

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดลำพูน

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ผลที่ได้จากศึกษาจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการส่งเสริมพฤติกรรม
การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงที่ตรงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียน ผลจากการตอบจะไม่มีผลต่อคะแนนการสอบใดๆ ของนักเรียนทั้งสิ้น

การตอบแบบสอบถาม

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง (.....) หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ของ
แบบสอบถามแต่ละข้อให้ครบถ้วน

- เฉพาะเจ้าหน้าที่
1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้ากี่มื้อ
 - () 1 มื้อ ได้แก่ () 1.1 มื้อเช้า () 1.2 มื้อกลางวัน () 1.3 มื้อเย็น
 - () 2 มื้อ ได้แก่ () 2.1 มื้อเช้า () 2.2 มื้อกลางวัน () 2.3 มื้อเย็น
 - () 3 มื้อ ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น
 - () 4. มากกว่า 3 มื้อ (โปรดระบุมื้อที่นอกเหนือจากเช้า กลางวัน เย็น)
 2. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกวันหรือไม่
 - () 1. ทุกวัน
 - () 2. เป็นบางวัน จำนวน.....วัน / สัปดาห์
 - () 3. ไม่รับประทานเลย
 3. อาหารมื้อเช้าที่นักเรียนรับประทาน ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทใด
 - () 1. ข้าวสวยและกับข้าว เช่น แกง, คั่ว, ผัด
 - () 2. ข้าวเหนียวและ กับข้าว เช่น แกงพื้นเมือง น้ำพริกหนุ่ม, แดง, หมูปิ้ง, ไข่อั่ว
 - () 3. ข้าวต้มเครื่อง หรือ ข้าวต้มก้อยและกับ เช่น ไข่เจียว ยำกุ้งแห้ง ผัดผักบุ้งไข่เค็ม ผักกระป๋อง
 - () 4. นมสด / น้ำเต้าหู้ / นมเปรี้ยว / โยวาลติน / ไมโล ขนมปัง / ขนมเค้ก
(ข้อความใดไม่ต้องการตัดทิ้งได้)
 - () 5. ข้าวผัด
 - () 6. อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊ก มั๊กกะโรนี ซีเรียล
 4. นักเรียนใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้า นานเท่าใด
 - () 1. ประมาณ 5 นาที
 - () 2. ประมาณ 6-10 นาที
 - () 3. ประมาณ 11-15 นาที
 - () 4. ประมาณ 16-20 นาที
 - () 5. มากกว่า 20 นาที
 5. ปริมาณอาหารเช้าที่นักเรียนรับประทานมากเท่าใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - () 1. ถ้าเป็นข้าวสวยและกับข้าวจาน
 - () 2. ถ้าเป็นข้าวต้มเครื่อง หรือ ข้าวต้มก้อยและกับถ้วย
 - () 3. ถ้าเป็นเครื่องคั่วแก้ว

- () 4. ถ้าเป็นขนมปัง / ขนมเค้ก ชิ้น
- () 5. ถ้าเป็นข้าวผัด จาน
- () 6. ถ้าเป็นอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊ก มั๊กกะโรนี ซีร็ด ถ้วย
- () 7. ข้าวเหนียว ประมาณ ปั้น (1 ปั้น เท่ากับ 1 กำมือตนเอง)
6. นักเรียนรับประทานอาหารเช้า มื้อกลางวันหรือไม่วัน
- () 1. ทุกวัน
- () 2. เป็นบางวัน จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
- () 3. ไม่รับประทานเลย
7. อาหารมื้อกลางวันที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่เป็นประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1. ข้าวสวยและ ก๋วยเตี๋ยว เช่น อาหารประเภทแกง, ผัด, ทอด, ยำ, น้ำพริก ราดข้าว
- () 2. ข้าวเหนียวและก๋วยเตี๋ยว เช่น แกงพื้นเมือง น้ำพริก หมูปิ้ง ใส่อั่ว
- () 3. อาหารจานเดียว ประเภท ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน มั๊กกะโรนีและข้าวผัด
- () 4. นมสด / นมเปรี้ยว / ไมโล / โอวัลติน
- () 5. ขนมปัง / ขนมเค้ก / ลูกก๊ี้
- () 6. อื่น ๆ ระบุ.....
8. นักเรียนใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้า มื้อกลางวัน นานเท่าใด
- () 1. ประมาณ 5 นาที
- () 2. ประมาณ 6 – 10 นาที
- () 3. ประมาณ 11 – 15 นาที
- () 4. ประมาณ 15 – 20 นาที
- () 5. มากกว่า 20 นาที
9. ปริมาณอาหารมื้อกลางวันที่นักเรียนรับประทาน มากเพียงใด
- () 1. ถ้าเป็นข้าวสวยและก๋วยเตี๋ยว จาน
- () 2. ถ้าเป็นข้าวต้มเครื่อง หรือ ข้าวต้มก๊วยและก๋วย ถ้วย
- () 3. ถ้าเป็นเครื่องต้ม แก้ว
- () 4. ถ้าเป็นขนมปัง / ขนมเค้ก ชิ้น
- () 5. ถ้าเป็นข้าวผัด จาน
- () 6. ถ้าเป็นอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊ก มั๊กกะโรนี ซีร็ด ถ้วย
- () 7. ข้าวเหนียว ประมาณ ปั้น (1 ปั้น เท่ากับ 1 กำมือตนเอง)

10. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกวันหรือไม่
- () 1. ทุกวัน
- () 2. เป็นบางวัน จำนวน.....วัน / สัปดาห์
- () 3. ไม่รับประทานเลย
11. อาหารมื้อเย็นที่รับประทานส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1. ข้าวสวยและ ก๋วยเตี๋ยว เช่น อาหารประเภทแกง, ผัด, ทอด, ยำ, น้ำพริก
- () 2. ข้าวเหนียวและก๋วยเตี๋ยว เช่น แกงพื้นเมือง น้ำพริก หมูขี้เหล็ก ใส่อั่ว
- () 3. อาหารจานเดียว ประเภท ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมหุ้น มั๊กกะโรนี ข้าวผัด
- () 4. นมสด / นมเปรี้ยว / โยเกิร์ต / ไมโล
- () 5. ขนมหุ้น / ขนมหุ้นเล็ก / ลูกก๊วย
- () 6. อื่น ๆ ระบุ.....
12. ปริมาณอาหารเช้าที่นักเรียนรับประทาน มากเพียงใด
- () 1. ถ้าเป็นข้าวสวยและก๋วยเตี๋ยว จาน
- () 2. ถ้าเป็นข้าวต้มเครื่อง หรือ ข้าวต้มก๊วยและก๋วยถ้วย
- () 3. ถ้าเป็นเครื่องต้ม แก้ว
- () 4. ถ้าเป็นขนมหุ้น / ขนมหุ้นเล็ก ชิ้น
- () 5. ถ้าเป็นข้าวผัด จาน
- () 6. ถ้าเป็นอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊ก มั๊กกะโรนี ซีเรียลถ้วย
- () 7. ข้าวเหนียว ปริมาณ ปั้น (1 ปั้น เท่ากับ 1 กำมือตนเอง)
13. นักเรียนใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้า นานเท่าใด
- () 1. ประมาณ 5 นาที
- () 2. ประมาณ 6-10 นาที
- () 3. ประมาณ 11-15 นาที
- () 4. ประมาณ 15-20 นาที
- () 5. มากกว่า 20 นาที

14. นักเรียนรับประทาน พิซซ่า บ่อยเพียงใด
- () 1. ทุกสัปดาห์ จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
- () 2. ทุกเดือน จำนวน.....ครั้ง / เดือน
- () 3. ทุกปี จำนวน.....ครั้ง / ปี
- () 4. ไม่เคยรับประทานเลย
15. นักเรียนชอบรับประทาน พิซซ่า หรือไม่
- () 1. ชอบ
- () 2. ไม่ชอบ
16. นักเรียนรับประทาน แฮมเบอร์เกอร์ บ่อยเพียงใด
- () 1. ทุกสัปดาห์ จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
- () 2. ทุกเดือน จำนวน.....ครั้ง / เดือน
- () 3. ทุกปี จำนวน.....ครั้ง / ปี
- () 4. ไม่เคยรับประทานเลย
17. นักเรียนชอบรับประทาน แฮมเบอร์เกอร์ หรือไม่
- () 1. ชอบ
- () 2. ไม่ชอบ
18. ปริมาณที่นักเรียนรับประทาน แฮมเบอร์เกอร์ ต่อครั้งมากเท่าใด
- () 1. จำนวน 1 ชิ้น () 2. จำนวน 2 ชิ้น
- () 3. มากกว่า 2 ชิ้น ระบุ
19. นักเรียนรับประทาน ไก่ทอด K.F.C / เฟรนช์ฟรายด์ บ่อยเพียงใด
- () 1. ทุกสัปดาห์ จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
- () 2. ทุกเดือน จำนวน.....ครั้ง / เดือน
- () 3. ทุกปี จำนวน.....ครั้ง / ปี
- () 4. ไม่เคยรับประทานเลย
20. นักเรียนชอบรับประทาน ไก่ทอด K.F.C / เฟรนช์ฟรายด์ หรือไม่
- () 1. ชอบ
- () 2. ไม่ชอบ

21. ปริมาณที่นักเรียนรับประทานไก่ทอด K.F.C ต่อครั้งมากเท่าใด
- () 1. จำนวน 1 ชิ้น
- () 2. จำนวน 2 ชิ้น
- () 3. มากกว่า 2 ชิ้น ระบุ.....
22. หากนักเรียนรับประทานพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด K.F.C นักเรียนจะไปที่ร้านใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1.ร้านในตัวเมืองลำพูน ชื่อร้าน.....
- () 2.ร้านในตัวเมืองเชียงใหม่ ชื่อร้าน.....
23. จากคำตอบของข้อ 22 นักเรียนไปรับประทานกับใคร
- () 1.เพื่อน
- () 2.ผู้ปกครอง
- () 3.พี่, น้อง,ญาติ
- () 4.อื่น ๆ ระบุ.....
24. นักเรียนชอบรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหรือไม่
- () 1.ชอบ
- () 2.ไม่ชอบ
25. นักเรียนรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบ่อยเพียงใด
- () 1.ทุกวัน จำนวน.....ครั้ง / วัน
- () 2.ทุกสัปดาห์ จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
- () 3.ทุกเดือน จำนวน.....ครั้ง / เดือน
- () 4.นานๆ ครั้ง จำนวน.....ครั้ง/ปี
- () 5.ไม่เคยรับประทานเลย
26. ส่วนใหญ่ผู้รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นอาหารมื้อใด
- () 1.มื้อเช้า () 2.มื้อมกลางวัน
- () 3.มื้อเย็น () 4.อื่น ๆ ระบุ.....
27. เหตุผลที่นักเรียนรับประทานอาหาร / ไม่รับประทานอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปคือ

28. นักเรียนชอบรับประทานหมูกระทะหรือไม่
- () 1.ชอบ
- () 2.ไม่ชอบ
29. เหตุผลที่นักเรียนชอบ/ไม่ชอบรับประทานหมูกระทะ คือ.....
30. นักเรียนรับประทานหมูกระทะ บ่อยเพียงใด
- () 1.ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ.....ครั้ง
- () 2.ทุกเดือน เดือนละ.....ครั้ง
- () 3.นานๆครั้ง.....ครั้ง/ ปี
- () 4.ไม่เคยรับประทานเลย
31. ส่วนใหญ่ นักเรียนจะไปรับประทานหมูกระทะกับใคร
- () 1.เพื่อน
- () 2.ผู้ปกครอง
- () 3.ญาติ, พี่, น้อง
- () 4.คนอื่น ๆ ระบุ.....
32. นักเรียนชอบรับประทานนมผสมไอศกรีมหรือไม่
- () 1.ชอบ
- () 2.ไม่ชอบ
33. นักเรียนรับประทานนมผสมไอศกรีมบ่อยเพียงใด
- () 1.ทุกวัน
- () 2.ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ.....ครั้ง
- () 3.ทุกเดือน เดือนละ.....ครั้ง
- () 4.นานๆครั้ง จำนวน.....ครั้ง/ปี
34. ปริมาณนมผสมไอศกรีมที่นักเรียนรับประทานมากเพียงใด
- () 1.จำนวน1 ถ้วยไอศกรีม
- () 2.จำนวน2 ถ้วยไอศกรีม
- () 3.มากกว่า 2 ถ้วยไอศกรีม ระบุ.....

35. นักเรียนรับประทานข้าวเหนียวทุกวัน หรือไม่
- () 1.ทุกวัน
- () 2.เป็นบางวัน จำนวน.....วัน / สัปดาห์
- () 3.นานๆครั้ง จำนวน.....ครั้ง/เดือน
- () 4.ไม่รับประทานเลย
36. นักเรียนรับประทานกับข้าวที่เป็นอาหารพื้นเมืองบ่อยมากเพียงใด
- () 1.ทุกวัน () 2.เป็นบางวัน.....วัน / สัปดาห์
- () 3. นานๆครั้ง/เดือน () 4.ไม่รับประทานเลย
37. นักเรียนชอบรับประทานอาหารต่อไปนี้หรือไม่ และรับประทานบ่อยเพียงใด
- ไส้อั่ว () 1.1ไม่ชอบ () 1.2 ชอบ จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
- หมูเป็ง () 2.1ไม่ชอบ () 2.2ชอบ จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
- น้ำพริกหนุ่ม () 3.1ไม่ชอบ () 3.2ชอบ จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
- แกงพื้นเมือง () 4.1ไม่ชอบ () 4.2ชอบ จำนวน.....ครั้ง / สัปดาห์
38. นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยวหรือไม่
- () 1.รับประทานทุกวัน.....ครั้ง / วัน
- () 2.รับประทานเป็นบางวัน.....วัน / สัปดาห์
- () 3.ไม่รับประทานเลย
39. ประเภทของขนมขบเคี้ยวที่นักเรียนรับประทานได้แก่.....
.....
40. เหตุผลที่นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยวคือ.....
.....
41. ขณะที่นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยวจะรับประทานกับใครเป็นส่วนใหญ่
- () 1.เพื่อน
- () 2.ผู้ปกครอง
- () 3.ญาติ , พี่ , น้อง
- () 4.คนเดียว

42. นักเรียนตัดสินใจเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยวชนิดต่าง ๆ จากเหตุผลข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1.เพื่อนแนะนำ
- () 2.โฆษณาทางวิทยุ , โทรทัศน์
- () 3.โฆษณาทางหนังสือพิมพ์, เอกสารแผ่นปลิว
- () 4.อื่น ๆ ระบุ.....
43. นักเรียนเลือกที่จะบริโภคอาหารตามคำแนะนำของใครเป็นส่วนใหญ่
- () 1.ตนเอง
- () 2.ผู้ปกครอง
- () 3.เพื่อน
- () 4.ครู
- () 5.ญาติ , พี่ , น้อง
- () 6.คำโฆษณา
- () 7.อื่น ๆ ระบุ.....
44. นักเรียนรับประทานอาหารระหว่างมื้อหรือไม่
- () 1.รับประทานอาหารทุกวัน
- () 2.รับประทานอาหารเป็นบางวัน
- () 3.ไม่รับประทานอาหารเลย
45. อาหารระหว่างมื้อที่นักเรียนรับประทาน ส่วนใหญ่เป็นประเภทใด
- () 1.ขนมหวาน ได้แก่.....
- () 2.ผลไม้ ได้แก่.....
- () 3.ไอศกรีม ได้แก่.....
- () 4.อื่น ๆ ได้แก่.....
46. ประเภทของอาหารที่นักเรียนชอบเมื่อนำมาประกอบเป็นอาหารปรุงสุก และเหตุผลที่ชอบคืออะไร
- 46.1 ชื่ออาหารประเภทเนื้อ
- (ตัวอย่าง เช่น แกงเผ็ดเนื้อ พล่าเนื้อ ลูกชิ้นเนื้อทอด เนื้อทุบ เนื้อแคคเคียว เนื้อสวรรค์ เป็นต้น)
- เหตุผลที่ชอบ.....

46.2 ชื่ออาหารประเภทหมู

(ตัวอย่าง เช่น พะแนงหมู หมูปิ้ง หมูทอด ใส่อั่ว แอ็บหมู ลาบหมู แคบหมู เป็นต้น)

เหตุผลที่ชอบ.....

46.3 ชื่ออาหารประเภทไก่

(ตัวอย่าง เช่น ไก่ย่าง ห่อนึ่งไก่ ยำเนื้อไก่ ต้มข่าไก่ ไก่ตุ๋น ไก่ทอด เป็นต้น)

เหตุผลที่ชอบ.....

46.4 ชื่ออาหารประเภทปลา

(ตัวอย่าง เช่น ต้มยำปลา ปลาทอด ปลานึ่ง แกงปลา แอ็บปลา ปลาราดพริก เป็นต้น)

เหตุผลที่ชอบ.....

46.5 ชื่ออาหารประเภทผัก

(ตัวอย่าง เช่น ยำผัก แกงแค ผักกาดจ้อ สลัดผัก ผัดผักรวม เป็นต้น)

เหตุผลที่ชอบ.....

ประเภทอาหารสด

46.6 ผักสด ชื่อผัก

(ตัวอย่าง เช่น กะหล่ำปลี ถั่วงอก ผักสลัด หัวปลี ผักกระถิน เป็นต้น)

เหตุผลที่ชอบ.....

46.7 ผลไม้สด ชื่อผลไม้.....

(ตัวอย่าง เช่น ฝรั่ง สับปะรด แดงโม ชมพู เป็นต้น)

เหตุผลที่ชอบ.....

46.8 นม ระบุชนิด.....

(ตัวอย่าง เช่น นมจืด นมหวาน นมเปรี้ยว นมพร้อมไขมัน เป็นต้น)

เหตุผลที่ชอบ.....

47. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารตามความชอบของตนเอง บ่อยเพียงใด

() 1.รับประทานทุกวัน.....ครั้ง / วัน

() 2.รับประทานเป็นบางวัน.....วัน / สัปดาห์

() 3.นานๆครั้ง จำนวนครั้ง/เดือน หรือ ปี (ขีดที่ไม่ต้องการออก)

() 4.ไม่เคย

48. นักเรียนรับประทานอาหารตามคำแนะนำของผู้อื่นบ่อยเพียงใด
- () 1. รับประทานทุกวัน.....มื้อ / วัน
- () 2. รับประทานเป็นบางวัน.....วัน / สัปดาห์
- () 3. นานๆ ครั้ง จำนวน.....ครั้ง/เดือน หรือ ปี (ขีดที่ไม่ต้องการออก)
- () 4. ไม่เคย
49. นักเรียนชอบอาหารที่มีวิธีการปรุงแบบใด (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1. ทอด
- () 2. ต้ม
- () 3. ปิ้ง ย่าง
- () 4. แกลง คั่ว
- () 5. ยำ
- () 6. ผัด
- () 7. ตุ่น
- () 8. อบ
- () 9. อื่น ๆ ระบุ.....
50. นักเรียนชอบอาหารที่มีรสชาติอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () 1. หวาน
- () 2. มัน
- () 3. เผ็ด
- () 4. จืด
- () 5. เค็ม
- () 6. เปรี้ยว
51. นักเรียนชอบอาหารที่มีสีสัณอย่างไร
- () 1. สีเข้มจุดฉลาด
- () 2. สีตามธรรมชาติจากตัวอาหาร
- () 3. สีลักษณะอื่น ๆ ระบุ.....
52. เมื่อมีอาหารชนิดแปลกใหม่ นักเรียนชอบที่จะลองรับประทานหรือไม่
- () 1. ชอบ เหตุผลเพราะ.....
- () 2. ไม่ชอบ เหตุผลเพราะ.....

ประวัติผู้เขียน

| | |
|------------------|---|
| ชื่อ-สกุล | นางจิราพร กันทะรง |
| วัน เดือน ปีเกิด | 6 กันยายน 2503 |
| ประวัติการศึกษา | 2521 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสวนบุญ โฉมปดัมภ์ จ.ลำพูน 2530 ครุศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยครูเชียงใหม่ |
| ประวัติการทำงาน | 2525 ครู 2 ระดับ 2 โรงเรียนสันกำแพง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่ 2542 อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนสวนบุญ โฉมปดัมภ์ ลำพูน ต.ในเมือง อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน |