



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์อุเทน ปิญโญ

ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์สมศรี ยอดสุวรรณ

หัวหน้าแผนกวิชา อาหารและโภชนาการ
วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชิงราช

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

**แบบสอบถาม เรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ของนักศึกษา ระดับ ปวช. และ ปวส. แผนกวิชา ผ้าและเครื่องแต่งกาย
วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย**

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับสอบถามนักศึกษา ระดับ ปวช. และ ปวส. แผนกวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย
2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คำตอบของนักศึกษาไม่ว่าถูกหรือผิด ไม่มีผลต่อตัวผู้ตอบ ผู้ศึกษาขอให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามตามความจริงให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักศึกษาตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะภาพรวมและเก็บข้อมูลเป็นความลับ

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือ

นางรัตนา ปินตาเขียว

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์ของวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

**แบบสอบถามเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย**

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตอนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย \surd ลงใน () ตามความเป็นจริง

1. นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ในระดับใด
 - () 1. ปวช.
 - () 2. ปวส.
2. เพศ
 - () 1. ชาย
 - () 2. หญิง
3. อายุ ปี
4. ศาสนา
 - () 1. พุทธ
 - () 2. คริสต์
 - () 3. อิสลาม
 - () 4. อื่น ๆ โปรดระบุ
5. ค่าใช้จ่ายต่อสัปดาห์จำนวนเท่าไร
 - () 1. ไม่เกิน 200 บาท/สัปดาห์
 - () 2. 201 – 250 บาท/สัปดาห์
 - () 3. 251 – 300 บาท/สัปดาห์
 - () 4. มากกว่า 300 บาท/สัปดาห์

ตอนที่ 2 แบบทดสอบเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาบัญญัติ 9 ประการ

คำชี้แจง ให้นักศึกษาตอบว่า “ใช่” หมายถึง นักศึกษาเข้าใจว่าข้อความถูกต้อง หรือ “ไม่ใช่”

หมายถึง นักศึกษาเข้าใจว่าข้อความไม่ถูกต้อง ให้นักศึกษาตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับคำตอบที่ต้องการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ผู้วิจัย
1. ในวันหนึ่ง ๆ เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่			
2. เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน			
3. ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย			
4. การรับประทานข้าวกล้องช่วยลดความเสี่ยงต่อการขาดวิตามิน			
5. ในข้าวกล้องมีปริมาณสารอาหารไขมันมากกว่าข้าวขัดขาว			
6. ถ้ารับประทานอาหารประเภทแป้งมากเกินไปจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน			
7. ถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก ๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็ว			
8. เส้นใยในอาหารมีหน้าที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต			
9. พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน			
10. พืชผักผลไม้ไม่มีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย			
11. ปลาเล็กปลาน้อยเป็นแหล่งที่ดีของธาตุแคลเซียม			
12. การรับประทานผักและผลไม้ทุกวันจะลดต่อการเป็นโรคมะเร็งและโรคหัวใจ			
13. เนื้อปลาเป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ			
14. ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันโรคคอพอก			
15. การรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมัน จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง			
16. ไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน			
17. ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีราคาถูก			
18. เด็กวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว			
19. วิตามินต้องการแคลเซียมสูงกว่าวัยอื่น ๆ เพื่อทำหน้าที่ในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง			

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ผู้วิจัย
20. ก่อนที่จะซื้อนมทุกครั้งควรพิจารณา วัน เดือน ปี ที่ข้างกล่องว่าหมดอายุหรือไม่			
21. การดื่มนมถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ทั้งหมด			
22. สารอาหารประเภทไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย			
23. ไขมันจากสัตว์เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ			
24. น้ำมันถั่วเหลืองใช้ปรุงอาหารและดีต่อร่างกาย			
25. ในวันหนึ่ง ๆ ควรได้รับไขมัน ไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้ทั้งหมด			
26. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน			
27. การรับประทานอาหารหวานมากจะทำให้ความอยากอาหารลดลง			
28. ในแต่ละวันไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 40 – 55 กรัม			
29. การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
30. ผักดองมีคุณค่าด้านสารอาหารเท่ากับผักสด			
31. อาหารที่สะอาดและปลอดภัยคืออาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อนและสิ่งเจือปน			
32. ควรล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร			
33. หลักในการปรุงอาหารคือ สุก สวงนคุณค่า และสะอาดปลอดภัย			
34. การล้างผักด้วยผงฟู 1 ช้อนโต๊ะในน้ำอุ่น 4 ลิตร นาน 15 นาทีเป็นการลดปริมาณสารพิษที่ตกค้าง			
35. การดื่มน้ำแอลกอฮอล์เป็นประจำเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง			

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อให้ตรงกับความจริงที่นักศึกษาได้ปฏิบัติมากที่สุด โดยพิจารณาว่าใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 6-7 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 4-5 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-3 วัน/สัปดาห์
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ น้อยกว่า 4 วัน/เดือน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย หรือไม่เคยมทำ

รายการ	ไม่เคย	ปฏิบัติ (วัน/สัปดาห์)			
		นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่					
2. รับประทานอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก					
3. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน					
4. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม					
5. รับประทานอาหารที่สะอาด					
6. รับประทานอาหารที่ปลอดภัย					
7. รับประทานอาหารข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก					
8. รับประทานอาหารจงด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด					
9. รับประทานผลไม้สด					
10. รับประทานผักสด					
11. รับประทานอาหารประเภทปลา					
12. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					
13. ดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว					
14. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ					

รายการ	ไม่เคย	ปฏิบัติ			
		นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
15. รับประทานอาหารดิบ ๆ หรือสุก ๆ ดิบ					
16. รับประทานอาหารประเภทไขมัน					
17. รับประทานอาหารประเภททอด					
18. รับประทานอาหารประเภทผัดผัก					
19. รับประทานอาหารนมที่มีรสหวาน					
20. รับประทานอาหารกรูบกรอบ					
21. รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด					
22. ดื่มน้ำตาลปรุงรสเมื่อรับประทานกล้วยเดี่ยว					
23. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า					
24. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่					
25. รับประทานอาหารประเภทไข่					
26. รับประทานอาหารประเภทผักดอง					
27. รับประทานผักที่มีเส้นใย					
28. รับประทานอาหารประเภทถั่ว ถั่วเมล็ดแห้ง					
29. ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนการรับประทาน					
30. ชั่งน้ำหนักตัว					
31. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที					
32. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว					
33. ใช้อาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุงมา รับประทาน					
34. ปรุงอาหารรับประทานเอง					

ภาคผนวก ก

ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตาราง 1 ประชากรจำแนกตามระดับการศึกษา เพศ อายุ

ลักษณะของประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ปวช.	66	55.00
ปวส.	54	45.00
รวม	120	100.00
เพศ		
ชาย	8	6.70
หญิง	112	93.30
รวม	120	100.00
อายุ (ปี) ($\mu = 19.00$, $\sigma = 1.81$)		
15 – 17 ปี	35	29.20
18 – 20 ปี	56	46.70
> 20 ปี	29	24.10
รวม	120	100.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 2 ประชากรจำแนกตามศาสนา และค่าใช้จ่ายต่อสัปดาห์

ลักษณะของประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	78	65.00
คริสต์	42	35.00
รวม	120	100.00
ค่าใช้จ่ายต่อสัปดาห์		
ไม่เกิน 200 บาทต่อสัปดาห์	43	35.80
201 – 250 บาทต่อสัปดาห์	18	15.00
251 – 300 บาทต่อสัปดาห์	22	18.40
มากกว่า 300 บาทต่อสัปดาห์	37	30.80
รวม	120	100.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางรัตนา ปิ่นตาเขียว
วัน เดือน ปีเกิด	2 พฤษภาคม 2499
ภูมิลำเนา	102/258 หมู่ 2 ต.รองเมือง อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
ประวัติการศึกษา	
2517	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายสามัญ) วิชาศุทอง
2518	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายอาชีพ) วิทยาลัย อาชีวศึกษาพระนครใต้
2521	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (แผนกวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย) วิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพ ฯ
2523	ปริญญาตรี คหกรรมศาสตร์ศึกษา (แผนกวิชาผ้าและ เครื่องแต่งกาย) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ประวัติการทำงาน	
2523 – 2529	อาจารย์ 1 ระดับ 3 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเลย
2529 – 2532	อาจารย์ 2 ระดับ 5 วิทยาลัยสารพัดช่างกาญจนบุรี
2532 – ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชิงราช

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved