



**ภาคผนวก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสอบถามฉบับที่.....

สถานที่.....

วันที่.....

## แบบสอบถาม

## พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่

แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระในหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร ข้อมูลที่ได้จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจะถือเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวม เพื่อประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามและแสดงความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อไป

## นิยามศัพท์

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถสร้างประโยชน์แก่ร่างกายและส่งผลไปถึงจิตใจของผู้บริโภคได้ ดังนั้นจึงควรมีลักษณะเป็นอาหาร ไขมัน/คอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยอาหารสูง เป็นอาหารปลอดหรือมีสารพิษน้อย เป็นอาหารสมุนไพร เป็นอาหารที่มีการกระจายคุณค่าทางโภชนาการอย่างถูกต้อง เป็นอาหารที่ไม่สร้างปัญหาหรือทำลายสิ่งแวดล้อม

นางสาวสุจิตรา กาปัญญา

ผู้ศึกษา

อายุ

ยืนร่วมร้อย

ขวบปี

วรรณะ

จรัสศรี

ผ่องแผ้ว

ตุชะ

สวัสดิ์เปรมปรีดี

อยู่ทุก วันคืน

พละ

เพิ่มฉลาดแคล้ว

รอดพ้นภัยพาล ฯ

โคลงสี่สุภาพ บทประพันธ์ จาก prasongwong

<http://poem.deedeejang.com>

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม และปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ

ของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) หน้าคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียว

ในปัจจุบันท่านมีการบริโภคอาหารต่อไปนี้ อย่างไร

	เป็นประจำ (6-7วันต่อสัปดาห์)	บ่อยครั้ง (3-5วันต่อสัปดาห์)	นาน ๆ ครั้ง (1-2วันต่อสัปดาห์)	ไม่เคยบริโภค
1. การบริโภคข้าวเหนียว	( )	( )	( )	( )
2. การบริโภคข้าวสวย (ข้าวขาว)	( )	( )	( )	( )
3. การบริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี)	( )	( )	( )	( )
4. การบริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว)	( )	( )	( )	( )
5. การบริโภคเนื้อปลา	( )	( )	( )	( )
6. การบริโภคพืชผักทั่วไป	( )	( )	( )	( )
7. การบริโภคพืชผักอินทรีย์หรือ ผักปลอดสารพิษ	( )	( )	( )	( )
8. การบริโภคผลไม้	( )	( )	( )	( )
9. การบริโภคอาหารที่มีไขมัน/ คอเลสเตอรอล	( )	( )	( )	( )
10. การบริโภคกาแฟ น้ำชา	( )	( )	( )	( )
11. การบริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้	( )	( )	( )	( )
12. การบริโภคนมโค นมถั่วเหลือง	( )	( )	( )	( )
13. การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	( )	( )	( )	( )

14. ข้อใดต่อไปนี้สามารถอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของท่านได้ถูกต้องมากที่สุด

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ( ) 1. บริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่             | ( ) 2. บริโภคอาหารตามแพทย์สั่ง   |
| ( ) 3. บริโภคแต่อาหารที่ชอบ                  | ( ) 4. บริโภคอาหารเจ, มังสวิรัติ |
| ( ) 5. บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ | ( ) 6. อื่น ๆ โปรดระบุ.....      |

15. ส่วนใหญ่ใครเป็นผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารให้ท่านบริโภคในแต่ละมื้อ

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| ( ) 1. ตัวท่านเอง  | ( ) 2. สามี - ภรรยา         |
| ( ) 3. บุตร - หลาน | ( ) 4. อื่น ๆ โปรดระบุ..... |

16. ท่านเข้าใจว่าอาหารเพื่อสุขภาพหมายถึง

- ( ) 1. อาหาร อินทรีย์ หรืออาหารปลอดสารพิษ
- ( ) 2. อาหารเจ, มังสวิรัต
- ( ) 3. อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- ( ) 4. อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้
- ( ) 5. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น
- ( ) 6. อื่น ๆ (ระบุ).....

17. ท่านคิดว่าอาหารที่บริโภคในปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่

- ( ) 1. เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
- ( ) 2. ไม่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ \*\*\*(ข้ามไปตอบข้อ 27 หน้า 5)
- ( ) 3. ไม่แน่ใจ \*\*\*(ข้ามไปตอบข้อ 27 หน้า 5)

18. ทำไมท่านจึงเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

- ( ) 1. เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย
- ( ) 2. เพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่
- ( ) 3. ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรค
- ( ) 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

19. ท่านบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยครั้งเพียงใด

- ( ) 1. เป็นประจำ (6-7วันต่อสัปดาห์)
- ( ) 2. บ่อยครั้ง (3-5วันต่อสัปดาห์)
- ( ) 3. นาน ๆ ครั้ง (1-2วันต่อสัปดาห์)

20. ใครเป็นผู้แนะนำให้ท่านบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ตัวท่านเอง
- ( ) 2. สามี - ภรรยา
- ( ) 3. บุตร - หลาน
- ( ) 4. เพื่อน
- ( ) 5.ญาติ
- ( ) 6. บุคลากรทางการแพทย์
- ( ) 7. อื่น ๆ (ระบุ).....

21. ท่านรู้จักอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งใดบ้าง

- ( ) 1. เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ
- ( ) 2. สื่อโทรทัศน์, วิทยุ
- ( ) 3. นิตยสาร, วารสาร
- ( ) 4. กิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่าง ๆ
- ( ) 5. แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว
- ( ) 6. บุคลากรทางการแพทย์แนะนำ
- ( ) 7. อื่น ๆ (ระบุ).....

22. ท่านเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากที่ไหนมากที่สุด

- ( ) 1. ตลาดสด ( ) 2. ห้างสรรพสินค้า  
( ) 3. ร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ ( ) 4. อื่นๆ (ระบุ).....

23. ส่วนใหญ่ท่านบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยวิธีใด

- ( ) 1. ทำรับประทานเอง ( ) 2. รับประทานตามร้านอาหาร  
( ) 3. ซื้ออาหารมารับประทาน ( ) 4. อื่นๆ (ระบุ).....

24. จากข้อ 23 เพราะเหตุใดท่านจึงเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งนั้น

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ความสะอาด ( ) 2. สะดวกในการซื้อ  
( ) 3. มีอาหารให้เลือกหลากหลาย ( ) 4. ความสด, ใหม่  
( ) 5. ราคาไม่แพง ( ) 6. คุณภาพดี  
( ) 7. การบริการที่ดี ( ) 8. รสชาติถูกปาก  
( ) 9. อื่นๆ (ระบุ).....

25. ท่านต้องจ่ายค่าอาหารเพื่อสุขภาพประมาณเท่าใดในแต่ละเดือน (เฉพาะตัวท่านเอง)

- ( ) 1. น้อยกว่า 1,000 บาท ( ) 2. 1,001 – 3,000 บาท  
( ) 3. 3,001 – 5,000 บาท ( ) 4. มากกว่า 5,000 บาทขึ้นไป

26. ท่านต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุลักษณะใดบ้าง

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ  
( ) 2. จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะ สำหรับผู้สูงอายุ  
( ) 3. กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารถูกกว่าในปัจจุบัน  
( ) 4. ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ โดยทั่วไป  
( ) 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

27. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่

- ( ) 1. บริโภค
- ( ) 2. ไม่บริโภค เพราะ
- ( ) 2.1 อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว
- ( ) 2.2 ไม่มีเวลาว่างสำหรับการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- ( ) 2.3 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำให้ค่าใช้จ่ายในการบริโภคเพิ่มขึ้น
- ( ) 2.4 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้สูงอายุมีราคาแพง
- ( ) 2.5 มีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน
- ( ) 2.6 ไม่อยากให้เป็นภาระเพิ่มขึ้นของบุตรหลาน หรือผู้ดูแล

28. วัตถุประสงค์หลักที่ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

- ( ) 1. เพื่อสุขภาพที่ดี
- ( ) 2. บำรุงร่างกายเฉพาะส่วน
- ( ) 3. สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ
- ( ) 4. อื่น ๆ (ระบุ).....

29. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดใดที่ท่านเลือกบริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. รังนก
- ( ) 2. ชูบู่ไก่สกัด
- ( ) 3. น้ำมันตับปลา
- ( ) 4. แคลเซียมอัดเม็ด
- ( ) 5. วิตามินชนิดต่างๆ
- ( ) 6. สมุนไพรอัดเม็ด
- ( ) 7. อื่น ๆ (ระบุ).....

30. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบ่อยครั้งเพียงใด

- ( ) 1. เป็นประจำ
- ( ) 2. บ่อยครั้ง
- ( ) 3. นาน ๆ ครั้ง

31. ท่านมีค่าใช้จ่ายในการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเท่าใดในแต่ละเดือน

- ( ) 1. น้อยกว่า 500 บาท
- ( ) 2. 501 – 1,000 บาท
- ( ) 3. 1,001 – 2,000 บาท
- ( ) 4. 2,001 – 3,000 บาท
- ( ) 5. มากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) หน้าคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

- ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

2. อายุ

- ( ) 1. 60 – 64 ปี ( ) 2. 65 – 69 ปี ( ) 3. 70 ปีขึ้นไป

3. ภูมิลำเนาเดิม

- ( ) 1. จ. เชียงใหม่ ( ) 2. ต่างจังหวัด ระบุ.....

4. การศึกษา

- ( ) 1. ต่ำกว่าประถมศึกษา ( ) 2. ประถมศึกษา  
 ( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.  
 ( ) 5. อนุปริญญา / ปวส. ( ) 6. ปริญญาตรี  
 ( ) 7. ปริญญาโท ( ) 7. ปริญญาเอก  
 ( ) 9. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. อาชีพหลักสุดท้าย

- ( ) 1. ข้าราชการ ( ) 2. ค้าขาย  
 ( ) 3. รับจ้าง ( ) 4. พนักงานบริษัท  
 ( ) 5. พนักงานรัฐวิสาหกิจ ( ) 6. เกษตรกร  
 ( ) 7. เจ้าของกิจการ ( ) 8. อื่น ๆ .....

6. รายได้ต่อเดือน

- ( ) 1. ต่ำกว่า 10,000 บาท ( ) 2. 10,001 – 20,000 บาท  
 ( ) 3. 20,001 – 30,000 บาท ( ) 4. 30,001 – 40,000 บาท  
 ( ) 5. สูงกว่า 40,001 บาท

7. จำนวนสมาชิกในครอบครัวรวมทั้งตัวท่าน

- ( ) 1. 1 – 2 คน ( ) 2. 3 – 4 คน  
 ( ) 3. 5 – 6 คน ( ) 4. มากกว่า 6 คน

8. ปัจจุบันท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่

- ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี โปรดระบุ.....





## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวสุจิตรา กาปัญญา
วัน เดือน ปีเกิด	14 เมษายน พ.ศ. 2527
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกการบัญชี โรงเรียนพณิชยการลานนา เชียงใหม่ พ.ศ. 2545 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาการบัญชี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา พ.ศ. 2547 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต (ภาษาอังกฤษธุรกิจ) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา พ.ศ. 2549
ประวัติการทำงาน	ปีพ.ศ. 2550 - ปัจจุบัน พนักงานตามพันธกิจ โครงการพิเศษหลักสูตรนานาชาติ สาขา International Business Management มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา