

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เบ็ญจา จิรภัทรพิมล	ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ เทียมศร ทองสวัสดิ์	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ ละออ ตันตศิรินทร์	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ ดร. สุกัญญา ลินพิศาล	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ ดร. พัทธกรรณ์ อารีย์	ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ ดร. บุญส่ง นิลแก้ว	รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยฟาอีสเทิร์น จังหวัดเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

เครื่องมือ

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในชุมชนพัฒนาคู่เต่า
ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

เวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์.....ชั่วโมง.....นาที

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สำหรับสัมภาษณ์สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ในชุมชนพัฒนาผู้เฒ่า ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ

() 1. 45 ปี

() 2. 46 ปี

() 3. 47 ปี

() 4. 48 ปี

() 5. 49 ปี

() 6. 50 ปี

() 7. 51 ปี

() 8. 52 ปี

() 9. 53 ปี

() 10. 54 ปี

() 11. 55 ปี

2. สถานภาพสมรส

() 1. โสด

() 2. สมรส

() 3. หม้าย

() 4. ห่า

() 5. แยกกันอยู่

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1. ไม่ได้เรียน

() 2. ประถมศึกษาตอนต้น (ป.1 - ป.4)

() 3. ประถมศึกษาตอนปลาย (ป.5 - ป.6)

() 4. มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3)

() 5. มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.6)

() 6. ประกาศนียบัตรชั้นต้น (ปวช.)

() 7. ประกาศนียบัตรชั้นสูง (ปวส.)

() 8. ปริญญาตรี

() 9. อื่นๆ ระบุ.....

4. รายของท่านได้เฉลี่ยต่อเดือน
- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| () 1. น้อยกว่า 1,000 บาท | () 2. 1,001 – 3,000 บาท |
| () 3. 3,001 – 6,000 บาท | () 4. 6,001 – 9,000 บาท |
| () 5. 9,001 – 12,000 บาท | () 6. มากกว่า 12,001 บาท |
5. รายของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน
- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| () 1. น้อยกว่า 1,000 บาท | () 2. 1,001 – 3,000 บาท |
| () 3. 3,001 – 6,000 บาท | () 4. 6,001 – 9,000 บาท |
| () 5. 9,001 – 12,000 บาท | () 6. มากกว่า 12,001 บาท |
6. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ
- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| () 1. อยู่ตามลำพัง | () 2. อยู่กับคู่สมรส |
| () 3. อยู่กับลูก หลาน | () 4. อยู่กับญาติ |
| () 5. อยู่กับคู่สมรส และ ลูก | () 6. อื่นๆระบุ..... |
7. อาชีพ
- | | |
|------------------|-----------------------|
| () 1. รับจ้าง | () 2. ค้าขาย |
| () 3. รับราชการ | () 4. รัฐวิสาหกิจ |
| () 5. แม่บ้าน | () 6. อื่นๆระบุ..... |

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมบริโภคอาหาร

หมวดที่ 1 นิสัยการบริโภคอาหาร

1.1 อาหารที่ท่านรับประทาน

ชนิดของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับผู้วิจัย
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์					
1. เนื้อหมู					<input type="checkbox"/>
2. เนื้อวัว					<input type="checkbox"/>
3. เนื้อไก่					<input type="checkbox"/>
4. เนื้อเป็ด					<input type="checkbox"/>
5. เนื้อปลา					<input type="checkbox"/>
* 6. หอย					<input type="checkbox"/>
* 7. ปู					<input type="checkbox"/>
* 8. กุ้ง					<input type="checkbox"/>
9. ไข่ไก่					<input type="checkbox"/>
10. ไข่เป็ด					<input type="checkbox"/>
* 11. เครื่องในสัตว์					<input type="checkbox"/>
12. ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก					<input type="checkbox"/>
13. กะปิ					<input type="checkbox"/>
14. ด้ำหู้					<input type="checkbox"/>
15. ด้ำเจียว					<input type="checkbox"/>
16. นมสด					<input type="checkbox"/>
17. นมถั่วเหลือง/น้ำด้ำหู้					<input type="checkbox"/>
18. ถั่วเหลือง					<input type="checkbox"/>
19. ถั่วลิสง					<input type="checkbox"/>
20. อื่นๆระบุ					<input type="checkbox"/>
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล					
* 1. ข้าวเจ้า					<input type="checkbox"/>
2. ข้าวกล้อง					<input type="checkbox"/>
* 3. ข้าวเหนียว					<input type="checkbox"/>

ชนิดของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
4. ก๋วยเตี๋ยว					<input type="checkbox"/>
5. ขนมจีน					<input type="checkbox"/>
6. บะหมี่					<input type="checkbox"/>
7. ขนมปัง					<input type="checkbox"/>
8. รุ้นเส้น					<input type="checkbox"/>
* 9. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป					<input type="checkbox"/>
10. อื่นๆระบุ.....					<input type="checkbox"/>
หมูที่ 3 ผัก					
1. ผักโขม					<input type="checkbox"/>
2. แครอท					<input type="checkbox"/>
3. คื่นช่าย					<input type="checkbox"/>
4. ยอดแค					<input type="checkbox"/>
5. ผักกะหล่ำ					<input type="checkbox"/>
6. สะเดา					<input type="checkbox"/>
7. ผักชะอม					<input type="checkbox"/>
8. ใบย่านาง					<input type="checkbox"/>
9. ชะพลู					<input type="checkbox"/>
10. ฟักทอง					<input type="checkbox"/>
11. มะเขือเทศ					<input type="checkbox"/>
12. หัวผักกาด					<input type="checkbox"/>
13. บร็อคโคลี่					<input type="checkbox"/>
14. พริกไทยอ่อน					<input type="checkbox"/>
15. ผักกาดขาว					<input type="checkbox"/>
16. ผักกวางตุ้ง					<input type="checkbox"/>
17. มะนาว					<input type="checkbox"/>
18. พริก					<input type="checkbox"/>
19. ผักตำลึง					<input type="checkbox"/>
20. อื่นๆระบุ.....					<input type="checkbox"/>

ชนิดของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
หมู่ที่ 4 ผลไม้					
1. ฝรั่ง					<input type="checkbox"/>
2. มะละกอสุก					<input type="checkbox"/>
3. ส้ม					<input type="checkbox"/>
4. ก้าน้ำว้า					<input type="checkbox"/>
5. แดงโม					<input type="checkbox"/>
6. สับปะรด					<input type="checkbox"/>
7. มะม่วง					<input type="checkbox"/>
8. แดงไทย					<input type="checkbox"/>
9. ขนุนสุก					<input type="checkbox"/>
10. ชมพู					<input type="checkbox"/>
11. อื่นๆระบุ.....					<input type="checkbox"/>
หมู่ที่ 5 ไขมัน					
1. น้ำมันถั่วเหลือง					<input type="checkbox"/>
* 2. น้ำมันหมู					<input type="checkbox"/>
3. น้ำมันข้าวโพด					<input type="checkbox"/>
4. น้ำมันงา					<input type="checkbox"/>
5. น้ำมันรำข้าว					<input type="checkbox"/>
6. น้ำมันดอกทานตะวัน					<input type="checkbox"/>
* 7. น้ำมันมะพร้าว					<input type="checkbox"/>
* 8. น้ำกะทิ					<input type="checkbox"/>
9. อื่นๆระบุ.....					<input type="checkbox"/>
น้ำ					
1. น้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว					<input type="checkbox"/>
2. น้ำผลไม้					<input type="checkbox"/>

* พฤติกรรมเชิงลบ

2.3 ท่านมีการเลือกซื้ออาหารเฉพาะตัวท่านอย่างไร

ประเภทของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับผู้วิจัย
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม					
1. เนื้อสัตว์					
1.1 เลือกซื้อเนื้อหมูสีชมพู มันสีขาว					<input type="checkbox"/>
1.2 เลือกซื้อเนื้อวัวสีแดง มันสีเหลือง					<input type="checkbox"/>
1.3 เลือกซื้อปลาตาใส เหงือกแดง เนื้อแน่น					<input type="checkbox"/>
1.4 เลือกซื้อเนื้อสัตว์ไม่มีเม็ดสาquin ไม่ยุ่ย และ					<input type="checkbox"/>
2. ไข่					
2.1 เลือกซื้อไข่ที่เปลือกสะอาด ไม่สกปรก					<input type="checkbox"/>
2.2 จะเขย่าฟังเสียง โดยจะค้องไม่เสียงดัง					<input type="checkbox"/>
2.3 ต่อกไข่กับอากาศดูไข่แดงอยู่ตรงกลาง					<input type="checkbox"/>
3. ถั่ว					
3.1 คมกลืนว่ามีกลิ่นหืน					<input type="checkbox"/>
3.2 สังเกตดูเชื้อรา					<input type="checkbox"/>
4. นม					
4.1 เลือกซื้อที่บรรจุภาชนะปิดสนิท มีเครื่องหมาย อ.ย. วันหมดอายุ					<input type="checkbox"/>
4.2 เลือกซื้อจากหม้อไต้ลุงขณะร้อนๆ					<input type="checkbox"/>
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง					
* 1. เลือกซื้อข้าวขัดขาวเพื่อบริโภค					<input type="checkbox"/>
2. เลือกซื้อข้าวกล้องเพื่อบริโภค					<input type="checkbox"/>
หมู่ที่ 3 ผัก					
1. เลือกซื้อที่รับประทานได้ทั้งต้น ใบ ดอก					<input type="checkbox"/>
2. เลือกซื้อที่ไม่มีราขึ้น ไม่แห้งเหี่ยว					<input type="checkbox"/>
3. เลือกซื้อที่ผิวคิง ขั้วติดแน่น					<input type="checkbox"/>
หมู่ที่ 4 ผลไม้					
1. เลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล					<input type="checkbox"/>
2. เลือกซื้อที่ผิวสด ไม่ชำ ฝ่อ					<input type="checkbox"/>
3. เลือกซื้อที่มี ขั้วก้าน แข็ง					<input type="checkbox"/>

ประเภทของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับผู้วิจัย
หมูที่ 5 ไหม้น					
1. เลือกซื้อที่สกัดจากพืช					<input type="checkbox"/>
* 2. เลือกซื้อหมูมาเจียวเป็นน้ำมัน					<input type="checkbox"/>

* พฤติกรรมเชิงลบ

หมวดที่ 3 การเตรียมอาหาร

3.1 ท่านเตรียมอาหารที่เลือกมาบริโภคอย่างไร

ประเภทของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับผู้วิจัย
1. เนื้อสัตว์					
1.1 ล้างเนื้อสัตว์ทั้งก้อนก่อนนำไปปรุง					<input type="checkbox"/>
* 1.2 ล้างเนื้อสัตว์โดยแช่น้ำทิ้งไว้สักครู่					<input type="checkbox"/>
2. ผัก					
* 2.1 หั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆก่อนล้าง					<input type="checkbox"/>
* 2.2 เอาใบผักที่อยู่ชั้นนอกออกจนถึงเนื้อใน					<input type="checkbox"/>
3. ข้าว					
* 3.1 ซาวข้าวมากกว่า 1 ครั้ง ก่อนหุง					<input type="checkbox"/>
* 3.2 แช่ข้าวเจ้าไว้ในน้ำสักครู่ ก่อนหุง					<input type="checkbox"/>
4. รัญพืช					
* 4.1 แช่เมล็ดถั่วในน้ำ ค้างคืนก่อนนำไปปรุง					<input type="checkbox"/>
4.2 แบ่งเมล็ดถั่ว ข้าวสาลี ออกมาเป็นส่วนๆ โดยจะเอาออกมาเฉพาะที่จะใช้เท่านั้น					<input type="checkbox"/>

* พฤติกรรมเชิงลบ

หมวดที่ 4 การประกอบอาหาร

4.1 ท่านมีวิธีการประกอบอาหารที่บริโภคอย่างไร

ประเภทของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ทอด / ผัด					
* 1.1 ตั้งน้ำมันจนร้อน มีควันขึ้น จึงประกอบอาหาร					<input type="checkbox"/>
1.2 ใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้งเวลา ทอด/ผัด					<input type="checkbox"/>
* 1.3 ทอดเนื้อสัตว์จน แห้ง แข็ง กรอบ					<input type="checkbox"/>
2. ย่าง / ปิ้ง					
* 2.1 หั่นเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็กๆ ก่อน ย่าง/ปิ้ง					<input type="checkbox"/>
* 2.2 ย่าง/ปิ้ง เนื้อสัตว์ จนสุก เกรียม					<input type="checkbox"/>
3. คั้ม					
3.1 คั้มน้ำให้เดือดแล้วจึงค่อยใส่ผัก เนื้อสัตว์					<input type="checkbox"/>
* 3.2 เวลาคั้มผักจะใช้น้ำมาก					<input type="checkbox"/>
4. นึ่ง					
* 4.1 เปิดฝาหม้อนึ่งเพื่อดูว่าสุกหรือไม่					<input type="checkbox"/>
* 4.2 ใช้น้ำปริมาณมากในการนึ่ง					<input type="checkbox"/>
5. ตุ่น					
* 5.1 ตุ่นอาหารจนเกือบ ยู่ย					<input type="checkbox"/>
* 5.2 ตุ่นอาหารไว้รับประทานมากกว่า 2 วัน					<input type="checkbox"/>
6. อบ					
6.1 อบเนื้อสัตว์โดยใช้เนื้อชิ้นใหญ่					<input type="checkbox"/>

* พฤติกรรมเชิงลบ

หมวดที่ 5 การเก็บอาหาร

5.1 ทำนมีวิธีการเก็บอาหารก่อนปรุงและอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้ออย่างไร

ประเภทของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับผู้วิจัย
อาหารก่อนปรุง					
หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม					
1. เนื้อสัตว์					
1.1 หั่นเป็นชิ้นเล็กๆเก็บในตู้เย็นช่องแข็ง					<input type="checkbox"/>
1.2 ล้างเนื้อสัตว์ก่อนเก็บในตู้เย็นช่องแข็ง					<input type="checkbox"/>
1.3 ใส่ภาชนะปิดสนิทเก็บในตู้เย็นช่องแข็ง					<input type="checkbox"/>
2. ไข่					
* 2.1 ล้างทำความสะอาดไข่ในน้ำ					<input type="checkbox"/>
2.2 ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดเปลือกไข่					<input type="checkbox"/>
2.3 เก็บไข่ในตู้เย็น					<input type="checkbox"/>
* 2.4 เก็บไข่ที่อุณหภูมิห้อง เช่น ตูกับข้าว					<input type="checkbox"/>
3. ถั่ว					
3.1 เก็บในภาชนะแห้ง ปิดสนิท					<input type="checkbox"/>
* 3.2 เก็บในตะกร้า ภาชนะโปร่ง					<input type="checkbox"/>
4. นม					
4.1 เก็บนมกล่องไว้ในตู้เย็น					<input type="checkbox"/>
* 4.2 เก็บนมสดไว้ที่อุณหภูมิห้อง					<input type="checkbox"/>
หมูที่ 2 ข้าว แป้ง					
1. เก็บข้าวสารในภาชนะปิดสนิท					<input type="checkbox"/>
* 2. เก็บข้าวสารในถุงพลาสติกที่ซื้อมา					<input type="checkbox"/>
3. เก็บแป้งในขวดโหล แห้ง ปิดสนิท					<input type="checkbox"/>
* 4. เก็บแป้งในถุงที่ซื้อมา ใ้ยงรัด ไว้					<input type="checkbox"/>
หมูที่ 3 ผัก					
1. ล้างผักทั้งต้นก่อนเก็บในตู้เย็น					<input type="checkbox"/>
* 2. หั่นผักเป็นชิ้นๆ ล้าง แล้วเก็บในตู้เย็น					<input type="checkbox"/>

ประเภทของอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	สำหรับผู้วิจัย
หมู่ที่ 3 ผัก					
* 3. เก็บผักเข้าสู่ตู้เย็นทันทีที่ซื้อ					<input type="checkbox"/>
* 4. วางผักทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง					<input type="checkbox"/>
หมู่ที่ 4 ผลไม้					
1. ล้างผลไม้ก่อนเก็บในตู้เย็น					<input type="checkbox"/>
* 2. เก็บผลไม้ในตู้เย็นทันทีที่ซื้อ					<input type="checkbox"/>
* 3. วางผลไม้ทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง					<input type="checkbox"/>
* 4. หั่นผลไม้เป็นชิ้นๆ ก่อนเก็บในตู้เย็น					<input type="checkbox"/>
หมู่ที่ 5 ไขมัน					
* 1. เก็บน้ำมันที่ใช้แล้วในภาชนะปิดสนิท					<input type="checkbox"/>
อาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ					
* 1. เทอาหารในภาชนะปิดสนิทเก็บในตู้เย็น					<input type="checkbox"/>
* 2. เก็บอาหารไว้ในตู้กับข้าว					<input type="checkbox"/>
* 3. อุ่นอาหารก่อนเก็บเข้าตู้กับข้าว					<input type="checkbox"/>
* 4. วางไว้บนโต๊ะกับข้าว ปิดด้วยฝา					<input type="checkbox"/>
5. ไม่เก็บอาหารที่เหลือ					<input type="checkbox"/>

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตอนที่ 3 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ประจำวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

1. การบริโภคอาหาร

1.1 อาหารที่รับประทาน

.....

.....

.....

2. การเลือกอาหาร

.....

.....

.....

3. การเตรียมอาหาร

.....

.....

.....

4. การประกอบอาหาร

.....

.....

.....

5. การเก็บอาหาร

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
หมวดที่ 1 นิสัยการบริโภค

ตารางที่ 1 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมู 1 เนื้อสัตว์ ของกลุ่มตัวอย่าง(N=82)

หมู 1 เนื้อสัตว์	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. เนื้อหมู	61 (74.4)	12 (14.6)	9 (11.0)	-	3.63	.68	ดีมาก
2. เนื้อวัว	2 (2.4)	2 (2.4)	32 (39.0)	46 (56.1)	1.51	.67	พอใช้
3. เนื้อไก่	13 (15.9)	27 (32.9)	30 (36.6)	12 (14.6)	2.50	.93	ดี
4. เนื้อเป็ด	1 (1.2)	-	26 (31.7)	55 (67.1)	1.35	.55	ต้องปรับปรุง
5. เนื้อปลา	34 (41.5)	28 (34.1)	19 (23.2)	1 (1.2)	3.16	.82	ดี
* 6. หอย	2 (2.4)	2 (2.4)	64 (78.0)	14 (17.1)	3.10	.54	ดี
* 7. ปู	-	2 (2.4)	72 (87.8)	8 (9.8)	3.07	.34	ดี
* 8. กุ้ง	-	4 (4.9)	72 (87.8)	6 (7.3)	3.02	.35	ดี
9. ไข่ไก่	62 (75.6)	10 (12.2)	10 (12.2)	-	3.63	.69	ดีมาก

ตารางที่ 1 (ต่อ)

หมู่ 1 เนื้อสัตว์	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย	X	SD	ระดับพฤติ กรรมการ บริโภคอาหาร
*11. เครื่องใน สัตว์	1 (1.2)	1 (1.2)	41 (50.0)	39 (47.6)	3.44	.59	ดี
12. ปลาที่กิน ได้ทั้งกระดูก	26 (31.7)	18 (22.0)	38 (46.3)	-	2.85	.88	ดี
13. กะปิ	62 (75.6)	16 (19.5)	4 (4.9)	-	3.71	.56	ดีมาก
14. เต้าหู้	17 (20.7)	44 (53.7)	20 (24.4)	1 (1.2)	2.94	.71	ดี
15. เต้าเจี้ยว	16 (19.5)	37 (45.1)	28 (34.1)	1 (1.2)	2.83	.75	ดี
16. นมสด	63 (76.8)	8 (9.8)	7 (8.5)	4 (4.9)	3.59	.85	ดีมาก
17. นมถั่ว เหลือง/น้ำเต้าหู้	33 (40.2)	24 (29.3)	23 (28.0)	2 (2.4)	3.07	.89	ดี
18. ถั่วเหลือง	9 (11.0)	22 (26.8)	49 (59.8)	2 (2.4)	2.46	.72	พอใช้
19. ถั่วลิสง	-	6 (7.3)	70 (85.4)	6 (7.3)	2.00	.38	พอใช้
รวม					2.854	.2862	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 2 ระดับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารหมู่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
*1. ข้าวเจ้า	-	44 (53.7)	30 (36.6)	8 (9.8)	2.56	.67	ดี
2. ข้าวกล้อง	3 (3.7)	3 (3.7)	41 (50.0)	35 (42.7)	1.68	.72	พอใช้
*3. ข้าวเหนียว	27 (32.9)	41 (50.0)	10 (12.2)	4 (4.9)	1.89	.80	พอใช้
4. ก๋วยเตี๋ยว	5 (6.1)	38 (46.3)	39 (47.6)	-	2.69	.61	ดี
5. ขนมจีน	57 (69.5)	10 (12.2)	14 (17.1)	1 (1.2)	3.50	.67	ดีมาก
6. บะหมี่	2 (2.4)	6 (7.3)	72 (87.8)	2 (2.4)	2.10	.43	พอใช้
7. ขนมปัง	39 (47.6)	10 (12.2)	27 (32.9)	6 (7.3)	3.00	1.05	ดี
8. รุ้นเส้น	-	8 (9.8)	73 (89.0)	1 (1.2)	2.09	.32	พอใช้
* 9. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	3 (3.7)	8 (9.8)	69 (84.1)	2 (2.4)	2.85	.50	พอใช้
รวม					2.473	.2862	พอใช้

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 3 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมู 3 ผัก ของกลุ่มตัวอย่าง(N=82)

หมู 3 ผัก	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. ผักโขม	7 (8.5)	3 (3.7)	49 (59.8)	23 (28.0)	1.93	.81	พอใช้
2. แครอท	7 (8.5)	22 (26.8)	47 (57.3)	6 (7.3)	2.37	.75	พอใช้
3. คื่นช่าย	38 (46.3)	29 (35.4)	14 (17.1)	1 (1.2)	3.27	.79	ดี
4. ยอดแค	2 (2.4)	13 (15.9)	58 (70.7)	9 (11.0)	2.10	.60	พอใช้
5. ผักกระเฉด	10 (12.2)	23 (28.0)	47 (57.3)	2 (2.4)	2.50	.74	ดี
6. สะเดา	4 (4.9)	12 (14.6)	61 (74.4)	5 (6.1)	2.18	.61	พอใช้
7. ผักชะอม	7 (8.5)	45 (54.9)	29 (35.4)	1 (1.2)	2.71	.64	ดี
8. ใบย่านาง	1 (1.2)	3 (3.7)	51 (62.2)	27 (32.9)	1.73	.59	พอใช้
9. ชะพลู	2 (2.4)	-	63 (76.8)	17 (20.7)	1.84	.53	พอใช้
10. ฟักทอง	42 (51.2)	24 (29.3)	15 (18.3)	1 (1.2)	3.30	.81	ดี

ตารางที่ 3 (ต่อ)

หมู่ 3 ผัก	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
11. มะเขือเทศ	41 (50.0)	34 (41.5)	7 (8.5)	-	3.41	.65	ดี
12. หัวผักกาด	41 (50.0)	33 (40.2)	6 (7.3)	2 (2.4)	3.38	.73	ดี
13. บร็อกโคลี่	3 (3.7)	9 (11.0)	64 (78.0)	6 (7.3)	2.11	.57	พอใช้
14. พริกไทยอ่อน	3 (3.7)	3 (3.7)	66 (80.5)	10 (12.2)	1.99	.56	พอใช้
15. ผักกาดขาว	45 (54.9)	31 (37.8)	4 (4.9)	2 (2.4)	3.45	.71	ดี
16. ผักกวางตุ้ง	38 (46.3)	24 (29.3)	19 (23.2)	1 (1.2)	3.21	.84	ดี
17. มะนาว	55 (67.1)	25 (30.5)	2 (2.4)	-	3.65	.53	ดีมาก
18. พริก	59 (72.0)	21 (25.6)	2 (2.4)	-	3.70	.51	ดีมาก
19. ผักตำลึง	25 (30.5)	19 (23.2)	37 (45.1)	1 (1.2)	2.83	.89	ดี
รวม					2.718	.3302	ดี

ตารางที่ 4 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหมู่ 4 ผลไม้ ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู่ 4 ผลไม้	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. ส้ม	14 (17.1)	22 (26.8)	44 (53.7)	2 (2.4)	2.59	.80	ดี
2. มะละกอสุก	27 (32.9)	35 (42.7)	18 (22.0)	2 (2.4)	3.06	.81	ดี
3. สับ	44 (53.7)	26 (31.7)	11 (13.4)	1 (1.2)	3.38	.76	ดี
4. ก้านกล้วยน้ำว้า	9 (11.0)	20 (24.4)	47 (57.3)	6 (7.3)	2.39	.78	พอใช้
5. แคนโม่	13 (15.9)	21 (25.6)	39 (47.6)	9 (11.0)	2.46	.89	พอใช้
6. ถั่วประด	9 (11.0)	22 (26.8)	45 (54.9)	6 (7.3)	2.41	.78	พอใช้
7. มะม่วง	50 (61.0)	21 (25.6)	10 (12.2)	1 (1.2)	3.46	.76	ดี
8. แคนไทย	2 (2.4)	6 (7.3)	58 (70.7)	16 (19.5)	1.93	.60	พอใช้
9. ขนุนสุก	1 (1.2)	6 (7.3)	50 (61.0)	25 (30.5)	1.79	.62	พอใช้
10. ชมพู	2 (2.4)	26 (31.7)	53 (64.6)	1 (1.2)	2.35	.55	พอใช้
รวม					2.583	.3596	ดี

ตารางที่ 5 ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหมู่ 5 ไขมัน ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู่ 5 ไขมัน	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติ กรรมการ บริโภคอาหาร
1. น้ำมันถั่ว เหลือง	77 (93.9)	3 (3.7)	2 (2.4)	-	3.91	.36	ดีมาก
* 2. น้ำมันหมู	3 (3.7)	-	15 (18.3)	64 (78.0)	3.71	.66	ดีมาก
3. น้ำมันข้าว โพด	-	1 (1.2)	1 (1.2)	80 (97.6)	1.04	.25	ต้องปรับปรุง
4. น้ำมันงา	-	1 (1.2)	1 (1.2)	80 (97.6)	1.04	.25	ต้องปรับปรุง
5. น้ำมันรำข้าว	-	1 (1.2)	1 (1.2)	80 (97.6)	1.04	.25	ต้องปรับปรุง
6. น้ำมันดอก ทานตะวัน	-	-	1 (1.2)	81 (98.8)	1.01	.11	ต้องปรับปรุง
* 7. น้ำมัน มะพร้าว	-	-	3 (3.7)	79 (96.3)	3.96	.19	ดีมาก
* 8. น้ากะทิ	1 (1.2)	4 (4.9)	66 (80.5)	11 (13.4)	3.06	.48	ดี
รวม					2.346	.1474	พอใช้

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 6 ระดับพฤติกรรมการบริโภค น้ำ ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

น้ำ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. น้ำสะอาดวันละ6-8แก้ว	77 (93.9)	4 (4.9)	1 (1.2)	-	3.93	.31	ดีมาก
2. น้ำผลไม้	25 (30.5)	29 (35.4)	25 (30.5)	3 (3.)	2.93	.87	ดี
รวม					3.427	.5038	ดี

ตารางที่ 7 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทาน(N=82)

ประเภทอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. *ทอด	11 (13.4)	27 (32.9)	42 (51.2)	2 (2.4)	2.43	.75	พอใช้
2. *ผัด	12 (14.6)	27 (32.9)	43 (52.4)	-	2.38	.73	พอใช้
3. *ย่าง	3 (3.7)	11 (13.4)	57 (69.5)	11 (13.4)	2.93	.64	ดี
4. ต้ม	11 (13.4)	27 (32.9)	41 (50.0)	3 (3.7)	2.56	.77	ดี
5. นึ่ง	10 (12.2)	16 (19.5)	45 (54.9)	11 (13.4)	2.30	.86	พอใช้
6. ตุ่น	2 (2.4)	2 (2.4)	30 (36.6)	48 (58.5)	1.49	.67	ต้องปรับปรุง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
7. อบ	1 (1.2)	1 (1.2)	16 (19.5)	64 (78.0)	1.26	.54	ต้องปรับปรุง
8. *ปิ้ง	4 (4.9)	10 (12.2)	58 (70.7)	10 (12.2)	2.90	.66	ดี
9. ยำ	4 (4.9)	15 (18.3)	59 (72.0)	4 (4.9)	2.23	.61	พอใช้
10.*ลาบดิบ	11 (13.4)	1 (1.2)	17 (20.7)	53 (64.6)	3.37	1.04	ดี
รวม					2.384	.2081	พอใช้

* พฤติกรรมเชิงลบ

หมวดที่ 2 การเลือกอาหาร

ตารางที่ 8 ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารหมู 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นมของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร
1. เนื้อสัตว์							
1.1 เนื้อหมู สีส้มพุง มันสีขาว	38 (46.3)	8 (9.8)	33 (40.2)	3 (3.7)	2.99	1.01	ดี
1.2 เนื้อวัวสี แดง มันสีเหลือง	23 (28.0)	9 (11.0)	33 (40.2)	17 (20.7)	2.46	1.11	พอใช้

ตารางที่ 8 (ต่อ)

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย	X	SD	ระดับพฤติ กรรมการเลือก ซื้ออาหาร
1.3 ปลาตาใส เหงือกแดง เนื้อ แน่น	27 (32.9)	7 (8.5)	40 (48.8)	8 (9.8)	2.65	1.05	ดี
1.4 ไม่มีเม็ด สาเก ไม่ยุ่ยละเอียด	32 (39.0)	10 (12.2)	32 (39.0)	8 (9.8)	2.80	1.07	ดี
รวม					2.726	.9619	ดี
2. ไข่							
2.1 เปลือก สะอาด	68 (82.9)	8 (9.8)	1 (1.2)	5 (6.1)	3.70	.78	ดีมาก
2.2 เขย่าฟุ้ง เสียง	5 (6.1)	1 (1.2)	5 (6.1)	71 (86.6)	1.27	.77	ต้องปรับปรุง
2.3 ต่อกับ อากาศ	4 (4.9)	2 (2.4)	9 (11.0)	67 (81.7)	1.30	.75	ต้องปรับปรุง
รวม					2.089	.5691	พอใช้
3. ถั่ว							
3.1 คมกลืนหืน	10 (12.2)	1 (1.2)	50 (61.0)	21 (25.6)	2.00	.87	พอใช้
3.2 คูหรือรา	34 (41.5)	7 (8.5)	34 (41.5)	7 (8.5)	2.83	1.08	ดี
รวม					2.415	.8043	พอใช้

ตารางที่ 8 (ต่อ)

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	เป็นประจำ	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติ กรรมการเลือก ซื้ออาหาร
4. นม							
4.1 ภาชนะปิด สนิท มี.ย.วัน หมดอายุ	76 (92.7)	3 (3.7)	1 (1.2)	2 (2.4)	3.87	.54	ดีมาก
4.2 ใต้งูขม ร้อนๆ	39 (47.6)	13 (15.9)	22 (26.8)	8 (9.8)	3.01	.54	ดี
รวม					3.439	.6592	ดี
รวม					2.667	.4527	ดี

ตารางที่ 9 ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารหมู่ 2 ข้าว แป้งของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู่ 2 ข้าว แป้ง	เป็นประจำ	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติ กรรมการเลือก ซื้ออาหาร
1. *ข้าวขัดขาว	27 (32.9)	29 (35.4)	25 (30.5)	1 (1.2)	2.00	.83	พอใช้
2. ข้าวกล้อง	5 (6.1)	5 (6.1)	32 (39.0)	40 (48.8)	1.70	.84	พอใช้
รวม					1.848	.5649	พอใช้

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 10 ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารหมู 3 ผัก ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู 3 ผัก	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร
1. ทานได้ทั้ง คั้น ไบ ดอก	75 (91.5)	7 (8.5)	-	-	3.91	.28	ดีมาก
2. ไม่มีรา ไม่แห้งเหี่ยว	36 (43.9)	36 (43.9)	10 (12.2)	-	3.32	.68	ดี
3. ผิวคิง ขั้วติดแน่น	37 (45.1)	35 (42.7)	10 (12.2)	-	3.33	.69	ดี
รวม					3.520	.4999	ดีมาก

ตารางที่ 11 ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารหมู 4 ผลไม้ ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู 4 ผลไม้	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร
1. ตามฤดูกาล	77 (93.9)	5 (6.1)	-	-	3.94	.24	ดีมาก
2. ผิวสดไม่จ้ำฝ่อ	36 (43.9)	42 (51.2)	4 (4.9)	-	3.39	.58	ดี
3. ขั้วก้าน แข็ง	30 (36.8)	44 (53.7)	8 (9.8)	-	3.27	.63	ดี
รวม					3.533	.4153	ดีมาก

ตารางที่ 12 ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารหมู่ 5 ไขมัน ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู่ 5 ไขมัน	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร
1. สกัดจากพืช	76 (92.7)	5 (6.1)	1 (1.2)	-	3.91	.32	ดีมาก
2. *ซื้อมันหมูมาเจียวเอง	1 (1.2)	-	6 (7.3)	75 (91.5)	3.89	.42	ดีมาก
รวม					3.902	.2985	ดีมาก

* พฤติกรรมเชิงลบ

หมวดที่ 3 การเตรียมอาหาร

ตารางที่ 13 ระดับพฤติกรรมการเตรียมอาหาร ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

ประเภทอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการเตรียมอาหาร
1. เนื้อสัตว์							
1.1 ล้างเนื้อทั้งก้อนก่อนปรุง	74 (90.2)	6 (7.3)	2 (2.4)	-	3.88	.40	ดีมาก
1.2 *แช่เนื้อทั้งไว้สักครู่	6 (7.3)	32 (39.0)	32 (39.0)	12 (14.6)	2.61	.83	ดี
รวม					3.244	.4175	ดี

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการเตรียมอาหาร
2. ผัก							
2.1 *หั่นเป็นชิ้นเล็กก่อนล้าง	5 (6.1)	3 (3.7)	21 (25.6)	53 (64.6)	3.49	.84	ดี
2.2 *เอาผักชิ้นนอกออกจนถึงเนื้อใน	4 (4.9)	9 (11.0)	60 (73.2)	9 (11.0)	2.90	.64	ดี
รวม					3.195	.6224	ดี
3. ข้าว							
3.1 *ซาวมากกว่า 1 ครั้ง	40 (48.8)	17 (20.7)	15 (18.3)	10 (12.2)	1.94	1.08	พอใช้
3.2 *แช่ข้าวเจ้าสักครู่ก่อนหุง	5 (6.1)	28 (34.1)	37 (45.1)	12 (14.6)	2.68	.80	ดี
รวม					2.311	.7960	พอใช้
3. ธัญพืช							
3.1* แห่ตัวค้ำคินก่อนปรุง	15 (18.3)	47 (57.3)	7 (8.5)	13 (15.9)	2.22	.93	พอใช้
3.2 แบ่งออกมาใช้เป็นส่วนๆ	18 (22.0)	16 (19.5)	45 (54.9)	3 (3.7)	2.60	.87	ดี
รวม					2.409	.6945	พอใช้
รวม					2.789	.3913	ดี

*พฤติกรรมเชิงลบ

หมวดที่ 4 การประกอบอาหาร

ตารางที่ 14 ระดับพฤติกรรมการประกอบอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

ประเภทอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการประกอบอาหาร
1. ทอด/ผัด							
1.1 *คั้้งน้ำมันจนมีควัน	19 (23.2)	8 (9.8)	17 (20.7)	38 (46.3)	2.90	1.22	ดี
1.2 ใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้ง	58 (70.7)	19 (23.2)	5 (6.1)	-	3.65	.60	ดีมาก
1.3 *ทอดจนเนื้อแห้งแข็ง	43 (52.4)	35 (42.7)	2 (2.4)	2 (2.4)	3.45	.67	ดี
รวม					3.333	.6131	ดี
2. ย่าง/ปิ้ง							
2.1 *หั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็กๆ	3 (3.7)	2 (2.4)	28 (34.1)	49 (59.8)	3.50	.72	ดีมาก
2.2 *ย่าง/ปิ้งจนสุกเกรียม	2 (2.4)	2 (2.4)	29 (25.4)	49 (59.8)	3.52	.67	ดีมาก
รวม					3.512	.5930	ดีมาก
3. คั้้ม							
3.1 คั้้มจนน้ำเดือด	73 (89.0)	7 (8.5)	2 (2.4)	-	3.87	.41	ดีมาก
3.2 *คั้้มคั้กใช้น้ำมันมาก	11 (13.4)	8 (9.8)	17 (20.7)	46 (56.1)	3.20	1.08	ดี
รวม					3.531	.5868	ดีมาก

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการประกอบอาหาร
4. นึ่ง							
4.1 *เปิดฝาหม้อบ่อยกว่าสุกหรือไม่	6 (7.3)	15 (18.3)	52 (63.4)	9 (11.0)	2.78	.74	ดี
4.2 ใช้น้ำมาก	12 (14.6)	12 (14.6)	13 (15.9)	45 (54.9)	3.11	1.13	ดี
รวม					2.945	.8240	ดี
5. ตุ่น							
5.1*ตุ๋นจนเปื่อย ชุ่ม	4 (4.9)	11 (13.4)	43 (52.4)	24 (29.3)	3.06	.79	ดี
5.2*ตุ๋นไว้รับประทานมากกว่า 2 วัน	4 (4.9)	14 (17.1)	26 (31.7)	38 (46.3)	3.20	.89	ดี
รวม					3.128	.7528	ดี
6. อบ							
6.1 อบเนื้อชิ้นใหญ่	20 (24.4)	11 (13.4)	27 (32.9)	24 (29.3)	2.33	1.14	พอใช้
รวม					2.329	1.144	พอใช้
รวม					3.129	.3718	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

หมวดที่ 5 การเก็บอาหาร

ตารางที่ 15 ระดับพฤติกรรมการเก็บอาหารก่อนปรุงหมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ของกลุ่มตัวอย่าง
(N=82)

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	เป็นประจำ	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติ กรรมการเก็บ อาหาร
1. เนื้อสัตว์							
1.1 หั่นชิ้นเล็ก เก็บช่องแข็ง	11 (13.4)	3 (3.7)	25 (30.5)	43 (52.4)	1.78	1.03	พอใช้
1.2 ล้างเนื้อสัตว์ ก่อนเข้าสู่เย็น	53 (64.6)	23 (28.0)	6 (7.3)	-	3.57	.63	ดีมาก
1.3 ใส่ภาชนะ ปิดสนิทเข้าสู่เย็น	22 (26.8)	40 (48.8)	20 (24.4)	-	3.02	.72	ดี
รวม					2.723	.5801	ดี
2. ไข่							
2.1 *ล้างไข่ใน น้ำ	6 (7.3)	4 (4.9)	7 (8.5)	65 (79.3)	3.60	.89	ดีมาก
2.2 ใช้ช้อน เรียด	2 (2.4)	2 (2.4)	5 (6.1)	73 (89.0)	1.18	.59	ต้องปรับปรุง
2.3 เก็บในตู้ เย็น	75 (91.5)	-	6 (7.3)	1 (1.2)	3.89	.42	ดีมาก
2.4 *เก็บที่ อุณหภูมิห้อง ตู้ กับข้าว	2 (2.4)	36 (43.9)	30 (36.6)	14 (17.1)	2.68	.78	ดี
รวม					2.838	.3152	ดี

ตารางที่ 15 (ต่อ)

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติ กรรมการเก็บ อาหาร
3. ถั่ว							
3.1 เก็บใน ภาชนะแห้ง ปิด สนิท	28 (34.1)	13 (15.9)	38 (46.3)	3 (3.7)	2.80	.96	ดี
3.2 *เก็บในตระ กร้า ถาด โปร่ง	2 (2.4)	1 (1.2)	58 (70.7)	21 (25.6)	3.20	.58	ดี
รวม					3.000	.5879	ดี
4. นม							
4.1 เก็บนม กล่องในตู้เย็น	78 (95.1)	4 (4.9)	-	-	3.95	.22	ดีมาก
4.2 *เก็บนม สดไว้ที่อุณหภูมิ ห้อง	17 (20.7)	23 (28.0)	16 (19.5)	26 (31.7)	2.62	1.14	ดี
รวม					2.838	.3152	ดี
รวม					2.979	.4126	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 16 ระดับพฤติกรรมกรรมการเก็บอาหารก่อนปรุงหมู 2 ข้าว แป้งของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู 2 ข้าว แป้ง	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมกรรมการเก็บอาหาร
1. เก็บข้าวสารในภาชนะปิดสนิท	75 (91.5)	5 (6.1)	2 (2.4)	-	3.89	.39	ดีมาก
2. *เก็บข้าวสารในถุงพลาสติก	-	24 (29.3)	41 (50.0)	17 (20.7)	2.91	.71	ดี
3. เก็บแป้งในขวดโหลแห้ง ปิดสนิท	17 (20.7)	29 (35.4)	33 (40.2)	3 (3.7)	2.73	.83	ดี
4. *เก็บแป้งในถุงที่ซื้อมาใช้ยางรัดไว้	1 (1.2)	9 (11.0)	53 (64.6)	19 (23.2)	3.10	.62	ดี
รวม					3.159	.4312	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 17 ระดับพฤติกรรมการเก็บอาหารก่อนปรุงหมู 3 ผัก ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู 3 ผัก	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมเก็บอาหาร
1. ล้างทั้งคั้นก่อนเก็บในตู้เย็น	62 (75.6)	6 (7.3)	6 (7.3)	8 (9.8)	3.49	1.00	ดี
2. *หั่นเป็นชิ้นล้าง เก็บเข้าตู้เย็น	1 (1.2)	3 (3.7)	24 (29.3)	54 (65.9)	3.60	.63	ดีมาก
3. *เก็บเข้าตู้เย็นทันทีที่ซื้อ	22 (26.8)	28 (34.1)	22 (26.8)	10 (12.2)	2.24	.99	พอใช้
4. *วางทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง	5 (6.1)	32 (39.0)	35 (42.7)	10 (12.2)	2.61	.78	ดี
รวม					2.985	.4381	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 18 ระดับพฤติกรรมการเก็บอาหารก่อนปรุงหมู่ 4 ผลไม้ ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู่ 4 ผลไม้	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการเก็บอาหาร
1. ล้างก่อนเก็บในตู้เย็น	66 (80.5)	6 (7.3)	5 (6.1)	5 (6.1)	3.62	.86	ดีมาก
2. *เก็บเข้าตู้เย็นทันทีที่ซื้อ	10 (12.2)	35 (42.7)	28 (34.1)	9 (11.0)	2.44	.85	พอใช้
3. *วางทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง	-	30 (36.6)	45 (54.9)	7 (8.5)	2.72	.61	ด
4. *หั่นเป็นชิ้นล้าง เก็บเข้าตู้เย็น	1 (1.2)	8 (9.8)	37 (45.1)	36 (43.9)	3.32	.70	ด
รวม					3.024	.3801	ด

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 19 ระดับพฤติกรรมการเก็บอาหารก่อนปรุงหมู่ 5 ไขมัน ของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

หมู่ 5 ไขมัน	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. *เก็บน้ำมันที่ใช้นแล้วในภาชนะปิดสนิท	41 (50.0)	12 (14.6)	23 (28.0)	6 (7.3)	1.93	1.04	พอใช้
รวม					1.926	1.039	พอใช้

* พฤติกรรมเชิงลบ

ตารางที่ 20 ระดับพฤติกรรมการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อของกลุ่มตัวอย่าง (N=82)

วิธีการเก็บอาหารที่เหลือ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยเลย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการเก็บอาหาร
1. *เทใส่ภาชนะปิดสนิทเข้าตู้เย็น	4 (4.9)	32 (39.0)	25 (30.5)	21 (25.6)	2.77	.89	ดี
2. *เก็บในตู้กับข้าว	24 (29.3)	29 (25.4)	15 (18.3)	14 (17.1)	2.23	1.06	พอใช้
3. *อุ่นก่อนเก็บเข้าตู้กับข้าว	6 (7.3)	15 (18.3)	22 (26.8)	39 (47.6)	3.15	.97	ดี
4. *วางบนโต๊ะปัดผ้ารี	27 (32.9)	41 (50.0)	4 (4.9)	10 (12.2)	1.96	.94	พอใช้
5. ไม่เก็บอาหารเหลือ	5 (6.1)	21 (25.6)	34 (41.5)	22 (26.8)	2.89	.87	ดี
รวม					2.600	.6029	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

ภาคผนวก ง

ผลการสังเกตพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ที่อาหาร	การรับประทานอาหาร	การเลือกอาหาร	การเตรียมอาหาร	การประกอบอาหาร	การเก็บอาหาร
1. เร้า	นำเต้าหู้ ข้าวเหนียว (สังขยา หน้าปลา)	ซื้อที่ตลาดขณะร้อนๆ ความสะดวกเป็นหลัก	-	-	ไม่เก็บอาหารเหลือ เนื้อหมู ไข่ ผัก นมกล่อง เก็บในตู้เย็น ปลาแห้งเก็บในตู้กับข้าว
2. เร้า	ข้าวผัดไข่ แดงกวาง	ข้าวผัดขาว ไข่ไก่เป็นแพกๆ แดงกวางลูกเล็ก ซื้องาก ซุปเปอร์มาร์เก็ต	ล้างแดงกวางทั้งลูก	ข้าวข้าว 1 ครั้ง นำนมแล้วเหลือ ตั้งน้ำมันสักครู่ไม่เกิดควัน	ไม่เก็บอาหารเหลือ เนื้อหมู ผัก นมกล่อง เก็บในตู้เย็น ไข่เก็บในตู้กับข้าว ข้าวสารเก็บในถัง
3. เย็น	ผัดกระเพราหมู ต้มจืด ข้าวสวยผัดขาว	หมูบด ไม้กระเพราะ หัวไชเท้า ซื้องากซุปเปอร์มาร์เก็ต	ล้างเป็นใบๆ ล้างก่อนปอกเปลือก	ข้าวข้าว 2 ครั้ง นำนมแล้วเหลือ ผัดขณะไม่เกิดควัน ใส่น้ำครึ่ง หม้อรองจนน้ำเดือด	ไม่เก็บอาหารเหลือ หมู ไข่ ผัก เก็บในตู้เย็น นำมันที่รั่วแล้วเก็บในตู้กับข้าว
4. เย็น	ปลาปิ้ง นำพริก ผักสด ข้าวเหนียว	ใช้ปลาเป็น ผัก ถั่วเน่าแผ่น พริก ซื้องากตลาด	ล้างปลาครั้งหมกกับเกลือ ขยี้ ผักแช่น้ำ	ถั่วเน่าแผ่น พริก ข้างจนเกรียม ปลาปิ้งจนเกรียม	ถั่วเน่าแผ่นเก็บในถุงพลาสติก พริกเก็บในขวดโหล เพื่อ ไข่ ผักสด เก็บในตู้เย็น
5. เย็น	ไข่พะโล้ ผัดคะน้าปลา เต็ม ข้าวสวยผัดขาว	ซื้อสำเร็จรูปจากตลาด	-	-	อาหารเหลือเก็บไว้ในตู้กับข้าว นมเก็บในตู้เย็น ข้าวเก็บในถุง พลาสติก มีน้ำมาเป็นหีบในครัว
6. เย็น	หมูปิ้ง ไข่ต้ม นำพริก ข้าวเหนียว	ซื้อสำเร็จรูปจากตลาด	-	-	อาหารเหลือเก็บไว้ในตู้กับข้าว ไข่ ปลาแห้ง เก็บในตู้กับข้าว นม เนื้อ ผลไม้ เป็นชิ้น เก็บในตู้เย็น

มืออาหาร	การรับประทานอาหาร	การเลือกอาหาร	การเตรียมอาหาร	การประกอบอาหาร	การเก็บอาหาร
7. เย็น	ลาบ แหนม (สุก) ผักนี้้ง ข้าวเหนียว	ซื้อสำเร็จรูปจากตลาด	-	-	นม อาหารเหลือเก็บในตู้เย็น สัม มะม่วง เก็บอุณหภูมิห้อง ข้าวสารเก็บในถุงพลาสติก
8. เย็น	แกงอืด ข้าผักรวม ข้าว เหนียว	ซื้อสำเร็จรูปจากตลาด	-	-	อาหารเหลือเก็บในตู้เย็น ไข่ เนื้อหมู น้ำ ผลไม้เก็บในตู้เย็น
9. เย็น	แกงผักหวาน ผักผัก ข้าว เหนียว	ซื้อสำเร็จรูปจากตลาด	-	-	อาหารเหลือเก็บในตู้เย็น ไข่เก็บ ในตู้กับข้าว
10. เย็น	ผัดบวบใส่ไข่ แกงขมุน ข้าวเหนียว	ซื้อสำเร็จรูปจากตลาด	-	-	อาหารเหลือเก็บใส่ถ้วยวางบน โต๊ะแล้วครอบฝาซี ไข่ นำพริก เครื่องแอดกอลด์ เก็บในตู้เย็น

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาววรรณ วิศวะกุล

วัน เดือน ปีเกิด

21 กุมภาพันธ์ 2520

ประวัติการศึกษา

2537 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม

จังหวัดเชียงราย

2542 ศิลปศาสตรบัณฑิต ภาควิชามนุษยสัมพันธ์

สาขาวิชา บัณฑิตและชุมชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University