ภาคผนวก

เลขหมู่.....
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรธน์	ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์นทัต อัศภาภรณ์	ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์วัลลีย์ สุทธิพันธ์	อาจารย์ 3 ระดับ 8 หมวดคหกรรม โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คำตอบของท่านไม่ว่าถูกหรือผิด ไม่มีผลต่อตัวท่าน ผู้ศึกษาจึงใคร่ของความกรุณาจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่างๆที่ท่านตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะรวมๆ ซึ่งใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ
   ( ) ชาย
   ( ) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ชั้น
   ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 1
   ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 2
   ( ) มัธยมศึกษาปีที่ 3

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ตอนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือ ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านรายการทีละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักเรียน โดยพิจารณาว่าในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านปฏิบัติตามรายการแต่ละข้อในระดับใด

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ หรือไม่เคยทำเลย

ข้อ	รายการ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
1	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน				
2	รับประทานอาหารประเภทปิ้ง ย่าง หรือรมควัน				
3	รับประทานอาหารหลายชนิดในมื้อเดียว				
4	ซื้ออาหารสำเร็จรูปที่บรรจุถุงพลาสติกมารับประทาน (กับข้าวถุง)				
5	รับประทานอาหารประเภทปลา				
6	เติมน้ำตาลทุกครั้งที่รับประทานอาหารพร้อมบริโภค				
7	รับประทานอาหารประจำวันครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า กลางวัน และเย็น)				
8	ใช้วิธีอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก				

ข้อ	รายการ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
9	รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ				
10	รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟูด				
11	รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส				
12	รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
13	รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป				
14	รับประทานขนมบรรจุถุง (ก๊อบแก๊บ)				
15	รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่				
16	รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ				
17	รับประทานผัก				
18	รับประทานผลไม้สด				
19	รับประทานผลไม้ดอง หรือแช่อิ่ม				
20	ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง				
21	รับประทานอาหารตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อตามโทรทัศน์ วิทยุ				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ข้อ	รายการ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
22	รับประทานอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากครู อาจารย์				
23	ดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน				
24	ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว				
25	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
26	ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง				
27	สูบบุหรี่				
28	รับประทานไข่				
29	รับประทานลูกกวาด ลูกอม				
30	รับประทานอาหารเช้าเป็นมื้อหลัก				
31	รับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน				
32	รับประทานอาหารแต่พออิ่ม				
33	รับประทานอาหารที่มีรสจัด				
34	ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ข้อ	รายการ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
35	รับประทานอาหารที่ใส่สีผิดธรรมชาติ				
36	รับประทานอาหารประเภทยำ				
37	ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร				
38	อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร				
39	ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง				
40	เมื่อเกิดความเครียด แก้ปัญหาด้วยการรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ				
41	ออกกำลังกาย				
42	นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง				

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกชื่อ-สกุล ชั้น และเลขที่

1. ชื่อ – สกุลของนักเรียน.....

2. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../..... เลขที่.....

3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม (สำหรับผู้วิจัย)

4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร (สำหรับผู้วิจัย)

5. ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์..... (สำหรับผู้วิจัย)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	158	56.4
หญิง	122	43.6
อายุ		
12 ปี	20	7.2
13 ปี	97	34.6
14 ปี	88	31.4
15 ปี	75	26.8
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	100	35.7
มัธยมศึกษาปีที่ 2	88	31.4
มัธยมศึกษาปีที่ 3	92	32.9

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 56.4 รองลงมา คือเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 43.6 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.6 รองลงมา คือ อายุ 14 ปี 15 ปี และ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.4, 26.8 และ 7.2 ตามลำดับ และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมา คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 32.9 และ 31.4 ตามลำดับ

ภาคผนวก ง

จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ (การปฏิบัติเชิงบวก – เชิงลบ)

การปฏิบัติ	การปฏิบัติ									
	ไม่เคย		บางครั้ง		บ่อยครั้ง		เป็นประจำ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติเชิงบวก										
1. ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง	-	-	25	8.9	89	31.8	166	59.3	280	100
2. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่	1	0.4	19	6.8	121	43.2	139	49.6	280	100
3. รับประทานผลไม้สด	-	-	36	12.9	119	42.5	125	44.6	280	100
4. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	3	1.1	52	18.6	83	29.6	142	50.7	280	100
5. รับประทานไข่	-	-	42	15.0	138	49.3	100	35.7	280	100
6. รับประทานอาหารประจำวันครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า กลางวัน และเย็น)	7	2.5	63	22.5	80	28.6	130	46.4	280	100
7. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	6	2.1	73	26.1	71	25.4	130	46.4	280	100
8. รับประทานผัก	3	1.1	47	16.8	134	47.9	96	34.2	280	100

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

การปฏิบัติ	การปฏิบัติ									
	ไม่เคย		บางครั้ง		บ่อยครั้ง		เป็นประจำ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	6	2.1	63	22.5	97	34.6	114	40.8	280	100
10. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร	5	1.8	68	24.2	122	43.6	85	30.4	280	100
11. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม	7	2.5	62	22.1	133	47.5	78	27.9	280	100
12. ออกกำลังกาย	-	-	88	31.4	103	36.8	89	31.8	280	100
13. ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	5	1.8	91	32.5	100	35.7	84	30.0	280	100
14. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน	7	2.5	94	33.6	130	46.4	49	17.5	280	100
15. รับประทานอาหารหลายชนิดในมื้อเดียว	8	2.9	106	37.9	115	41.1	51	18.1	280	100
16. รับประทานอาหารประเภทปลา	3	1.1	100	35.7	146	52.1	31	11.1	280	100
17. รับประทานอาหารเช้าเป็นมื้อหลัก	18	6.4	114	40.7	77	27.5	71	25.4	280	100
18. รับประทานอาหารตามความรู้ที่ได้รับจาก ครู อาจารย์	8	2.9	109	38.9	133	47.5	30	10.7	280	100
19. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	12	4.3	144	51.4	98	35.0	26	9.3	280	100
20. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	4	1.4	163	58.2	91	32.5	22	7.9	280	100
21. รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	42	15.0	183	65.4	37	13.2	18	6.4	280	100

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

การปฏิบัติ	การปฏิบัติ									
	ไม่เคย		บางครั้ง		บ่อยครั้ง		เป็นประจำ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติเชิงลบ										
22. สูบบุหรี่	273	97.4	5	1.8	1	0.4	1	0.4	280	100
23. ใช้วิธีอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก	223	79.6	52	18.6	5	1.8	-	-	280	100
24. ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง	206	73.6	66	23.5	8	2.9	-	-	280	100
25. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	203	72.5	72	25.7	4	1.4	1	0.4	280	100
26. รับประทานอาหารที่ใส่สีผิดธรรมชาติ	132	47.1	140	50.0	6	2.1	2	0.8	280	100
27. รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ	111	39.6	153	54.6	15	5.4	1	0.4	280	100
28. เมื่อเกิดความเครียด แก้ปัญหาด้วยการรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ	107	38.2	119	42.5	43	15.4	11	3.9	280	100
29. รับประทานอาหารตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อตามโทรทัศน์ วิทยุ	45	16.1	191	68.1	43	15.4	1	0.4	280	100
30. รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม	33	11.8	206	73.6	37	13.2	4	1.4	280	100
31. เติมน้ำตาลทุกครั้งที่รับประทานอาหารพร้อมบริโภค	65	23.2	151	53.9	48	17.2	16	5.7	280	100
32. รับประทานอาหารประเภทปิ้ง ย่าง หรือรมควัน	1	0.4	241	86.1	38	13.5	-	-	280	100

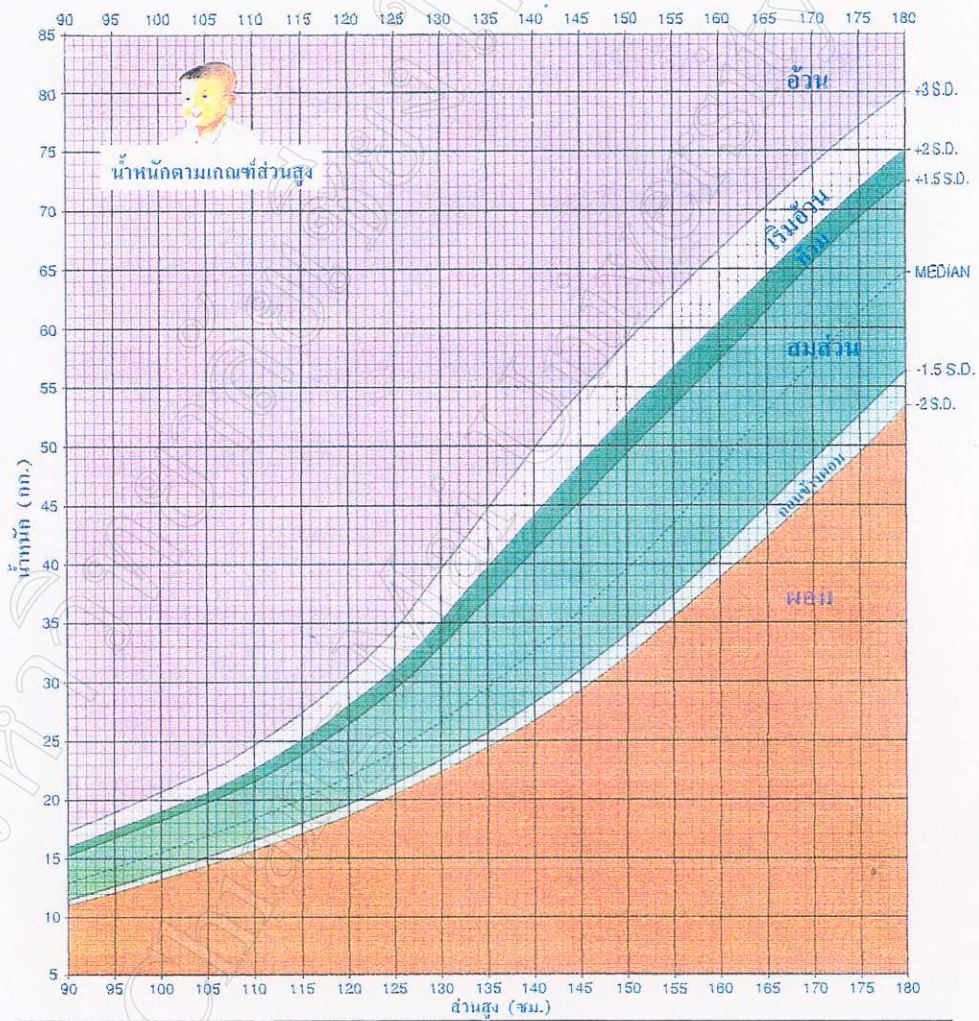
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

การปฏิบัติ	การปฏิบัติ									
	ไม่เคย		บางครั้ง		บ่อยครั้ง		เป็นประจำ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
33. รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟูด	18	6.4	208	74.4	48	17.1	6	2.1	280	100
34. ซื้ออาหารสำเร็จรูปที่บรรจุถุงพลาสติกมารับประทาน (กับข้าวถุง)	19	6.8	151	72.1	52	18.6	7	2.5	280	100
35. รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส	27	9.6	182	65.0	59	21.1	12	4.3	280	100
36. รับประทานลูกกวาด ลูกอม	17	6.1	188	67.1	63	22.5	12	4.3	280	100
37. รับประทานอาหารที่มีรสจัด	24	8.6	170	60.7	65	23.2	21	7.5	280	100
38. รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	6	2.1	188	67.2	79	28.2	7	2.5	280	100
39. รับประทานอาหารประเภทยำ	10	3.6	168	60.0	94	33.5	8	2.9	280	100
40. ดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน	11	3.9	157	56.1	81	28.9	31	11.1	280	100
41. รับประทานขนมบรรจุถุง (กรุบกรอบ)	9	3.2	125	44.6	96	34.3	50	17.9	280	100
42. รับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน	4	1.4	97	34.6	147	52.5	32	11.5	280	100

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก จ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
เพศชายอายุ 5 – 18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน–ผอม
ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :
อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม

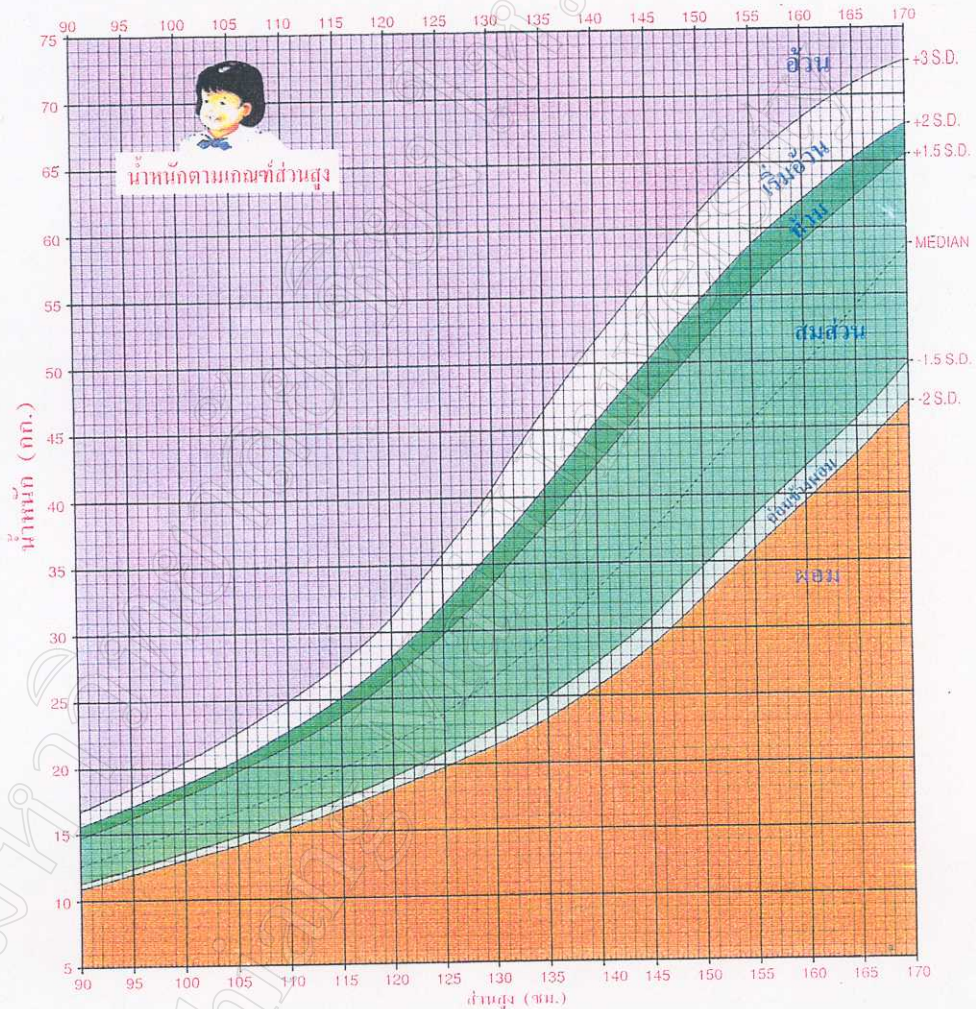
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง
ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก
ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน – 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

เพศหญิงอายุ 5 – 18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมของน้ำหนักตามส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลเพื่อประเมินว่าเด็กมีน้ำหนักมากเกิน, ค่อนข้างผอม หรือผอม ซึ่งเป็นข้อมูลที่สำคัญในการวินิจฉัยภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการในระยะเวลาอันสั้น เช่น ภายในไม่กี่สัปดาห์

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการในระยะที่ผ่านมาว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานและมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง เช่น ไม่ค่อยเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักตัวเหมาะสมกับอายุหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับการขาดสารอาหารทั้งแบบเรื้อรังและเฉียบพลัน และมีข้อจำกัดในการประเมินภาวะโภชนาการระยะยาว เพราะไม่สามารถแยกน้ำหนักตัวที่มากเกินนั้นว่าเป็นไขมันหรือกล้ามเนื้อ ดังนั้นเด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้ความหมายได้ไม่ชัดเจน และสามารถใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กได้

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน – 19 ปี

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวณัฏฐินี ยานะศักดิ์
วัน เดือน ปี เกิด	13 มกราคม 2522
ประวัติการศึกษา	
2543	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาอนุบาลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2544 – 2545	บัณฑิตกองทุนหมู่บ้านท่าข้าม ตำบลแม่เหียะ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University