

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนารักษ์ สุวรรณประพิศ

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.น.สพ.ภาวิน ผดุงทศ

คณะสัตวแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นาง จตุรพร วรรณจักร

นักวิชาการส่งเสริม 8
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เลขที่.....

เรื่อง คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ ในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
เขตเทศบาลเมืองลำพูน

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ใช้สำหรับสอบถามเด็กนักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ภาคเรียนที่ 1 ปี
การศึกษา 2551 โรงเรียนในเขตเทศบาลลำพูน ซึ่งแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านโภชนาการ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ

ประกอบด้วย 2.1 ความรู้ด้านโภชนาการ

2.2 ทักษะคิดและความเชื่อ

2.3 การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร

2.4 พฤติกรรมของเพื่อน ผู้ปกครอง ครู

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถามนักเรียน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านโภชนาการ

(สำหรับผู้วิจัย)

เติมคำในช่องว่าง และเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ข้อคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ 1.ชาย 2.หญิง G1
2. อายุ.....ปี.....เดือน (เกิดวันที่.....) G2
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร G3
4. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน (รวมตัวนักเรียนด้วย) G4
5. สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนมีบุคคลใดบ้างที่มีรูปร่างอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.คุณปู่ | <input type="checkbox"/> 4.คุณย่า | <input type="checkbox"/> 7.คุณพ่อ | G5 <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 2.คุณตา | <input type="checkbox"/> 5.คุณยาย | <input type="checkbox"/> 8.คุณแม่ | |
| <input type="checkbox"/> 3.พี่ | <input type="checkbox"/> 6.น้อง | <input type="checkbox"/> 9.อื่นๆ (ระบุ)..... | |
6. นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองไปใช้จ่ายที่โรงเรียนในแต่ละวันเป็นจำนวนเท่าใด G6
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1.น้อยกว่า 20 บาทต่อวัน | <input type="checkbox"/> 4.จำนวน 61-80 บาทต่อวัน |
| <input type="checkbox"/> 2.จำนวน 21-40 บาทต่อวัน | <input type="checkbox"/> 5.จำนวน 81-100 บาทต่อวัน |
| <input type="checkbox"/> 3.จำนวน 41-60 บาทต่อวัน | <input type="checkbox"/> 6.มากกว่า 101 บาทขึ้นไป |
7. เงินส่วนที่เหลือจากค่าอาหาร นักเรียนนำไปใช้อย่างไร (ตอบได้หลายข้อ) G7
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1.ซื้อน้ำอัดลม | <input type="checkbox"/> 4.ซื้อลูกอม มากฝรัง |
| <input type="checkbox"/> 2.เก็บไว้ | <input type="checkbox"/> 5.อื่นๆ (ระบุ)..... |
| <input type="checkbox"/> 3.ขนมกรุบกรอบ เช่น เลย์ ปาปริก้า ฮานามิ เป็นต้น | |
8. ปกติแล้วนักเรียนกินอาหารมื้อเช้าเป็นอาหารประเภทใด G8
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1.ไม่กินอาหารมื้อเช้า | <input type="checkbox"/> 5.กินขนมปัง ไข่ดาว ไข่กรอก |
| <input type="checkbox"/> 2.กินอาหารแบบมีกับข้าวหลายอย่าง | <input type="checkbox"/> 6.กินประเภทหมูปิ้ง ข้าวเหนียวไก่ทอด |
| <input type="checkbox"/> 3.กินอาหารประเภทข้าวราดแกง ข้าวผัด ข้าวกระเพรา (อาหารจานเดียว) | |
| <input type="checkbox"/> 4.อื่นๆ ระบุ..... | |

9. ปกติแล้วนักเรียนกินอาหารมื้อเที่ยงเป็นอาหารประเภทใด G9

- 1. ข้าวราดแกง
- 2. อาหารจานเดียว เช่น ข้าวขาหมู ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่
- 3. ข้าวเหนียว ไก่ทอด หมูทอด หมูปิ้ง
- 4. ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน 5. อื่นๆ ระบุ.....

10. ปกติแล้วนักเรียนกินอาหารมื้อเย็นเป็นอาหารประเภทใด G10

- 1. ข้าวพร้อมกับข้าวหลายอย่าง
- 2. อาหารจานเดียวเช่น ข้าวขาหมู ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่
- 3. ข้าวราดแกง
- 4. ข้าวเหนียว ไก่ทอด หมูทอด หมูปิ้ง
- 5. อื่นๆ ระบุ.....

11. ปกติแล้วนักเรียนกินอาหารว่างระหว่าง3มื้อหลักเป็นประเภทใด G11

- 1. ไม่กินเลย 4. ขนมกรุบกรอบ
- 2. ขนมไทย 5. น้ำอัดลม
- 3. น้ำหวาน น้ำผลไม้ 6. อื่นๆ ระบุ.....

12. ถ้ามีอาหารให้นักเรียนเลือกดังต่อไปนี้ นักเรียนจะเลือกกินอาหารข้อใดเป็นลำดับแรก G12

(3 ลำดับแรก)

- 1. ไก่ทอด เช่น KFC 6. อาหาร
- 2. แฮมเบอร์เกอร์, แซนวิช 7. น้ำอัดลม น้ำผลไม้
- 3. พิซซ่า 8. ก๋วยเตี๋ยว / ขนมเส้น
- 4. กลุ่มอาหารสดเด็กเช่น ซิสเลอร์ 9. ขนมไทย
- 5. เค้ก ขนมปัง 10. ไอศกรีม

13. นอกเหนือจากอาหารหลัก3มื้อที่กินเป็นประจำนักเรียนชอบกินอาหารประเภทใดเป็นพิเศษ

- 1. อาหารมื้อว่าง 6. พิซซ่า G13
- 2. ขนมหวาน น้ำหวาน 7. น้ำอัดลม
- 3. ชาเขียว 8. ขนมกรุบกรอบ
- 4. อาหารจานด่วน เช่น เค เอฟ ซี , แมคโดนัลด์
- 5. อื่นๆ ระบุ.....

14. อาหารตามข้อที่ 13. นักเรียนรับประทานบ่อยแค่ไหน G14
1. เกือบทุกวัน
2. ทุกสัปดาห์
3. ทุกเดือน
4. นานๆครั้ง
15. นักเรียนชอบดื่มนมประเภทใด G15
1. ไม่ดื่มเลย
2. นมวัว รสหวาน
3. นมถั่วเหลือง
4. นมพร้อมมันเนย
5. นมเปรี้ยว
6. นมวัวรสจืด
7. อื่นๆระบุ.....
16. อาหารมื้อใดที่นักเรียนกินในปริมาณมากที่สุด G16
1. มื้อเช้า
2. มื้อกลางวัน
3. มื้อเย็น
4. อื่นๆ (ระบุ).....
17. ภายใน 1 วัน นักเรียนกินอาหารเป็นจำนวนกี่มื้อ..... G17
18. กิจกรรมเวลาว่างที่นักเรียนทำหลังเลิกจากโรงเรียน G18
1. เล่นกับเพื่อนๆ
2. ทำการบ้าน
3. อื่นๆระบุ.....
4. เรียนพิเศษ
5. ดูทีวี
19. นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว G19
1. 1-3 แก้ว
2. 4-6 แก้ว
3. 6-8 แก้ว
4. 9-11 แก้ว
20. นักเรียนกินผักในแต่ละวันเป็นปริมาณมากน้อยเพียงใด G20
1. ไม่กินผัก
2. ประมาณ 1 อู้งมือ ต่อวัน
3. ประมาณ 2-3 อู้งมือ ต่อวัน
4. ประมาณ 4-5 อู้งมือ ต่อวัน
5. อื่นๆระบุ.....
21. นักเรียนชอบกินอาหารก่อนนอน(1ชั่วโมงก่อนนอน) G21
1. ใช่
2. ไม่ใช่

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ

2.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการ

(สำหรับผู้วิจัย)

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ที่กำหนดให้

1. อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

k1

1. ให้พลังงาน
 2. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 3. สร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

2. กลุ่มอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อยู่ในอาหารประเภทใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)

1. ข้าว 4. ข้าวเหนียว
 2. ก๋วยเตี๋ยว 5. มะม่วงดิบ
 3. เส้นขนมจีน 6. ขนมปัง

k2

3. การกินอาหารประเภทแป้งมากเกินไป จะทำให้ร่างกายเป็นอย่างไร

1. ผอม 2. ขาดสารอาหาร 3. อ้วน

k3

4. ข้อใดถูกต้อง เกี่ยวกับการกินขนมหวาน คีมน้ำหวาน หรือชอบเติมน้ำตาลในอาหาร

1. ให้พลังงานต่ำ
 2. ไม่ทำให้อ้วน
 3. เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน ภาวะอ้วนในอนาคต

k4

5. อาหารประเภทใดมีน้ำตาลสูง (ตอบได้หลายข้อ)

k5

1. นมหวาน 6. น้ำผลไม้พร้อมดื่ม
 2. นมเปรี้ยว 7. มันฝรั่งทอด
 3. น้ำอัดลม 8. ขนมไทย
 4. ชาเขียว 9. ข้าวเหนียว หรือข้าวเหนียว

5. นมพร้อมมันเนย

6. กลุ่มอาหารประเภทไขมัน ให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

k6

1. ให้พลังงาน
 2. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 3. สร้างกล้ามเนื้อและกระดูก

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
10	ถ้างดกินอาหารเมื่อเย็น จะทำให้มีรูปร่างที่สวยงามได้อย่างแน่นอน -		
11	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำไม่ทำให้อ้วน -		
12	การออกกำลังกายทำให้ลดน้ำหนักได้ +		
13	การดื่มนมหวานเป็นประจำ อาจทำให้อ้วนได้ +		
14	การกินอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อ จะได้รับสารอาหารครบแน่นอน -		
15	การกินผลไม้ที่มีรสหวานปริมาณมากเกินไป ทำให้อ้วนได้ +		
16	การงดกินอาหารเมื่อเช้า ลดน้ำหนักได้ -		
17	การกินขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยว ทำให้อ้วนได้ +		

สำหรับผู้วิจัย

D 1 D 2 D 3 D 4 D 5 D 6 D 7 D 8 D 9
 D 10 D 11 D 12 D 13 D 14 D 15 D 16 D 17

2.3 การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร

ข้อความต่อไปนี้เป็นสิ่งที่นักเรียน สามารถหาซื้อได้ง่าย ใช่หรือไม่ใช่

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างท้ายข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ร้านขายขนมไทย เช่นบัวลอย กล้วยบวชชี ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หาซื้อได้ง่าย		
2	ร้านขายน้ำอัดลม น้ำหวาน หาซื้อได้ง่าย		
3	ร้านขาย กล้วยทอด เต้าหู้ทอด ลูกชิ้นทอด ไม้กรอกทอด สอทอด ปาต่องโก๋ หาซื้อได้ง่าย		
4	ร้านอาหารจานด่วน เช่น เค เอฟ ซี พิซซา แฮมเบอร์เกอร์ หาซื้อได้ง่าย		
5	ร้านขายขนมเค้ก โดนัท หาซื้อได้ง่าย		
6	ร้านขายไอศกรีม หาซื้อได้ง่าย		
7	ร้านขายขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาดหาซื้อได้ง่าย		

สำหรับผู้วิจัย

E 1 E 2 E 3 E 4 E 5 E 6 E 7

2.4 ด้านพฤติกรรมของเพื่อน พฤติกรรมของผู้ปกครอง พฤติกรรมของครู

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ท้ายข้อที่ตรงกับความเป็นจริง

ลำดับ

ข้อความ

ใช่ ไม่ใช่

- 1 เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน -
- 2 เพื่อนมักชวนฉัน แวะทานอาหารจานด่วนเช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์
หลังเลิกเรียน -
- 3 เพื่อนชวนฉันรับประทานขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยว -
- 4 ผู้ปกครอง ชอบซื้อน้ำอัดลมไว้ในตู้เย็น -
- 5 ผู้ปกครอง ชอบเตรียมอาหารอร่อยๆ ให้กินเสมอ -
- 6 ผู้ปกครอง ชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน หรือ พาไปกินที่ร้าน -
- 7 คุณครู บอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน +
- 8 คุณครู ให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม +
- 9 คุณครู บอกให้ฉันออกกำลังกาย +

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามผู้ปกครอง

ลำดับ.....

(สำหรับผู้วิจัย)

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เลือกคำตอบที่ถูกต้องและเขียนเครื่องหมายถูก / ลงใน ที่กำหนดให้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็น

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1. บิดา | <input type="checkbox"/> 3. ญาติ (ระบุ)..... |
| <input type="checkbox"/> 2. มารดา | <input type="checkbox"/> 4. อื่น ๆ (ระบุ)..... |

p1

2. อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 20 ปี | <input type="checkbox"/> 3. อายุ 31 – 40 ปี |
| <input type="checkbox"/> 2. อายุ 21- 30 ปี | <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 41 ปีขึ้นไป |

p2

3. ระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> 4. ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> 5. สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |

p3

4. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> 4. ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> 5. สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |

p4

5. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> 4. ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> 5. สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |

p5

6. อาชีพของบิดา

p6

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มีงานทำ | <input type="checkbox"/> 5.ข้าราชการ |
| <input type="checkbox"/> 2. รับจ้างทั่วไป | <input type="checkbox"/> 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> 3. ประกอบธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 7. ค้าขาย |
| <input type="checkbox"/> 4. พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน | <input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ (ระบุ) |

7. อาชีพของมารดา

p7

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มีงานทำ | <input type="checkbox"/> 5.ข้าราชการ |
| <input type="checkbox"/> 2. รับจ้างทั่วไป | <input type="checkbox"/> 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> 3. ประกอบธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 7. ค้าขาย |
| <input type="checkbox"/> 4. พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน | <input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ (ระบุ) |

8. รายได้ของครอบครัวรวมกันโดยประมาณต่อเดือน

p8

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท | <input type="checkbox"/> 3. 10,001 – 15,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 2. 5,001 – 10,000 บาท | <input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 15,001 บาทขึ้นไป |

9. กิจกรรมยามว่างที่ท่านปฏิบัติส่วนใหญ่ได้แก่อะไร (ตอบเพียงข้อเดียว)

p9

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. นอนพักผ่อน | <input type="checkbox"/> 5. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ |
| <input type="checkbox"/> 2. ดูโทรทัศน์.....ชั่วโมง/วัน | <input type="checkbox"/> 6. ทำความสะอาดบ้าน/ทำสวน |
| <input type="checkbox"/> 3. ออกกำลังกาย.....ชั่วโมง /วัน | <input type="checkbox"/> 7. ดูหนัง ฟังเพลง |
| ชนิดของกีฬา | <input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ (ระบุ) |
| <input type="checkbox"/> 4. อ่านหนังสือประเภทต่างๆ | |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

10. ในวันทำงานลักษณะอาหารมื้อเช้าที่ท่านและสมาชิกในครอบครัวรับประทาน

A10

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้รับประทาน | <input type="checkbox"/> 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน |
| <input type="checkbox"/> 2. ปรุงอาหารรับประทานเอง | <input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ) |

11. ในวันทำงานลักษณะอาหารมื้อเย็นที่ท่านและสมาชิกในครอบครัวรับประทาน

A11

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้รับประทาน | <input type="checkbox"/> 3. ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน |
|---|---|

2. ปรุงอาหารรับประทานเอง 4. อื่นๆ (ระบุ)

12. ในวันหยุดท่านและสมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันได้แก่ A12

1. ทานอาหารนอกบ้าน มือหลัก 1 มือ
 2. ออกกำลังกายร่วมกันทุกสัปดาห์
 3. ทานอาหารจานด่วนเช่น เคเอฟซี แมคโดนัลด์ พิซซ่า A12.1
 เดือนละ 1 - 5 ครั้ง ทุกสัปดาห์
 ทุกเดือน อื่นๆ (ระบุ)

13. การรับประทานอาหารมักจะเป็นความชอบของใคร A13

1. พ่อ / แม่ 2. ลูก

14. ส่วนใหญ่ท่านหรือครอบครัวชอบอาหารที่มีรสอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 14

1. หวาน 4. เผ็ด
 2. เค็ม 5. ทูกรส
 3. เปรี้ยว 6. อื่นๆ (ระบุ)

15. อาหารมือใดที่ท่านรับประทานในปริมาณมากที่สุด A15

1. มื้อเช้า 3. มื้อเย็น
 2. มื้อกลางวัน 4. อื่นๆ (ระบุ)

16. โดยปกติท่านปรุงอาหารใช้น้ำมันชนิดใด A16

1. น้ำมันพืช 3. น้ำมันพืชและน้ำมันหมู
 2. น้ำมันหมู 4. อื่นๆ (ระบุ)

17. โดยปกติท่านชอบปรุงอาหารด้วยวิธีใด (ตอบได้หลายข้อ) A17

1. ทอด 5. ผัด
 2. ต้ม 6. นึ่ง
 3. ตู้น 7. ปิ้ง
 4. เผา 8. อื่นๆ (ระบุ)

18. โดยปกติท่านจัดรายการอาหารอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)

A18

1.ต้องมีผักทุกมื้อ

2. ต้องมีผักทุกวัน (1-2 มื้อต่อวัน)

3. เน้นเนื้อหมู ไก่ กุ้ง วัว

4.ต้องมีผลไม้ทุกมื้อ

5. ต้องมีผลไม้ทุกวัน(1-2 มื้อต่อวัน)

6. อื่นๆ (ระบุ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ง

ข้อมูลผู้ปกครองเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=81)	ร้อยละ
ผู้ปกครอง		
บิดา	30	37.0
มารดา	41	50.6
ญาติ	8	9.9
อื่นๆ(พี่สาว)	2	2.5
อายุผู้ปกครอง		
ต่ำกว่า 20 ปี	2	2.5
21-30 ปี	6	7.4
31-40 ปี	45	55.6
มากกว่า 41 ปีขึ้นไป	28	34.6
สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน		
ปู่	12	14.8
ตา	4	4.9
พี่	7	8.6
ย่า	6	7.4
ยาย	16	19.8
พ่อ	34	42.0
แม่	31	38.3
น้อง	14	12.8
อื่นๆ	12	14.8

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=81)	ร้อยละ
การศึกษาของบิดา		
ไม่ได้ศึกษา	-	-
ประถมศึกษา	26	32.1
มัธยมศึกษา	34	42.0
ปริญญาตรี	11	13.6
สูงกว่าปริญญาตรี	1	1.2
อื่นๆ (ปวช ,ปวส)	9	11.1
การศึกษาของมารดา		
ไม่ได้ศึกษา	1	1.2
ประถมศึกษา	32	39.5
ปริญญาตรี	12	14.8
อื่นๆ (ปวท,ปวส)	2	2.5
อาชีพของบิดา		
ไม่มีงานทำ	1	1.2
รับจ้างทั่วไป	28	34.6
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	7	8.6
พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน	18	22.2
ข้าราชการ	8	9.9
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	-	-
ค้าขาย	11	13.6
อื่นๆ (ทำสวน,ซ่อมรถ)	8	9.8

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=81)	ร้อยละ
อาชีพของมารดา		
ไม่มีงานทำ	2	2.5
รับจ้างทั่วไป	25	30.9
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	4	4.9
พนักงานบริษัท ห้างร้าน เอกชน	28	34.6
ข้าราชการ	2	2.5
ค้าขาย	14	17.3
อื่นๆ (ทำสวน ,ทำนา)	6	7.4

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านโภชนาการของผู้ปกครอง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหาร

ลักษณะการรับประทานอาหาร	จำนวน(N=81)	ร้อยละ
อาหารมือเช้า		
ไม่ได้รับประทาน	4	5.0
ปรุงอาหารรับประทานเอง	54	67.5
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	19	23.8
อื่นๆ (กาแฟ,ขนมปังปัง)	3	3.8
อาหารมือเย็น		
ไม่ได้รับประทาน	1	1.2
ปรุงอาหารรับประทานเอง	62	76.6
ซื้ออาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน	15	18.5
อื่นๆ ()	3	3.7

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตาม การปรุงอาหารและความชอบอาหาร

ลักษณะการปรุงอาหาร	จำนวน(N=81)	ร้อยละ
ชนิดของน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร		
น้ำมันพืช	63	77.0
น้ำมันหมู	1	1.2
น้ำมันพืชและน้ำมันหมู	17	21.0
วิธีการปรุงอาหาร		
ทอด	61	75.3
ต้ม	62	76.5
ตุ๋น	9	11.1
เผา	10	12.3
ผัด	68	84.0
นึ่ง	38	46.9
ปิ้ง	24	29.6
รสชาติอาหารที่ชอบ		
หวาน	6	7.4
เค็ม	2	2.5
เปรี้ยว	8	9.9
เผ็ด	12	14.9
ทุกรส	70	80.4
อื่นๆ (จืด)	4	4.9
ความชอบในอาหาร		
พ่อ/แม่	18	22.5
ลูก	62	77.5

ตารางที่ 4 การจัดรายการอาหาร และมื้ออาหารที่รับประทานมากที่สุด

มื้ออาหารที่รับประทาน	จำนวน(N=81)	ร้อยละ
มื้ออาหารที่รับประทานมากที่สุด		
มือเช้า	13	16.0
มือกลางวัน	6	7.4
มือเย็น	62	76.5
อื่นๆ	-	-
การจัดรายการอาหาร		
ต้องมีผักทุกมื้อ	35	43.2
ต้องมีผักทุกวัน(1-2มื้อต่อวัน)	35	43.2
เน้นเนื้อหมู ไก่ วัว กุ้ง	22	27.2
ต้องมีผลไม้ทุกมื้อ	10	12.3
ต้องมีผลไม้ทุกวัน(1-2มื้อต่อวัน)	16	19.8
อื่นๆ (แล้วแต่โอกาส)	9	11.1
กิจกรรมที่ผู้ปกครองทำในวันหยุดร่วมกันทั้งครอบครัว		
1.ทานอาหารนอกบ้านมือหลัก 1มือ	30	41.7
2.ออกกำลังกายร่วมกันทุกสัปดาห์	23	31.9
3.ทานอาหารจานด่วนเช่นเค เอฟ ซี ฯลฯ	19	26.4
3.1เดือนละ 1 - 5 ครั้ง	17	30.4
3.2 ทุกเดือน	7	12.5
3.3 ทุกสัปดาห์	22	39.3
3.4 อื่นๆ (แล้วแต่โอกาส)	10	17.9

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางอารีรักษ์ ชลพล
วัน เดือน ปีเกิด	31 มีนาคม 2506
ภูมิลำเนา	4/2 หมู่ 5 ตำบลป่าบง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลละผดุงครรภ์ระดับต้น วิทยาลัยบรมราชชนนีลำปาง ปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประสบการณ์การทำงาน	
1 ต.ค. 27	พยาบาลเทคนิคโรงพยาบาลนครพิงค์
1 ต.ค. 34	พยาบาลเทคนิคโรงพยาบาลแจ้ห่ม
1 ต.ค. 36	พยาบาลเทคนิคโรงพยาบาลเกาะคา
21 ม.ค. 37	พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเกาะคา
29 ก.ค. 40	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเมืองปาน
1 มี.ย. 41	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลบ้านโฮ้ง
31 ต.ค. 44	นักวิชาการควบคุมโรค 6 สสจ.ลำพูน
1 ต.ค. 46 - ปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุข 7 สสจ.ลำพูน