

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการศึกษาค่านิยมแบบอิสระ

เรื่อง

พฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารของครูสตรีในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาฯ จึงไม่มีผลในด้านใด ๆ ต่อผู้ตอบ ดังนั้น เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน 12 ข้อ
ส่วนที่ 2	การจัดหาและการประกอบอาหารประจำวัน	จำนวน 5 ข้อ
ส่วนที่ 3	การให้คุณค่าต่อสุขภาพ	จำนวน 12 ข้อ
ส่วนที่ 4	การได้รับข้อมูลข่าวสาร	จำนวน 3 ข้อ
ส่วนที่ 5	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารปลอดภัยปนเปื้อน	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 6	พฤติกรรมกรรมการเลือกอาหารปลอดภัยปนเปื้อน	จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเลือกข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมคำในช่องว่าง

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี (เกิน 6 เดือน นับเป็น 1 ปี)
2. ตำแหน่ง.....ระดับ.....ปฏิบัติหน้าที่ () สอน () สนับสนุนการสอน
3. ระยะเวลาที่ท่านปฏิบัติราชการ.....ปี (เกิน 6 เดือน นับเป็น 1 ปี)
4. สถานภาพ () โสด () คู่ () หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
5. ภูมิลำเนาเดิมของท่านอยู่ในจังหวัด.....
6. ท่านสำเร็จการศึกษาระดับ
 1. () ต่ำกว่าปริญญาตรี
 2. () ปริญญาตรี
 3. () ปริญญาโท
 4. () ปริญญาเอก
 5. () อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 3 การให้คุณค่าต่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามที่ท่านปฏิบัติจริง

ข้อความ	การปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านสนใจติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ นิตยสารฯ มากน้อยเพียงใด				
2. เมื่อท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันรักษาสุขภาพ ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำหรือไม่				
3. ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีบ้างหรือไม่				
4. ท่านรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรือไม่				
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) บ่อยครั้งเพียงใด				
6. ท่านรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันหรือไม่				
7. เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน ท่านให้ความสำคัญกับความสะอาด และถูกสุขอนามัยของร้านอาหารหรือไม่				
8. ท่านดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยการออกกำลังกายทุกวันหรือไม่				
9. ก่อนรับประทานอาหารท่านจะล้างมือให้สะอาด ทุกครั้ง หรือไม่				
10. ท่าน / สมาชิกในครอบครัวเกิดเจ็บป่วยส่วนใหญ่ว่านท่านปฏิบัติอย่างไร <input type="checkbox"/> ปล่อยให้หายเอง / ซ้ำยอมมารับประทานเอง <input type="checkbox"/> รักษาแพทย์แผนโบราณ <input type="checkbox"/> รักษาที่คลินิก / สถานพยาบาล <input type="checkbox"/> รักษาที่โรงพยาบาลของรัฐ / เอกชน				
11. ท่านเข้มงวดกับสมาชิก โดยเฉพาะเด็ก ๆ ในการซื้ออาหารสำเร็จรูป เช่น ขนมหวาน อาหารซอง (ขนม) มากน้อย เพียงใด				
12. อาหารเสริมสุขภาพ (ตามการโฆษณาในสื่อต่าง ๆ) ท่านซื้อหรือไม่ <input type="checkbox"/> ถ้าซื้อ ได้แก่ (ระบุ).....				

ส่วนที่ 4 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ อาหารปลอดภัยปนเปื้อน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องซึ่งตรงกับความเห็นของท่าน

มากที่สุด	หมายถึง	5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ - ทุกวัน
มาก	หมายถึง	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์
ปานกลาง	หมายถึง	2 ครั้ง ต่อสัปดาห์
น้อย	หมายถึง	1 ครั้ง ต่อสัปดาห์
ไม่เคย	หมายถึง	ท่าน ไม่เคย ได้รับข่าวสารจากแหล่งใดเลย

ท่านได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัยปนเปื้อนจากแหล่งต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

แหล่งข้อมูล	ความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารปลอดภัยปนเปื้อน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย
1. โทรทัศน์					
2. วิทยุ					
3. หนังสือพิมพ์					
4. นิตยสาร					
5. วารสาร / จุลสาร					
6. หนังสือ / ตำรา					
7. นิทรรศการ และ โครงการรณรงค์ต่าง ๆ					
8. สมาชิกในครอบครัว					
9. เจ้าหน้าที่ของรัฐ					

ส่วนที่ 5 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารปลอดสารปนเปื้อน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () โดยเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดหมายถึง สารเจือปน (สารปรุงแต่ง) ในอาหาร
 1. () สารเคมีที่นำมาปรุงแต่งในอาหาร เพื่อให้อาหารมีสีสรรคและรสชาติน่ารับประทาน
 2. () สารเคมีที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้นำมาใช้ในการผสมอาหารได้โดยไม่เป็นพิษต่อร่างกาย
 3. (✓) สารเคมีที่ไม่ใช่สารอาหาร และไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่ถูกนำมาผสมลงในอาหาร
 4. () ไม่ทราบคำตอบ
2. การปลูกผักที่ไม่มีการใช้สารเคมีใด ๆ เลย สารพิษสามารถปนเปื้อนในผักได้หรือไม่
 1. () ได้ จากสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่บนดิน
 2. () ไม่ได้ เพราะไม่มีการใช้สารเคมีใด ๆ
 3. (✓) ได้ จากการตกค้างของสารเคมีที่ใช้มาก่อน ในดิน น้ำ ที่ใช้ปลูกผัก
 4. () ไม่ได้ เพราะสารเคมีที่ตกค้างในดิน น้ำ ที่ใช้ปลูกผักมีปริมาณน้อย
3. ถ้าซื้อผักปลอดสารพิษรับประทาน ไม่ได้ ควรเลือกผักอย่างไรให้มีสารพิษตกค้างน้อยที่สุด
 1. () เลือกผักต้นเล็ก ๆ
 2. () เลือกผักที่สีสด ก้านแข็ง ๆ
 3. () เลือกผักใบเขียวหรือผักที่มีใบไม่สดเกินไป
 4. (✓) เลือกผักพื้นบ้าน เช่น กระถิน ดอกแค ตำลึง
4. ข้อใดเป็นวิธีการล้างผักที่ช่วยให้ยาฆ่าแมลงที่ติดมาลดลงได้มากกว่าวิธีอื่น ๆ
 1. () แช่ผักในน้ำสะอาดนาน 15 นาที
 2. () ล้างผักโดยการสัลดผักแรง ๆ ให้สารเคมีหลุดออกมา
 3. (✓) เปิดก๊อกให้น้ำแรง ๆ ไหลผ่านผักที่ใส่ตะแกรงประมาณ 5 นาที
 4. () ใช้น้ำเย็นจัดล้างออก
5. อาหารชนิดใดที่กระทรวงสาธารณสุข ห้ามใส่สีผสมอาหารทุกชนิด (ไม่ว่าจะเป็นสีธรรมชาติหรือสีสังเคราะห์)
 1. () บะหมี่
 2. (✓) ไข่กรอก
 3. () น้ำพริกแกง
 4. () ไม่ทราบคำตอบ

6. ข้อสรุปจากการตรวจสอบผงชูรสในข้อใดกล่าวถูกต้อง
1. (✓) นำผงชูรส 1 ช้อนชา ใส่ในช้อนโลหะเผาไฟ ถ้าเกิดเป็นผงสีดำก็เป็นของแท้
 2. () นำผงชูรสละลายในน้ำ ถ้าละลายหมดก็เป็นของแท้
 3. () นำผงชูรสละลายในน้ำแล้วใช้กระดาษขมิ้นจุ่มลงไป ถ้ากระดาษเปลี่ยนสีก็เป็นของแท้
 4. () ไม่ทราบคำตอบ
7. ถ้าต้องการให้เนื้อที่ประกอบอาหารนุ่ม เปื่อยน่ารับประทาน ควรใส่อะไรลงไปจึงจะปลอดภัยที่สุด
1. () ยางมะตูม
 2. (✓) ยางมะละกอ
 3. () ใบมะขาม
 4. () ไม่ทราบคำตอบ
8. ข้อใดที่จะได้รับอันตรายจากการใช้ภาชนะพลาสติกน้อยที่สุด
1. () ใส่น้ำส้มสายชูในภาชนะพลาสติกมีสี
 2. () พอค้าน้ำแข็งนำถุงปุยมาใส่น้ำแข็งบด
 3. () เอากระดิกน้ำแข็งพลาสติกมาใส่เครื่องดื่มร้อน ๆ
 4. (✓) เอาพลาสติกไม่มีสีมาใส่ของร้อน
9. พอค้านำสารชนิดใดมาผสมน้ำราดใส่อาหารเช่น ปลา เนื้อหมู ไก่ กุ้ง เพื่อให้อาหารสด อยู่ได้นาน
1. (✓) ฟอรัมาลิน (Formalin)
 2. () เมทานอล (Methanol)
 3. () ลามิเนต (Laminat)
 4. () ไม่ทราบคำตอบ
10. การเลือกรับประทานอาหารในข้อใดที่เสี่ยงต่อการเกิดสารก่อมะเร็งในร่างกายได้มากที่สุด
1. () รับประทานเนื้อสัตว์เป็นประจำ
 2. (✓) รับประทานอาหารประเภท ปิ้ง ทอด อย่าง ด้วยความร้อนสูงจนไหม้เกรียม เป็นประจำ
 3. () รับประทานอาหารประเภทสัตว์น้ำจืดดิบ ๆ เป็นประจำ
 4. () ไม่ทราบคำตอบ
11. ลักษณะนิสัยในข้อใด ต้องเปลี่ยนแปลงหรือเลิกปฏิบัติมากที่สุด
1. () ประหยัดค่าใช้จ่ายโดยการใส่เกลือแทนน้ำปลา
 2. () นำอาหารที่เหลือจากการรับประทานไว้อุ่นรับประทานในวันต่อไป
 3. () ประหยัดน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร โดยเก็บน้ำมันที่ใช้แล้วมารองใช้อีกหลาย ๆ ครั้ง
 4. (✓) ประหยัดน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร โดยการเปลี่ยนเป็นคัมหรือแกงแทน

12. ข้อใดเป็นสารปรุงแต่งรสหวานแทนน้ำตาล (น้ำตาลเทียม)
1. () ซันเซทเยลโลว์ (Sunset yellow)
 2. () บริลเลียนท์ บลู (brilliant blue)
 3. (✓) ซัคคาไรน หรือ แซคคาริน (Saccharin)
 4. () ไม่ทราบคำตอบ
13. นิติการบริโภคของใครที่มีโอกาสรับสารบอแรกซ์เข้าสู่ร่างกายมากที่สุด
1. (✓) จู๊บน้ำตาล ชอบรับประทานลูกชิ้นบิงโปงเป็นประจำ
 2. () ต็อกแต๊ก ชอบรับประทานน้ำหวานสีต่าง ๆ เป็นประจำ
 3. () ตุ๊กตุ๊ก ชอบรับประทานปลากระป๋องเป็นประจำ
 4. () กุ้งกึ่ง ชอบรับประทานก๋วยเตี๋ยวเป็นประจำ
14. ดินประสิว เป็นสารปนเปื้อนที่ถูกผสมลงในอาหาร สารพิษนี้ก่อให้เกิดโรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ข้อใดที่แสดงถึงอาหารที่มีการผสมดินประสิว
1. () ปลาสดที่เนื้อแข็ง กัดไม่ลง
 2. (✓) เนื้อหมูที่มีสีแดงเข้ม
 3. () ผักสดที่มีสีสดตลอดเวลา และอยู่ได้นานผิดธรรมชาติ
 4. () ผลไม้ที่กรอบแต่ข้างในเสียเป็นบางส่วน
15. สารไดออกซินที่ปะปนอยู่ในนมสดชนิดกึ่งจืด เป็นผลมาจากการฟอกสีกระดาษที่ใช้บรรจุนม เป็นสารพิษร้ายแรง สามารถก่อให้เกิดโรคอะไร
1. () หัวใจ
 2. () ความดันโลหิตสูง
 3. (✓) มะเร็ง
 4. () ไม่ทราบคำตอบ
16. ข้อใดคือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ
1. (✓) การรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูงมากเป็นประจำ
 2. () การรับประทานอาหารประเภทที่มีเส้นใยอาหารน้อยเป็นประจำ
 3. () การรับประทานอาหารประเภทสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นประจำ
 4. () การรับประทานอาหารประเภท หวานจัด เป็นประจำ

17. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันสารพิษสะสมในร่างกายที่ดีที่สุด
1. () ซื้ออาหารสำเร็จ (อาหารถุง) ที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ
 2. (✓) การปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน
 3. () ซื้ออาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ (อาหารเจ)
 4. () ซื้ออาหารประเภท บ๊ิง อย่าง นึ่ง
18. ถ้าบริโภคอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนเป็นเวลานานหลายปีติดต่อกัน จะมีผลต่อร่างกายอย่างไร
1. () ไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เพราะสารพิษสามารถขับออกจากร่างกายได้
 2. () โรคกระเพาะ
 3. (✓) โรคมะเร็ง
 4. () ไม่ทราบคำตอบ
19. แม่ที่บริโภคอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนในอาหารและเลี้ยงลูกด้วยนม ลูกมีโอกาสได้รับสารพิษหรือไม่
1. () ไม่มี เพราะสารพิษไม่สะสมในน้ำนมแม่
 2. () ไม่มี ถ้าแม่แข็งแรงดี
 3. (✓) มี เพราะสารพิษที่สะสมในร่างกายแม่อาจถ่ายทอดผ่านทางน้ำนมแม่ได้
 4. () มี แต่ไม่ทราบสาเหตุ
20. อาการที่รุนแรงที่สุด จากการบริโภคอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนในอาหาร คือ
1. () มึนศีรษะ
 2. () อาเจียน / ท้องเสีย
 3. () ผื่นแดงขึ้นตามตัว
 4. (✓) ช็อค หมดสติและอาจตายได้

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่ สะอาดปลอดภัยและเป็น

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างซึ่งตรงกับการปฏิบัติของท่าน

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
	ทุกครั้ง	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านเลือกซื้อผักสีเขียวที่มีใบสวยงาม				
2. ท่านเลือกซื้ออาหารประเภท ทอด บั๊ว ย่าง รนควัน				
3. ท่านเลือกซื้อถั่วลิสงบดแล้ว จากผู้ชาย เพราะสามารถนำไปประกอบอาหารได้โดยไม่ต้องทำการบดอีก				
4. ท่านเลือกซื้ออาหารทอดที่บรรจุในถุงหนังสือพิมพ์				
5. ท่านเลือกซื้ออาหารประเภท ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล				
6. ท่านเลือกซื้ออาหารประเภท หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผักดอง ที่กรอบ ๆ สีสนับรับประทาน				
7. ท่านเลือกซื้ออาหารประเภท ลาบ ก้อย ยำ ที่ปรุงแบบสุก ๆ ดิบ ๆ				
8. ท่านเลือกซื้ออาหาร โดยคำนึงถึงรสชาติเป็นอันดับแรก				
9. ท่านเลือกซื้อขนมไทยที่แต่งสีสวย สะอาด				
10. ท่านเลือกซื้ออาหารสับเปลี่ยนหมุนเวียน (รับประทานอาหารหลากหลายชนิด)				
11. ท่านเลือกซื้ออาหารสำเร็จ (อาหารถุง เช่น แคง ผัด ยำ)				
12. ท่านเลือกซื้ออาหารจากหาบเร่ รถเข็น				
13. ท่านเลือกซื้อน้ำตาล ถั่วงอก หน่อไม้ดองที่สีขาว ๆ				
14. ท่านเลือกซื้ออาหารประเภทหั่ว เช่น ผักกาดหั่ว แครอท				
15. ท่านเลือกซื้ออาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่				
16. ท่านเลือกซื้ออาหารที่บรรจุอาหารร้อน, ในถุงพลาสติก และกล่องโฟม				
17. ท่านเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่ไม่บอกชื่อที่อยู่ และแหล่งของผู้ผลิต				
18. ท่านเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุงที่มีจำหน่ายในห้างสรรพสินค้า				
19. ท่านเลือกซื้ออาหารประเภทปลาเค็มเนื้อเค็ม ที่มีแมลงวันดอม				
20. ท่านเลือกซื้ออาหารที่ใช้น้ำตาลทรายแทนผงชูรส				

ผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด ปานดี
ภาควิชาภูมิศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อนุรักษ์ ปัญญาวัฒน์
ภาควิชาส่งเสริมการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ดร.ทิพวรรณ ประภามณฑล
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล : นางศิริพร จันทร์แสนตอ

วัน เดือน ปีเกิด : 26 มกราคม 2494

ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม
จังหวัดพิษณุโลก
: สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
กรุงเทพมหานคร
: ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประสบการณ์การทำงาน

- ปี 2517 : ครู 2 โรงเรียนน้ำป่าดชนูปถัมภ์ อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี
- ปี 2521 : อาจารย์ 1 โรงเรียนราชวินิตบางแคปานจันทิยา อำเภอภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร
- ปี 2537 : ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม อำเภอภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร
- ปี 2540 : ผู้ช่วยผู้อำนวยการ สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดลำปาง

ประสบการณ์การฝึกอบรมและดูงาน

- ปี 2519 : ได้รับทุน Colombo Plan ไปอบรมภาษาอังกฤษ ณ ประเทศออสเตรเลีย
- ปี 2538 : ศึกษาดูงานด้านการจัดการศึกษา ณ ประเทศเยอรมันนี ฝรั่งเศส สวิตเซอร์แลนด์
เนเธอร์แลนด์ และ เบลเยียม
- ปี 2539 : ศึกษาดูงาน “Child - Centred Instruction” ณ ประเทศเกาหลี
- ปี 2542 : ศึกษาดูงานด้านสิ่งแวดล้อม ณ กรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน