

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ประหัด สายวิเชียร	สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย (โครงการพิเศษ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาคารวรรณ	ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข.**แบบสอบถาม****ความรู้ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของครูโรงเรียนเอกชน****คำชี้แจง** แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลในการบริโภคอาหาร (ชนิดของอาหารและความถี่ในการกินอาหาร)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน และเขียนคำตอบลงในช่องว่าง
ที่ตรงกับความเป็นจริง (กรุณาตอบทุกข้อ)

1. เพศ

1) ชาย

2) หญิง

2. อายุ ปี

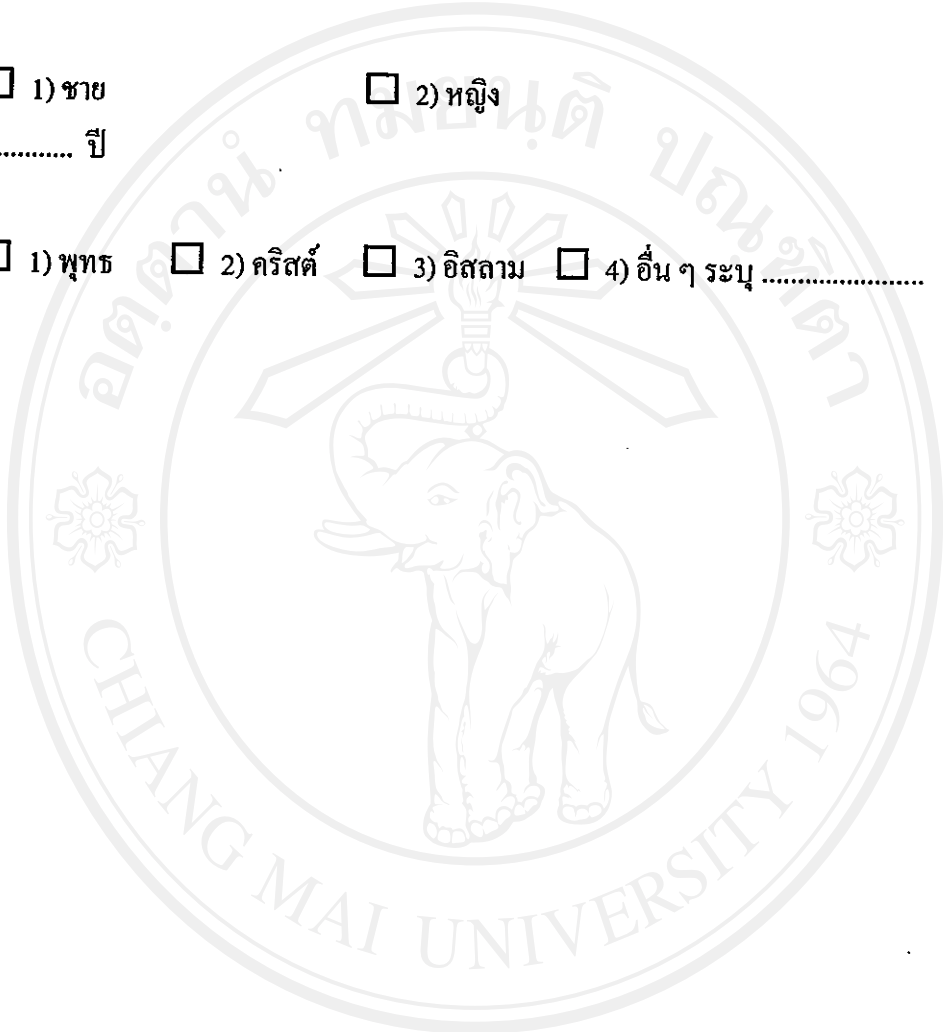
3. ศาสนา

1) พุทธ

2) คริสต์

3) อิสลาม

4) อื่น ๆ ระบุ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 2 ข้อมูลในการบริโภคอาหาร ชนิดของอาหารและความถี่ในการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง ให้ท่านเติมชนิดของอาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำตามลำดับ 1 – 3 และ
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างความถี่ในการกินอาหารที่ท่านได้ปฏิบัติ
ตามความเป็นจริง

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการกินอาหาร (สัปดาห์)			
	มากกว่า 3 ครั้ง	1-2 ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่กินเลย
ข้าวที่ท่านกินเป็นประจำ เช่น ข้าวเหนียว ข้าวกล้อง 1) 2) 3)				
แกง (ใส่กะทิ) เช่น แกงเขียวหวาน ไก่ใส่มะเขือ 1) 2) 3)				
แกง (ไม่ใส่กะทิ) เช่น แกงแค แกงอ่อม แกงส้ม 1) 2) 3)				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบทดสอบให้ตรงกับความรู้ทางโภชนาการ โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ใช่ ถ้าท่านเห็นว่าที่ถูกต้อง ไม่ใช่ ในข้อที่ท่านเห็นว่าไม่ถูกต้อง และ ไม่แน่ใจ ในข้อที่ท่านไม่แน่ใจ

ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าวถูกต้อง
 ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความดังกล่าวไม่ถูกต้อง
 ไม่แน่ใจ หมายถึง ไม่แน่ใจในข้อความดังกล่าว

ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1	การรับประทานอาหารครบทุกมื้อจะได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ			
2	ถ้าท่านมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และความดันโลหิตสูง มากกว่าคนที่ไม่อ้วน			
3	ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบบันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. อายุ ปี
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. BMI =

การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ	ภาวะโภชนาการของท่าน คือ
น้อยกว่า 18.5	ผอม	
18.5-23.0	สมส่วน	
23.0-25.0	ท้วม	
25.0-30.0	โรคอ้วน	
มากกว่า 30.0	โรคอ้วนอันตราย	

ภาคผนวก ค.

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน

ข้าพเจ้า นางพุทธชาด สวนจันทร์ เป็นครู โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัยและเป็นนักศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย (โครงการพิเศษ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ความรู้ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของครูโรงเรียนเอกชน

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติตรงตามเนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งเป็นการศึกษาความรู้ การบริโภคอาหาร และการประเมินภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของครูโรงเรียนเอกชน ดังนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถาม ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการ และส่งเสริมนิสัยการบริโภคอาหารของครูโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไป ท่านสามารถถอนจะตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใด ๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ครูผู้เข้าร่วมการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางพุทธชาด สวนจันทร์)

ภาคผนวก ง.

ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ

ตาราง 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ข้าว) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ข้าว/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	1	1	8	10	.430
สมส่วน	-	2	4	38	44	
ท้วม	-	-	2	8	10	
อ้วน	-	-	2	9	11	
อ้วนอันตราย	-	1	-	2	3	
รวม	0	4	9	65	78	

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (แกง) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	แกง/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	6	4	-	10	.531
สมส่วน	-	28	13	3	44	
ท้วม	-	8	2	-	10	
อ้วน	-	10	1	-	11	
อ้วนอันตราย	-	3	-	-	3	
รวม	0	55	20	3	78	

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ต้มจืด) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ต้มจืด/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	3	4	3	10	.743
สมส่วน	-	20	19	5	44	
ท้วม	-	3	6	1	10	
อ้วน	-	4	6	1	11	
อ้วนอันตราย	-	2	1	-	3	
รวม	0	32	36	10	78	

ตาราง 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ต้มยำ) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ต้มยำ/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	1	6	3	-	10	.096
สมส่วน	-	24	18	2	44	
ท้วม	-	4	5	1	10	
อ้วน	-	6	4	1	11	
อ้วนอันตราย	1	2	-	-	3	
รวม	2	42	30	4	78	

ตาราง 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ผัก) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ผัก/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	2	3	5	10	.090
สมส่วน	-	12	18	14	44	
ท้วม	-	2	8	-	10	
อ้วน	-	-	5	6	11	
อ้วนอันตราย	-	1	2	-	3	
รวม	0	17	36	25	78	

ตาราง 6 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (แป้ง/ข้าง) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	แป้ง-ข้าง/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	6	2	2	10	.436
สมส่วน	1	24	15	4	44	
ท้วม	1	2	5	2	10	
อ้วน	-	3	5	3	11	
อ้วนอันตราย	-	2	-	1	3	
รวม	2	37	27	12	78	

ตาราง 7 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (อบ) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	อบ/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	3	6	-	1	10	.399
สมส่วน	9	30	4	1	44	
อ้วน	4	4	2	-	10	
อ้วน	2	6	3	-	11	
อ้วนอันตราย	2	1	-	-	3	
รวม	20	47	9	2	78	

ตาราง 8 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (นั่ง/ลวก) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	นั่ง-ลวก/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	6	4	-	10	.422
สมส่วน	1	29	11	3	44	
อ้วน	2	4	4	-	10	
อ้วน	1	5	3	2	11	
อ้วนอันตราย	-	2	1	-	3	
รวม	4	46	23	5	78	

ตาราง 9 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ทอด) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ทอด/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	4	5	1	10	.131
สมส่วน	1	11	25	7	44	
ท้วม	-	1	6	3	10	
อ้วน	-	1	5	5	11	
อ้วนอันตราย	-	3	-	-	3	
รวม	1	20	41	16	78	

ตาราง 10 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ยำ/ลาบ) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ยำ-ลาบ/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	1	6	1	2	10	.170
สมส่วน	1	28	12	3	44	
ท้วม	-	4	5	1	10	
อ้วน	1	2	7	1	11	
อ้วนอันตราย	-	3	-	-	3	
รวม	3	43	25	7	78	

ตาราง 11 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (น้ำพริก) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	น้ำพริก/สัปดาห์			รวม	r	
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง			มากกว่า 3 ครั้ง
ผอม	-	6	3	1	10	.438
สมส่วน	2	22	15	5	44	
ท้วม	1	3	4	2	10	
อ้วน	-	2	8	1	11	
อ้วนอันตราย	-	-	2	1	3	
รวม	3	33	32	10	78	

ตาราง 12 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (หลน) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	หลน/สัปดาห์			รวม	r	
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง			มากกว่า 3 ครั้ง
ผอม	5	4	1	-	10	.738
สมส่วน	12	31	1	-	44	
ท้วม	3	7	-	-	10	
อ้วน	3	7	1	-	11	
อ้วนอันตราย	1	2	-	-	3	
รวม	24	51	3	0	78	

ตาราง 13 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (อาหารจานเดียว) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	อาหารจานเดียว/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	7	1	2	10	.578
สมส่วน	-	25	13	6	44	
ท้วม	-	5	4	1	10	
อ้วน	-	4	5	2	11	
อ้วนอันตราย	-	3	-	-	3	
รวม	0	44	23	11	78	

ตาราง 14 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (อาหารว่าง) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	อาหารว่าง/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	1	6	3	-	10	.365
สมส่วน	4	33	6	1	44	
ท้วม	1	6	2	1	10	
อ้วน	2	6	3	-	11	
อ้วนอันตราย	-	2	-	1	3	
รวม	8	53	14	3	78	

ตาราง 15 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ถั่ว) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ถั่ว/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	8	2	-	10	.457
สมส่วน	3	28	11	2	44	
ท้วม	2	3	3	2	10	
อ้วน	1	6	3	1	11	
อ้วนอันตราย	1	2	-	-	3	
รวม	7	47	19	5	78	

ตาราง 16 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ขนม) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ขนม/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	-	7	3	-	10	.617
สมส่วน	1	32	9	2	44	
ท้วม	-	7	1	2	10	
อ้วน	1	8	2	-	11	
อ้วนอันตราย	-	3	-	-	3	
รวม	2	57	15	4	78	

ตาราง 17 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (ผลไม้) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	ผลไม้/สัปดาห์			รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง		
ผอม	-	1	4	5	.444
สมส่วน	-	5	13	26	
ท้วม	-	-	1	9	
อ้วน	-	-	3	8	
อ้วนอันตราย	-	-	2	1	
รวม	0	6	23	49	

ตาราง 18 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (เครื่องดื่ม) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	เครื่องดื่ม/สัปดาห์			รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง		
ผอม	-	2	2	6	.228
สมส่วน	2	12	19	11	
ท้วม	-	3	4	3	
อ้วน	-	2	5	4	
อ้วนอันตราย	1	-	2	-	
รวม	3	19	32	24	

ตาราง 19 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	3	6	-	1	10	.335
สมส่วน	28	13	3	-	44	
อ้วน	5	5	-	-	10	
อ้วนอันตราย	7	4	-	-	11	
อ้วนอันตราย	2	1	-	-	3	
รวม	45	29	3	1	78	

ตาราง 20 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร (นมและผลิตภัณฑ์จากนม) กับภาวะโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการ	นมและผลิตภัณฑ์จากนม/สัปดาห์				รวม	r
	ไม่กินเลย	นาน ๆ ครั้ง	1-2 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง		
ผอม	1	1	1	7	10	.208
สมส่วน	-	13	15	16	44	
อ้วน	1	1	4	4	10	
อ้วนอันตราย	1	1	4	5	11	
อ้วนอันตราย	-	2	1	-	3	
รวม	3	18	25	32	78	

ภาคผนวก จ.

การประเมินภาวะโภชนาการและข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

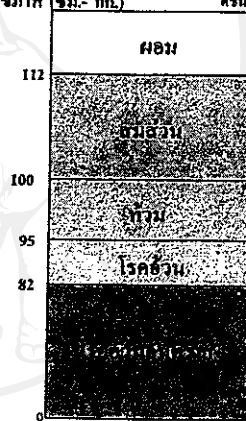
การประเมินภาวะโภชนาการและข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
(คำนวณสุขภาพ คำนวณมวลกาย เส้นรอบวงเอว และ โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ดร. ศักดา หวังสายดิน สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 053-945055-8 ต่อ 457, 464 (E-mail: rhosprng@chiangmai.ac.th)

การประเมินภาวะโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่คนไทย^{1,2}

คำนวณมวลกาย	คำนวณสุขภาพ
ความสูง 157 ซม. น้ำหนักตัว 50 กก.	ความสูง 157 ซม. น้ำหนักตัว 50 กก.
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> คำนวณค่าน้ำหนักตัว = น้ำหนักตัว / ความสูง² = 50 / (157/100)² กก./ม.² = 20.3 กก./ม.² = สมส่วน </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> คำนวณดัชนีสุขภาพ = ความสูง - น้ำหนักตัว = 157 - 50 ซม.- กก. = 107 ซม.- กก. = สมส่วน </div>

ดัชนีสุขภาพ (ซม.- กก.)

ค่าน้ำหนักตัว (กก./ม.²)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางพุทธชาติ สอนจันทร์
วัน เดือน ปีเกิด	28 กุมภาพันธ์ 2520
ที่อยู่	35/131 หมู่ 7 ซอย 7 ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2540	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดพิษณุโลก
2547	วิทยาการคอมพิวเตอร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก
ประวัติการทำงาน	
2540 - 2542	เจ้าหน้าที่ธุรการ วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดพิษณุโลก
2542 - 2544	เจ้าหน้าที่ธุรการ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
2544 – ปัจจุบัน	ครู โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่