



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการบริหารและ
ประเมิน โครงการบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร. ศักดา พริ้งคำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือ

การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

เรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬาแก่นักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. การสัมภาษณ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักกีฬาแก่นักเยาวชนและ 2) เปรียบเทียบการบริโภคอาหารของนักกีฬาแก่นักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่กับเกณฑ์มาตรฐาน
2. การสัมภาษณ์แบ่งเป็น 2 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาแก่นักเยาวชน
ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารของนักกีฬาแก่นักเยาวชน
3. การบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬาแก่นักเยาวชน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การสัมภาษณ์เรื่องการบริโภคอาหารของนักกีฬาหน้าหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง โปรดให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฯ

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี.....เดือน
3. ภูมิลำเนา.....
4. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. เริ่มเล่นกีฬากีฬาหน้าหนักตั้งแต่อายุ.....ปี รวมระยะเวลาที่เล่นมาแล้ว.....ปี
.....เดือน
6. เล่นกีฬากีฬาหน้าหนักในรุ่น.....กิโลกรัม
7. ฝึกซ้อมเฉลี่ย.....ชั่วโมงต่อ 1 วัน
8. จำนวนครั้งในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬากีฬาหน้าหนักภายในประเทศ.....ครั้ง
9. ระดับการศึกษา
ไม่ใ้หนังสือ สาเหตุ.....
 กำลังเรียนหนังสือ ระดับ.....
10. ค่าใช้จ่ายต่อเดือน

<input type="checkbox"/> น้อยกว่า 2,000 บาท	<input type="checkbox"/> 3,501 – 4,000 บาท
<input type="checkbox"/> 2,001 – 2,500 บาท	<input type="checkbox"/> 4,001 – 4,500 บาท
<input type="checkbox"/> 2,501 – 3,000 บาท	<input type="checkbox"/> 4,501 – 5,000 บาท
<input type="checkbox"/> 3,001 – 3,500 บาท	<input type="checkbox"/> มากกว่า 5,000 บาท
11. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารต่อวัน

<input type="checkbox"/> น้อยกว่า 100 บาทต่อวัน
<input type="checkbox"/> 101-150 บาทต่อวัน
<input type="checkbox"/> 151-200 บาทต่อวัน
<input type="checkbox"/> มากกว่า 201 บาทต่อวัน
12. รายได้มาจากที่ใด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
 1. เบี้ยเลี้ยงนักกีฬา ครอบครั้ว
 2. การแข่งขัน อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารของนักกีฬาฯ

คำชี้แจง กรุณาให้ข้อมูลการบริโภคอาหารกับความถี่ในการบริโภค ที่ท่านเห็นว่าตรงกับพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของท่านมากที่สุด

ไม่เคยบริโภคเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย / สัปดาห์
บริโภคบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 – 6 มื้อ / สัปดาห์
บริโภคบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 7 - 14 มื้อ / สัปดาห์
บริโภคเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติมากกว่า 14 มื้อ / สัปดาห์

การบริโภคอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคย บริโภค เลย	บริโภค บางครั้ง	บริโภค บ่อย ครั้ง	บริโภคเป็น ประจำ
1) ประเภทแป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง				
ข้าวสวย				
ข้าวกล้อง				
ข้าวเหนียว				
ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ข้าวซอย ขนมจีน				
ผลิตภัณฑ์จากข้าวสาลี เช่น ขนมปัง				
ธัญพืชชนิดต่าง ๆ เช่น งาคั่ว ข้าวโพด ลูกเด็ย เมล็ดทานตะวัน				
ขนมหวานหรือของหวานต่าง ๆ				
2) ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ผลิตภัณฑ์จากนม และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง				
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ				
ไข่				
ถั่วต่าง ๆ				
นม				
ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนย ไอศกรีม โยเกิร์ต นมเปรี้ยว				
ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ประเภทต่าง ๆ				

การบริโภคอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคย บริโภค เลย	บริโภค บางครั้ง	บริโภค บ่อย ครั้ง	บริโภคเป็น ประจำ
3) ประเภทไขมัน				
อาหารที่ใช้น้ำมันผัด ทอด				
อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ				
เนื้อสัตว์ติดมัน				
4) ประเภทผักและผลไม้				
ผักสีเขียวชนิดต่างๆ เช่น ตำลึง คื่นช่าย บร็อกโคลี่				
ผักสีเหลือง สีส้มชนิดต่างๆ เช่น ฟักทอง แครอท				
ผักสีแดง ชนิดต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ พริกแดง				
ผักสีม่วง สีส้มเงินชนิดต่าง ๆ เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง				
ผักสีขาว ชนิดต่าง ๆ เช่น กระเทียม หัวหอม				
ผลไม้ชนิดต่างๆ				
5) ประเภทเครื่องดื่ม				
ชา				
กาแฟ				
น้ำอัดลม				
น้ำหวาน				
น้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว				
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				

การบริโภคอาหาร	ความถี่ในการบริโภค			
	ไม่เคย บริโภค เลย	บริโภค บางครั้ง	บริโภค บ่อย ครั้ง	บริโภคเป็น ประจำ
6) ประเภทเครื่องดื่ม (ต่อ)				
เครื่องดื่มชูกำลัง				
เครื่องดื่มเกลือแร่				
7) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร				
ครีเอทีน เป็นสารที่ให้พลังงานสูงและ ช่วยให้การสร้างกล้ามเนื้อเป็นไปอย่าง สมบูรณ์				
เวย์โปรตีน โปรตีนผงที่สกัดได้จากนม				
กรดอะมิโนแบบกิ่ง ประกอบด้วย กรดอะมิโนลิวซีน ไอโซลิวซีน วาลีน				
วิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินอี				

การบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬาหน้าหนัก

คำชี้แจง

การบันทึกการบริโภคอาหารฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักกีฬาหน้าหนักเยาวชนและ 2) เปรียบเทียบการบริโภคอาหารของนักกีฬาหน้าหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่กับเกณฑ์มาตรฐาน

การบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬาหน้าหนักเยาวชน ประกอบด้วย ตารางการบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬา 7 วัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างการบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬาชายหน้าหนักเยาวชน

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
8.30 น.	นมวัว	1 แก้ว (1กล่อง ขนาด 240 มล.)	
	ข้าวต้มปลา : ข้าว	2 ทัพพี	
	: ปลากระพง	2 ช้อนกินข้าว	
	: น้ำมันกระเทียมเจียว	1 ช้อนชา	
	ส้ม	1 ลูก	
10.00 น.	ขนมปังปิ้ง	2 แผ่น	
12.00 น.	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นหมู : เส้นหมี่	2 ทัพพี	
	: ลูกชิ้นหมู	4 ลูก	
	: ถั่วงอก	1 ทัพพี	
	: ผักบุ้ง	1 ทัพพี	
	: น้ำมันกระเทียมเจียว	1 ช้อนชา	
	: น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	
	แตงโม	8 ชิ้น	
18.00 น.	ข้าว ปลาทู แกงจืด : ข้าว	3 ทัพพี	
	: ปลาทูทอด	2 ช้อนกินข้าว	
	: ผักตำลึง	2 ทัพพี	
	: หมูสับ	1 ช้อนกินข้าว	
	ฝรั่ง	1 ผลเล็ก	

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ข้าว	ทัพพี
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว
ผัก	ทัพพี
ผลไม้	ผล หรือ ชิ้นพอคำ

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ไขมัน	ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
นม	แก้ว

ภาคผนวก ก

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน นักกีฬาคนน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

ข้าพเจ้า นางสาวฐิติสุดา สุขุมภักย์ เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study)

เรื่อง การบริโภคอาหารของนักกีฬาคนน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ครั้งนี้ ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการใช้ในการวางแผนส่งเสริมการบริโภคอาหารของนักกีฬา คนน้ำหนักเยาวชน และ

ได้ข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาการบริโภคอาหารของนักกีฬาประเภทอื่นๆ

และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย

ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
()

ลายมือชื่อ.....พยาน
()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา
(นางสาวฐิติสุดา สุขุมภักย์)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ภาคผนวก ง

ตัวอย่าง การบันทึกการบริโภคอาหารของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่
จำนวน 4 คน ประกอบด้วยประชากรเพศชายจำนวน 2 คน คือ A1 และ A7 ประชากรเพศหญิง
จำนวน 2 คน คือ B4 และ B6

ชื่อ-สกุล.....A1.....

วันที่..... 1 มิ.ย. 53..... หนัก..... 56..... กิโลกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
8.00 น.	ข้าว	3 ทัพพี	
	แกงไก่		
	ไข่ต้ม	10 ชิ้น	
	ไข่ต้ม	1 ฟอง	
12.15 น.	ขนมปัง	2 ชิ้น (1 แผ่น)	
	กล้วย	3 ผล	
	น้ำ	5 แก้ว	
14.00 น.	ไก่ทอด		
	: ข้าว	2 ทัพพี	
	: ผง	5 ทัพพี	
	น้ำดื่ม	1 แก้ว	
16.30 น.	ผลไม้		
	นม	3 ทัพพี	
	: ผง	3 ทัพพี	
18.00 น.	ข้าว	3 ทัพพี	
	แกงหน่อ : หน่อ	2 ทัพพี	
21.00 น.	ข้าว	3 ทัพพี	
	แกงไก่ : ไก่	20 ชิ้น	
	: ผง	10 ทัพพี	

วันที่ 3 12.0.53 ชกน้าหนักในรุ่น 56 กิโลกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
8.00น.	ข้าวต้ม	2 ทัพพี	
	ผัดไข่ดาวหวาน		
	- ผัดหวาน	2 ทัพพี	
	- ผัดไข่ดาว	5 ช้อนช้อน	
	- นมข้นจืด	1/2 ทัพพี	
12.30น.	ข้าวต้ม		
	- ผัดหวาน	2 ทัพพี	
	- ผัดไข่ดาว	3 ช้อนช้อน	
	- นมข้นจืด	1/2 ทัพพี	
19.40น.	ข้าวต้ม	2 ทัพพี	
	ผัดไข่ดาวหวาน		
	- ผัดหวาน	2 ทัพพี	
	- นม	15 ช้อนช้อน	

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ข้าว	ทัพพี
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว
ผัก	ทัพพี
ผลไม้	ผล หรือ ช้อนช้อน

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ไขมัน	ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
นม	แก้ว

วันที่ 7 ต.ค. 53 ชกน้าหนักในรุ่น 56 กิโลกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
8.00 น.	ข้าวกล้อง	2 มื้อ	
	ไข่ต้ม		
	:ไข่	2 ลูก	
14.00 น.	- ข้าว	2 มื้อ	
	- กุ้งทอด		
	ปลาหมึก	1 มื้อ	
	:ไข่	10 ชิ้น	
	- ทดจัดไข่ต้ม		
	- ปลาหมึก	5 ชิ้น	
	- ไข่ต้ม	5 ชิ้น	
19.00 น.	- ข้าวกล้อง	2 มื้อ	
	- ไข่ต้ม	1 ลูก	
	- ไข่ทอด	1 ลูก	
	- ทดจัด		
	:ไข่	1 มื้อ	
	:ไข่	5 ชิ้น	

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ข้าว	ทัพพี
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว
ผัก	ทัพพี
ผลไม้	ผล หรือ ช้อนตัก

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ไขมัน	ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
นม	แก้ว

ชื่อ-สกุล.....A7.....

วันที่..... 1 เม.ย. 53..... ชั่งน้ำหนักในรุ่น..... 85..... กิโลกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
6.30 น.	ข้าวไข่ดาว : ข้าว	2 ทัพพี	
	: ไข่	2 ฟอง	
	: น้ำมัน	2 ช้อนชา	
12.00 น.	ขนมกุนเชียง : ขนมใส่ไส้	3 ช้อนกินข้าว	
	ต้มนม	5 ช้อนกินข้าว	
	ข้าวเหนียว	1 ทัพพี	
19.00 น.	ข้าวต้มเทศา ต้มจืด		
	ข้าว	2 ทัพพี	
	หมู	2 ช้อนกินข้าว	
	ผักกาดเทศา	2 ทัพพี	
	ไข่ดาว	1 ลูก	
	นมจืด	2 แก้ว	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ข้าว	ทัพพี
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว
ผัก	ทัพพี
ผลไม้	ผล หรือ ช้อนตัก

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ไขมัน	ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
นม	แก้ว

วันที่ 7 19.4.53 ชกน้ำหนักในรุ่น 85 กิโลกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
6.30	ข้าว	2 ทัพพี	
	ไข่ดาว	2 ฟอง	
	น้ำส้ม	5 ช้อนชา	
12.50น.	ไข่ขาว	3 ฟอง	
	ข้าว	2 ทัพพี	
	น้ำส้ม	5 ช้อนชา	
13.15	ข้าว	2 ทัพพี	
	(กาแฟดำ)		
	: ผักต้ม	1 ทัพพี	
	: แอปเปิ้ล	3 ช้อนกินข้าว	

อาหาร	หน่วยปริมาตร
ข้าว	ทัพพี
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว
ผัก	ทัพพี
ผลไม้	ผล หรือ ช้อนกินข้าว

อาหาร	หน่วยปริมาตร
ไขมัน	ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
นม	แก้ว

ชื่อ-สกุล.....B4.....

วันที่ 1 เมษายน 2563.....ชกน้ำหนักในรุ่น : 63.....กิโลกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
7.40 น.	นมวัว	1 ถ้วย	
8.50 น.	ข้าวเหนียว	2 ถ้วย	10 ชั่วโมง
	ไก่ย่าง	3 ชิ้น	
	ขนมปังกรอบรสเผ็ด	1 แผ่น	
	กล้วย	2 ผล	
12.20 น.	ข้าวเหนียว	2 ถ้วย	
	ไก่ทอด	2 ชิ้น	
	: กระเทียม	3 กลีบ	
	: ผักชี	6 ชิ้น	
	: พริกขี้หนู	2 ผล	
13.50 น.	น้ำหวาน	1 แก้ว	
	นมสด	1 ถ้วย	
17.30 น.	กล้วย	2 ผล	
	แกงจืด : กล้วย	1/2 ถ้วย	
	นมวัว	1 ถ้วย	
21.30 น.	นมวัว	1 ถ้วย	

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ข้าว	ทัพพี
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว
ผัก	ทัพพี
ผลไม้	ผล หรือ ช้อนตัก

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ไขมัน	ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
นม	แก้ว

วันที่ A. เมษายน 2553 อดิษฐ์ในรุ่น 63 กิโกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
09. 40 น.	ข้าวกล้อง	1 ถ้วย	
	ไข่ต้ม	1 ถ้วย	
	ไข่	1 ลูก	
12. 20 น.	ขนมปังน้ำแข็ง	1/2 ซอง	เส้น 1
	เมล็ด	10 ซองกินข้าว	นม 5
17. 40 น.	ข้าวกล้อง	1 ถ้วย	
	ต้มมันไก่ : ไก่	1 ถ้วย	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ข้าว	ถ้วย
เนื้อสัตว์	ซองกินข้าว
ผัก	ถ้วย

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ไขมัน	ซองชา
น้ำตาล	ซองชา
นม	แก้ว

วันที่ 6 เมษายน 2569 ๖๖ กิโลกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
09.00 น.	ข้าวกล้อง	1 ถ้วย	
	ผักคะน้า	1 ถ้วย	
	ผลไม้ : กล้วย	5 ชิ้น	
12.30 น.	ข้าวกล้อง	1 ถ้วย	
	ถั่วแดง : ขนุน	1/2 ถ้วย	5 ชิ้น
16.40 น.	ข้าวกล้อง	1 ถ้วย	
	กล้วยหอม	1 ถ้วย	
	ผลไม้ : ฝรั่ง	1 ถ้วย	
	ผลไม้ : กล้วย	3 ชิ้น	

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ข้าว	ถ้วย
เนื้อสัตว์	ชิ้น
ผัก	ถ้วย
ผลไม้	ผล หรือ ชิ้นพอคำ

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ไขมัน	ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
นม	แก้ว

ชื่อ-สกุล.....B4.....

วันที่ 1 เมษายน 2563 ยกน้ำหนักในวัน 69 กิโลกรัม

เวลา	รายการอาหาร	ปริมาณ	หมายเหตุ
6.30 น.	ข้าวไข่ดาว : ข้าว	2 กัณฑ์	
	: ไข่	1 ฟอง	
	: น้ำมัน	2 ช้อนชา	
12.00 น.	หมกทอด : หมก	3 ช้อนกินข้าว	
	: น้ำมัน	2 ช้อนชา	
	ข้าวเหนียว	2 กัณฑ์	
19.00 น.	ข้าวกลมหมกต้มจืด : ข้าว	2 กัณฑ์	
	: หมก	2 ช้อนกินข้าว	
	: ผัก	2 กัณฑ์	
	: น้ำมัน	1 ช้อนชา	

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ข้าว	กัณฑ์
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว
ผัก	กัณฑ์
ผลไม้	ผล หรือ ชิ้นพอคำ

อาหาร	หน่วยปริมาณ
ไขมัน	ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
นม	แก้ว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางสาวจิตติสุดา สุขุมภักย์

วัน เดือน ปีเกิด

25 พฤศจิกายน 2523

ประวัติการศึกษา

2541

ระดับมัธยมศึกษา

โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

2546

ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด)

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประสบการณ์การทำงาน

2546 – 2548 นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสารภี จังหวัดเชียงใหม่

2548 – ปัจจุบัน นักกายภาพบำบัด ศูนย์บริการเทคนิคการแพทย์คลินิก

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved