



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ของนักกีฬา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง () หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ท่านมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัด.....

4. ชนิดกีฬาที่เล่น.....

ระบุประเภทที่แข่งขัน (ถ้ามี).....

5. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารของท่านต่อวัน

() น้อยกว่า 100 บาทต่อวัน

() 101 – 150 บาทต่อวัน

() 151 – 200 บาทต่อวัน

() มากกว่า 200 บาท ต่อวัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ตอนที่ 2 ปัจจัยทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านรายละเอียดในแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงท้ายรายการในแต่ละข้อ โดยให้ตรงความเป็นจริงกับตัวนักศึกษา

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|-------------|---------|---|
| เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความในประโยคนั้น ตรงกับความรู้สึกนึกคิด ตรงกับ ความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ |
| ไม่แน่ใจ | หมายถึง | ข้อความในประโยคนั้น ไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้สึกนึก คิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด ไม่ตรงกับ ความเข้าใจ ความคิดเห็น ความเชื่อของผู้ตอบ |

ข้อความ	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านราคาและรายได้				
1. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการต่อนักศึกษามากกว่าอาหารที่มีราคาถูก				
2. การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการของนักศึกษามีความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ				
ความเชื่อและค่านิยม				
1. การรับประทานอาหารเสริมทำให้ร่างกายของท่านได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน				
2. นักศึกษาแต่ละชนิดและประเภทศึกษามีความต้องการสารอาหารเหมือนกัน				
3. นักศึกษาต้องรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป				

ข้อความ	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
4. การรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายมีความจำเป็น				
5. การควบคุมปริมาณอาหาร ควบคุมไปกับ การดูแลน้ำหนักตัวจำเป็นสำหรับนักกีฬา				
6. นักกีฬาคงงดดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์				
7. ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการ เสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา				
8. เครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพใน การเล่นกีฬา				
9. การรับประทานอาหารตามหลัก โภชนาการที่ดีมีความสำคัญน้อย เมื่อเทียบกับปัจจัยด้านอื่นๆที่จะส่งผลให้นักกีฬา ประสบความสำเร็จ				
10. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารให้อย่าง มีหลักการของนักกีฬาเป็นเรื่องที่ยุ่ยาก และ ไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย				
บุคคลที่ใกล้ชิด				
1. ท่านบริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจาก ผู้ฝึกสอน				
2. ท่านบริโภคอาหารตามคำแนะนำของ เพื่อนร่วมทีม				
3. ท่านบริโภคอาหารจากความรู้ที่ท่านศึกษา ด้วยตนเอง				
4. ท่านบริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้ หรือหาทานเองโดยไม่มีแบบแผน				

ข้อความ	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
สื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์				
1. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภค อาหารจากโทรทัศน์				
2. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภค อาหารจากวิทยุ				
3. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภค อาหารจากนิตยสารและหนังสือพิมพ์				
4. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภค อาหารจากเอกสารแผ่นพับ				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 3 การรับประทานอาหาร

คำชี้แจง ให้นักกีฬาอ่านรายการแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายรายการ โดยกรอก

ให้ตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักกีฬา

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติ 9- 10 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

ทำบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 5 – 8 ครั้งต่อสัปดาห์

ทำบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์

ไม่เคยทำเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์					
2. ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน					
3. ท่านดื่มนม					
4. ท่านรับประทานอาหารถั่วเมล็ดแห้ง					
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าว					
6. ท่านรับประทานอาหารข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ					
7. ท่านรับประทานอาหารผลิตภัณฑ์จากข้าวเช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง					
8. ท่านรับประทานอาหารผัก					
9. ท่านรับประทานอาหารผลไม้					
10. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด					
11. ท่านรับประทานอาหารขนมหวาน					
12. ท่านรับประทานอาหารน้ำอัดลม					
13. ท่านรับประทานอาหารเสริม					
14. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
15. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ					
16. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว					
17. ท่านรับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมง หลังการแข่งขัน					

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับผู้วิจัย
18. ในระยะแข่งขันท่านรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่หนัก 3 มื้อ					
19. ท่านดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อ					



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตอนที่ 4 รายการอาหารที่รับประทาน

คำชี้แจง ให้นักกีฬาอ่านรายการอาหารในแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายรายการ

โดยกรอกให้ตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักกีฬา

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

ทานเป็นประจำ หมายถึง รับประทานมากกว่า 15 ครั้งต่อหนึ่งเดือน

ทานบ่อยครั้ง หมายถึง รับประทาน 6 – 15 ครั้งต่อหนึ่งเดือน

ทานบางครั้ง หมายถึง รับประทาน 1 – 5 ครั้งต่อหนึ่งเดือน

ไม่เคยทานเลย หมายถึง ไม่เคยรับประทานเลย

รายการ	ทานเป็นประจำ	ทานบ่อยครั้ง	ทานบางครั้ง	ไม่เคยทานเลย	สำหรับผู้วิจัย
1. เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวุ้นน้ำ					
2. กระเพาะปลาปรุงสำเร็จ					
3. ขนมจีนน้ำเงี้ยว					
4. ข้าวยำปักษ์ใต้					
5. ขนมจีนน้ำยำปักษ์ใต้					
6. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้ากุ้ง					
7. ขนมจีนน้ำยา					
8. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เย็นตาโฟน้ำ					
9. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าไก่					
10. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าหมู					
11. ขนมจีนชวาน้ำ					
12. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ					
13. หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่					
14. ข้าวขาหมู					
15. ก๋วยเตี๋ยวแกง					
16. หมี่กะทิ					
17. ข้าวแกงเขียวหวานไก่					
18. ขนมจีนน้ำพริก					
19. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู					

รายการ	ทานเป็นประจำ	ทานบ่อยครั้ง	ทานบางครั้ง	ไม่เคยทานเลย	สำหรับผู้วิจัย
20. ข้าวหมกไก่					
21. ข้าวหมูแดง					
22. ข้าวผัดใบกระเพราไก่					
23. ข้าวผัดหมูใส่ไข่					
24. หมี่กรอบ					
25. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่					
26. ขนมผักกาดใส่ไข่					
27. ข้าวมันไก่					
28. ข้าวคุกกะปิ					
29. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่					
30. ก๋วยจั๊บน้ำข้น					
31. ส้มตำ					
32. ซุปหน่อไม้					
33. ลาบเนื้อ					
34. ใส้กรอกหมูอีสานปิ้ง					
35. ใส้กรอกหมู					
36. หมูแผ่น					
37. หมูยอ					
38. หมูหยอง					
39. กุนเชียงหมู					
40. หนั้หมูทอด (แคบหมู, กากหมู)					
41. แหนมหมูทอด					
42. สาเกุ้หมู					
43. ปาท่องโก๋					
44. โอวัลตินชงผสมนมข้นหวาน					
45. ซาลาเปาไส้เค็ม					
46. กะหรี่ปั๊บไส้เค็ม					
47. ข้าวเหนียวนึ่ง					

รายการ	ทานเป็นประจำ	ทานบ่อยครั้ง	ทานบางครั้ง	ไม่เคยทานเลย	สำหรับผู้วิจัย
48. ขนมจีน					
49. บะหมี่เหลืองสุก					
50. บะหมี่มาม่า					
51. ลอดช่องน้ำกะทิ					
52. ผ้อยทอง					
53. ทองหยิบ					
54. ขนมครก					
55. ข้าวต้มมัดไส้ถั่ว					
56. ก๋วยทอด(ก๋วยแขก)					
57. เผือกคั้ม					
58. ส้มเขียวหวาน					
59. ก๋วยน้ำหวาน					

รายการอาหารอื่นๆที่ท่านรับประทานเป็นประจำ (เกิน 15 ครั้งต่อ 1 เดือน ถ้ามี)

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
ตารางแสดงผลการศึกษา

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามเพศ ภูมิภาค และค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารต่อวัน

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (N = 143)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	61	42.66
หญิง	82	57.34
ภูมิภาค		
ภาคเหนือ	112	78.32
ภาคกลาง	14	9.79
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	9	6.29
ภาคตะวันออก	3	2.10
ภาคใต้	5	3.50
ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร		
น้อยกว่า 100 บาท ต่อวัน	36	25.17
101 – 150 บาทต่อวัน	73	51.05
151 – 200 บาทต่อวัน	22	15.38
มากกว่า 200 บาทต่อวัน	12	8.40

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของคะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความเห็นเกี่ยวกับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการบริโภคอาหาร

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านราคาและรายได้					
1. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการต่อนักกีฬามากกว่าอาหารที่มีราคาถูก	22 (15.38%)	52 (36.36%)	69 (48.25%)	1.67	0.73
2. การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักการของนักกีฬามีความสิ้นเปลืองเกินกว่าเหตุ	20 (13.99%)	56 (39.16%)	67 (46.85%)	1.67	0.71
ความเชื่อและค่านิยม					
1. การรับประทานอาหารเสริมทำให้ร่างกายของท่านได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน	54 (37.76%)	61 (42.66%)	28 (19.58%)	2.18	0.74
2. นักกีฬาแต่ละชนิดและประเภทกีฬามีความต้องการสารอาหารเหมือนกัน	39 (27.27%)	45 (31.47%)	59 (41.26%)	1.86	0.82
3. นักกีฬาต้องรับประทานอาหารทุกหมู่มากกว่าคนทั่วไป	78 (54.55%)	42 (29.37%)	23 (16.08%)	2.38	0.75
4. การรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายมีความจำเป็น	98 (68.53%)	31 (21.68%)	14 (9.79%)	2.59	0.66
5. การควบคุมปริมาณอาหาร ควบคู่ไปกับการดูแลน้ำหนักตัวจำเป็นสำหรับนักกีฬา	97 (67.83%)	37 (25.87%)	9 (6.29%)	2.62	0.60
6. นักกีฬาควรงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	102 (71.33%)	28 (19.58%)	13 (9.09%)	2.62	0.65

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ความเชื่อและค่านิยม	93 (65.03%)	34 (23.78%)	16 (11.19%)	2.54	0.69
7. ท่านคิดว่าเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา					
8. เครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการเล่นกีฬา	27 (18.88%)	69 (48.25%)	47 (32.87%)	1.86	0.71
9. การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการที่ดีมีความสำคัญน้อย เมื่อเทียบกับปัจจัยด้านอื่นๆที่จะส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ	26 (18.18%)	53 (37.06%)	64 (44.76%)	1.73	0.75
10. ท่านคิดว่า การรับประทานอาหารให้ อย่างมีหลักการของนักกีฬาเป็นเรื่องที่ยุ้งยาก และไม่จำเป็นสำหรับนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย	13 (9.09%)	42 (29.37%)	88 (61.54%)	1.48	0.66
บุคคลที่ใกล้ชิด	43 (30.07%)	62 (43.36%)	38 (26.57%)	2.03	0.75
1. ท่านบริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอน					
2. ท่านบริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม	35 (24.48%)	69 (48.25%)	39 (27.27%)	1.97	0.72
3. ท่านบริโภคอาหารจากความรู้ที่ท่านศึกษาด้วยตนเอง	94 (65.73%)	43 (30.07%)	6 (4.20%)	2.62	0.57
4. ท่านบริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้หรือหาทานเองโดยไม่มีแบบแผน	63 (44.06%)	57 (39.86%)	23 (16.08%)	2.28	0.72

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
สื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์	93 (65.03%)	44 (30.77%)	6 (4.20%)	2.61	0.57
1. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์					
2. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ	63 (44.06%)	54 (37.76%)	26 (18.18%)	2.26	0.75
3. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสารและหนังสือพิมพ์	95 (66.43%)	42 (29.37%)	6 (4.20%)	2.62	0.56
4. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ	82 (57.34%)	45 (31.47%)	16 (11.19%)	2.46	0.69

ตาราง 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของคะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการปฏิบัติของนักกีฬา

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. รับประทานเนื้อสัตว์	78 (54.55%)	45 (31.47%)	16 (11.19%)	4 (2.80%)	3.38	0.79
2. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	20 (13.99%)	45 (31.47%)	71 (49.65%)	7 (4.90%)	2.55	0.79
3. คีมันม	43 (30.07%)	61 (42.66%)	36 (25.17%)	3 (2.10%)	3.01	0.80
4. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง	6 (4.20%)	40 (27.97%)	89 (62.24%)	8 (5.59%)	2.31	0.64
5. รับประทานอาหารประเภทข้าว	107 (74.83%)	29 (20.28%)	7 (4.90%)		3.70	0.56
6. รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ	12 (8.39%)	33 (23.08%)	84 (58.74%)	14 (9.80%)	2.30	0.76
7. รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง	60 (41.96%)	59 (41.26%)	24 (16.78%)		3.25	0.72
8. รับประทานผัก	82 (57.34%)	45 (31.47%)	14 (9.79%)	2 (1.40%)	3.45	0.73
9. รับประทานผลไม้	80 (55.94%)	49 (34.27%)	14 (9.79%)		3.46	0.67
10. รับประทานอาหารที่มีรสจัด	24 (16.78%)	45 (31.47%)	67 (46.85%)	7 (4.90%)	2.60	0.82
11. รับประทานขนมหวาน	27 (18.88%)	60 (41.96%)	53 (37.06%)	3 (2.10%)	2.78	0.77
12. รับประทานน้ำอัดลม	15 (10.49%)	36 (25.17%)	80 (55.94%)	12 (8.39%)	2.38	0.78
13. รับประทานอาหารเสริม	14 (9.79%)	32 (22.38%)	65 (45.45%)	32 (22.38%)	2.20	0.89

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
14. รับประทานเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	6 (4.20%)	24 (16.78%)	62 (43.36%)	51 (35.66%)	1.90	0.83
15. รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	66 (46.15%)	38 (26.57%)	37 (25.87%)	2 (1.40%)	3.17	0.86
16. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	49 (34.27%)	63 (44.06%)	29 (20.28%)	2 (1.40%)	3.11	0.77
17. รับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมงหลังการแข่งขัน	23 (16.08%)	44 (30.77%)	64 (44.76%)	12 (8.39%)	2.55	0.86
18. ในระยะแข่งขัน รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หนัก 3 มื้อ	21 (14.69%)	51 (35.66%)	57 (39.86%)	14 (9.79%)	2.55	0.86
19. ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หลังจากเสียเหงื่อ	18 (12.59%)	44 (30.77%)	66 (46.15%)	15 (10.49%)	2.45	0.84

ตาราง 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของคะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของรายการอาหารที่นักกีฬารับประทาน

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัว	16 (11.19%)	44 (30.77%)	58 (40.56%)	25 (17.48%)	2.36	0.90
2. กระจ่างปลาปรุงสำเร็จ	7 (4.90%)	40 (27.97%)	79 (55.24%)	17 (11.89%)	2.26	0.73
3. ขนมจีนน้ำเงี้ยว	12 (8.39%)	51 (35.66%)	69 (48.25%)	11 (7.69%)	2.45	0.75
4. ข้าวขาไก่	2 (1.40%)	19 (13.29%)	41 (28.67%)	81 (56.64%)	1.59	0.77
5. ขนมจีนน้ำยาไก่	5 (3.50%)	16 (11.19%)	46 (32.17%)	76 (53.15%)	1.65	0.81
6. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้ากุ้ง	10 (6.99%)	35 (24.48%)	74 (51.75%)	24 (16.78%)	2.22	0.80
7. ขนมจีนน้ำยา	9 (6.29%)	50 (34.97%)	73 (51.05%)	11 (7.69%)	2.40	0.72
8. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เส้นตาโพน้า	15 (10.49%)	52 (36.36%)	65 (45.45%)	11 (7.69%)	2.50	0.78
9. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าไก่	14 (9.79%)	32 (22.38%)	66 (46.15%)	31 (21.68%)	2.20	0.89
10. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าหมู	16 (11.19%)	56 (39.16%)	60 (41.96%)	11 (7.69%)	2.54	0.79
11. ขนมจีนชวบน้ำ	5 (3.50%)	21 (14.69%)	43 (30.07%)	74 (51.75%)	1.70	0.84
12. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	15 (10.49%)	41 (28.67%)	56 (39.16%)	31 (21.68%)	2.28	0.92
13. หอยแมลงภู่ออกใส่ไข่	14 (9.79%)	28 (19.58%)	71 (49.65%)	30 (20.98%)	2.18	0.87
14. ข้าวขาหมู	16 (11.19%)	52 (36.36%)	62 (43.36%)	13 (9.09%)	2.50	0.81

ลิขสิทธิ์รับทำวิทยานิพนธ์เชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All Rights Reserved

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
15. กว๊านเดี่ยวแวง	13 (9.09%)	29 (20.28%)	40 (27.97%)	61 (42.66%)	1.96	1.00
16. หมี่กะทิ	7 (4.90%)	25 (17.48%)	51 (35.66%)	60 (41.96%)	1.85	0.88
17. ข้าวแวงเขียวหวานไก่	13 (9.09%)	45 (31.47%)	73 (51.05%)	12 (8.39%)	2.41	0.77
18. ขนมจีนน้ำพริก	3 (2.10%)	28 (19.58%)	58 (40.56%)	54 (37.76%)	1.86	0.80
19. กว๊านเดี่ยวเส้นเล็กแห้งหมู	20 (13.99%)	51 (35.66%)	57 (39.86%)	15 (10.49%)	2.53	0.86
20. ข้าวหมกไก่	11 (7.69%)	34 (23.78%)	74 (51.75%)	24 (16.78%)	2.22	0.81
21. ข้าวหมูแดง	15 (10.49%)	46 (32.17%)	73 (51.05%)	9 (6.29%)	2.47	0.76
22. ข้าวผัดใบกระเพราไก่	23 (16.08%)	55 (38.46%)	49 (34.27%)	16 (11.19%)	2.59	0.89
23. ข้าวผัดหมูใส่ไก่	22 (15.38%)	51 (35.66%)	55 (38.46%)	15 (10.49%)	2.56	0.87
24. หมี่กรอบ	9 (6.29%)	28 (19.58%)	75 (52.45%)	31 (21.68%)	2.10	0.81
25. กว๊านเดี่ยวผัดไทยใส่ไข่	16 (11.19%)	47 (32.87%)	72 (50.35%)	8 (5.59%)	2.50	0.77
26. ขนมผักกาดใส่ไข่	7 (4.90%)	28 (19.58%)	50 (34.97%)	58 (40.56%)	1.89	0.89
27. ข้าวมันไก่	23 (16.08%)	58 (40.56%)	54 (37.76%)	8 (5.59%)	2.67	0.81
28. ข้าวคั่วกกะปิ	4 (2.80%)	39 (27.27%)	80 (55.94%)	20 (13.99%)	2.19	0.70

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
29. กว้างเดี่ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่	13 (9.09%)	46 (32.17%)	71 (49.65%)	13 (9.09%)	2.41	0.78
30. กว้างจับน้ำจิ้ม	7 (4.90%)	37 (25.87%)	80 (55.94%)	19 (13.29%)	2.22	0.73
31. ส้มตำ	23 (16.08%)	60 (41.96%)	56 (39.16%)	4 (2.80%)	2.71	0.76
32. ซุปหน่อไม้	5 (3.50%)	22 (15.38%)	77 (53.85%)	39 (27.27%)	1.95	0.75
33. ลาบเนื้อ	7 (4.90%)	26 (18.18%)	71 (49.65%)	39 (27.27%)	2.01	0.81
34. ใส้กรอกหมูอีสานปิ้ง	6 (4.20%)	34 (23.78%)	90 (62.94%)	13 (9.09%)	2.23	0.67
35. ใส้กรอกหมู	9 (6.29%)	47 (32.87%)	71 (49.65%)	16 (11.19%)	2.34	0.76
36. หมูแผ่น	14 (9.79%)	29 (20.28%)	73 (51.05%)	27 (18.88%)	2.21	0.86
37. หมูยอ	12 (8.39%)	45 (31.47%)	78 (54.55%)	8 (5.59%)	2.43	0.72
38. หมูหยอง	12 (8.39%)	39 (27.27%)	78 (54.55%)	14 (9.79%)	2.34	0.77
39. กุนเชียงหมู	10 (6.99%)	34 (23.78%)	82 (57.34%)	17 (11.89%)	2.26	0.75
40. หนังหมูทอด (แถบหมู, กากหมู)	11 (7.69%)	42 (29.37%)	72 (50.35%)	18 (12.59%)	2.32	0.79
41. แหนมหมูทอด	11 (7.69%)	35 (24.48%)	70 (48.95%)	27 (18.88%)	2.21	0.84
42. สาเกุใส่หมู	10 (6.99%)	26 (18.18%)	81 (56.64%)	26 (18.18%)	2.14	0.79

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
43. ปาท่องโก๋	10 (6.99%)	43 (30.07%)	78 (54.55%)	12 (8.39%)	2.36	0.73
44. โอวัลตินขงผสมนมข้นหวาน	16 (11.19%)	50 (34.97%)	60 (41.96%)	17 (11.89%)	2.45	0.84
45. ซาลาเปาไส้เค็ม	11 (7.69%)	48 (33.57%)	72 (50.35%)	12 (8.39%)	2.41	0.75
46. กะหรี่ปั๊บน้ำไส้เค็ม	11 (7.69%)	30 (20.98%)	76 (53.15%)	26 (18.18%)	2.18	0.82
47. ข้าวเหนียวนึ่ง	29 (20.28%)	58 (40.56%)	48 (33.57%)	8 (5.59%)	2.76	0.84
48. ขนมจีน	19 (13.29%)	51 (35.66%)	68 (47.55%)	5 (3.50%)	2.59	0.76
49. บะหมี่เหลืองสุก	28 (19.58%)	40 (27.97%)	62 (43.36%)	13 (9.09%)	2.58	0.90
50. บะหมี่มาม่า	32 (22.38%)	50 (34.97%)	53 (37.06%)	8 (5.59%)	2.74	0.87
51. ลอดช่องน้ำกะทิ	4 (2.80%)	26 (18.18%)	89 (62.24%)	24 (16.78%)	2.07	0.68
52. ฝอยทอง	7 (4.90%)	26 (18.18%)	79 (55.24%)	31 (21.68%)	2.06	0.77
53. ทองหยิบ	10 (6.99%)	23 (16.08%)	76 (53.15%)	34 (23.78%)	2.06	0.82
54. ขนมครก	13 (9.09%)	22 (15.38%)	91 (63.64%)	17 (11.89%)	2.22	0.77
55. ข้าวต้มมัดไส้ถั่ว	8 (5.59%)	29 (20.28%)	84 (58.74%)	22 (15.38%)	2.16	0.74
56. ก๋วยเตี๋ยว (ก๋วยเตี๋ยวแขก)	13 (9.09%)	43 (30.07%)	80 (55.94%)	7 (4.90%)	2.43	0.72

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
57. เผือกต้ม	7 (4.90%)	21 (14.69%)	77 (53.85%)	38 (26.57%)	1.98	0.78
58. ส้มเขียวหวาน	48 (33.57%)	58 (40.56%)	34 (23.78%)	3 (2.10%)	3.06	0.81
59. ก๋วยเตี๋ยวสุก	30 (20.98%)	58 (40.56%)	47 (32.87%)	8 (5.59%)	2.77	0.84

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นายฉัตรจักร ผลวัฒนะ
วัน เดือน ปีเกิด	18 ธันวาคม 2523
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2542	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2546	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศศ.บ. (พลศึกษา)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved