



ภาคผนวก


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- 
1. รองศาสตราจารย์ละออ ตันติศิริรินทร์ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญาภากร ภาควิชาการบริหารและประเมินโครงการ
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่
3. นางสาวสุปราณี วงศ์ปาลี หัวหน้างานผู้ป่วยใน โรงพยาบาลแม่แตง
อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
และภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ดิฉัน นางสาวพัชรินทร์ สมัคร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ

ท่านเป็นผู้เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่
ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามนี้ โดยกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อและตรงกับ
ความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากท่าน ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับเพื่อเป็นประโยชน์
ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่ายิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางแก้ปัญหาทางโภชนาการ
และปรับปรุงส่งเสริมให้บุคลากรด้านสุขภาพมีภาวะโภชนาการที่ดี และเป็นแนวทางในการศึกษา
ต่อไป

ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
สำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย

ลายมือชื่อ ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
(.....)

ลายมือชื่อ พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ ผู้ศึกษา
(นางสาว พัชรินทร์ สมัคร)

แบบสอบถาม

เรื่อง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่เห็นว่าถูกต้อง และเติมข้อความในช่องว่าง

1. เพศ

 1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ

 1. 20 - 30 ปี 2. 31 - 40 ปี 3. 41 - 50 ปี 4. 51 - 60 ปี

8. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว.....บาท

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

2.1 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่เห็นว่า ตรงกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินของท่าน

การปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง ตั้งแต่ 16 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์

การปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง 10 – 15 ครั้ง/สัปดาห์

การปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง 1 – 9 ครั้ง/สัปดาห์

การไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยกินเลย

การปฏิบัติเกี่ยวกับการกิน	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	(สำหรับผู้วิจัย)
1. กินอาหารครบ 5 หมู่					
2. กินขนมกรุบกรอบ					
3. กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ					
4. กินอาหารชนิดเดียว ซ้ำซาก					
5. กินผักที่มีเส้นใยอาหารมาก					
6. กินผลไม้ตามฤดูกาล					
7. กินอาหารประเภทถั่ว					
8. กินอาหารที่มีสีน้ำตาล					
9. ดื่มนมเปรี้ยว โยเกิร์ต หรือนมพร้อมมันเนย					
.					
.					
22. กินอาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น ส้ม ผลไม้ต่าง ๆ ผักใบเขียวทั้งสุก และสด					

2.2 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่เห็นว่า ตรงกับการปฏิบัติเกี่ยวกับ

การปฏิบัติตนของท่าน

การปฏิบัติทุกครั้ง	หมายถึง	6 - 7 วัน/สัปดาห์
การปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	4 - 5 วัน/สัปดาห์
การปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	1 - 3 วัน/สัปดาห์
การไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยทำเลย

การปฏิบัติ เกี่ยวกับ การปฏิบัติ ตน	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ	(สำหรับ ผู้วิจัย)
1. ล้าง มือทุกครั้ง ก่อนกิน อาหาร					
2. ชั่ง น้ำหนัก					
3. ปรุง อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ดิบ					
4. อ่าน ฉลาก อาหาร ก่อนซื้อ					
5. แช่ว เครื่องดื่ม ที่มี แอลกอฮอล์					

ลิ่วโน ผู้เขียน					
6. ออก กำลังกาย อย่างน้อย วันละ 30 นาที					
7. นอน หลับ พักผ่อน อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง					
8. ล้าง มือทุกครั้ง หลังกิน อาหาร					
9. จัดหา อาหารให้ ครบ 5 หมู่ ในแต่ละ วัน					
24. ไม่ อ่านฉลาก โภชนาการ ของ อาหาร					

ก่อนชื่อ					
----------	--	--	--	--	--



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และภาวะโภชนาการ (สำหรับผู้วิจัย)

น้ำหนัก กิโลกรัม
 ส่วนสูง เซนติเมตร
 ดัชนีสุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (HWDI) เซนติเมตร - กิโลกรัม

ดัชนีสุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (HWDI)	ภาวะโภชนาการ				
	ผอม	ปกติ	ท้วม	อ้วน	อ้วนอันตราย
มากกว่า 112					
95 - 112					
น้อยกว่า 95					
น้อยกว่า 82					
น้อยกว่า 57					

ภาคผนวก ค

ภาพการอธิบายในการตอบแบบสอบถาม การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
ของบุคลากรด้านสุขภาพ



ภาพ 1 เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพ 2 การอธิบายการตอบแบบสอบถาม



ภาพ 3 ชั่งน้ำหนัก



ภาพ 4 วัดส่วนสูง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวพัชรินทร์ สัมคร
วัน เดือน ปี เกิด	16 ธันวาคม 2517
ภูมิลำเนา	34 หมู่ 2 ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2538	ประกาศนียบัตรเกสรกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก
2543	ปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตร์ วิชาเอกคุ้มครองผู้บริโภค มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประสบการณ์การทำงาน	
มิถุนายน 2538 – ตุลาคม 2541	เจ้าพนักงานเกสรกรรม โรงพยาบาลเวียงแหง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่
พฤศจิกายน 2541 – ปัจจุบัน	เจ้าพนักงานเกสรกรรม โรงพยาบาลแม่แตง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่