



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

ประธานสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์

ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คุณกุลจิรา เอี่ยมผา

พยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสุขภาพชุมชน 2

โรงพยาบาลเทศบาลนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

หมายเลข _____

แบบสอบถามนักเรียน

เรื่อง การบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร และรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนอนุศึกษา จ. เชียงใหม่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน และโรงเรียนแต่อย่างใด ผลการศึกษาที่ได้สามารถใช้เป็นประโยชน์ทางการศึกษา และใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้น สำหรับการวางแผนด้านโภชนาการต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามนักเรียน แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการกินอาหารของนักเรียน

เกี่ยวกับอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง ที่มาของอาหาร ชนิดของอาหาร

และความถี่ในการกิน

ตอนที่ 3 กิจกรรมที่ทำเวลาว่าง และการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อนักเรียน _____ นามสกุล _____
2. เพศ 1.) ชาย 2.) หญิง
3. อายุ _____ ปี
4. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน
 - 1.) บิดา 2.) มารดา 3.) บิดา-มารดา
 - 4.) บุคคลอื่น (โปรดระบุ) _____
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
 - 1.) 2-3 คน 2.) 4-5 คน
 - 3.) 6-7 คน 4.) มากกว่า 7 คน
6. จำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียนวันละ _____ บาท
7. โรคประจำตัวของนักเรียน
 - 1.) ไม่มี
 - 2.) มี คือโรค _____

ตอนที่ 2 การกินอาหารของนักเรียน

2.1. การกินอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับกรปฏิบัติจริงของนักเรียน

1. ในแต่ละวันนักเรียนกินอาหารมื้อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) มื้อเช้า 2.) มื้อกลางวัน 3.) มื้อเย็น
 4.) มื้อดึก/ก่อนนอน 5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

2. แหล่งที่มาของอาหารเช้าที่นักเรียนได้รับเป็นประจำ

- 1.) พ่อ , แม่เป็นผู้จัดหาให้ 2.) นักเรียนทำอาหารเอง
 3.) ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาด 4.) กินนอกบ้าน
 5.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

3. ความถี่ในการกินอาหารเช้า

- 1.) 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์ 2.) 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์
 3.) 5-6 ครั้ง/ สัปดาห์ 4.) ทุกวัน
 5.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

4. อาหารมื้อเช้าที่นักเรียนกินเป็นประจำเป็นประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ข้าวเจ้า+กับข้าว 2.) ข้าวเหนียว+กับข้าว
 3.) ข้าวต้ม , โจ๊ก 4.) ประเภทเส้น เช่น บะหมี่,ขนมจีน
 5.) นมสด / น้ำเต้าหู้ / โอวัลติน 6.) ผลไม้ _____
 7.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

5. อาหารว่างที่ชอบกินเป็นประจำ คือชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ผลไม้สด 2.) ขนมเค้ก / คุกกี้ 3.) ขนมหวานไทย
 4.) น้ำอัดลม 5.) ไอศกรีม 6.) น้ำแข็งไสใส/น้ำหวานสี
 7.) ขนมขบเคี้ยว เช่น _____ 8.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

6. นักเรียนชอบกินผักอะไรเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ผักกาดขาว 2.) ผักคะน้า 3.) ผักบุ้ง
 4.) ผักตำลึง 5.) ฟักทอง 6.) ถั่วลันเตา
 7.) แครอท 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

7. เครื่องดื่มที่นักเรียนชอบดื่มเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) นมสด 2.) นมถั่วเหลือง
 3.) โอวัลติน 4.) นมสดปรุงแต่งรส เช่น นมหวาน นมช็อคโกแลต
 5.) นมเปรี้ยว/โยเกิร์ต 6.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

8. นักเรียนชอบอาหารที่มีวิธีการปรุงแบบใดมากที่สุด

- 1.) ต้ม 2.) อบ , ตุ่น , นึ่ง 3.) ปิ้ง ,ย่าง
 4.) ผัด 5.) ทอด 6.) แกง
 7.) ยำ

9. อาหารประเภททอดที่นักเรียนชอบกินประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) หมูทอด 2.) ไก่ทอด 3.) ปลาทอด
 4.) ลูกชิ้นทอด 5.) กุ้งทอด 6.) ผักทอด
 7.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

10. ปัจจุบันนักเรียนมีนิสัยการกินอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) กินและเคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ 2.) กินรวดเร็ว
 3.) ดื่มน้ำระหว่างกินอาหาร 4.) กินก่อนนอน
 5.) กินอาหารพร้อมดูทีวี 6.) กินอาหารขณะอ่านหนังสือ
 7.) กินขนมพร้อมดูทีวี 8.) กินขนมขณะอ่านหนังสือ
 9.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

2.2 ความถี่ในการกินอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนกินอาหารเหล่านี้ เป็นจำนวนกี่มื้อต่อสัปดาห์แล้วตอบคำถาม โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องทางขวามือ ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน โดยมีระดับการปฏิบัติ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติมากกว่า 3 มื้อ/สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติ 3 มื้อ/สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติ 1-2 มื้อ/สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	รายละเอียดอาหารที่กิน	ความถี่ในการกิน (ครั้ง/สัปดาห์)			
		มากกว่า 3 มื้อ	3 มื้อ	1-2 มื้อ	ไม่กินเลย
	อาหารหมู่ที่ 1 (เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม)				
1.	กินพวกถั่ว เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง				
2.	กินอาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู.....				
	อาหารหมู่ที่ 2 (ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน)				
3.	กินข้าวกล้อง				
4.	กินข้าวสวย				
5.	กินข้าวเหนียว.....				
	อาหารหมู่ที่ 3 (ผักใบเขียวและพืชผักต่างๆ)				
6.	กินผักประเภทหัว เช่น มันฝรั่ง แครอท				
	กินผักประเภทใบเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง				
7.	บดดอกโคโล.....				
	อาหารหมู่ที่ 4 (ผลไม้ต่างๆ)				
8.	กินผลไม้รสส้ม เช่น ส้ม มะม่วง ส้มโอ				
9.	กินผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ขนุน ทุเรียน.....				
	อาหารหมู่ที่ 5 (ไขมันจากพืชและสัตว์)				
10.	กินอาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันหมู				
11.	กินอาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันพืช.....				
	ประเภทเครื่องดื่ม				
12.	ดื่มนม				
13.	ดื่มน้ำเปล่า				
14.	ดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำแดงโม.....				
	ประเภทขนม				
15.	ขนมปัง เช่น ข้าวต้มผัด ขนมชั้น ขนมถ้วย				
16.	ขนมทอด เช่น กล้วยทอด ไช้ทรงกระทา				
17.	ขนมกวน เช่น ตะโก้ กะละแม.....				

ตอนที่ 3 กิจกรรมที่ทำเวลาว่างและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน

1. การออกกำลังกายของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1.) ออกกำลังกายชั่วโมงพลศึกษา	<input type="checkbox"/> 2.) ออกกำลังกายพร้อมกับพ่อแม่
<input type="checkbox"/> 3.) วิ่งเล่นกับเพื่อน	<input type="checkbox"/> 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____
2. นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายวันละเท่าไร

<input type="checkbox"/> 1.) 20 นาที	<input type="checkbox"/> 2.) 30 นาที
<input type="checkbox"/> 3.) 1 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 4.) มากกว่า 1 ชั่วโมง (โปรดระบุ) _____
3. ช่วงเวลาที่นักเรียนออกกำลังกาย

<input type="checkbox"/> 1.) เช้า	<input type="checkbox"/> 2.) กลางวัน
<input type="checkbox"/> 3.) เย็น	<input type="checkbox"/> 4.) มากกว่า 1 เวลา (โปรดระบุ) _____
4. กิจกรรมที่นักเรียนทำเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1.) ทำงานบ้าน เช่น ถูบ้าน ซักผ้า	<input type="checkbox"/> 2.) ออกกำลังกาย
<input type="checkbox"/> 3.) นอนพักผ่อน	<input type="checkbox"/> 4.) ดูทีวี
<input type="checkbox"/> 5.) เล่นคอมพิวเตอร์ค้นหาข้อมูล	<input type="checkbox"/> 6.) ท่องเที่ยวกับพ่อแม่/ผู้ปกครอง
<input type="checkbox"/> 7.) อ่านหนังสือ	<input type="checkbox"/> 8.) เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์
<input type="checkbox"/> 9.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____	

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกเฉพาะ ข้อ 1 เพศ, ข้อ 2 ชื่อสกุลของนักเรียน, ข้อ 3 ชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ และข้อ 4 อายุ

1. เพศ หญิง ชาย
2. ชื่อ - สกุลของนักเรียน _____
3. ชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ _____
4. อายุ _____
5. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
6. ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

แบบสำรวจ

แบบสำรวจชนิดและประเภทอาหารที่จำหน่ายภายในบริเวณโรงเรียน

วัน/เดือน/ปีที่สำรวจ.....

(ใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าชื่อที่มีชนิดและประเภทของอาหาร)

_____ ข้าวสวย/ข้าวเหนียว

_____ อาหารประเภทผัด ได้แก่ ผัดผัก ผัดไทย

_____ อาหารประเภทปิ้ง ได้แก่ ปลาปิ้ง หมูปิ้ง

_____ อาหารตามสั่ง

_____ ข้าวต้ม/โจ๊ก

_____ ผลไม้สด

_____ เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร

_____ ขนมหวาน เช่น ขนมไทย รวมมิตร ลอดช่อง

_____ ขนมขบเคี้ยว เช่น ขนมถุง ลูกอม หมากฝรั่ง

_____ อื่นๆ _____

รายการเพิ่มเติม ได้แก่

การเก็บอาหารจำหน่าย

อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร เช่น จาน ช้อน ส้อม ฯลฯ

ผู้ตัดอาหาร

แบบสำรวจ

แบบสำรวจชนิดและประเภทอาหารที่จำหน่ายภายนอกบริเวณโรงเรียน

วัน/เดือน/ปีที่สำรวจ.....

(ใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าชื่อที่มีชนิดและประเภทของอาหาร)

_____ ข้าวสวย/ข้าวเหนียว

_____ อาหารประเภทผัด ได้แก่ ผัดผัก ผัดไทย

_____ อาหารประเภทปิ้ง ได้แก่ ปลาปิ้ง หมูปิ้ง

_____ อาหารตามสั่ง

_____ ข้าวต้ม/โจ๊ก

_____ ผลไม้สด

_____ เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร

_____ ขนมหวาน เช่น ขนมไทย รวมมิตร ลอดช่อง

_____ ขนมขบเคี้ยว เช่น ขนมถุง ลูกอม หมากฝรั่ง

_____ อื่นๆ _____

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

หมายเลข _____

แบบสอบถามนักเรียน

เรื่อง การบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร และรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนอนุศึกษา จ. เชียงใหม่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน และโรงเรียนแต่อย่างใด ผลการศึกษาที่ได้สามารถใช้เป็นประโยชน์ทางการศึกษา และใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้น สำหรับการวางแผนด้านโภชนาการต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามนักเรียน แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการกินอาหารของนักเรียน

เกี่ยวกับอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง ที่มาของอาหาร ชนิดของอาหาร

และความถี่ในการกิน

ตอนที่ 3 กิจกรรมที่ทำเวลาว่าง และการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนัก และส่วนสูง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อนักเรียน _____ นามสกุล _____
2. เพศ 1.) ชาย 2.) หญิง
3. อายุ _____ ปี
4. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน
 - 1.) บิดา 2.) มารดา 3.) บิดา-มารดา
 - 4.) บุคคลอื่น (โปรดระบุ) _____
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
 - 1.) 2-3 คน 2.) 4-5 คน
 - 3.) 6-7 คน 4.) มากกว่า 7 คน
6. จำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียนวันละ _____ บาท
7. โรคประจำตัวของนักเรียน
 - 1.) ไม่มี
 - 2.) มี คือโรค _____

ตอนที่ 2 การกินอาหารของนักเรียน

2.1. การกินอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับกรปฏิบัติจริงของนักเรียน

1. ในแต่ละวันนักเรียนกินอาหารมื้อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) มื้อเช้า 2.) มื้อกลางวัน 3.) มื้อเย็น
 4.) มื้อดึก/ก่อนนอน 5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

2. แหล่งที่มาของอาหารเข้าที่นักเรียนได้รับเป็นประจำ

- 1.) พ่อ , แม่เป็นผู้จัดหาให้ 2.) นักเรียนทำอาหารเอง
 3.) ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาด 4.) กินนอกบ้าน
 5.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

3. ความถี่ในการกินอาหารเช้า

- 1.) 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์ 2.) 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์
 3.) 5-6 ครั้ง/ สัปดาห์ 4.) ทุกวัน
 5.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

4. อาหารมื้อเช้าที่นักเรียนกินเป็นประจำเป็นประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ข้าวเจ้า+กับข้าว 2.) ข้าวเหนียว+กับข้าว
 3.) ข้าวต้ม , โจ๊ก 4.) ประเภทเส้น เช่น บะหมี่,ขนมจีน
 5.) นมสด / น้ำเต้าหู้ / โอวัลติน 6.) ผลไม้ _____
 7.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

5. อาหารว่างที่ชอบกินเป็นประจำ คือชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ผลไม้สด 2.) ขนมเค้ก / คุกกี้ 3.) ขนมหวานไทย
 4.) น้ำอัดลม 5.) ไอศกรีม 6.) น้ำแข็งไสใส/น้ำหวานสี
 7.) ขนมขบเคี้ยว เช่น _____ 8.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

6. นักเรียนชอบกินผักอะไรเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ผักกาดขาว 2.) ผักคะน้า 3.) ผักบุ้ง
 4.) ผักตำลึง 5.) ฟักทอง 6.) ถั่วลันเตา
 7.) แครอท 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

7. เครื่องดื่มที่นักเรียนชอบดื่มเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) นมสด 2.) นมถั่วเหลือง
 3.) โอวัลติน 4.) นมสดปรุงแต่งรส เช่น นมหวาน นมช็อคโกแลต
 5.) นมเปรี้ยว/โยเกิร์ต 6.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

8. นักเรียนชอบอาหารที่มีวิธีการปรุงแบบใดมากที่สุด

- 1.) ต้ม 2.) อบ , ตุ่น , นึ่ง 3.) ปิ้ง ,ย่าง
 4.) ผัด 5.) ทอด 6.) แกง
 7.) ยำ

9. อาหารประเภททอดที่นักเรียนชอบกินประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) หมูทอด 2.) ไก่ทอด 3.) ปลาทอด
 4.) ลูกชิ้นทอด 5.) กุ้งทอด 6.) ผักทอด
 7.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

10. ปัจจุบันนักเรียนมีนิสัยการกินอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) กินและเคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ 2.) กินรวดเร็ว
 3.) ดื่มน้ำระหว่างกินอาหาร 4.) กินก่อนนอน
 5.) กินอาหารพร้อมดูทีวี 6.) กินอาหารขณะอ่านหนังสือ
 7.) กินขนมพร้อมดูทีวี 8.) กินขนมขณะอ่านหนังสือ
 9.) อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

2.2 ความถี่ในการกินอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียนกินอาหารเหล่านี้ เป็นจำนวนกี่มื้อต่อสัปดาห์แล้วตอบ

คำถาม โดยทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องทางขวามือ ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน โดยมีระดับการปฏิบัติ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติมากกว่า 3 มื้อ/สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติ 3 มื้อ/สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติ 1-2 มื้อ/สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	รายละเอียดอาหารที่กิน	ความถี่ในการกิน (ครั้ง/สัปดาห์)			
		มากกว่า 3 มื้อ	3 มื้อ	1-2 มื้อ	ไม่กินเลย
	อาหารหมู่ที่ 1 (เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม)				
1.	กินพวกถั่ว เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง				
2.	กินอาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู.....				
	อาหารหมู่ที่ 2 (ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน)				
3.	กินข้าวกล้อง				
4.	กินข้าวสวย				
5.	กินข้าวเหนียว.....				
	อาหารหมู่ที่ 3 (ผักใบเขียวและพืชผักต่างๆ)				
6.	กินผักประเภทหัว เช่น มันฝรั่ง แครอท				
	กินผักประเภทใบเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง				
7.	บดดอกโคโล.....				
	อาหารหมู่ที่ 4 (ผลไม้ต่างๆ)				
8.	กินผลไม้รสส้ม เช่น ส้ม มะม่วง ส้มโอ				
9.	กินผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ขนุน ทุเรียน.....				
	อาหารหมู่ที่ 5 (ไขมันจากพืชและสัตว์)				
10.	กินอาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันหมู				
11.	กินอาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันพืช.....				
	ประเภทเครื่องดื่ม				
12.	ดื่มนม				
13.	ดื่มน้ำเปล่า				
14.	ดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำแดงโม.....				
	ประเภทขนม				
15.	ขนมปัง เช่น ข้าวต้มผัด ขนมชั้น ขนมถ้วย				
16.	ขนมทอด เช่น กล้วยทอด ไข่เนกกระทา				
17.	ขนมกวน เช่น ตะโก้ กะละแม.....				

ตอนที่ 3 กิจกรรมที่ทำเวลาว่างและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน

1. การออกกำลังกายของนักเรียน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1.) ออกกำลังกายชั่วโมงพลศึกษา	<input type="checkbox"/> 2.) ออกกำลังกายพร้อมกับพ่อแม่
<input type="checkbox"/> 3.) วิ่งเล่นกับเพื่อน	<input type="checkbox"/> 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____
2. นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายวันละเท่าไร

<input type="checkbox"/> 1.) 20 นาที	<input type="checkbox"/> 2.) 30 นาที
<input type="checkbox"/> 3.) 1 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 4.) มากกว่า 1 ชั่วโมง (โปรดระบุ) _____
3. ช่วงเวลาที่นักเรียนออกกำลังกาย

<input type="checkbox"/> 1.) เช้า	<input type="checkbox"/> 2.) กลางวัน
<input type="checkbox"/> 3.) เย็น	<input type="checkbox"/> 4.) มากกว่า 1 เวลา (โปรดระบุ) _____
4. กิจกรรมที่นักเรียนทำเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1.) ทำงานบ้าน เช่น ถูบ้าน ซักผ้า	<input type="checkbox"/> 2.) ออกกำลังกาย
<input type="checkbox"/> 3.) นอนพักผ่อน	<input type="checkbox"/> 4.) ดูทีวี
<input type="checkbox"/> 5.) เล่นคอมพิวเตอร์ค้นหาข้อมูล	<input type="checkbox"/> 6.) ท่องเที่ยวกับพ่อแม่/ผู้ปกครอง
<input type="checkbox"/> 7.) อ่านหนังสือ	<input type="checkbox"/> 8.) เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์
<input type="checkbox"/> 9.) อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____	

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกเฉพาะ ข้อ 1 เพศ, ข้อ 2 ชื่อสกุลของนักเรียน, ข้อ 3 ชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ และข้อ 4 อายุ

1. เพศ หญิง ชาย
2. ชื่อ - สกุลของนักเรียน _____
3. ชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ _____
4. อายุ _____
5. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
6. ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

แบบสำรวจ

แบบสำรวจชนิดและประเภทอาหารที่จำหน่ายภายในบริเวณโรงเรียน

วัน/เดือน/ปีที่สำรวจ.....

(ใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าชื่อที่มีชนิดและประเภทของอาหาร)

 ข้าวสวย/ข้าวเหนียว อาหารประเภทผัด ได้แก่ ผัดผัก ผัดไทย อาหารประเภทปิ้ง ได้แก่ ปลาปิ้ง หมูปิ้ง อาหารตามสั่ง ข้าวต้ม/โจ๊ก ผลไม้สด เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ขนมหวาน เช่น ขนมไทย รวมมิตร ลอดช่อง ขนมขบเคี้ยว เช่น ขนมถุง ลูกอม หมากฝรั่ง อื่นๆ _____

รายการเพิ่มเติม ได้แก่

การเก็บอาหารจำหน่าย

อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร เช่น จาน ช้อน ส้อม ฯลฯ

ผู้ตัดอาหาร

แบบสำรวจ

แบบสำรวจชนิดและประเภทอาหารที่จำหน่ายภายนอกบริเวณโรงเรียน

วัน/เดือน/ปีที่สำรวจ.....

(ใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าชื่อที่มีชนิดและประเภทของอาหาร)

 ข้าวสวย/ข้าวเหนียว อาหารประเภทผัด ได้แก่ ผัดผัก ผัดไทย อาหารประเภทปิ้ง ได้แก่ ปลาปิ้ง หมูปิ้ง อาหารตามสั่ง ข้าวต้ม/โจ๊ก ผลไม้สด เครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ขนมหวาน เช่น ขนมไทย รวมมิตร ลอดช่อง ขนมขบเคี้ยว เช่น ขนมถุง ลูกอม หมากฝรั่ง อื่นๆ _____

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

หนังสือพิทักษ์สิทธิ

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง การบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5

ข้าพเจ้า นางสาวสุลักษณ์า แต่งไทย เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

นักเรียนเป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งเพื่อนำไปเป็นแนวทางหนึ่งในการวางแผนดำเนินงาน แก้ไข ส่งเสริมและหาแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดระดับประถมศึกษาที่มีภาวะทุพโภชนาการ

เมื่อนักเรียนยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบใจสำหรับความร่วมมือของนักเรียนมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
(.....)

ลายมือชื่อ..... พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ..... ผู้ศึกษา
(นางสาวสุลักษณ์า แต่งไทย)

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม

ประเภทและชื่ออาหาร	Cal Unit	Fat gm.	CHO gm.	Protein gm	Fibre gm	Ca mg.	P. mg	Fe. gm	Vitamins				
									A I.U.	B1 mg	B2 mg	Niacin mg	C mg
เนื้อสัตว์และไขมันต่าง ๆ													
ไก่	302	25.0	0	18.0	0	14	200	1.5	809	0.08	0.16	8.0	-
เนื้อวัว	273	22.1	0	17.2	0	8	130	2.3	67	0.06	0.36	4.5	0
เนื้อหมู	457	45.0	0	0	11.9	7	117	1.8	-	0.58	0.14	3.1	-
เนื้อปลา	78	0.1	0.1	19.1	0	14	114	0.4	-	0.01	0.01	-	0
ปู	87	1.4	0	17.5	-	284	183	1.5	170	0.02	0.42	1.7	-
กุ้ง	87	0.9	0.9	17.6	0	79	184	1.6	75	0.04	0.08	2.3	1
ไข่ไก่	163	11.5	0.8	12.9	0	61	222	3.2	1,950	0.10	0.40	0.1	0
น้ำมันถั่วเหลือง	883	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
น้ำมันหมู	902	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย , 2530

ประเภทและชื่ออาหาร	Cal Unit	Fat gm.	CHO gm.	Protein gm	Fibre gm	Ca mg.	P. mg	Fe. gm	Vitamins				
									A I.U.	B1 mg	B2 mg	Niacin mg	C mg
ข้าว ผลิตภัณฑ์จากข้าว แป้ง ถั่ว													
ข้าวเจ้า ขาว	155	0.4	34.2	2.5	0.1	5	36	0.6	0	0.02	0.01	0.3	0
ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง	354	1.8	76.0	7.6	0.7	16	246	2.8	0	0.34	0.07	5.0	0
ถั่วเขียว	88	0	20.6	1.0	-	7	7	0.6	0	Tr	Tr	Tr	0
บะหมี่	108	2.1	19.4	2.7	0.1	21	25	0.8	0	0.04	0.01	0.6	0
ขนมจีน	90	-	20.9	1.5	-	-	-	-	0.60	-	-	-	-
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	294	0.3	64.6	6.4	0.3	7	64	2.6	0	0.18	0.09	1.1	0
ขนมเค้ก	381	12.1	62.6	5.5	-	95	92	0.9	-	0.06	0.11	0.9	-
ขนมปัง	324	4.9	59.8	9.1	-	24	82	3.5	-	0.16	0.09	3.2	-
ถั่วเขียว	356	1.0	64.6	24.4	4.3	125	340	5.7	130	0.66	0.22	2.4	10
ถั่วแดง	335	1.0	64.5	18.5	-	80	400	5.0	-	0.30	0.21	2.4	9
ถั่วดำ	340	1.6	61.0	22.7	4.2	110	382	6.5	17	0.59	0.22	2.3	L
ถั่วลิสง	316	26.3	11.4	14.4	1.3	45	178	1.5	25	0.56	0.12	8.4	5
ถั่วเหลือง	403	17.7	33.5	34.1	4.9	226	554	8.4	80	1.10	0.31	2.2	-
มะพร้าว	330	34.7	6.0	4.3	0	11	122	2.3	0	0.03	tr	0.9	3

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย , 2530

ประเภทและชื่ออาหาร	Cal Unit	Fat gm.	CHO gm.	Protein gm	Fibre gm	Ca mg.	P. mg	Fe. gm	Vitamins				
									A I.U.	B1 mg	B2 mg	Niacin mg	C mg
ผัก													
กะหล่ำดอก	29	0.2	5.7	2.8	0.9	30	58	1.0	92	0.07	0.08	0.7	72
แครอท	55	0.4	12.4	1.3	0.9	60	28	1.7	18,520	0.04	0.04	0.6	9
แตงกวา	15	0.1	3.4	0.9	0.6	25	27	1.1	250	0.03	0.04	0.2	11
ถั่วงอก	30	0.2	5.0	4.2	0.9	15	71	1.2	33	0.11	0.10	0.8	18
ผักกาดขาว	18	0.1	2.5	1.7	0.5	121	35	1.3	350	0.05	0.05	-	43
ผักคะน้า	35	0.4	6.8	3.0	1.2	230	56	2.0	-	0.10	0.13	0.4	93
มะเขือเทศ	20	0.3	4.2	1.2	0.7	7	30	0.6	842	0.06	0.04	0.6	23
ถั้วฝักยาว	38	0.2	8.2	2.8	1.5	42	46	0.9	570	0.12	0.13	1.2	22
ผักนึ่ง	23	0.3	2.4	2.7	0.9	51	31	3.3	6,536	0.02	0.14	-	10
ผักตำลึง	28	0.4	4.2	4.1	1.0	126	30	4.6	18,075	0.17	0.13	3.8	48
ถั้วลันเตา	39	0.2	8.5	3.0	1.7	49	54	1.1	408	0.17	0.10	0.9	36
ฟักทอง	50	0.2	12.5	1.4	0.8	27	43	0.6	2,458	0.09	0.06	1.0	14
ดอกแค	38	0.4	8.5	1.6	1.2	16	32	0.6	117	0.10	0.08	1.6	52

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย , 2530

ประเภทและชื่ออาหาร	Cal Unit	Fat gm.	CHO gm.	Protein gm	Fibre gm	Ca mg.	P. mg	Fe. gm	Vitamins				
									A I.U.	B1 mg	B2 mg	Niacin mg	C mg
ผลไม้													
กล้วย	100	0.3	26.1	1.2	0.6	12	32	0.8	375	0.03	0.04	0.6	14
ทุเรียน	145	4.2	23.9	2.9	0.9	6	20	0.8	1,025	0.47	0.17	-	58
ฝรั่ง	51	0.1	11.6	0.9	6.0	13	25	0.5	89	0.06	0.13	-	160
มะละกอ	45	0.1	11.8	0.5	0.5	24	22	0.7	1,183	0.03	0.05	0.4	73
ส้มเขียวหวาน	44	0.2	9.9	0.6	0.2	31	18	0.8	4,000	0.04	0.05	-	18
มะม่วง	60	0.4	15.3	0.6	0.4	10	15	0.2	183	0.06	0.05	0.6	62
ส้มโอ	39	0.3	9.5	0.7	0.4	27	22	0.5	50	0.05	0.02	0.3	53
ชมพู่	31	0	7.3	0.4	0.4	5	14	0.1	-	0.01	0.01	-	-
สับปะรด	47	0.3	11.6	0.7	0.5	17	12	0.5	58	0.06	0.03	0.3	22
แอ๊ปเปิ้ล	59	0.2	15.2	0.8	0.7	8	8	0.2	55	0.02	0.02	0.1	2
น้อยหน่า	78	0.2	20.0	1.4	1.6	30	36	0.6	2	0.11	0.10	0.8	36
สาละ	44	0.2	11.4	0.4	1.0	10	15	0.6	-	0.03	0.03	0.1	4
ลิ้นจี่	65	0.4	16.3	0.8	0.2	10	29	0.3	-	0.05	0.06	0.6	50
องุ่น	50	0.3	12.8	0.5	0.9	9	20	0.6	83	0.10	0.06	0.2	4

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย , 2530

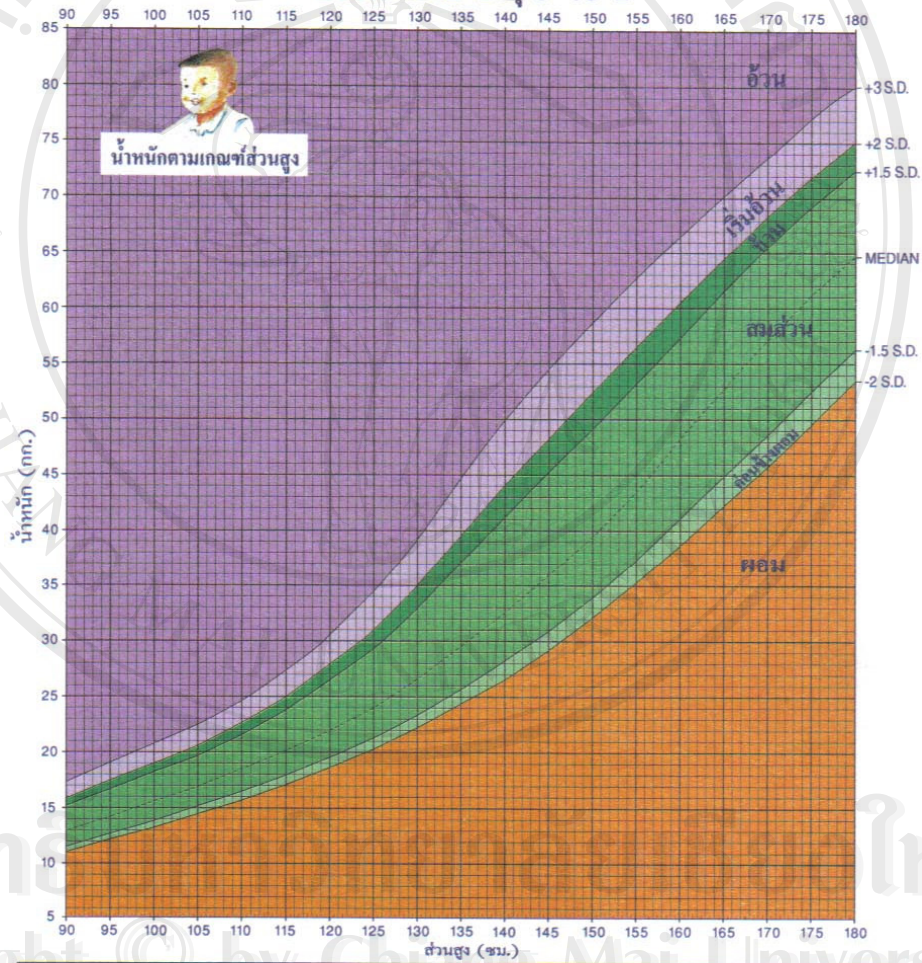
ประเภทและชื่ออาหาร	Cal Unit	Fat gm.	CHO gm.	Protein gm	Fibre gm	Ca mg.	P. mg	Fe. gm	Vitamins				
									A I.U.	B1 mg	B2 mg	Niacin mg	C mg
นม ผลิตภัณฑ์นมและเครื่องดื่ม													
นมถั่วเหลือง	37	1.5	3.6	2.8	0.1	18	36	1.2	50	0.05	0.02	0.3	0
นมวัว	34	0.1	4.8	3.4	0	110	92	0.1	0	0.04	0.16	0.1	1
นมเปรี้ยว	76	0.1	15.5	3.5	0	120	100	0.1	0	0.03	0.15	0.1	0
ไอศกรีม	140	3.5	23.8	4.0	0	120	110	0.1	75	0.05	0.20	0.1	0
น้ำอัดลม	30	0	7.8	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0
โกโก้ร้อน	392	10.6	73.9	9.4	0.8	275	290	1.4	5	0.08	0.41	0.5	1
น้ำส้ม	52	Tr	13.2	Tr	Tr	-	1	0.3	250	0.01	0.02	0.2	43
น้ำมะนาว	24	tr	8.3	0.5	tr	9	8	0.1	-	0.02	0.03	0.2	25
น้ำมะเขือเทศ	17	0.2	3.5	1.0	0.7	7	15	0.4	600	0.05	0.04	0.6	10

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย , 2530

ภาคผนวก จ

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

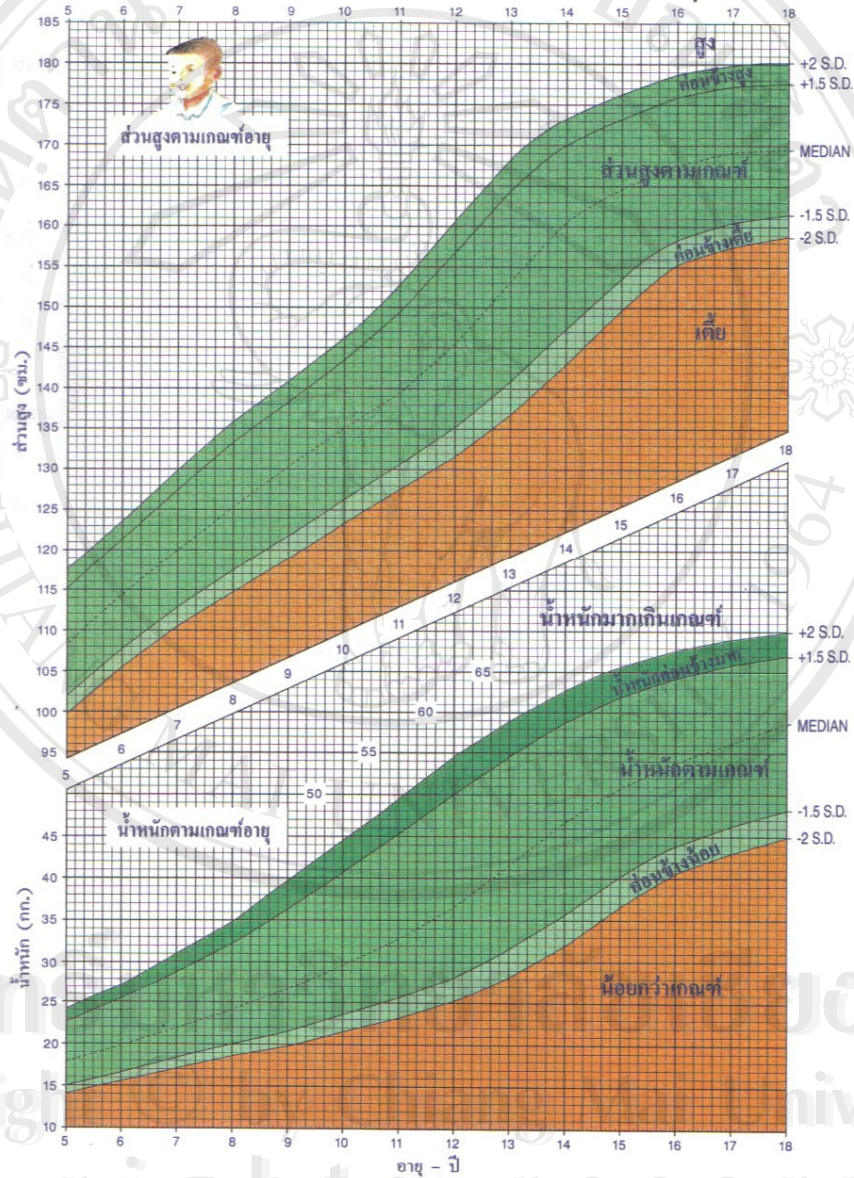


วิธีการอ่านกราฟ

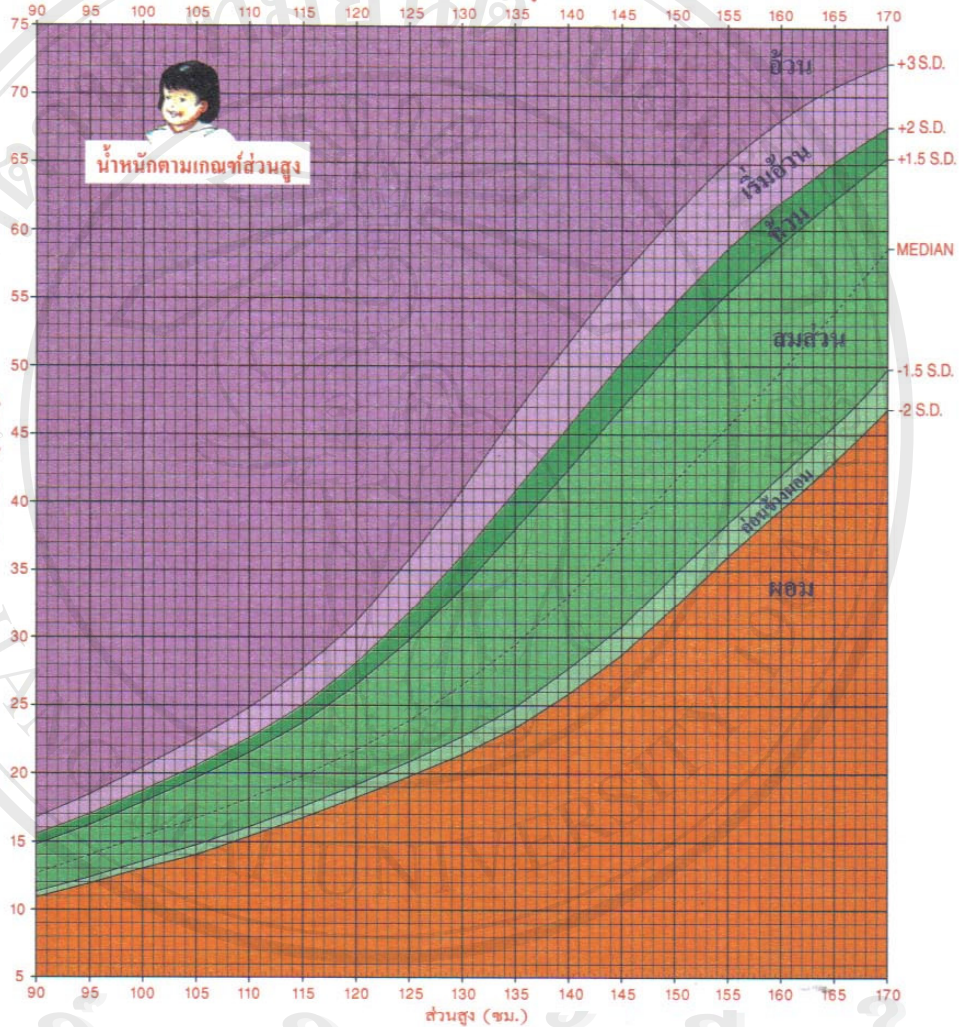
<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม</p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวตอนล่างอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :</p> <p>อ้วน เริ่มอ้วน ผอม ผอมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</p> <p>ดูอายุตามแนวตอนล่างอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :</p> <p>สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</p> <p>ดูอายุตามแนวตอนล่างอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :</p> <p>น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย ใสหรือน้ำหนัก</p>
---	--	--

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



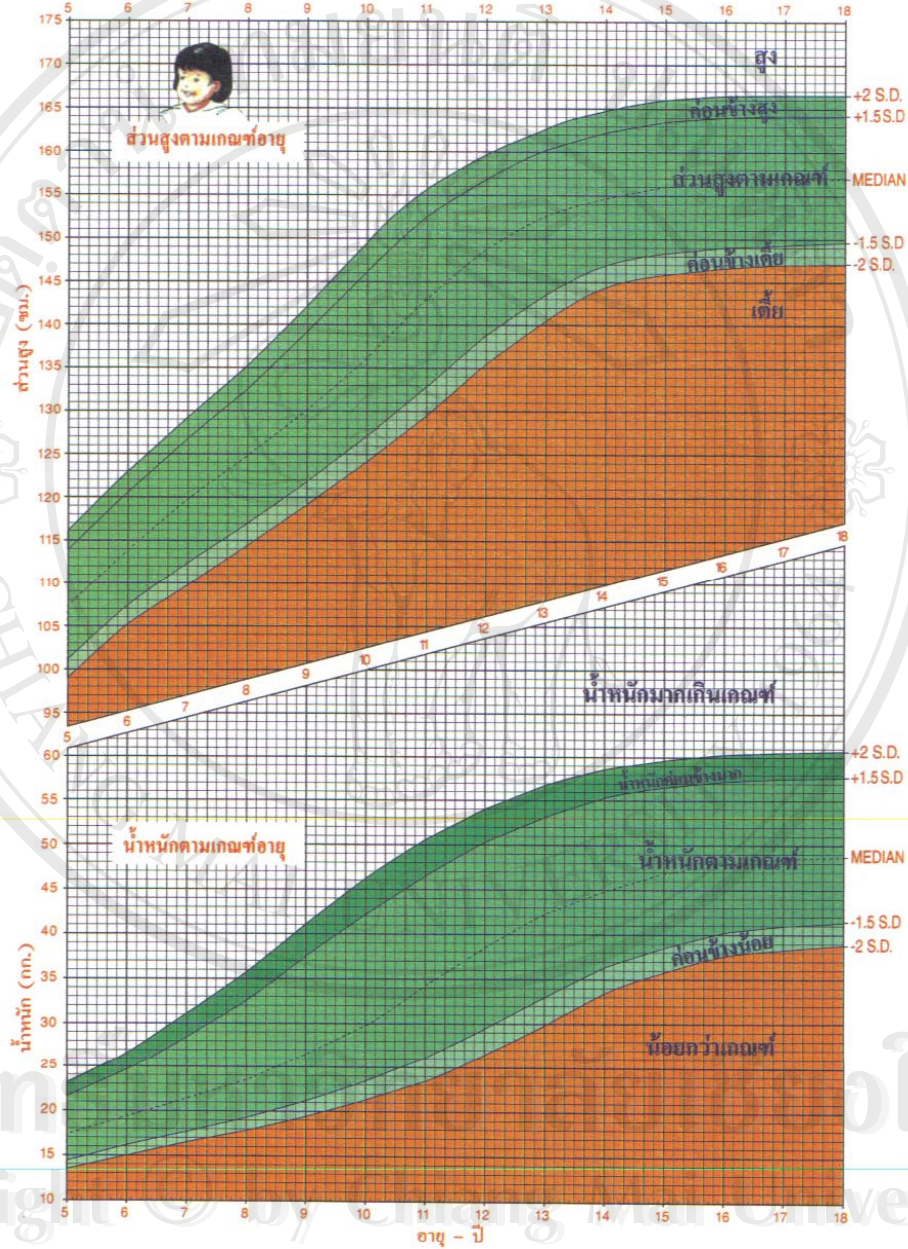
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ		
<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถประเมินภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าต่ำกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับประทานอาหารตามต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีชี้ภาวะเกินอ้วน หรืออ้วนได้ทันที</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่สัมพันธ์ว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดอาหาร อารมณ์แปรปรวนเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์เดียวกัน</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและแคระ ดังนั้น น้ำหนักที่น้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้</p>
<p>หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของตัวเด็กจะขึ้นอยู่กับระยะเวลา ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p>		

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



ภาคผนวก ฉ

นโยบายส่งเสริมสุขภาพ โรงเรียนอนุศึกษา จ. เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2548

1. เสริมให้มีการพัฒนาระบบการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นการบูรณาการเรื่อง สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ผู้การเรียนรู้ทุกกลุ่มสาระ
2. ส่งเสริมให้มีการพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพครู นักเรียนและบุคลากรใน โรงเรียน
3. ส่งเสริมการบริการและเฝ้าระวังแก้ไขปัญหาสุขภาพของครู นักเรียน และบุคลากร
4. พัฒนาโรงเรียนให้เป็นโรงเรียนสีขาว ปราศจากยาเสพติด ส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพแก่นักเรียน ครู ผู้ปกครองและชุมชน
5. ส่งเสริมงานด้านคุณธรรม จริยธรรมเพื่อกล่อมเกลานักเรียนทุกคนเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี
6. ดูแลและส่งเสริมผู้บริโภคในโรงเรียน ให้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
7. จัดระบบดูแลนักเรียนให้คำปรึกษา ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ทั่วถึง
8. ประสานขอความร่วมมือจากชุมชน องค์กรเอกชนและองค์กรของรัฐ เพื่อพัฒนางาน ส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุลภกษณา แดงไทย
วัน เดือน ปีเกิด	3 กันยายน 2524
ภูมิลำเนา	30 ถนนศิรินคร ต. ช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่
2540	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่
2543	คหกรรมศาสตร์บัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้
2545	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved