



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร. เพ็ชร รูปวิเชตร ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์นันท อัครภรณ์ ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์วีไลรัตน์ แสงวนิช ฝ่ายวางแผนและพัฒนา  
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของอาจารย์

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

คำสั่งชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อคำถามที่ใช้ในแบบสอบถาม และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เท่านั้น
3. คำตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม ไม่ว่าจะถูกหรือผิด ไม่มีผลต่อตัวผู้ตอบ ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่ท่านตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะนำเสนอผลการศึกษาลักษณะภาพรวมเท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของคณาจารย์

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือ

นางศุภมาศ สีพองใส

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หน้าข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

สำหรับนักวิจัย

1. เพศ 1.1 .....
  - ( ) ชาย
  - ( ) หญิง
2. อายุ ..... ปี 1.2 .....
3. ระดับการศึกษา 1.3 .....
  - ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี
  - ( ) ปริญญาตรี
  - ( ) ปริญญาโท
  - ( ) ปริญญาเอก
4. ประสบการณ์การทำงานเป็นอาจารย์ 1.4 .....
  - ( ) น้อยกว่า 6 ปี
  - ( ) 6-15 ปี
  - ( ) 16-20 ปี
  - ( ) 21 ปีขึ้นไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของ  
คนไทย

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงกับ  
ท่านอาจารย์มากที่สุด โดยพิจารณาว่าในรอบ 1 สัปดาห์ ท่านปฏิบัติรายการแต่ละข้อ  
ในระดับใด

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติ 6-7 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 4-5 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-3 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ หรือไม่เคยทำ

ข้อ	รายการ	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็นประจำ	สำหรับ นักวิจัย
1	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่					2.1 .....
2	ท่านรับประทานอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก (อาหารหลายชนิดในมื้อ เดียวกัน)					2.2 .....
3	ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน					2.3 .....
4	ท่านรับประทานอาหารมื้อเช้าเป็น มื้อหลัก					2.4 .....
5	ท่านรับประทานอาหารแต่พอรอิ่ม					2.5 .....
6	ท่านปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน เสมอ					2.6 .....
7	ท่านเลือกประกอบอาหารโดยคำนึงถึง หลักสุขาภิบาลเป็นหลัก					2.7 .....
8	ท่านซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อม ปรุงมารับประทานเอง					2.8 .....

ข้อ	รายการ	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ	สำหรับนักวิจัย
9	ท่านรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก					2.9 .....
10	ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด					2.10 .....
11	ท่านรับประทานผลไม้สด					2.11 .....
12	ท่านรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล					2.12 .....
13	ท่านรับประทานผัก					2.13 .....
14	ท่านรับประทานปลา					2.14 .....
15	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					2.15 .....
16	ท่านดื่มนมตามชนิดที่เหมาะสมกับวัยตนเอง อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว					2.16 .....
17	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ เสมอ					2.17 .....
18	ท่านรับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ					2.18 .....
19	ท่านรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมัน เช่น หนังไก่ แคลหมู					2.19 .....
20	ท่านรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ปลาทอด เนื้อทอด					2.20 .....
21	ท่านรับประทานอาหารประเภทผัด เช่น ผัดผักรวมมิตร					2.21 .....
22	ท่านชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด					2.22 .....
23	ท่านชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม แองไดปลา					2.23 .....
24	ท่านชอบเติมน้ำตาลทุกครั้งที่รับประทานอาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย					2.24 .....

ข้อ	รายการ	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็นประจำ	สำหรับ นักวิจัย
25	ท่านเติมน้ำตาลหรือเกลือเมื่อ รับประทานอาหาร					2.25 .....
26	ท่านดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า					2.26 .....
27	ท่านดื่มน้ำหวาน เช่น เฮลบลูบอย					2.27 .....
28	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					2.28 .....
29	ท่านรับประทานไข่ สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง					2.29 .....
30	ท่านรับประทานอาหารที่ได้สีผิด ธรรมชาติ					2.30.....
31	ท่านรับประทานผลไม้ดอง หรือแช่อิ่ม					2.31.....
32	ท่านใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร					2.32.....
33	ท่านเลือกรับประทานผักและผลไม้ ที่มีเส้นใย					2.33.....
34	ท่านรับประทานถั่วเมล็ดแข็ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว					2.34.....
35	ท่านล้างผักและผลไม้สดให้สะอาด ก่อนรับประทาน					2.35.....
36	ท่านชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง					2.36.....
37	เมื่อท่านมีความเครียด แก้ปัญหาด้วย การรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ หรือของจุบจิบ					2.37.....
38	ท่านออกกำลังกายทุกสัปดาห์					2.38.....
39	ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					2.39.....
40	ท่านสูบบุหรี่ทุกวัน					2.40.....

## ภาคผนวก ค

## ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และ ประสบการณ์การทำงานเป็นอาจารย์ (ปี)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	23.08
หญิง	40	76.92
อายุ (ปี)		
30-35	8	15.38
36-45	29	55.77
46-60	15	28.85
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0	0.00
ปริญญาตรี	37	71.15
ปริญญาโท	15	28.85
ปริญญาเอก	0	0.00
ประสบการณ์การทำงานเป็นอาจารย์ (ปี)		
น้อยกว่า 6 ปี	1	1.92
6-15 ปี	18	34.62
16-20 ปี	10	19.23
21 ปีขึ้นไป	23	44.23



## ภาคผนวก ง

## แบบประเมินภาวะโภชนาการ

ชื่อ.....นาม

สกุล.....

อายุ ..... ปี

เพศ ( ) ชาย

( ) หญิง

## ข้อมูลการวัดสัดส่วนร่างกาย

1. น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

2. ความสูง ..... เซนติเมตร

( ) ต่ำกว่ามาตรฐาน

( ) ปกติ

( ) เกินมาตรฐาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางศุภามาศ สีผ่องใส
วัน เดือน ปีเกิด	21 กันยายน 2503
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 126/20 ถนนสมานมิตร ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000
ประวัติการศึกษา	
2523	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี จังหวัดราชบุรี
2525	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร
2527	คหกรรมศาสตรบัณฑิต (คศ.บ.) วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร
ประสบการณ์ทำงาน	
2528	อาจารย์ 2 ระดับ 3 แผนกวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์
2533	อาจารย์ 2 ระดับ 5 แผนกวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์
2543	อาจารย์ 2 ระดับ 7 แผนกวิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์