



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ประหัด สายวิเชียร | ประธานสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์อุพา สุภากุล | อาจารย์พิเศษสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ | ประธานสาขาวิชาการบริหารและ
ประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาภาวะ โภชนาการและการบริโภคอาหารของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้า แบบอิสระ หลักสูตรปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักศึกษาแต่อย่างใด ข้อมูลที่ท่านตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษา จะเก็บไว้เป็นความลับ ผลของการศึกษาที่ได้สามารถใช้เป็นประโยชน์ทางการศึกษาและใช้เป็น ข้อมูลเบื้องต้น สำหรับการวางแผนด้าน โภชนาการต่อไป

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ส่วนที่2 การรับประทานอาหารของนักศึกษา ได้แก่ มื้ออาหารหลัก มื้ออาหารว่าง

ชนิดของอาหาร

ส่วนที่3 ความถี่ของการรับประทานอาหาร

ส่วนที่4 แบบบันทึกภาวะ โภชนาการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับข้อความจริง

1. เพศ

1. ชาย 2. หญิง

2. อายุ ปี

3. ศาสนา

1. พุทธ 2. คริสต์ 3. อิสลาม

4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. ปัจจุบันท่านมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนเท่าไร

1. 3,000 บาทหรือต่ำกว่า

2. 3,001 – 4,000 บาท

3. 4,001 – 5,000 บาท

4. มากกว่า 5,000 บาท

5. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

1. ไม่มี 2. มี โปรดระบุ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 การรับประทานอาหารของนักศึกษา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาตอบคำถามตามรายการต่อไปนี้ โดยการทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่อง ที่ตรงกับการปฏิบัติจริง

1. ท่านรับประทานอาหารมื้อใดบ้างใน 1 วัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. มื้อเช้า	<input type="checkbox"/> 2. มื้อกลางวัน	<input type="checkbox"/> 3. มื้อเย็น
--------------------------------------	---	--------------------------------------
2. ท่านรับประทานอาหารตรงตามมื้ออาหารหรือไม่

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ตรงตามมื้อ	<input type="checkbox"/> 2. ตรงตามมื้อบางครั้ง
<input type="checkbox"/> 3. ตรงตามมื้อทุกครั้ง	
3. ท่านรับประทานอาหารเช้าบ่อยแค่ไหน (ถ้าไม่รับประทานเลย ให้ข้ามไปทำข้อ 5)

<input type="checkbox"/> 1. ไม่รับประทานเลย	<input type="checkbox"/> 2. หลายๆ วันรับประทานครั้งหนึ่ง
<input type="checkbox"/> 3. เกือบทุกวัน	<input type="checkbox"/> 4. ทุกวัน
4. ท่านรับประทานอาหารมื้อเช้าประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. นมสด / นมถั่วเหลือง/ โอวัลติน	<input type="checkbox"/> 2. ขนมปัง
<input type="checkbox"/> 3. ข้าวและกับข้าว	
<input type="checkbox"/> 4. ก๋วยเตี๋ยว/ บะหมี่	<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ(ระบุ).....
5. ท่านรับประทานอาหารกลางวันบ่อยแค่ไหน (ถ้าไม่รับประทาน ให้ข้ามไปทำข้อ 7)

<input type="checkbox"/> 1. ไม่รับประทานเลย	<input type="checkbox"/> 2. หลายๆ วันรับประทานครั้งหนึ่ง
<input type="checkbox"/> 3. เกือบทุกวัน	<input type="checkbox"/> 4. ทุกวัน
6. ท่านรับประทานอาหารมื้อมื้อกลางวันประเภทใดบ้าง(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. ก๋วยเตี๋ยว/ บะหมี่	<input type="checkbox"/> 2. ข้าวและกับข้าว
<input type="checkbox"/> 3. ผลไม้ ระบุชนิด.....	<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ(ระบุ).....
7. ท่านรับประทานอาหารเช้าบ่อยแค่ไหน (ถ้าไม่รับประทาน ให้ข้ามไปทำข้อ 9)

<input type="checkbox"/> 1. ไม่รับประทานเลย	<input type="checkbox"/> 2. หลายๆ วันรับประทานครั้งหนึ่ง
<input type="checkbox"/> 3. เกือบทุกวัน	<input type="checkbox"/> 4. ทุกวัน
8. ท่านรับประทานอาหารมื้อเย็นประเภทใดบ้าง(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. ก๋วยเตี๋ยว/ บะหมี่	<input type="checkbox"/> 2. ข้าวและกับข้าว
<input type="checkbox"/> 3. ผลไม้ ระบุชนิด.....	<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ(ระบุ).....

ส่วนที่ 3 ความถี่ของการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านรายการที่ละข้อ แล้วตอบคำถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อ ที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักศึกษา

กินเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติ มากกว่า 14 มื้อ / สัปดาห์

กินบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 7 - 14 มื้อ / สัปดาห์

กินบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1 - 6 มื้อ / สัปดาห์

ไม่เคยกินเลย หมายถึง การไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	ทานปฏิบัติอย่างไร	ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1.	กินถั่วเมล็ดแห้งต่างๆเช่น ถั่วลิสง ถั่วเขียว				
2.	กินผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง				
3.	กินเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่				
4.	กินปลาน้ำจืด				
5.	กินปลาทะเล				
6.	ดื่มนมวัว				
7.	ดื่มนมถั่วเหลือง				
8.	กินไข่				
9.	กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ				
10.	กินอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน				
11.	.				
12.	.				
13.	.				
14.	.				

ข้อ	ท่านปฏิบัติอย่างไร	ความถี่ในการปฏิบัติ			
		ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
15.	.				
16.	.				
17.	.				
18.	.				
19.	.				
20.	.				
21.	.				
22.	.				
23.	.				
24.	.				
25.	.				
26.	.				
27.	.				
28.	.				
29.	.				
30.	.				
31.	กินอาหารฟาสต์ฟู้ด				
32.	กินอาหารที่มีรสหวานจัด				
33.	กินที่มีรสเค็มจัด				
34.	กินขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง				
35.	กินอาหารประเภททอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด				

ส่วนที่4 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
3. ค่าดัชนีมวลกาย.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ค

การพิทักษ์สิทธิในการศึกษา

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

ชื่อโครงการการศึกษา : ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล

เป็นการศึกษาถึงการบริโภคอาหาร ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านการบริโภคอาหาร ซึ่งจะครอบคลุมถึง ชนิดอาหาร จำนวนมือ ความถี่ของการบริโภคอาหาร ทั้ง อาหารหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่ม โดยใช้แบบสอบถาม รวมถึงมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และมีการบันทึกไว้ในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง โดยข้อมูลของท่านจะถูกไว้เป็นความลับ และการนำข้อมูลไปอภิปราย หรือพิมพ์เผยแพร่ทำในภาพรวมของผลการศึกษานั้น

ในกรณีที่ท่านตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาแล้ว ท่านสามารถจะถอนตัวได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อตัวท่าน หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยใด ๆ ท่านสามารถสอบถามจากผู้ศึกษาได้ที่ นางสาว กัทธา ไชยา โทรศัพท์ 053 – 945959 (ในเวลาราชการ) และ 01-2611438 (นอกเวลาราชการ)

ลายมือชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

(.....)

ลายมือชื่อ..... พยาน

(.....)

ลายมือชื่อ..... ผู้ศึกษา

(นางสาวกัทธา ไชยา)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	ภัทรา ไชยา
วัน เดือน ปีเกิด	13 กุมภาพันธ์ 2510
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคาราวินาลัย
2527	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต
2532	(การพยาบาลและผดุงครรภ์)
	มหาวิทยาลัยพายัพ
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน	พยาบาลวิชาชีพ 6 แผนกศัลยศาสตร์
2532-ปัจจุบัน	โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved