



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ละออ ตันติศิริินทร์ ภาควิชาพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

การศึกษาเรื่อง การรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง
ให้กับเด็กระดับอนุบาล

คำชี้แจง

แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองที่จัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ทางโภชนาการ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหาร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองที่จัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก

คำชี้แจง ใ้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

สำหรับผู้วิจัย

1. ท่านมีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะ

() 1. บิดา

() 2. มารดา

() 3. ญาติ (โปรดระบุ).....

ชื่อนักเรียน ด.ช./ด.ญ. นามสกุล.....

2. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อยู่บ้านเดียวกัน

() 1. 2 คน

() 2. 3 คน

() 3. 4 คน

() 4. 5 คน

3. ท่านนับถือศาสนา

() 1. พุทธ

() 2. คริสต์

() 3. อิสลาม

4. อาชีพของท่าน

- () 1. รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ ตำแหน่ง/หน้าที่.....
- () 2. ค้าขาย () ขนาดใหญ่ () ขนาดกลาง () ขนาดเล็ก
- () 3. เกษตรกรรม
- () 4. รับจ้าง (โปรดระบุ).....
- () 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ระดับการศึกษาของท่าน

- () 1. ประถมศึกษาปีที่ 6 หรือต่ำกว่า
- () 2. มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3)
- () 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4 – ม.6) หรือ ปวช.
- () 4. อนุปริญญา หรือ ปวส.
- () 5.ปริญญาตรี
- () 6. สูงกว่าปริญญาตรี

6. รายได้ของท่านต่อเดือน

- () 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท
- () 2. ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท
- () 3. มากกว่า 10,000 บาท

7. ผู้เตรียมอาหารให้สมาชิกในบ้านคือ

- () 1. บิดา
- () 2. มารดา
- () 3. ญาติ (โปรดระบุ).....
- () 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบว่า “รู้” หรือ “ไม่รู้” โดยทำเครื่องหมาย ✓

รู้ หมายถึง สิ่งที่ท่านรู้ว่าถูกต้อง

ไม่รู้ หมายถึง สิ่งที่ท่านรู้ว่าไม่ถูกต้อง

ลำดับ	ข้อความ	รู้	ไม่รู้	สำหรับผู้วิจัย
1	อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควรปรุงจากวัตถุดิบที่สดใหม่			<input type="checkbox"/>
2	ใน 1 วัน เด็กวัยก่อนเรียน ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่			<input type="checkbox"/>
3	อาหารจากเนื้อปลา เป็น โปรตีนที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน			<input type="checkbox"/>
4	เด็กวัยก่อนเรียนสามารถรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ แทนเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้			<input type="checkbox"/>
5	เด็กวัยก่อนเรียนควรดื่มนมสดเป็นประจำ			<input type="checkbox"/>
6	นมสด เป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน			<input type="checkbox"/>
7	เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ข้าวเหนียว แป้งและน้ำตาล			<input type="checkbox"/>
8	เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานผักใบเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ซึ่งช่วยบำรุงสายตา			<input type="checkbox"/>
9	เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทาน ผัก ผลไม้ เป็นประจำ ช่วยป้องกันโรคและช่วยระบบขับถ่าย			<input type="checkbox"/>
10	เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานดื่บเป็นประจำเพราะมีธาตุเหล็กช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง			<input type="checkbox"/>
11	เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ			<input type="checkbox"/>
12	ผู้ปกครองควรล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง			<input type="checkbox"/>
13	ผู้ปกครองควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ			<input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง

คำชี้แจง ให้ผู้ปกครองใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความเป็นจริง

คำอธิบายระดับการปฏิบัติ

ประจำ	หมายถึง	การกระทำมากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์
บางครั้ง	หมายถึง	การกระทำมากกว่า 1-3 ครั้ง/สัปดาห์
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยกระทำเลย

การจัดเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับผู้วิจัย
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	
1. ท่านเตรียมอาหารให้บุตรหลานรับประทานครบทั้ง 3 มื้อ				<input type="checkbox"/>
2. ท่านจัดอาหารเข้าให้บุตรหลานรับประทาน				<input type="checkbox"/>
3. ท่านให้บุตรหลานทานคิมมิม				<input type="checkbox"/>
4. ท่านใช้ผงชูรสในการปรุงอาหารให้บุตรหลานทาน				<input type="checkbox"/>
5. ท่านให้บุตรหลานรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ				<input type="checkbox"/>
6. ท่านปรุงอาหารรสหวานและเค็มสำหรับบุตรหลานของท่าน				<input type="checkbox"/>
7. ท่านให้บุตรหลานรับประทานปลาทะเล				<input type="checkbox"/>
8. ท่านให้บุตรหลานรับประทานปลาน้ำจืด				<input type="checkbox"/>
9. ท่านจัดขนมไทยที่มีส่วนผสมของถั่วและงา ให้บุตรหลานท่านรับประทาน				<input type="checkbox"/>
10. ท่านจัดอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวแทนข้าวในบางมื้อให้บุตรหลาน				<input type="checkbox"/>
11. ท่านให้บุตรหลานท่านรับประทานข้าวกล้อง				<input type="checkbox"/>
12. ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารสำหรับบุตรหลานของท่าน				<input type="checkbox"/>

การจัดเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	
13. ท่านจัดหาอาหารประเภทผักให้บุตรหลาน รับประทาน				<input type="checkbox"/>
14. ท่านล้างผักก่อนให้บุตรหลานท่าน รับประทาน				<input type="checkbox"/>
15. ท่านจัดหาอาหารในหนึ่งมื้อมีผักหลากหลาย สีส้ม				<input type="checkbox"/>
16. ท่านจัดหาผลไม้ให้บุตรหลานรับประทาน				<input type="checkbox"/>
17. ท่านปรุงอาหารให้บุตรหลานใน 1 มื้อ ประกอบด้วยอาหารที่แตกต่างกัน เช่น ทอด นึ่ง ต้ม				<input type="checkbox"/>
18. ท่านคำนึงถึงขนาดชิ้นอาหารสำหรับ บุตรหลานของท่าน				<input type="checkbox"/>
19. ท่านปรุงอาหารให้มีเนื้อสัมผัสนุ่มและ เคี้ยวง่ายสำหรับบุตรหลานของท่าน				<input type="checkbox"/>
20. ท่านล้างและทำความสะอาดภาชนะและ อุปกรณ์ที่ใช้เตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน ท่าน				<input type="checkbox"/>
21. ท่านวางแผนในการจัดเตรียมอาหารให้ บุตรหลานท่าน				<input type="checkbox"/>

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางวีราภรณ์ พุทรวงศ์
วัน เดือน ปี เกิด	23 มีนาคม 2514
ภูมิลำเนา	7 หมู่ 2 ตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2529	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
2532	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2534	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2536	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์ทำงาน	
2537	งานพัฒนาการศึกษาและสังคม มูลนิธิโครงการหลวง
2540	หัวหน้าแผนกโภชนาการ โรงพยาบาลช้างเผือกเชียงใหม่
2545 - ปัจจุบัน	หัวหน้าแผนกโภชนาการ โรงพยาบาลลานนาเชียงใหม่