

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

คำแนะนำในการทำแบบทดสอบ

1. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีทั้งหมด 30 ข้อ ให้เวลาทำ 20 นาที
2. ให้นักเรียนพิจารณาคำตอบ ในข้อ ก ข ค ง ว่าข้อใดคือคำตอบที่ถูกต้องที่สุดแล้วทำเครื่องหมาย X ในกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับตัวอักษรที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ดังตัวอย่าง

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
	X			

3. ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ ให้เขียนเครื่องหมายทับ ~~X~~ ข้อเดิมเสียก่อนแล้วจึงกากบาทคำตอบข้อที่ถูกต้องใหม่ ดังตัวอย่าง

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
	X		X	

แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการ

คำชี้แจง : ให้อ่านแต่ละข้อแล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดของแต่ละข้อ จากตัวเลือก ก , ข , ค , ง

1. ข้อใดเป็นปัญหาที่ทำให้คนเลือกบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง
 - ก. มีสุขนิสัยในการรับประทานอาหารดี
 - ข. เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
 - ค. เลือกรับประทานอาหารที่มีราคาแพง
 - ง. เลือกรับประทานอาหารที่สดและใหม่
2. การรับประทานอาหารมากเกินไปอยู่เสมอ อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคในข้อใด
 - ก. โรคหัวใจโต
 - ข. โรคปากนกกระจอก
 - ค. โรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ
 - ง. โรคหลอดเลือดในหัวใจอุดตัน
3. นิสัยการรับประทานอาหารที่ควรฝึกคือข้อใด
 - ก. รับประทานอาหารเข้าให้น้อย ๆ
 - ข. รับประทานอาหารเย็นให้มากที่สุด
 - ค. รับประทานอาหารเข้าให้มากกว่ามืออื่น ๆ
 - ง. กินอาหารเข้าให้มาก ๆ เท่ากับมือกลางวันและมือเย็น
4. ผู้ที่มีนิสัยการรับประทานอาหารไม่ดี คือข้อใด
 - ก. ชอบรับประทานผักผลไม้
 - ข. รับประทานอาหารที่สะอาด
 - ค. รับประทานอาหารได้หลายๆ ชนิด
 - ง. เลือกรับประทานอาหารที่ตนชอบเท่านั้น
5. คุณลักษณะของอาหารในข้อใดที่จัดอยู่ในเกณฑ์ที่ดีที่สุด
 - ก. รสชาติอร่อย ย่อยง่าย ไม่มีกากอาหาร
 - ข. ย่อยยาก มีกากอาหาร ปราศจากพิษ
 - ค. นำรับประทาน ไม่มีกากอาหาร ให้พลังงานสูง
 - ง. มีกากอาหาร ย่อยง่าย ให้พลังงาน เพียงพอกับความต้องการ
6. อาหารมือใดเป็นมือที่มีความจำเป็น น้อยสำหรับร่างกาย
 - ก. มือเช้า
 - ข. มือเย็น
 - ค. มือกลางวัน
 - ง. มือก่อนนอน
7. ข้อใดคืออาหารเข้าที่เหมาะสมก่อนไปโรงเรียน
 - ก. โอวัลติน ขนมปังปิ้ง
 - ข. ข้าวสวย ผัดเผ็ดไก่ น้ำอัดลม
 - ค. ข้าวสวย แกงเผ็ดหมู ก๋วยเตี๋ยวม
 - ง. ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้ ส้มเขียวหวาน
8. อาหารชนิดใดที่มีคุณค่า น้อยที่สุด
 - ก. โจ๊กหมู
 - ข. ข้าวต้มกุ้ง
 - ค. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ
 - ง. ข้าวต้มกับผักกาดกระป๋อง

9. รายการอาหารข้อใดมีคุณประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่าข้ออื่น ๆ
- ก. ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น เนื้อเปื่อย
 - ข. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสด เนื้อเปื่อย
 - ค. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสด ตับ หัวใจ
 - ง. ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น เนื้อสด เอ็น ผ่าซี่วัว
10. ข้อใดเป็นลักษณะที่แสดงภาวะโภชนาการดี
- ก. ผอมยาวตามธรรมชาติ
 - ข. อ้วนและมีน้ำหนักมาก
 - ค. อ้วนและมีส่วนสูงมากกว่าเด็กในวัยเดียวกัน
 - ง. ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส ร่างกายแข็งแรง
11. อาหารข้อใดมีสารอาหารที่มีประโยชน์ แก่ร่างกายมากที่สุด
- ก. ไข่ต้ม
 - ข. หูฉลาม
 - ค. ชุบไก่สลัด
 - ง. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
12. การมีภาวะโภชนาการดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใดมากที่สุด
- ก. ปริมาณการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์
 - ข. นิสัยการรับประทานอาหารของแต่ละคน
 - ค. การมีพลังในการทำงานหนัก และอดทน
 - ง. การเจริญเติบโตของร่างกายที่อ้วนท้วนสมบูรณ์
13. ถ้าร่างกายต้องการใช้พลังงานมาก ๆ ควรเลือก รับประทานอาหารชนิดใด
- ก. ข้าวผัดใส่ไข่
 - ข. ก๋วยเตี๋ยวมู
 - ค. ข้าวเหนียวส้มตำ
 - ง. ข้าวต้มใส่น้ำปลา
14. อาหารในข้อใดที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ
- ก. ปลา ไข่ นม
 - ข. ข้าว น้ำตาล ทูเรียน
 - ค. ปลา นม ข้าวเหนียว
 - ง. ข้าวเจ้า น้ำมัน ข้าวเหนียว
15. อาหารในข้อใดมีแคลเซียมในปริมาณสูงสุด
- ก. ปลาตุก
 - ข. ปลาช่อน
 - ค. ปลานิล
 - ง. ปลาชิว
16. อาหารข้อใดมีวิตามิน และเกลือแร่ มากที่สุด
- ก. ข้าว ผือก นม
 - ข. น้ำมันพืช ผลไม้
 - ค. ผลไม้ ผักใบเขียว
 - ง. นม ไข่ ผักใบเขียว
17. อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต คืออาหารในข้อใด
- ก. เนื้อสัตว์ ไข่ นม
 - ข. น้ำมันหมู น้ำมันพืช
 - ค. ข้าว น้ำตาล ผือก
 - ง. ข้าว ไข่ น้ำตาล ผือก
18. อาหารในข้อใด ที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ก. น้ำมันพืช
 - ข. นม ไข่
 - ค. นม เนื้อสัตว์
 - ง. ข้าว แป้ง น้ำตาล
19. ถ้าขาดธาตุเหล็ก จะทำให้เป็นโรคอะไร
- ก. คอพอก
 - ข. เหน็บชา
 - ค. โลหิตจาง
 - ง. ตาบอดกลางคืน
20. ถ้าขาดธาตุเหล็ก จะเลือกรับประทานอาหารชนิดใด
- ก. ถั่วงอกใส่ตับ
 - ข. ผัดผักนึ่งไฟแดง
 - ค. ขนมหินน้ำยา
 - ง. น้ำพริกช่องผักสด

21. ผู้ที่ไม่ชอบรับประทานเครื่องในสัตว์ อาจเกิดโรคในข้อใด
- ก. โรคเบาหวาน
ข. โรคโลหิตจาง
ค. โรคขาดโปรตีน
ง. โรคกระดูกอ่อน
22. ผู้ที่มีแผลที่มุมปาก หรือปากนกกระจอก ควรรับประทานอาหารในข้อใด
- ก. นม อาหารทะเล
ข. เนื้อหมู เนื้อปลาเทศ
ค. ส้ม มะนาว มะเขือ
ง. เครื่องในสัตว์ นม ผักใบเขียว
23. ข้อใดคือวิธีปฏิบัติในการป้องกันโรคกระเพาะอาหารได้ถูกต้อง
- ก. กินอาหารรสจัดทุกชนิด
ข. กินอาหารที่ย่อยง่ายแต่กินพออิ่ม
ค. กินอาหารให้ได้ปริมาณมาก
ง. กินอาหารที่ย่อยง่าย และจำนวนน้อย ๆ หลาย ๆ มื้อ
24. นักเรียนที่เป็นหวัดเสมอ ควรรับประทานอาหารประเภทใด
- ก. ไขมัน
ข. ผักสด ผลไม้
ค. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว
ง. ข้าว แป้ง และน้ำตาล
25. นักเรียนที่ไม่ชอบ รับประทานเครื่องในสัตว์ อาจเกิดโรคในข้อใดได้
- ก. โรคโลหิตจาง ข. โรคกระดูกอ่อน
ค. โรคขาดโปรตีน ง. โรคเบาหวาน
26. หลังจากที่นักเรียนหายเจ็บป่วย ควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใด
- ก. ข้าวต้มใสเกลือ ข. ข้าวต้มใส่น้ำปลา
ค. ข้าวต้มใสเต้าหู้ทอด ง. ข้าวต้มใสตับหมู
27. ผู้ที่มีผิวหนังเป็นตุ่มคล้ายหนังคางคก ตามแขน ขา ควรรับประทานอาหารในข้อใด
- ก. เลือดหมู ข. หัวผักกาด
ค. ข้าวซ้อมมือ ง. ถั่วงอกสด
28. ผักและผลไม้ช่วยไม่ให้ท้องผูก ได้เพราะสาเหตุใด
- ก. เพราะมีวิตามินซี.
ข. เพราะผลไม้ ทำให้ท้องเดินได้
ค. เพราะมีเกลือแร่ ที่ช่วยในการระบาย
ง. เพราะมีกากอาหาร ร่างกายย่อยไม่ได้ ช่วยในการขับถ่าย
29. ข้อใดคือ การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง
- ก. กินข้าวเป็นคำ ๆ
ข. กินข้าวมาก กินกับน้อย
ง. กินข้าวมาก กินกับมาก ไม่เป็นเวลา
จ. กินข้าวมาก กินกับมาก ให้สมดุลกัน
30. หลักในการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร
- ก. ราคาแพง คุณภาพอาหารดี
ข. ราคาถูก ประหยัด สะอาด คุณภาพพอใช้
ค. ราคาถูก ประหยัด คุณภาพอาหารพอใช้ได้
ง. ราคาถูก สะอาด มีคุณค่าพอเพียงแก่ความต้องการของร่างกาย

แบบวัดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

- คำชี้แจง : 1. ข้อความที่กำหนดให้ เป็นข้อความที่บรรยาย ความคิดเห็น ลักษณะของการบริโภคอาหารของนักเรียน ที่นักเรียนคิดเห็นและปฏิบัติอยู่จากความเป็นจริง
2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ร.น.	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
1.	ถ้าต้องการให้ร่างกายแข็งแรงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์					
2.	อาหารมือเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญ					
3.	เด็กที่กำลังเจริญเติบโต ควรรับประทานไข่และนมทุกวัน					
4.	การรับประทานอาหารควรเลือกรับประทานอาหารที่ตนชอบเท่านั้น					
5.	ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารทุกมื้อก็ได้หากร่างกายเราแข็งแรง					
6.	การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการเป็นเรื่องยุ่งยาก					
7.	ผู้ที่รับประทานอาหารที่ดีไม่จำเป็นต้องรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ					
8.	การเรียนวิชาการอาหารและโภชนาการเป็นวิชาที่ทันสมัยทันต่อเหตุการณ์ด้านสุขภาพ					
9.	การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ควรได้รับควรได้รับการสอนในสถานศึกษา					
10.	การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ควรกระทำให้จนเป็นนิสัย					
11.	คนที่จำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าคือคนที่มีความรู้ดีเท่านั้น					

ที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
12	การเลือกซื้ออาหาร หรือรับประทานอาหารควรคำนึงถึงปริมาณมากกว่าคุณภาพ					
13	การบริโภคอาหารเช่น พิซซ่า ตามแบบชาวตะวันตกแสดงถึงความทันสมัย					
14	น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่สะอาดและมีคุณค่าแก่ร่างกายที่สุด					
15	ไม่กินผัก ทำให้ลูจระลำบาก					
16	เด็กที่รับประทานแต่เนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ทำให้เป็นโรคชาง ตานขโมย					
17	การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ทำให้เป็นโรคพยาธิ					
18	กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่อร่อยและมีคุณค่าทางอาหารสูง					
19	รับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไปทำให้เป็นโรคอ้วน					
20	ดื่มน้ำผลไม้สดทำให้ร่างกายสดชื่น					
21	เด็กที่รับประทานปลาเป็นประจำทำให้สมองดี เรียนเก่ง					
22	การรับประทานอาหารนอกบ้านทำให้ได้อาหารที่อร่อยร่างกายแข็งแรงมากขึ้น					
23	นมเป็นอาหารสำหรับเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เท่านั้น					
24	นักเรียนที่รับประทานขนมหวานมากเกินไปจะทำให้อ้วน					

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียน

- คำชี้แจง**
- แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียน ผลที่ได้จากการศึกษา จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทางวิชาการ ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง
 - ในแต่ละข้อให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / ใน [] หน้าข้อหรือเติมคำ ตามที่นักเรียนทำเป็นประจำในชีวิตประจำวัน

1. นักเรียนรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ

- [] 1. 1 มื้อ
 [] 2. 2 มื้อ
 [] 3. 3 มื้อ
 [] 4. มากกว่า 3 มื้อ

2. อาหารมื้อใดที่นักเรียนไม่ได้รับประทานบ่อยที่สุด

- [] 1. มื้อเช้า
 [] 2. มื้อกลางวัน
 [] 3. มื้อเย็น

3. นักเรียนรับประทานอาหาร ตรงตาม มื้ออาหารหรือไม่

- [] 1. ไม่ตรงตามมื้อ
 [] 2. ตรงตามมื้อเป็นบางครั้ง
 [] 3. ตรงตามมื้อทุกครั้ง

4. นักเรียนชอบดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหารหรือไม่

- [] 1. ไม่ชอบ
 [] 2. ชอบ

5. นอกจากอาหารหลัก 3 มื้อแล้วนักเรียนรับประทานอาหารจำพวกขนมด้วยหรือไม่

- [] 1. ไม่รับประทาน
 [] 2. รับประทาน ประเภทใด (โปรดระบุ))

6. นักเรียนดื่มน้ำอัดลมบ่อยเพียงใด

- [] 1. ไม่ดื่มเลย
 [] 2. ดื่มนาน ๆ ครั้ง
 [] 3. ดื่มทุกวัน

สำหรับผู้วิจัย

B 1

B 2

B 3

B 4

B 5

B 6

		สำหรับผู้วิจัย
7. ในการเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม นักเรียนตัดสินใจในการเลือกอย่างไร <input type="checkbox"/> 1. เลือกด้วยตนเอง <input type="checkbox"/> 2. เลือกตามเพื่อน <input type="checkbox"/> 3. เลือกตามคำโฆษณา <input type="checkbox"/> 4. อื่น (โปรดระบุ)		B 7 <input type="checkbox"/>
8. บิดามารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน เคยแนะนำ ในการเลือกบริโภคอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคยแนะนำ <input type="checkbox"/> 2. แนะนำนาน ๆ ครั้ง <input type="checkbox"/> 3. แนะนำเป็นประจำ		B 8 <input type="checkbox"/>
9. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนรับประทานอาหารต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน ก. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ <input type="checkbox"/> 1. ไม่รับประทานเลย <input type="checkbox"/> 2. 1 - 2 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 3. 3 - 4 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 4. 5 - 6 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 5. 7 วัน / สัปดาห์ ข. ไข่ <input type="checkbox"/> 1. ไม่รับประทานเลย <input type="checkbox"/> 2. 1 - 2 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 3. 3 - 4 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 4. 5 - 6 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 5. 7 วัน / สัปดาห์ ง. นม <input type="checkbox"/> 1. ไม่ดื่มเลย <input type="checkbox"/> 2. 1 - 2 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 3. 3 - 4 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 4. 5 - 6 วัน / สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 5. 7 วัน / สัปดาห์		B 9 ก <input type="checkbox"/> B 9 ข <input type="checkbox"/> B 9 ง <input type="checkbox"/>

<p>๑. ถั่วเมล็ดแห้ง(ถั่วเขียว , ถั่วแดง, ถั่วเหลือง, ถั่วดำ, เต้าหู้</p>	<p>สำหรับผู้วิจัย</p>
<p>[] 1. ไม่รับประทานเลย</p> <p>[] 2. 1 - 2 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 3. 3-4 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 4. 5-6 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 5. 7 วัน / สัปดาห์</p>	<p>B 9 จ <input type="text"/></p>
<p>๑. ผักต่าง ๆ</p> <p>[] 1. ไม่รับประทานเลย</p> <p>[] 2. 1 - 2 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 3. 3-4 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 4. 5-6 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 5. 7 วัน / สัปดาห์</p>	<p>B 9 ฉ <input type="text"/></p>
<p>๒. ผลไม้</p> <p>[] 1. ไม่รับประทานเลย</p> <p>[] 2. 1 - 2 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 3. 3-4 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 4. 5-6 วัน / สัปดาห์</p> <p>[] 5. 7 วัน / สัปดาห์</p>	<p>B 9 ช <input type="text"/></p>
<p>10. นักเรียนชอบรับประทานอาหารที่ปรุงโดยวิธีใด</p> <p>[] 1. ทอด</p> <p>[] 2. อบ</p> <p>[] 3. ผัด</p> <p>[] 4. แกง</p> <p>[] 5. ปิ้ง ย่าง</p> <p>[] 6. ต้ม ตุ่น นึ่ง</p>	<p>B 10 <input type="text"/></p>

11. นักเรียนชอบรับประทานอาหารที่มีรสอะไรมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1. [] เค็มจัด	B 11
2. [] เผ็ดจัด	<input type="checkbox"/>
3. [] เปรี้ยวจัด	B 12
4. [] หวานจัด	<input type="checkbox"/>
5. [] รสมัน	B 13
12. นักเรียนรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ บ่อยเพียงใด	B 14
[] 1. ไม่รับประทานเลย	<input type="checkbox"/>
[] 2. รับประทานบางมื้อ	B 15
[] 3. รับประทานทุกมื้อ	<input type="checkbox"/>
13. อาหารชนิดใดที่นักเรียนไม่ชอบรับประทาน	B 15
[] 1. เนื้อสัตว์ คือ	<input type="checkbox"/>
[] 2. ผัก คือ	B 14
[] 3. ผลไม้ คือ	<input type="checkbox"/>
[] 4. อาหารอื่น ๆ (โปรดระบุ	B 14
14. ถ้านักเรียนเกิดอาการเศร้าใจ เสียใจ วิตกกังวล ปริมาณอาหารที่นักเรียนรับประทานจะเป็นอย่างไร	B 14
[] 1. น้อยกว่าปกติ	<input type="checkbox"/>
[] 2. ปกติ	B 14
[] 3. มากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/>
15. ถ้าหากสบายใจ มีความสุข ปริมาณอาหารที่นักเรียนรับประทาน จะเป็นอย่างไร	B 15
[] 1. น้อยกว่าปกติ	<input type="checkbox"/>
[] 2. ปกติ	B 15
[] 3. มากกว่าปกติ	<input type="checkbox"/>

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางพรพิมล บุญโคตร
วัน เดือน ปี เกิด	20 ตุลาคม 2504
ที่อยู่ปัจจุบัน	182 หมู่ที่ 5 ต.ลวงเหนือ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2527	ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาคุณกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	
2527 -	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่
ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่