



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์อุพา สุภากุล

อาจารย์พิเศษ คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

ประธานกรรมการสาขาวิชาการบริหารและ

ประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยนอร์ท- เชียงใหม่

นางเยาวลักษณ์ พลภักดี นักวิชาการโภชนาการ 8ชำนาญการ

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เรื่อง การรับรู้และการใช้ฉลากโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกและข้อมูลของฉลากโภชนาการ

ส่วนที่ 3 การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน และเติมค่าลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

		ผู้ศึกษา
1. เพศ		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 1. ชาย	
	<input type="checkbox"/> 2. หญิง	
2. อายุ		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 17 ปี	
	<input type="checkbox"/> 2. 17 ปี - 19 ปี	
	<input type="checkbox"/> 3. 20 - 22 ปี	
	<input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 22 ปี	
4. ค่าใช้จ่ายต่อเดือน		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 1. ไม่เกิน 3,000 บาท	
	<input type="checkbox"/> 2. 3,001 - 5,000 บาท	
	<input type="checkbox"/> 3. 5,001 - 8,000 บาท	
	<input type="checkbox"/> 4. 8,001 - 10,000 บาท	
	<input type="checkbox"/> 5. มากกว่า 10,000 บาท	
5. ภาวะสุขภาพของท่าน		<input type="checkbox"/>
	5.1 ท่านตรวจสอบสุขภาพประจำปี	
	<input type="checkbox"/> ตรวจ	
	<input type="checkbox"/> ไม่ตรวจ	
	5.2 ผลการตรวจสอบสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ปกติ	
	<input type="checkbox"/> ไม่ปกติ โปรดระบุ	

6. ผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใดที่ท่านซื้อบ่อย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1. อาหารบรรจุกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง
 - 2. เครื่องดื่มบรรจุกล่อง เช่น นม
 - 3. อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
 - 4. อาหารว่าง เช่น ปลาอบกรอบ ขนมกรุบกรอบ
 - 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. จากข้อ 6. สถานที่ที่ท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารดังกล่าวเป็นประจำ
- 1. สหกรณ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - 2. ซูเปอร์มาร์เก็ต
 - 3. ร้านขายของชำ
 - 4. ร้านสะดวกซื้อ
 - 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
8. ท่านอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหารก่อนการเลือกซื้อหรือไม่
- 1. อ่านฉลากโภชนาการ
 - 2. ไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการ
 - 3. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
9. ท่านรับรู้ข้อมูลเรื่องฉลากโภชนาการจากสื่อประเภทใด **มากที่สุด**
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. วิทยุ | <input type="checkbox"/> 5. เอกสาร/แผ่นพับ |
| <input type="checkbox"/> 2. โทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> 6. นิตยสาร |
| <input type="checkbox"/> 3. หนังสือพิมพ์ | <input type="checkbox"/> 7. อินเทอร์เน็ต |
| <input type="checkbox"/> 4. หนังสือเรียน | <input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ โปรดระบุ..... |
10. ท่านรับรู้และเข้าใจข้อมูลเรื่องฉลากโภชนาการจากบุคคลใด **มากที่สุด**
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. บิดา | <input type="checkbox"/> 4.ญาติ |
| <input type="checkbox"/> 2. มารดา | <input type="checkbox"/> 5. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข |
| <input type="checkbox"/> 3. ครู/อาจารย์ | <input type="checkbox"/> 6. เพื่อน |
| <input type="checkbox"/> 7. อื่น ๆ โปรดระบุ..... | |

ส่วนที่ 2 การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกและข้อมูลของฉลากโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลง ในช่องว่างที่ตรงกับการรับรู้ของท่านในแต่ละข้อ

2.1 การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกของฉลากโภชนาการ

2.2.1 บนฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารมีข้อมูลอะไรบ้างที่ท่านรับรู้หรือไม่รับรู้

ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ	รับรู้	ไม่รับรู้	ผู้ศึกษา
1. หนึ่งหน่วยบริโภค			<input type="checkbox"/>
2. จำนวนหน่วยบริโภค			<input type="checkbox"/>
3. พลังงานทั้งหมด			<input type="checkbox"/>
4. พลังงานจากไขมัน			<input type="checkbox"/>
5. น้ำหนัก ปริมาณสุทธิ			<input type="checkbox"/>
6. ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน			<input type="checkbox"/>
7. ค่าแนะนำในการบริโภค			<input type="checkbox"/>
8. ค่าแนะนำในการเก็บรักษา			<input type="checkbox"/>
9. วัน เดือน ปี ที่ผลิต			<input type="checkbox"/>
10. วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ			<input type="checkbox"/>

จากตัวอย่างฉลากโภชนาการต่อไปนี้ให้ท่านพิจารณาข้อมูลโภชนาการของขนมปังยี่ห้อ ก. และขนมปังยี่ห้อ ข. เพื่อใช้ตอบคำถามข้อ 2.2 ในหน้า 6.

ขนมปังยี่ห้อ ก.				ขนมปังยี่ห้อ ข.			
ข้อมูลโภชนาการ				ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 2 แผ่น (44 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 5				หนึ่งหน่วยบริโภค : 2 แผ่น (60 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 20 กิโลแคลอรี)				คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 30 กิโลแคลอรี)			
% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน				% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ไขมันทั้งหมด	2 ก.	3%		ไขมัน	3 ก.	5%	
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%		ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%	
โคเลสเตอรอล	0 ก.	0%		โคเลสเตอรอล	0 ก.	0%	
โปรตีน	5 ก.			โปรตีน	7 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	21 ก.	7%		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	27 ก.	9%	
ใยอาหาร	2 ก.	8%		ใยอาหาร	2 ก.	8%	
น้ำตาล	2 ก.			น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	160 ก.	7%		โซเดียม	260 ก.	11%	
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี1	0%	วิตามินเอ	0%	วิตามินบี1	25%
วิตามินบี2	4%	แคลเซียม	4%	วิตามินบี 2	35 %	แคลเซียม	6%
เหล็ก	2 %	ไอโอดีน	33%	เหล็ก	10%	ไนอะซิน	20%
				โฟเลต	25%		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี				*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันผู้ที่ต้องการ พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้				ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันผู้ที่ต้องการ พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.		ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.		ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 ก.		โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.		ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.		โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4				พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4			

2.2 การรับรู้ข้อมูลบนฉลากโภชนาการของขนมปังยี่ห้อ ก. และยี่ห้อ ข.

จากหน้า 5. กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับการรับรู้ของท่าน

รายการ	รับรู้	ไม่รับรู้	ผู้ศึกษา
1. “ข้อมูลโภชนาการ” บนผลิตภัณฑ์อาหารเป็นการแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนประกอบหรือส่วนผสมทุกอย่างที่มีในผลิตภัณฑ์นั้น ๆ			<input type="checkbox"/>
2. “หนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึง “กินหรือดื่มต่อครั้ง”			<input type="checkbox"/>
3. จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด ต่อถุง หรือต่อกล่อง หมายถึง จำนวนครั้งที่สามารถดื่มหรือกินอาหารที่บรรจุในขวดหรือกล่องนั้น			<input type="checkbox"/>
4. “Thai RDI” หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป			<input type="checkbox"/>
5. ถ้าท่านรับประทานขนมปังยี่ห้อ ก. จำนวน 2 แผ่น ท่านจะได้พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี			<input type="checkbox"/>
6. ถ้าท่านรับประทานขนมปังชนิด ข. จำนวน 2 แผ่น ท่านจะได้พลังงานจากไขมัน 30 กิโลแคลอรี			<input type="checkbox"/>
7. ขนมปังยี่ห้อ ก. มีสารอาหารที่หลากหลายกว่า ขนมปังยี่ห้อ ข.			<input type="checkbox"/>
8. ขนมปังทั้งสองยี่ห้อบรรจุขนมปังทั้งหมด 5 แผ่นต่อหนึ่งถุง			<input type="checkbox"/>
9. ถ้าท่านรับประทานขนมปังยี่ห้อ ก. ท่านมีความต้องการคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีกใน 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 93			<input type="checkbox"/>
10. ถ้าท่านรับประทานขนมปังยี่ห้อ ข. ท่านมีความต้องการไขมันจากอาหารอื่นอีกใน 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 95			<input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 3 การใช้ประโยชน์จากข้อมูลตลาดโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลง ในช่องว่างที่ตรงกับการใช้ของท่านในแต่ละข้อ

ท่านปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้อย่างไร	ไม่เคย	ส่วนน้อย	ส่วนใหญ่	ผู้ศึกษา
1. อ่านรายละเอียดข้อมูลจากตลาดโภชนาการ เวลาเลือกซื้ออาหารบรรจุสำเร็จ				<input type="checkbox"/>
2. พิจารณาข้อความกล่าวอ้าง เช่น ไขมันต่ำ แคลเซียมสูง				<input type="checkbox"/>
3. พิจารณาเปรียบเทียบส่วนประกอบของอาหาร ประเภทเดียวกันจากผู้ผลิตเป็นเกณฑ์ในการเลือกซื้อ				<input type="checkbox"/>
4. สังเกตเครื่องหมายของคณะกรรมการอาหารและยาที่รับรองคุณภาพ				<input type="checkbox"/>
5. พิจารณาการเลือกซื้ออาหารจากบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม				<input type="checkbox"/>
6. พิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับสารเจือปน เช่น วัตถุกันเสีย ผงชูรส จากตลาดโภชนาการ				<input type="checkbox"/>
7. พิจารณาจากราคาของอาหารเป็นอันดับแรก				<input type="checkbox"/>
8. พิจารณาตลาดโภชนาการที่มีตัวอักษรที่อ่านเข้าใจง่ายและชัดเจนในการเลือกซื้อ				<input type="checkbox"/>
9. พิจารณาตลาดโภชนาการเพื่อช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรค เช่น โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เป็นต้น ก่อนการเลือกซื้อ				<input type="checkbox"/>
10. แนะนำความรู้เกี่ยวกับข้อมูลตลาดโภชนาการในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ให้ผู้อื่น ได้				<input type="checkbox"/>

ภาคผนวก ก

หนังสือพิทักษ์สิทธิ

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง การรับรู้และการใช้ฉลากโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นางสาวดวงดาว บุญชัย เป็นนักศึกษา ปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำคั่นคว้าแบบอิสระ (Independent Study)

เรื่อง การรับรู้และการใช้ฉลากโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจาก ท่าน ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของ ท่าน จะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ฉลากโภชนาการต่อไปและท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบใจสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

Copyright © by (Chiang Mai University)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวดวงดาว บุญชัย)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวดวงดาว บุญชัย
วัน เดือน ปี เกิด	18 ธันวาคม 2526
ประวัติการศึกษา	
2541	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2544	มัธยมศึกษาตอนปลาย อังกฤษ – ฝรั่งเศส โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2549	ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (สาขาคหกรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2550 – ปัจจุบัน	พนักงานส่งเสริมการจัดการทางการแพทย์ ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่