



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร ประธานสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์จันจิรา อินตะเสา หัวหน้าแผนกวัดและประเมินผล
โรงเรียนเทศบาลวัดศรีปิงเมือง
จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เรื่อง บริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้า แบบอิสระ หลักสูตรปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศาสน มหาวชิวิทยาลัย เชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อ นักเรียน และ โรงเรียนแต่อย่างใด ผลของการศึกษาที่ได้ สามารถใช้เป็นประโยชน์ทางการศึกษาและใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้น สำหรับการวางแผนด้าน โภชนาการต่อไป

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 การรับประทานอาหารของนักเรียน

1. แบบแผนการบริโภคอาหาร
2. ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ศาสนา

พุทธ

คริสต์

อิสลาม

อื่น ๆ ให้ระบุ.....

4. โรงเรียน.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2 การรับประทานอาหารของนักเรียน

1. แบบแผนในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง1 ให้นักเรียนตอบคำถามตามรายการต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง
สี่เหลี่ยม () ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน

1. นักเรียนรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ

<input type="checkbox"/> 1 มื้อ	<input type="checkbox"/> 2 มื้อ	<input type="checkbox"/> 3 มื้อ
<input type="checkbox"/> 4 มื้อ	<input type="checkbox"/> มากกว่า 4 มื้อ	
2. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าหรือไม่

<input type="checkbox"/> รับประทาน	<input type="checkbox"/> ไม่รับประทาน
------------------------------------	---------------------------------------
3. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าน้อยแค่ไหน

<input type="checkbox"/> ทุกวัน	<input type="checkbox"/> เกือบทุกวัน	<input type="checkbox"/> หลาย ๆ วันรับประทานครั้งหนึ่ง
<input type="checkbox"/> ไม่ได้รับประทานเลย		
4. นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันหรือไม่

<input type="checkbox"/> รับประทาน	<input type="checkbox"/> ไม่รับประทาน
------------------------------------	---------------------------------------
5. นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันบ่อยแค่ไหน

<input type="checkbox"/> ทุกวัน	<input type="checkbox"/> เกือบทุกวัน	<input type="checkbox"/> หลาย ๆ วันรับประทานครั้งหนึ่ง
<input type="checkbox"/> ไม่ได้รับประทานเลย		
6. นักเรียนรับประทานอาหารเย็นหรือไม่

<input type="checkbox"/> รับประทาน	<input type="checkbox"/> ไม่รับประทาน
------------------------------------	---------------------------------------
7. นักเรียนรับประทานอาหารเย็นบ่อยแค่ไหน

<input type="checkbox"/> ทุกวัน	<input type="checkbox"/> เกือบทุกวัน	<input type="checkbox"/> หลาย ๆ วันรับประทานครั้งหนึ่ง
<input type="checkbox"/> ไม่ได้รับประทานเลย		

ข้อ	รายการ	ความถี่ในการรับประทาน (ครั้ง / สัปดาห์)								
		ไม่รับ ประทาน	1-3 ครั้ง	4-6 ครั้ง	7-9 ครั้ง	10-12 ครั้ง	13-15 ครั้ง	16-18 ครั้ง	19-21 ครั้ง	มากกว่า 21 ครั้ง
11	รับประทานอาหารทอด ด้วยน้ำมัน									
12	รับประทานอาหารปิ้ง ย่าง ร้อนวัน									
13	รับประทานอาหาร สุก ๆ ดิบ ๆ									
14	รับประทานขนมขบเคี้ยว (บรรจุถุง)									
15	รับประทานขนมหวาน									
16	รับประทานลูกอม ทอฟฟี่									
17	รับประทานอาหาร ฟาสต์ฟู้ด									
18	รับประทานอาหารรสจัด									
19	รับประทานขนมที่ใส่สี สวยงาม									
20	ดื่มนม									
21	ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน									

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

คำชี้แจงให้นักเรียนกรอกเฉพาะข้อ 1 ชื่อ-สกุล ของนักเรียน และ ข้อ 2 ชื่อโรงเรียนที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่เท่านั้น

1. ชื่อ – สกุล ของนักเรียน.....
2. โรงเรียน.....
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. ภาวะโภชนาการ

- ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
 อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ค

ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการด้านความถี่ในการบริโภค ชนิดของอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงกับความถี่ในการบริโภค ชนิดอาหาร

ความถี่ในการบริโภค อาหารแต่ละชนิด (จำนวนครั้ง / สัปดาห์)	ภาวะโภชนาการ						χ^2	df	p
	ต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	เกินมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	ต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	เกินมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ			
อาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์							3.210	6	.782
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	9	3.88	61	26.29	14	6.03			
10 – 18 ครั้ง	11	4.74	66	28.45	13	5.60			
1 – 9 ครั้ง	6	2.58	44	18.97	6	2.58			
ไม่รับประทาน	-	-	1	0.44	1	0.44			
เนื้อสัตว์ติดมัน							11.008	6	.088
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	1	0.44	7	3.02	1	0.44			
10 – 18 ครั้ง	13	5.60	39	16.81	8	3.44			
1 – 9 ครั้ง	12	5.17	103	44.40	20	8.61			
ไม่รับประทาน	-	-	23	9.91	5	2.16			
ไข่							4.843	6	.564
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	1	0.44	15	6.47	4	1.72			
10 – 18 ครั้ง	6	2.58	48	20.70	9	3.88			
1 – 9 ครั้ง	19	8.18	101	43.54	21	9.05			
ไม่รับประทาน	-	-	8	3.44	-	-			
ปลา							1.862	6	.932
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	2	0.86	9	3.88	2	0.86			
10 – 18 ครั้ง	6	2.58	41	17.67	6	2.58			
1 – 9 ครั้ง	17	7.34	107	46.12	22	9.48			
ไม่รับประทาน	1	0.44	15	6.47	4	1.72			

ตาราง 1 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภค อาหารแต่ละชนิด (จำนวนครั้ง / สัปดาห์)	ภาวะโภชนาการ						χ^2	df	p
	ต่ำกว่า มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	เกินมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ						
ข้าว									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	18	7.76	92	39.66	20	8.62	6.357	4	.174
10 – 18 ครั้ง	6	2.58	50	21.55	5	2.16			
1 – 9 ครั้ง	2	0.86	30	12.93	9	3.88			
ไม่รับประทาน	-	-	-	-	-	-			
อาหารประเภทเส้น									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	1	0.44	9	3.88	2	0.86	8.085	6	.232
10 – 18 ครั้ง	10	4.30	31	13.36	4	1.72			
1 – 9 ครั้ง	14	6.03	123	53.02	25	10.78			
ไม่รับประทาน	1	0.44	9	3.88	3	1.29			
ขนมปังชนิดต่าง ๆ									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	3	1.29	14	6.03	3	1.29	4.878	6	.560
10 – 18 ครั้ง	1	0.44	27	11.64	2	0.86			
1 – 9 ครั้ง	19	8.18	115	49.57	26	11.22			
ไม่รับประทาน	3	1.29	16	6.90	3	1.29			
ผัก									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	3	1.29	51	21.98	14	6.03	7.037	6	.317
10 – 18 ครั้ง	11	4.74	62	26.71	12	5.17			
1 – 9 ครั้ง	11	4.74	54	23.28	7	3.02			
ไม่รับประทาน	1	0.44	5	2.16	1	0.44			

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 1 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภค อาหารแต่ละชนิด (จำนวนครั้ง / สัปดาห์)	ภาวะโภชนาการ						χ^2	df	p
	ต่ำกว่า มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	เกินมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ						
ผลไม้สด									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	1	0.44	32	13.79	8	3.44	6.423	6	.377
10 – 18 ครั้ง	9	3.88	50	21.55	8	3.44			
1 – 9 ครั้ง	16	6.90	83	35.78	16	6.90			
ไม่รับประทาน	-	-	7	3.02	2	0.86			
ผลไม้ดอง									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	-	-	5	2.16	1	0.44	3.780	6	.706
10 – 18 ครั้ง	2	0.86	10	4.31	1	0.44			
1 – 9 ครั้ง	20	8.62	107	46.11	23	9.91			
ไม่รับประทาน	4	1.72	50	21.55	9	3.88			
อาหารทอดด้วยน้ำมัน									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	6	2.59	39	16.81	6	2.58	1.622	6	.951
10 – 18 ครั้ง	7	3.02	51	21.98	11	4.74			
1 – 9 ครั้ง	13	5.60	80	34.48	16	6.90			
ไม่รับประทาน	-	-	2	0.86	1	0.44			
อาหารปิ้งย่าง รมควัน									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	-	-	8	3.45	-	-	4.138	6	.658
10 – 18 ครั้ง	6	2.58	26	11.20	5	2.16			
1 – 9 ครั้ง	17	7.33	111	47.85	23	9.91			
ไม่รับประทาน	3	1.29	27	11.65	6	2.58			

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 1 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภค อาหารแต่ละชนิด (จำนวนครั้ง / สัปดาห์)	ภาวะโภชนาการ						χ^2	df	p
	ต่ำกว่า มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	เกินมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ						
อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	-	-	2	0.86	1	0.44	1.524	6	.958
10 – 18 ครั้ง	2	0.86	10	4.31	2	0.86			
1 – 9 ครั้ง	12	5.17	81	34.91	14	6.03			
ไม่รับประทาน	12	5.17	79	34.05	17	7.34			
ขนมขบเคี้ยว (บรรจุถุง)									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	11	4.74	54	23.29	7	3.02	10.936	6	.090
10 – 18 ครั้ง	9	3.88	48	20.69	6	2.58			
1 – 9 ครั้ง	6	2.58	67	28.88	19	8.19			
ไม่รับประทาน	-	-	3	1.29	2	0.86			
ขนมหวาน									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	4	1.73	16	6.89	4	1.73	6.360	6	.384
10 – 18 ครั้ง	2	0.86	38	16.38	5	2.15			
1 – 9 ครั้ง	19	8.19	109	46.97	21	9.05			
ไม่รับประทาน	1	0.44	9	3.88	4	1.73			
ลูกอม ทอฟฟี่									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	2	0.86	18	7.76	3	1.29	1.550	6	.956
10 – 18 ครั้ง	4	1.73	24	10.34	5	2.15			
1 – 9 ครั้ง	19	8.19	116	50	22	9.48			
ไม่รับประทาน	1	0.44	14	6.03	4	1.73			

ตาราง 1 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภค อาหารแต่ละชนิด (จำนวนครั้ง / สัปดาห์)	ภาวะโภชนาการ						χ^2	df	p
	ต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน ร้อยละ		มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ		เกินมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ				
อาหารฟาสต์ฟู้ด							5.390	6	.495
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	-	-	6	2.58	-	-			
10 – 18 ครั้ง	3	1.29	13	5.61	2	0.86			
1 – 9 ครั้ง	12	5.17	103	44.39	23	9.92			
ไม่รับประทาน	11	4.74	50	21.56	9	3.88			
อาหารรสจัด							2.516	6	.867
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	1	0.44	11	4.74	2	0.86			
10 – 18 ครั้ง	7	3.02	45	19.39	5	2.15			
1 – 9 ครั้ง	15	6.47	96	41.38	23	9.92			
ไม่รับประทาน	3	1.29	20	8.62	4	1.72			
ขนมที่ได้รสหวาน							6.277	6	.393
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	1	0.44	3	1.29	1	0.44			
10 – 18 ครั้ง	4	1.72	11	4.74	3	1.29			
1 – 9 ครั้ง	18	7.76	116	50	19	8.19			
ไม่รับประทาน	3	1.29	42	18.10	11	4.74			
นม							3.150	6	.790
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	9	3.88	60	25.86	15	6.47			
10 – 18 ครั้ง	5	2.15	48	20.69	9	3.88			
1 – 9 ครั้ง	11	4.74	59	25.43	10	4.31			
ไม่รับประทาน	1	0.44	5	2.15	-	-			

ลิขสิทธิ์ในเอกสารนี้สงวนไว้
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

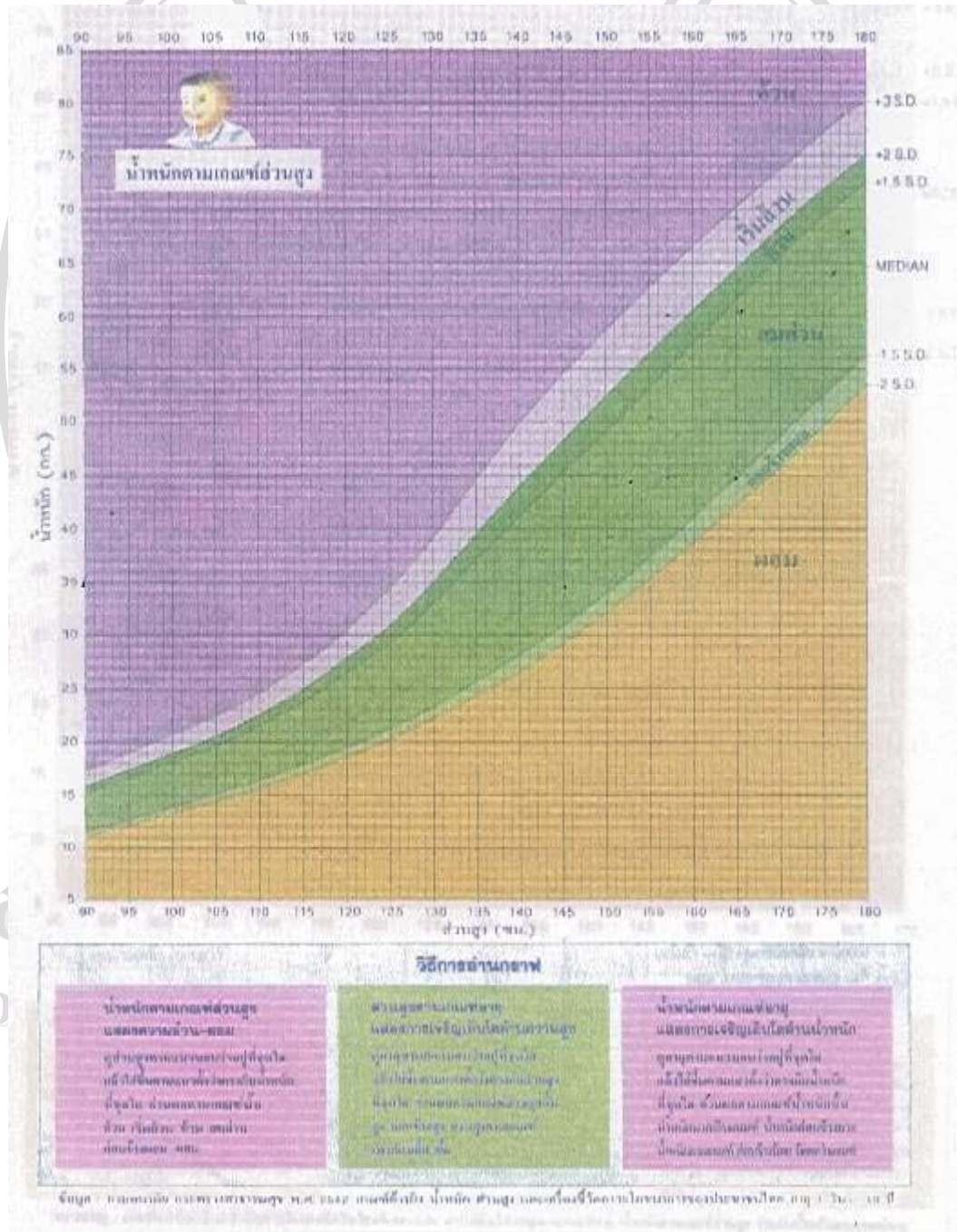
ตาราง 1 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภค อาหารแต่ละชนิด (จำนวนครั้ง / สัปดาห์)	ภาวะโภชนาการ						χ^2	df	p
	ต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	เกินมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	ต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	มาตรฐาน จำนวน ร้อยละ	เกินมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ			
น้ำอัดลม น้ำหวาน									
มากกว่าหรือเท่ากับ 19	7	3.02	23	9.91	3	1.29	5.076	6	.534
10 – 18 ครั้ง	6	2.58	43	18.55	10	4.31			
1 – 9 ครั้ง	13	5.60	101	43.53	20	8.62			
ไม่รับประทาน	-	-	5	2.15	1	0.44			

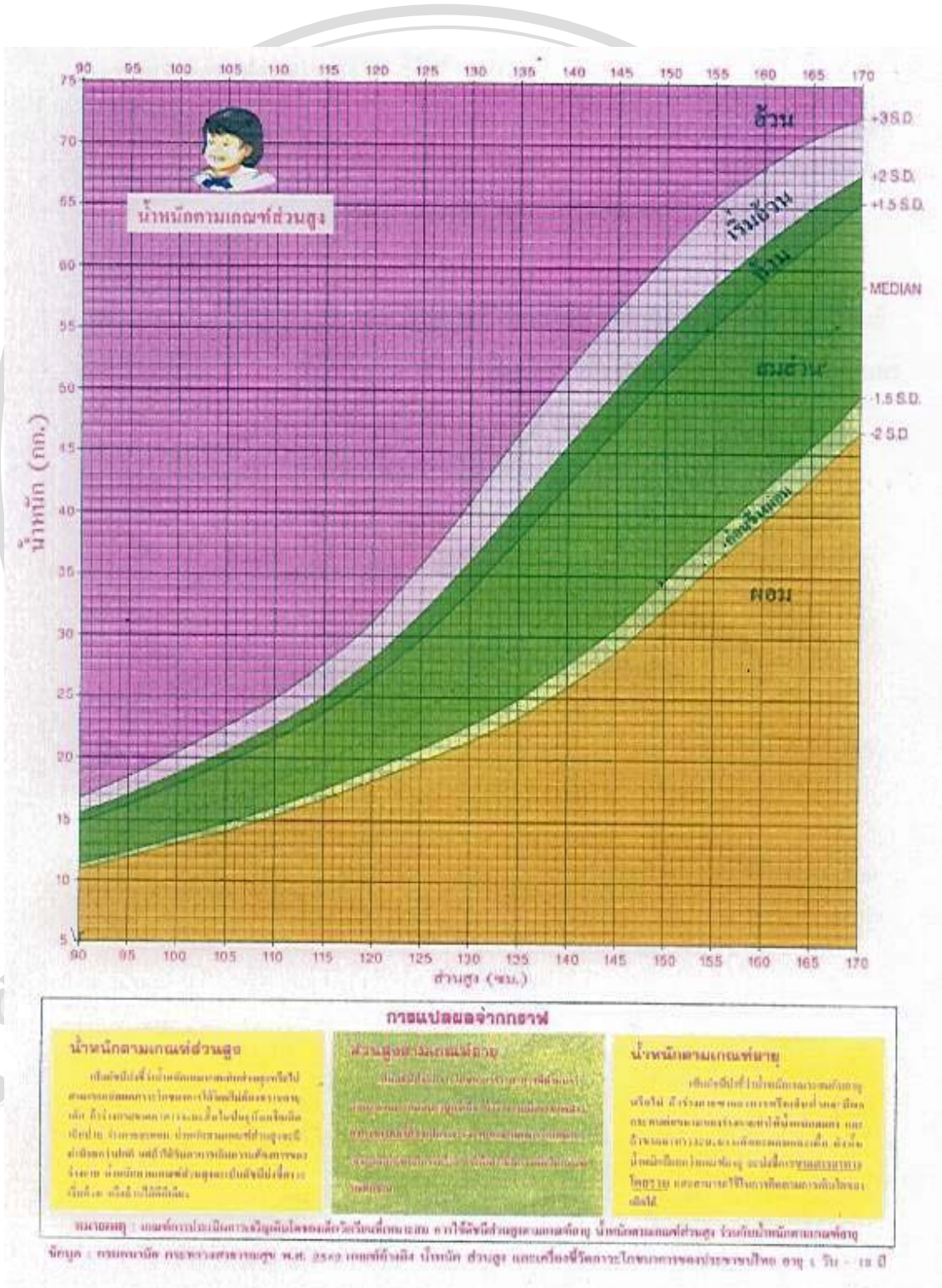
จากตาราง 1 พบว่าไม่มีค่าไคสแควร์ (χ^2) ใดๆ ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าบริโภค
นิสัยและภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง กับความถี่ในการบริโภค อาหารแต่ละ
ชนิด ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ภาคผนวก ง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กชาย อายุ 5 – 18 ปี
ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542)



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กหญิง อายุ 5 – 18 ปี
ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542)



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสายทิพย์ วิชัยขัทคะ
วัน เดือน ปีเกิด	26 มิถุนายน 2514
สถานที่เกิด	จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2535	อนุปริญญาวิทยาศาสตรการอาหาร สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
2537	ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2538 - 2540	หัวหน้าแผนกโภชนาการ โรงพยาบาลเซ็นทรัล เมโมเรียล เชียงใหม่
2540 - ปัจจุบัน	หัวหน้าแผนกโภชนาการ โรงพยาบาลราชเวช เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved