



**ภาคผนวก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร | อาจารย์พิเศษ<br>สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                                     |
| 2. รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล       | อาจารย์พิเศษ<br>สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                                     |
| 3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ        | ประธานสาขาวิชาการบริหารและการ<br>ประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย<br>มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ – เชียงใหม่ |
| 4. พระปลัดบุญธรรม ปญฺญธมโม          | ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย<br>วิทยาเขตล้านนา                    |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เลขที่.....

## คำชี้แจง แบบสอบถามและแบบบันทึก

แบบสอบถามและแบบบันทึกชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการฉันทนาการและภาวะโภชนาการของสามเณร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทนาการกับภาวะโภชนาการของสามเณรที่จำพรรษาในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีอายุ 13 – 19 ปี เป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย (โครงการพิเศษ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ

## ชุดที่ 1 แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การฉันทนาการของสามเณร

ส่วนที่ 3 ความถี่ของการฉันทนาการชนิดต่างๆ

ชุดที่ 2 แบบบันทึกรายการกัณฑ์อาหารที่ฉัน เป็นการบันทึกเกี่ยวกับรายการกัณฑ์อาหารที่ฉัน ปริมาณที่ฉันในแต่ละมื้อของแต่ละวันจำนวน 3 วันติดต่อกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

แบบสอบถามเลขที่ .....

แบบสอบถามการฉันทัดอาหารและภาวะโภชนาการของสามเณร

คำชี้แจง

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ใน ( ) หน้าข้อความและเติมข้อความให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง
2. แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้สำหรับสอบถามสามเณรที่จำพรรษาอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของสามเณร

1. อายุ.....ปี.....เดือน

2. จำนวนพรรษา.....พรรษา

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

( ) 1. ไม่มี

( ) 2. มี โปรดระบุ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ส่วนที่ 2 การฉันทนภัตตาหารของสามเณร

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) ที่ท่านปฏิบัติในการฉันทนภัตตาหารตามความเป็นจริง

1. ภัตตาหารที่ฉันทนส่วนใหญ่ได้มาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- ( ) 1. จากการบิณฑบาต
- ( ) 2. ญาติ โยม และผู้มีจิตศรัทธา นำมาถวายที่วัด
- ( ) 3. ที่วัดทำภัตตาหารเอง
- ( ) 4. ภัตตาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง / กระป๋อง
- ( ) 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

2. ปกติท่านฉันทนภัตตาหารอย่างไร

- ( ) 1. เพียงคำพังรูปเดียว
- ( ) 2. ร่วมกับพระรูปอื่น

3. ท่านฉันทนภัตตาหารเช้าหรือไม่

- ( ) 1. ฉันทนทุกวัน
- ( ) 2. ฉันทนเป็นบางวัน
- ( ) 3. ไม่ฉันทนเพราะ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

18. ขนมที่ท่านชอบฉันทนบ่อยมากที่สุด คือ.....

19. ผลไม้ที่ท่านชอบฉันทนบ่อยมากที่สุด คือ.....

20. ลูกอมที่ท่านชอบฉันทนบ่อยมากที่สุด คือ.....

21. น้ำอัดลมที่ท่านชอบฉันทนบ่อยมากที่สุด คือ.....

### ส่วนที่ 3 ความถี่ของการฉันทัดอาหารชนิดต่างๆ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติ หรือ การกระทำ  
ของท่านในการฉันทัดอาหาร

ชนิดของกัตอาหาร	ความถี่ในการฉันทัดอาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉันทัด	
1. กัตเดี่ยวเส้นเล็กน้ำ					
2. กัตเดี่ยวเส้นเล็กแห้ง					
3. กัตเดี่ยวเส้นใหญ่					
.					
.					
.					
.					
14. บะหมี่สำเร็จรูปแห้ง (มาม่า)					
15. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ชนิดของภัตตาหาร	ความถี่ในการฉันภัตตาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉัน	
<b>ข. ภัตตาหารประเภทแกง</b>					
1.แกงเขียวหวานหมู					
2.แกงเขียวหวานไก่					
3.แกงอ่อมเนื้อควาย					
.					
.					
.					
21.แกงฟักทอง					
22. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ชนิดของภัตตาหาร	ความถี่ในการฉันภัตตาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉัน	
<b>ค. ภัตตาหารประเภทผัด</b>					
1.ผัดถั่วฝักยาว					
2.ผัดหน่อไม้					
3.ผัดผักกาดขาว					
.					
.					
.					
17. ผัดพริก					
18. อื่นๆ โปรดระบุ.....					



ชนิดของภัตตาหาร	ความถี่ในการฉันภัตตาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉัน	
<b>ง. ภัตตาหารประเภททอด</b>					
1. หมูทอด					
2. ไก่ทอด					
3. ปลาทอด					
.					
.					
.					
9. หมูขยทอด					
10. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ชนิดของภัตตาหาร	ความถี่ในการฉันภัตตาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉัน	
<b>จ. ภัตตาหารประเภทปิ้ง</b>					
1. หมูปิ้ง					
2. ไก่ย่าง					
.					
.					
.					
6. ไส้กรอกอีสาน					
7. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ชนิดของภัตตาหาร	ความถี่ในการฉันภัตตาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉัน	
<b>ฉ. ภัตตาหารประเภทต้ม</b>					
1. ต้มจืดผักกาดขาว					
2. ต้มจืดวุ้นเส้น					
3. ต้มข่าไก่					
.					
.					
.					
7. ต้มผักกาดดอง					
8. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ชนิดของภัตตาหาร	ความถี่ในการฉันภัตตาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉัน	
<b>ช. ภัตตาหารประเภทยำ</b>					
1. ยำหมูขจร					
2. ยำวุ้นเส้น					
3. ยำรวมทะเล					
.					
.					
11. ยำมะม่วง					
12. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ชนิดของภัตตาหาร	ความถี่ในการฉันภัตตาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉัน	
<b>ช. ภัตตาหารประเภทน้ำพริก</b>					
1. น้ำพริกหนุ่ม					
2. น้ำพริกปลาทุ					
3. น้ำพริกกะปิ					
.					
.					
.					
8. น้ำพริกแมงดา					
9. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ชนิดของภัตตาหาร	ความถี่ในการฉันภัตตาหาร				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉัน	
<b>ฅ. ภัตตาหารประเภทของหวาน</b>					
1. ลอดช่อง					
2. ก๋วยบวชชี					
3. ฝักทองเชื่อม					
.					
.					
9. ขนมสอดไส้					
10. อื่นๆ โปรดระบุ.....					

ชนิดของภัยพิบัติ	ความถี่ในการฉับภัยพิบัติ				สำหรับ ผู้ศึกษา
	5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ไม่ฉับ	
ญ. ภัยพิบัติประเภทผลไม้มาก ตลอดปี					
1. ส้ม					
2. แอปเปิ้ล					
3. มะพร้าว					
.					
.					
.					
8. สับปะรด					
9. อื่นๆโปรดระบุ.....					

แบบบันทึกเลขที่.....

## แบบบันทึกรายการภัตตาหารที่ฉันจำนวน 3 วัน

คำชี้แจงการบันทึกรายการภัตตาหารของสามเณร

1. การบันทึกให้ทำทันทีหลังการฉันภัตตาหารแต่ละครั้ง เพื่อจะได้ไม่ลืม
2. ก่อนบันทึกให้สังเกตภัตตาหารที่ได้ฉันไปแล้ว ว่าฉันไปทั้งหมดกี่รายการ แต่ละรายการ

คืออะไร ให้บันทึกชื่อรายการภัตตาหารให้ชัดเจน

3. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในตารางของแบบสอบถามและเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

ตัวอย่าง มือฉันภัตตาหารทั้งหมด 2 รายการ คือ  
 รายการที่ 1 ข้าวสวย  
 รายการที่ 2 ไข่เจียว

4. กะประมาณภัตตาหารแต่ละชนิดเฉพาะที่ฉันจริง เป็นทัพพี ถุง (เล็ก กลาง ใหญ่) ถ้วย จาน แก้ว ผล

ตัวอย่าง รายการที่ 1 ข้าวสวย ประกอบด้วย - ข้าวสวย 2 จาน  
 รายการที่ 2 ไข่เจียว 1 จาน

5. สำหรับภัตตาหารว่างระหว่างมือ การบันทึกรายการภัตตาหารทำเช่นเดียวกับบันทึก รายการภัตตาหารมือหลัก ภัตตาหารสำเร็จรูปให้ระบุปริมาณของภัตตาหารที่ฉัน พร้อมทั้งระบุยี่ห้อ และราคาของภัตตาหารนั้น ๆ ในช่องหมายเหตุ

ตัวอย่าง รายการที่ 1 โฉลก 1 แก้ว ราคา 10 บาท

6. การบันทึกให้ใช้ปากกา

แบบบันทึกเลขที่.....

ตัวอย่าง การบันทึกรายการภัตตาหารที่ฉันจำนวน 3 วัน

ครั้งที่ 1 วันที่ 10 เดือน มีนาคม พ.ศ 2550 ( ) วันธรรมดา ( ) วันพระ

มือ	รายการ ภัตตาหาร	ปริมาณที่ฉันภัตตาหาร							หมายเหตุ		
		ทัพพี	ช้อน			จาน	ถ้วย	ช้อน โต๊ะ		แก้ว	ผล
			เล็ก	กลาง	ใหญ่						
เช้า	ข้าวสวย					2					
	ข้าวเหนียว		1								
	แกงฟัก						1				
ว่าง	ลอดช่อง		1								
เพล	ผัดไทย					2					
น้ำ ปานะ	โอวัลติน								1		
อื่นๆ											









## ภาคผนวก ก

## ตัวอย่างแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

แบบบันทึกเลขที่.....

## แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

อายุ.....ปี  
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม  
 ส่วนสูง.....เซนติเมตร

## สรุปภาวะโภชนาการ

สำหรับผู้ศึกษา

1. เมื่อใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

( ) 1. สูง

( ) 2. ค่อนข้างสูง

( ) 3. สูงเกินเกณฑ์

( ) 4. ค่อนข้างเตี้ย

( ) 5. เตี้ย

2. เมื่อใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

( ) 1. น้ำหนักมากเกินเกณฑ์

( ) 2. น้ำหนักค่อนข้างมาก

( ) 3. น้ำหนักตามเกณฑ์

( ) 4. น้ำหนักค่อนข้างน้อย

( ) 5. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

3. เมื่อใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

( ) 1.) อ้วน

( ) 2.) เริ่มอ้วน

( ) 3.) ท้วม

( ) 4.) สวมส่วน

( ) 5.) ค่อนข้างผอม

( ) 6.) ผอม

ผู้บันทึก.....

วันที่.....เดือน.....พ. ศ 2550

## ภาคผนวก ง

## ตัวอย่างใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ

เรียน สามเณร.....

ข้าพเจ้า พระชัชพงศ์ เรือนอ้าย เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย (โครงการพิเศษ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การฉันทอาหารและภาวะโภชนาการของสามเณร

ท่านเป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่าน ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนา แก้ไขและปรับเปลี่ยนการฉันทอาหารของสามเณร รวมทั้งเพื่อหาแนวทางป้องกันและลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางด้านโภชนาการของสามเณรต่อไป

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....สามเณรผู้เข้าร่วมการศึกษา

(.....)

ลายมือชื่อ..... พยาน

(.....)

ลายมือชื่อ..... ผู้ศึกษา

(พระชัชพงศ์ เรือนอ้าย)

## ภาคผนวก จ

ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการฉันทนาการประเภทต่างๆ

## 1. การฉันทนาการประเภทงานเดี่ยว (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ก๊วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำ	2.04	.755	ดี
ก๊วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้ง	2.56	.625	ดี
ก๊วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำ	2.33	.731	ดี
ก๊วยเตี๋ยวเส้นใหญ่แห้ง	2.77	.419	ดี
ข้าวหมูแดง	2.54	.617	ดี
ข้าวขาหมู	2.61	.552	ดี
ข้าวหมูกรอบ	2.63	.560	ดี
ข้าวซอยไก่	2.42	.633	ดี
ข้าวซอยหมู	2.52	.741	ดี
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	2.12	.996	ดี
ขนมจีนน้ำยา	2.08	.860	ดี
ขนมจีนน้ำพริก	2.66	.476	ดี
มาม่าต้ม	1.48	1.059	พอใช้
มาม่าแห้ง	2.13	.951	ดี
รวม	2.35	.713	ดี

## 2. การฉันทิตาหารประเภทแกง (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
แกงเขียวหวานหมู	2.09	.768	ดี
แกงเขียวหวานไก่	2.16	.802	ดี
แกงอ่อมไก่	1.17	1.014	พอใช้
แกงอ่อมหมู	1.12	.963	พอใช้
แกงเครื่องในหมู	2.12	.926	ดี
แกงฟักใส่ไก่	0.88	.863	พอใช้
แกงแค	1.19	1.033	พอใช้
แกงปลาช่อน	0.93	.968	พอใช้
แกงกระด้าง	2.21	1.013	ดี
แกงปลี	0.92	.973	พอใช้
แกงกะหล่ำปลี	1.06	.951	พอใช้
แกงฮังเล	1.69	.930	ดี
แกงถั่วฝักยาว	1.05	.956	พอใช้
แกงขนุน	1.05	.870	พอใช้
แกงพะเนงเนื้อ	1.75	1.120	ดี
แกงเทโพ	2.23	1.127	ดี
แกงหน่อไม้	0.83	.783	พอใช้
แกงเห็ดนางฟ้า	0.91	.871	พอใช้
แกงผักกาด	1.30	.920	พอใช้
แกงผักชีหูด	0.72	.903	พอใช้
แกงฟักทอง	1.06	1.040	พอใช้
รวม	1.35	1.360	พอใช้

## 3. การนับภัตตาหารประเภทผัก (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ผักถั่วฝักยาว	1.11	.865	พอใช้
ผักหน่อไม้	0.79	.756	พอใช้
ผักผักกาด	1.14	.864	พอใช้
ผักผักคะน้า	1.36	.874	พอใช้
ผักกะหล่ำปลี	1.17	.891	พอใช้
ผักกะหล่ำดอก	1.28	.910	พอใช้
ผักฟักทอง	0.91	1.083	พอใช้
ผักบวบ	0.60	.794	พอใช้
ผักแตงกวา	0.88	.855	พอใช้
ผักผักบุ้ง	1.43	.946	พอใช้
ผักถูกขึ้น	1.77	1.023	พอใช้
ผักมะเขือ	0.85	.820	พอใช้
ผักเห็ดนางฟ้า	0.77	.802	พอใช้
ผักกะเพรา	1.37	.926	พอใช้
ผักถั่วงอก	1.08	.984	พอใช้
ผักผักรวม	1.12	.976	พอใช้
ผักพริก	0.71	.860	พอใช้
รวม	1.08	.896	พอใช้

## 4. การฉันทัดอาหารประเภททอด (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
หมูทอด	1.71	1.093	ดี
ไก่ทอด	1.72	1.060	ดี
ปลาทอด	1.68	1.044	ดี
ไข่เจียว	1.58	.999	ดี
ไข่ดาว	1.54	.982	ดี
กุนเชียงทอด	1.26	1.012	พอใช้
ลูกชิ้นทอด	1.25	1.053	พอใช้
ไส้กรอกทอด	1.21	1.005	พอใช้
หมูยอทอด	1.10	1.086	พอใช้
รวม	1.45	1.037	พอใช้

## 5. การฉันทัดอาหารประเภทปิ้ง/ย่าง (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
หมูปิ้ง	0.63	.666	พอใช้
ไก่ย่าง	1.23	.810	พอใช้
ไส้อ้ว	1.14	.785	พอใช้
ปลาหมึกย่าง	1.35	.976	พอใช้
คอหมูย่าง	1.72	1.115	ดี
ไส้กรอก	1.87	1.276	ดี
รวม	1.32	.938	พอใช้

## 6. การฉันทัดอาหารประเภทต้ม (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ต้มผักกาด	1.41	.754	พอใช้
ต้มวุ้นเส้น	1.19	.685	พอใช้
ต้มข่าไก่	1.09	.809	พอใช้
ต้มขามหมู	0.78	.775	พอใช้
ต้มพะโล้	0.87	.709	พอใช้
ต้มจืดแดงกวางยัดไส้	0.87	.690	พอใช้
ต้มผักกาดคอง	0.32	.624	พอใช้
รวม	0.93	.720	พอใช้

## 7. การฉันทัดอาหารประเภทยำ (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ยำหมูยอ	1.39	.907	พอใช้
ยำวุ้นเส้น	1.19	.799	พอใช้
ยำทะเลรวม	0.63	.807	พอใช้
ยำปลาทุ	0.63	.815	พอใช้
ยำเล็บมือนาง	0.59	.771	พอใช้
ยำใหญ่	0.43	.703	พอใช้
ยำไก่	1.13	1.061	พอใช้
ยำปลาชุกฟู	0.75	.902	พอใช้
ยำน้ำตก	0.50	.733	พอใช้
ลาบอีสาน	0.75	.742	พอใช้
ยำมะม่วง	0.81	.830	พอใช้
รวม	0.80	.824	พอใช้



## 8. การนับถัสดอาหารประเภทน้ำพริก (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
น้ำพริกหนุ่ม	1.59	.986	ดี
น้ำพริกปลาทุ	1.50	1.119	ดี
น้ำพริกกะปิ	1.57	.987	ดี
น้ำพริกตาแดง	1.70	1.008	ดี
น้ำพริกปลาร้า	1.63	1.201	ดี
น้ำพริกอ่อน	1.63	.941	ดี
น้ำพริกน้ำปู	1.19	1.221	ดี
น้ำพริกแมงดา	1.19	1.290	พอใช้
รวม	1.50	1.094	ดี

## 9. การนับถัสดอาหารประเภทขนมหวาน (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ขนมลอดช่อง	1.74	.891	ดี
กล้วยบวชชี	1.80	.956	ดี
ฟักเชื่อม	1.95	1.062	ดี
ทองหยอด	2.15	.927	ดี
ทองหยิบ	2.25	.819	ดี
ฝอยทอง	2.28	.818	ดี
วุ้นกะทิ	1.91	.969	ดี
ข้าวเหนียวมะม่วง	1.91	.989	ดี
ขนมสอไส้	1.65	1.023	ดี
รวม	1.96	.947	ดี

## 10. การนับถัสดอาหารประเภทผลไม้ที่มีตามฤดูกาล (n = 155)

ข้อมูล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ส้ม	2.09	.793	ดี
แตงโม	1.36	.852	พอใช้
มะพร้าว	1.38	.906	พอใช้
แอปเปิ้ล	1.39	.818	พอใช้
มะละกอ	1.17	.961	พอใช้
กล้วย	1.78	.928	พอใช้
ฝรั่ง	1.30	.935	พอใช้
สับปะรด	1.22	.928	พอใช้
รวม	1.46	.890	ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ภาคผนวก ฉ

ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารจากการบันทึกรายการฉันทัดอาหาร  
ที่ ฉันทจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างที่จำพรรษาอยู่ในวัดประเภทพัทธสีมา (n = 105)

รายการฉันทอาหาร	ฉันทในวันธรรมดา				ฉันทในวันพระ	
	วันที่ 1		วันที่ 2		วันที่ 3	
	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันทข้าว						
ฉันทข้าวสวย	11.61	7.10	10.32	5.16	14.83	4.51
ฉันทข้าวเหนียว	45.81	29.67	53.54	34.83	41.94	26.45
การฉันทอาหารประเภทต่างๆ						
ฉันทอาหารประเภทแกง	19.35	9.67	23.22	12.90	16.13	7.10
ฉันทอาหารประเภทต้ม	7.74	2.58	7.10	3.87	7.10	1.93
ฉันทอาหารประเภทผัด	7.10	3.23	10.32	7.74	8.38	4.52
ฉันทอาหารประเภททอด	10.32	7.10	11.61	3.87	9.68	3.23
ฉันทอาหารประเภทยำ	3.87	1.93	1.93	3.23	3.87	3.23
ฉันทอาหารประเภทปิ้งย่าง	1.29	1.93	0.65	2.58	0.65	3.23
ฉันทอาหารประเภทลาบ	1.29	0.65	1.29	1.29	1.93	0.65
ฉันทอาหารประเภทน้ำพริก	3.87	4.52	7.10	7.74	2.58	4.51
การฉันทอาหารจานเดียว						
ฉันทขนมจีน	1.29	4.52	0.65	4.52	-	7.10
ฉันทข้าวมันไก่	-	5.80	0.65	-	1.93	1.93
ฉันทข้าวกระเพรา	1.29	3.23	1.29	1.29	0.65	1.93
ฉันทข้าวหมูแดง	-	0.65	-	-	-	-
ฉันทข้าวขาหมู	1.29	1.29	-	0.65	-	0.65

(ต่อ)

รายการกัณฑ์อาหาร	ฉันในวันธรรมดา				ฉันในวันพระ	
	วันที่ 1		วันที่ 2		วันที่ 3	
	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันกัณฑ์อาหารจานเดียว						
ฉันข้าวซอย	0.65	0.65	-	-	-	1.29
ฉันข้าวต้มทรงเครื่อง	5.16	-	-	-	3.22	-
ฉันข้าวผัด	1.93	2.58	0.65	1.93	1.93	3.87
ฉันก๋วยเตี๋ยว	-	10.32	-	11.61	0.65	12.90
ฉันผัดไทย	-	-	-	-	-	1.29
ฉันแกงเหला	-	1.93	0.65	-	0.65	1.29
ฉันก๋วยจั๊บ	-	1.93	-	-	-	3.23
ฉันราดหน้า	-	-	-	1.93	-	-
ฉันมาม่าต้ม	-	0.65	-	3.87	-	1.29
ฉันมาม่าผัด	-	1.29	-	-	-	-
ฉันส้มตำ	-	0.65	-	0.65	-	1.93

จากตารางข้างต้น พบว่า การบันทึกการฉันกัณฑ์อาหาร วันที่ 1 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันกัณฑ์อาหารมือเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 45.81 ฉันข้าวสวยร้อยละ 11.61 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทต้มร้อยละ 7.74 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทผัดร้อยละ 7.10 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทแกงร้อยละ 19.35 ฉันกัณฑ์อาหารประเภททอดร้อยละ 10.32 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทปิ้งย่างร้อยละ 1.29 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทลาบร้อยละ 1.29 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทยำร้อยละ 3.87 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 3.87 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่าง โดยใหญ่จะฉันกัณฑ์อาหารประเภทจานเดียว คือ ฉันขนมจีนร้อยละ 1.29 ฉันข้าวกระเพราและข้าวขาหมูร้อยละ 1.29 เท่ากัน ฉันข้าวต้มร้อยละ 5.16 ส่วนมือเพลมีการฉันกัณฑ์อาหาร ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 29.67 ฉันข้าวสวยร้อยละ 7.10 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทต้มร้อยละ 2.58 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทผัดร้อยละ 3.23 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทแกงร้อยละ 9.67 ฉันกัณฑ์อาหารประเภททอดร้อยละ 7.10 ฉันกัณฑ์อาหาร

ประเภทลาบร้อยละ 0.65 น้ันกััดอาหารประเภทปั้ง/ย่างร้อยละ 1.93 น้ันกััดอาหารประเภทยำ ร้อยละ 1.93 น้ันกััดอาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 4.52 นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ น้ันกััดอาหารประเภทจานเดียว น้ันขนมจีนร้อยละ 4.52 น้ันข้าวมันไก่ร้อยละ 5.80 น้ันกระเพรา ร้อยละ 3.23 น้ันข้าวขาหมูร้อยละ 1.29 น้ันข้าวหมูแดงร้อยละ 0.65 น้ันกัวยเตี๋ยวร้อยละ 10.32 น้ันมามา้ผัดและน้ันข้าวซอยน้ันส้มตำ ร้อยละ 0.65 เท่ากัน น้ันกัวยจ้ับและน้ันเกาเหลา น้ันผัดไทย ร้อยละ 1.93 เท่ากัน น้ันข้าวผัดร้อยละ 2.58

วันที่ 2 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างมีการน้ันกััดอาหารเมื่อเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่น้ันข้าวเหนียว ร้อยละ 53.54 น้ันข้าวสวยร้อยละ 10.32 น้ันกััดอาหารประเภทต้มร้อยละ 7.10 น้ันกััดอาหาร ประเภทผัดร้อยละ 10.32 น้ันกััดอาหารประเภทแกงร้อยละ 23.22 น้ันกััดอาหารประเภททอด ร้อยละ 11.61 น้ันกััดอาหารประเภทปั้ง/ย่างร้อยละ 0.65 น้ันกััดอาหารประเภทลาบร้อยละ 1.29 น้ันกััดอาหารประเภทยำร้อยละ 1.93 น้ันกััดอาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 7.10 นอกจากนี้แล้ว กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่น้ันกััดอาหารประเภทจานเดียว คือ น้ันขนมจีนและน้ันข้าวมันไก่ น้ันเกาเหลา น้ันข้าวผัดร้อยละ 0.65 น้ันข้าวกระเพรา ร้อยละ 1.29 ส่วนมือเพลมีการน้ันกััดอาหาร ดังนี้ ส่วนใหญ่น้ันข้าวเหนียวร้อยละ 34.83 น้ันข้าวสวยร้อยละ 5.16 น้ันกััดอาหารประเภทต้ม ร้อยละ 3.87 น้ันกััดอาหารประเภทผัดและน้ันกััดอาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 7.74 เท่ากัน น้ันกััดอาหารประเภทแกงร้อยละ 12.90 น้ันกััดอาหารประเภททอดร้อยละ 3.87 น้ันกััดอาหาร ประเภทลาบร้อยละ 1.29 น้ันกััดอาหารประเภทปั้ง/ย่างร้อยละ 2.58 น้ันกััดอาหารประเภทยำ ร้อยละ 3.23 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะน้ันกััดอาหารประเภทจานเดียว น้ันขนมจีน ร้อยละ 4.52 น้ันกระเพราร้อยละ 1.29 น้ันส้มตำและน้ันข้าวขาหมูร้อยละ 0.65 เท่ากัน น้ันมามา้ต้ม ร้อยละ 3.87 น้ันกัวยเตี๋ยวร้อยละ 11.61 และน้ันข้าวผัด น้ันราดหน้าร้อยละ 1.93 เท่ากัน

วันที่ 3 (วันพระ) กลุ่มตัวอย่างมีการน้ันกััดอาหารเมื่อเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่น้ันข้าวเหนียว ร้อยละ 41.94 ข้าวสวยร้อยละ 14.83 น้ันกััดอาหารประเภทต้มร้อยละ 7.10 น้ันกััดอาหาร ประเภทผัดร้อยละ 8.38 น้ันกััดอาหารประเภทแกงร้อยละ 16.13 น้ันกััดอาหารประเภททอดร้อยละ 9.68 น้ันกััดอาหารประเภทปั้ง/ย่างร้อยละ 0.65 น้ันกััดอาหารประเภทลาบร้อยละ 1.93 น้ันกััดอาหารประเภทยำร้อยละ 3.87 น้ันกััดอาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 2.58 นอกจากนี้แล้ว กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่จะน้ันกััดอาหารประเภทจานเดียว คือ น้ันข้าวมันไก่และน้ันข้าวผัดร้อยละ 1.93 เท่ากัน น้ันข้าวกระเพราและน้ันกัวยเตี๋ยว น้ันเกาเหลาร้อยละ 0.65 เท่ากัน น้ันข้าวต้มร้อยละ 3.22 ส่วนมือเพลมีการน้ันกััดอาหาร ดังนี้ ส่วนใหญ่น้ันข้าวเหนียวร้อยละ 26.45 น้ันข้าวสวยร้อยละ 4.51 น้ันกััดอาหารประเภทต้มร้อยละ 1.93 น้ันกััดอาหารประเภทผัดและน้ันกััดอาหารประเภท น้ำพริกร้อยละ 4.51 เท่ากัน น้ันกััดอาหารประเภทแกงร้อยละ 7.10 น้ันกััดอาหารประเภททอด

และน้ันกั้ตอาหารประเภทป้ียงและน้ันกั้ตอาหารประเภทย้าร้อยละ 3.23 เท่ากัน น้ันกั้ตอาหารประเภทลาบร้อยละ 0.65 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่าง โดยใหญ่จะน้ันกั้ตอาหารประเภทงานเดี่ยวคือ น้ันขนมจีนร้อยละ 7.10 น้ันข้าวมันไก่และข้าวกระเพราร้อยละ 1.93 เท่ากัน น้ันข้าวขาหมูร้อยละ 0.65 น้ันข้าวหมูแดงร้อยละ 0.65 น้ันมามาต้มน้ันเกาเหลา น้ันข้าวซอยและผัดไทยร้อยละ 1.29 เท่าๆ กัน น้ันกั้วยเดี่ยวร้อยละ 12.90 น้ันกั้วยจ้บร้อยละ 3.23 น้ันข้าวผัดร้อยละ 3.87 และน้ันส้มตำร้อยละ 1.93



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ภาคผนวก ข

ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารจากการบันทึกรายการฉันทัดอาหาร  
ที่ฉันทจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างที่จำพรรษาอยู่ในวัดประเพณีวิสุทธิคามสีมา (n = 12)

รายการฉันทอาหาร	ฉันทในวันธรรมดา				ฉันทในวันพระ	
	วันที่ 1		วันที่ 2		วันที่ 3	
	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันทข้าว						
ฉันทข้าวสวย	5.16	5.80	3.87	1.29	3.23	0.65
ฉันทข้าวเหนียว	1.93	0.65	1.29	3.23	5.16	3.23
การฉันทอาหารประเภทต่างๆ						
ฉันทอาหารประเภทแกง	4.51	1.93	1.93	1.29	0.65	0.65
ฉันทอาหารประเภทต้ม	-	-	0.65	-	1.93	0.65
ฉันทอาหารประเภทผัด	0.65	2.58	0.65	0.65	1.93	-
ฉันทอาหารประเภททอด	1.29	-	-	0.65	1.29	0.65
ฉันทอาหารประเภทยำ	-	1.29	1.29	0.65	-	0.65
ฉันทอาหารประเภทปิ้งย่าง	-	-	-	-	-	-
ฉันทอาหารประเภทลาบ	-	-	-	-	-	-
ฉันทอาหารประเภทน้ำพริก	0.65	-	-	0.65	1.93	1.29
การฉันทอาหารจานเดียว						
ฉันทขนมจีน	-	-	-	-	-	0.65
ฉันทข้าวมันไก่	-	-	-	-	-	0.65
ฉันทข้าวกระเพรา	-	-	-	0.65	-	-
ฉันทข้าวขาหมู	-	-	-	0.65	-	-
ฉันทข้าวต้มทรงเครื่อง	-	-	-	-	-	0.65
ฉันทข้าวผัด	-	-	1.29	-	-	-
ฉันทก๋วยเตี๋ยว	-	0.65	0.65	1.29	-	1.93
ฉันทเกาเหลา	-	-	-	-	0.65	-

(ต่อ)

รายการกัฏดาหาร	ฉันในวันธรรมดา				ฉันในวันพระ	
	วันที่ 1		วันที่ 2		วันที่ 3	
	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันกัฏดาหารงานเดี่ยว						
ฉันราดหน้า	-	-	-	0.65	-	-
ฉันมามาต้ม	-	0.65	-	-	-	-
ฉันมามาฝัด	-	-	-	0.65	-	-

จากตารางข้างต้น พบว่า การบันทึกการฉันกัฏดาหาร วันที่ 1 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันกัฏดาหารมือเช้า ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 1.93 ฉันข้าวสวยร้อยละ 5.16 ฉันกัฏดาหารประเภทฝัดและฉันกัฏดาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 0.65 ฉันกัฏดาหารประเภทแกงร้อยละ 4.51 ฉันกัฏดาหารประเภททอดร้อยละ 1.29 ส่วนมือเพลมีการฉันกัฏดาหาร ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 0.65 ฉันข้าวสวยร้อยละ 5.80 ฉันกัฏดาหารประเภทฝัดร้อยละ 2.58 ฉันกัฏดาหารประเภทแกงร้อยละ 1.93 ฉันกัฏดาหารประเภทย้าร้อยละ 1.29 นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ฉันกัฏดาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ฉันถ้วยเดี่ยวและมามาต้มร้อยละ 0.65 เท่ากัน

วันที่ 2 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันกัฏดาหารมือเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 1.29 ฉันข้าวสวยร้อยละ 3.87 ฉันกัฏดาหารประเภทต้มและฉันกัฏดาหารประเภทฝัดร้อยละ 0.65 เท่ากัน ฉันกัฏดาหารประเภทแกงร้อยละ 1.93 ฉันกัฏดาหารประเภทย้าร้อยละ 1.29 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันกัฏดาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ฉันถ้วยเดี่ยวร้อยละ 0.65 ฉันข้าวฝัดร้อยละ 1.29 ส่วนมือเพลมีการฉันกัฏดาหาร ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 3.23 ฉันข้าวสวยร้อยละ 1.29 ฉันกัฏดาหารประเภทฝัดร้อยละ 0.65 ฉันกัฏดาหารประเภทแกงร้อยละ 1.29 ฉันกัฏดาหารประเภททอด กัฏดาหารประเภทย้าและกัฏดาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 0.65 เท่าๆ กัน นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันกัฏดาหารประเภทงานเดี่ยว ฉันกระเพรา ฉันข้าวขามูและฉันฝัดมามาฉันราดหน้าร้อยละ 0.65 เท่าๆ กัน และฉันถ้วยเดี่ยวร้อยละ

1.29



วันที่ 3 (วันพระ) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทนภัตตาหารมือเช้าดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทนข้าวเหนียวร้อยละ 16.77 ข้าวสวยร้อยละ 4.52 ฉันทนภัตตาหารประเภทต้มและประเภทผัดเท่ากันร้อยละ 2.58 ฉันทนภัตตาหารประเภทแกงร้อยละ 0.65 ฉันทนภัตตาหารประเภททอดร้อยละ 1.29 ฉันทนภัตตาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 1.93 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันทนภัตตาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ฉันทนเกาเหลาร้อยละ 0.65 ส่วนมือเพลมีการฉันทนภัตตาหาร ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทนข้าวเหนียวร้อยละ 3.23 ฉันทนข้าวสวยร้อยละ 0.65 ฉันทนภัตตาหารประเภทต้ม ประเภทแกง ประเภททอดและประเภท ยำเท่ากันร้อยละ 0.65 ฉันทนภัตตาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 1.29 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันทนภัตตาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ขนมจีน ข้าวมันไก่ และข้าวขาหมูเท่ากันร้อยละ 0.65 และฉันทนกล้วยเด็กร้อยละ 1.93

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ภาคผนวก ข

ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารจากการบันทึกรายการฉันทัดอาหาร  
ที่ฉันทจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างที่จำพรรษาอยู่ในวัดประเพณีสำนักสงฆ์ (n = 38)

รายการฉันทอาหาร	ฉันทในวันธรรมดา				ฉันทในวันพระ	
	วันที่ 1		วันที่ 2		วันที่ 3	
	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันทข้าว						
ฉันทข้าวสวย	5.81	7.74	1.93	1.93	4.52	5.16
ฉันทข้าวเหนียว	15.48	10.32	20.00	10.32	16.77	10.97
การฉันทอาหารประเภทต่างๆ						
ฉันทอาหารประเภทแกง	6.45	1.93	7.74	3.87	7.10	1.93
ฉันทอาหารประเภทต้ม	3.23	3.87	3.23	-	2.58	3.23
ฉันทอาหารประเภทผัด	2.58	0.65	3.23	0.65	2.58	1.29
ฉันทอาหารประเภททอด	7.10	2.58	2.58	3.23	7.74	2.58
ฉันทอาหารประเภทยำ	1.29	2.58	2.58	1.29	1.93	1.29
ฉันทอาหารประเภทปิ้งย่าง	-	1.29	0.65	0.65	-	2.58
ฉันทอาหารประเภทลาบ	0.65	0.65	1.93	0.65	-	-
ฉันทอาหารประเภทน้ำพริก	-	2.58	-	-	-	1.93
การฉันทอาหารจานเดียว						
ฉันทขนมจีน	-	-	-	1.29	-	0.65
ฉันทข้าวมันไก่	0.65	1.29	0.65	0.65	0.65	1.29
ฉันทข้าวกระเพรา	0.65	-	-	0.65	-	-
ฉันทข้าวหมูแดง	-	-	-	-	-	-
ฉันทข้าวขาหมู	-	0.65	-	-	-	0.65
ฉันทข้าวซอย	-	-	-	1.29	-	-
ฉันทข้าวต้มทรงเครื่อง	0.65	-	1.29	-	1.93	-
ฉันทข้าวผัด	1.29	-	0.65	1.93	0.65	-

(ต่อ)

รายการกัณฑ์อาหาร	ฉันในวันธรรมดา				ฉันในวันพระ	
	วันที่ 1		วันที่ 2		วันที่ 3	
	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันกัณฑ์อาหารจานเดียว						
ฉันถ้วยเดียว	-	5.16	-	3.87	-	5.81
ฉันเกาหลา	-	1.93	-	0.65	-	1.93
ฉันถ้วยจับ	-	-	-	-	-	-
ฉันราดหน้า	-	-	-	1.29	-	-
ฉันส้มตำ	-	-	-	0.65	-	-

จากตารางข้างต้น พบว่า การบันทึกการฉันกัณฑ์อาหาร วันที่ 1 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันกัณฑ์อาหารมือเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 15.48 ข้าวสวยร้อยละ 5.81 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทต้มร้อยละ 3.23 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทผัดร้อยละ 2.58 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทแกงร้อยละ 6.45 ฉันกัณฑ์อาหารประเภททอดร้อยละ 7.10 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทลาบร้อยละ 0.65 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทยำร้อยละ 1.29 นอกจากนี้แล้ว กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่จะ ฉันกัณฑ์อาหารประเภทจานเดียว คือ ข้าวมันไก่ ข้าวกระเพราและข้าวต้มร้อยละ 0.65 เท่าๆ กัน ส่วนมือเพลมีการฉันกัณฑ์อาหารดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 10.32 ฉันข้าวสวยร้อยละ 7.74 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทต้มร้อยละ 3.87 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทผัดร้อยละ 0.65 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทแกงร้อยละ 1.93 ฉันกัณฑ์อาหารประเภททอดร้อยละ 2.58 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทลาบร้อยละ 0.65 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทปิ้งย่างร้อยละ 1.29 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทยำและประเภทน้ำพริกร้อยละ 2.58 เท่ากัน นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ ฉันกัณฑ์อาหารประเภทจานเดียว คือ ฉันข้าวขาหมูร้อยละ 0.65 ฉันถ้วยเดียวร้อยละ 5.16 และฉันเกาหลาร้อยละ 1.93

วันที่ 2 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันกัณฑ์อาหารมือเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่ ฉันข้าวเหนียวร้อยละ 20 ฉันข้าวสวยร้อยละ 1.93 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทต้มและกัณฑ์อาหารประเภทผัดร้อยละ 3.23 เท่ากัน ฉันกัณฑ์อาหารประเภทแกงร้อยละ 7.74 ฉันกัณฑ์อาหารประเภททอดร้อยละ 2.58 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทปิ้ง/ย่างร้อยละ 0.65 ฉันกัณฑ์อาหารประเภทลาบร้อยละ 1.93 ฉันกัณฑ์อาหาร

ประเภทย่ำร้อยละ 2.58 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันทัดอาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ข้าวมันไก่ ข้าวผัดร้อยละ 0.65 เท่ากัน ส่วนมือเปلمีการฉันทัดอาหารดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทัวเหนียว ร้อยละ 10.32 ฉันทัวสวยร้อยละ 1.93 ฉันทัดอาหารประเภทผัดร้อยละ 0.65 ฉันทัดอาหารประเภทแกงร้อยละ 3.87 ฉันทัดอาหารประเภททอดร้อยละ 3.23 ฉันทัดอาหารประเภทลาบและฉันทัดอาหารประเภทปิ้งย่างร้อยละ 0.65 เท่ากัน ฉันทัดอาหารประเภทย่ำร้อยละ 1.29 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันทัดอาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ขนมจีน ข้าวซอย และราดหน้าร้อยละ 1.29 เท่ากัน ทั้งนี้ยังฉันทัวมันไก่ ข้าวกระเพรา เกาเหลาและส้มตำร้อยละ 0.65 เท่ากัน

วันที่ 3 (วันพระ) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทัดอาหารมือเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทัวเหนียว ร้อยละ 16.77 ข้าวสวยร้อยละ 4.52 ฉันทัดอาหารประเภทต้มและฉันทัดอาหารประเภทผัดร้อยละ 2.58 เท่ากัน ฉันทัดอาหารประเภทแกงร้อยละ 7.10 ฉันทัดอาหารประเภททอดร้อยละ 7.74 ฉันทัดอาหารประเภทย่ำร้อยละ 1.93 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันทัดอาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ฉันทัวมันไก่ และฉันทัวผัดร้อยละ 0.65 เท่ากัน ฉันทัวต้มร้อยละ 1.93 ส่วนมือเปلمีการฉันทัดอาหารดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทัวเหนียวร้อยละ 10.97 ฉันทัวสวยร้อยละ 5.16 ฉันทัดอาหารประเภทต้มร้อยละ 3.23 ฉันทัดอาหารประเภทผัดและฉันทัดอาหารประเภทย่ำร้อยละ 1.29 เท่ากัน ฉันทัดอาหารประเภทแกง และฉันทัดอาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 1.93 เท่ากัน นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันทัดอาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ขนมจีนและข้าวขาหมู ร้อยละ 0.65 เท่ากัน ข้าวมันไกร้อยละ 1.29 ฉันทัวเดียวร้อยละ 5.81 และฉันทัวเกาเหลาร้อยละ 1.93

## ภาคผนวก ฅ

ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารจากการบันทึกรายการฉันทัดอาหาร  
ที่ฉันทจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (n = 155)

รายการฉันทอาหาร	ฉันทในวันธรรมดา				ฉันทในวันพระ	
	วันที่ 1		วันที่ 2		วันที่ 3	
	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
<b>การฉันทข้าว</b>						
ฉันทข้าวสวย	22.58	20.65	16.13	8.39	22.58	10.32
ฉันทข้าวเหนียว	63.23	40.65	74.84	48.39	63.87	40.65
<b>การฉันทฉันทอาหารประเภทต่างๆ</b>						
ฉันทฉันทอาหารประเภทแกง	30.32	13.55	32.90	18.06	23.23	9.67
ฉันทฉันทอาหารประเภทต้ม	10.97	6.45	10.96	3.87	11.61	5.81
ฉันทฉันทอาหารประเภทผัด	10.32	6.45	14.19	9.03	12.90	5.81
ฉันทฉันทอาหารประเภททอด	18.71	9.68	14.19	7.74	18.71	6.45
ฉันทฉันทอาหารประเภทยำ	5.16	1.29	5.81	5.16	5.81	5.16
ฉันทฉันทอาหารประเภทปิ้งย่าง	1.29	3.23	1.29	3.23	0.65	5.81
ฉันทฉันทอาหารประเภทลาบ	1.93	5.18	3.23	1.93	1.94	0.65
ฉันทฉันทอาหารประเภทน้ำพริก	4.52	7.10	7.10	8.39	4.52	7.74
<b>การฉันทฉันทอาหารจานเดียว</b>						
ฉันทขนมจีน	1.29	4.52	0.65	5.81	-	7.74
ฉันทข้าวมันไก่	0.65	7.10	1.29	0.65	2.58	3.87
ฉันทข้าวกระเพรา	1.93	3.23	1.29	2.58	0.65	1.93
ฉันทข้าวหมูแดง	-	0.65	-	-	-	-
ฉันทข้าวขาหมู	1.29	1.93	-	1.29	-	1.29
ฉันทข้าวซอย	0.65	0.65	-	1.29	-	1.29
ฉันทข้าวต้มทรงเครื่อง	5.81	-	1.29	-	5.16	0.65
ฉันทข้าวผัด	3.23	2.58	2.58	3.87	2.58	-

(ต่อ)

รายการกัณฑ์อาหาร	ฉันทน์ในวันธรรมดา				ฉันทน์ในวันพระ	
	วันที่ 1		วันที่ 2		วันที่ 3	
	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล	มือเช้า	มือเพล
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันทน์กัณฑ์อาหารจานเดียว						
ฉันทน์กล้วยเดี่ยว	-	16.13	0.65	16.77	0.65	20.65
ฉันทน์ผักไทย	-	1.93	-	-	-	1.29
ฉันทน์เกาเหลา	-	3.87	0.65	0.65	11.29	3.23
ฉันทน์กล้วยจ๊อบ	-	1.93	-	-	-	3.23
ฉันทน์ราดหน้า	-	-	-	3.87	-	-
ฉันทน์มาม่าต้ม	-	1.29	-	4.52	-	1.29
ฉันทน์มาม่าผัด	-	1.29	-	0.65	-	-
ฉันทน์ส้มตำ	-	0.65	-	1.29	-	-

จากตารางข้างต้น พบว่า การบันทึกการฉันทน์กัณฑ์อาหาร วันที่ 1 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่าง มีการฉันทน์กัณฑ์อาหารมือเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทน์ข้าวเหนียวร้อยละ 63.23 ข้าวสวยร้อยละ 22.58 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทแกงร้อยละ 30.32 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทต้มร้อยละ 10.97 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทผัดร้อยละ 10.32 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภททอดร้อยละ 18.71 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทยำร้อยละ 5.61 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทปิ้งย่างร้อยละ 1.29 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทลาบร้อยละ 1.93 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 4.52 นอกจากนี้แล้ว กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่จะ ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทจานเดียว ฉันทน์ขนมจีนร้อยละ 1.29 ฉันทน์ข้าวมันไก่ร้อยละ 0.65 ฉันทน์ข้าวกระเพราร้อยละ 1.93 ฉันทน์ข้าวขาหมูร้อยละ 1.29 ฉันทน์ข้าวซอยร้อยละ 0.65 ฉันทน์ข้าวต้มทรงเครื่องร้อยละ 5.81 ฉันทน์ข้าวผัดร้อยละ 3.32 ส่วนมือเพลมีการฉันทน์กัณฑ์อาหารดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทน์ข้าวเหนียวร้อยละ 40.65 ฉันทน์ข้าวสวยร้อยละ 20.65 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทแกงร้อยละ 13.55 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทต้มร้อยละ 6.45 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทผัดร้อยละ 6.45 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภททอดร้อยละ 9.68 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทยำร้อยละ 1.29 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทปิ้งย่างร้อยละ 3.32 ฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทลาบร้อยละ 5.18 และฉันทน์กัณฑ์อาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 7.10 นอกจากนี้แล้ว

กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่จะ ฉันทัดอาหารประเภทงานเดี่ยว ฉันทนมนจิ้นร้อยละ 4.52 ฉันท้ำมันไก่ร้อยละ 7.10 ฉันทข้าวกระเพราร้อยละ 3.23 ฉันทข้าวหมูแดงร้อยละ 0.65 ฉันทข้าวขาหมูร้อยละ 1.93 ฉันทข้าวซอยร้อยละ 0.65 ฉันทข้าวผัดร้อยละ 3.32 ฉันทก้วยเตี๋ยร้อยละ 16.13 ฉันทผัดไทย ฉันทก้วยจ๊ับร้อยละ ฉันทเกาเหลาร้อยละ 3.87 ฉันทมาม่าต้มและมาม่าผัดร้อยละ 1.29 และฉันทส้มตำร้อยละ 0.65

วันที่ 2 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทัดอาหารมื้อเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่ ฉันทข้าวเหนียวร้อยละ 74.84 ฉันทข้าวสวยร้อยละ 16.13 ฉันทัดอาหารประเภทแกงร้อยละ 32.90 ฉันทัดอาหารประเภทต้มร้อยละ 10.96 ฉันทัดอาหารประเภทผัดและประเภททอดร้อยละ 14.19 เท่ากัน ฉันทัดอาหาร ประเภทยำร้อยละ 5.81 ฉันทัดอาหารประเภทปิ้ง/ย่างร้อยละ 1.29 ฉันทัดอาหารประเภทลาบร้อยละ 3.23 ฉันทัดอาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 7.10 นอกจากนี้แล้ว กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่จะ ฉันทัดอาหารประเภทงานเดี่ยว ฉันทนมนจิ้นร้อยละ 0.65 ฉันท้ำมันไก่ ข้าวกระเพรา ข้าวต้มทรงเครื่องร้อยละ 1.29 เท่ากัน ฉันทข้าวผัดร้อยละ 2.58 ฉันทก้วยเตี๋ยและเกาเหลาร้อยละ 0.65 เท่ากัน ส่วนมื้อเพลมีการฉันทัดอาหารดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทข้าวเหนียวร้อยละ 48.39 ฉันทข้าวสวยร้อยละ 8.39 ฉันทัดอาหารประเภทแกงร้อยละ 18.06 ฉันทัดอาหารประเภทต้มร้อยละ 3.87 ฉันทัดอาหารประเภททอดร้อยละ 7.74 ฉันทัดอาหารประเภทยำร้อยละ 5.16 ฉันทัดอาหารประเภทปิ้ง/ย่างร้อยละ 3.23 ฉันทัดอาหารประเภทลาบร้อยละ 1.93 ฉันทัดอาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 8.39 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันทัดอาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ฉันทนมนจิ้นร้อยละ 5.81 ฉันท้ำมันไก่และเกาเหลา มาม่าผัดร้อยละ 0.65 เท่ากัน ฉันทราดหน้าร้อยละ 3.87 ฉันทมาม่าต้มร้อยละ 4.25 และฉันทส้มตำร้อยละ 1.29

วันที่ 3 (วันพระ) กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทัดอาหารมื้อเช้า ดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทข้าวเหนียวร้อยละ 63.87 ข้าวสวยร้อยละ 22.58 ฉันทัดอาหารประเภทแกงร้อยละ 23.23 ฉันทัดอาหารประเภทต้มร้อยละ 11.61 ฉันทัดอาหารประเภทผัดร้อยละ 12.90 ฉันทัดอาหารประเภททอดร้อยละ 18.71 ฉันทัดอาหารประเภทยำร้อยละ 5.81 ฉันทัดอาหารประเภทปิ้งย่างร้อยละ 0.65 ฉันทัดอาหารประเภทลาบร้อยละ 1.93 ฉันทัดอาหารประเภทน้ำพริกร้อยละ 4.52 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันทัดอาหารประเภทงานเดี่ยว คือ ข้าวมันไก่ และข้าวผัดร้อยละ 2.58 เท่ากัน ฉันทข้าวกระเพราและก้วยเตี๋ยร้อยละ 0.65 ฉันทข้าวต้มทรงเครื่องร้อยละ 5.16 ฉันทข้าวผัดร้อยละ 2.58 และฉันทเกาเหลาร้อยละ 11.29 ส่วนมื้อเพลมีการฉันทัดอาหารดังนี้ ส่วนใหญ่ฉันทข้าวเหนียวร้อยละ 40.65 ฉันทข้าวสวยร้อยละ 10.32 ฉันทัดอาหารประเภทแกงร้อยละ 9.67 ฉันทัดอาหารประเภทต้มและฉันทัดอาหารประเภทผัดฉันทัดอาหารประเภทปิ้งย่างร้อยละ 5.81 เท่ากัน ฉันทัดอาหารประเภททอดร้อยละ 6.45 ฉันทัดอาหารประเภทลาบร้อยละ 0.65 ฉันทัดอาหารประเภทน้ำพริก

ร้อยละ 7.74 นอกจากนี้แล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังงดอาหารประเภทงานเดียว คือ น้ำมันจัน ร้อยละ 7.74 น้ำมันข้าวมันไก่ร้อยละ 3.87 น้ำมันข้าวกระเพราร้อยละ 1.93 น้ำมันข้าวหอม น้ำมันข้าวชอย น้ำมันผัดไทยและน้ำมันมาตำร้อยละ 1.29 เท่ากัน น้ำมันข้าวต้มทรงเครื่องร้อยละ 0.65 น้ำมันถั่วเขียว ร้อยละ 20.65 น้ำมันเกาเหลาและน้ำมันถั่วเขียวร้อยละ 5.16



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



## ภาคผนวก ญ

ตารางแสดงการฉันทัดอาหารว่างจากการบันทึกการฉันทัดอาหารที่ฉันทจำนวน 3 วัน

ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ฉันทตามการฉันทอาหารว่างจากการบันทึกการฉันทอาหารที่ฉันทจำนวน 3 วันของของกลุ่มตัวอย่างที่ฉันทรษาอยู่ในวัดประเภทพัทธสีมา (n = 105)

รายการฉันทอาหาร	ฉันทในวันธรรมดา		ฉันทในวันพระ
	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันทอาหารว่าง			
ฉันทนม	3.87	7.74	18.06
ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ	17.41	16.77	14.83
ฉันทผลไม้ต่างๆ	9.03	9.03	9.03
ฉันทขนมหวาน	11.61	8.38	6.45

จากตารางข้างต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทอาหารว่าง ดังนี้ วันที่ 1 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 3.87 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 17.41 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 9.03 และฉันทขนมร้อยละ 11.61

วันที่ 2 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 7.74 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 16.77 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 9.03 และฉันทขนมร้อยละ 8.38

วันที่ 3 (วันพระ) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 18.06 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 14.83 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 9.03 และฉันทขนมร้อยละ 6.45

ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารว่างจากการบันทึกรายการ  
 ภัตตาหารที่ฉันทจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างที่จำพรรษาอยู่ในวัดประเพณีวิสุทธิคามสีมา (n = 12)

รายการภัตตาหาร	ฉันทในวันธรรมดา		ฉันทในวันพระ
	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันทภัตตาหารว่าง			
ฉันทนม	3.22	3.23	-
ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ	-	1.93	0.65
ฉันทผลไม้ต่างๆ	1.93	1.93	4.51
ฉันทขนมหวาน	-	-	1.93

จากตารางข้างต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทภัตตาหารว่าง ดังนี้ วันที่ 1 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 3.22 และฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 1.93  
 วันที่ 2 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 3.23 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ และฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 1.93 เท่ากัน  
 วันที่ 3 (วันพระ) กลุ่มตัวอย่างฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 0.65 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 4.51 และฉันทขนมร้อยละ 1.93

ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารว่างจากการบันทึกรายการ  
 ภัตตาหารที่ฉันทจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างที่จำพรรษาอยู่ในวัดประเภทสำนักสงฆ์ (n = 38)

รายการภัตตาหาร	ฉันทในวันธรรมดา		ฉันทในวันพระ
	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันทภัตตาหารว่าง			
ฉันทนม	-	7.74	1.93
ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ	3.87	1.29	3.87
ฉันทผลไม้ต่างๆ	13.54	1.29	10.97
ฉันทขนมหวาน	3.87	4.51	6.45

จากตารางข้างต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทภัตตาหารว่าง ดังนี้ วันที่ 1 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่าง ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 3.87 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 13.54 และฉันทนมร้อยละ 3.87 วันที่ 2 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 7.74 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ และฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 1.29 เท่ากัน ฉันทขนมร้อยละ 4.51

วันที่ 3 (วันพระ) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 1.93 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 3.87 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 10.97 และฉันทขนมร้อยละ 6.45

ตารางแสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการฉันทัดอาหารว่างจากการบันทึกรายการ  
 ภัตตาหารที่ฉันทจำนวน 3 วันของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (n = 155)

รายการภัตตาหาร	ฉันทในวันธรรมดา		ฉันทในวันพระ
	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การฉันทภัตตาหารว่าง			
ฉันทนม	7.10	18.71	20.20
ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ	21.29	20.20	19.35
ฉันทผลไม้ต่างๆ	24.51	12.26	24.51
ฉันทขนมหวาน	15.48	12.90	14.84

จากตารางข้างต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทภัตตาหารว่าง ดังนี้ วันที่ 1 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 7.10 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 21.29 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 24.51 และฉันทขนมร้อยละ 15.48

วันที่ 2 (วันธรรมดา) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 18.71 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 20.20 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 12.26 และฉันทขนมร้อยละ 12.90

วันที่ 3 (วันพระ) กลุ่มตัวอย่างฉันทนมร้อยละ 20.20 ฉันทเครื่องดื่มต่างๆ ร้อยละ 19.35 ฉันทผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 24.51 และฉันทขนมร้อยละ 14.84

### ภาคผนวก ก

ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจากเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุมีความหมายดังนี้

ช่วงที่	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	การแปลผลภาวะโภชนาการ	ความหมาย
1	อยู่เหนือเส้น + 2 S.D.	น้ำหนักมากเกินเกณฑ์	• น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์อายุ อาจเป็นเด็กที่ตัวใหญ่กว่าเด็กทั่วไป หรืออาจเป็นเด็กอ้วน (ควรน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงเพื่อดูว่าเป็นเด็กอ้วนหรือไม่)
2	อยู่เหนือเส้น + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างมาก	• น้ำหนักยังอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่ค่อนข้างมาก เป็นการเตือนให้ควรระวังเรื่องน้ำหนัก ถ้ามากกว่านี้ อาจจะเป็นเด็กอ้วน
3	อยู่ระหว่างเส้น - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	• น้ำหนักได้ตามเกณฑ์อายุเดียวกันควรส่งเสริมให้เด็กมีน้ำหนักอยู่ในช่วงใกล้เคียงมัธยฐาน
4	อยู่ต่ำกว่าเส้น - 1.5 S.D. ถึง - 2 S.D.	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	• น้ำหนักยังอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่ค่อนข้างน้อย เป็นการเตือนให้เร่งการเพิ่มน้ำหนัก โดยรีบด่วนก่อนจะน้อยกว่าเกณฑ์
5	อยู่ต่ำกว่าเส้น - 2 S.D.	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	• น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ ควรจะมีการค้นหาสาเหตุและแก้ไขตามสาเหตุนั้นๆควบคู่กับการให้ความรู้เรื่องอาหาร ควรจะกินอย่างไร ปริมาณเท่าไรจึงเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายว่ามีความผิดปกติของร่างกาย หรือไม่

### ภาคผนวก ก

ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจากเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ มีความหมายดังนี้

ช่วงที่	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	การแปลผลภาวะโภชนาการ	ความหมาย
1	อยู่เหนือเส้น +2 S.D.	สูง	• ส่วนสูง สูงกว่าเกณฑ์อายุ อาจเป็นเด็กสูงกว่าเด็กทั่วไป
2	อยู่เหนือเส้น +1.5 S.D. ถึง +2 S.D.	ค่อนข้างสูง	• ส่วนสูงค่อนข้างสูงกว่าเด็กอายุเดียวกัน เด็กเติบโตด้านโครงสร้างได้ดีมาก (อยู่ในเกณฑ์)
3	อยู่ระหว่างเส้น -1.5 S.D. ถึง +1.5 S.D.	ส่วนสูงตามเกณฑ์	• ส่วนสูงได้ตามเกณฑ์อายุเดียวกัน การเจริญเติบโตปกติ แต่แนวโน้มที่ดี คือ ควรส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กให้อยู่ในช่วงใกล้กันเส้นมัธยฐานหรือสูงกว่านั้น
4	อยู่ต่ำกว่าเส้น -1.5 S.D. ถึง -2 S.D.	ค่อนข้างเตี้ย	• ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่ค่อนข้างเตี้ย เป็นการเตือนให้เร่งรีบส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กด้านโครงสร้างโดยแนะนำอาหารที่มีคุณภาพและกินในปริมาณที่เพียงพอ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปรตีนและแคลเซียม)
5	อยู่ต่ำกว่าเส้น -2 S.D.	เตี้ย	• ส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์อายุเดียวกัน เด็กเติบโตไม่ดี อาจมีการขาดอาหารเรื้อรังหรือมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความชะงักงันของการเจริญเติบโตและเกิดซ้ำเป็นระยะ ๆ ภาวะโภชนาการจึงฟื้นตัวไม่ได้เต็มที่ ควรรีบเร่งแก้ไข ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาานาน (อาจจะมีโรคทางกรรมพันธุ์หรือ ต่อมไทรอยด์หรือแม่และพี่น้องเตี้ย)

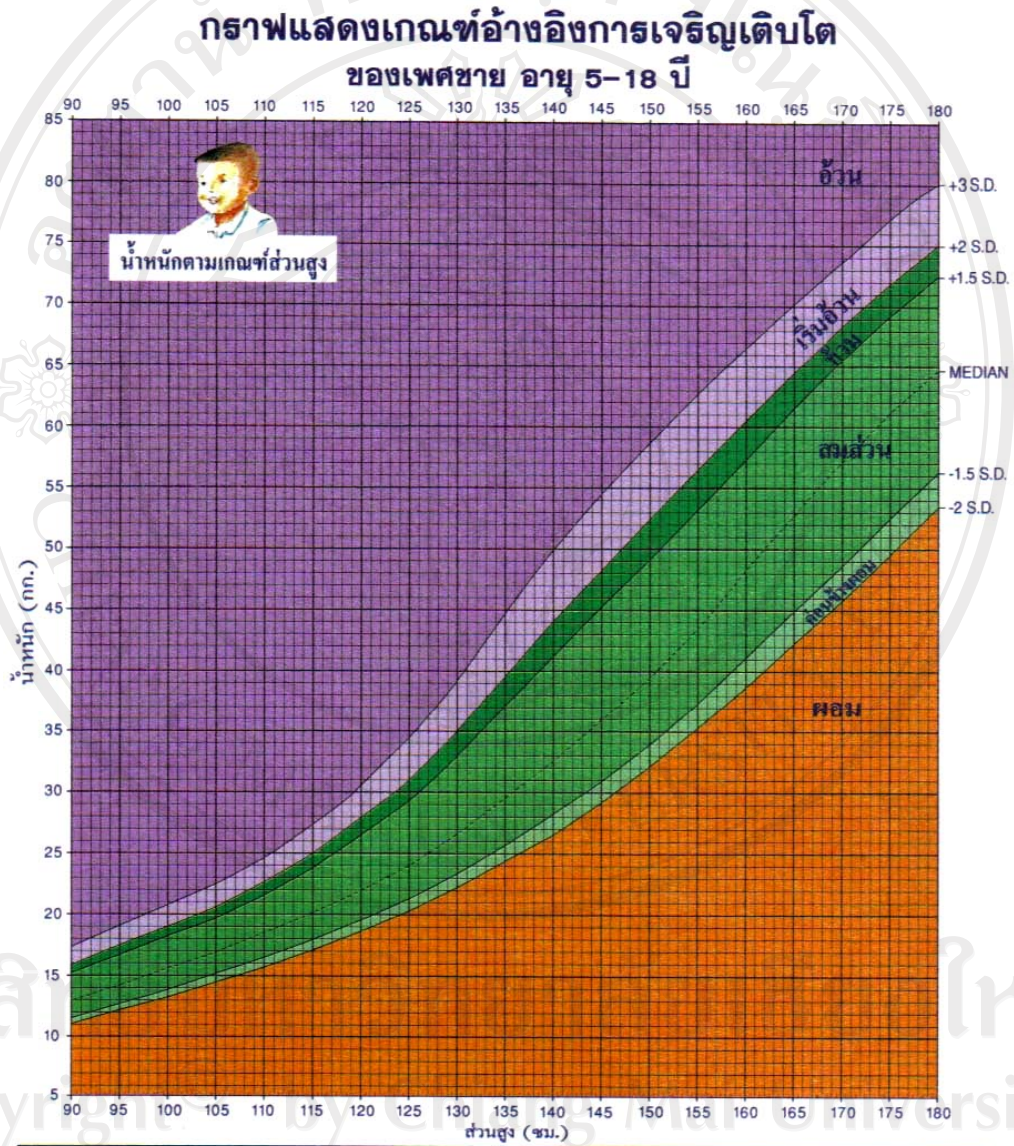
### ภาคผนวก จู

ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง มีความหมายดังนี้

ช่วงที่	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	การแปลผลภาวะโภชนาการ	ความหมาย
1	อยู่เหนือเส้น+3 S.D.	อ้วน	• มีภาวะโภชนาการเกินมาก ต้องรีบแก้ไขโดยการปรับเปลี่ยนบริโภคนิสัย ชนิดของอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คืออาหารที่มีไขมันและแป้งสูง ขนมหวาน ท็อฟฟี่ น้ำอัดลม และควรจะทำออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20 นาที/วัน
2	อยู่เหนือเส้น+2 S.D. ถึง+3 S.D.	เริ่มอ้วน	• เริ่มมีภาวะโภชนาการเกิน น้ำหนักเริ่มมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างชัดเจนควรรีบแก้ไขเช่นกัน
3	อยู่ระหว่างเส้น-1.5 S.D. ถึง+ 2 S.D.	ท้วม	• น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่น้ำหนักจะค่อนข้างสูงมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เป็นการเตือนให้ระวังเรื่องภาวะโภชนาการเกิน
4	อยู่ต่ำกว่าเส้น-1.5 S.D. ถึง-1.5 S.D.	สมส่วน	• น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง โดยแนวโน้มที่ดีควรอยู่ในช่วงใกล้เคียงมาตรฐาน
5	อยู่ต่ำกว่าเส้น-1.5 S.D. ถึง-2 S.D.	ค่อนข้างผอม	• น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่น้ำหนักจะค่อนข้างน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันหรือค่อนข้างผอม เป็นการเตือนให้เพิ่มน้ำหนัก
6	อยู่ต่ำกว่าเส้น-2 S.D.	ผอม	• น้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเดียวกันควรรีบเร่งแก้ไขด้านน้ำหนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ค่อนข้างเตี้ยหรือเตี้ยมีเช่นนั้นอาจจะไปทำให้การเจริญเติบโตด้านส่วนสูงของเด็กหยุดชะงักมากยิ่งขึ้น

ภาคผนวก ๓

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงชนิดต่างๆ

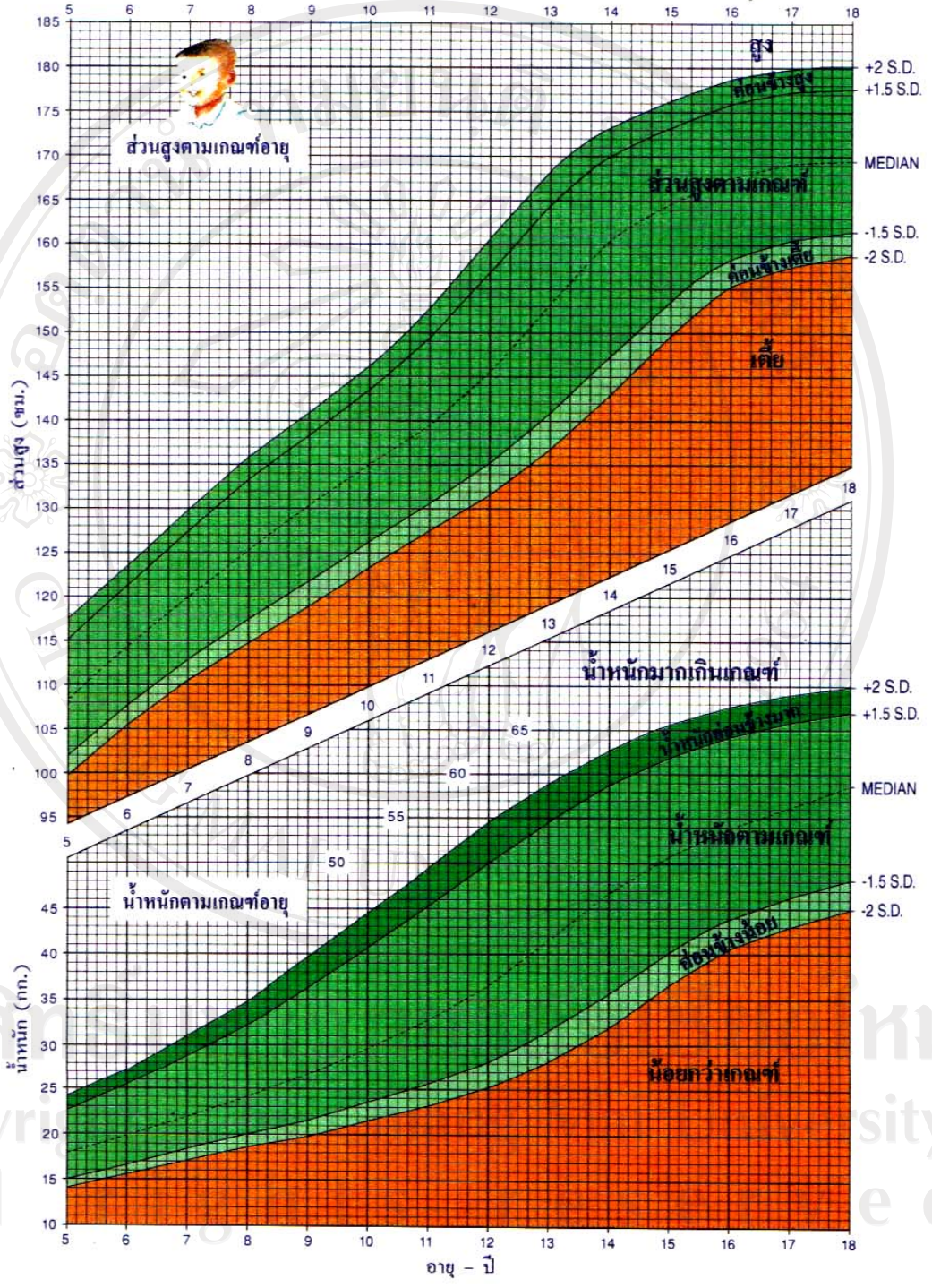


วิธีการอ่านกราฟ		
<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</b> แสดงความอ้วน-ผอม</p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้ววัดขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป มาตรฐาน ก่อนเข้าผอม ผอม</p>	<p><b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</b> แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้ววัดขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ต่ำจนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ก่อนเข้าเตี้ย เตี้ย</p>	<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</b> แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้ววัดขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักเกินเกินเกณฑ์ น้ำหนักน้อยหรือต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่าเฉลี่ยปกติ น้อยกว่าเกณฑ์</p>

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องวัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย ๑๑๑ 1 วัน - 1๑ ปี



### กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล	พระชัชพงศ์ เรือนอ้าย
วัน เดือน ปี เกิด	25 กรกฎาคม 2518
ประวัติการศึกษา	<p>2539 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน วัดเจดีย์หลวง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>2543 ศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ มหาวิทยาลัยมกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา วัดเจดีย์หลวง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่</p>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved