

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร  
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง นิลแก้ว  
วิทยาลัยฟาร์อีสเทิร์น
3. อาจารย์รัตนา สาคร  
แม่ชีวัดตโปทาราม (จำเป็ง)

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

หมายเลขแบบสอบถาม.....

แบบสอบถาม

การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีวัดรำเปิง (ตโปทาราม)

ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามแม่ชีที่อยู่ประจำในวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คำตอบของท่านไม่ว่าถูกหรือผิดไม่มีผลต่อตัวท่าน ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และถามความคิดเห็นของท่านให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่ท่านตอบลงในแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอผลการศึกษาวิจัยในลักษณะรวม ๆ ซึ่งใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ชื่อ.....นามสกุล.....  
เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
อายุ.....ปี.....เดือน.....
2. จำนวนพรรษา.....พรรษา
3. สถานภาพ 
  - ( ) 1. โสด
  - ( ) 2. แยกกันอยู่
  - ( ) 3. หม้าย
- ระดับการศึกษา 
  - ( ) 1. ไม่ได้เรียน
  - ( ) 2. เรียนหนังสือจบการศึกษาชั้นสูงสุด ระบุ.....
4. ท่านมีรายได้ โดยประมาณ 
  - ( ) 1. ไม่มีรายได้
  - ( ) 2. น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน
  - ( ) 3. ระหว่าง 1,000 – 3,000 บาทต่อเดือน
  - ( ) 4. มากกว่า 3,000 ขึ้นไป
5. ท่านคิดว่าท่านมีสุขภาพดีหรือไม่ 
  - ( ) 1. ดี
  - ( ) 2. ไม่ดี (โปรดระบุโรคประจำตัว).....
6. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ 
  - ( ) 1. ไม่สูบ
  - ( ) 2. สูบนาน.....ปี วันละ.....มวน
  - ( ) 3. เคยสูบ ปัจจุบันเลิกแล้ว
7. ท่านมีปัญหาในการขับถ่าย (อุจจาระ/ปัสสาวะ) หรือไม่ 
  - ( ) 1. ไม่มี
  - ( ) 2. มีอาการคือ.....
8. ท่านบริหารร่างกายหรือออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่ 
  - ( ) 1. เป็นประจำ (ระบุประเภท).....
  - ( ) 2. ไม่เป็นประจำ

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการบริโภคอาหาร

### 2.1 แบบแผนการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) ที่ท่านได้ปฏิบัติในการรับประทานอาหารตามความเป็นจริง

1. อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่ได้มาอย่างไร (ตอบเพียง 1 คำตอบ) 
  - ( ) 1. จากการบริจาค
  - ( ) 2. ญาติ โยม และผู้มีจิตศรัทธา นำมาถวายที่วัด
  - ( ) 3. อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง
  - ( ) 4. จากโรงอาหารของวัด
  - ( ) 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
2. ผู้จัดเตรียมอาหาร คือใคร 
  - ( ) 1. แม่ครัว
  - ( ) 2. จัดเตรียมเอง
  - ( ) 3. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
3. วิธีการปรุงอาหารส่วนใหญ่อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 
  - ( ) 1. ต้ม/แกง
  - ( ) 2. ผัด
  - ( ) 3. ทอด
  - ( ) 4. ยำ
  - ( ) 5. ตู้น
4. ประเภทของอาหารที่ท่านรับประทานอยู่ในกลุ่มใด 
  - ( ) 1. อาหารมังสวิรัต
  - ( ) 2. อาหารเจ
  - ( ) 3. อาหารทั่วไป
5. ระยะเวลาในการรับประทานอาหารของท่านนานเท่าใด 
  - ( ) 1. ภายใน 30 นาที
  - ( ) 2. 31 – 60 นาที
  - ( ) 3. มากกว่า 60 นาที

6. โดยปกติท่านจะรับประทานอาหารอย่างไร
- ( ) 1. รับประทานอาหารเพียงลำพังรูปเดียว  
( ) 2. รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
7. ท่านรับประทานอาหารเช้าหรือไม่
- ( ) 1. รับประทานอาหารทุกวัน ( ) 3. รับประทานอาหารเป็นบางวัน  
( ) 2. ไม่รับประทานอาหาร
8. ท่านรับประทานอาหารเพลหรือไม่
- ( ) 1. รับประทานอาหารทุกวัน ( ) 3. รับประทานอาหารเป็นบางวัน  
( ) 2. ไม่รับประทานอาหาร
9. ท่านรับประทานอาหารว่างเช้าหรือไม่
- ( ) 1. รับประทานอาหารทุกวัน ( ) 3. รับประทานอาหารเป็นบางวัน  
( ) 2. ไม่รับประทานอาหาร
10. ท่านดื่มน้ำป่านะหลังมือเพลหรือไม่
- ( ) 1. ดื่มทุกวัน ( ) 3. ดื่มเป็นบางวัน  
( ) 2. ไม่ดื่ม
11. ท่านดื่มน้ำเปล่าวันละกี่แก้ว
- ( ) 1. 1-2 แก้ว ( ) 4. 7-8 แก้ว  
( ) 2. 3-4 แก้ว ( ) 5. มากกว่า 8 แก้ว  
( ) 3. 5-6 แก้ว
12. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับท่านหรือไม่
- ( ) 1. เคย ( ) 2. ไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อ 13)
13. ท่านได้รับข้อมูลจากแหล่งใด
- ( ) 1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข / แพทย์ / พยาบาล / เจ้าหน้าที่อนามัย  
( ) 2. บุคคลในครอบครัว / เพื่อน / ผู้ร่วมงาน  
( ) 3. สื่อต่าง ๆ / โทรศัพท์ / วิทยู  
( ) 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

14. โดยส่วนใหญ่ท่านพอใจอาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำหรือไม่
- ( ) 1. พอใจ (ไม่ต้องตอบข้อ 15)
- ( ) 2. ไม่พอใจ เนื่องจาก.....
- ( ) 3. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
15. ปัจจุบันท่านพอใจที่จะรับประทานอาหารรสใดมากที่สุด (ตอบได้เพียง 1 คำตอบ)
- ( ) 1. หวาน ( ) 2. เค็ม ( ) 3. จืด
- ( ) 4. เปรี้ยว ( ) 5. เผ็ด ( ) 6. ขม
- ( ) 7. สามารถ (กลมกล่อม)
16. บอกชนิดของอาหารหรือเครื่องดื่มที่ท่านมักจะหลีกเลี่ยง ไม่รับประทาน ทั้งในขณะที่ท่าน สุขภาพปกติ และเจ็บป่วย พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่ท่านหลีกเลี่ยงอาหาร หรือเครื่องดื่มชนิด นั้น ๆ (ถ้าไม่มีไม่ต้องตอบคำถามนี้)

ชนิดอาหาร	สาเหตุที่หลีกเลี่ยง
1. ....	.....
2. ....	.....
3. ....	.....
4. ....	.....
5. ....	.....

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติหรือตรงกับการกระทำของท่าน

17. พฤติกรรมด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาทั้ง 2 มื้อ				
2. ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหาร				
3. ท่านเลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร				
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารตามความชอบ				
5. ท่านรับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ				
6. ท่านพูดคุยระหว่างการรับประทานอาหาร				
7. ท่านใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น				
8. ท่านรับประทานอาหารขนาดพอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป				
9. ท่านรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด				
10. ท่านรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ				
11. ระหว่างรับประทานอาหารท่านมักดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหาร				
12. ท่านมักเคี้ยวอาหารเสียงดัง				
13. ท่านจะหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา				
14. ท่านบ้วนปาก หรือแปรงฟันหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ				
15. หลังจากการรับประทานอาหารใหม่ ๆ ท่านจะนั่งพักเฉย ๆ				



## 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความถี่ในการรับประทานอาหาร

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านได้ปฏิบัติในการรับประทานอาหารตามความเป็นจริง

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน				
	5 - 7 ครั้ง/ สัปดาห์	3 - 4 ครั้ง/ สัปดาห์	1 - 2 ครั้ง/ สัปดาห์	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ รับประทาน
<b>อาหารประเภทเนื้อสัตว์</b>					
1. เนื้อหมูติดมัน					
2. หมูเนื้อแดง					
3. กุนเชียง					
4. เนื้อวัวติดมัน					
5. เนื้อวัวไม่ติดมัน					
6. ไก่					
7. เป็ด					
8. ปลาน้ำจืด					
9. ปลาทะเล					
10. ปลาหมึก					
11. กุ้ง					
12. หอย					
13. ปู					
14. ไข่					
<b>อาหารประเภทผัก</b>					
1. ถั่วงอก					
2. ถั้วฝักยาว					
3. หน่อไม้					
4. ฝักกาดขาว					

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน				
	5-7 ครั้ง/ สัปดาห์	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ รับประทาน
5. เห็ด					
6. กะหล่ำปลี					
7. กะหล่ำดอก					
8. ฟักทอง					
9. ฟักเขียว					
10. กวางตุ้ง					
11. แดงกวา					
12. ผักนึ่ง					
13. กระน้ำ					
14. มะเขือยาว					
15. มะเขือเทศ					
16. มะเขือเปราะ					
17. อื่น ๆ .....					
<b>ผลไม้</b>					
1. กล้วย					
2. ส้มเขียวหวาน					
3. ฝรั่ง					
4. แดงโม					
5. มะละกอ					
6. สับปะรด					
7. ชมพู่					
8. ทูเรียน					
9. องุ่น					
10. มะม่วง					

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน				
	5-7 ครั้ง/ สัปดาห์	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ รับประทาน
11. เมาะ					
12. อื่น ๆ .....					
<u>ข้าว, แป้ง, ธัญพืช และ ถั่วเมล็ดต่าง ๆ</u>					
1. ก๋วยเตี๋ยว					
2. ขนมจีน					
3. ขนมปัง					
4. ข้าว					
5. บะหมี่					
6. ถั่วลิสง					
7. ถั่วเขียว					
8. ถั่วดำ					
9. ถั่วแดง					
10. เมล็ดแดงโม่แห้ง					
11. เมล็ดทานตะวันแห้ง					
12. อื่น ๆ .....					
<u>ของหวาน</u>					
1. ทองหยอด					
2. ทองหยิบ					
3. ผ้อยทอง					
4. ขนมเม็ดขนุน					
5. ขนมหม้อแกง					
6. วุ้นกะทิ					
7. ข้าวเหนียวสังขยา/มะม่วง					

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน				
	5-7 ครั้ง/ สัปดาห์	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ รับประทาน
8. ตะไคร้					
9. ลอดช่องน้ำกะทิ					
10. ขนมหัน					
11. ขนมหล้วย					
12. ลูกชุบ					
13. ขนมหอคไล้					
14. บัวลอย					
15. สังขยา					
16. ข้าวโพดคอกมะพร้าว					
17. ขนมหุ่ยฝ้าย					
18. สาลี่					
19. มันเชื่อม					
20. ฟักทองเชื่อม					
21. เผือกเชื่อม					
22. หล้วยเชื่อม					
23. ผลไม้กระป๋อง					
24. ลูกก๊ี้					
25. ขนมหั้กรอบ					
26. ขนมหเคี้ก					
27. ขนมหขบเคี้ยว					
28. ขนมหั้เวเฟอร์ต่าง ๆ					
29. โดนัท					
30. อื่น ๆ .....					

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน				
	5 - 7 ครั้ง/ สัปดาห์	3 - 4 ครั้ง/ สัปดาห์	1 - 2 ครั้ง/ สัปดาห์	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ รับประทาน
<b>เครื่องดื่ม</b>					
1. โอวัลติน					
2. กาแฟ					
3. ชา					
4. นมสด					
5. โกลโก้					
6. น้ำอัดลม					
7. น้ำหวานเฮลล์บลูบอย					
8. น้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง					
9. น้ำผลไม้กระป๋อง					
10. น้ำผลไม้สด					
11. น้ำสมุนไพร					
12. อื่น ๆ .....					
<b>น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร</b>					
1. น้ำมันหมู					
2. น้ำมันมะพร้าว					
3. น้ำมันปาล์ม					
4. น้ำมันพืช					
5. เนยหรือมาการีน					
6. อื่น ๆ .....					

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน				
	5 - 7 ครั้ง/ สัปดาห์	3 - 4 ครั้ง/ สัปดาห์	1 - 2 ครั้ง/ สัปดาห์	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ รับประทาน
สารปรุงรสอาหาร					
1. น้ำส้มสายชู					
2. น้ำปลา					
3. พริกป่น					
4. เกลือป่น					
5. พริกไทย					
6. ผงชูรส					
7. ซอสปรุงรส					
8. ซีอิ๊ว					
9. อื่น ๆ.....					

หมายเลขแบบสอบถาม.....

## ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะโภชนาการ

ชื่อ.....นามสกุล.....  
อายุ.....ปี  
ระยะเวลาที่บวช.....

## ข้อมูลการวัดสัดส่วนร่างกาย

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ความสูง.....เซนติเมตร
3. BMI (จากส่วนสูง).....กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>  
( ) ต่ำกว่ามาตรฐาน  
( ) ปกติ  
( ) เกินมาตรฐาน

## ภาคผนวก ก

## ประวัติวัดตโปทาราม (วัดรำเปิง)

ปีพุทธศักราช 2035 ได้มีการประชุมบริเวณที่จะสร้างวัดตโปทาราม โดยมีพระเจ้ายอดเชียงราย เจ้าเมืองเชียงใหม่ เป็นองค์ประธาน พร้อมทั้งพระมเหสี ชื่อ อะตะปาเทวี หลังจากนั้นพระมเหสีได้สร้างวัดต่อจากพระเจ้ายอดเชียงราย และตั้งชื่อตามชื่อของพระมเหสีว่า วัดตโปทาราม

วัดตโปทาราม (รำเปิง) ได้อยู่ในสภาพวัดร้างมาหลายยุค หลายสมัย และเมื่อสงครามโลกครั้งที่สอง กองทหารญี่ปุ่นได้เข้ามาครอบครองใช้เป็นที่พักปฏิบัติการ ปรากฏว่าได้มีผู้ลักลอบขุดพระธาตุเจดีย์ ได้นำเอาพระพุทธรูป และวัตถุโบราณต่าง ๆ ไป อุโบสถ และวิหารที่พระเจ้ายอดเชียงรายและพระมเหสีทรงสร้างขึ้นพร้อมกับวัด ได้ชำรุดทรุดโทรมแตกหักพังจนสภาพต่าง ๆ แทบไม่หลงเหลืออยู่เลย

หลังจากสงครามโลกครั้งที่สองสงบลงแล้ว พวกชาวบ้านที่อพยพหลบภัยไปอยู่ที่อื่น ก็ทยอยกันกลับมา สภาพวัดก็ยังขาดการบำรุงรักษา บางครั้งขาดพระจำพรรษา หรือถ้ามีก็เพียงรูปเดียว ต่อมาในปี พ.ศ. 2514 เริ่มมีการก่อสร้างพระวิหารขึ้นใหม่แล้ว จึงได้อาราธนาพระภิกษุชาวบ้านรำเปิงรูปหนึ่งชื่อ หลวงปู่จันทร์สม หรือครูบาสม มาปกครองดูแลวัดได้ระยะหนึ่ง ทำให้วิหารแล้วเสร็จในปี พ.ศ. 2516 ต่อมาท่านถึงแก่มรณภาพ วัดก็ขาดพระจำพรรษาไปจนถึงปลายปี พ.ศ. 2517

ปี พ.ศ.2518. พระครูพิพัฒน์ คณาบาล (ทอง สิริมาคโล) ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส และได้พัฒนาก่อสร้างถาวรวัตถุตลอดจนซ่อมแซมบูรณะภายในวัดให้เจริญรุ่งเรือง

ในปี พ.ศ. 2533 ท่านได้รับพระราชทานเลื่อนตำแหน่งจากพระครูชั้นพิเศษเป็นพระราชคณะที่ "พระสุพรหมยานเถร" และในปี พ.ศ. 2534 ถัดมาท่านเจ้าพระคุณพระสุพรหมยานเถรได้รับบัญชาจากสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายกให้ไปดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ วัดตโปทาราม (รำเปิง) จึงได้เจ้าอาวาสองค์ใหม่เป็นผู้ดูแลสืบต่อมา โดยท่านเจ้าคุณพระสุพรหมยานเถร ให้การแต่งตั้งพระปลัดสุพันธ์อำจิณณสีโล เป็นเจ้าอาวาส ในปี พ.ศ. 2539 โดยท่านเจ้าอาวาสรูปใหม่ได้สืบทอด



เจตนารมณ์ของท่านเจ้าคุณฯ อดีตเจ้าอาวาสทุกประการ พร้อมทั้งได้ก่อสร้างโรงเรียนพระปริยัติธรรม 3 ชั้น เพื่อส่งเสริมในด้านพระปริยัติธรรมอีกทางหนึ่งด้วย

วัดตโปทาราม (ร่ำเปิง) เป็นวัดวิปัสสนากรรมฐานทางภาคเหนือที่ทำการอบรมพระกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ปัจจุบันมีชาวไทยและชาวต่างประเทศเข้ารับการอบรมปฏิบัติต่อเนื่องกันตลอดปีไม่ขาดสาย เป็นวัดแห่งแรกที่มีพระไตรปิฎกฉบับล้านนา และได้ชื่อว่าเป็นวัดที่มีพระไตรปิฎกฉบับภาษาต่าง ๆ มากมาย

สภาพที่ตั้งของวัดเป็นที่เชิงเขา จากถนนสุเทพแยกออกไปทางทิศใต้ตามถนนคันคลองชลประทาน ประมาณ 2 กิโลเมตร แล้วแยกขวาออกไปทางทิศตะวันตกประมาณ 300 เมตร วัดตั้งอยู่เลขที่ 1 หมู่ 5 ถนนคันคลองชลประทาน ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ นอกเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีที่ดินตั้งวัดรวม 18 ไร่ 1 งาน 78 ตารางวา สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย

ทิศเหนือติดหมู่บ้านร่ำเปิง ทิศใต้ติดที่เอกชน ทิศตะวันออกติดหมู่บ้านและที่เอกชน ทิศตะวันตกติดถนนสาธารณะ

## ภาคผนวก ง

## ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร

ประเภทอาหาร	ภาวะโภชนาการ	เนื้อสัตว์				$\chi^2$	Sig
		รับประทาน		ไม่รับประทาน			
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เนื้อวัวติดมัน	ปกติ	0	0	25	75.75	6.653	.010
	เกิน	2	6.06	6	18.18		
เนื้อวัวไม่ติดมัน	ปกติ	0	0	25	75.75	6.653	.010
	เกิน	2	6.06	6	18.18		
เป็ด	ปกติ	4	12.12	21	63.63	6.607	.010
	เกิน	5	15.15	3	9.09		

ภาคผนวก จ

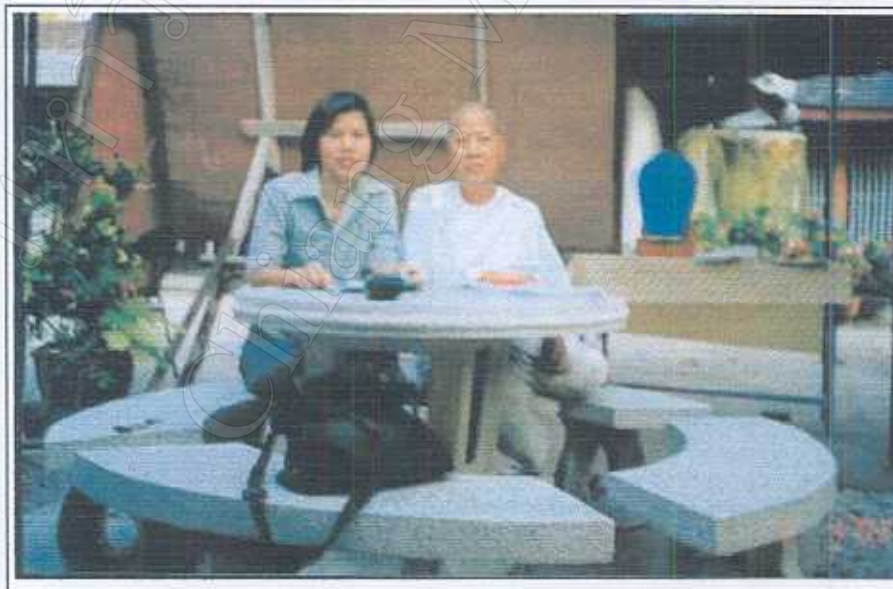
รูปภาพประกอบการศึกษา



ภาพ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการและผู้ทำการศึกษา  
ถ่ายภาพโดย นายฉัฐพล รงคุปตวนิช 23 มีนาคม 2545

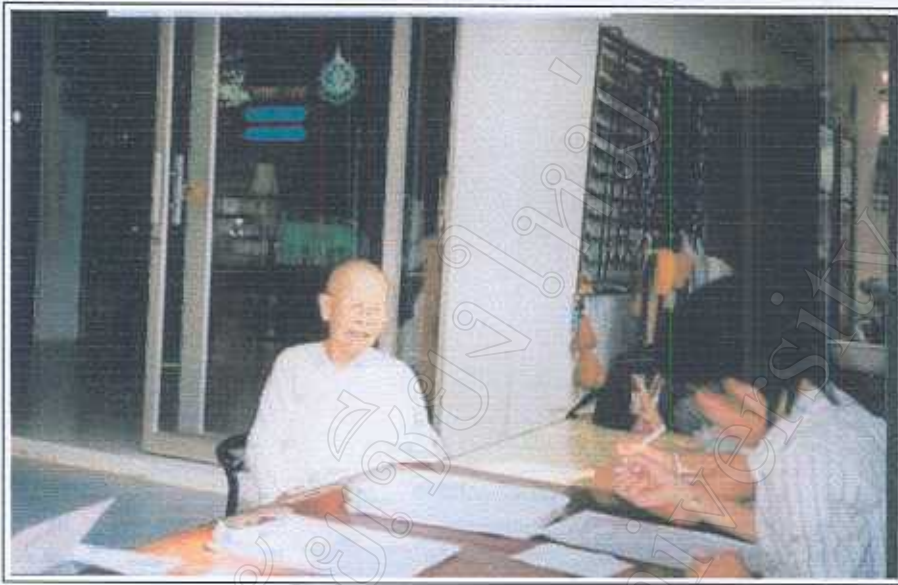


ภาพ 2 ความเชื่อมั่นและแม่นยำในการวัด (อาสาสมัคร ช้วน ผอม ปกติ)  
 ถ่ายภาพโดย นายฉัฐพล รงคุปตวนิช 23 มีนาคม 2545



ภาพ 3 Try Out กลุ่มตัวอย่างวัดน้ำบ่อหลวง ครั้งที่ 2 หา Reliability  
 ถ่ายภาพโดย นางสาวเสาวลักษณ์ แสนสา 24 มีนาคม 2545





ภาพ 4 สัมภาษณ์แม่ชีที่ไม่สามารถกรอกแบบสอบถามเองได้  
ถ่ายภาพโดย นาวาเอก บุญชู ประเสริฐผล 30 มีนาคม 2545



ภาพ 5 สัมภาษณ์แม่ชีที่ไม่สามารถกรอกแบบสอบถามเองได้  
ถ่ายภาพโดย นาวาเอก บุญชู ประเสริฐผล 30 มีนาคม 2545



ภาพ 6 วัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนักแม่จิ  
ถ่ายภาพโดย นายฉัตรพล รังคุปตวณิช 30 มีนาคม 2545



ภาพ 7 วัดตุนิบและอุปกรณ์ของใช้ในครัว  
ถ่ายภาพโดย นางสาวอุบล ชันระ 30 มีนาคม 2545





ภาพ 8 การเก็บเครื่องปรุงรสและของใช้ในครัว  
ถ่ายภาพโดย นางสาวอุบล ชันชะ 30 มีนาคม 2545



ภาพ 9 อุปกรณ์ทำครัว  
ถ่ายภาพโดย นางสาวอุบล ชันชะ 30 มีนาคม 2545



ภาพ 10 อาหารที่ทำมาจากโรงครัว  
ถ่ายภาพโดย นางสาวอุบล ชันชะ 30 มีนาคม 2545



ภาพ 11 โต๊ะอาหารและอาหารที่ทำมาจากโรงครัว  
ถ่ายภาพโดย นางสาวอุบล ชันชะ 30 มีนาคม 2545



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวอุบล จันทร์
วัน เดือน ปีเกิด	7 พฤษภาคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 1 ซอย 8 ถนนนิมมานเหมินทร์ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2533	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรังษีวิทยา จังหวัดเชียงใหม่
2537	ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	
2539-ปัจจุบัน	ผู้ช่วยผู้จัดการนิติบุคคลอาคารชุดฮิลล์ไฮค์ 3 จังหวัดเชียงใหม่