



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร. ศักดา พริ้งลำภู พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ (นักวิจัย)
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา ประธานสาขาวิชาบริหารและประเมินโครงการ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย นอร์ท-เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามนักเรียน

เรื่อง การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ระดับชั้นที่กำลังศึกษา อยู่ บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง จำนวนเงินที่ได้มา โรงเรียน ประเภทอาหารที่ชอบซื้อบริโภคในแต่ละวันและกิจกรรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง (วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และหลังเลิกเรียน)

ส่วนที่ 2 การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ได้แก่ ชนิด กลุ่มสี วิธีการปรุง ปริมาณ การบริโภคในแต่ละวัน ช่วงเวลาและความถี่ในการบริโภค ผู้จัดเตรียม รูปแบบการบริโภคอาหาร ในครอบครัว ความชอบหรือไม่ชอบบริโภคผักและผลไม้ พร้อมเหตุผล โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 การบริโภคผักของประชากร

2.2 การบริโภคผลไม้ของประชากร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ

- 1.) ชาย 2.) หญิง

2. อายุ ปี เดือน

3. ระดับชั้นที่กำลังศึกษาอยู่

- 1.) ประถมศึกษาปีที่ 4 2.) ประถมศึกษาปีที่ 5
 3.) ประถมศึกษาปีที่ 6

4. ศาสนา

- 1.) พุทธ 2.) คริสต์
 3.) อิสลาม 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

5. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร

- 1.) พ่อ 2.) แม่
 3.) พ่อ - แม่ 4.) ญาติ ปู่ ย่า ตา ยาย
 5.) บุคคลอื่น ๆ (โปรดระบุ)

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน (รวมนักเรียนด้วย)

7. อาชีพของผู้ปกครอง

- 1.) ค้าขาย 2.) รับจ้าง
 3.) เกษตรกร 4.) รับราชการ
 5.) ประกอบธุรกิจส่วนตัว 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

8. จำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียนวันละ บาท

9. นักเรียนชอบซื้อประเภทของอาหารตามข้อใดบริโภคในแต่ละวัน

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1.) ผลไม้สด | <input type="checkbox"/> 2.) น้ำอัดลม | <input type="checkbox"/> 3.) ขนมขบเคี้ยว |
| <input type="checkbox"/> 4.) ไอศกรีม | <input type="checkbox"/> 5.) นม | <input type="checkbox"/> 6.) ผักทอด |
| <input type="checkbox"/> 7.) ลูกชิ้นทอด | <input type="checkbox"/> 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) | |

10. ในช่วงเวลาว่าง (วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และหลังเลิกเรียน) นักเรียนทำกิจกรรมอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) เล่นกีฬา |
| <input type="checkbox"/> 2.) อยู่บ้านทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่น ทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์ เป็นต้น |
| <input type="checkbox"/> 3.) เรียนพิเศษที่โรงเรียน |
| <input type="checkbox"/> 4.) เรียนพิเศษตามสถานกวดวิชา |
| <input type="checkbox"/> 5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) |

ส่วนที่ 2 การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน

2.1 การบริโภคผัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ผักในข้อใดที่นักเรียนบริโภคบ่อย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) กะหล่ำดอก | <input type="checkbox"/> 2.) ฟักทอง | <input type="checkbox"/> 3.) ข้าวโพดอ่อน |
| <input type="checkbox"/> 4.) มะเขือเทศ | <input type="checkbox"/> 5.) ผักกาดขาว | <input type="checkbox"/> 6.) กระน้ำ |
| <input type="checkbox"/> 7.) กะหล่ำปลี | <input type="checkbox"/> 8.) ถั่วลันเตา | <input type="checkbox"/> 9.) หัวผักกาด (ไชเท้า) |
| <input type="checkbox"/> 10.) ถั่วฝักยาว | <input type="checkbox"/> 11.) บวบ | <input type="checkbox"/> 12.) ผักบุ้ง |
| <input type="checkbox"/> 13.) แครอท | <input type="checkbox"/> 14.) ชะอม | <input type="checkbox"/> 15.) ยอดคำลิ่ง |
| <input type="checkbox"/> 16.) กุยช่าย | <input type="checkbox"/> 17.) บร็อกโคลี่ | <input type="checkbox"/> 18.) แดงกวาง |
| <input type="checkbox"/> 19.) หน่อไม้ฝรั่ง | <input type="checkbox"/> 20.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

2. ผักในกลุ่มสีใดที่นักเรียนบริโภคบ่อย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) สีน้ำเงิน สีม่วง (เช่น กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง หอมแดง เป็นต้น)
- 2.) สีเขียว (เช่น คะน้า ผักบุ้ง บร็อกโคลี่ บวบ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น)
- 3.) สีขาว (เช่น กระเทียม หิง ข่า หอมหัวใหญ่ หน่อไม้ เป็นต้น)
- 4.) สีเหลืองหรือสีส้ม (เช่น ฟักทอง แครอท เป็นต้น)
- 5.) สีแดง (เช่น มะเขือเทศ เป็นต้น)

3. นักเรียนชอบบริโภคผักที่มีวิธีการปรุงรูปแบบใด (ให้ใส่เลข 1 – 3)

- 1.) ต้ม 2.) ผัด 3.) ทอด
- 4.) นึ่ง 5.) ลวก 6.) ยำ
- 7.) แกง 8.) สลัดผัก 9.) น้ำผัก
- 10.) บริโภคสด 11.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. ปริมาณผักที่บริโภคในแต่ละวันหากใช้หน่วยวัดเป็นช้อนกินข้าว

- 1.) น้อยกว่าวันละ 12 ช้อนกินข้าว
- 2.) วันละ 12 ช้อนกินข้าว
- 3.) มากกว่าวันละ 12 ช้อนกินข้าว

5. นักเรียนบริโภคผักในมื้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ทุกมื้อ 2.) มื้อเช้า 3.) มื้อกลางวัน
- 4.) มื้อเย็น 5.) มื้ออาหารว่าง

6. ความถี่ในการบริโภคผัก

- 1.) ทุกวัน 2.) ประจำ (5 – 6 วันต่อสัปดาห์)
- 3.) บางครั้ง (3 – 4 วันต่อสัปดาห์) 4.) นาน ๆ ครั้ง (1 – 2 วันต่อสัปดาห์)
- 5.) ไม่บริโภคเลยใน 1 สัปดาห์

7. ใครเป็นผู้จัดเตรียมผักให้นักเรียนบริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองเป็นผู้จัดเตรียมให้
 - 2.) โรงเรียนเป็นผู้จัดเตรียมให้
 - 3.) นักเรียนซื้อบริโภคเองจากร้านจำหน่ายทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน
 - 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
8. รูปแบบการบริโภคอาหารในครอบครัวส่วนใหญ่ตรงกับข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองเป็นผู้ประกอบอาหารบริโภคเอง
 - 2.) ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมาบริโภค
 - 3.) ออกไปบริโภคอาหารนอกบ้าน
 - 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
9. นักเรียนชอบบริโภคผักหรือไม่
- 1.) ชอบ (ตอบข้อ 10)
 - 2.) ไม่ชอบ (ตอบข้อ 11)
10. หากนักเรียนชอบบริโภคผักเป็นเพราะเหตุผลอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) ชอบรสชาติของผัก
 - 2.) ชอบกลิ่นของผัก
 - 3.) ถูกบังคับให้บริโภคผัก
 - 4.) พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองจัดเตรียมให้
 - 5.) มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - 6.) โรงเรียนจัดเตรียมให้ในมื้อกลางวัน
 - 7.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

11. หากนักเรียนไม่ชอบบริโภคผักเป็นเพราะเหตุผลอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ไม่ชอบรสชาติของผัก
- 2.) ไม่ชอบกลิ่นของผัก
- 3.) ถูกบังคับให้บริโภคผัก
- 4.) พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองไม่ได้จัดเตรียมให้
- 5.) โรงเรียนไม่ได้จัดเตรียมให้
- 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

2.2 การบริโภคผลไม้

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ผลไม้ในข้อใดที่นักเรียนบริโภคบ่อย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) ส้มเขียวหวาน | <input type="checkbox"/> 2.) ฝรั่ง | <input type="checkbox"/> 3.) แดงโม |
| <input type="checkbox"/> 4.) กัลย | <input type="checkbox"/> 5.) องุ่น | <input type="checkbox"/> 6.) สับปะรด |
| <input type="checkbox"/> 7.) ชมพู | <input type="checkbox"/> 8.) มะพร้าว | <input type="checkbox"/> 9.) แอปเปิ้ล |
| <input type="checkbox"/> 10.) มะม่วง | <input type="checkbox"/> 11.) มะละกอ | <input type="checkbox"/> 12.) ส้มโอ |
| <input type="checkbox"/> 13.) แคนตาลูป | <input type="checkbox"/> 14.) แก้วมังกร | <input type="checkbox"/> 15.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).... |

2. ผลไม้ในกลุ่มสีใดที่นักเรียนบริโภคบ่อย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) สีน้ำเงิน สีม่วง (เช่น องุ่น ชมพู เป็นต้น)
- 2.) สีเขียว (เช่น แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง พุทรา เป็นต้น)
- 3.) สีขาวและสีน้ำตาล (เช่น มังคุด แอปเปิ้ล กัลย ลองกอง เงาะ เป็นต้น)
- 4.) สีเหลืองหรือสีส้ม (เช่น มะละกอ ขนุน แคนตาลูป ส้ม สับปะรด ทูเรียน เป็นต้น)
- 5.) สีแดง (เช่น แดงโม สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น)

3. ผลไม้ตามรูปแบบในข้อใดที่นักเรียนบริโภคบ่อย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) บริโภคสด | <input type="checkbox"/> 2.) น้ำผลไม้ | <input type="checkbox"/> 3.) สลัดผลไม้ |
| <input type="checkbox"/> 4.) ส้มตำผลไม้ | <input type="checkbox"/> 5.) ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม | <input type="checkbox"/> 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

4. ปริมาณผลไม้ที่บริโภคในแต่ละวันหากใช้หน่วยวัดเป็นส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็น

ผล ตัวอย่างเช่น กัลยน้ำว่า 1 ผล หรือกัลยหอม ½ ผล หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือเงาะ

4 ผล หรือฝรั่ง ½ ผลกลาง หรือมะม่วง ½ ผล หรือผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ผลใหญ่ที่หัน

เป็นชิ้นพอคำ ตัวอย่างเช่น มะละกอ สับปะรด หรือแดงโมประมาณ 6-8 ชิ้น)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) น้อยกว่าวันละ 3 ส่วน | <input type="checkbox"/> 2.) วันละ 3 ส่วน |
| <input type="checkbox"/> 3.) มากกว่าวันละ 3 ส่วน | |

11. หากนักเรียนไม่ชอบบริโภคผลไม้เป็นเพราะเหตุผลอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ไม่ชอบรสชาติของผลไม้ 2.) ไม่ชอบกลิ่นของผลไม้
- 3.) ถูกบังคับให้บริโภคผลไม้ 4.) พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองไม่ได้จัดเตรียมให้
- 5.) ราคาแพง 6.) โรงเรียนไม่ได้จัดเตรียมให้
- 7.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index) แบบสอบถามการบริโภคผัก
และผลไม้ของนักเรียน

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้เชี่ยวชาญ
จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2} = 28/33 = 0.84$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3} = 27/33 = 0.81$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3} = 27/33 = 0.81$$

$$\text{รวม} = 2.46$$

$$\text{ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = 2.46/3 = 0.82$$

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาแบบสอบถามการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนเท่ากับ 0.82

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

ข้าพเจ้า นางสาวชารณีย์ ยศบุตร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่

นักเรียนเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อการแก้ไขและส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป นักเรียนสามารถจะถอนตัวออกจากโครงการครั้งนี้เมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใด ๆ เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

เมื่อนักเรียนทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วยและขอขอบใจสำหรับความร่วมมือของนักเรียนมา ณ โอกาสนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
()
ลายมือชื่อ.....พยาน
()
ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา
(นางสาวชารณีย์ ยศบุตร)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวชลาภรณ์ ยศบุตร
วัน เดือน ปี เกิด	5 กันยายน 2526
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved