



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร | สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ | สาขาวิชาการบริหารและประเมินโครงการ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ทเชียงใหม่ |
| 3. ดร.ศักดา พริงล้ำภู | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถาม

เรื่อง การบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คำตอบที่ได้จะไม่มีผลกระทบต่อนักศึกษาแต่อย่างใด ข้อมูลที่ตอบในแบบสอบถามผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับ ผลที่ได้จากการศึกษาจะใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่อไป

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การบริโภคอาหารของนักศึกษา

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

2.3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม

2.4 ปัจจัยด้านสื่อเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

2.5 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

ผู้ศึกษาขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

สุคนธ์จิตต์ วงษ์ประภารัตน์

ตอนที่ 1 การบริโภคอาหารของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

ความหมายในการปฏิบัติ

ทำเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 5 – 7 วัน/สัปดาห์
ทำบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 3 – 4 วัน/สัปดาห์
ทำบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 – 2 วัน/สัปดาห์
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	การบริโภคอาหาร	ระดับการปฏิบัติ			
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1	รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ				
2	รับประทานอาหารมื้อเช้า				
3	เลือกรับประทานขนมแทนอาหารมื้อเช้า				
4	เลือกรับประทานขนมแทนอาหารมื้อเย็น				
5	เลือกดื่มนมแทนอาหารมื้อเช้า				
6	รับประทานอาหารครบ 5 หมู่				
7	รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก				
8	รับประทานอาหารประเภทแป้ง แทนข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน				
9	รับประทานผักวันละ 4 – 6 ทักษิ				
10	รับประทานผลไม้				
11	รับประทานเนื้อสัตว์				
12	ถ้าเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ มักเลือก รับประทานเฉพาะเนื้อชนิดใดชนิดหนึ่งเพียง อย่างเดียว				
13	รับประทานอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ				
14	ดื่มน้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง				
15	ดื่มนมวัววันละ 1 – 2 แก้ว				
16	ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว				

ข้อ	การบริโภคอาหาร	ระดับการปฏิบัติ			
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
17	รับประทานไข่				
18	รับประทานอาหารประเภททอด				
19	ชอบดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน แทนน้ำเปล่าเวลากระหายน้ำ				
20	ชอบดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน ชา กาแฟ พร้อมกับอาหารกลางวัน				
21	รับประทานขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด				
22	จำกัดอาหารพวกข้าว แป้ง เพื่อลดน้ำหนัก				
23	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
24	ปรุงอาหารรับประทานเอง				
25	เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จใส่ถุงพลาสติกมารับประทาน				
26	รับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก เช่น ลาบดิบ				
27	รับประทานอาหารพร้อมครอบครัว				
28	รับประทานขนมกึ่งสำเร็จรูป				
29	รับประทานอาหารประเภทเค้ก คุกกี้ ขนมอบ				
30	รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์				
31	รับประทานอาหารหมักดอง				
32	ชอบรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด				
33	เลือกซื้ออาหารตามความชอบเป็นหลัก				
34	เลือกซื้ออาหารที่มีราคาถูกเป็นหลัก				
35	เลือกซื้ออาหารตามโฆษณาในโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ สื่อสิ่งพิมพ์				

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หรือข้อความในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. คณะที่ท่านศึกษาอยู่

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) มนุษยศาสตร์ | <input type="checkbox"/> 6) เศรษฐศาสตร์ |
| <input type="checkbox"/> 2) สังคมศาสตร์ | <input type="checkbox"/> 7) พยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค |
| <input type="checkbox"/> 3) นิติศาสตร์ | <input type="checkbox"/> 8) วิทยาศาสตร์ |
| <input type="checkbox"/> 4) บริหารธุรกิจ | <input type="checkbox"/> 9) เกษศาสตร์ |
| <input type="checkbox"/> 5) บัญชีการเงินและการธนาคาร | <input type="checkbox"/> 10) วิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี |

2. เพศ

- 1) ชาย 2) หญิง

3. อายุ.....ปี

4. ศาสนา

- 1) พุทธ
 2) คริสต์
 3) อิสลาม
 4) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. ลักษณะการพักอาศัยในปัจจุบัน

- 1) พักอาศัยกับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง
 2) พักอาศัยหอพักในมหาวิทยาลัย
 3) พักอาศัยหอพักนอกมหาวิทยาลัย (บ้านเช่า อพาร์ตเมนต์ คอนโด ฯลฯ)
 4) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย \surd ลงในช่อง หรือข้อความในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ระดับการศึกษาของบิดา

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) ประถมศึกษาปีที่ 6 หรือต่ำกว่า | <input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา หรือ ปวส |
| <input type="checkbox"/> 2) มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3) | <input type="checkbox"/> 5) ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6) หรือ ปวช. | <input type="checkbox"/> 6) สูงกว่าปริญญาตรี |

2. ระดับการศึกษาของมารดา

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) ประถมศึกษาปีที่ 6 หรือต่ำกว่า | <input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา หรือ ปวส |
| <input type="checkbox"/> 2) มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3) | <input type="checkbox"/> 5) ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6) หรือ ปวช. | <input type="checkbox"/> 6) สูงกว่าปริญญาตรี |

3. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (กรณีนักศึกษาไม่ได้อยู่กับ บิดา-มารดา)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) ประถมศึกษาปีที่ 6 หรือต่ำกว่า | <input type="checkbox"/> 4) อนุปริญญา หรือ ปวส |
| <input type="checkbox"/> 2) มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3) | <input type="checkbox"/> 5) ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6) หรือ ปวช. | <input type="checkbox"/> 6) สูงกว่าปริญญาตรี |

4. อาชีพของบิดา

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง |
| <input type="checkbox"/> 2) ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ | <input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ โปรดระบุ..... |
| <input type="checkbox"/> 3) เกษตรกรรม | |

5. อาชีพของมารดา

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง |
| <input type="checkbox"/> 2) ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ | <input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ โปรดระบุ..... |
| <input type="checkbox"/> 3) เกษตรกรรม | |

6. อาชีพของผู้ปกครอง (กรณีนักศึกษาไม่ได้อยู่กับ บิดา-มารดา)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง |
| <input type="checkbox"/> 2) ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ | <input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ โปรดระบุ..... |
| <input type="checkbox"/> 3) เกษตรกรรม | |

7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวนักศึกษา.....บาท

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว

- 1) 1-3 คน 3) 6-7 คน
 2) 4-5 คน 4) มากกว่า 7 คน

9. รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของครอบครัวท่านมากที่สุด

ความหมายในการปฏิบัติ

ทำเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์
ทำบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์
ทำบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์
ไม่เคยทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	การบริโภคอาหารของครอบครัว	ระดับการปฏิบัติ			
		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1	รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ				
2	รับประทานอาหารเช้าพร้อมกัน				
3	รับประทานอาหารเย็นพร้อมกัน				
4	ล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทาน				
5	รับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ				
6	รับประทานผลไม้				
7	ปรุงอาหารรับประทานเองในครอบครัว				
8	ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทาน				
9	มีความเชื่อว่า หากเป็นแผล ไม่ควรรับประทานไก่ และ ไข่				

2.3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม

1. ปัจจุบันท่านมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนรวม.....บาท
2. ปัจจุบันท่านมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนสำหรับค่าอาหาร.....บาท
3. ส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารกับใครบ่อยที่สุด
 - 1) เพื่อน
 - 2) ผู้ปกครอง (บิดา มารดา)
 - 3)ญาติ พี่ น้อง
 - 4) ครู อาจารย์
 - 5) คนเดียว
 - 6) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
4. ท่านมีความเชื่อในการงดเว้นการบริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งหรือไม่
 - 1) ไม่มี
 - 2) มี (ถ้ามี โปรดระบุชนิด และเหตุผลในการงดเว้นการบริโภค)
 - ชนิด.....
 - เหตุผล.....

2.4 ปัจจัยด้านสื่อเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

1. ท่านเคยบริโภคอาหารตามอย่างสื่อโฆษณาหรือไม่

ไม่เคย

เคย (หากเคย สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารจากแหล่งใดที่เมื่อท่านดูแล้วทำให้ท่านบริโภคอาหารตามอย่างมากที่สุด)

1) โทรทัศน์

4) อินเทอร์เน็ต

2) วิทยู

5) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

3) สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์

วารสาร แผ่นพับ ใบปลิว

2. ท่านได้รับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1) บุคลากรทางการแพทย์

6) สื่อโทรทัศน์

เช่น แพทย์ พยาบาล

7) สื่อวิทยุ

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

8) หนังสือพิมพ์

2) บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่

9) นิตยสาร หรือวารสารสุขภาพ

ญาติ พี่น้อง

10) เอกสารประกอบการเรียน

3) เพื่อน

11) เอกสารเผยแพร่ความรู้

4) ครู อาจารย์

เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์

5) อินเทอร์เน็ต

12) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. ท่านมีความสนใจข้อมูลข่าวสารทางด้านอาหารและโภชนาการในรูปแบบใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1) บทความ

4) การจัดอบรม ให้ความรู้

2) สารคดีความรู้

5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3) บทสัมภาษณ์

4. หลังจากรับข้อมูลข่าวสารทางด้านโภชนาการแล้วท่านทำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1) ค่อยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน

2) ค่อยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในครอบครัว

3) ค่อยแลกเปลี่ยนกับครู อาจารย์

4) ค่อยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต (Chat Room)

5) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2.5 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้และความเข้าใจของท่าน

- | | |
|--|--|
| 1) ตามหลักการในหนึ่งวันเราควรบริโภค พืชผักตามตัวเลือกใด | 5) ข้อใดเป็นน้ำมันพืชที่มีไขมันอิ่มตัวสูง |
| <input type="checkbox"/> ก) 1 – 3 ท็อปปี
<input type="checkbox"/> ข) 4 – 6 ท็อปปี
<input type="checkbox"/> ค) 7 – 9 ท็อปปี
<input type="checkbox"/> ง) 10 – 12 ท็อปปี | <input type="checkbox"/> ก) น้ำมันปาล์ม
<input type="checkbox"/> ข) น้ำมันรำข้าว
<input type="checkbox"/> ค) น้ำมันถั่วเหลือง
<input type="checkbox"/> ง) น้ำมันมะกอก |
| 2) หากท่านไม่ชอบดื่มนมสด เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารจากโปรตีน ท่านสามารถดื่มหักข้อใดแทน ? | 6) ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ไข่ของท่านควรบริโภคไข่กี่ฟอง |
| <input type="checkbox"/> ก) นมข้าวโพด
<input type="checkbox"/> ข) น้ำส้มคั้นบรรจุกล่องผสมวิตามินและแคลเซียม
<input type="checkbox"/> ค) น้ำเต้าหู้
<input type="checkbox"/> ง) น้ำฝรั่ง | <input type="checkbox"/> ก) 1 ฟอง /สัปดาห์
<input type="checkbox"/> ข) 2 – 3 ฟอง /สัปดาห์
<input type="checkbox"/> ค) 4 – 5 ฟอง /สัปดาห์
<input type="checkbox"/> ง) 6 – 7 ฟอง /สัปดาห์ |
| 3) ข้อใดคืออาหารเช้าที่เหมาะสมก่อนไปเรียนหนังสือ | 7) อาหารตามข้อใด เหมาะกับผู้ที่ไม่มีไขมันในเส้นเลือดสูง |
| <input type="checkbox"/> ก) นมสด ขนมหั้วทานเนย ไข่กรอก
<input type="checkbox"/> ข) นมสด แซนดวิชทูน่า
<input type="checkbox"/> ค) นมสด แซนดวิชแฮม น้ำส้ม
<input type="checkbox"/> ง) นมสด ขนมหั้ว ไข่ดาว | <input type="checkbox"/> ก) แองเจียวหวานหมู
<input type="checkbox"/> ข) ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ
<input type="checkbox"/> ค) ต้มจืดเลือดหมู
<input type="checkbox"/> ง) ข้าวมันไก่ |
| 4) เนื้อสัตว์ชนิดใดต่อไปนี้จะให้สารอาหารโปรตีนสูงและย่อยง่าย | 8) อาหารตามตัวเลือกใด หากรับประทานมาก จะเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตได้ |
| <input type="checkbox"/> ก) เนื้อปลา
<input type="checkbox"/> ข) เนื้อแดงไม่ติดมัน
<input type="checkbox"/> ค) เนื้อไก่ส่วนอก
<input type="checkbox"/> ง) เนื้อกุ้ง | <input type="checkbox"/> ก) ถั่วเขียวต้มน้ำ
<input type="checkbox"/> ข) ขนมอบ
<input type="checkbox"/> ค) ข้าวเหนียวหมูปิ้ง
<input type="checkbox"/> ง) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป |

- 9) การดื่มนมที่เหมาะสมตามวัยของนักศึกษา ควรดื่มตามข้อใดต่อวัน
- ก) นมสดวันละ 1-2 แก้ว
- ข) นมพร่องมันเนยวันละ 1-2 แก้ว
- ค) นมสดวันละ 3-4 แก้ว
- ง) นมพร่องมันเนยวันละ 3-4 แก้ว
- 10) สารอาหารประเภทใดที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด
- ก) คาร์โบไฮเดรต
- ข) โปรตีน
- ค) ไขมัน
- ง) วิตามิน
- 11) อาหารตามข้อใดมีใยอาหารสูงที่สุด
- ก) กล้วย ข้าวกล้อง ปลากระป๋อง
- ข) ถั่วเมล็ดแห้ง ลูกเดือย เต้าหู้ปลา
- ค) สับปะรด เกล็ด กล้วยไฟซ์
- ง) ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว ละครุด
- 12) ข้อใดไม่ใช่หลักการกินอาหารเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี
- ก) กินอาหารโปรตีนให้มาก เนื่องจากให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ข) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
- ค) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ง) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 13) อาหารประเภทใดหากบริโภคมากมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
- ก) ข้าวเหนียว หมูปิ้ง
- ข) ผลไม้กระป๋อง
- ค) ยำวุ้นเส้น
- ง) มะขมเชื่อม
- 14) ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของใยอาหาร
- ก) ช่วยลดน้ำหนัก
- ข) ลดการดูดซึมไขมัน
- ค) ช่วยให้ขับถ่ายง่าย
- ง) ถูกทุกข้อ
- 15) ผู้ที่รับประทานมังสวิรัต อาจเกิดโรคตามข้อใด
- ก) โรคเก๊าท์
- ข) โรคเบาหวาน
- ค) โรคขาดโปรตีน
- ง) โรคโลหิตจาง
- 16) ถ้าขาดวิตามิน บี มาก / นาน จะทำให้เกิดโรคตามข้อใด
- ก) โลหิตจาง
- ข) คอพอก
- ค) ตาบอดกลางคืน
- ง) เหน็บชา

- 17) ถ้าขาดวิตามินบี ควรเลือกรับประทานอาหารตามข้อใด
- ก) ผักใบเขียว
 - ข) เครื่องในสัตว์
 - ค) ข้าวกล้อง
 - ง) ผลไม้
- 18) อาหารชนิดหนึ่งระบุในฉลากโภชนาการว่า ให้คาร์โบไฮเดรต 10 % ของร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึงอะไร
- ก) ต้องการคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก 10 %
 - ข) ต้องการคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก 90 %
 - ค) ในอาหารชนิดนี้มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต 10 %
 - ง) ในอาหารชนิดนี้มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 10 %
- 19) อาหารตามข้อใดต่อไปนี่ ที่ไม่จำเป็นต้อง แสดงฉลากโภชนาการ
- ก) อาหารเด็กทารก
 - ข) นมถั่วเหลืองแคลเซียมสูง
 - ค) โยเกิร์ตไขมันต่ำ
 - ง) มันฝรั่งทอดกรอบ
- 20) การออกกำลังกายชนิดใดต่อไปนี่ที่เป็นประโยชน์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด
- ก) เล่นเทนนิส 30 นาที
 - ข) ถีบจักรยาน 1 ชั่วโมง
 - ค) ยกน้ำหนัก 30 นาที
 - ง) เล่นฟุตบอล 1 ชั่วโมง

ภาคผนวก ค

ตัวอย่าง

หนังสือลงนามยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1

ข้าพเจ้า นางสาวสุคนธ์จิต วงษ์ประภารัตน์ เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัย เอกชน

ท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจาก ท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีการบริโภค อาหารที่เหมาะสม และท่านจะสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลเสียใด ๆ เกิดขึ้นกับท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

นางสาวสุคนธ์จิต วงษ์ประภารัตน์

ภาคผนวก ง

จำนวนและร้อยละของคะแนนความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

ข้อคำถาม	ตอบถูก	ตอบผิด
1. เนื้อสัตว์ชนิดใดต่อไปนี่ที่ให้สารอาหาร โปรตีนสูงและย่อยง่าย	276 (86.25)	44 (13.75)
2. อาหารประเภทใดหากบริโภคมากมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง	244 (76.25)	76 (23.75)
3. อาหารตามตัวเลือกใด หากรับประทานมาก จะเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตได้	228 (71.25)	92 (28.75)
4. หากท่านไม่ชอบดื่มนมสด เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารจากโปรตีน ท่านสามารถดื่มนมชนิดใดแทน	225 (70.30)	95 (29.70)
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยของนักศึกษา ควรดื่มนมชนิดต่อวัน	211 (65.90)	109 (34.10)
6. ถ้าขาดวิตามิน บี มาก /นาน จะทำให้เกิดโรคตามข้อใด	193 (60.30)	127 (39.70)
7. อาหารตามข้อใด เหมาะกับผู้ที่มิไขมันในเส้นเลือดสูง	186 (58.10)	134 (41.90)
8. อาหารตามข้อใดต่อไปนี่ ที่ไม่จำเป็นต้องแสดงฉลากโภชนาการ	175 (54.70)	145 (45.30)
9. ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ วัยของท่านควรบริโภคไข่กี่ฟอง	162 (50.60)	158 (49.40)
10. ข้อใดเป็นน้ำมันพืชที่มีไขมันอิ่มตัวสูง	158 (49.40)	162 (50.60)
11.ตามหลักการในหนึ่งวันเราควรบริโภคพืชผักตามตัวเลือกใด	154 (48.10)	166 (51.90)
12. การออกกำลังกายชนิดใดต่อไปนี่ที่เป็นประโยชน์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด	152 (47.50)	168 (52.50)

ข้อคำถาม	ตอบถูก	ตอบผิด
13. ถ้าขาดวิตามินบี ควรเลือกรับประทานอาหารตามข้อใด	144 (45.00)	176 (55.00)
14. ข้อใดไม่ใช่หลักการกินอาหารเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี	131 (40.90)	189 (59.10)
15. อาหารตามข้อใดมีใยอาหารสูงที่สุด	125 (39.10)	195 (60.90)
16. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของใยอาหาร	122 (38.10)	198 (61.90)
17. ข้อใดคืออาหารเข้าที่เหมาะสมก่อนไปเรียนหนังสือ	96 (30.00)	224 (70.00)
18. อาหารชนิดหนึ่งระบุในฉลากโภชนาการว่า ให้คาร์โบไฮเดรต 10 % ของร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึงอะไร	95 (29.70)	225 (70.30)
19. สารอาหารประเภทใดที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด	47 (14.70)	273 (85.30)
20. ผู้ที่รับประทานมังสวิรัต อาจเกิดโรคตามข้อใด	47 (14.70)	273 (85.30)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	สุคนธ์จิต วงษ์ประการัตน์
วัน เดือน ปี เกิด	25 มิถุนายน 2514
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนดาราวิทยาลัย จ.เชียงใหม่
พ.ศ 2532	ปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต
พ.ศ 2536	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ 2536 - 2537	พยาบาลประจำโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
พ.ศ 2538 - 2540	พยาบาลประจำโรงพยาบาลเชียงใหม่ราม 1
พ.ศ 2540 - 2545	เจ้าหน้าที่ประจำงานบริการอนามัย ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ จ.เชียงใหม่
พ.ศ 2546 - ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำฝ่ายพัฒนานักศึกษา สังกัดคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ จ.เชียงใหม่