



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

สาขาวิชาการบริหารและประเมินโครงการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

คุณประสงค์ นิลบรรจง

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1

จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เลขที่.....

แบบสอบถาม

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย
ของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความ หรือเติมค่าลงในช่องว่าง

1. สถานภาพของท่าน

- (1.) โสด
 (2.) สมรส

2. อายุของท่านอยู่ในกลุ่มใด

- (1.) 20-29 ปี
 (2.) 30-39 ปี
 (3.) 40-49 ปี
 (4.) 50-59 ปี

3. ท่านมีการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับใด

- (1.) ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย
 (2.) มัธยมศึกษาตอนปลาย / เทียบเท่า
 (3.) อนุปริญญา / เทียบเท่า
 (4.) ปริญญาตรี
 (5.) สูงกว่าปริญญาตรี

4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของท่านจัดอยู่ในช่วงใด

- (1.) ต่ำกว่า 10,000 บาท
 (2.) 10,000 – 15,000 บาท
 (3.) 15,001 – 20,000 บาท
 (4.) 20,001 – 25,000 บาท
 (5.) 25,001 – 30,000 บาท
 (6.) มากกว่า 30,001 บาท

5. ตำแหน่งงานในปัจจุบันของท่าน คือ

- (1.) ข้าราชการ
 (2.) ลูกจ้างประจำ
 (3.) ลูกจ้างชั่วคราว

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- (1.) ไม่มี
 (2.) มี

โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

2.1 การบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดพิจารณาคำถามต่อไปนี้ว่า ตรงกับความถี่การบริโภคอาหารของท่านในระดับใด กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือของแต่ละข้อเพียงช่องเดียว โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

บริโภคเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านบริโภคอาหารนั้น มากกว่า 14 มื้อ / สัปดาห์
บริโภคบ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านบริโภคอาหารนั้น 7 – 14 มื้อ / สัปดาห์
บริโภคบางครั้ง	หมายถึง	ท่านบริโภคอาหารนั้น 1 – 6 มื้อ / สัปดาห์
ไม่เคยบริโภค	หมายถึง	ท่านไม่เคยบริโภคอาหารนั้นเลย

ท่านบริโภคอาหาร.....อย่างไร	ความถี่การบริโภค			
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. อาหารครบ 5 หมู่				
2. ข้าวเป็นอาหารหลัก				
3. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ				
4. ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวต่างๆ				
5. อาหารซ้ากันตามที่ชอบ				
6. ผักใบเขียว เหลือง				
7. ผลไม้ตามฤดูกาล				
8. ไข่				
9. ธัญพืช				
10. นมวัว				
11. น้ำเต้าหู้				
12. นมถั่วเหลืองบรรจุสำเร็จ				
13. อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันหมู				
14. อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันพืช				
15. เนื้อสัตว์ติดมัน				
16. อาหารทอด				
17. เครื่องในสัตว์				

ท่านบริโภคอาหาร.....อย่างไร	ความถี่การบริโภค			
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
18. อาหารจากเนื้อสัตว์หมักดอง				
19. ผักและผลไม้หมักดอง				
20. อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ				
21. ดื่มชา กาแฟ				
22. ดื่มน้ำอัดลม				
23. เครื่องดื่มเกลือแร่				
24. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
25. บุหรี่				
26. อาหารใส่ผงชูรส				
27. อาหารรสหวานจัด				
28. อาหารรสเค็ม				
29. อาหารรสเผ็ด				
30. อาหารรสจืด				
31. อาหารสุกๆ ดิบๆ				
32. อาหารที่ปรุงจากปลาน้ำจืด				
33. อาหารที่ปรุงจากปลาน้ำเค็ม				
34. อาหารทะเล				
35. ขนมกรุบกรอบ				
36. อาหารแต่งสี				
37. อาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ				

2.2 การปฏิบัติด้านอาหาร

คำชี้แจง โปรดพิจารณาคำถามต่อไปนี้ว่า ตรงกับความถี่การปฏิบัติด้านอาหารของท่าน ในระดับใด กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของแต่ละข้อเพียงช่องเดียว โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น 5-7 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น 3-4 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น 1-2 ครั้ง / สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ท่านไม่เคยปฏิบัติในเรื่องนั้นเลย

การปฏิบัติด้านอาหาร	ความถี่การปฏิบัติ			
	ไม่เคย	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1. ท่านรับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ/วัน				
2. ท่านรับประทานอาหารเช้าจนรู้สึกอิ่มทุกวัน				
3. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา หรือเวลาใกล้เคียงกันทุกมื้อ				
4. ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว				
5. ท่านล้างผัก ผลไม้ทุกครั้งก่อนรับประทาน				
6. ท่านเลือกซื้ออาหารปรุงสุก บรรจุในภาชนะที่ปิดมิดชิด				
7. ท่านเลือกซื้ออาหารที่มีการรับประกันความปลอดภัย เช่น ระบุเลขทะเบียนอาหารและยา (อย.)				
8. ท่านอ่านฉลากอาหารเมื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป				
9. ท่านอ่านฉลากโภชนาการเมื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป				
10. ท่านล้างมือก่อนรับประทานอาหาร				
11. ท่านล้างมือหลังรับประทานอาหาร				
12. ท่านใช้ช้อนกลางตักอาหาร				
13. ท่านซักรีดผ้าเช็ดตัว ส่วนสูงของร่างกาย เพื่อดูแลสุขภาพ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย				

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาคำถามต่อไปนี้ ว่าตรงกับกรปฏิบัติด้านการออกกำลังกายของท่านในระดับใด กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของแต่ละข้อเพียงช่องเดียว โดยแต่ละคำตอบมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น 5-7 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น 3-4 ครั้ง / สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น 1-2 ครั้ง / สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ท่านไม่เคยปฏิบัติในเรื่องนั้นเลย

ท่านปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกายอย่างไร	ความถี่การปฏิบัติ			
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. ออกกำลังกาย				
2. ต้องการออกกำลังกาย				
3. ไม่ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ออกกำลังกาย				
4. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 5 นาที				
5. ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที				
6. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย				
7. ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลง เมื่อต้องการหยุดออกกำลังกาย				
8. ปฏิบัติตาม โปรแกรมการออกกำลังกายที่วางแผนไว้				
9. ออกกำลังกายตามความชอบของตนเอง				
10. สวมเครื่องแต่งกาย ที่มีน้ำหนักเบา กระชับ พอดีตัว หรือ หลวมเล็กน้อยขณะออกกำลังกาย				
11. ใช้อุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกาย				
12. ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารประมาณ 1-2 ชั่วโมง				
13. ออกกำลังกายเวลาเช้า โปรดระบุเวลา.....				
14. ออกกำลังกายเวลาเย็น โปรดระบุเวลา.....				
15. ดื่มน้ำเปล่ามากเพียงพอหลังการออกกำลังกาย				
16. ออกกำลังกายแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน				
17. ออกกำลังกายเพียงคนเดียว				

ท่านปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกายอย่างไร	ความถี่การปฏิบัติ			
	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
18. ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น				
19. ออกกำลังกายในบ้าน				
20. ออกกำลังกายนอกบ้าน				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน บุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นางสาวรารวรรณ ทองมี เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโทชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการออกกำลังกายของ บุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่”

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ข้าพเจ้าจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปใช้ประโยชน์เป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของ บุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ และเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามความร่วมมือในการศึกษารั้งนี้ไว้ด้วย

ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการศึกษา
(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา
(นางสาวรารวรรณ ทองมี)

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวรารวรรณ ทงมี
วันเดือนปีเกิด	12 สิงหาคม 2527
ภูมิลำเนา	จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมित्रราชูทิศพำชัย เชียงใหม่
	ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	ตำแหน่งนักวิชาการอุตสาหกรรม ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved