



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. เรมवल นันทศุภวัฒน์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุดมศักดิ์ เห่าซึ่งเจริญ คณบดีคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา สาขาวิชาการบริหารและประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือ
แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมเครื่องหมาย / ลงใน หรือเขียนคำตอบลงในช่องว่าง.....

คำถามมีทั้งหมด 10 ข้อ กรุณาตอบทุกข้อ

1. อายุ.....ปี

** หมายเหตุ : ข้อ 2 และ 3 ผู้ศึกษาเติมเอง

2. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

3. ส่วนสูง.....เซนติเมตร ดัชนีสุขภาพ =เซนติเมตร-กิโลกรัม

4. เพศ

ชาย

หญิง

5. สถานภาพสมรส

โสด

คู่

หม้าย

หย่า / แยกกันอยู่

6. ระดับการศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.

ปวส. / อนุปริญญา

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

7. ตำแหน่งในการปฏิบัติงาน

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> อาจารย์ | <input type="checkbox"/> นักวิชาชีพ |
| <input type="checkbox"/> นักวิทยาศาสตร์ | <input type="checkbox"/> ผู้ช่วยนักวิชาชีพ |
| <input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์ | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

8. ความเพียงพอของรายได้

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> เพียงพอเหลือเก็บ | <input type="checkbox"/> เพียงพอไม่เหลือเก็บ |
| <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอไม่มีหนี้สิน | <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอมีหนี้สิน |

9. การได้รับคำแนะนำหรือความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> เคย (ตอบข้อ 10) | <input type="checkbox"/> ไม่เคย (ข้ามไปทำส่วนที่ 2) |
|--|---|

10. แหล่งความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล | <input type="checkbox"/> บุคคลในครอบครัว /ญาติพี่น้อง |
| <input type="checkbox"/> โทรทัศน์ / วิทยุ / หนังสือต่างๆ | <input type="checkbox"/> เอกสารเผยแพร่ความรู้ |
| <input type="checkbox"/> สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Internet) | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

แบบทดสอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

คำชี้แจง

กรุณาตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อว่าตรงกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของท่าน โดยทำเครื่องหมาย / ในข้อความที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง หรือข้อความที่ท่านเห็นว่าผิด หรือท่าน ไม่ทราบ

ถูก	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าว ถูกต้อง
ผิด	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าว ไม่ถูกต้อง
ไม่ทราบ	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าว ท่านไม่ทราบ

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1. ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารหลากหลายชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ			
2. นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ			
3. ถ้าท่านมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนจะไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และความดันโลหิตสูง			
4. การชั่งน้ำหนักตัวควรชั่งอย่างน้อย 3 เดือนต่อครั้ง			
5. การประเมินภาวะโภชนาการสามารถทำได้โดยการหาค่าดัชนีสุขภาพ			
6. การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายเป็นประจำหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20 - 30 นาที			
7. อาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีคุณค่าอาหารเทียบเท่าอาหารจานเดียวแบบไทย			
8. การรับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชมากเกินความต้องการของร่างกายมีความเสี่ยงน้อยที่จะเป็นโรคเบาหวาน			
9. วิตามินซีในผักและผลไม้ช่วยป้องกันไขมันอุดตันในหลอดเลือด			
10. ควรรับประทานพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดเพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่ครบถ้วน			

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
11. ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองมีสารเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอ ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก			
12. ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี			
13. ปลาเล็กปลาน้อยรวมทั้งปลากระป๋อง นอกจากจะมีปริมาณ ฟอสฟอรัสสูงแล้วยังมีแคลเซียมสูง ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง			
14. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเนื่องจากทำให้อ้วนง่ายและมีโคเลสเตอรอลสูง			
15. ควรเลือกรับประทานเนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อหมูไม่ติดมันเป็นประจำ เพราะมีไขมันต่ำ			
16. ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว เพื่อให้ได้สารอาหารแก่ร่างกาย			
17. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ ควรตรวจดู วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ และสภาพภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ไม้บวมหรือไม่บวม			
18. การเก็บนมพลาสเจอร์ไรส์ไว้ในตู้เย็น ควรบริโภคภายใน 3 เดือน			
19. นมที่หมดอายุแล้วแต่ไม่เกิน 1 สัปดาห์ยังสามารถดื่มได้			
20. ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย			
21. อาหารประเภทไขมันนอกจากให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายแล้วยังช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค			
22. ควรบริโภคน้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันรำข้าวเพราะมีส่วนช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้			
23. ไขมันในเนยแข็งและเนยเทียมเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ไม่ทำให้อ้วน			
24. การประกอบอาหารด้วยวิธีทอดหรือผัดจะช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือดได้			
25. ผู้ที่ไม่ชอบรับประทานผัก ผลไม้ มีโอกาสเสี่ยงน้อยที่จะเป็นมะเร็ง			
26. ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็ม มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้			
27. การรับประทานอาหารรสเค็มเป็นประจำทำให้เสี่ยงเกิดโรคตับแข็งได้			

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
28. การรับประทานอาหารรสหวานเป็นประจำมีโอกาสเป็นเสี่ยงน้อยที่จะเป็นโรคเบาหวาน			
29. ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน			
30. การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จควรซื้ออาหารที่สุกใหม่ มีการปกปิดป้องกันแมลงวันตอม			
31. การเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุงหรืออาหารกระป๋องควรสังเกตจากฉลากเป็นสำคัญโดยฉลากต้องระบุชื่ออาหาร ส่วนประกอบของอาหาร สถานที่ผลิต วันเวลาที่ผลิตหรือวันหมดอายุที่ชัดเจน			
32. การดื่มเบียร์ น้ำหวาน และน้ำอัดลมไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม			
33. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงน้อยต่อการเป็นโรคขาดสารอาหาร			

แบบสอบถามการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง

กรุณาตอบแบบสอบถามแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมาย / ใน หรือในข้อความที่ท่านเห็นว่าตรงกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของท่านมากที่สุด

บริโภคเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติมากกว่า 14 มื้อ / สัปดาห์

บริโภคบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 7 - 14 มื้อ / สัปดาห์

บริโภคบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1 - 6 มื้อ / สัปดาห์

ไม่เคยบริโภคเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย / สัปดาห์

1. ส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารวันละ.....มื้อ มื้อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เช้า กลางวัน เย็น อื่นๆ.....

ชนิดของอาหารที่บริโภค	ข้อความที่ตรงกับการบริโภคของท่าน			
	ไม่เคย บริโภค เลย	บริโภค บางครั้ง	บริโภค บ่อย ครั้ง	บริโภค เป็น ประจำ
2. ท่านรับประทานอาหารต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน				
1. ข้าวสวย				
2. ข้าวกล้อง				
3. ข้าวเหนียว				
4. ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ วุ้นเส้น ข้าวซอย ขนมจีน				
5. ผลิตภัณฑ์จากข้าวสาลี เช่น ขนมปังชนิดต่างๆ				
6. ธัญพืชชนิดต่างๆ เช่น งาดำ ข้าวโพด				
7. ผักสีเขียวชนิดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า				
8. ผักสีเหลืองชนิดต่างๆ เช่น ฟักทอง แครอท				
9. ผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น ฝรั่ง แดงโม ส้ม				
10. เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู ไก่ เนื้อวัว ปลา ปลาเล็กปลาน้อย				

ชนิดของอาหารที่บริโภค	ข้อความที่ตรงกับการบริโภคของท่าน			
	ไม่เคย บริโภค เลย	บริโภค บางครั้ง	บริโภค บ่อย ครั้ง	บริโภค เป็น ประจำ
11. ไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นกกระทา				
12. ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสงต้ม เต้าหู้				
13. นม โยเกิร์ต น้ำเต้าหู้				
14. เนื้อสัตว์ติดมัน				
15. อาหารที่ใช้ไขมันผัด				
16. อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ				
17. ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวานต่างๆ				
18. ขนมหวาน หรือ ของหวานต่างๆ				
19. อาหารหมักดอง เช่น ไข่กรอกอีสาน ปลาต้ม				
20. อาหารที่ปรุงด้วยผงชูรสหรือผงปรุงรส				
21. อาหารประเภทหนึ่ง ต้ม ตูน				
22. อาหารทอด เช่น เนื้อทอด ปลาทอด ไข่ทอด				
23. อาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบดิบ ก้อย แหนม				
24. อาหารปรุงสำเร็จ				
25. อาหารกระป๋อง				
26. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์				

3. ท่านรับประทานอาหารว่างช่วงเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1)

10:00 – 11:00 น.

14:00 – 15:00 น.

17:00 – 18:00 น.

20:00 – 21:00 น.

4. ส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารว่าง.....เมื่อ / สัปดาห์

5. ส่วนใหญ่อาหารว่างที่ท่านรับประทาน คือ.....

6. ท่านดื่มเครื่องดื่มอะไรขณะรับประทานอาหารว่าง

ไม่ดื่ม

ดื่ม (โปรดระบุ).....

ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน บุคลากรทางสุขภาพ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นายวสุ ทุ่งส่องแสง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการให้ข้อมูลตามแบบสอบถามการบริโภคอาหาร และแบบทดสอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามการบริโภคอาหาร และแบบทดสอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามการบริโภคอาหาร และแบบทดสอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อการแก้ปัญหาหรือส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ และส่งเสริมให้บุคลากรทางสุขภาพ และบุคลากรกลุ่มอื่นๆ ให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นายวสุ ทุ่งส่องแสง)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายวสุ รุ่งส่องแสง
วัน เดือน ปีเกิด	28 กันยายน 2524
ภูมิลำเนา	จังหวัดแพร่
ประวัติการศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนพิริยาลัยจังหวัดแพร่ จังหวัดแพร่ ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต (รังสีเทคนิค) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ทุนการศึกษา	โครงการ “โครงการอุตสาหกรรมสำหรับนักศึกษาปริญญาตรี” (IRPUS) จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
ประสบการณ์การทำงาน	นักรังสีเทคนิค ศูนย์บริการเทคนิคการแพทย์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved