



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ทินกร ศรีพุทธโชติ

อาจารย์ 2 ระดับ 7

คณะวิชาพื้นฐานสามัญ (คณิตศาสตร์)

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

นางมยุรี กชนิต

นักโภชนาการ ระดับ 7

โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
จังหวัดอุตรดิตถ์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	23	7.90
หญิง	268	92.10
อายุ		
15 – 16 ปี	86	29.55
17 – 18 ปี	176	60.48
มากกว่า 18 ปี	29	9.97
ระดับชั้นปี		
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1	109	37.46
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2	93	31.96
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3	89	30.58

ภาคผนวก ก**แบบสอบถาม****ภาวะโภชนาการและการรับประทานอาหารของนักเรียน วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์****คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม**

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คำตอบของนักเรียนไม่ว่าถูกหรือผิด ไม่มีผลต่อตัวนักเรียน ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความกรุณาจากนักเรียนช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักเรียนตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะภาพรวม ๆ ซึ่งจะใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 การรับประทานอาหารของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

1.1 () ชาย

1.2 () หญิง

2. นักเรียนมีอายุเท่าใด

2.1 () อายุต่ำกว่า 15 ปี

2.2 () อายุ 15 ปี

2.3 () อายุ 16 ปี

2.4 () อายุ 17 ปี

2.5 () อายุ 18 ปี

2.6 () มากกว่า 18 ปี

3. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับใด

3.1 () ประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1

3.2 () ประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2

3.3 () ประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3

ตอนที่ 2 การรับประทานอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านรายการที่ละเอียดแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อ ให้ตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักเรียน โดยพิจารณาว่าใน 1 รอบสัปดาห์ นักเรียนปฏิบัติ ตามรายการแต่ละข้อในระดับใด

ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย
บางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 - 3 วัน / สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 4 - 5 วัน / สัปดาห์
เป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 6 - 7 วัน / สัปดาห์

ข้อ	รายการ	ระดับการปฏิบัติ			
		ไม่ปฏิบัติ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1.	รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ				
2.	รับประทานขนมปังสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว				
3.	รับประทานก๋วยเตี๋ยว				
4.	รับประทานเนื้อหมู				
5.	รับประทานเนื้อไก่				
6.	รับประทานกุ้งสด				
7.	รับประทานอาหารประเภทปลา				
8.	รับประทานผักที่มีสีเขียวเช่นผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง				
9.	รับประทานผักที่มีสีเหลือง สีส้ม เช่น ฟักทอง แครอท				
10.	รับประทานผลไม้สด				
11.	รับประทานไข่				
12.	รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วเขียว				
13.	ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว				

ข้อ	รายการ	ระดับการปฏิบัติ			
		ไม่ปฏิบัติ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
14.	คัมนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว				
15.	คัมน้ำชาหรือกาแฟ				
16.	คัมน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน				
17.	คัมเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
18.	รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อในแต่ละวัน				
19.	รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน				
20.	รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ในแต่ละมื้อ (หลากหลายชนิด)				
21.	รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด				
22.	รับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด				
23.	รับประทานอาหารประเภทแป้ง อย่าง หรือรวมกัน				
24.	รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม				
25.	รับประทานขนมบรรจุถุง (ก๊อบแก๊บ) เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบกรอบ				
26.	รับประทานลูกอม ลูกกวาด				
27.	รับประทานอาหารฟาสฟู๊ดส์				
28.	รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส				
29.	รับประทานอาหารที่ใส่สีจากธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย				
30.	รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ				
31.	รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ				
32.	ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร				
33.	ล้างผักให้สะอาดก่อนรับประทาน				
34.	ล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน				

ข้อ	รายการ	ระดับการปฏิบัติ			
		ไม่ปฏิบัติ	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
35.	ซังน้ำหนัก				
36.	วัดส่วนสูง				
37.	ออกกำลังกาย				
38.	นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง				
39.	เมื่อเกิดความเครียด แก้ปัญหาด้วยการรับประทาน อาหารที่ตนเองชอบ				

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกชื่อ – นามสกุล ระดับชั้นและเลขที่

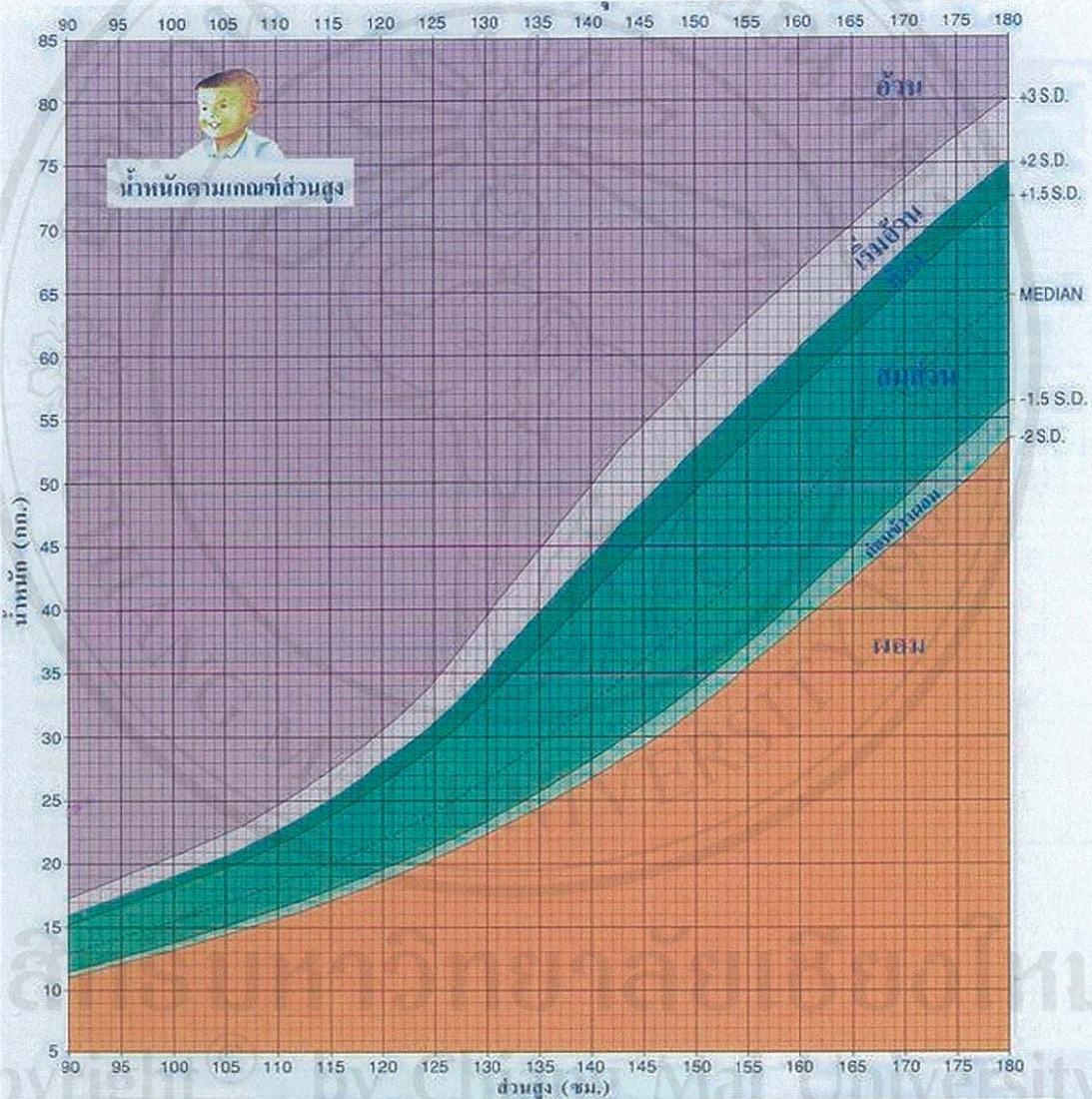
1. ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....
2. ระดับประกาศนียบัตร (ปวช.) ปีที่...../..... แผนก.....
2. น้ำหนักกิโลกรัม (สำหรับผู้ศึกษากรอก)
3. ส่วนสูงเซนติเมตร (สำหรับผู้ศึกษากรอก)
4. ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์.....(สำหรับผู้ศึกษากรอก)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

เพศชาย อายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

**น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม**

ดูส่วนสูงตามแนวอนาโตมิที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งจรดกราฟน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :
อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป สมส่วน
ค่อนข้างผอม ผอม

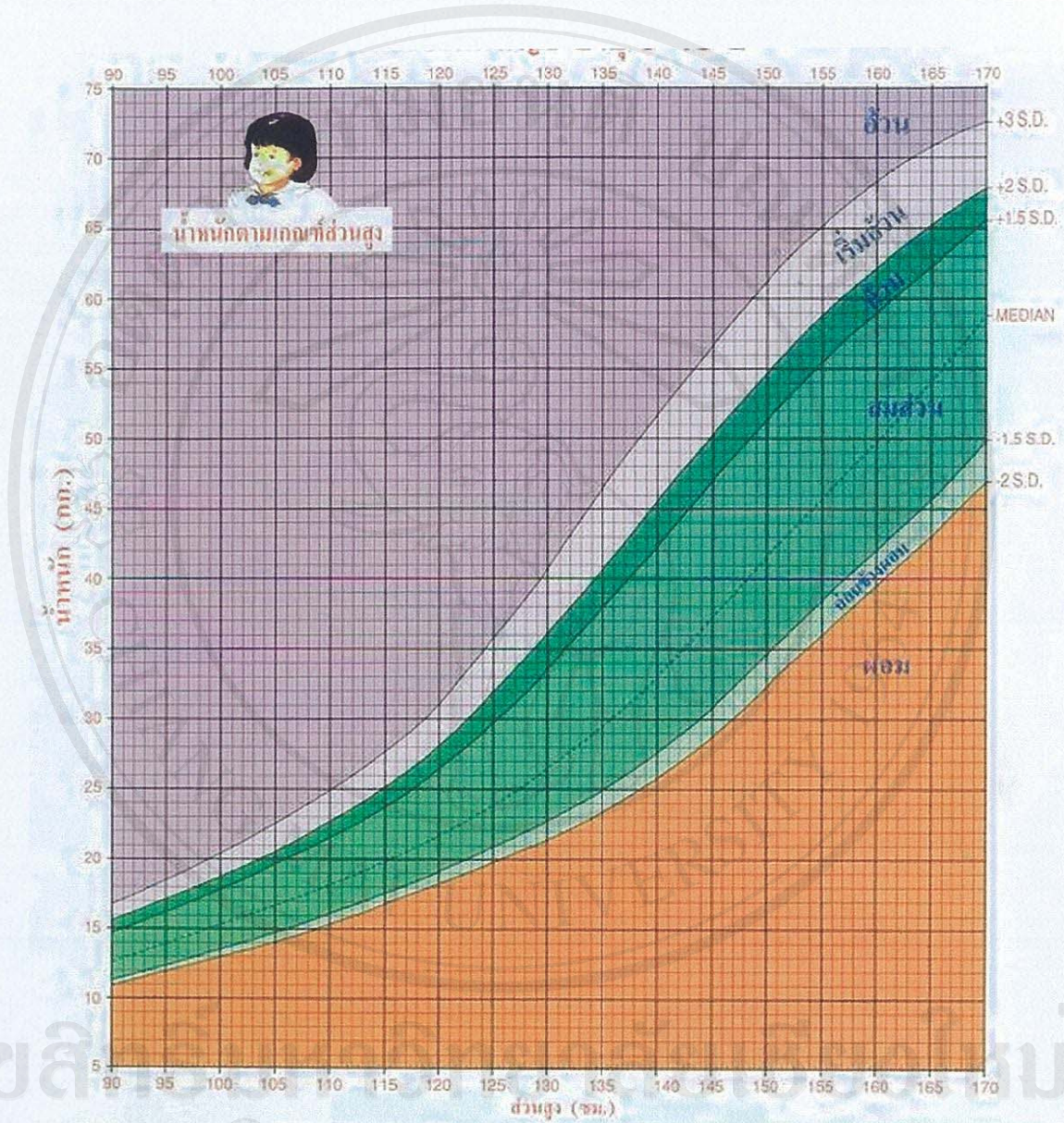
**ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตส่วนความสูง**

ดูอายุตามแนวอนาโตมิที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งจรดกราฟส่วนสูง
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

**น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตส่วนน้ำหนัก**

ดูอายุตามแนวอนาโตมิที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งจรดกราฟน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
เพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ที่สูง</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักของเด็กจะระดับสูงหรือยังไม่สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ได้หมายความว่าเด็กมีร่างกายที่แข็งแรงระดับเกินปกติหรือเกิดเจ็บป่วย ภาวะที่พบบ่อย น้ำหนักตามเกณฑ์ที่สูงจะมีค่าบ่งชี้ว่าเด็กมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะกระดูกพรุน ภาวะน้ำหนักตามเกณฑ์ที่สูงจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หรืออ้วนก็ได้ทีเดียว</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ภาวะโภชนาการหรือระดับการเจริญเติบโตของเด็ก ซึ่งการแปลผลควรพิจารณาถึงปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องเป็นระยะเวลาหนึ่งถึงภาวะโภชนาการ (เจริญเติบโตทางโภชนาการ) ที่มีผลต่อระดับน้ำหนักตามเกณฑ์ที่สูงด้วย</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักของเด็กจะระดับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายของเด็กหรือเด็กป่วยจะมีผลต่อระดับน้ำหนักตามเกณฑ์ที่สูงหรือไม่ และถ้าเด็กอายุหรือระดับการเจริญเติบโตของเด็กเพิ่มขึ้น น้ำหนักของเด็กหรือเด็กป่วย จะมีการเพิ่มขึ้นหรือลดลงตาม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้</p>
---	--	--

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของทั้งเด็กวัยก่อนและวัยแรกเริ่ม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ที่สูง และดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางลำควน พลอยศรีไพร
วัน เดือน ปี เกิด	28 มกราคม 2503
ภูมิลำเนา	161/22 หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000
ประวัติการศึกษา	
2523	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
2525	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ กรุงเทพฯ
2527	คหกรรมศาสตรบัณฑิต (คศ.บ.) วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา กรุงเทพฯ
ประสบการณ์ทำงาน	
2527	อาจารย์ 1 ระดับ 3 แผนกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
2547	อาจารย์ 2 ระดับ 7 แผนกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์