



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ละออ ดันตศิรินทร์

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ ดร.ศักดา พริงล้ำภู

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

หมายเลข _____

แบบสอบถามนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

เรื่อง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการ ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการ ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรแต่อย่างใด ผลการศึกษาจะนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรและเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่าตอบแบบสอบถามฉบับนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ของนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร และเป็น ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

แบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการ
ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

แบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / หรือเติมค่าในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. สถานภาพ () 1. โสด () 2. สมรส
3. อายุ () 1. 25-30 ปี () 2. 31-35 ปี () 3. 36-40 ปี
() 4. 41-45 ปี () 5. 46-50 ปี () 6. 51-55 ปี
() 7. 56-60 ปี
4. ระดับการศึกษา
() 1. ระดับปริญญาตรี () 2. ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อ ให้ตรงกับที่ท่านปฏิบัติจริง

2.1 ความถี่ในการรับประทานอาหารของท่านเมื่อ / ตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อ	การปฏิบัติ	ไม่เคยปฏิบัติ เลข	ปฏิบัติ(เมื่อ/สัปดาห์)		
			5-7	8-10	10 มือ ขึ้นไป
1.	กินผลิตภัณฑ์ที่ทำจาก ข้าวต่างๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง				
2.	กินผลิตภัณฑ์ที่ทำจาก ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น วุ้นเส้น เต้าหู้				
3.	กินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง				
4.	กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
5.	กินเครื่องในสัตว์				
6.	กินปลาน้ำจืด-ปลาทะเล				
7.	กินอาหารทะเล เช่น หอย กุ้ง				
8.	กินไข่ ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่				
9.	ดื่มนมโค				
10.	ดื่มนมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้				
11.	กินอาหารที่ปรุงจากไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน				
12.	กินอาหารที่ปรุงจากไขมันจากสัตว์เช่นน้ำมันหมู				
13.	กินอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันที่ใช้ทอดซ้ำหลายๆครั้ง เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นทอด				
14.	กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่				
15.	กินอาหารที่รสหวานจัด				
16.	กินอาหารที่รสเผ็ดจัด				
17.	กินอาหารดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง				
18.	กินอาหารที่สะอาด				

2.2 ความถี่ของการปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ครั้ง / ตลอด สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อ	การปฏิบัติ	ไม่เคยปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ(ครั้ง/สัปดาห์)		
			1-3	4-5	6 ครั้ง ขึ้นไป
30.	ออกกำลังกายโดยการเดินวันละ 20-30 นาที				
31.	ออกกำลังกายโดยการวิ่ง วันละ 20-30 นาที				

แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย.....

การประเมินภาวะโภชนาการ

- ภาวะโภชนาการต่ำ
- ภาวะโภชนาการปกติ
- ภาวะโภชนาการเกิน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ค

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการ ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

เรียน นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร จังหวัดเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นาย ธรรมนูญสวัสดิ์ วิกัน เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการ ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร จังหวัดเชียงใหม่เป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปใช้ประโยชน์ ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรและเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

(.....)

ลายมือชื่อ..... พยาน

(.....)

ลายมือชื่อ..... ผู้ศึกษา

(นาย ธรรมนูญสวัสดิ์ วิกัน)

ภาคผนวก ง

จำนวนนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร ที่ปฏิบัติงานด้านส่งเสริมการเกษตร และ ด้านเคหกิจเกษตร
ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน

ที่	จังหวัด	นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร (ที่ปรับเปลี่ยนสายงานมาจาก เจ้าพนักงานการเกษตร / เจ้าพนักงานเคหกิจเกษตร)		รวม (คน)
		จำนวน/คน		
1.	เชียงราย	127		127
2.	เชียงใหม่	142		142
3.	ลำพูน	74		74
4.	ลำปาง	108		108
5.	แม่ฮ่องสอน	36		36
6.	แพร่	83		83
7.	น่าน	104		104
8.	พะเยา	67		67
รวม 8 จังหวัด		741		741

ที่มา: ฝ่ายทะเบียนประวัติและบำเหน็จความชอบ กองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมการเกษตร

พ.ศ. 2548

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายณัฐกมลวัธน์ วิกัณ
วัน เดือน ปีเกิด	8 กันยายน 2512
ภูมิลำเนา	64 หมู่ที่ 5 บ้านแม่ปิ้ง ต.แม่ปิ้ง อ.พร้าว จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2527	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน ยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2534	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (คหกรรมศาสตร์ทั่วไป) วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2543	ปริญญาตรี คหกรรมศาสตร์ศึกษา (สาขาวิชา โภชนศาสตร์ชุมชน) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประวัติการทำงาน	
2540-2544	เจ้าพนักงานเคหกิจเกษตร 4 สำนักงานเกษตรอำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่
2545-2546	นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร 4 ศูนย์ส่งเสริมการเกษตรที่สูง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2546-2547	นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร 5 ศูนย์ส่งเสริมการเกษตรที่สูง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2548-ปัจจุบัน	นักพัฒนาทรัพยากรบุคคล 5 สำนักส่งเสริมและพัฒนากการเกษตร เขตที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่