



# ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

อาจารย์พิเศษ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาบรรณ

ภาควิชาวัดผลและวิจัยการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์

ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## หนังสือพิทักษ์สิทธิ

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง ปัญหาและแนวทางแก้ไขภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน  
โรงเรียนการศึกษาคนตาบอด จังหวัดลำปาง

นักเรียนโรงเรียนการศึกษาคนตาบอด จังหวัดลำปาง

ข้าพเจ้า นางสาวสุภาพรณ วงศ์ปิ่นใจ เป็นเจ้าหน้าที่โครงการฯภาคสนาม สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯและเป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ปัญหาและแนวทางแก้ไขภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนโรงเรียนการศึกษาคนตาบอด

นักเรียนเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุดซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทาง เพื่อการวางแผนการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการและหาแนวทางป้องกันต่อไป และนักเรียนจะสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆเกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

เมื่อนักเรียนทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษารั้งนี้ด้วย  
ขอขอบใจสำหรับความร่วมมือของนักเรียนมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

( )

ลายมือชื่อ.....พยาน

( )

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวสุภาพรณ วงศ์ปิ่นใจ)

## ภาคผนวก ค

## ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์

ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

## คำชี้แจงผู้สัมภาษณ์

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ใน  หน้าข้อความที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบและเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์
2. แบบสัมภาษณ์นี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับสัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารของนักเรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ผู้สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## ส่วนที่ 1

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

สำหรับผู้ศึกษา

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศ  1.) ชาย  2.) หญิง
3. อายุ .....ปี
9. อาการผิดปกติที่พบทางคลินิก ( กิริยา อาการ ท่าทาง สิ่งที่ตรวจพบ อื่นๆ )
- 9.1 ขาดโปรตีนและพลังงานชนิดมาราสมิก ควาซอร์กอร์ ( น้ำหนักตามอายุน้อยกว่า  
น้ำหนักตามเกณฑ์ ผอมแห้งหุ้มกระดูก บวมปลายแขนและขา )
- .....
- .....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารของนักเรียน

สำหรับนักศึกษา

1. นักเรียนรับประทานอาหารที่ทางโรงเรียนจัดให้
- 1.) ทุกมื้อ  2.) 1 มื้อ/วัน  3.) 2 มื้อ/วัน
- 4.) ไม่รับประทาน เพราะ.....
2. นักเรียนรับประทานอาหารหลักวันละกี่มื้อ
- 1.) 1 มื้อ  2.) 2 มื้อ
- 3.) 3 มื้อ  4.) มากกว่า 3 มื้อ
22. นักเรียนดื่มน้ำดื่มชนิดใดเป็นประจำ
- 1.) น้ำประปา  2.) บาดาล
- 3.) น้ำโพลาลิส  4.) น้ำบ่อ
- 5.) น้ำแร่  6.) อื่นๆ (ระบุ).....
23. นักเรียนดื่มน้ำวันละ.....ครั้ง / ครั้งละ.....แก้ว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. เพศ  หญิง  ชาย
3. ชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ .....
4. อายุ .....ปี
5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
6. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
7. ส่วนสูง/อายุ ...../..... = .....
8. น้ำหนัก/อายุ ...../..... = .....
9. น้ำหนัก/ส่วนสูง ...../..... = .....

## สรุปภาวะโภชนาการ

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

 1.) สูง 2.) ก่อนข้างสูง 3.) ส่วนสูงตามเกณฑ์ 4.) ก่อนข้างเตี้ย 5.) เตี้ย

2. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

 1.) น้ำหนักมากเกินไปเกณฑ์ 2.) น้ำหนักก่อนข้างมาก 3.) น้ำหนักตามเกณฑ์ 4.) ก่อนข้างน้อย 5.) น้อยกว่าเกณฑ์

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

 1.) อ้วน 2.) เริ่มอ้วน 3.) ท้วม 4.) สมส่วน 5.) ก่อนข้างผอม 6.) ผอม

สำหรับผู้ศึกษา

## แบบสังเกต

แบบสังเกตการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง อื่นๆของผู้ประกอบอาหาร  
 สำหรับการศึกษาเรื่อง ปัญหาโภชนาการและแนวทางแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียน  
 โรงเรียนการศึกษาค้นคว้าอดล่ำปาง

แบบสังเกตชุดที่.....

## 1. การเลือกซื้ออาหาร

## 1.1 อาหารสด

การเลือกซื้อผักสด

## 4. อื่นๆ

สถานที่เตรียม ปรุงอาหาร

บริเวณที่ทิ้งขยะ



## ภาคผนวก ง

## ข้อเสนอแนะในการจัดอาหารสำหรับวัยเรียน

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีความต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี โดยนำหลักการจัดกลุ่มอาหารจากธงโภชนาการมาใช้

ตัวอย่าง 053- 0843-062 ต่อ น้อยเท่าที่จำเป็น

05 = กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

3 = ออกกำลังกาย พกผ่อนให้เพียงพอ นั่งสมาธิ

08 = ข้าว- แป้ง 8 ทัพพี

4 = ผัก 4 ทัพพี

3 = ผลไม้ 3 ส่วน

06 = เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว

2 = นม 2 แก้ว

น้อยเท่าจำเป็น = น้ำตาล 4 ช้อนชา น้ำมัน 5 ช้อนชา เกลือ 1 ช้อนชา

ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น

ที่มา: ศักดา พริงลำภู.(2547). เอกสารประกอบการสอนเรื่องการประเมินภาวะโภชนาการ.

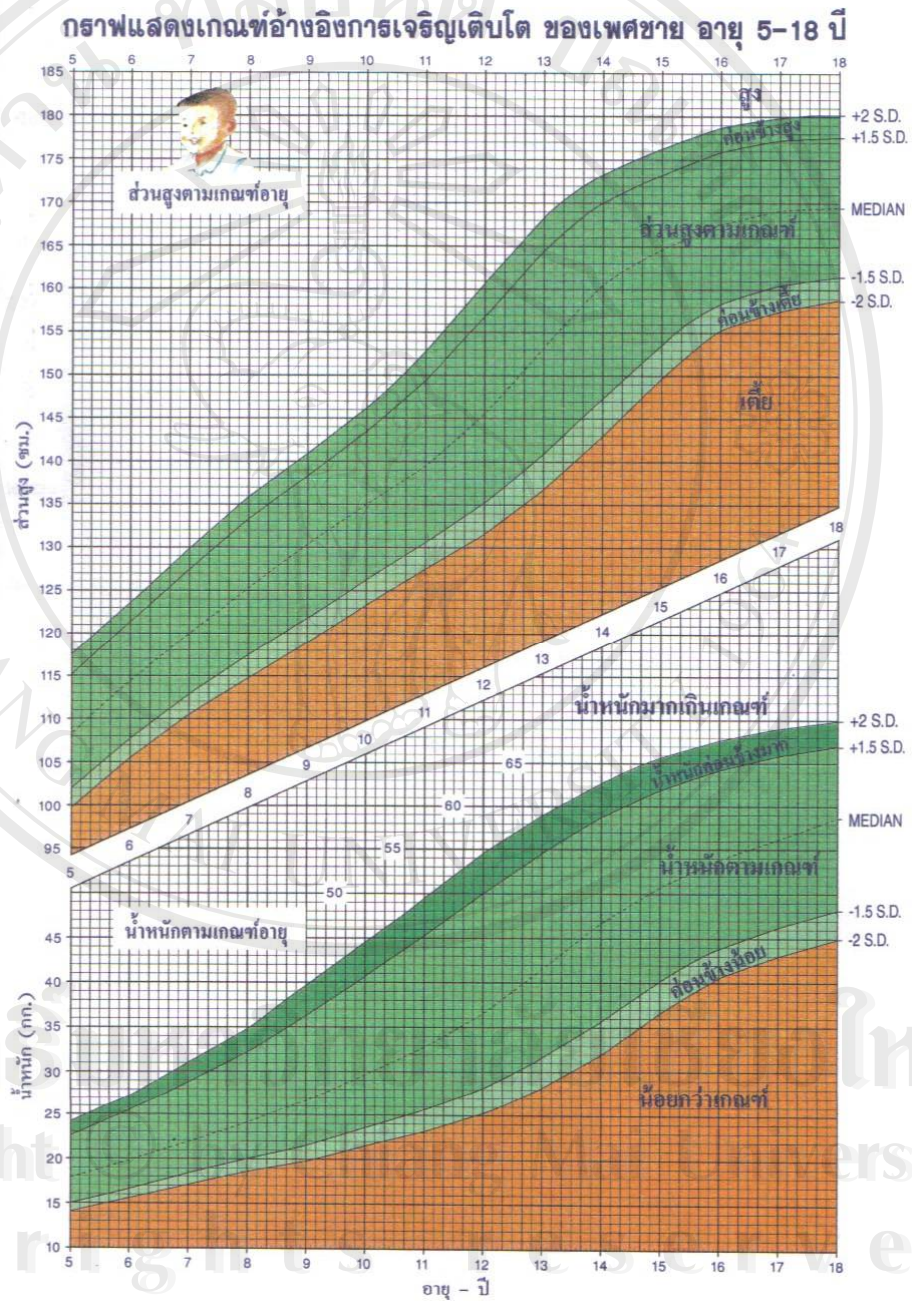
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

(ตัวอย่าง) ตาราง แจกแจงอาหารที่เด็กวัยเรียน (ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี) กินทั้งวัน

มื้อ	อาหาร	อาหารกลุ่ม					
		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมันพืช (ช้อนชา)
เช้า	ข้าวสวย	1.5					
	หมูทอด แตงกวา+มะเขือเทศ		0.5		2		
ว่างเช้า	นมสด ทองม้วน 5 ชิ้น	0.5				1	
กลางวัน	ข้าวผัดหมู	2			2		2
	ต้มจืดผักกวางตุ้ง มันเทศต้มน้ำตาล	0.5	1.5				
ว่างบ่าย	ขนมถั่วแปบ 3 ชิ้น น้ำส้มคั้น	0.5		2			
เย็น	ข้าวสวย	3					
	ไก่ผัดถั้วฝักยาว แกงจืดหมูสับหอม ใหญ่ ฝรั่ง		1 1		1.5 0.5		1
ก่อนนอน	นมสด					1	
	รวมทั้งวัน	8	4	3	6	2	3

ที่มา: ออบเชย วงศ์ทอง.(2546). โภชนศาสตร์ครอบครัว.

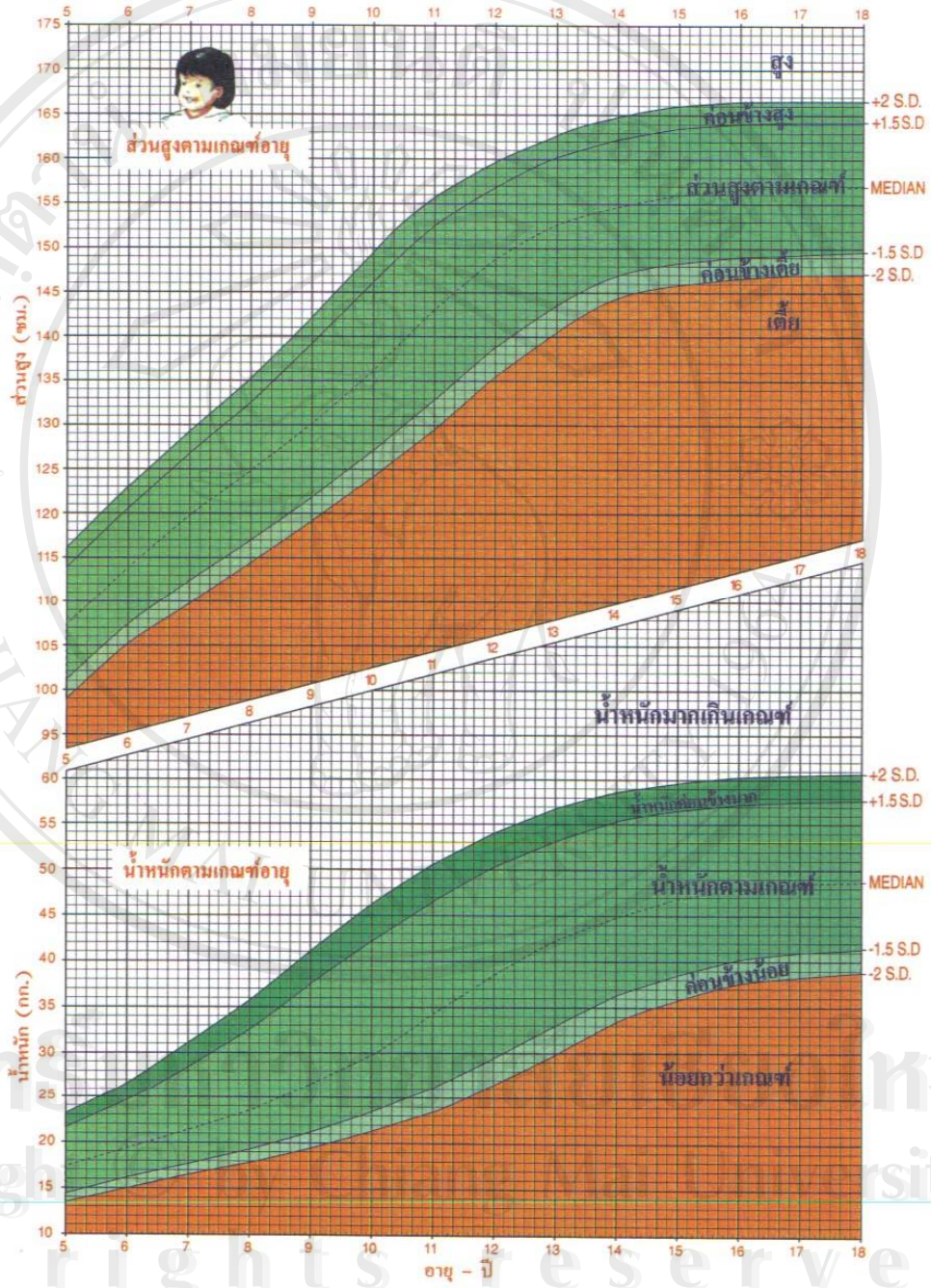
ภาคผนวก จ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543). กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตอายุ 5-18 ปี.



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543). กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตอายุ 5-18 ปี.

ภาคผนวก ฉ

ตารางจำแนกตามการรับประทานอาหาร

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ปลาและไข่ ตามปริมาณและวามถี่ (N = 31)

การรับประทาน ปลาและไข่	เนื้อหมู		เนื้อไก่		เนื้อปลา		อาหารทะเล		ไข่		ถั่วต่างๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทาน												
รับประทาน	31	100.00	23	74.19	16	51.61	19	61.29	24	77.42	15	48.39
ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง												
1 ช้อนกินข้าว / 1 ฟอง	7	22.58	5	21.74	5	31.25	13	68.42	21	87.50	9	60.00
2-3 ช้อนกินข้าว / 2 ฟอง	21	67.74	15	65.22	9	56.25	6	31.58	3	12.50	4	26.67
มากกว่า 3 ช้อนกินข้าว / มากกว่า 2 ฟอง	3	9.68	3	13.04	2	12.50	0	0.00	0	0.00	2	13.33
ความถี่ในการรับประทานต่อสัปดาห์												
1-2 ครั้ง	0	0.00	14	60.87	10	62.50	4	21.05	7	29.17	9	60.00
3-4 ครั้ง	7	22.58	5	21.74	6	37.50	15	78.95	13	54.17	6	40.00
5-6 ครั้ง	8	22.81	4	17.39	0	0.00	0	0.00	4	16.66	0	0.00
ทุกวัน	16	51.61	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00

This document was created by the trial version of Print2PDF. !  
Once Print2PDF is registered, this message will disappear.!  
Purchase Print2PDF at <http://www.software602.com>

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ และ ถั่วต่างๆ พบว่าทุกคนรับประทานเนื้อหมูร้อยละ 100.00 โดยรับประทานครั้งละ 2-3 ช้อนกินข้าว ร้อยละ 67.74 รับประทานเนื้อหมูทุกวันร้อยละ 51.61 กลุ่มตัวอย่างรับประทานเนื้อไก่ร้อยละ 74.19 โดยรับประทานครั้งละ 2-3 ช้อนกินข้าวร้อยละ 65.22 รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 60.87 กลุ่มตัวอย่างรับประทานเนื้อปลาร้อยละ 51.61 โดยรับประทานครั้งละ 2-3 ช้อนกินข้าว ร้อยละ 56.25 รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 62.50 กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารทะเล ร้อยละ 61.29 โดยรับประทานครั้งละ 1 ช้อนกินข้าวร้อยละ 68.42 รับประทานสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 78.95 กลุ่มตัวอย่างรับประทานไข่ร้อยละ 77.42 โดยรับประทานครั้งละ 1 ฟองร้อยละ 87.50 รับประทานสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งร้อยละ 54.17 กลุ่มตัวอย่างรับประทานถั่วต่างๆ ร้อยละ 48.38 โดยรับประทานครั้งละ 1 ช้อนกินข้าวร้อยละ 60.00 รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 60.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานอาหารเช้า แป้ง และน้ำตาล การรับประทาน ชนิดของอาหารประเภทแป้ง ชนิดขนมหวาน(N= 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหารเช้า แป้งและน้ำตาล		
รับประทาน	31	100.00
ชนิดของข้าวที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ข้าวสวย	31	100.00
ข้าวเหนียว	8	25.81
ชนิดของอาหารประเภทแป้งที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กล้วยเด็ยว	22	70.97
ขนมจีน	18	58.06
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	9	29.03
ขนมปัง	13	41.94
ชนิดของขนมหวาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กล้วยบวดชี	21	67.74
ฟักทองแกงบวด	14	45.16
มันเทศแกงบวด	7	22.58
ข้าวเหนียวเปียก	19	61.29
สาคุเปียก	9	29.03
ถั่วดำแกงบวด	15	48.39
ลอดช่องน้ำกะทิ	12	38.71

จากตาราง 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนรับประทานอาหารเช้า แป้งและน้ำตาล ทุกคนรับประทานข้าวสวยร้อยละ 100.00 กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารประเภทแป้ง ได้แก่ กล้วยเด็ยวร้อยละ 70.96 รองลงมาคือรับประทานขนมจีนร้อยละ 58.06 กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารประเภทขนมหวาน ได้แก่กล้วยบวดชีร้อยละ 67.74 และรองลงมาคือข้าวเหนียวเปียกร้อยละ 61.29



ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานอาหารเช้า ข้าว และน้ำตาล ปริมาณข้าว แป้ง ขนมหวาน ความถี่ข้าว แป้ง ขนมหวาน (N = 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปริมาณข้าวที่รับประทานต่อครั้ง		
1 ทักพี	24	77.42
2-3 ทักพี	7	22.58
ปริมาณอาหารประเภทแป้งที่รับประทานต่อครั้ง		
1 ถ้วย	16	51.61
2-3 ถ้วย	15	48.39
ปริมาณขนมหวานที่รับประทานต่อครั้ง		
1 ถ้วย	31	100.00
ความถี่ในการรับประทานข้าวต่อสัปดาห์		
5-6 ครั้ง	4	12.90
ทุกวัน	27	87.10
ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทแป้งต่อสัปดาห์		
1-2 ครั้ง	22	70.97
3-4 ครั้ง	7	22.58
5-6 ครั้ง	2	6.45
ความถี่ในการรับประทานขนมหวานต่อสัปดาห์		
1-2 ครั้ง	3	9.68
3-4 ครั้ง	17	54.84
5-6 ครั้ง	9	29.03
ทุกวัน	2	6.45

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานข้าวครั้งละ 1 ทักพีร้อยละ 77.42 รับประทานข้าวทุกวันร้อยละ 87.10 รับประทานอาหารประเภทแป้งครั้งละ 1 ถ้วยร้อยละ 51.61 รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 70.97 รับประทานอาหารประเภทขนมหวานครั้งละ 1 ถ้วย ร้อยละ 100.00 และรับประทานสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งร้อยละ 54.84



ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานอาหารจำพวกไขมัน และกะทิ ชนิดของไขมันและกะทิ (N = 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหารจำพวกไขมันและกะทิ		
รับประทาน	21	67.74
ไม่รับประทาน เพราะ	10	32.26
ไม่ชอบอาหารมัน	4	12.90
ไม่อร่อย	3	9.68
ไม่ให้เกิดผล	3	9.68
ชนิดของไขมันที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 31)		
หมูสามชั้น	14	45.16
แกงหมู	9	29.03
มันหมู	3	9.68
ขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ	18	58.06

จากตาราง 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากรับประทานอาหารจำพวกไขมันและกะทिर้อยละ 67.74 โดยรับประทานขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบมากที่สุดถึงร้อยละ 58.26 รองลงมาคือ หมูสามชั้นร้อยละ 45.16

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานอาหารจำพวกไขมัน และกะทิ ปริมาณไขมันและกะทิที่รับประทาน ความถี่ในการรับประทาน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปริมาณไขมันที่รับประทานต่อครั้ง (N = 17)		
1 ช้อนกินข้าว	13	76.47
2-3 ช้อนกินข้าว	4	23.53
ปริมาณกะทิที่รับประทานต่อครั้ง (N = 18)		
1 ช้อนกินข้าว	3	16.67
2-3 ช้อนกินข้าว	12	66.66
มากกว่า 3 ช้อนกินข้าว	3	16.67
ความถี่ในการรับประทานไขมันต่อสัปดาห์ (N = 17)		
1-2 ครั้ง	12	70.58
3-4 ครั้ง	5	29.41
ความถี่ในการรับประทานกะทิต่อสัปดาห์ (N = 18)		
1-2 ครั้ง	5	27.78
3-4 ครั้ง	9	50.00
5-6 ครั้ง	2	11.11
ทุกวัน	2	11.11

จากตาราง 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานไขมันครั้งละ 1 ช้อน โຕ้ะร้อยละ 76.47 รับประทานไขมันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 70.58 กลุ่มตัวอย่างรับประทานกะทิต่อครั้งละ 2-3 ช้อน โຕ้ะร้อยละ 66.66 และรับประทานกะทิสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งร้อยละ 50.00

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานอาหารจำพวกผักต่าง  
และผลไม้ต่างๆ ชนิดของผักและผลไม้ที่รับประทาน (N = 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานผักต่างๆ		
รับประทาน	29	93.55
ไม่รับประทาน เพราะไม่ชอบ	2	6.45
การรับประทานผักต่างๆ		
รับประทาน	29	93.55
ไม่รับประทาน เพราะไม่ชอบ	2	6.45
ชนิดของผักที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 29)		
ผักกาดขาว	25	86.21
กะหล่ำปลี	22	75.86
ตำลึง	20	68.97
แตงกวา	19	65.52
ฟักทอง	16	55.17
ถั้วผักยาว	14	48.28
คะน้า	14	48.28
ผักกวางตุ้ง	13	44.83
แครอท	8	27.59
มะเขือยาว	7	24.14
หัวไชเท้า	5	17.24
ฟักเขียว	5	17.24
ชนิดของผลไม้ที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 29)		
ส้มเขียวหวาน	24	82.76
แอปเปิ้ล	21	72.41
เงาะ	20	68.97

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ฝรั่ง	17	58.62
แตงโม	15	51.72
ชมพู่	13	44.83
ลำไย	13	44.83
มะละกอ	9	31.04
สับปะรด	6	20.68
กล้วย	5	17.24

จากตาราง 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากรับประทานผักร้อยละ 93.55 โดยร้อยละ 86.21 รับประทานผักกาดขาวมากที่สุด รองลงมาคือกะหล่ำปลีร้อยละ 75.86 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากรับประทานผลไม้ร้อยละ 93.55 โดยร้อยละ 82.76 รับประทานส้มมากที่สุด รองลงมาคือ แอปเปิ้ลร้อยละ 72.41

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานอาหารจำพวกผักต่างๆและผลไม้ต่างๆ ปริมาณที่รับประทานผักและผลไม้ ความถี่ที่รับประทานผักและผลไม้

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปริมาณผักที่รับประทานต่อครั้ง(N = 29)		
1-2 ท็อป	16	55.17
3-4 ท็อป	9	31.04
5-6 ท็อป	4	13.79
ปริมาณผลไม้ที่รับประทานต่อครั้ง		
ชนิดที่รับประทานเป็นผล (N = 29)		
1-2 ผล	24	82.76
มากกว่า 2 ผล	5	17.24
ชนิดที่รับประทานเป็นชิ้น (N = 29)		
3-4 ชิ้น	24	82.76
5-6 ชิ้น	5	17.24
ความถี่ในการรับประทานผักต่อสัปดาห์(N = 29)		
1-2 ครั้ง	2	6.89
3-4 ครั้ง	5	17.24
5-6 ครั้ง	14	48.28
ทุกวัน	8	27.59
ความถี่ในการรับประทานผลไม้ต่อสัปดาห์(N = 29)		
1-2 ครั้ง	5	17.24
3-4 ครั้ง	14	48.28
5-6 ครั้ง	7	24.14
ทุกวัน	3	10.34

จากตาราง 7 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55.17 รับประทานผักครั้งละ 1-2 ท็อปพี และรับประทาน ผักสัปดาห์ละ 5-6 ครั้งร้อยละ 48.28 รองลงมาคือรับประทานทุกวันร้อยละ 27.59 กลุ่มตัวอย่าง รับประทานผลไม้ที่เป็นผลรับประทานครั้ง 1-2 ผลร้อยละ 82.75 ส่วนผลไม้ที่รับประทานเป็นชิ้น ร้อยละ 82.75 รับประทานครั้งละ 3-4 ชิ้น และรับประทานผลไม้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้งร้อยละ 48.28 รองลงมาคือรับประทานสัปดาห์ละ 5-6 ครั้งร้อยละ 24.14



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดื่มนม ชนิดของนม ปริมาณที่ดื่ม ความถี่ในการดื่ม (N = 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มนม		
ดื่มนม	31	100.00
ชนิดของนมที่ดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
นมจืด	28	90.32
นมหวาน	17	54.84
นมเปรี้ยว	12	38.71
นมถั่วเหลือง	9	29.03
ปริมาณที่ดื่มนมต่อวัน		
1-2 แก้ว	24	77.42
3-4 แก้ว	7	22.58
ความถี่ในการดื่มนมต่อสัปดาห์		
3-4 ครั้ง	3	9.68
5-6 ครั้ง	8	25.81
ทุกวัน	20	64.51

จากตาราง 8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนดื่มนมร้อยละ 100.00 นมโดยดื่มนมจืดมากที่สุดถึงร้อยละ 90.32 รองลงมาคือดื่มนมรสหวานร้อยละ 54.84 ดื่มนมวันละ 1-2 แก้วมากที่สุดร้อยละ 77.42 ดื่มนมทุกวันร้อยละ 64.51 รองลงมาดื่มนมต่อสัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง ร้อยละ 25.81

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ ชนิดของเครื่องดื่ม ปริมาณที่ดื่ม ความถี่ในการดื่ม (N = 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ		
ดื่ม	19	61.29
ไม่ดื่ม เพราะ	12	38.71
ไม่ชอบดื่ม	5	16.13
ไม่ยักดื่ม	4	12.90
ไม่มีดื่ม	2	6.45
ไม่ร่อย	1	3.23
ชนิดของเครื่องดื่ม (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 19)		
ไมโล/โอวันติน	8	42.11
น้ำผลไม้	11	57.89
น้ำอัดลม	14	73.68
ปริมาณที่ดื่มต่อวัน		
1 แก้ว	15	78.95
2 แก้ว	4	21.05
ความถี่ในการดื่มต่อสัปดาห์		
1-2 ครั้ง	13	68.42
3-4 ครั้ง	6	31.58

จากตาราง 9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างดื่มเครื่องดื่มอื่นๆพบว่าดื่มเป็นส่วนมากร้อยละ 61.29 โดยดื่มน้ำอัดลมมากที่สุดร้อยละ 73.68 รองลงมาคือไมโลหรือโอวันตินร้อยละ 42.11 ดื่มน้ำวันละ 1 แก้วมากที่สุดถึงร้อยละ 78.94และดื่มสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 68.42



ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
(N = 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
บริโภค	-	-
ไม่บริโภค เพราะ	31	100.00
ไม่มีบริโภค	21	67.74
ไม่รู้จัก	5	16.13
ไม่มีเงินซื้อ	2	6.45
ไม่ให้เหตุผล	3	9.68

จากตาราง 10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยส่วนมากให้เหตุผลว่า ไม่มีบริโภค ร้อยละ 67.74 รองลงมาคือไม่รู้จัก ร้อยละ 16.13

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภควิตามินและเกลือแร่เสริม  
(N = 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภควิตามิน		
บริโภค	11	35.48
ไม่บริโภค เพราะ	20	64.51
ไม่มีบริโภค	7	22.58
ไม่รู้จัก	4	12.90
ไม่มีเงินซื้อ	5	16.13
แพทย์ไม่สั่งให้บริโภค	4	12.90
ชนิดที่บริโภค(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 11)		
วิตามินบีรวม	11	100.00
วิตามินซี	6	54.54
ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง(N = 11)		
1 เม็ด	8	72.73
2 เม็ด	3	27.27
ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์(N = 11)		
1-2 ครั้ง	3	27.27
3-4 ครั้ง	2	18.18
ทุกวัน	6	54.55
การบริโภคเกลือแร่เสริม		
บริโภค	31	100.00
ไม่บริโภค	-	-
ชนิดที่บริโภค(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 31)		
ธาตุเหล็ก	31	100.00
ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง(N = 31)		
1 เม็ด	31	100.00
ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์(N = 31)		
1 ครั้ง	31	100.00

จากตาราง 11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากไม่บริโภค ร้อยละ 64.51 โดยให้เหตุผลว่าไม่มี  
 บริโภค ร้อยละ 22.58 และกลุ่มตัวอย่างที่บริโภค ร้อยละ 35.48 บริโภควิตามินบีรวมร้อยละ 100.00  
 บริโภควิตามินซีร้อยละ 1 เม็ด ร้อยละ 72.73 และมีการบริโภคทุกวัน ร้อยละ 54.54 ส่วนการบริโภค  
 เกลือแร่เสริมกลุ่มตัวอย่างที่มีการบริโภคทุกคนร้อยละ 100.00 โดยบริโภคธาตุเหล็กเสริมร้อยละ 1 เม็ด  
 ทุกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดื่มน้ำ (N = 31)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภคน้ำดื่ม		
บริโภค	31	100.00
ชนิดของน้ำดื่ม		
น้ำบาดาล	31	100.00
ปริมาณที่ดื่มต่อวัน		
1-4 แก้ว	6	19.35
5-8 แก้ว	22	70.97
มากกว่า 8 แก้ว	3	9.68

ตาราง 12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนดื่มน้ำเปล่าโดยดื่มน้ำบาดาลซึ่งผ่านกระบวนการกรองด้วยเครื่องกรองน้ำแล้วร้อยละ 100.00 และบริโภคน้ำในปริมาณ 5-8 แก้วต่อวันร้อยละ 70.97

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุภาพรณี วงศ์ปิ่นใจ
วัน เดือน ปีเกิด	1 กรกฎาคม 2520
ประวัติการศึกษา	
2538	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดลำปาง
2540	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดลำปาง
2543	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์ทำงาน	
2544 - 2548	ครูพี่เลี้ยงเด็ก (ศูนย์สาริตพัฒนาเด็กเล็ก) ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูงจังหวัดลำปาง
2548 - ปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่โครงการฯ ภาคสนาม จังหวัดลำปาง สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved