



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล | อาจารย์พิเศษ สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา |
| 2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ | การบริหารและประเมินโครงการ
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนอร์ท - เชียงใหม่ |
| 3. รองศาสตราจารย์ลาวัลย์ สมบูรณ์ | ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวช คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชมรมไทเก๊ก
วัดฟอนสร้อย ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชมรมไทเก๊ก วัดฟอนสร้อย ตำบลพระสิงห์
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

1. แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 แบบแผนการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

2. แบบบันทึก น้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบวงเอว ของผู้สูงอายุ

ผู้สัมภาษณ์.....

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

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2.1 บริโภคอาหาร

สำหรับผู้ศึกษา

1. อาหารที่ท่านบริโภคส่วนใหญ่ได้มาอย่างไร (ตอบเพียง 1 ข้อ) ()
 - () 1. ทำอาหารบริโภคเองในครอบครัว
 - () 2. ซื้ออาหารถุงมาบริโภค
 - () 3. อื่นๆ ระบุ.....
2. ผู้ที่รับผิดชอบในการซื้ออาหารเข้าบ้าน ()
 - () 1. ซื้อด้วยตนเอง
 - () 2. บุตร หลาน ญาติ
 - () 3. แม่บ้าน
 - () 4. อื่นๆ ระบุ.....
3. ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารในบ้านท่านวันละ ()
 - () 1. ไม่เกิน 50 บาท
 - () 2. 51 – 100 บาท
 - () 3. 101 – 150 บาท
 - () 4. มากกว่า 150 บาท
 - () 5. อื่นๆ ระบุ.....
4. ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหารให้ท่านบริโภค ()
 - () 1. ปรุงเอง
 - () 2. บุตร หลาน ญาติ
 - () 3. แม่บ้าน
 - () 4. อื่นๆ ระบุ.....
12. . ท่านบริโภคอาหารเสริมหรือไม่ ()
 - () 1. ไม่ได้บริโภค
 - () 2. บริโภค ระบุ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				สำหรับ ผู้ศึกษา
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภค (สัปดาห์)			
		บริโภคบางครั้ง (1-9 ครั้ง)	บริโภคบ่อยครั้ง (10-15 ครั้ง)	บริโภคเป็นประจำ (> 16 ครั้ง)	
ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์					
1. ข้าวเจ้า					()
2. ข้าวเหนียว					()
.					()
.					()
.					()
9. อื่นๆ.....					()
เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และผลิตภัณฑ์					
1. เนื้อหมู					()
2. เนื้อวัว					()
.					
.					
.					
11. อื่นๆ.....					()
ไขมัน					
1. กะทิ					
.					
.					
5. อื่นๆ.....					()
น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร					()
1. น้ำมันถั่วเหลือง					()
2. น้ำมันปาล์ม					()
.					
6. อื่นๆ.....					()

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				สำหรับ ผู้ศึกษา
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภค (สัปดาห์)			
		บริโภคบางครั้ง (1-9ครั้ง)	บริโภคบ่อยครั้ง (10-15ครั้ง)	บริโภคเป็นประจำ (> 16 ครั้ง)	
ผัก					()
1. ผักบุ้ง					
.					
.					
10. อื่นๆ.....					()
ผลไม้					
1. มะละกอ					()
2. กุ้ง					
.					
.					
7. อื่นๆ.....					()
ขนมหวาน					
1. ทองหยิบ/ทองหยอด/ ฝอยทอง					()
2. ขนมสอดไส้					()
.					
.					
7. อื่นๆ.....					()
นมและผลิตภัณฑ์นม					
1. นมจืด					()
2. นมหวาน					()
.					
.					
7. อื่นๆ.....					()

แบบบันทึก น้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบวงเอว ของผู้สูงอายุ

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ความสูง.....เซนติเมตร
3. เส้นรอบเอว.....นิ้ว
4. BMI.....กิโลกรัม/เมตร²

- () ผอม
- () สมส่วน
- () ท้วม
- () โรคอ้วน
- () โรคอ้วนอันตราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

หนังสือลงนามยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน ผู้สูงอายุชมรมไทเก๊กวัดฟอนสร้อย

ข้าพเจ้า นางสาวกรมณี ชินสุนทร เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชมรมไทเก๊ก

ท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติในการตอบแบบสัมภาษณ์ ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุให้เหมาะสมต่อไป และท่านสามารถจะถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการ
()

ลายมือชื่อ..... พยาน
()

ลายมือชื่อ..... ผู้ศึกษา
(นางสาวกรมณี ชินสุนทร)

ภาคผนวก ง

ตาราง 1 ความถี่การบริโภคอาหารของประชากรที่ศึกษา (N = 21)

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภค		
		บริโภคบางครั้ง 1-9ครั้ง/สัปดาห์	บริโภคบ่อยครั้ง 10-15ครั้ง/สัปดาห์	บริโภคเป็นประจำ 16 ครั้ง/สัปดาห์ ขึ้นไป
ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว				
ข้าวเจ้า	-	2 (9.52)	4 (19.05)	15 (71.43)
ข้าวเหนียว	15 (71.43)	6 (28.57)	-	-
ข้าวกล้อง	14 (66.67)	5 (23.81)	-	2 (9.52)
ก๋วยเตี๋ยว	5 (23.81)	16 (76.19)	-	-
ขนมจีน	14 (66.67)	7 (33.33)	-	-
วุ้นเส้น	11 (52.38)	10 (47.62)	-	-
เผือก/มัน	16 (76.19)	5 (23.81)	-	-
ขนมปัง	18 (85.71)	3 (14.29)	-	-
เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว				
เนื้อหมู	-	7 (33.33)	14 (66.67)	-
เนื้อวัว	21 (100)	-	-	-
เนื้อไก่	12 (57.14)	9 (42.86)	-	-
เนื้อปลา	14 (66.67)	7 (33.33)	-	-
เนื้อเป็ด	21 (100)	-	-	-
ไข่เป็ด / ไข่ไก่	2 (9.52)	19 (90.48)	-	-
กุ้ง / หอย / ปู	21 (100)	-	-	-
ถั่วเหลือง	19 (90.48)	2 (9.52)	-	-
ถั่วลิสง	17 (80.95)	4 (19.05)	-	-
เต้าหู้	7 (33.33)	16 (76.21)	1 (4.76)	-

ตาราง 1 ความถี่การบริโภคอาหารของประชากรที่ศึกษา (ต่อ)

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภค		
		บริโภคบางครั้ง 1-9 ครั้ง/สัปดาห์	บริโภคบ่อยครั้ง 10-15 ครั้ง/สัปดาห์	บริโภคเป็นประจำ 16 ครั้ง/สัปดาห์ ขึ้นไป
ไขมัน				
กะทิ	14 (66.67)	7 (33.33)	-	-
ครีมเทียม	9 (42.86)	12 (57.14)	-	-
หนังไก่	21 (100)	-	-	-
แกลบหมู	19 (90.48)	2 (9.52)	-	-
น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร				
น้ำมันถั่วเหลือง	3 (14.29)	5 (23.81)	13 (61.90)	-
น้ำมันปาล์ม	15 (71.43)	4 (19.05)	2 (9.52)	-
น้ำมันหมู	21 (100)	-	-	-
น้ำมันดอกทานตะวัน	21 (100)	-	-	-
น้ำมันมะพร้าว	21 (100)	-	-	-
ผัก				
ผักนึ่ง	3 (14.29)	18 (85.71)	-	-
ผักคะน้า	7 (33.33)	14 (66.67)	-	-
ผักกาดขาว	5 (23.81)	14 (66.67)	2 (9.52)	-
แตงกวา	3 (14.29)	15 (71.43)	3 (14.29)	-
ผักกวางตุ้ง	6 (28.57)	15 (71.43)	-	-
ถั้วผักยาว	2 (9.52)	18 (85.71)	1 (4.76)	-
แครอท	19 (90.48)	2 (9.52)	-	-
มะเขือเทศ	8 (38.10)	13 (61.90)	-	-
ถั้วออก	12 (57.14)	9 (42.86)	-	-

ตาราง 1 ความถี่การบริโภคอาหารของประชากรที่ศึกษา (ต่อ)

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภค		
		บริโภคบางครั้ง 1-9 ครั้ง/สัปดาห์	บริโภคบ่อยครั้ง 10-15 ครั้ง/สัปดาห์	บริโภคเป็นประจำ 16 ครั้ง/สัปดาห์ ขึ้นไป
ผลไม้				
มะละกอ	1 (4.76)	17 (80.95)	3 (14.29)	-
กล้วย	5 (23.81)	14 (66.67)	2 (9.52)	-
ส้ม	8 (38.10)	13 (61.90)	-	-
แตงโม	1 (4.76)	15 (71.43)	5 (23.81)	-
ฝรั่ง	8 (38.10)	13 (61.90)	-	-
ทับปะรด	5 (23.81)	16 (76.19)	-	-
ขนมหวาน				
ทองหยิบ/ทองหยอด/ฝอยทอง	20 (95.24)	1 (4.76)	-	-
ขนมสอด้ไส้	21 (100)	-	-	-
กล้วยเชื่อม/มันเชื่อม	19 (90.48)	2 (9.52)	-	-
สังขยา	20 (95.24)	1 (4.76)	-	-
น้ำหวาน/น้ำอัดลม	17 (80.95)	4 (19.05)	-	-
เค้ก/ลูกก๊ี้	21 (100)	-	-	-
นมและผลิตภัณฑ์นม				
นมจืด	17 (80.95)	3 (14.29)	1 (4.76)	-
นมหวาน	19 (90.48)	2 (9.52)	-	-
นมพร้อมมันเนย	21 (100)	-	-	-
นมเปรี้ยว	18 (85.71)	3 (14.29)	-	-
นมเสริมแคลเซียม	7 (33.33)	14 (66.67)	-	-
นมถั่วเหลือง	4 (19.05)	17 (80.95)	-	-

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภคข้าว - แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม โดยรวม และจำแนกตามภาวะโภชนาการ (N=21)

กลุ่มอาหาร	สัดส่วนปริมาณที่กำหนดตามธงโภชนาการ	ค่าเฉลี่ยปริมาณอาหารที่บริโภคโดยรวม	ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคจำแนกตามภาวะโภชนาการ		
			มาตรฐาน		
			มาตรฐาน	เกินมาตรฐาน	อ้วน
ข้าว - แป้ง	8 ทัพพี	7.38	6	7.40	8.32
ผัก	6 ทัพพี	5.62	5.80	5.67	4.56
ผลไม้	4 ส่วน	3.57	4.23	3.81	3.47
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	5.70	5.10	5.60	6.24
นม	1 แก้ว	0.81	0.80	0.83	0.80

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภคข้าว - แป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก และผลไม้ โดยรวม และจำแนกตามภาวะโภชนาการจากเส้นรอบวงเอว

การบริโภคอาหาร	ปริมาณอาหารที่บริโภคตามสัดส่วนที่กำหนด	ค่าเฉลี่ยปริมาณอาหารที่บริโภคจากเส้นรอบวงเอว	
		> 31.5 นิ้ว	<31.5 นิ้ว
ข้าว - แป้ง	8 ทัพพี	7.86	6.36
ผัก	6 ทัพพี	5.10	5.72
ผลไม้	4 ส่วน	3.57	2.14
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	6.20	5.14
นม	1 แก้ว	0.81	0.86

ภาคผนวก จ

ตาราง 4 การเทียบสัดส่วนปริมาณผลไม้แต่ละชนิด

ชื่อ	น้ำหนัก (กรัม)	ถ้วยตวง	ขนาด
กล้วยน้ำว้า	45	-	1 ผลกลาง
กล้วยไข่	45	-	1 ผลกลาง
กล้วยหอม	50	-	1 ผลเล็ก หรือ 2/3 ผลกลาง หรือ 1/2 ผลใหญ่
กล้วยหักมุก	50	-	1/2 ผลใหญ่
เงาะ	85	-	4 ผลใหญ่หรือ 5 ผลเล็ก
ชมพู	250	-	4 ผลใหญ่
แตงโม	285	2	1 ชิ้น
ทุเรียน	40	-	1 เม็ดกลาง
ฝรั่ง	120	-	1/2 ผลกลาง(1 ผลหนัก 240 กรัม)
มะม่วงดิบ	100	-	1/2 ผลใหญ่
มะม่วงสุก	80	-	1 ผลกลาง
มะละกอสุก	115	-	8 ชิ้นขนาดคำ
สับประรด	125	3/4	8 ชิ้นขนาดคำ หรือ 1 ชิ้น
ส้มเขียวหวาน	150	-	1 ผลกลาง
ส้มโอ	130	-	2 กลีบใหญ่
แอปเปิ้ล	100	1	1 ผลเล็ก
องุ่น	100	1	20 ผลกลาง

ที่มา : ศักดา พริงลำภู, 2549

ผลไม้ 1 ส่วนให้คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ในปริมาณที่แตกต่างกัน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางสาวกรรณิ์ ชินสุนทร

วัน เดือน ปีเกิด

11 สิงหาคม 2525

ประวัติการศึกษา

2543

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย

2547

ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต

สาขาการจัดการทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประสบการณ์ทำงาน

ปี 2547 – ปัจจุบัน

ประกอบธุรกิจส่วนตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved