



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์ ดร.ศักดา พริ้งลำภู

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์เคชา ทำดี

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นายจักรภพ ธาตุสุวรรณ

เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตาราง 2.1 ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย เพศชาย อายุ ระหว่าง 20 - 60+ ปี

| Subjects | Age | Weight (kg) | Height (cm) | Fat-Soluble Vitamins | | | | | Water-Soluble Vitamins | | | | | Minerals | | | | | | |
|----------|-------|-------------|-------------|----------------------|---------------|------------------|---------------|--------------|------------------------|---------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------|-----------|-----------|-------------|-----|
| | | | | VitaminA (ugRE) | VitaminD (ug) | VitaminE (mg-TE) | VitaminC (mg) | Thiamin (mg) | Riboflavin (mg) | Niacin (mgNE) | VitaminB-6 (mg) | Folacin (ug) | VitaminB-12 (ug) | Calcium (mg) | Phosphorus (mg) | Magnesium (mg) | Iron (mg) | Zinc (mg) | Iodine (ug) | |
| Men | 20-29 | 58 | 166 | 51 | 700 | 7.5 | 10 | 60 | 1.5 | 1.7 | 19 | 2.2 | 175 | 2.0 | 800 | 800 | 350 | 10 | 15 | 150 |
| | 30-39 | 58 | 166 | 51 | 700 | 5 | 10 | 60 | 1.4 | 1.6 | 18 | 2.2 | 175 | 2.0 | 800 | 800 | 350 | 10 | 15 | 150 |
| | 40-49 | 58 | 166 | 51 | 700 | 5 | 10 | 60 | 1.4 | 1.6 | 18 | 2.2 | 175 | 2.0 | 800 | 800 | 350 | 10 | 15 | 150 |
| | 50-59 | 58 | 166 | 51 | 700 | 5 | 10 | 60 | 1.2 | 1.4 | 16 | 2.2 | 175 | 2.0 | 800 | 800 | 350 | 10 | 15 | 150 |
| | 60+ | 58 | 166 | 51 | 700 | 5 | 10 | 60 | 1.2 | 1.4 | 16 | 2.2 | 175 | 2.0 | 800 | 800 | 350 | 10 | 15 | 150 |

a The allowances are intended for healthy This under conditions.

Dietary consumption should be based on the five food groups in order to meet various nutrient requirements.

b 1. Weight of infants at 12 months of age should not less than 9 kg.

2. Weight and height of subjects under 20 years old are based on the Standards of Weight and Height for Thai Children, Ministry of public Health , 1987.

3. Weight and height of subjects 20 years and above :

- Men are based on the Nutrition survey of Thai recruits , aged 22-23 years, Faculty of Medicine , Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

- Women are based on the National Food and Nutrition survey 1986.

c Retinol equivalents. 1 retinol equivalent = 1 ug retinol or 6 ug B-cartene

d As cholecalciferol. 10 ug cholecalciferol = 400 IU of vitamin D.

e - tocopherol equivalents. 1 mg D - tocopherol = 1 TE=1.49 IU.

f 1 niacin equivalent = 1 of niacin or 60 mg of dietary tryptophan.

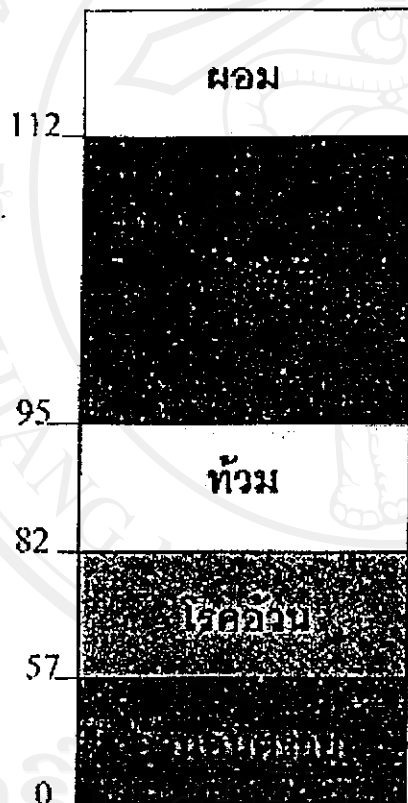
g Based on human milk.

ที่มา: คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันซึ่งกำหนดโดยกระทรวงสาธารณสุขไทย, 2532.

ภาคผนวก ก

การประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่โดยใช้ดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก

ภาวะโภชนาการ = ความสูง (เซนติเมตร) - น้ำหนัก (กิโลกรัม)



ตัวอย่าง

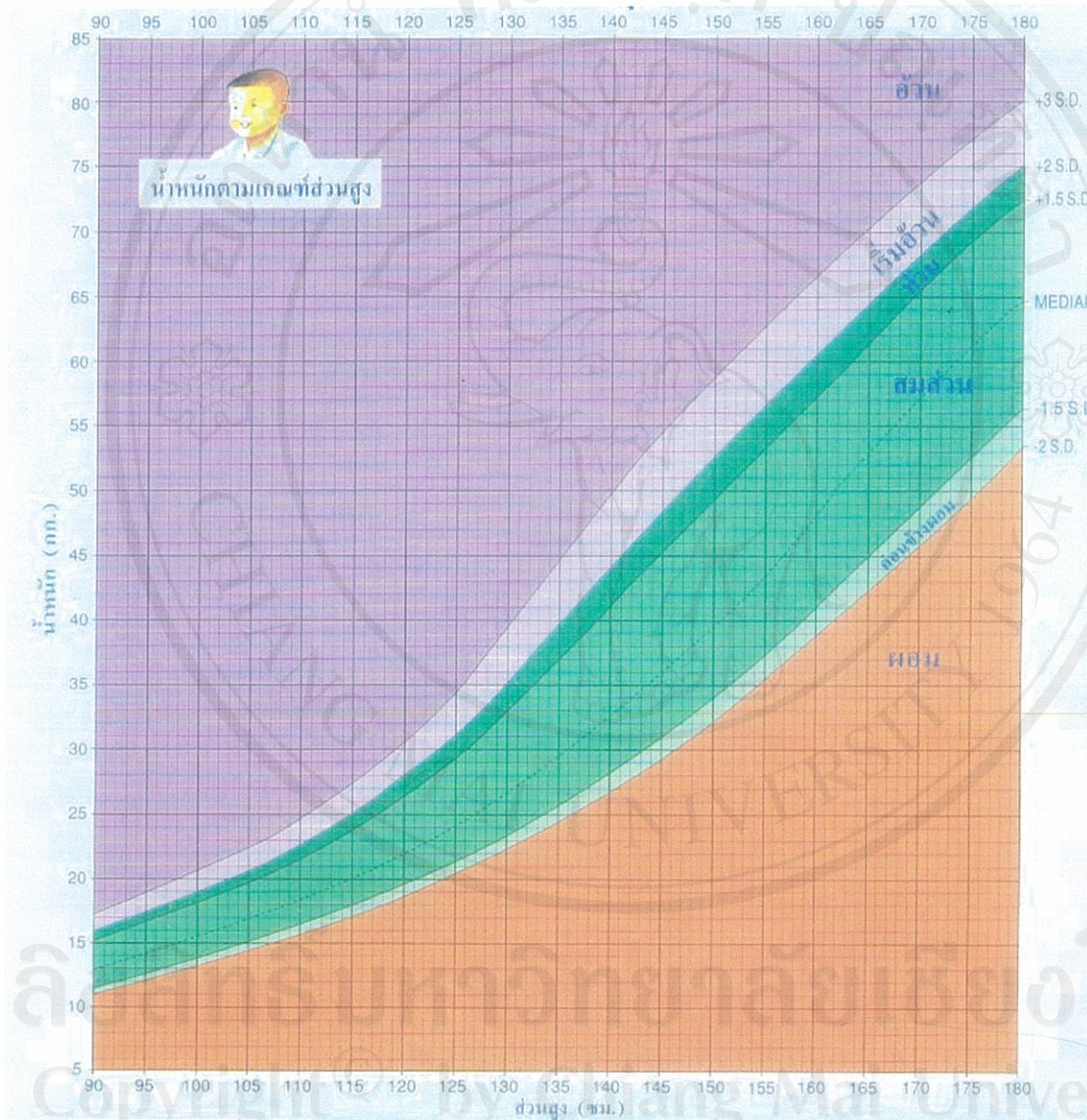
สูง 165 ซม. น้ำหนัก 75 กก.

ภาวะโภชนาการ = 165 - 75

90 → ท้วม

ภาคผนวก ง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



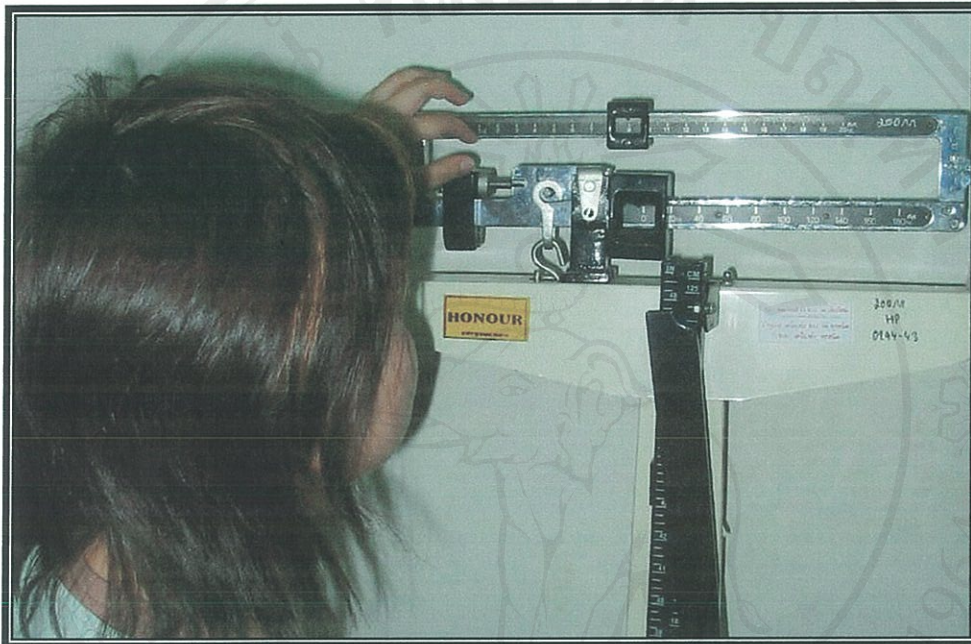
วิธีการอ่านกราฟ

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงควมผอม-อ้วน</p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้ขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :</p> <p>อ้วน เหนืออ้วน ทั่วไป สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม</p> | <p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้ขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :</p> <p>สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงรวมเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย</p> | <p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้ขีดตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :</p> <p>น้ำหนักเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 3 วัน - 10 ปี

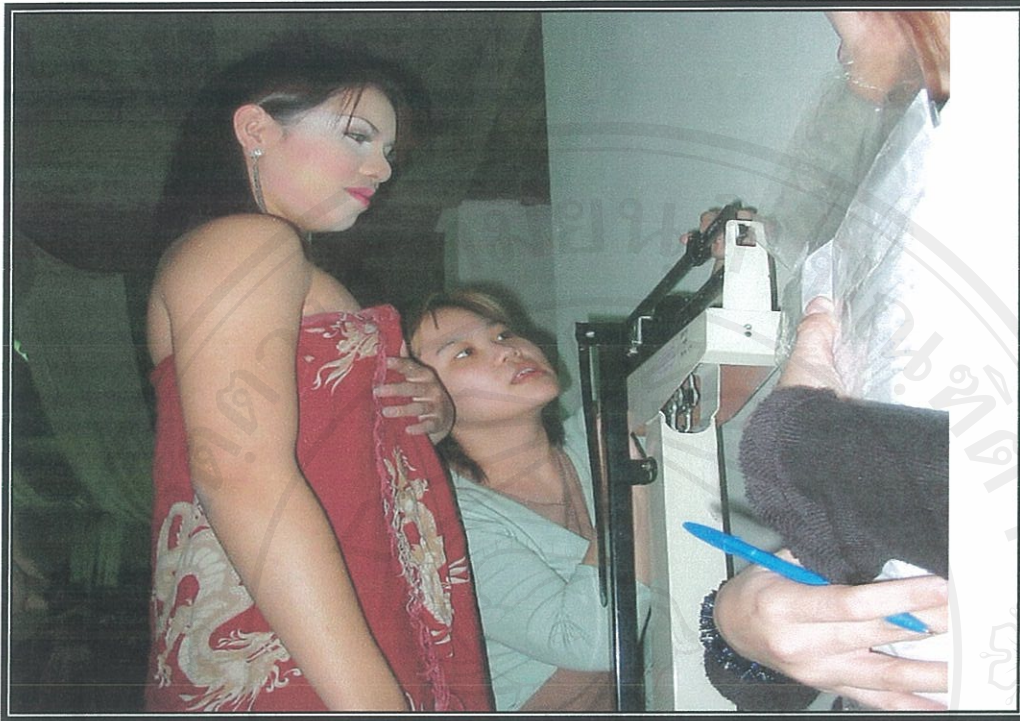
ภาคผนวก จ

ภาพการเก็บข้อมูล



ภาพ 1-2 ตรวจสอบเครื่องมือ

ถ่ายภาพโดย นายชุตนา ว่องเลห์ 20 ธันวาคม 2547



ภาพ 3 การชั่งน้ำหนัก (ได้รับการอนุญาตให้เผยแพร่)
ถ่ายภาพโดย นายยุทธนา ว่องเลิศ 20 ธันวาคม 2547



ภาพ 4 การวัดส่วนสูง (ได้รับการอนุญาตให้เผยแพร่)
ถ่ายภาพโดย นายยุทธนา ว่องเลิศ 20 ธันวาคม 2547



ภาพ 5-6 ร้านอาหารตามสั่งที่ไซมอน คาบาเรต์โชว์ (ได้รับการอนุญาตให้เผยแพร่)

ถ่ายภาพโดย นายยุทธนา ว่องเลิศ 20 ธันวาคม 2547



ภาพ 7-8 ลักษณะการทำงานของประชากรที่ไซมอน คาบาร์ตโซว์ (ได้รับการอนุญาตให้เผยแพร่)
ถ่ายภาพโดย นายยุทธนา ว่องเลิศ 20 ธันวาคม 2547



ภาพ 9-10 ลักษณะการทำงานของประชากรที่ไซมอน คาบาร์ตโซว์ (ได้รับการอนุญาตให้เผยแพร่)
ถ่ายภาพโดย นายชูทหนา ว่องเลห์ 20 ธันวาคม 2547

ภาคผนวก ฉ

แบบสอบถาม

การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของสาวประเภทสอง

หมายเลขแบบสอบถาม □□

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามสาวประเภทสองที่ทำงานอยู่ใน Simon Cabaret Show Chiang Mai
2. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
3. คำตอบของท่านไม่ว่าถูกหรือผิดไม่มีผลต่อตัวท่าน ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และตามความคิดเห็นของท่านให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่ท่านตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะรวม ๆ ซึ่งใช้ในการศึกษานี้เท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านการรับประทานอาหาร และด้านการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน เครื่องดื่มพิเศษ ยาบำรุงและยาควบคุม
- ส่วนที่ 3 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ผู้สัมภาษณ์.....

ตอบแบบสัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

สำหรับผู้วิจัย

1. ท่านอายุเท่าใด 1. ()
 - () ต่ำกว่า 14 ปี
 - () 21 - 23 ปี
 - () 15 - 17 ปี
 - () 24 - 26 ปี
 - () 18 - 20 ปี
 - () 27 ปีขึ้นไป

2. ท่านนับถือศาสนา 2. ()
 - () 1. พุทธ
 - () 4. ซิกซ์
 - () 2. คริสต์
 - () 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)
 - () 3. อิสลาม

3. ท่านจบการศึกษา 3. ()
 - () 1. ประถมศึกษา
 - () 4. สูงกว่าปริญญาตรี
 - () 2. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า
 - () 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)
 - () 3. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

4. รายได้ของท่านโดยประมาณ 4. ()
 - () 1. น้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน
 - () 5. 9,001 - 10,000 บาทต่อเดือน
 - () 2. 3,000 - 5,000 บาทต่อเดือน
 - () 6. 10,001 - 11,000 บาทต่อเดือน
 - () 3. 5,001 - 7,000 บาทต่อเดือน
 - () 7. มากกว่า 11,000 บาทต่อเดือน
 - () 4. 7,001 - 9,000 บาทต่อเดือน

5. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่ 5. ()
 - () 1. ไม่มี
 - () 2. มี คือโรค.....

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

6. ()

() 1. ไม่มี

() 2. มี คือโรค.....

7. ท่านได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีโดยบุคลากรทางการแพทย์หรือไม่

7. ()

() 1. ไม่เคยตรวจ

() 4. สองปีตรวจ 1 ครั้ง

() 2. หนึ่งปีตรวจ 2 ครั้ง

() 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

() 3. หนึ่งปีตรวจ 1 ครั้ง

8. ในกรณีที่ไมสบายท่านเข้ารับบริการด้านการรักษาพยาบาลจากที่ใด

8. ()

มากที่สุด (ตอบได้เพียง 1 คำตอบ)

() 1. สถานีอนามัย

() 4. รักษาวิธีการแพทย์แผนโบราณ

() 2. โรงพยาบาลของรัฐ

() 5. ซื้อมาที่ร้านขายยาทั่วไป

() 3. โรงพยาบาลของเอกชน

() 6. อื่น ๆ ระบุ.....

9. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

9. ()

() 1. ไม่สูบ

() 2. สูบ

10. ท่านดื่มสุราหรือไม่

10. ()

() 1. ไม่ดื่ม

() 2. ดื่ม

11. ท่านนอนวันละกี่ชั่วโมง

11. ()

() 1. วันละ 6-8 ชั่วโมง

() 2. น้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมง

() 3. มากกว่าวันละ 8 ชั่วโมง

12. ปัจจุบันท่านรู้สึกว่าร่างกายของท่านเองเป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับคนทั่วไป

12. ()

() 1. แข็งแรง

() 3. ไม่แน่ใจ

() 2. ไม่แข็งแรง

13. ท่านเคยบริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย หรือไม่ 13. ()

- () 1. ไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อ 14 และ 15)
 () 2. เคย

14. ความถี่ของการบริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย ของท่าน 14. ()

- () 1. ทุกวัน () 3. สัปดาห์ละ 3-4 วัน
 () 2. สัปดาห์ละ 5-6 วัน () 4. น้อยกว่าสัปดาห์ละ 2 วัน

15. ระยะเวลาในการบริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย 15. ()

- () 1. น้อยกว่า 20 นาที
 () 2. ประมาณ 20-30 นาที
 () 3. มากกว่า 30 นาที

16. ท่านถ่ายอุจจาระทุกวัน หรือไม่ 16. ()

- () 1. ทุกวัน
 () 2. ไม่ทุกวัน โปรดระบุจำนวน.....วัน/ครั้ง

17. ท่านมีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะ หรือไม่ 17. ()

- () 1. ไม่มี
 () 2. มี อาการคือ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านการรับประทานอาหาร

2.1 แบบแผนการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ท่านได้ปฏิบัติในการรับประทานอาหารตามความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่มาจากแหล่งใด (ตอบเพียง 1 คำตอบ) 1. ()
 - () 1. รับประทานอาหารที่ร้านอาหาร
 - () 2. ซื้ออาหารถุงแล้วนำมาทานเองที่บ้าน
 - () 3. ทำอาหารรับประทานเอง
 - () 4. อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง / กระป๋อง
 - () 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. โดยปกติท่านมักจะรับประทานอาหารอย่างไร 2. ()
 - () 1. รับประทานอาหารเพียงลำพัง
 - () 2. รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

โปรดระบุความถี่ในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านปฏิบัติ

| มื้ออาหาร | 1 | 2 | 3 |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| | รับประทานทุกวัน | รับประทานบางวัน | ไม่รับประทาน |
| 3. อาหารเช้า | | | |
| 4. อาหารกลางวัน | | | |
| 5. อาหารเย็น | | | |
| 6. อาหารว่างหลังมื กลางวัน | | | |
| 7. อาหารว่างหลังมื เย็น | | | |

3. ()

4. ()

5. ()

6. ()

7. ()

8. ท่านดื่มน้ำเปล่าวันละกี่แก้ว 8. ()
- () 1. ไม่ดื่ม () 3. 3-4 แก้ว () 5. 7-8 แก้ว
() 2. 1-2 แก้ว () 4. 5-6 แก้ว () 6. มากกว่า 8 แก้ว
9. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับท่านหรือไม่ 9. ()
- () 1. เคย () 2. ไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อ 10)
10. ท่านเคยได้รับข้อมูลจากแหล่งใด 10. ()
- () 1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข / แพทย์ / พยาบาล / เจ้าหน้าที่อนามัย
() 2. บุคคลในครอบครัว / เพื่อน / ผู้ร่วมงาน
() 3. สื่อต่าง ๆ / โทรทัศน์ / วิหุ
() 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
11. โดยส่วนใหญ่ท่านพอใจอาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำหรือไม่ 11. ()
- () 1. พอใจ
() 2. ไม่พอใจ เนื่องจาก.....
() 3. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
12. ปัจจุบันท่านชอบรับประทานอาหารรสใดมากที่สุด (ตอบได้เพียง 1 คำตอบ) 12. ()
- () 1. หวาน () 2. เค็ม () 3. จืด () 4. เปรี้ยว
() 5. เผ็ด () 6. ขม () 7. รสกลมกล่อม
13. ท่านคิดว่าท่านรับประทานอาหารหมู่ใดมากที่สุด (โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย โดยเลข 1 ให้แทนหมู่ที่ท่านทานมากที่สุด เลข 2 ให้แทนหมู่ที่ท่านทานรองลงมา และเลข 3 แทนอาหารหมู่ที่ท่านทานน้อยที่สุด) 13. ()
- () หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ และสิ่งแทนเนื้อ เช่น ถั่วเมล็ดแห้งเป็นต้น
() หมู่ที่ 2 ข้าว, แป้ง, น้ำตาล, เผือก, มัน, ขนมน และอาหารต่าง ๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้ง
() หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักต่าง ๆ
() หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ
() หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช

14. เครื่องดื่มใดที่ท่านดื่มในแต่ละวันมากที่สุด (ตอบได้เพียง 1 คำตอบ) 14. ()
- () 1. น้ำ () 3. น้ำผลไม้
- () 2. น้ำอัดลม () 4. น้ำสมุนไพร
15. ท่านรับประทานวิตามินเสริมหรือไม่ เช่น (วิตามิน A วิตามิน E วิตามิน C) 15. ()
- () 1. ไม่รับประทาน
- () 2. รับประทานวิตามิน (โปรดระบุวิตามินที่ท่านรับประทาน)
16. ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ เช่น (กระเทียมสกัด น้ำมันตับปลา น้ำมัน
อีฟนิ่งพริมโรส แคลเซียม ฯลฯ) 16. ()
- () 1. ไม่รับประทาน
- () 2. รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
(โปรดระบุผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ท่านรับประทาน).....
17. ท่านดื่มเครื่องดื่มพิเศษหรือไม่ เช่น (กะทิแดง ลิโพ สปอนเซอร์) 17. ()
- () 1. ไม่ดื่ม
- () 2. ดื่มเครื่องดื่มพิเศษ (โปรดระบุเครื่องดื่มพิเศษที่ท่านดื่ม).....
18. ท่านรับประทานยาบำรุงหรือไม่ เช่น (ยาบำรุงโลหิต ยาบำรุงสมอง ยาบำรุงหัวใจ) 18. ()
- () 1. ไม่รับประทาน
- () 2. รับประทานยาบำรุง (โปรดระบุยาบำรุงที่ท่านรับประทาน).....
19. ท่านรับประทานยาควบคุมหรือไม่ เช่น (ยาคุม ยาควบคุมน้ำหนัก ยาทานสำหรับไบหน้า) 19. ()
- () 1. ไม่รับประทาน
- () 2. รับประทานยาควบคุม (โปรดระบุยาควบคุมที่ท่านรับประทาน).....

20. บอกชนิดของอาหารหรือเครื่องดื่มที่ท่านรับประทานเป็นประจำ ทั้งในขณะที่ท่านมีสุขภาพปกติ และเจ็บป่วย พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่ท่านรับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มชนิดนั้น ๆ (ถ้าไม่มีไม่ต้องตอบคำถามนี้)

| ชนิดอาหาร / เครื่องดื่ม | เหตุผล |
|-------------------------|--------|
| 1..... | |
| 2..... | |
| 3..... | |

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติหรือการกระทำของท่าน

21. พฤติกรรมด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

| พฤติกรรม | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติเป็นประจำ | สำหรับผู้วิจัย |
|--------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------------------|----------------|
| 1. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาทั้ง 3 มื้อ | | | | 1. () |
| 2. ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหาร | | | | 2. () |
| 3. ท่านเลือกรับประทานอาหารตามความชอบ | | | | 3. () |
| 4. ท่านเลือกรับประทานอาหารโดยพิจารณาถึงคุณค่าของอาหาร | | | | 4. () |
| 5. ท่านรับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ | | | | 5. () |
| 6. ท่านพูดคุยระหว่างการรับประทานอาหาร | | | | 6. () |
| 7. ท่านใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น | | | | 7. () |
| 8. ท่านรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะไม่มาก หรือน้อยเกินไป | | | | 8. () |
| 9. ท่านรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด | | | | 9. () |

| พฤติกรรม | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติเป็นประจำ | สำหรับผู้วิจัย |
|------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------------------|----------------|
| 10. ท่านรับประทานอาหารประเภท สุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ลาบ หลู้ | | | | 10. () |
| 11. ระหว่างการรับประทานอาหาร ท่านจะ ดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหาร | | | | 11. () |
| 12. เวลารับประทานอาหารท่านเคี้ยวอาหาร เสียงดัง | | | | 12. () |
| 13. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร จุกจิกไม่เป็นเวลา | | | | 13. () |
| 14. ท่านบ้วนปาก หลังจาก รับประทานอาหารเสร็จ | | | | 14. () |
| 15. ท่านแปรงฟันหลังจาก รับประทานอาหารเสร็จ | | | | 15. () |
| 16. เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหารใหม่ ๆ ท่านจะนั่งพักเฉย ๆ | | | | 16. () |



ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะโภชนาการ

ข้อมูลการวัดสัดส่วนร่างกาย

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ความสูง.....เซนติเมตร
2. ค่าHWDI.....
 - () ผอม
 - () ปกติ
 - () ท้วม
 - () โรคอ้วน
 - () อ้วนอันตราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

| | |
|------------------|----------------------------------------------|
| ชื่อ | นางสาวจิรารัตน์ ตันตยานุสรณ์ |
| วัน เดือน ปีเกิด | 1 ตุลาคม 2522 |
| ประวัติการศึกษา | |
| 2537 | มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย |
| 2541 | ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันยุวธรรมศาสตร์ |
| | สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ |
| 2545 | ปริญญาตรี สังคมศาสตร์ (นิเทศศาสตร์) |
| | มหาวิทยาลัยพายัพ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved