ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรธน์	ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร.ศักดา พรึงลำภู	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์เกษสิริ มณีผาย	อาจารย์ 2 ระดับ 7 หัวหน้าโภชนาการ โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
4. อาจารย์อำนวย ไชยนาม	อาจารย์ 2 ระดับ 7 หัวหน้างานสถิติ วัดผล ประเมินผล โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
5. อาจารย์เพ็ญจันทร์ ผลเดช	อาจารย์ 2 ระดับ 7 หัวหน้าหมวดคหกรรม โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

คำชี้แจง

1. **ในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ มีชุดเก็บข้อมูล 2 ชุด คือ**

   ชุดที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ซึ่งมี 2 ตอน คือ
   ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 8 ข้อ
   ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีจำนวน 25 ข้อ

   ชุดที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
   มีจำนวน 20 ข้อ

2. **ให้นักเรียนกรอกรายละเอียดเบื้องต้น ดังนี้**

ชื่อ-สกุลของนักเรียน	
เลขประจำตัวของนักเรียน	
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่	
วันเดือนปีเกิด	
น้ำหนัก/ส่วนสูง	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

	สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ	
1.1 (.....) ชาย	C 1 ☐
1.2 (.....) หญิง	
2. ศาสนา	C 2 ☐
2.1 (.....) พุทธ	
2.2 (.....) คริสต์	
2.3 (.....) อิสลาม	
2.4 (.....) อื่น ๆ โปรดระบุ.....	
3. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน	C 3 ☐
3.1 (.....) บิดา	
3.2 (.....) มารดา	
3.3 (.....) บิดา – มารดา	
3.4 (.....) บุคคลอื่น ๆ โปรดระบุ	
4. อาชีพบิดา – มารดา	C 4 ☐
4.1 (.....) ค้าขายหรือประกอบธุรกิจส่วนตัว	
4.2 (.....) รับราชการ	
4.3 (.....) รัฐวิสาหกิจ	
4.4 (.....) รับจ้างทั่วไป	
4.5 (.....) เกษตรกร	
4.6 (.....) อาชีพอื่น ๆ โปรดระบุ.....	

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

	สำหรับผู้วิจัย
5. นักเรียนกำลังเรียนอยู่ชั้น	C 5 ☐
5.1 (.....) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	
5.2 (.....) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	
5.3 (.....) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	
5.4 (.....) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	
5.5 (.....) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	
5.6 (.....) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	
6. มีอายุอยู่ในระดับใด (ถ้าเกิน 6 เดือนให้นับเป็น 1 ปี)	C 6 ☐
6.1 (.....) อายุ 10 – 15 ปี	
6.2 (.....) อายุ 13 – 14 ปี	
6.3 (.....) อายุ 15 – 16 ปี	
6.4 (.....) อายุ 17 – 18 ปี	
6.5 (.....) มากกว่า 18 ปี	
7. นักเรียนได้รับเงินค่าอาหารไปโรงเรียนวันละเท่าใด	C 7 ☐
7.1 (.....) ต่ำกว่า 15 บาท	
7.2 (.....) จำนวนเงิน 16 – 20 บาท	
7.3 (.....) จำนวนเงิน 21 – 25 บาท	
7.4 (.....) จำนวนเงิน 26 – 30 บาท	
7.5 (.....) มากกว่า 30 บาท	
7.6 (.....) อื่น ๆ โปรดระบุ.....	
8. นักเรียนมีแหล่งอาหารที่นำมารับประทานมื้อกลางวันอย่างไร	C 8 ☐
8.1 (.....) นำมาจากบ้าน	
8.2 (.....) ซื้อจากแม่ค้าที่โรงเรียน	
8.3 (.....) นำมาจากบ้าน บางครั้งซื้ออาหารที่แม่ค้าของโรงเรียน	
8.4 (.....) เพื่อนนำมาให้ในบางวัน	
8.5 (.....) อื่น ๆ โปรดระบุ.....	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านรายการทีละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อโดยให้ตรงตามความเป็นจริงกับตัวนักเรียน

ทำเป็นประจำ หมายถึง ใน 10 ครั้ง ปฏิบัติตั้งแต่ 9 – 10 ครั้ง
ทำบ่อยครั้ง หมายถึง ใน 10 ครั้ง ปฏิบัติตั้งแต่ 5 – 8 ครั้ง
ทำบางครั้ง หมายถึง ใน 10 ครั้ง ปฏิบัติตั้งแต่ 1 – 4 ครั้ง
ไม่เคยทำเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับผู้วิจัย
1	ท่านมักเลือกรับประทานอาหารประเภทผัก					D 1 ☐
2	ท่านเลือกรับประทานอาหารประเภทหมู ไก่ ไส้กรอก					D 2 ☐
3	ถ้าเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ท่านมักเลือกรับประทานเฉพาะเนื้อหมูอย่างเดียว					D 3 ☐
4	ท่านมักเลือกดื่มนมแทนการรับประทานอาหารเช้า					D 4 ☐
5	ท่านมักเลือกรับประทานขนมแทนข้าว กลางวัน					D 5 ☐
6	ท่านมักเลือกรับประทานลูกชิ้นไส้กรอก แทนข้าวกลางวัน					D 6 ☐
7	ท่านมักเลือกดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลังแทนเครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ					D 7 ☐
8	ท่านมักเลือกรับประทานลูกอมลูกกวาด ที่มีสีสันสดใส					D 8 ☐

ข้อ	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับผู้วิจัย
9	ท่านรับประทานอาหารหลายอย่างในมื้อเดียว					D 9 ☐
10	ในหนึ่งวันท่านรับประทานผลไม้					D 10 ☐
11	ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุใส่ถุงพลาสติก					D 11 ☐
12	ท่านใช้วิธีอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก					D 12 ☐
13	ท่านล้างผักสด - ผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง					D 13 ☐
14	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด					D 14 ☐
15	ในหนึ่งวัน ท่านพยายามรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างน้อย 1 มื้อเสมอ					D 15 ☐
16	ท่านรับประทานผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง ฝรั่งดอง					D 16 ☐
17	เวลาท่านกระหายน้ำ ท่านมักดื่มน้ำอัดลม					D 17 ☐
18	ท่านรับประทานอาหารดิบ และสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ แหนม					D 18 ☐
19	ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหาร					D 19 ☐
20	ท่านรับประทานอาหารประจำวันครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า, กลางวัน, เย็น)					D 20 ☐

ข้อ	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	สำหรับผู้วิจัย
21	ท่านดื่มนมเป็นประจำทุกวัน วันละ 1 แก้ว					D 21 ☐
22	ท่านรับประทานอาหารตามโฆษณาในโทรทัศน์					D 22 ☐
23	ท่านรับประทานอาหารตามโฆษณาหนังสือพิมพ์ แผ่นพับ สื่อสิ่งพิมพ์					D 23 ☐
24	ท่านรับประทานอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากครู อาจารย์					D 24 ☐
25	ท่านรับประทานอาหารตามอิทธิพลตะวันตก เช่น ขนมปัง พิซซ่า					D 25 ☐

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

<u>คำชี้แจง</u> แบบทดสอบฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่น เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โดยกา ✓ ลงหน้าตัวเลือกที่เป็นคำตอบที่ถูกที่สุด (จำนวน 20 ข้อ)

1. หลักในการเลือกซื้อเครื่องบริโภคคือ
   1. (.....) เลือกซื้อตามความพอใจและราคาถูก
   2. (.....) พิจารณาจากโฆษณา
   3. (.....) รู้จักคุณภาพและราคาสินค้า
   4. (.....) ซื้อตามผู้อื่นแนะนำ

2. ถ้าต้องการอาหารที่ให้พลังงานความร้อนมากควรเลือกอาหารชนิดใด
   1. (.....) ข้าว
   2. (.....) แป้ง
   3. (.....) น้ำมัน
   4. (.....) น้ำตาล

3. ถ้าไม่ชอบดื่มนมควรดื่มอะไรทดแทน
   1. (.....) น้ำเต้าหู้
   2. (.....) น้ำองุ่น
   3. (.....) น้ำลำไย
   4. (.....) น้ำถั่วเขียว

4. เมื่อต้องการรสเปรี้ยวผสมในอาหารควรเลือกข้อใดที่ปลอดภัยที่สุด
   1. (.....) น้ำส้มสายชูหมัก
   2. (.....) น้ำส้มสายชูกลั่น
   3. (.....) น้ำส้มมะขามเปียก
   4. (.....) น้ำส้มกลั่นจากผลไม้แท้

5. ถ้าท่านไม่อยากเป็นโรคเลือดออกตามไรฟันควรรับประทานอาหารข้อใด
   1. (.....) ไข่เจียวหมูสับ
   2. (.....) ยำหมูยอ
   3. (.....) ผักผักบุ้ง
   4. (.....) ผักมักกะโรนีกุ้ง

6. ข้อใดเป็นกระบวนการปนเปื้อนอาหารซึ่งจัดว่าไม่ถูกลักษณะการนำมาบริโภค
   1. (.....) การขนส่งโดยไม่คำนึงถึงสิ่งปกปิดอาหาร
   2. (.....) การเลือกวัสดุที่มีคุณค่าอาหาร
   3. (.....) การจัดภาชนะในที่สะอาดและปราศจากสัตว์นำโรค
   4. (.....) การเตรียมอาหารให้สะอาดและคำนึงถึงการถนอมรักษาอาหาร

7. ลักษณะของอาหารแห้งอย่างไร ที่ซื้อแล้วต้องนำไปปรับปรุงก่อนบริโภค
   1. (.....) ขึ้นรา
   2. (.....) เปียกชื้น
   3. (.....) เจือสีอนินทรีย์
   4. (.....) ใส่ดินประสิว

8. กุ้งทะเลสดที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร
   1. (.....) เปลือกสีชมพูอ่อน
   2. (.....) เปลือกแห้ง หัวติดกับลำตัว
   3. (.....) ส่วนท้องหลุดจากส่วนลำตัว
   4. (.....) เปลือกบางนิ่ม

9. สังเกตได้อย่างไรว่าเนื้อหมูที่ซื้อมาบริโภคนั้นเน่าเสีย
   1. (.....) เนื้อหมูนั้นมีสีแดงคล้ำ
   2. (.....) เนื้อหมูมีสีซีดลง
   3. (.....) ไขมันเป็นสีขาว
   4. (.....) มีไขมันแทรกในเนื้อหมูมากเกินไป

10. การต้มผักควรทำอย่างไร จึงจะไม่เสียคุณค่าของสารอาหาร
    1. (.....) ไม่ใส่น้ำเลย
    2. (.....) ใส่น้ำน้อย
    3. (.....) ใส่น้ำมาก ๆ เพื่อให้ผักเปื่อยเร็ว
    4. (.....) ใส่น้ำน้อย , เกลือ และต้มใช้เวลาน้อย

11. ข้อใดเป็นลักษณะของอาหารที่มีสิ่งปลอมปน
    1. (.....) ปลาราดพริกเจ
    2. (.....) พริกป่นที่ปนด้วยแป้ง
    3. (.....) พริกป่นที่ทำจากพริกขี้หนูแห้ง
    4. (.....) โปรตีนแห้งที่เลียนแบบเหมือนเนื้อสัตว์

12. เครื่องดื่มชนิดใดที่ดื่มแล้วไม่ก่อเกิดประโยชน์ต่อร่างกายแก่ผู้ที่ดื่มเป็นประจำ
    1. (.....) สุรา
    2. (.....) น้ำอัดลม
    3. (.....) รังนกบำรุงร่างกาย
    4. (.....) น้ำเกลือแร่

13. อาหารที่ท่านชอบรับประทานในข้อใดที่ทำให้เกิดพิษภัยต่อร่างกายได้ง่าย
    1. (.....) ยำน้ำตก , ข้าวเหนียว
    2. (.....) แกงเขียวหวานไก่
    3. (.....) ยำไข่แมงดาทะเล
    4. (.....) ไก่ย่างส้มตำ

14. ถ้าท่านชอบรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นประจำท่านจะมีวิธีการเลือกอย่างไรให้ปลอดภัยในการบริโภค
    1. (.....) อาหารนั้นควรผ่านความร้อนบ้าง
    2. (.....) ควรใช้มะนาวช่วยลดเชื้อโรค
    3. (.....) ควรซื้อจากร้านที่สะอาดและนำเนื้อสัตว์ที่ได้มาตรฐานมาปรุง
    4. (.....) ควรแช่อาหารนั้นในน้ำปลาก่อนรับประทาน

15. สุขนิสัยใดในการรับประทานอาหารที่ท่านชอบทำเป็นประจำและถือว่าไม่ถูกต้องตามสุขลักษณะ
    1. (.....) ไม่ชอบล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
    2. (.....) กินอาหารโดยใช้มือหยิบจับ
    3. (.....) ชอบใช้ช้อนในการรับประทานอาหารมากกว่าใช้มือหยิบ
    4. (.....) ชอบรับประทานอาหารเสียงดัง

16. การรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีสีแดงเกินธรรมชาติอาจทำให้เกิดโรคใด
    1. (.....) ท้องเสีย
    2. (.....) ท้องอืด
    3. (.....) มะเร็งลำไส้
    4. (.....) วิงเวียนศีรษะ

17. ถ้าท่านชอบรับประทานผักสดควรมีวิธีการล้างอย่างไรซึ่งทำให้ปลอดภัยจากพยาธิและแมลงที่มองไม่เห็น
    1. (.....) ล้างน้ำเกลือ
    2. (.....) ล้างน้ำเย็น
    3. (.....) ล้างด้วยน้ำร้อน
    4. (.....) ล้างน้ำธรรมดาหลาย ๆ ครั้ง

18. ข้อใดเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง
    1. (.....) เวลาเป็นไข้ห้ามรับประทานน้ำแข็ง
    2. (.....) น้ำใบบัวบกคั้นแก้โรคช้ำในได้
    3. (.....) ผงชูรสไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
    4. (.....) การสูบบุหรี่หลังอาหารช่วยย่อยอาหารได้ดี

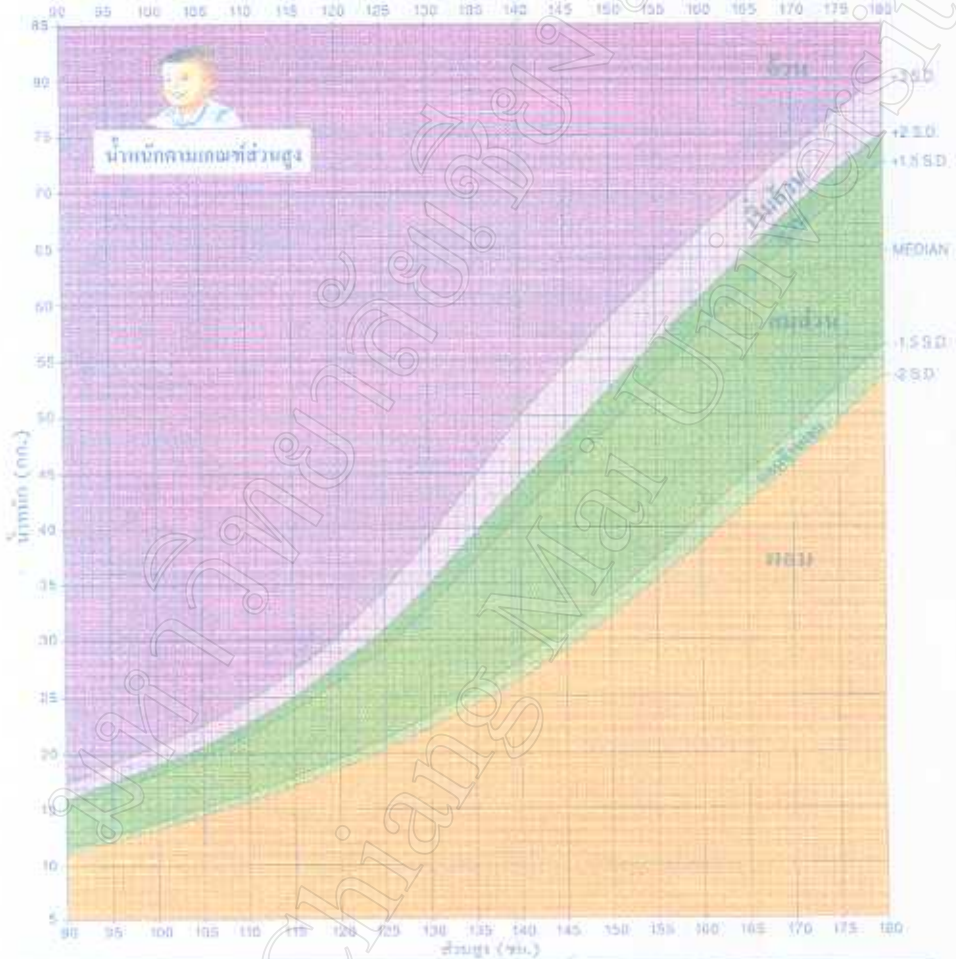
19. ข้อใดเป็นสาเหตุที่ทำให้คนไทยยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องอาหารอยู่มาก
    1. (.....) มีความรู้เรื่องอาหารน้อย
    2. (.....) เชื่อไสยศาสตร์
    3. (.....) คนไทยเชื่อฟังผู้ใหญ่
    4. (.....) เชื่อคำพังเพย

20. เครื่องดื่มใดต่อไปนี้จัดว่ามีอิทธิพลต่อการบริโภคมากที่สุด
    1. (.....) น้ำหวานต่างประเทศ
    2. (.....) ไวน์ราคาแพง
    3. (.....) น้ำอัดลม
    4. (.....) น้ำผลไม้ต่างประเทศ

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ Mae Jo University Chiang Mai

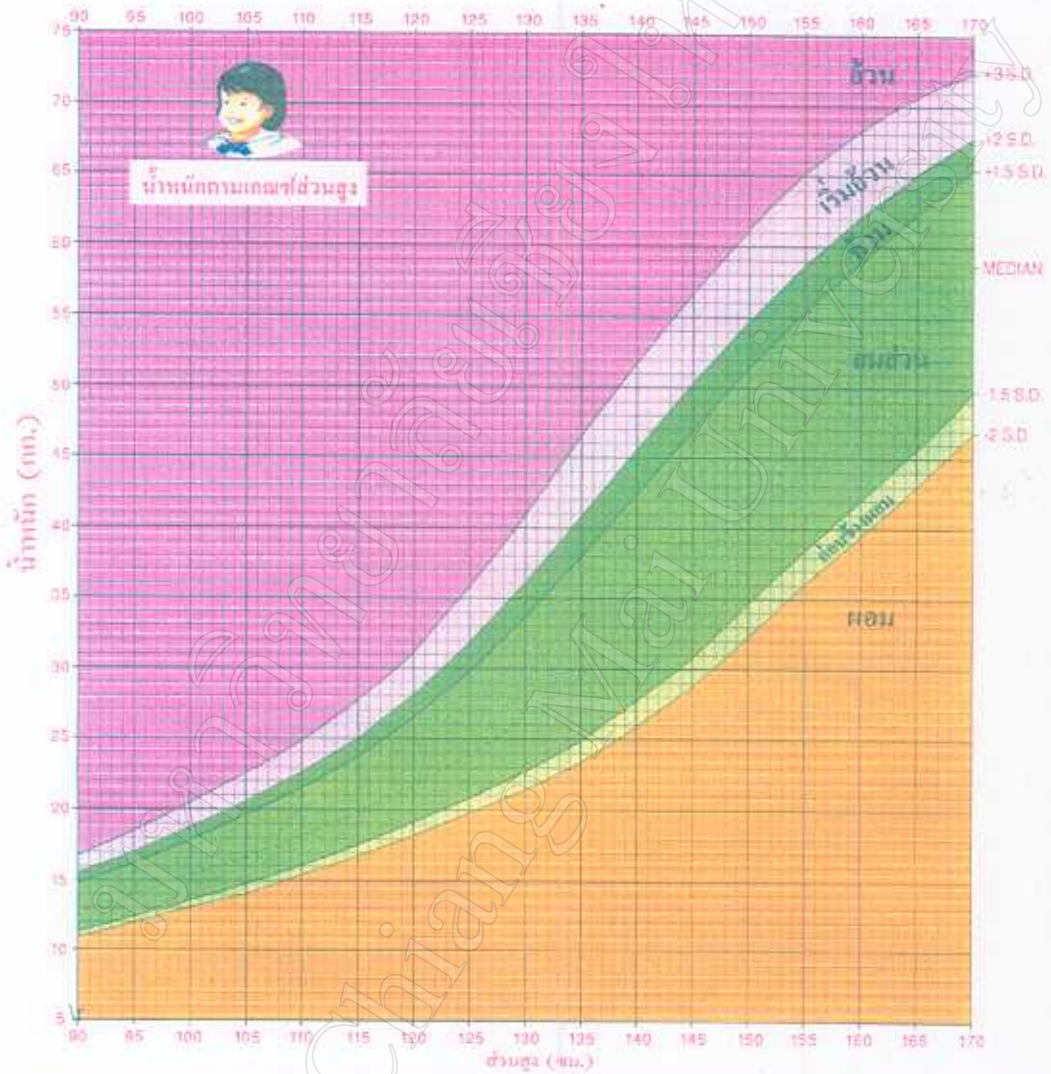
ภาคผนวก ง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางเยาวภา ดอนกิจภัย

วัน เดือน ปี เกิด 7 เมษายน 2496

ประวัติการศึกษา

2525 ปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยครูสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร

ประสบการณ์การทำงาน

2516-2520 ครูตรี โรงเรียนกระสังพิทยาคม อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

2520-2527 อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต กรุงเทพมหานคร

2527-2540 อาจารย์ 1 ระดับ 5 และอาจารย์ 2 ระดับ 6-7 โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง

2540-2542 อาจารย์ 2 ระดับ 7 หัวหน้าหมวดคหกรรม โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง

2543-ปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 7 อาจารย์หมวดคหกรรม โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University