



**ภาคผนวก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการบริหาร  
และประเมินโครงการ  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยนอร์ท เชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.นันท อัสภาภรณ์ ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษาและอาจารย์ประจำ  
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสำรวจ

แบบสำรวจ ความรู้และการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรี

บ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอกะคา จังหวัดลำปาง

คำชี้แจง แบบสำรวจนี้มีทั้งหมด 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบทดสอบความรู้ เป็นการวัดความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในเรื่องของความหมายและความสำคัญของฉลากโภชนาการ รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการ

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ การศึกษาสูงสุด การอ่านฉลากโภชนาการ

ส่วนที่ 2 การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ประกอบด้วยความถี่ของการนำฉลากโภชนาการไปใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และใช้ในการเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารระหว่างผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับฉลาก โภชนาการ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
1	ฉลากโภชนาการ คือ สิ่งที่มีการแสดงข้อมูลเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารที่มีอยู่ในอาหารนั้น ๆ อาจอยู่ในรูปของป้ายกระดาษที่ติดไว้บนภาชนะบรรจุอาหาร			
2	ฉลากโภชนาการ คือ สิ่งที่แสดงข้อมูลทั่วไปของผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ชื่อผลิตภัณฑ์ วัน เดือน ปี ที่ผลิตและวันหมดอายุ			
3	ข้อมูลโภชนาการ จะแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารที่มีอยู่จริงในอาหารนั้น			
4	ฉลากโภชนาการ ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของท่านได้			
5	ฉลากโภชนาการช่วยเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันว่า ชนิดใดจะมีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้			
6	ฉลากโภชนาการ ช่วยให้ผู้บริโภคได้รู้ถึง วัน เดือน ปี ที่ผลิตและวันหมดอายุ รวมทั้งสถานที่ผลิตอาหาร			
7	ฉลากโภชนาการ มีประโยชน์กับผู้บริโภคที่มีโรคประจำตัวเท่านั้น			
8	ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานสามารถใช้ข้อมูลจากฉลากโภชนาการมาช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีน้ำตาลน้อยได้			



โปรดอ่านตัวอย่างฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์ขนมปังสำเร็จรูป แล้วตอบคำถามในข้อ 9-13

<b>ข้อมูลโภชนาการ</b>	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชอง (55 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อชอง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 250 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 11 ก.	17%
ไขมันอิ่มตัว 6 ก.	30%
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0%
โปรตีน 6 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 33 ก.	11%
ใยอาหาร 2 ก.	8%
น้ำตาล 3 ก.	
โซเดียม 1480 มก.	62%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ 33%	วิตามินบี1 0%
วิตามินบี2 0%	แคลเซียม น้อยกว่า 2%
เหล็ก 45%	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
9	เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 1 ซอง ร่างกายจะ ได้รับไขมันอิ่มตัว ร้อยละ 30 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
10	เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 1 ซอง ร่างกายจะ ได้รับโซเดียม 1,480 มิลลิกรัม			
11	เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้จำนวน 1 ซอง ร่างกายจะ ได้รับวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2			
12	เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้จำนวน 2 ซอง ร่างกายจะ ได้รับโคเลสเตอรอล			
13	เมื่อกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 2 ซอง ท่านจะได้รับ เหล็ก 45 %			

โปรดอ่านตัวอย่างฉลากโภชนาการของปลากระป๋อง แล้วตอบคำถามในข้อ 14-18

**ปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก**

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 กระป๋อง ( 77 กรัม )	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : ประมาณ 2	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด 5 ก.	8 %
ไขมันอิ่มตัว 1.5 ก.	8 %
โคเลสเตอรอล 50 มก.	17 %
โปรตีน 12 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 3 ก.	1 %
ใยอาหาร 1 ก.	4 %
น้ำตาล 0 ก.	
โซเดียม 300 มก.	12 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 30 %
วิตามินบี 2 น้อยกว่า 2 %	แคลเซียม 30 %
เหล็ก 6 %	ไอโอดีน 25 %
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

**ปลากระป๋อง ยี่ห้อ ข**

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 กระป๋อง ( 77 กรัม )	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : ประมาณ 2	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 85 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 35 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด 4 ก.	6 %
ไขมันอิ่มตัว 1 ก.	5 %
โคเลสเตอรอล 35 มก.	12 %
โปรตีน 10 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 2.5 ก.	1 %
ใยอาหาร 1 ก.	4 %
น้ำตาล 0 ก.	
โซเดียม 250 มก.	10 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 20 %
วิตามินบี 2 น้อยกว่า 2 %	แคลเซียม 26 %
เหล็ก 3 %	ไอโอดีน 12 %
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
14	เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1/2 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานทั้งหมด 50 กิโลแคลอรี			
15	เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี			
16	เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี			
17	เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ข จำนวน 1/2 กระป๋อง ท่านจะได้รับไขมันทั้งหมด 4 กรัม			
18	เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ข จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับปริมาณ โคลเลสเตอรอล 35 มิลลิกรัม			

โปรดอ่านตัวอย่างฉลากโภชนาการของนม แล้วตอบคำถามในข้อ 19-26

นมยี่ห้อ ก

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (225 มิลลิลิตร)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 6 ก.	8 %
ไขมันอิ่มตัว 1 ก.	5 %
คอเลสเตอรอล 35 มก.	12 %
โปรตีน 9 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 14 ก.	5 %
ใยอาหาร 0 ก.	0 %
น้ำตาล 9 ก.	
โซเดียม 135 มก.	6 %
วิตามินเอ 8 %	วิตามินบี 1 2 %
วิตามินบี 2 50 %	แคลเซียม 45 %
เหล็ก 6 %	
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับ สารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.

นมยี่ห้อ ข

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (225 มิลลิลิตร)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 35 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 3 ก.	5 %
ไขมันอิ่มตัว 0.5 ก.	2 %
คอเลสเตอรอล 20 มก.	7 %
โปรตีน 8 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 12 ก.	4 %
ใยอาหาร 0 ก.	0 %
น้ำตาล 9 ก.	
โซเดียม 120 มก.	5 %
วิตามินเอ 2 %	วิตามินบี 1 2 %
วิตามินบี 2 25 %	แคลเซียม 50 %
เหล็ก 25 %	โฟเลต 50 %
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อ วันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับ สารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.



ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
19	นมยี่ห้อม ก มีสารอาหารที่หลากหลายกว่านมยี่ห้อม ข			
20	นมยี่ห้อม ข ให้พลังงานทั้งหมดมากกว่านมยี่ห้อม ก			
21	หากท่านต้องการเพิ่มการกินธาตุเหล็ก ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อม ก			
22	นมยี่ห้อม ข มีแคลเซียมสูงกว่านมยี่ห้อม ก			
23	นมยี่ห้อม ก มีไขมันต่ำกว่า นมยี่ห้อม ข			
24	ผู้ที่ เป็นโรคอ้วนควรเลือกซื้อนมยี่ห้อม ข เพราะมีไขมันและโคเลสเตอรอลน้อยกว่านมยี่ห้อม ก			
25	หากท่านต้องการให้ร่างกายได้รับวิตามิน บี 2 ในปริมาณที่มากกว่า ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อม ข			
26	หากท่านต้องการให้ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลในปริมาณน้อย ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อม ก			

โปรดอ่านตัวอย่างฉลากโภชนาการของขนมกรอบแบบแท่ง แล้วตอบคำถามในข้อ 27-35

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 กล่อง ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
220 กิโลแคลอรี	4 กรัม	5 กรัม	260 มิลลิกรัม
*11%	*6%	*8%	*11%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
27	ฉลากโภชนาการตามภาพ เรียกว่า ฉลากโภชนาการ แบบ จีดีเอ (Guideline Daily Amounts : GDA)			
28	ฉลากโภชนาการ แบบ จีดีเอ (GDA) เป็นสิ่งที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้น			
29	หากผลิตภัณฑ์อาหารได้แสดงฉลากโภชนาการแบบจีดีเอบนภาชนะบรรจุไว้แล้ว ไม่จำเป็นต้องแสดงฉลากโภชนาการในกรอบข้อมูลโภชนาการอีก			
30	ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ เป็นการให้ข้อมูลสารอาหารที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ซึ่งเห็นได้ชัดเจน			
31	เมื่อท่านกินขนมนี้ จำนวน 1/2 กล่อง ท่านจะได้รับพลังงาน 220 กิโลแคลอรี			
32	เมื่อท่านกินขนมนี้ จำนวน 1/2 กล่อง ร่างกายของท่านจะไม่ได้รับน้ำตาลและไขมัน			
33	เมื่อท่านกินขนมนี้ จำนวน 1 กล่อง ท่านจะได้รับโซเดียม 240 มิลลิกรัม			
34	ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ ไม่ได้ช่วยให้ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารที่มีความหวาน มัน เค็มลดลงได้			
35	ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ ช่วยให้ท่านเปรียบเทียบปริมาณสารที่มีในผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันจากตัวเลขที่แสดงได้ในทันที			

## แบบสอบถาม ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน  หรือเติมข้อความในช่องว่าง.....

สำหรับนักศึกษา

## 1. อายุ

( )

1. ต่ำกว่า 35 ปี  3. 46-55 ปี
2. 35-45 ปี  4. มากกว่า 55 ปี

## 2. การศึกษาสูงสุดของท่าน

( )

1. ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3)
2. มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) หรือเทียบเท่า
3. มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) หรือเทียบเท่า
4. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
5. ปริญญาตรี
6. สูงกว่าปริญญาตรี

## 3. ท่านอ่านฉลากโภชนาการก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารหรือไม่ (หากตอบ “อ่าน” ให้ข้ามไปที่ข้อ 5 แต่หากตอบ “ไม่เคยอ่าน” ให้ทำข้อ 4 และ 5 ต่อ)

( )

- อ่านเฉพาะครั้งแรกที่ซื้อ แต่ในการซื้อครั้งต่อไปไม่อ่านอีก
- อ่านทุกครั้งที่ซื้อ
- ไม่เคยอ่าน

## 4. จากข้อ 3 หากท่านตอบไม่อ่านฉลากโภชนาการ เพราะเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( )

- ตัวหนังสือมีขนาดเล็กเกินไป ทำให้มองเห็นไม่ชัดเจน
- ไม่เข้าใจข้อความที่แสดงบนฉลากโภชนาการ
- ไม่เห็นความสำคัญของฉลากโภชนาการ หรือความจำเป็นที่ต้องอ่านฉลากโภชนาการ
- อื่น ๆ ระบุ.....



5. ท่านอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารหรือไม่ เพราะเหตุใด( )

- อ่าน เพราะ.....
- ไม่อ่าน เพราะ.....
- ไม่รู้จัก

## แบบสอบถาม ส่วนที่ 2 การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่านในแต่ละข้อ

ประจำ	หมายถึง	ใช้ทุกครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	ใช้บางครั้ง
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่ใช้เลย

ข้อ	ข้อความ	การปฏิบัติ			สำหรับ ผู้ศึกษา
		ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	
1	ท่านอ่านรายละเอียดข้อมูลบนฉลากโภชนาการเมื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงกับความต้องการของท่าน				
2	ท่านจะอ่านฉลากโภชนาการก่อน หากเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่ที่ไม่เคยซื้อมาก่อน เพราะต้องการรู้ปริมาณของสารที่มีอยู่ในอาหารนั้น				
3	ท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของท่านและหรือสมาชิกในครอบครัว โดยพิจารณาจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ				
4	ท่านได้นำข้อมูลโภชนาการที่ปรากฏบนฉลากโภชนาการ มาเปรียบเทียบกับราคาของผลิตภัณฑ์ก่อนตัดสินใจซื้อ				
5	ท่านใช้ฉลากโภชนาการมาประกอบการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร				
6	ท่านตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ที่มีการแสดงฉลากโภชนาการเท่านั้น				
7	ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ท่านอ่านฉลากโภชนาการที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่ มองเห็นได้ชัดเจนเท่านั้น				

ข้อ	ข้อความ	การปฏิบัติ			สำหรับ ผู้ศึกษา
		ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	
8	หากท่านต้องการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีไขมันต่ำ ท่านจะอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ				
9	หากท่านต้องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการโฆษณาอ้างคุณค่าทางโภชนาการ ท่านจะดูปริมาณของสารอาหารเหล่านั้นจากฉลากโภชนาการ				
10	ท่านอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ หากผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้แสดงไว้บนภาชนะบรรจุ				
11	เมื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน ที่มีหลายยี่ห้อ ท่านจะนำข้อมูลโภชนาการของแต่ละยี่ห้อ มาเปรียบเทียบกันก่อนตัดสินใจซื้อ				
12	หากท่านต้องการรู้ว่า ผลิตภัณฑ์อาหารที่ท่านต้องการยี่ห้อใด ที่ให้พลังงานต่ำ ท่านจะนำข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์แต่ละยี่ห้อ มาเปรียบเทียบกัน				
13	ท่านนำข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร แต่ละยี่ห้อ มาเปรียบเทียบปริมาณสารอาหาร เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์				
14	ท่านนำข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์มา เปรียบเทียบกัน โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มี สารอาหารตรงตามความต้องการ				

ข้อ	ข้อความ	การปฏิบัติ			สำหรับ ผู้ศึกษา
		ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	
15	หากท่านซื้อผลิตภัณฑ์นมมันฝรั่งทอดกรอบที่มีหลายยี่ห้อ ท่านจะนำข้อมูล โฆษณาการจลาจล โฆษณาการเบบจิตีเอของแต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกันก่อนตัดสินใจซื้อ				
16	หากท่านต้องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีโซเดียมต่ำ ซึ่งมีหลายยี่ห้อ ท่านจะนำข้อมูล โฆษณาการของผลิตภัณฑ์ แต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกัน แล้วเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่มีปริมาณโซเดียมที่ต่ำกว่า				

ภาคผนวก ค

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน สมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านแม่หลง ตำบลวังพร้าว อำเภอเกาะกา จังหวัดลำปาง

ข้าพเจ้า นางสาวสุภารัตน์ ศรีสุภา เป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study)

เรื่อง ความรู้และการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอเกาะกา จังหวัดลำปาง

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการทำแบบทดสอบความรู้ และตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการทำแบบทดสอบความรู้ และตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาทำแบบทดสอบความรู้ และตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้ในการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีและผู้บริโภคทั่วไปอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องต่อไป และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใด ๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษารุ่นนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

( )

ลายมือชื่อ.....พยาน

( )

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

( )

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การศึกษา (IOC)

ง.1 ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การศึกษา (IOC) ของแบบทดสอบความรู้เป็นรายชื่อ

จุดประสงค์	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. สามารถอธิบายความหมายของฉลากโภชนาการได้	1. ฉลากโภชนาการ คือ สิ่งที่แสดงข้อมูลเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารที่มีอยู่ในอาหารนั้น ๆ	1	1	1	1
	2. ฉลากโภชนาการ คือ สิ่งที่มีการแสดงข้อมูลเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารที่มีอยู่ในอาหารนั้น ๆ อาจอยู่ในรูปของป้ายกระดาษที่ติดไว้บนภาชนะบรรจุอาหาร	1	1	0	0.67
	3. ฉลากโภชนาการ คือ สิ่งที่แสดงข้อมูลทั่วไปของผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ชื่อผลิตภัณฑ์ วันเดือน ปี ที่ผลิตและวันหมดอายุ เป็นต้น	0	1	1	0.67
	4. ข้อมูลโภชนาการ จะแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารที่มีอยู่จริงในอาหารนั้น ๆ	1	1	0	0.67

## ง. 1 (ต่อ)

จุดประสงค์	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
2. สามารถบอก ความสำคัญ และประโยชน์ ของฉลาก โภชนาการได้	5. ฉลากโภชนาการ ช่วยให้ผู้บริโภคได้รู้ถึง วัน เดือน ปี ที่ผลิตและวันหมดอายุ รวมทั้งสถานที่ ผลิตอาหาร	0	1	1	0.67
	6. ฉลากโภชนาการ ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของ ท่านได้	1	1	1	1
	7. ข้อมูลโภชนาการ ช่วยให้คุณรู้ถึงส่วนประกอบ ของผลิตภัณฑ์อาหาร และน้ำหนักรวมสุทธิ	1	1	0	0.67
	8. ฉลากโภชนาการช่วยในการเปรียบเทียบ ผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน ที่มีคุณค่าทาง โภชนาการดีกว่าได้	1	1	1	1
	9. ฉลากโภชนาการ ช่วยให้คุณหลีกเลี่ยง ผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งมีสารอาหารที่ไม่ต้องการได้	1	1	1	1
	10. ผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว ไม่จำเป็นต้องอ่านฉลาก โภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร	1	1	1	1
	11. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานสามารถใช้ข้อมูลจาก ฉลากโภชนาการ มาช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีน้ำตาลน้อยได้	1	1	1	1
	12. ฉลากโภชนาการ มีประโยชน์กับผู้บริโภคที่มี โรคประจำตัวเท่านั้น	1	1	0	0.67



## ง. 1 (ต่อ)

จุดประสงค์	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
3. อ่านฉลาก โภชนาการได้ อย่างถูกต้อง (บอก รายละเอียดใน ข้อมูล โภชนาการได้)	13. เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 1 ของ ร่างกายจะได้รับไขมันอิ่มตัว ร้อยละ 30 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	1	1	1	1
	14. เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้จำนวน 1 ของ ร่างกายจะได้รับวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2	1	1	1	1
	15. เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้จำนวน 2 ของ ร่างกายจะได้รับ โคลเลสเตอรอล	1	1	1	1
	16. เมื่อกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 2 ของ ท่านจะได้รับเหล็ก 45 %	1	1	1	1
	17. เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 1 ของ ร่างกายจะได้รับ โซเดียม 1,480 มิลลิกรัม	1	1	1	1
	18. ตัวอักษรย่อ มก. หมายถึง มิลลิกรัม	1	1	1	1



## ง. 1 (ต่อ)

จุดประสงค์	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
3. อ่านฉลาก โภชนาการได้อย่าง ถูกต้อง (บอก รายละเอียดใน ข้อมูลโภชนาการ ได้)	19. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1/2 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานทั้งหมด 50 กิโลแคลอรี	1	1	1	1
	20. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี	1	1	1	1
	21. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี	1	1	1	1
	22. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ข จำนวน 1/2 กระป๋อง ท่านจะได้รับไขมันทั้งหมด 2 กรัม	1	1	1	1
	23. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ข จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับปริมาณโคเลสเตอรอล 35 มิลลิกรัม	1	1	1	1
	4.เปรียบเทียบ ปริมาณพลังงาน และสารอาหาร ระหว่างผลิตภัณฑ์ ชนิดเดียวกัน ซึ่ง ต่างยี่ห้อได้ โดย เลือกที่มีคุณค่าทาง โภชนาการที่ดีกว่า ได้	24. นมยี่ห้อ ก มีสารอาหารที่หลากหลายกว่า นมยี่ห้อ ข	1	1	1
25. นมยี่ห้อ ข ให้พลังงานทั้งหมดมากกว่า นมยี่ห้อ ก	1	1	1	1	
26. หากท่านต้องการเพิ่มการกินธาตุเหล็ก ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อ ก	1	1	1	1	
27. นมยี่ห้อ ข มีแคลเซียมสูงกว่านมยี่ห้อ ก	1	1	1	1	
28. นมยี่ห้อ ก มีไขมันต่ำกว่า นมยี่ห้อ ข	1	1	1	1	

## ง. 1 (ต่อ)

จุดประสงค์	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
4.เปรียบเทียบปริมาณพลังงานและสารอาหารระหว่างผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน ซึ่งต่างยี่ห้อได้ โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้	29. ผู้ที่เป็นโรคอ้วนควรเลือกซื้อนมยี่ห้อ ข เพราะมีไขมันและโคเลสเตอรอลน้อยกว่านมยี่ห้อ ก	1	1	1	1
	30. หากท่านต้องการให้ร่างกายได้รับวิตามินบี 2 ในปริมาณที่มากกว่า ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อ ข	1	1	1	1
	31. หากท่านต้องการให้ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลในปริมาณน้อย ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อ ก	1	1	1	1
5. บอกความสำคัญและรายละเอียดของฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ได้	32. ฉลากโภชนาการตามภาพ เรียกว่า ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ (GDA)	1	1	1	1
	33. ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ (GDA) เป็นสิ่งที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้น	1	1	1	1
	34. หากผลิตภัณฑ์อาหารได้แสดงฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ บนภาชนะบรรจุไว้แล้ว ไม่จำเป็นต้องแสดงฉลากโภชนาการในกรอบข้อมูลโภชนาการอีก	1	1	1	1
	35. อาหารทุกชนิดต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ	1	1	1	1

## ง. 1 (ต่อ)

จุดประสงค์	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
5. บอก ความสำคัญและ รายละเอียดของ ฉลากโภชนาการ แบบ จีดีเอ ได้	36. ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ อ่านและ เข้าใจง่ายกว่า ฉลากโภชนาการที่แสดงใน กรอบข้อมูลโภชนาการ	1	1	1	1
	37. เมื่อท่านกินขนมนี้ จำนวน 1/2 กล่อง ร่างกายของท่านจะไม่ได้รับน้ำตาลและไขมัน	1	1	1	1
	38. เมื่อท่านกินขนมนี้ จำนวน 1/2 กล่อง ท่านจะได้รับพลังงาน 220 กิโลแคลอรี	1	1	1	1
	39. ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ เป็นการให้ข้อมูล สารอาหารที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและ โรคอ้วนซึ่งเห็นได้ชัดเจน	1	1	1	1
	40. หากท่านกินขนมนี้ จำนวน 1 กล่อง ท่านยังสามารถกินโซเดียม จากอาหารชนิดอื่น ได้อีกร้อยละ 90	0	1	1	0.67
	41. ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ ช่วยให้คุณ เปรียบเทียบปริมาณสารที่มีในผลิตภัณฑ์อาหาร ชนิดเดียวกันจากตัวเลขที่แสดงได้ในทันที	1	1	1	1
	42. ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ ไม่ได้ช่วยให้ ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารที่มีความหวาน มัน เค็ม ลดลงได้	1	1	1	1

ง. 2 ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การศึกษา (IOC) ของแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ

ประเด็น คำถาม	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การนำ ข้อมูลบน ฉลาก โภชนาการไป ใช้ตัดสินใจ เลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์ อาหาร	1. ท่านอ่านรายละเอียดข้อมูลบนฉลาก โภชนาการ เมื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตรงกับความต้องการของท่าน	1	1	0	0.67
	2. ท่านจะอ่านฉลากโภชนาการก่อน หากเป็น ผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่ที่ ไม่เคยซื้อมาก่อน เพราะต้องการรู้ปริมาณของสารที่มีอยู่ในอาหาร นั้น ๆ	1	1	0	0.67
	3. ท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมกับ ภาวะสุขภาพของท่านและหรือสมาชิกใน ครอบครัว โดยพิจารณาจากข้อมูลบนฉลาก โภชนาการ	1	1	0	0.67
	4. ท่านได้นำข้อมูล โภชนาการที่ปรากฏบนฉลาก โภชนาการ มาเปรียบเทียบกับราคาของ ผลิตภัณฑ์ก่อนตัดสินใจซื้อ	1	1	1	1
	5. ท่านใช้ฉลากโภชนาการมาประกอบ การตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร	0	1	1	0.67
	6. ท่านตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มี การแสดงฉลากโภชนาการเท่านั้น	1	1	1	1
	7. ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ท่านอ่าน ฉลากโภชนาการที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่ มองเห็นได้ชัดเจนเท่านั้น	1	1	1	1

## ง. 2 (ต่อ)

ประเด็น คำถาม	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. การนำ ข้อมูลบน ฉลาก โฆษณาการไป ใช้ตัดสินใจ เลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์ อาหาร	8. หากท่านต้องการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มี ไขมันต่ำ ท่านจะอ่านฉลาก โฆษณาการก่อนซื้อ	1	1	1	1
	9. หากท่านต้องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มี การโฆษณาอวดอ้างคุณค่าทางโฆษณาการ ท่าน จะดูปริมาณของสารอาหารเหล่านั้นจากฉลาก โฆษณาการ	1	1	1	1
	10. ท่านอ่านฉลากโฆษณาการแบบจีดีเอ หากผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้แสดงไว้บนภาชนะ บรรจุ	0	1	1	0.67
	11. ท่านอ่านฉลากโฆษณาการแบบ จีดีเอ ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร เพราะอ่าน เข้าใจมากกว่าฉลากโฆษณาการที่แสดงใน กรอบข้อมูลโฆษณาการ	0	1	0	0.33
	12. ท่านอ่านฉลากโฆษณาการแบบ จีดีเอ ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร เพราะ มองเห็นได้ชัดเจนกว่าฉลากโฆษณาการที่แสดง ในกรอบข้อมูลโฆษณาการ	0	1	0	0.33
	13. หากผลิตภัณฑ์อาหารมีการแสดงข้อมูล โฆษณาการทั้งแบบ จีดีเอ และแสดงในกรอบ ข้อมูลโฆษณาการ ท่านจะเลือกอ่านฉลาก โฆษณาการแบบ จีดีเอ ก่อน	0	1	0	0.33

## ง. 2 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ข้อความ	คะแนน			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
2. การเปรียบเทียบข้อมูลโภชนาการระหว่างผลิตภัณฑ์เดียวกัน ซึ่งต่างยี่ห้อได้ โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่า	14. เมื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน ที่มีหลายยี่ห้อ ท่านจะนำข้อมูล โภชนาการของแต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกับกันก่อนตัดสินใจซื้อ	1	1	1	1
	15. หากท่านต้องการรู้ว่า ผลิตภัณฑ์อาหารที่ท่านต้องการยี่ห้อใด ที่ให้พลังงานต่ำ ท่านจะนำข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์แต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกับกัน	1	1	1	1
	16. ท่านนำข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละยี่ห้อ มาเปรียบเทียบปริมาณสารอาหาร เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสมอ	1	1	1	1
	17. ท่านนำข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์มาเปรียบเทียบกับกัน โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสารอาหารตรงตามความต้องการ	1	1	1	1
	18. เมื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน ที่มีหลายยี่ห้อ ท่านจะนำข้อมูล โภชนาการจากฉลาก โภชนาการแบบจีดีเอของแต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกับกันก่อนตัดสินใจซื้อ	0	1	1	0.67
	19. หากท่านต้องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีโซเดียมต่ำ ซึ่งมีหลายยี่ห้อ ท่านจะนำข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์แต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกับกัน แล้วเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่มีปริมาณโซเดียมที่ต่ำกว่า	1	1	1	1



ภาคผนวก จ

จ. 1 จำนวนประชากรที่ตอบคำถามถูกในแต่ละข้อ (N = 138)

ข้อความ	จำนวนผู้ตอบถูก
1. ฉลากโภชนาการ คือ สิ่งที่มีการแสดงข้อมูลเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารที่มีอยู่ในอาหารนั้น ๆ อาจอยู่ในรูปของป้ายกระดาษที่ติดไว้บนภาชนะบรรจุอาหาร	132
2. ฉลากโภชนาการ คือ สิ่งที่แสดงข้อมูลทั่วไปของผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ชื่อผลิตภัณฑ์ วัน เดือน ปี ที่ผลิตและวันหมดอายุ	9
3. ข้อมูลโภชนาการ จะแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารที่มีอยู่จริงในอาหารนั้น	123
4. ฉลากโภชนาการ ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของท่านได้	122
5. ฉลากโภชนาการช่วยเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันว่าชนิดใดจะมีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้	108
6. ฉลากโภชนาการ ช่วยให้ผู้บริโภคได้รู้ถึง วัน เดือน ปี ที่ผลิตและวันหมดอายุ รวมทั้งสถานที่ผลิตอาหาร	20
7. ฉลากโภชนาการ มีประโยชน์กับผู้บริโภคที่มี โรคประจำตัวเท่านั้น	107
8. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานสามารถใช้ข้อมูลจากฉลากโภชนาการมาช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีน้ำตาลน้อยได้	130
9. เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 1 ซอง ร่างกายจะได้รับไขมันอิ่มตัว ร้อยละ 30 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	82
10. เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 1 ซอง ร่างกายจะได้รับโซเดียม 1,480 มิลลิกรัม	115
11. เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้จำนวน 1 ซอง ร่างกายจะได้รับวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2	81
12. เมื่อท่านกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้จำนวน 2 ซอง ร่างกายจะได้รับโคเลสเตอรอล	73

## จ. 1 (ต่อ)

ข้อความ	จำนวนผู้ตอบถูก
13. เมื่อกินผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนี้ จำนวน 2 ซอง ท่านจะได้รับเหล็ก 45%	85
14. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1/2 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานทั้งหมด 50 กิโลแคลอรี	80
15. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี	57
16. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ก จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับพลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี	81
17. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ข จำนวน 1/2 กระป๋อง ท่านจะได้รับไขมันทั้งหมด 4 กรัม	16
18. เมื่อท่านกินปลากระป๋อง ยี่ห้อ ข จำนวน 1 กระป๋อง ท่านจะได้รับปริมาณโคเลสเตอรอล 35 มิลลิกรัม	52
19. นมยี่ห้อ ก มีสารอาหารที่หลากหลายกว่านมยี่ห้อ ข	99
20. นมยี่ห้อ ข ให้พลังงานทั้งหมดมากกว่านมยี่ห้อ ก	97
21. หากท่านต้องการเพิ่มการกินธาตุเหล็ก ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อ ก	103
22. นมยี่ห้อ ข มีแคลเซียมสูงกว่านมยี่ห้อ ก	108
23. นมยี่ห้อ ก มีไขมันต่ำกว่า นมยี่ห้อ ข	102
24. ผู้ที่เป็นโรคอ้วนควรเลือกซื้อนมยี่ห้อ ข เพราะมีไขมันและโคเลสเตอรอลน้อยกว่านมยี่ห้อ ก	115
25. หากท่านต้องการให้ร่างกายได้รับวิตามิน บี 2 ในปริมาณที่มากกว่า ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อ ข	94
26. หากท่านต้องการให้ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอล ในปริมาณน้อย ควรเลือกซื้อนมยี่ห้อ ก	77
27. ฉลากโภชนาการตามภาพ เรียกว่า ฉลากโภชนาการ แบบ จีดีเอ	101
(Guideline Daily Amounts : GDA)	
28. ฉลากโภชนาการ แบบ จีดีเอ (GDA) เป็นสิ่งที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาลไขมัน และ โซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้น	99



## จ. 1 (ต่อ)

ข้อความ	จำนวนผู้ตอบถูก
29. หากผลิตภัณฑ์อาหารได้แสดงฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ บนภาชนะบรรจุไว้แล้ว ไม่จำเป็นต้องแสดงฉลากโภชนาการในกรอบข้อมูลโภชนาการอีก	42
30. ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ เป็นการให้ข้อมูลสารอาหารที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ซึ่งเห็นได้ชัดเจน	95
31. เมื่อท่านกินขนมนี้ จำนวน 1/2 กล่อง ท่านจะได้รับพลังงาน 220 กิโลแคลอรี	92
32. เมื่อท่านกินขนมนี้ จำนวน 1/2 กล่อง ร่างกายของท่านจะไม่สามารถรับน้ำตาลและไขมัน	70
33. เมื่อท่านกินขนมนี้ จำนวน 1 กล่อง ท่านจะได้รับโซเดียม 240 มิลลิกรัม	92
34. ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ ไม่ได้ช่วยให้ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารที่มีความหวาน มัน เค็มลดลงได้	67
35. ฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ ช่วยให้คุณเปรียบเทียบปริมาณสารที่มีในผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันจากตัวเลขที่แสดงได้ในทันที	100

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวสุภารัตน์ ศรีสุภา

วัน เดือน ปีเกิด

18 กุมภาพันธ์ 2527

ประวัติการศึกษา

2542

มัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง

2545

มัธยมศึกษาตอนปลาย วิทย์-คณิต

โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง

2550

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เทคโนโลยีการพัฒนาลิขภัณฑ์)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

2550-2553

หัวหน้าแผนกประกันคุณภาพ

บริษัทลานนาเกษตรอุตสาหกรรม จำกัด จังหวัดเชียงใหม่

2554-ปัจจุบัน

เจ้าหน้าที่ธุรการ โรงเรียน

โรงเรียนไทรรัฐวิทยา ๔๗ โรงเรียนเสริมซ้ายวิทยา

และโรงเรียนบ้านท่าโป่ง จังหวัดลำปาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved