



**ภาคผนวก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู ประชานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ ประชานสาขาวิชาการบริหารและ  
ประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยนอร์ท - เชียงใหม่
3. นางหทัยรัตน์ สามิบัติ นักโภชนาการ 8 ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
4. นางสาวณัฐฉิณี ยานะศักดิ์ ครูโภชนาการ โรงเรียนคาราวินาลัย  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## หนังสือยินยอม

(สำเนา)

บัณฑิตวิทยาลัย (โครงการพิเศษ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

26 พฤษภาคม 2551

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ข้าพเจ้า นางกฤษณ์ ชัยพิมาน เป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 2/7 โรงเรียนคาราวินาลัย เชียงใหม่ และเป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโทชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ(Independent Study) เรื่อง บทบาทผู้ปกครองด้านโภชนาการและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำต่อผู้ปกครองด้านโภชนาการ ซึ่งมีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ลายมือชื่อ.....ผู้ปกครอง  
( )ลายมือชื่อ.....พยาน  
( )ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา  
( นางกฤษณ์ ชัยพิมาน )

## ภาคผนวก ค

## ตัวอย่างเครื่องมือ

การศึกษาเรื่อง บทบาทผู้ประกอบการด้านโภชนาการและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

## คำชี้แจง

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการเลี้ยงดูเด็กนักเรียน

คำชี้แจง ใต้เครื่องหมาย  $\pi$  ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ
  - ( ) 1. ต่ำกว่า 25 ปี
  - ( ) 2. 25 – 40 ปี
  - ( ) 3. มากกว่า 40 ปี
3. ท่านมีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะ
  - ( ) บิดา
  - ( ) มารดา
  - ( ) ญาติ
  - ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
4. ท่านมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อยู่บ้านเดียวกันตามข้อใด
  - ( ) 1. 2 คน
  - ( ) 2. 3 คน
  - ( ) 3. 4 คน
  - ( ) 4. มากกว่า 4 คน

## 5. อาชีพของท่าน

- ( ) 1. รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ
- ( ) 2. ค้าขาย หรือธุรกิจ
- ( ) 3. เกษตรกรรม
- ( ) 4. รับจ้าง
- ( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

## 6. การศึกษาของท่านหรือท่านจบการศึกษาระดับใด

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

## 7. รายได้ของท่านต่อเดือน

- ( ) 1. ไม่เกิน 5,000 บาท
- ( ) 2. 5,001-10,000 บาท
- ( ) 3. 10,001-15,000 บาท
- ( ) 4. 15,001-20,000 บาท
- ( ) 5. 20,001-25,000 บาท
- ( ) 6. มากกว่า 25,000 บาท

## 8. ครอบครัวของท่านปฏิบัติในเรื่องอาหารอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ปรุงอาหารกินเองทุกมื้อ
- ( ) 2. ปรุงอาหารกินเองบ้างซื้อบ้าง
- ( ) 3. เลือกซื้อ / ปรุงอาหารตามที่ท่านชอบ
- ( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 บทบาทของผู้ปกครองด้านโภชนาการ

คำชี้แจง ให้ผู้ปกครองใส่เครื่องหมาย  $\pi$  ลงในช่องตามความเป็นจริง

ความถี่ในการปฏิบัติของผู้ปกครอง

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติมากกว่า 6 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 4-6 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-3 ครั้ง / สัปดาห์

ไม่เคยเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ส่วนที่ 2 บทบาทของผู้ปกครองด้านโภชนาการ

### 2.1 การจัดหาอาหารสำหรับบุตรหลาน

ท่านมีบทบาทปฏิบัติในการจัดหาอาหารให้บุตรหลานของท่านอยู่ในระดับใด	ระดับการปฏิบัติ				สำหรับ ผู้ศึกษา
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ	
1. จัดอาหารครบ 5 หมู่					<input type="checkbox"/>
2. ให้รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ					<input type="checkbox"/>
3. จัดอาหารเข้าให้รับประทาน					<input type="checkbox"/>
4. ให้รับประทานไข่					<input type="checkbox"/>
5. จัดข้าวกล้องให้รับประทาน					<input type="checkbox"/>
6. จัดอาหารประเภทผักให้รับประทาน					<input type="checkbox"/>
7. จัดอาหารประเภทผลไม้ให้รับประทาน					<input type="checkbox"/>
8. ให้รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					<input type="checkbox"/>
9. ให้รับประทานเนื้อปลา					<input type="checkbox"/>
10. ให้รับประทานอาหารที่ปรุงจากเต้าหู้					<input type="checkbox"/>
11. ให้ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว / วัน					<input type="checkbox"/>
12. ให้ดื่มนม 1-2 แก้ว / วัน					<input type="checkbox"/>
13. ให้ดื่มน้ำหวาน					<input type="checkbox"/>
14. ให้ดื่มน้ำอัดลม					<input type="checkbox"/>
15. ให้รับประทานอาหารเช้า					<input type="checkbox"/>
16. ชื่นชอบนมเขียวให้รับประทาน					<input type="checkbox"/>
17. ใช้ผงชูรสในการปรุงอาหารให้					<input type="checkbox"/>
18. ให้รับประทานเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก					<input type="checkbox"/>
19. ให้บุตรหลานช่วยเหลือตัวเองบนโต๊ะอาหาร					<input type="checkbox"/>
20. ให้รับประทานอาหารพร้อมสมาชิก					<input type="checkbox"/>
21. ให้ลองรับประทานอาหารใหม่ๆ					<input type="checkbox"/>
22. อธิบายให้ความรู้ประโยชน์ของอาหาร					<input type="checkbox"/>

## 2.2 การปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง

ท่านมีการปฏิบัติด้าน โภชนาการเกี่ยวกับในเรื่องต่างๆต่อไปนี้ อยู่ในระดับใด	ระดับการปฏิบัติ				สำหรับ ผู้ศึกษา
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ	
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่					<input type="checkbox"/>
2. รับประทานอาหารผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่ว					<input type="checkbox"/>
3. อธิบายประโยชน์ของอาหารที่บุตรหลานรับประทาน					<input type="checkbox"/>
4. ดูแลเรื่อง การออกกำลังกายของบุตรหลาน					<input type="checkbox"/>
5. ดูแลเรื่อง การพักผ่อนของบุตรหลาน					<input type="checkbox"/>
6. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง					<input type="checkbox"/>
7. วางกฎเกณฑ์ในการรับประทานอาหารแก่บุตรหลาน					<input type="checkbox"/>
8. รับประทานอาหารนมหวาน					<input type="checkbox"/>
9. รับประทานอาหารถึงสำเร็จ เช่น มาม่า ยำยำ					<input type="checkbox"/>
10. รับประทานอาหารทอดเช่น เนื้อทอด ปลาทอด					<input type="checkbox"/>
11. ออกกำลังกาย					<input type="checkbox"/>
12. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					<input type="checkbox"/>
13. สูบหรือเคຍสูบบุหรี่					<input type="checkbox"/>
14. ทำตัวเป็นแบบอย่างเรื่อง การรับประทานอาหาร อาหารหลากหลาย					<input type="checkbox"/>
15. ทำตัวเป็นแบบอย่างเรื่อง มารยาทขณะรับประทานอาหาร					<input type="checkbox"/>



รหัสนักเรียน.....

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกน้ำหนัก-ส่วนสูงของนักเรียน (สำหรับผู้ศึกษากรอก)

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

รหัส .....

เพศ .....อายุ .....ปี.....เดือน

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซ็นติเมตร

สรุปภาวะโภชนาการ

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

( ) 1.1 สูง

( ) 1.2 ค่อนข้างสูง

( ) 1.3 ส่วนสูงตามเกณฑ์

( ) 1.4 ค่อนข้างเตี้ย

( ) 1.5 เตี้ย

2. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

( ) 2.1 น้ำหนักมากเกินไปเกณฑ์

( ) 2.2 น้ำหนักค่อนข้างมาก

( ) 2.3 น้ำหนักตามเกณฑ์

( ) 2.4 ค่อนข้างน้อย

( ) 2.5 น้อยกว่าเกณฑ์

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

( ) 3.1 อ้วน

( ) 3.2 เริ่มอ้วน

( ) 3.3 ท้วม

( ) 3.4 สมส่วน

( ) 3.4 ค่อนข้างผอม

( ) 3.5 ผอม

สำหรับผู้ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางกฤษณ์ ชัยพิมาน
วัน เดือน ปีเกิด	16 กันยายน 2500
ประวัติการศึกษา	
2517	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคาราวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2520	ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู วิทยาลัยครูเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2533	อนุปริญญาศิลปศาสตร์ (วารสารศาสตร์และการประชาสัมพันธ์) วิทยาลัยครูเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2545	ปริญญาตรี คุรุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2521-2551	ครูผู้สอน โรงเรียนคาราวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved