / พ่อบ้าน / แม่บ้าน	23	11.22

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	13	6.34
ว่างงาน	5	2.44
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
น้อยกว่า 5,000	57	27.80
5,001-10,000	66	32.20
10,001-20,000	68	33.17
20,001-30,000	13	6.34
มากกว่า 30,001	1	0.49

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ซ

ชนิดและความถี่ของอาหาร รวมทั้งเครื่องดื่มที่บริโภค (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการบริโภคอาหารแต่ละชนิดของ
กลุ่มตัวอย่าง (n=205)

ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
อาหารหมู่ที่ 1			
เนื้อหมู	3.69	0.68	ดีมาก
เนื้อไก่	2.63	0.76	ดี
เนื้อวัว	2.43	1.71	พอใช้
เนื้อควาย	2.19	1.84	พอใช้
เครื่องในสัตว์	2.81	1.35	ดี
เนื้อปลา	2.56	0.56	ดี
กุ้ง	2.18	0.62	พอใช้
หอย	2.20	0.45	พอใช้
ปู	2.28	0.63	พอใช้
ไข่	3.69	0.46	ดีมาก
ถั่วต่าง ๆ	3.30	0.62	ดี
รวม	2.72	0.88	ดี
อาหารหมู่ที่ 2			
ข้าวเจ้าขัดขาว	3.54	0.53	ดีมาก
ข้าวกล้อง	3.37	0.90	ดี
ข้าวเหนียวขัดขาว	3.76	0.65	ดีมาก
ขนมปังแผ่น / ก้อน	3.40	0.80	ดี
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	3.68	0.75	ดีมาก
ขนมจีน	3.18	1.13	ดี

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กล้วยเดี่ยว	3.36	0.92	ด
เผือก	2.97	1.34	ด
มัน	3.02	0.83	ด
รวม	2.75	0.71	ด
อาหารหมู่ที่ 3			
ผักใบเขียว	3.83	0.38	ดีมาก
ผักใบเหลือง	3.52	0.61	ดีมาก
ผักหลากสี	3.67	0.51	ดีมาก
ผักพื้นบ้าน	3.75	0.51	ดีมาก
ผักดอง	3.72	0.52	ดีมาก
รวม	3.70	0.51	ดีมาก
อาหารหมู่ที่ 4			
ส้ม	2.69	0.58	ด
กล้วย	2.65	1.02	ด
มะละกอ	2.78	1.36	ด
ฝรั่ง	2.82	0.86	ด
แตงโม	2.61	1.32	ด
สับปะรด	2.54	0.88	ด
ผลไม้ดอง	2.81	1.18	ด
รวม	2.92	1.09	ด
อาหารหมู่ที่ 5			
น้ำมันหมู	3.34	0.89	ด
น้ำมันพืช	3.63	0.94	ดีมาก
น้ำมันหมูผสมน้ำมันพืช	2.41	0.92	พอใช้
เนย / เนยเทียม	2.52	1.37	ด
เนยแข็ง	2.71	0.93	ด
รวม	2.92	1.01	ด

ตารางที่ 1 (ต่อ)

เครื่องดื่ม			
น้ำชา	1.81	0.84	ควรปรับปรุง
กาแฟ	3.60	0.88	ดีมาก
น้ำอัดลม	3.08	1.68	ดี
น้ำเปล่า	3.98	0.14	ดีมาก
น้ำผลไม้	3.37	1.10	ดี
แอลกอฮอล์	0.00	0.00	ไม่ปฏิบัติ
รวม	2.53	0.77	ดี
นม			
นมรสหวาน	3.73	0.63	ดีมาก
นมรสจืด	3.54	0.72	ดีมาก
นมเปรี้ยว	3.88	0.32	ดีมาก
นมสด	3.95	0.22	ดีมาก
รวม	3.78	0.47	ดีมาก

ภาคผนวก ฅ

หลักวิธีการคำนวณการบริโภคอาหารเชิงปริมาณ

ตารางที่ 1 หลักวิธีการคำนวณการบริโภคอาหารเชิงปริมาณที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์บริโภคใน 1 วัน (จากตารางที่ 4.10 คนที่ 1)

1. การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ ของนักเรียน

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	ไม่บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง			ความถี่ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)
				ช้อนกินข้าว	ทัพพี	ฟอง	
1.	เนื้อหมู		✓	2			8
2.	เนื้อไก่		✓	2			6
3.	เนื้อวัว		✓	2			4
4.	เนื้อควาย	-					
5.	เครื่องในสัตว์	-					
6.	เนื้อปลา	-					
7.	กุ้ง	-					
8.	หอย	-					
9.	ปู	-					
10.	ไข่		✓		2		6
11.	ถั่วต่าง ๆ		✓	2			1

ตารางที่ 1 (ต่อ)

1. การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ ของนักเรียน

วิธีการคำนวณ

- 1.) นำตัวเลขในช่องความถี่ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์) คูณด้วยจำนวนของปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง
- 2.) นำผลลัพธ์ที่ได้เขียนไว้ในช่องด้านขวามือสุดหรือช่องสำหรับผู้ทำการศึกษา / วิจัย
- 3.) เมื่อได้ผลลัพธ์ของทุกข้อรวมกันแล้วให้นำมารวมกันอีกครั้งแล้วจึงหารด้วย 7 ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ครั้งสุดท้ายคือจำนวนเฉลี่ยที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคใน 1 วัน ดังตาราง

ลำดับที่	ประเภทอาหาร	ไม่บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง			ความถี่ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)	สำหรับ ผู้ศึกษา
				ชิ้นกินข้าว	ทัพพี	ฟอง		
1.	เนื้อหมู		✓	2	-	-	8	16
2.	เนื้อไก่		✓	2	-	-	6	12
3.	เนื้อวัว		✓	2	-	-	4	8
4.	เนื้อควาย	-		-	-	-	0	0
5.	เครื่องในสัตว์	-		-	-	-	0	0
6.	เนื้อปลา	-		-	-	-	0	0
7.	กุ้ง	-		-	-	-	0	0
8.	หอย	-		-	-	-	0	0
9.	ปู	-		-	-	-	0	0
10.	ไข่		✓	-	-	2	6	12
11.	ถั่วต่าง ๆ		✓	2	-	-	1	2
รวม								50 / 7
รวม								7.14

ตารางที่ 2 หลักวิธีการคำนวณการบริโภคอาหารเชิงปริมาณที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการสมส่วน
บริโภคใน 1 วัน (จากตารางที่ 4.11 คนที่ 1)

1. การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่างๆ ของนักเรียน

ลำดับ ที่	ประเภท อาหาร	ไม่ บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง			ความถี่ ในการบริโภค (ครั้ง / สัปดาห์)	สำหรับ ผู้ศึกษา
				ชิ้น กินข้าว	ทัพพี	ฟอง		
1.	เนื้อหมู		✓	2			12	24
2.	เนื้อไก่		✓	1			6	6
3.	เนื้อวัว	-		-	-	-		
4.	เนื้อควาย		✓	1			4	4
5.	เครื่องในสัตว์		✓	1			4	4
6.	เนื้อปลา		✓	2			3	6
7.	กุ้ง		✓	1			2	2
8.	หอย		✓	1			2	2
9.	ปู		✓	1			2	2
10.	ไข่		✓			2	8	16
11.	ถั่วต่างๆ	-						
รวม								66 / 7
								9.43

ตารางที่ 3 หลักวิธีการคำนวณการบริโภคอาหารเชิงปริมาณที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการ
เกินเกณฑ์บริโภคใน 1 วัน (จากตารางที่ 4.12 คนที่ 1)

1. การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไช้ นม และถั่วต่าง ๆ ของนักเรียน

ลำดับ ที่	ประเภท อาหาร	ไม่ บริโภค	บริโภค	ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง			ความถี่ ในการบริโภค (ครั้ง/สัปดาห์)	สำหรับ ผู้ศึกษา
				ช้อน กินข้าว	ทัพพี	ฟอง		
1.	เนื้อหมู		✓	2			9	18
2.	เนื้อไก่		✓	1			6	6
3.	เนื้อวัว		✓	1			3	3
4.	เนื้อควาย		✓	1			4	4
5.	เครื่องในสัตว์		✓	1			4	4
6.	เนื้อปลา		✓	2			6	12
7.	กุ้ง		✓	1			2	2
8.	หอย		✓	1			2	2
9.	ปู		✓	1			2	2
10.	ไข่		✓			2	18	36
11.	ถั่วต่าง ๆ		✓	1			6	6
รวม								95 / 7
รวม								13.57

ภาคผนวก ฉ

ภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการตวงวัดระดับครัวเรือน

ภาพที่ 1 หน่วยตวงน้ำปริมาณอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง และผัก



อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง 1 ทัพพีให้ 80 กิโลแคลอรี และผัก 1 ทัพพี ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี

ภาพที่ 2 หน่วยตวงน้ำปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์



อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว ให้พลังงาน 35-150 กิโลแคลอรี

(ขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันในเนื้อสัตว์)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาพที่ 3 หน่วยตวงนับปริมาณอาหารประเภทไขมันและน้ำมัน



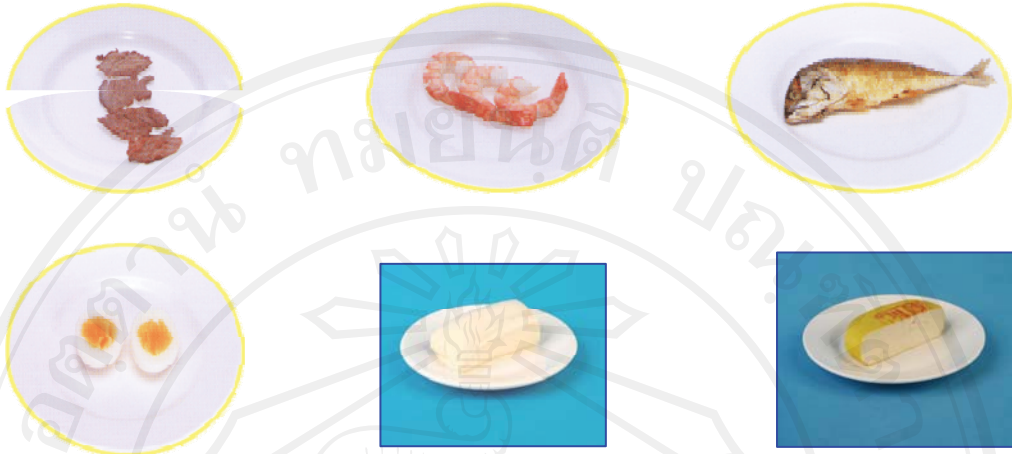
อาหารประเภทไขมันและน้ำมัน 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

ภาพที่ 4 หน่วยตวงนับปริมาณกลุ่มนํ้านม



นํ้านม 1 แก้ว ให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี

ภาพที่ 5 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ 1 ส่วน



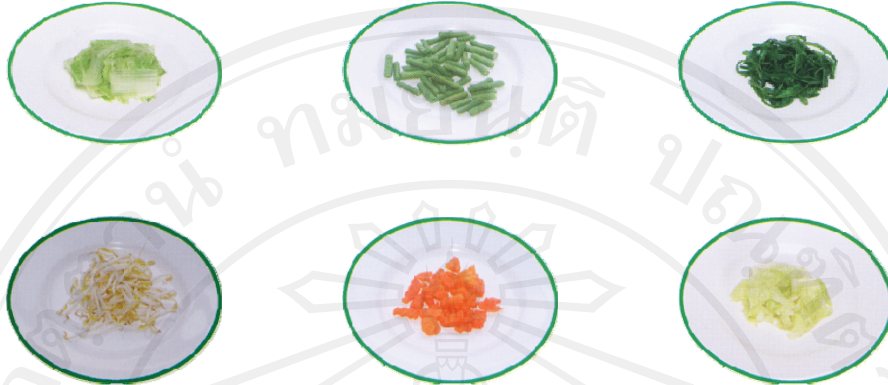
อาหารประเภทเนื้อสัตว์ 1 ส่วน น้ำหนัก 30 กรัม
ให้โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 1-8 กรัม พลังงาน 35-150 กิโลแคลอรี

ภาพที่ 6 อาหารประเภทข้าว-แป้ง 1 ส่วน



อาหารประเภทข้าว-แป้ง 1 ส่วน น้ำหนัก 55-100 กรัม
ให้โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15-18 กรัม พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

ภาพที่ 7 อาหารหมวดผัก 1 ส่วน



อาหารหมวดผัก 1 ส่วน น้ำหนัก 50-70 กรัม
ให้โปรตีน 1-2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม พลังงาน 25 กิโลแคลอรี

ภาพที่ 8 อาหารหมวดผลไม้ 1 ส่วน



อาหารหมวดผลไม้ 1 ส่วน น้ำหนัก 45-150 กรัม
ให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวพิมลมาส ฤทธิ์เพ็ญ	
วัน เดือน ปีเกิด	24 พฤษภาคม 2527	
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2543-2547	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
	พ.ศ. 2548-2550	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2551-2552	ผู้ช่วยนักวิจัย คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
	พ.ศ. 2552-ปัจจุบัน	ฝ่ายจัดส่งสินค้า บริษัท ดวงกมลเชียงใหม่ จำกัด ฝ่ายจัดส่งสินค้า บริษัท สุริวงส์บูคเซ็นเตอร์ จำกัด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved