



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ	ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ ดร. เพ็ชร ภูมิเชตร	ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

รูปภาพโรงงาน กิจกรรม และการออกกำลังภายในโรงงาน



โรงงานบัวผัด

ถ่ายภาพโดย นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล 8 เมษายน 2544



อาคารปฏิบัติงานโรงงานบัวผัด

ถ่ายภาพโดย นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล 3 เมษายน 2545



บริเวณภายในโรงงานถ่ายจากทางเข้า
ถ่ายภาพโดย นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล 3 เมษายน 2545



อาคารสำนักงานและอาคารปฏิบัติงานโรงงานบัวผัด
ถ่ายภาพโดย นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล 3 กุมภาพันธ์ 2546



บริเวณลานน้ำพุ

ถ่ายภาพโดย นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล 8 มีนาคม 2546



คณงานเคารพธงชาติ เวลา 08.00 น. ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

ถ่ายภาพโดย นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล 8 มีนาคม 2546



คณงานรับประทานอาหารในบริเวณที่โรงงานจัดไว้ให้
 ถ่ายภาพโดย นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล 8 มีนาคม 2546



การจัดอบรมการดับเพลิงขั้นต้นและการปฐมพยาบาล
 ถ่ายภาพโดย นางสาววิไล ไพจิตรกาญจนกุล 28 กุมภาพันธ์ 2546



การฝึกซ้อมการปฐมพยาบาล

ถ่ายภาพโดย นางสาววิไล ไพจิตรกาญจนกุล 28 กุมภาพันธ์ 2546



การฝึกซ้อมการดับเพลิง

ถ่ายภาพโดย นางสาววิไล ไพจิตรกาญจนกุล 28 กุมภาพันธ์ 2546



คนงานและชาวบ้านที่สนใจร่วมออกกำลังกายในตอนเย็นหลังเลิกงาน
ทางโรงงานสนับสนุนเสื้อสำหรับใส่ออกกำลังกาย
ถ่ายภาพโดย นางสาววิไล ไพจิตรกาญจนกุล 18 มกราคม 2546



กีฬาประจำปี
ถ่ายภาพโดย อาจารย์จ่านงค์ โปธาเกียง 30 ธันวาคม 2545



การแข่งขัน
ถ่ายภาพโดย อาจารย์จ่านงค์ โปธาเกียง 30 ธันวาคม 2545



การแข่งขันกรีฑา

ถ่ายภาพโดย อาจารย์จันทน์ โปธาเที่ยง 30 ธันวาคม 2545

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค**การพิทักษ์สิทธิของคณงาน**

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้ศึกษาทำการพิทักษ์สิทธิของคณงาน โดยจัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและเก็บข้อมูลแนบกับแบบสอบถามการตัดสินใจในการให้ความร่วมมือครั้งนี้เป็นสิทธิของคณงาน การตอบรับหรือปฏิเสธในการตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลต่อการทำงานที่คณงานจะได้รับคำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม จะถือเป็นความลับและนำมาใช้เฉพาะการศึกษานี้เท่านั้นและสามารถขอลอนตัวออกจากการศึกษาได้ตามต้องการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

การศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการและการรับประทานอาหารของคนงานในโรงงานบัวผัด
อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการ และการรับประทานอาหารกลางวันของคนงานในโรงงานบัวผัด อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระของหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะถือเป็นความลับ และนำไปใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น

ขอให้ผู้ตอบ ตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน
ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการของผู้ตอบ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับประทานอาหาร แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบแผนการรับประทานอาหาร

ตอนที่ 2 ความถี่ของชนิดอาหารที่รับประทาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

<input type="checkbox"/> 1. ชาย	<input type="checkbox"/> 2. หญิง
---------------------------------	----------------------------------
2. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี
3. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 4. หม้าย
<input type="checkbox"/> 2. คู่	<input type="checkbox"/> 5. แยกกันอยู่
<input type="checkbox"/> 3. หย่า	
5. การศึกษา

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ	
<input type="checkbox"/> 2. ได้เรียนหนังสือ จบการศึกษาชั้นสูงสุด ระบุ.....	
6. ท่านมีรายได้โดยประมาณ

<input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน	<input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน
<input type="checkbox"/> 2. ระหว่าง 3,001- 4,000 บาทต่อเดือน	
<input type="checkbox"/> 3. ระหว่าง 4,001- 5,000 บาทต่อเดือน	
7. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

<input type="checkbox"/> 1. ออกกำลังกาย จำนวนครั้ง / สัปดาห์..... ใช้เวลานาน.....นาที่ / ครั้ง	
<input type="checkbox"/> 2. ไม่ออกกำลังกาย	
8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

<input type="checkbox"/> 1. มี	<input type="checkbox"/> 2. ไม่มี
ถ้ามีคือ.....	

ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการ

คำชี้แจง ในการตอบคำถาม ให้ท่านอ่านข้อความหากท่านคิดว่า ถูกต้อง ให้ตอบว่า ใช่ หากท่านคิดว่า ไม่ถูกต้อง ให้ตอบว่า ไม่ใช่

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
1	การรับประทานกับข้าวซ้ำ ๆ อยู่เสมอ ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ			
2	รับประทานปลาเล็ก ปลาน้อย ทั้งก้าง			
3	รับประทานข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ			
4	ควรรับประทานไข่ทุกวัน			
5	รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ข้าวเหนียว ขนมหวานที่ทำจากแป้งและน้ำตาล			
6	รับประทานของปิ้งย่าง เป็นประจำ ไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ			
7	การรับประทานผักสีเขียวช่วยบำรุงผิวหนังและสายตา			
8	งดรับประทานอาหารประเภททอด ผัดและอาหารที่มีกะทิ			
9	การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง			
10	คนที่อยู่ไกลทะเล ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารทะเล			
11	การรับประทานละมุด ขนุน มาก ๆ เป็นผลดีต่อสุขภาพ			
12	การรับประทานฝรั่ง (บะก้วย) ไม่ช่วยป้องกันโรคหัวใจได้			
13	การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารถุงมักมีการปนเปื้อน และไม่สะอาดพอ			
14	อาหารที่ทำจากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง สามารถรับประทานสดได้ หรือแทนเนื้อสัตว์ได้			
15	การรับประทานผักพื้นบ้านสลับกันไปหลาย ๆ ชนิด ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ			

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
16	ขนม หรืออาหารที่ใส่สี นอกจากนำมารับประทานแล้ว ยังไม่มีพิษภัยต่อสุขภาพของท่าน			
17	เติมน้ำปลา หรือเกลือทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหาร			
18	ควรใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง ในการประกอบ อาหาร			
19	การสูบบุหรี่ ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ และคนในครอบครัวของผู้สูบบุหรี่เอง			
20	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์			
21	น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำตาม ความต้องการของร่างกาย หรืออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว			
22	ดื่ม ชา กาแฟ เป็นประจำ ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ			
23	การดื่มน้ำอัดลม เช่น โค้ก เป๊ปซี่ เป็นประจำ ทำให้เกิด ประโยชน์ต่อร่างกาย โดยไม่มีผลเสียต่อสุขภาพเลย			
24	ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเหมาะสมตามวัย ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน			
25	การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ช่วยลดปัญหาเรื่อง กระดูกหักง่าย			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับประทานอาหาร

3.1 แบบแผนการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

- 3.1.1 อาหารกลางวันเป็นมื้ออาหารที่ท่านรับประทาน.....
1. เป็นประจำ 3. รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง
2. ไม่รับประทาน เพราะว่า.....(ไม่ต้องตอบข้อ 3.1.2)
- 3.1.2 โดยปกติอาหารมื้อกลางวันส่วนใหญ่ท่านมักจะรับประทาน.....
1. รับประทานคนเดียว 2. รับประทานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน
- 3.1.3 อาหารมื้อกลางวันที่ท่านนำมารับประทานมาจาก (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)
1. ซื้อมา 3. ประงเองจากบ้าน
2. คนอื่นเตรียมให้ 4. มีคนมาจำหน่าย
- 3.1.4 รสชาติอาหารที่ท่านชอบรับประทาน มากที่สุด (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)
1. หวาน 5. เค็ม
- 2.เปรี้ยว 6. มัน
3. จืด 7. อื่น ๆ ระบุ.....
4. เผ็ด
- 3.1.5 อาหารที่ท่านชอบรับประทาน คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. แกงพื้นเมือง (จอผักกาด แกงแค แกงหน่อไม้)
2. ลาบดิบ 5. ลาบคั่ว
3. แอ็บ / ห่อนึ่ง 6. ผักสด
4. น้ำพริก และผักนึ่ง 7. อื่น ๆ ระบุ.....
- 3.1.6 ประเภทอาหารที่ท่านรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. เนื้อสัตว์ มากกว่าผัก 4. ผัก มากกว่า เนื้อสัตว์
2. ข้าวสวย (ข้าวหุง) มากกว่า ข้าวเหนียว 5. ข้าวเหนียว มากกว่า ข้าวสวย (ข้าวหุง)
3. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 6. อื่น ๆ ระบุ.....
- 3.1.7 ผลไม้ที่ท่านรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ฝรั่ง (บะก้วย) 4. ส้มเขียวหวาน
2. กล้วยน้ำว้า (ก้วยใต้) 5. ขนุน (บะหนูนสุก)
3. น้อยหน่า (บะน้อยแห่น) 6. อื่น ๆ ระบุ.....

3.1.8 ท่านดื่มน้ำเปล่าวันละกี่แก้ว (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ดื่ม | <input type="checkbox"/> 4. 1-2 แก้ว |
| <input type="checkbox"/> 2. 3-4 แก้ว | <input type="checkbox"/> 5. 5-6 แก้ว |
| <input type="checkbox"/> 3. 7-8 แก้ว | <input type="checkbox"/> 6. มากกว่า 8 แก้ว |

3.1.9 น้ำที่ท่านดื่มเป็นประจำ คือ.....(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. น้ำกรองซื้อจากบริษัท | <input type="checkbox"/> 4. น้ำบ่อ |
| <input type="checkbox"/> 2. น้ำฝน | <input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ ระบุ..... |
| <input type="checkbox"/> 3. น้ำประปา | |

3.1.10 เครื่องดื่มที่ท่านดื่มเป็นประจำ คือ.....(เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. นม | <input type="checkbox"/> 4. น้ำผลไม้ |
| <input type="checkbox"/> 2. น้ำอัดลม | <input type="checkbox"/> 5. ชา / กาแฟ |
| <input type="checkbox"/> 3. โอวัลติน / ไมโล | <input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ ระบุ..... |

3.1.11 ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ หรือไม่

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ดื่ม จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 2. ไม่ดื่ม |
|--|-------------------------------------|

3.1.12 ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. สูบ วันละ.....มวน | <input type="checkbox"/> 2. ไม่สูบ |
|---|------------------------------------|

3.1.13 ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร และการออกกำลังกายหรือไม่

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. เคย | <input type="checkbox"/> 2. ไม่เคย |
|---------------------------------|------------------------------------|

ถ้าเคย ได้รับข้อมูลจากแหล่งใด

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 1. สื่อต่าง ๆ / โทรทัศน์ / วิทยุ / เสียงตามสาย |
| <input type="checkbox"/> 2. คนในครอบครัว / เพื่อนร่วมงาน |
| <input type="checkbox"/> 3. เจ้าหน้าที่อนามัย / แพทย์ / พยาบาล / เจ้าหน้าที่สาธารณสุข |
| <input type="checkbox"/> 4. อื่น ๆ ระบุ..... |

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร		
	ไม่รับประทาน	นาน ๆ ครั้ง	เป็นประจำ
เนื้อนึ่ง			
เนื้อเค็ม			
เนื้อย่าง			
หนังปอง			
เครื่องใน			
อื่น ๆ ระบุ.....			
เนื้อปลาสด			
ปลาเล็ก ปลาน้อย ที่รับประทานได้ทั้งก้าง			
ปลาแดดเดียว			
ปลาย่าง			
ปลาปิ้ง			
แฉับป่า (แฉับปลา)			
อื่น ๆ ระบุ.....			
เนื้อไก่			
เครื่องใน			
หนังไก่ทอด			
ลูกชิ้นไก่			
อื่น ๆ ระบุ.....			
กบ			
เตี๊ยะ			
อื่น ๆ ระบุ.....			
อาหารทะเล			
กุ้ง			
หอย			

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร		
	ไม่รับประทาน	นาน ๆ ครั้ง	เป็นประจำ
ปู			
อื่น ๆ ระบุ.....			
ไข่ไก่			
ไข่เป็ด			
ไข่นกกระทา			
อื่น ๆ ระบุ.....			
ธัญพืชและผลิตภัณฑ์			
ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ			
ข้าวขาว			
ข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว)			
ขนมปังขาว			
ขนมเส้น (ขนมจีน)			
ก๋วยเตี๋ยว			
บะหมี่			
อื่น ๆ ระบุ.....			
ผักชนิดต่าง ๆ			
ฟักทอง			
แครอท			
บะเชือส้ม (มะเขือเทศ)			
ผักหนาม			
ผักหวาน			
ผักเผ็ด (ผักคราดหัวแหวน)			
ผักเสี้ยน (กาหลง)			
ผักป๋อง (ชะมวง)			

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร		
	ไม่รับประทาน	นาน ๆ ครั้ง	เป็นประจำ
ผักโขบ (สะเดาดิน)			
ตุน (กุนหรือทูน)			
ผักฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า)			
ผักเอือด			
ผักอี			
ผักกวาดุ้ง			
ผักขี้หูด			
ผักแค			
ผักแวน			
ผักตำลึง			
ผักบั้ง			
ผักกระถิน			
ผักกาดขาว			
ผักคะน้า			
ผักหอม			
ผักชะอม			
ผักขี้เหล็ก			
ผักสะแล			
ผักสะเลียม (สะเดา)			
ผักขี้เขียด			
ผักปิ้ง (ผักปิ้ง)			
ใบแค (ปลูง)			
ถั่วแปบ			
เห็ดนางฟ้า			

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร		
	ไม่รับประทาน	นาน ๆ ครั้ง	เป็นประจำ
เห็ดฟาง			
เห็ดลม			
มะเขือยาว			
มะเขืออ่อน			
มะเขือพวง			
มะเขือม่วง			
กระหล่ำปลี			
ขอดีกแม่			
ขอดีกแค			
ขอดีกขาม			
ขอดีกป่อย			
บะลิดไม้			
ใบขอดี			
สาขอดี			
ถั่วฝักยาว			
ถั่วปี			
มะระขี้เที			
ใบสาระแห่น			
คอดี			
ใบโหระพา			
ผ่า (ไข่แห่น)			
เตา (ตะไคร่น้ำ)			
มะนาว			
ถั่วอก			

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทานอาหาร		
	ไม่รับประทาน	นาน ๆ ครั้ง	เป็นประจำ
ต้นหอม			
ผักชี			
ผักค้วน			
ผักไผ่			
อื่น ๆ ระบุ.....			
ไขมันและน้ำมัน			
น้ำมันหมู			
น้ำมันถั่วเหลือง			
น้ำมันรำข้าว			
น้ำมันปาล์ม			
น้ำกะทิ			
อื่น ๆ ระบุ.....			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 4 แบบบันทึกการสังเกตการรับประทานอาหารกลางวันของพนักงานในโรงงานบัวฝัด
อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

รายการ	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	หมายเหตุ
สุขอนามัยส่วนบุคคล			
การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร			
รับประทานอาหารในสถานที่ที่จัดไว้ให้			
การใช้ช้อนกลาง			
มีภาชนะที่ใส่อาหาร เช่น จาน ชาม			
มีแก้วน้ำส่วนบุคคล			
ระหว่างรับประทานอาหารถ้าไอหรือจามจะปิดปาก			
ทำความสะอาดโต๊ะอาหารก่อนและหลังรับประทานอาหาร			
ทิ้งขยะในถังขยะที่เตรียมไว้แล้ว			
ภาชนะบรรจุอาหาร (เตรียมอาหารมา) ใช้แล้วทิ้ง			
- ใบตอง			
- ถุงพลาสติก			
- โฟม			
กล่องข้าว			
- โลหะ			
- พลาสติก			
- ไม้ไผ่			

ภาคผนวก จ

ผลการรับประทานอาหารแยกตามหมวดอาหารและความถี่

ตาราง 4.13 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของแรงงาน จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทเนื้อสัตว์/โปรตีน และผลิตภัณฑ์

อาหารประเภทเนื้อสัตว์/ โปรตีนและผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อหมู	-	-	17	37.78	28	62.22
หมูยอ	4	8.88	38	84.44	3	6.67
ไส้จั่ว	3	6.67	34	75.56	8	17.77
แคบหมู	-	-	31	68.89	14	31.11
หมูกระทะ	14	31.11	30	66.67	1	2.22
กุนเชียง	15	33.33	30	66.67	-	-
เครื่องใน	15	33.33	28	62.23	2	4.44
จิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง)	2	4.44	27	60.00	16	35.56
หมูจุ่ม	16	35.56	28	62.22	1	2.22
หมูแผ่น	18	40.00	26	57.78	1	2.22
เนื้อควาย	7	15.56	32	71.11	6	13.33
เนื้อย่าง	5	11.11	36	80.00	4	8.89
เนื้อนึ่ง	8	17.78	34	75.55	3	6.67
หนังปอง	6	13.33	34	75.56	5	11.11
เครื่องใน	16	35.56	29	64.44	-	-
เนื้อเค็ม	18	40.00	26	57.78	1	2.22

ตาราง 4.13 (ต่อ)

อาหารประเภทเนื้อสัตว์/ โปรตีนและผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อวัว	6	13.33	29	64.45	10	22.22
เนื้อย่าง	4	8.89	36	80.00	5	11.11
หนังปอง	7	15.56	35	77.78	3	6.66
เนื้อหมู	8	17.78	33	73.33	4	8.89
เครื่องใน	16	35.56	29	64.44	-	-
เนื้อเค็ม	18	40.00	22	48.89	5	11.11
เนื้อไก่	2	4.44	29	64.45	14	31.11
หนังไก่ทอด	7	15.56	37	82.22	1	2.22
เครื่องใน	13	28.89	32	71.11	-	-
ลูกชิ้นไก่	10	22.22	31	68.89	4	8.89
ปลาเล็ก ปลาน้อย (ที่รับประทานได้ทั้งก้าง)	3	6.67	40	88.89	2	4.44
เนื้อปลา	1	2.22	22	48.89	22	48.89
ปลาแคดเดียว	3	6.67	35	77.78	7	15.55
แฉับป่า (แฉับปลา)	4	8.89	33	73.33	8	17.78
ปลาข้าง	5	11.11	31	68.89	9	20.00
ปลาปิ้ง	2	4.44	31	68.89	12	26.67
ไข่ไก่	-	-	12	26.67	33	73.33
ไข่นกกระทา	10	22.22	34	75.56	1	2.22
ไข่เป็ด	6	13.33	25	55.56	14	31.11

ตาราง 4.13 (ต่อ)

อาหารประเภทเนื้อสัตว์/ โปรตีนและผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารทะเล						
กุ้ง	6	13.33	38	84.44	1	2.22
ปู	5	11.11	38	84.44	2	4.45
หอย	7	15.55	35	77.78	3	6.67
เนื้อสัตว์อื่น						
กบ	8	17.78	34	75.56	3	6.66
เขียด	9	20.00	32	71.11	4	8.89

จากตาราง 4.13 พบว่า เนื้อสัตว์/โปรตีนและผลิตภัณฑ์ คนงานรับประทานไขไก่เป็นประจำ ร้อยละ 73.33 รองลงมาคือ เนื้อหมู ร้อยละ 62.22

ตาราง 4.14 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของแรงงาน จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์

อาหารประเภทธัญพืช และผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการรับประทานอาหาร					
	ไม่รับประทานอาหาร		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว)	1	2.22	3	6.67	41	91.11
ข้าวขาว	10	22.22	15	33.33	20	44.45
ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ	21	46.67	20	44.44	4	8.89
กล้วยเดี่ยว	1	2.22	36	80.00	8	17.78
ขนมเส้น (ขนมจีน)	2	4.44	28	62.22	15	33.33
บะหมี่	10	22.22	32	71.11	3	6.67
ขนมปังขาว	19	42.22	24	53.34	2	4.44

จากตาราง 4.14 พบว่า อาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์ พบว่า คนงานรับประทานอาหารข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว) เป็นประจำ ร้อยละ 91.11 รับประทานอาหารนาน ๆ ครั้ง คือ กล้วยเดี่ยว ร้อยละ 80.00

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาววิลาวัลย์ ไพจิตรกาญจนกุล
วัน เดือน ปี เกิด	26 มกราคม 2500
ประวัติการศึกษา	
2517	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนโกวิทจำรง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2521	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดโนนทัยพาศ์ (แผนกศิลป์) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2524	ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกภาษาไทย วิทยาลัยครู จังหวัดเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	
ปัจจุบัน	ทำธุรกิจส่งออก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved