

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

แบบสอบถาม
เรื่องเปรียบเทียบการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นปวช.

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยคำถาม 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

ตอนที่ 2 ข้อมูลเฉพาะ

ตอนที่ 3 ความเห็นเกี่ยวกับด้านโภชนาการ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. การบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียน สาขาเกษตรศาสตร์และสาขาพาณิชยกรรมโดยเปรียบเทียบด้านที่แพคเกจจิ้ง อาชีพผู้ปกครอง ค่าใช้จ่าย และบริโภคนิสัย
2. การนำความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการไปใช้ในการเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวประเภทต่าง ๆ

แบบสอบถามเรื่องการบริโภคขนมขบเคี้ยว

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ใน หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1.1 เพศ

- ชาย
- หญิง

1.2 อายุ

- น้อยกว่า 17 ปี
- ระหว่าง 17 – 19 ปี
- ระหว่าง 20 – 22 ปี
- มากกว่า 22 ปี

1.3 น้ำหนัก

- ต่ำกว่า 40 กก.
- ระหว่าง 40 – 50 กก.
- ระหว่าง 51 – 60 กก.
- ระหว่าง 61 – 70 กก.
- มากกว่า 70 กก.

1.4 ส่วนสูง

- ต่ำกว่า 150 ซม.
- ระหว่าง 151 – 155 ซม.
- ระหว่าง 156 – 160 ซม.
- ระหว่าง 161 – 165 ซม.
- มากกว่า 165 ซม.ขึ้นไป

1.5 สาขาที่กำลังศึกษา

- ฟ้าและเครื่องแต่งกาย
- อาหารและโภชนาการ
- คหกรรมทั่วไป
- บัญชี
- การขาย
- เลขานุการ
- อุตสาหกรรมท่องเที่ยว

1.6 ค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารต่อสัปดาห์

- น้อยกว่า 100 บาท
- ระหว่าง 100 – 250 บาท
- ระหว่าง 251 – 300 บาท
- มากกว่า 300 บาท
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

1.7 สภาพที่อยู่อาศัยในปัจจุบันนี้

- อยู่กับครอบครัว
- อาศัยอยู่กับพี่น้อง
- พักหอพักทั่วไป
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

1.8 อาชีพของบิดา

- รับราชการ
- ลูกจ้างเอกชน
- เกษตรกร
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

1.9 อาชีพของมารดา

- รับราชการ
- ลูกจ้างเอกชน
- แม่บ้าน
- เกษตรกร
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเฉพาะ

ข้อตกลงเบื้องต้น บริโภคนิสัย หมายถึง ความชอบในการกินอาหารนั้น ๆ

1. ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคนิสัย

1.1 ปัจจุบันนี้ท่านรับประทานอาหารมื้อหลักกี่มื้อ

- 1 มื้อ
- 2 มื้อ
- 3 มื้อ
- มากกว่า 3 มื้อ เพิ่มมื้อ.....

1.2 ดังได้รับประทานอาหารในมื้อหลักท่านจะงดมื้อใด

- เช้า
- กลางวัน
- เย็น

1.3 อาหารชนิดใดที่ท่านชอบรับประทานมากที่สุด

- ข้าวเหนียว
- ข้าวเจ้า
- ก๋วยเตี๋ยว
- ขนมขบเคี้ยว

1.4 ถ้าท่านนอนดึกทำกิจกรรมเช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ท่านนิยมเลือกอาหารประเภทใดไว้บริโภค

- ก๋วยเตี๋ยว
- ขนมขบเคี้ยว
- ผลไม้สด
- นมหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ข้อตกลงเบื้องต้น ขนมอบเคี้ยว ในที่นี้หมายถึง ขนมอบบรรจุในซองหรือภาชนะที่ปิดสนิทมี 4

ประเภท คือ

1. ขนมอบกรอบและถั่วชนิดต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งกรอบ แป้งทอดกรอบ ข้าวเกรียบรสต่าง ๆ ข้าวโพดอบ ถั่วเคลือบ ถั่วทอด
2. ขนมอบปลาเส้น เช่น ปลาหมึก ปลาทอดฉาบน้ำตาล ฯลฯ
3. ขนมอบเมล็ดพร้อมบริโภค เช่น บรรจุด้วย ถั่วคั่วน้ำตาลปรุงกลิ่นผลไม้
4. ลูกอมทั้งแบบอมและเคี้ยว เช่น ลูกอมรสต่าง ๆ หมากฝรั่ง

2 ข้อมูลการเลือกซื้อขนมอบเคี้ยว

2.1 ท่านชอบซื้อขนมอบเคี้ยวประเภทใดมากที่สุด

- ขนมอบกรอบ ชื่อ.....
- ถั่วอบหรือทอด ชื่อ.....
- ปลาเส้น ชื่อ.....
- ขนมอบเมล็ด ชื่อ.....
- ลูกอมทั้งแบบอมและแบบเคี้ยว ชื่อ.....

2.2 ใน 1 วัน ท่านซื้อขนมอบเคี้ยวกี่ชนิด

- น้อยกว่า 2 ชนิด
- ระหว่าง 2 – 3 ชนิด
- ระหว่าง 4 – 5 ชนิด
- มากกว่า 5 ชนิดขึ้นไป

2.3 ท่านซื้อขนมอบเคี้ยว สัปดาห์ละกี่ครั้ง

- น้อยกว่า 2 ครั้ง
- ระหว่าง 2 – 3 ครั้ง
- ระหว่าง 4 – 5 ครั้ง
- มากกว่า 5 ครั้งขึ้นไป

2.4 สถานที่ที่ซื้อขนมอบเคี้ยวประจำ คือที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ร้านค้าในวิทยาลัย
- ร้าน SEVEN – ELEVEN
- ร้านขายขนมทั่วไป
- ห้างสรรพสินค้า
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2.5 การซื้อแต่ละครั้งท่านใช้เงินประมาณเท่าใด

- น้อยกว่า 20 บาท
- ระหว่าง 21 – 25 บาท
- ระหว่าง 26 – 30 บาท
- มากกว่า 30 บาท

2.6 การเลือกซื้อขนมแต่ละครั้ง ท่านคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- รสชาติ
- สี
- ราคา
- คุณค่าทางโภชนาการ
- ห่อบรรจุสวยงาม
- มีของแถม แจก แถม
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2.7 ท่านอ่านข้อมูลทางโภชนาการที่พิมพ์ไว้ข้างซองขนมหรือไม่

- อ่าน เพราะ.....
- ไม่อ่าน เพราะ.....

2.8 ท่านเคยรับประทานขนมขบเคี้ยวแทนอาหารมื้อกลางวันหรือไม่

- เคย
- ไม่เคย

ตอนที่ 3 ความเห็นเกี่ยวกับด้านโภชนาการ

ความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการ หมายถึง รู้จักเลือกบริโภคอาหารให้ครบอาหารหลัก 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ

คำชี้แจงตอนที่ 3 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อรายการต่อไปนี้และให้ทำเครื่องหมาย ✓

ลงในช่องข้อความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย

จากข้อความต่อไปนี้ ท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1. สารคาร์โบไฮเดรตนั้นมีมากในข้าว แป้ง น้ำตาล ธัญพืชต่าง ๆ		
2. ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในทุก ๆ วัน		
3. อาหารที่ร่างกายใช้เป็นพลังงาน ได้เต็มที่ คืออาหารมื้อเช้า		
4. แหล่งของพลังงานที่ได้จากอาหารนั้นคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน		
5. อาหารที่ร่างกายจะได้รับในมื้อแรกของวันใหม่ควรมีอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่		
6. แหล่งอาหารที่ให้ไขมันในปริมาณมากคือ น้ำมันพืช น้ำมันจากสัตว์และน้ำกะทิ		
7. อาหารมื้อเช้าควรบริโภคอาหารอ่อน ๆ และรสชาติไม่จัดมาก		
8. ถ้าวัยรุ่นรับประทานอาหารเช้าทุกวันจะมีผลทำให้เกิดประสิทธิภาพของสมองในการเรียนหนังสือ		
9. แหล่งอาหารที่ให้สารโปรตีน คือ ไข่ นม เนื้อสัตว์ต่าง ๆ และถั่วเมล็ดแห้ง		
10. ถ้าร่างกายได้รับสาร โปรตีน ไม่เพียงพอมีผลทำให้ร่างกายเติบโตช้ากว่าบุคคลอื่นในวัยเดียวกัน		
11. โปรตีนมีผลต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อเซลล์สมองของทุกคน		
12. ผักและผลไม้เป็นแหล่งที่ดีของเกลือแร่และวิตามิน		
13. ถ้าร่างกายได้รับ ไขมันมากเกินไปความต้องการจะสะสมไว้ทำให้อ้วน		
14. แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงมากคือ ตับและเครื่องในสัตว์ทุกชนิด		
15. ใน 1 วัน ร่างกายควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6 – 8 แก้ว หรือ 1 ลิตร		
16. ทุกคนควรบริโภคผักและผลไม้อย่างน้อยวันละมื้อ		
17. ธาตุแคลเซียมมีความจำเป็นในการสร้างกระดูก ซึ่งช่วยเพิ่มความสูงให้ร่างกาย		
18. แหล่งอาหารที่ดีของธาตุแคลเซียมคือ นม ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว		
19. ผลไม้สดเป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามินซีสูง และช่วยให้สุขภาพแข็งแรง		
20. หน้าทีของน้ำคือช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ เป็นตัวนำสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย		

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ พริ่งล้ำกู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ ศิริกูด ทิพย์นพคุณ หัวหน้างานวิจัยและวางแผนวิทยาลัย อาชีวศึกษา เชียงใหม่
5. อาจารย์ ภคพจน์ ปวนอินตา หัวหน้างานศูนย์ข้อมูลเพื่อการศึกษาและอาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

- ชื่อ - นามสกุล นางอัจฉรา ชัดขาว
- วัน เดือน ปีเกิด 2 ตุลาคม 2501
- ภูมิลำเนา จังหวัดอุทัยธานี
- ประวัติการศึกษา
- 2516 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี
- 2520 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) สาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษา
นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
- 2523 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) สาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร
- 2525 คหกรรมศาสตร์บัณฑิตสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
กรุงเทพมหานคร
- ประวัติการทำงาน
- 2526 - ปัจจุบัน อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่