

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

เลขที่แบบสอบถาม.....

แบบสอบถามเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ

เรื่อง การรับรู้ของวัยรุ่นเรื่องฉลากโภชนาการในเขตอำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มี 3 ส่วน ใช้เวลาประมาณ 25 นาที ในการกรอกแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องฉลากโภชนาการ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ในการแปลข้อมูลบนฉลาก

โภชนาการกับการเลือกบริโภค

สำหรับแบบสอบถามนี้ กรุณาใช้คำจำกัดความดังต่อไปนี้

ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากอาหารที่มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการที่แนะนำโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งมีทั้งหมด 15 ชนิด ได้แก่ พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดในอาหารใยอาหาร น้ำตาล โซเดียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียมและเหล็ก

การนำข้อมูลบนฉลากมาใช้ประโยชน์ในการเลือกซื้อ หมายถึง การนำข้อมูลที่ได้จากการอ่านฉลากมาใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้เหมาะกับภาวะสุขภาพของตนเอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

จงทำเครื่องหมาย ✓ ใน () และเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์
โรงเรียน.....

1. นักเรียนเพศใด

- () 1.ชาย () 2.หญิง

2. ปัจจุบันนักเรียนอายุเท่าใด

- () 1. 13 ปี () 4. 16 ปี
() 2. 14 ปี () 5. 17 ปี
() 3. 15 ปี () 6. 18 ปี
() 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. นักเรียนกำลังศึกษาชั้นใด

- () 1. มัธยมศึกษาปีที่ 4 () 4. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1
() 2. มัธยมศึกษาปีที่ 5 () 5. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2
() 3. มัธยมศึกษาปีที่ 6 () 6. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3

4. บิดาของนักเรียนจบการศึกษาชั้นใด

- () 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ () 5. อนุปริญญา หรือประกาศนียบัตร
() 2. ประถมศึกษา (ป.6) () 6. ปริญญาตรี
() 3. มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) () 7. สูงกว่าปริญญาตรี
() 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) () 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. มารดาของนักเรียนจบการศึกษาชั้นใด

- () 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ () 5. อนุปริญญา หรือประกาศนียบัตร
() 2. ประถมศึกษา (ป.6) () 6. ปริญญาตรี
() 3. มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) () 7. สูงกว่าปริญญาตรี
() 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) () 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. นักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนวันละเท่าใด

- () 1. น้อยกว่า หรือ เท่ากับ 20 บาท () 5. 36 - 40 บาท
() 2. 21 - 25 บาท () 6. 41 - 45 บาท
() 3. 26 - 30 บาท () 7. 46 - 50 บาท
() 4. 31 - 35 บาท () 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

สำหรับผู้วิจัย

Sch

Sex

Age

Edu.₁

Edu.₂

Edu.₃

Inc.₁

7. ครอบครัวของนักเรียนมีรายได้ต่อเดือนเท่าใด

- () 1. น้อยกว่า หรือ เท่ากับ 1,000 บาท
- () 2. 1,001 – 2,000 บาท
- () 3. 2,001 – 3,000 บาท
- () 4. 3,001 – 4,000 บาท
- () 5. 4,001 – 5,000 บาท
- () 6. 5,001 – 6,000 บาท
- () 7. 6,001 – 7,000 บาท
- () 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

Ind

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องฉลากโภชนาการ

จงทำเครื่องหมาย ✓ ใน () และเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ก. ท่านเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ จากสื่อทางใดบ้าง
(ให้ตอบทุกข้อ)

- | | | |
|-------------------------------|------------|---------------|
| 1. วิทยุ | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 2. โทรทัศน์ | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 3. หนังสือพิมพ์ | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 4. หนังสือเรียน | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 5. บอร์ดในสถานบริการสาธารณสุข | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 6. เอกสารพิมพ์เผยแพร่ | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 7. นิตยสารวัยรุ่น | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ) | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |

ข. ในจำนวนนี้ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ จากสื่อทางใด
ที่สุด เพียงแหล่งเดียว

2. ก. ท่านเคยได้รับข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการ จากบุคคลใดบ้าง
(ให้ตอบทุกข้อ)

- | | | |
|-------------------------|------------|---------------|
| 1. บิดา | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 2. มารดา | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 3. ครู/อาจารย์ | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 4.ญาติ | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 5. พี่ | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 6. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |
| 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ) | () 1. เคย | () 2. ไม่เคย |

ข. ในจำนวนนี้ท่านได้รับข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการ
จากบุคคลใดย่อยที่สุด

Med₁Med₂Per₁Per₂

3. สื่อประเภทใดที่ทำให้ท่านรับรู้และเข้าใจข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการ มากที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว) Med₃
- () 1. วิทยุ () 5. บอร์ดในสถานบริการสาธารณสุข
 () 2. โทรทัศน์ () 6. เอกสารพิมพ์เผยแพร่
 () 3. หนังสือพิมพ์ () 7. นิตยสารวัยรุ่น
 () 4. หนังสือเรียน () 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ)
4. สื่อประเภทใดที่ทำให้ท่านรับรู้และเข้าใจข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการ น้อยที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว) Med₄
- () 1. วิทยุ () 5. บอร์ดในสถานบริการสาธารณสุข
 () 2. โทรทัศน์ () 6. เอกสารพิมพ์เผยแพร่
 () 3. หนังสือพิมพ์ () 7. นิตยสารวัยรุ่น
 () 4. หนังสือเรียน () 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ)
5. บุคคลใดที่ทำให้ท่านรับรู้และเข้าใจข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการ มากที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว) Per₃
- () 1. บิดา () 5. พี่
 () 2. มารดา () 6. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 () 3. ครู/อาจารย์ () 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)
- () 4. ญาติ
6. บุคคลใดที่ทำให้ท่านรับรู้และเข้าใจข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการ น้อยที่สุด (ตอบเพียงข้อเดียว) Per₄
- () 1. บิดา () 5. พี่
 () 2. มารดา () 6. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 () 3. ครู/อาจารย์ () 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)
- () 4. ญาติ
7. ทุกครั้งที่ท่านซื้ออาหารเพื่อบริโภคท่านอ่านฉลากโภชนาการหรือไม่ Food
- () 1. ทุกครั้ง () 2. บางครั้ง () 3. ไม่เคย

8. ในปีที่ผ่านมาท่านเคยได้รับข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการ โดยเฉลี่ยประมาณ
เดือนละกี่ครั้ง

() 1. 1-2 ครั้ง

() 2. 3-4 ครั้ง

() 3. 5-6 ครั้ง

() 4. 7-8 ครั้ง

() 5. 9-10 ครั้ง

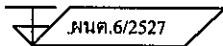
() 6. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

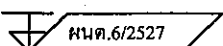
Num

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ในการแปลข้อมูลขนาดโภชนาการกับการเลือกบริโภค

ตัวอย่างข้อมูลทางโภชนาการ

ขนมขบเคี้ยว A		
ข้อมูลทางโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (18 กรัม)		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคพลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %
โคเลสเตอรอล	0 มล.	0 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	10 ก.	3 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	100 มล.	4 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
วิตามิน เอ	0 %	วิตามิน บี 1 8 %
วิตามิน บี 2	4 %	แคลเซียม 0 %
เหล็ก	2 %	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มล.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มล.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อ 1 กรัม : ไขมัน = 9 โปรตีน = 4 คาร์โบไฮเดรต = 4		
สถิติโดย บริษัท โฟร์ โมสต์ ฟรีแลนซ์ (ปทท.) จำกัด (มหาชน) พระประแดง สมุทรปราการ		
 มนต.6/2527		
วันหมดอายุ 31 01 44		

ขนมขบเคี้ยว B		
ข้อมูลทางโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (55 กรัม)		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคพลังงานทั้งหมด 204 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12 %
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5 %
โคเลสเตอรอล	40 มล.	13 %
โปรตีน	10 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	24 ก.	8 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	19 ก.	
โซเดียม	140 มล.	6 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
วิตามิน เอ	10 %	วิตามิน บี 1 2 %
วิตามิน บี 2	60 %	แคลเซียม 45 %
เหล็ก	1 %	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มล.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มล.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อ 1 กรัม : ไขมัน = 9 โปรตีน = 4 คาร์โบไฮเดรต = 4		
สถิติโดย บริษัท โฟร์ โมสต์ ฟรีแลนซ์ (ปทท.) จำกัด (มหาชน) พระประแดง สมุทรปราการ		
 มนต.6/2527		
วันหมดอายุ 31 01 44		

จากตัวอย่างฉลากโภชนาการ จงตอบคำถามข้อ 1 – 8

แบบสอบถามที่เกี่ยวกับการรับรู้ในการแปลข้อมูลบนฉลากโภชนาการกับการเลือกบริโภค

จงทำเครื่องหมาย ✓ ใน () สำหรับคำตอบที่ตรงกับความต้องการ

จากตัวอย่างฉลากโภชนาการ จงตอบคำถามข้อ 1 – 8

- | | | |
|---|------------------|--------------------------|
| 1. ถ้านักเรียนบริโภคขนมขบเคี้ยว A 1 ซอง จะได้พลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี
() 1. 110 กิโลแคลอรี () 2. 139 กิโลแคลอรี () 3. 161 กิโลแคลอรี | ene ₁ | <input type="checkbox"/> |
| 2. ขนมขบเคี้ยวตามตัวอย่างฉลากโภชนาการชนิดใด ให้พลังงานทั้งหมดมากที่สุด
() 1. ขนมขบเคี้ยว A () 2. ขนมขบเคี้ยว B () 3. เท่ากันทั้งสองชนิด | ene ₂ | <input type="checkbox"/> |
| 3. ถ้านักเรียนต้องการลดการบริโภคโคเลสเตอรอล ควรเลือกบริโภค
ขนมขบเคี้ยวตามตัวอย่างฉลากโภชนาการชนิดใด
() 1. ขนมขบเคี้ยว A () 2. ขนมขบเคี้ยว B () 3. ชนิดใดก็ได้ | fat ₂ | <input type="checkbox"/> |
| 4. ขนมขบเคี้ยว A และขนมขบเคี้ยว B ชนิดใดมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงที่สุด
() 1. ขนมขบเคี้ยว A () 2. ขนมขบเคี้ยว B () 3. ชนิดใดก็ได้ | car | <input type="checkbox"/> |
| 5. ถ้านักเรียนต้องการหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำตาล ควรเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยว
ตามตัวอย่าง ฉลากโภชนาการชนิดใดจึงจะดีที่สุด
() 1. ขนมขบเคี้ยว A () 2. ขนมขบเคี้ยว B () 3. ชนิดใดก็ได้ | sug | <input type="checkbox"/> |
| 6. ถ้านักเรียนต้องการลดปริมาณโซเดียม ควรเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวตามตัวอย่าง
ฉลากโภชนาการชนิดใดจึงจะดีที่สุด
() 1. ขนมขบเคี้ยว A () 2. ขนมขบเคี้ยว B () 3. ชนิดใดก็ได้ | sod | <input type="checkbox"/> |
| 7. ถ้านักเรียนต้องการเพิ่มวิตามินบี 1 ควรเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวตามตัวอย่าง
ฉลากโภชนาการชนิดใดจึงจะดีที่สุด
() 1. ขนมขบเคี้ยว A () 2. ขนมขบเคี้ยว B () 3. ชนิดใดก็ได้ | v | <input type="checkbox"/> |
| 8. ถ้านักเรียนต้องการเพิ่มแคลเซียม ควรเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยว B ใช่หรือไม่
() 1. ใช่ () 2. ไม่ใช่ | car | <input type="checkbox"/> |

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวโสภิต ทองดั่ง
วัน เดือน ปีเกิด	23 กันยายน 2511
วุฒิการศึกษา	
2526	โรงเรียนโกวิทราษฎร์เชียงใหม่ มัธยมศึกษาตอนต้น
2529	โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ เชียงใหม่ มัธยมศึกษาตอนปลาย
2532	วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ระดับอนุปริญญา วิชาเอกวิทยาศาสตร์ การอาหาร
2535	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกคหกรรม
ประวัติการทำงาน	
2538	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 30 อำเภอแม่อาว จังหวัดเชียงใหม่