

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

## ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

### แบบสอบถาม

เรื่อง ความสัมพันธ์ของความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการของครูในจังหวัดเชียงใหม่  
กับการเลือกซื้ออาหาร

### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการทราบถึงความสัมพันธ์ของความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการ  
ของครูในจังหวัดเชียงใหม่กับการเลือกซื้ออาหาร เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปปรับปรุง แก้ไข  
ส่งเสริมและเผยแพร่ให้ประชาชนเลือกซื้ออาหารอย่างไรให้มีผลดีต่อสุขภาพ

แบบสอบถามนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 ความรู้พื้นฐานทางด้านโภชนาการ
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารพร้อมบริโภคร

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถาม

เลขที่ข้อมูล.....1 2 3

**แบบสอบถามเพื่อการศึกษาค่านิยมแบบอิสระ**  
**เรื่อง**  
**ความสัมพันธ์ของความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการของคุณ**  
**ในจังหวัดเชียงใหม่กับการเลือกซื้ออาหาร**

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

คำชี้แจง โปรดเลือกข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงโดยทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงใน ( ) และเติมข้อความในช่องว่างที่กำหนดให้สมบูรณ์

- |  | ส่วนของผู้วิจัย             |
|--|-----------------------------|
| 1. เพศ ( ) 1. หญิง ( ) 2. ชาย                                | <input type="checkbox"/> 4  |
| 2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี                                   |                             |
| ( ) 1. ต่ำกว่า 25 ปี ( ) 5. ระหว่าง 40-44 ปี                 | <input type="checkbox"/> 5  |
| ( ) 2. ระหว่าง 25-29 ปี ( ) 6. ระหว่าง 45-49 ปี              |                             |
| ( ) 3. ระหว่าง 30-34 ปี ( ) 7. ระหว่าง 50-54 ปี              |                             |
| ( ) 4. ระหว่าง 35-39 ปี ( ) 8. มากกว่า 54 ปี                 |                             |
| 3. รายได้ของครอบครัวท่านรวมทั้งหมดต่อเดือน                   | <input type="checkbox"/> 6  |
| ( ) 1. ต่ำกว่า 10,000 บาท ( ) 4. ระหว่าง 30,000 – 40,000 บาท |                             |
| ( ) 2. ระหว่าง 10,001 – 20,000 บาท ( ) 5. สูงกว่า 40,000 บาท |                             |
| ( ) 3. ระหว่าง 20,001 – 30,000 บาท                           |                             |
| 4. ท่านสำเร็จการศึกษาระดับ                                   | <input type="checkbox"/> 7  |
| ( ) 1. ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) 3. ปริญญาโท                      |                             |
| ( ) 2. ปริญญาตรี ( ) 4. สูงกว่าปริญญาโท                      |                             |
| 5. ในครอบครัวมีสมาชิก จำนวน .....คน                          | <input type="checkbox"/> 8  |
| 1.1 สมาชิกที่มีอายุ 6 – 12 ปี จำนวน .....คน                  | <input type="checkbox"/> 9  |
| 1.2 สมาชิกที่มีอายุต่ำกว่า 13 – 20 ปี จำนวน .....คน          | <input type="checkbox"/> 10 |
| 1.3 สมาชิกที่มีอายุระหว่าง 21 – 49 ปี จำนวน .....คน          | <input type="checkbox"/> 11 |
| 1.4 สมาชิกที่มีอายุมากกว่า 50 ปี จำนวน.....คน                | <input type="checkbox"/> 12 |

## ส่วนที่ 2 ความรู้พื้นฐานทางโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย  ที่ข้อความที่เห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย X ในคำตอบที่เห็นว่าผิด

ข้อความ	ถูก	ผิด	ส่วนของผู้วิจัย
1. อาหารในความหมายของโภชนาการ หมายถึง อาหารที่มีส่วนทำให้กระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ	.....	.....	<input type="checkbox"/> 13
2. ประโยชน์ของอาหารหลักหมู่ที่ 1 คือ ทำให้ผิวพรรณสดชื่น	.....	.....	<input type="checkbox"/> 14
3. การหุงต้มเนื้อสัตว์ และการใช้เนื้อสัตว์ เพื่อประกอบอาหาร ควรจะลวกเพื่อฆ่าเชื้อโรค	.....	.....	<input type="checkbox"/> 15
4. ปลาเป็นโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย และไขมันต่ำ เหมาะสำหรับ ผู้สูงอายุ	.....	.....	<input type="checkbox"/> 16
5. พืชข่าเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับทุกวัย	.....	.....	<input type="checkbox"/> 17
6. บะหมี่สำเร็จรูปมีสารอาหารครบถ้วน	.....	.....	<input type="checkbox"/> 18
7. ข้าวขัดขาวมีสารอาหารมากตามที่ร่างกายต้องการ	.....	.....	<input type="checkbox"/> 19
8. อาหารหลักหมู่ที่ 2 ให้พลังงานแก่ร่างกาย	.....	.....	<input type="checkbox"/> 20
9. ข้าวกล้อง เป็นข้าวที่สีไม่สวย มีสารอาหารน้อย	.....	.....	<input type="checkbox"/> 21
10. วิธีหุงต้มผักที่ถูกต้อง คือ ใช้น้ำน้อย ไฟแรง	.....	.....	<input type="checkbox"/> 22
11. สารอาหารที่มีมากในผัก ได้แก่ วิตามิน และเกลือแร่	.....	.....	<input type="checkbox"/> 23
12. การเลือกผักมาบริโภค ควรเลือกผักพวกหัว เช่น หัวผักกาด โดยไม่ต้องล้าง	.....	.....	<input type="checkbox"/> 24
13. ผักที่ให้แคลเซียมมาก คือ ใบชะพลู	.....	.....	<input type="checkbox"/> 25
14. ผักที่มีน้ำหนักรากมาก เช่น พริก แตงกวา กินแล้วไม่อ้วน	.....	.....	<input type="checkbox"/> 26
15. มะระ ชีเหล็ก ผักขม ผักกะถิน ผักแว่น มีธาตุเหล็กสูง	.....	.....	<input type="checkbox"/> 27
16. ผักที่มีสีสด แดง หรือเหลือง เช่น พริกทอง แครอท มีวิตามินดีมาก	.....	.....	<input type="checkbox"/> 28
17. ผลไม้ยิ่งเปรี้ยวมาก ยิ่งมีวิตามินซีมาก	.....	.....	<input type="checkbox"/> 29
18. ผลไม้สดมีแคลเซียมมาก	.....	.....	<input type="checkbox"/> 30
19. มะละกอดิบไม่มีวิตามินเอ	.....	.....	<input type="checkbox"/> 31
20. ฝรั่งมีวิตามินซีสูง	.....	.....	<input type="checkbox"/> 32

ข้อความ	ถูก	ผิด	สวนของผู้วิจัย
21. ถ้าไม่รับประทานผลไม้ ให้รับประทานผักแทนก็ได้ เพราะมีประโยชน์ใกล้เคียงกัน	.....	.....	<input type="checkbox"/> 33
22. ประโยชน์ของผลไม้คือ ช่วยบำรุงเหงือกและฟัน บำรุงเนื้อเยื่อต่างๆ ให้แข็งแรง	.....	.....	<input type="checkbox"/> 34
23. น้้ามะเขือเทศมีวิตามินซีมากกว่าน้ำส้ม	.....	.....	<input type="checkbox"/> 35
24. น้ำมันรำข้าว ช่วยป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา	.....	.....	<input type="checkbox"/> 36
25. ผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ควรดื่มน้ำ 5 ลิตรต่อวัน	.....	.....	<input type="checkbox"/> 37
26. การรับประทานไขมัน ทำให้วิตามินเอและดี ถูกดูดซึมเข้าร่างกาย	.....	.....	<input type="checkbox"/> 38
27. เนื้อวัวและเนื้อหมูมีไขมันเท่ากัน	.....	.....	<input type="checkbox"/> 39
28. น้ำมันพืชที่ผลิตในประเทศมีคุณภาพดีเหมือนนำเข้าจากต่างประเทศ	.....	.....	<input type="checkbox"/> 40
29. อาหารที่จัดว่ามีโคเลสเตอรอลมาก ได้แก่ สมอทองมู สมอทองวัว ไข่แดง	.....	.....	<input type="checkbox"/> 41
30. คนเพิ่งจะมีการเลือกซื้ออาหารในยุคปัจจุบันนี้ เพราะมีอาหารมากมายหลายชนิดให้เลือก	.....	.....	<input type="checkbox"/> 42
31. จุดมุ่งหมายที่สำคัญในการเลือกอาหาร คือ ให้ได้อาหารที่มีคุณค่าสูง(สะอาดและปลอดภัย)	.....	.....	<input type="checkbox"/> 43
32. การเลือกอาหารมีความสำคัญต่อเด็กและผู้ป่วยเท่านั้น	.....	.....	<input type="checkbox"/> 44
33. คำกล่าวที่ว่า ควรเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลนั้น ปัจจุบันนี้ไม่มีความสำคัญอีกต่อไปแล้ว	.....	.....	<input type="checkbox"/> 45
34. การเลือกซื้ออาหารคำนึงถึงเรื่องราคาเป็นอันดับแรก	.....	.....	<input type="checkbox"/> 46
35. คุณค่าทางโภชนาการขึ้นอยู่กับราคาของอาหาร	.....	.....	<input type="checkbox"/> 47

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารพร้อมบริโภค

ข้อตกลงเบื้องต้น อาหารพร้อมบริโภคในแบบสอบถามนี้ หมายถึง "อาหารที่ปรุงสำเร็จอาจจะ  
เป็นแกง ผัด ทอด นึ่ง อบ ลวก ฯลฯ รับประทานได้ไม่ต้องปรุงเพิ่ม"

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
|   | ส่วนของผู้วิจัย                |
| 1. ความถี่ในการซื้ออาหารพร้อมบริโภคของท่าน  | <input type="checkbox"/> 48    |
| ( ) 1. 1 ครั้ง / สัปดาห์  | ( ) 5. 5 ครั้ง / สัปดาห์       |
| ( ) 2. 2 ครั้ง / สัปดาห์  | ( ) 6. 6 ครั้ง / สัปดาห์       |
| ( ) 3. 3 ครั้ง / สัปดาห์  | ( ) 7. 7 ครั้ง / สัปดาห์       |
| ( ) 4. 4 ครั้ง / สัปดาห์  | ( ) 8. อื่นๆ(โปรดระบุ).....    |
| 2. การซื้อแต่ละครั้ง ท่านใช้เงินจำนวนเท่าใด   | <input type="checkbox"/> 49    |
| ( ) 1. ต่ำกว่า 50 บาท   | ( ) 3. ระหว่าง 76-100 บาท      |
| ( ) 2. ระหว่าง 50-75 บาท  | ( ) 4. มากกว่า 100 บาท         |
| 3. แหล่งใดที่ท่านซื้อเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1)  | <input type="checkbox"/> 50    |
| ( ) 1. ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดใหญ่ (ห้างเซ็นทรัล โลตัส โอโซน)                               |                                |
| ( <input checked="" type="radio"/> ) 2. ซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดเล็ก (ริมปิงซูเปอร์มาร์เก็ต) |                                |
| ( ) 3. มินิมาร์เก็ต (ตามปั้มน้ำมัน)   |                                |
| ( ) 4. ตลาดทั่ว ๆ ไป (ซื้อตลาด).....  |                                |
| ( ) 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....   |                                |
| 4. เหตุผลที่ท่านซื้ออาหารร้านดังกล่าวเป็นประจำ เพราะ.....(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)          | <input type="checkbox"/> 51    |
| ( ) 1. สะดวกใกล้บ้าน  | ( ) 5. แหล่งขายสะอาด           |
| ( ) 2. ผู้ขายมีสุขวิทยาที่ดี  | ( ) 6. บริการรวดเร็ว ทันใจ     |
| ( ) 3. ไม่มีเวลาประกอบอาหาร   | ( ) 7. ราคาถูก                 |
| ( ) 4. ปรุงอาหารใหม่ ๆ  | ( ) 8. มีอาหารให้เลือกหลายชนิด |

5. ตัวเลือกใดที่ท่านตัดสินใจเลือกซื้อ.....(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  52
- ( ) 1. รสชาติอร่อย สมาชิกในบ้านชอบ ( ) 5. จัดสวยงาม  
 ( ) 2. ความทันสมัย ( ) 6. มีที่จอดรถสะดวก  
 ( ) 3. ประเภทอาหารที่ปรุงไม่ซ้ำกัน ( ) 7. คนขายแต่งตัวสะอาด  
 ( ) 4. สะดวกใกล้บ้าน ( ) 8. เพื่อน ๆ แนะนำ
6. ถ้าท่านซื้ออาหารให้เด็กวัยก่อนเรียนท่านจะเลือกซื้อตามข้อใด  53
- ( ) 1. ชุดที่ 1 แกงเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้ ผัดผักคะน้ากับหมู ขนมหั่น  
 ( ) 2. ชุดที่ 2 ผัดพริกขิงใส่ถั้วฝักยาว แกงจืดวุ้นเส้น ขนมหั่น  
 ( ) 3. ชุดที่ 3 ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ แกงจืดตำลึงหมูสับ ถั้วดำแกงบวด  
 ( ) 4. ชุดที่ 4 แกงส้มผักกะเจต ไข่เจียว กล้วยเชื่อม
7. ถ้าท่านซื้ออาหารให้เด็กวัยรุ่น ท่านจะเลือกซื้อตามข้อใด  54
- ( ) 1. ส้มตำอีสาน พักทองแกงบวด  
 ( ) 2. แยมเบอร์เกอร์ และมันฝรั่งทอด  
 ( ) 3. ต้มยำกุ้ง ปลาหมึก ผักดองกะหล่ำใส่ไก่  
 ( ) 4. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่ ส้มเขียวหวาน  
 ( ) 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
8. ถ้าท่านซื้ออาหารให้คนวัยทำงานท่านจะเลือกซื้อตามข้อใด  55
- ( ) 1. ข้าวต้มกุ้ง มะละกอสุก  
 ( ) 2. โจ๊กใส่ไข่ ไข่พะโล้  
 ( ) 3. แกงเขียวหวานไก่ ผัดผักคะน้า น้ำมันหอย ไข่พะโล้  
 ( ) 4. ส้มตำสามรส ไก่ทอด ข้าวเหนียว
9. ถ้าท่านซื้ออาหารให้ผู้สูงอายุท่านจะเลือกซื้อตามข้อใด  56
- ( ) 1. แกงจืดกุ้งเห็ดฟาง ปลานึ่ง  
 ( ) 2. แกงส้มผักรวม ไข่เจียว  
 ( ) 3. ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ผัดผักคะน้าหมูกรอบ  
 ( ) 4. ส้มตำสามรส ไก่ทอด

10. พฤติกรรมของผู้ปรุงอาหาร ที่ท่านคิดว่าทำให้อาหารสกปรก คือ.....

 57

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ใช้มือหยิบจับอาหาร
- ( ) 2. ไม่ปิดอาหาร มีแมลงวันตอม
- ( ) 3. ไม่ล้างมือก่อนปรุงอาหาร
- ( ) 4. ไม่ใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม
- ( ) 5. ไม่ปิดปาก จมูก เวลาไอหรือจาม
- ( ) 6. ทำอาหารบนพื้น
- ( ) 7. ใช้ผ้าเช็ดทุกอย่างร่วมกัน (มือ, จาน)

11. สิ่งที่ท่านคำนึงถึงในการเลือกซื้ออาหารหรือให้ความสำคัญเป็นพิเศษ

 58

(โปรดเรียงลำดับ 1 – 5 อันดับ) โดยใส่เลขหน้าหัวข้อ

- ( ) 1. ปริมาณ
- ( ) 2. ความสะอาด
- ( ) 3. ราคา
- ( ) 4. ความสะอาด
- ( ) 5. ความชอบ
- ( ) 6. รสชาติ
- ( ) 7. คุณค่าอาหาร
- ( ) 8. ภัยของผู้รับประทาน
- ( ) 9. มื้ออาหาร



## ภาคผนวก ข

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล ภาควิชาการสื่อสารมวลชน  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์ ดร. ศักดา พริ้งล้าฎ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางทับทิม ก้อนคำ
วัน เดือน ปีเกิด	27 พฤษภาคม 2508
ประวัติการศึกษา	
2526	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดมโนทัยพยุห์ จังหวัดเชียงใหม่
2527	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2532	ปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ประสบการณ์การทำงาน	
2532 - 2534	เลขานุการและฝ่ายจัดซื้อต่างประเทศ บริษัท เซ็นทรัลสปอร์ต จังหวัดปทุมธานี
2534 - 2537	หัวหน้างานฝ่ายบริการสำนักงาน บริษัท คาร์ตัน ออปทีคัล (สยาม) จังหวัดปทุมธานี
2537 - 2539	ผู้จัดการฝ่ายสำนักงานและฝ่ายบุคคล บริษัท อี เอส ไอ จำกัด กรุงเทพมหานคร
2539 - 2542	อาจารย์สอนภาษาอังกฤษ สถาบันภาษาต่างประเทศ และคอมพิวเตอร์ (ภาคเหนือ)
2542 - ปัจจุบัน	ธุรกิจส่วนตัว