

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ละออ ตันติศิริรินทร์ สาขาวิชาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์บุญเหลือ พริงคำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๑/๓๓  
๖/๓.๒  
๐๒๙๓

รองอธิการบดี.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## ภาคผนวก ข

## แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง กรุณาเติมเครื่องหมาย  ลงใน  และเขียนคำตอบลงในช่องว่าง.....  
 คำถามมีทั้งหมดมี 12 ข้อ กรุณาตอบทุกข้อ

1. อายุ.....ปี
2. น้ำหนัก..... กิโลกรัม
3. ส่วนสูง..... เซนติเมตร BMI =  $\frac{\text{กิโลกรัม}}{\text{m}^2}$

หมายเหตุ คำถาม ข้อ 2 และ 3 ผู้ศึกษาวิจัยเติมเอง

4. เพศ  
 ชาย  หญิง
5. ศาสนา  
 พุทธ  คริสต์  อิสลาม  อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. สถานภาพสมรส  
 โสด  คู่  หม้าย  หย่า/แยกกันอยู่

## 7. ระดับการศึกษา

- ประถมศึกษา (ป. 1- ป. 6)
- มัธยมศึกษา (ม.1-ม.6) หรือ ป.ว.ช.
- ป.ว.ส./ อนุปริญญา
- ปริญญาตรี
- สูงกว่าปริญญาตรี

## 8. ตำแหน่งปัจจุบันของท่าน .....

## 9. อัตราเงินเดือนและรายได้พิเศษเพิ่มเติมจากเงินเดือน

- น้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน
- 3,001-6,000 บาทต่อเดือน
- 6,001-9,000 บาทต่อเดือน
- มากกว่า 9,000 บาทต่อเดือน

## 10. รายได้ของท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> เพียงพอ เหลือเก็บ       | <input type="checkbox"/> เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ |
| <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน | <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน |

## 11. ระยะเวลาที่ทำงานในตำแหน่งนี้..... ปี..... เดือน

## 12. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร บ้างหรือไม่

- ไม่เคย
- เคย

(ถ้าเคยท่านได้รับคำแนะนำท่านได้จากแหล่งใดมากที่สุด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล
- บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง
- โทรทัศน์ / วิทยุ / หนังสือพิมพ์
- เอกสารเผยแพร่ความรู้
- สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (internet)
- อื่น ๆ ระบุ.....

### แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

กรุณาตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อว่าตรงกับความรู้ทางโภชนาการของท่านหรือไม่ โดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในข้อความที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดและเครื่องหมาย ✗ ในข้อความที่ท่านเห็นว่าผิด

ถูก หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าวถูกต้อง  
ผิด หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าวไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูก	ผิด
1. ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องรับประทานอาหารหลากหลายชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ		
2. นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ		
3. ถ้าท่านมีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนจะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และความดันโลหิตสูง		
4. การขยับน้ำหนักตัวควรขยับ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง		
5. ภาวะโภชนาการปกติควรมีค่าดัชนีมวลกาย = 18.5-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร		
6. การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายเป็นประจำหรือประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20-30 นาที		
7. อาหารจานเดียวแบบไทย เช่น ข้าวผัดผักรวมมีคุณค่าอาหารมากกว่าอาหารจานด่วนจากตะวันตก เช่น พิซซ่า		
8. การรับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืช เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ มากเกินความต้องการของร่างกาย มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานน้อย		
9. สารแคโรทีนและวิตามินซีในผักและผลไม้ ช่วยป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด		

ข้อความ	ถูก	ผิด
10. ควรรับประทานพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิด สลับกันไปเพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่ครบถ้วนทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง		
11. ผลไม้สุกที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก มีวิตามินเอสูงช่วยบำรุงสายตา		
12. ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี		
13. ปลาเล็กปลาน้อยรวมทั้งปลากระป๋อง นอกจากจะมีปริมาณฟอสฟอรัสสูงแล้วยังมีแคลเซียมสูง ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง		
14. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานหนังสัตว์และหมูสามชั้น เช่น แคมหมู แกงฮังเล เนื่องจากทำให้อ้วนง่ายและมีโคเรสเตอรอลสูง		
15. ควรเลือกรับประทานเนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อหมูไม่ติดมันเป็นประจำเพราะมีไขมันต่ำ		
16. ควรดื่มนม หรือนมเปรี้ยวอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว เพื่อให้ได้สารอาหารแก่ร่างกาย		
17. ก่อนซื้อนมและผลิตภัณฑ์จากนมควรสำรวจ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ และสภาพภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ไม่บุบสลาย		
18. การเก็บนมพลาสติกจอร์โรใส่ไว้ในตู้เย็น และควรบริโภคภายใน 3 เดือน		
19. นมที่หมดอายุแล้วแต่ไม่เกิน 1 สัปดาห์ยังสามารถดื่มได้		
20. ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพเพราะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย		

ข้อความ	ถูก	ผิด
21. ในอาหารประเภทไขมันนอกจากให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายแล้วยังช่วยในการดูดซึมของวิตามินเอ ดี อี เค		
22. เราควรเลือกบริโภคไขมันปาล์มเพราะช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้		
23. เราควรบริโภคไขมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันรำข้าวเพื่อช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้		
24. ไขมันในเนยแข็งและเนยเทียมส่วนใหญ่เป็นไขมันชนิดอิ่มตัวทำให้อ้วนได้		
25. การประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม หรือนึ่ง จะช่วยลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้		
26. คนที่ไม่ชอบรับประทานผักผลไม้ มีโอกาสเป็นมะเร็งได้		
27. คนที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัด มีโอกาสเป็นมะเร็งได้		
28. การรับประทานอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้		
29. การรับประทานน้ำตาลทรายเกินวันละ 4 ช้อนโต๊ะ หรือชอบอาหารรสหวานมีโอกาสดเกิดโรคเบาหวานได้		
30. เราควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะจะทำให้เกิดโรคพยาธิได้		
31. การเลือกซื้ออาหารสำเร็จควรเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จที่สุกใหม่มีการปกปิด ป้องกันแมลงวันตอม		
32. การเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุง อาหารกระป๋องควรสังเกตจากฉลากเป็นสำคัญ โดยฉลากต้องระบุชื่ออาหาร ส่วนประกอบของอาหาร สถานที่ผลิต วันเวลาที่ผลิต หรือวันหมดอายุที่ชัดเจน		

ข้อความ	ถูก	ผิด
33. การดื่มเบียร์ น้ำหวาน และน้ำอัดลมทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้		
34. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้		



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางอำไพ สุริยพงศกร
วัน เดือน ปีเกิด	20 มิถุนายน 2508
ประวัติการศึกษา	
2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
2528	ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนีสลำปาง จังหวัดลำปาง
2535	ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
2537	คหกรรมศาสตร์บัณฑิต (โภชนาการชุมชน) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประสบการณ์การทำงาน	
2528-2533	พยาบาลเทคนิค 2 โรงพยาบาลจอมทอง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
2536-2540	พยาบาลวิชาชีพ 4 โรงพยาบาลดอย อำเภอดอย จังหวัดแพร่
2541-2542	พยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาล อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
2543-ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลแม่วาง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่