

## ภาคผนวก ก

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร.ศักดา พริ้งลำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ละออ ตันตศิรินทร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์พนิดา ทวีเดช โรงเรียนคาราวินวิทยาลัย อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงใหม่

## ภาคผนวก ข

## เครื่องมือ

## แบบสอบถาม

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด  
ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

## คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน
  - ตอนที่ 2 ความรู้ด้านโภชนาการ
  - ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด
2. แบบสอบถามนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ความรู้ด้านโภชนาการและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นเท่านั้น จึงไม่มีคำตอบใดถูก หรือผิด เพราะเป็นการแสดงออกด้านการบริโภคของแต่ละคนเท่านั้น หากแต่ขอให้นักเรียนตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพราะเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้ศึกษาในการนำข้อมูลไปวิเคราะห์
3. ในการตอบคำถามแบบสอบถามฉบับนี้ คำตอบของนักเรียนจะเก็บเป็นความลับ จึงขอให้นักเรียนสบายใจในการตอบคำถาม
4. ผู้ศึกษาขอขอบใจนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามทุกคนในโอกาสนี้

ณัฐฉิณี ทิพย์ธรรม

ผู้ทำการศึกษา

ตอนที่ 1 ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

คำชี้แจง ให้เติมข้อความในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. ชื่อโรงเรียน 1. [    ]
  - (    ) 1. ปรีนส์รอยแยลส์วิทยาลัย
  - (    ) 2. มงฟอร์ตวิทยาลัย
  - (    ) 3. วชิรวิทย์
2. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ระดับใด 2. [    ]
  - (    ) 1. มัธยมศึกษาปีที่ 4
  - (    ) 2. มัธยมศึกษาปีที่ 5
  - (    ) 3. มัธยมศึกษาปีที่ 6
3. เพศ 3. [    ]
  - (    ) 1. ชาย
  - (    ) 2. หญิง
4. อายุ 4. [    ]
  - (    ) 1. ต่ำกว่า 15 ปี
  - (    ) 2. 15 - 17 ปี
  - (    ) 3. 18 - 20 ปี
  - (    ) 4. มากกว่า 20 ปี
5. น้ำหนัก 5. [    ]
  - (    ) 1. ต่ำกว่า 30 กิโลกรัม
  - (    ) 2. 30 - 35 กิโลกรัม
  - (    ) 3. 36 - 40 กิโลกรัม
  - (    ) 4. 41 - 45 กิโลกรัม
  - (    ) 5. 46 - 50 กิโลกรัม
  - (    ) 6. มากกว่า 50 กิโลกรัม
6. ส่วนสูง 6. [    ]
  - (    ) 1. ต่ำกว่า 150 เซนติเมตร
  - (    ) 2. 151 - 155 กิโลกรัม
  - (    ) 3. 155 - 160 เซนติเมตร
  - (    ) 4. 161 - 165 เซนติเมตร
  - (    ) 5. 166 - 170 เซนติเมตร
  - (    ) 6. สูงกว่า 170 เซนติเมตร
7. นักเรียนมีค่าใช้จ่ายต่อสัปดาห์จำนวนเท่าไร 7. [    ]
  - (    ) 1. น้อยกว่า 300 บาท/สัปดาห์
  - (    ) 2. 301 - 350 บาท/สัปดาห์
  - (    ) 3. 351 - 400 บาท/สัปดาห์
  - (    ) 4. มากกว่า 400 บาท/สัปดาห์



ลำดับที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
5	น้ำตาลเป็นอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตที่ละลายน้ำ มีรสหวาน			
6	การรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก ๆ เป็นการดี เพราะจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว			
7	การรับประทานคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจะทำให้มีน้ำหนักมากเกินไป เป็นโรคอ้วนได้			
8	อาหารพวกวิตามิน คืออาหารที่ได้จากพืช ผัก ผลไม้			
9	อาหารพวกเกลือแร่ คืออาหารที่ได้จากผัก ผลไม้ นม ปลาเล็กปลาน้อย			
10	ธาตุเหล็กมีความสำคัญในกระบวนการสร้างและเพิ่มปริมาณเลือด และกล้ามเนื้อ			
11	วัยรุ่นต้องการแคลเซียมสูงกว่าวันอื่น ๆ เพื่อทำหน้าที่ในการสร้างกระดูกให้แข็งแรง			
12	ในพืชผักผลไม้มีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายและป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้			
13	น้ำมันและไขมันในอาหารแต่ละชนิดมีทั้งกรดไขมันจำเป็นและไม่จำเป็นปนกันอยู่			
14	กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายเป็นพวกไขมันที่ร่างกายของคนเราสามารถสังเคราะห์ได้			
15	โรคอ้วนเกิดจากการรับประทานไขมันมากเกินไป			
16	ไขมันสัตว์เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ			
17	ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น			
18	ผักดองมีคุณค่าของสารอาหารเท่ากับผักสด			

ลำดับที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
19	เนื้อสัตว์ที่ทำให้สุกแล้วและเก็บแช่ตู้เย็นไว้เป็นเวลานานยังให้คุณค่าโปรตีนเท่ากับเนื้อสัตว์ที่ทำให้สุกใหม่ๆ			
20	การรับประทานอย่างถูกต้อง หมายถึง การได้รับคุณค่าสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัยในปริมาณพอเพียงและให้ประโยชน์แก่ร่างกาย			
21	อาหารฟาสต์ฟู้ดมีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 6 ชนิด			
22	อาหารฟาสต์ฟู้ดมีส่วนประกอบของ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันมาก			
23	อาหารฟาสต์ฟู้ดมีใยอาหารน้อย			
24	ไขมันในอาหารฟาสต์ฟู้ดมีปริมาณเพียงพอกับที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน			
25	การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำทำให้เป็นโรคความดันสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจถึงขั้นเสียชีวิต			
26	ในอาหารฟาสต์ฟู้ดมีโซเดียมค่อนข้างมาก ทำให้ไตทำงานหนัก			
27	การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย			
28	ในอาหารฟาสต์ฟู้ดทุกชนิดมีสารอาหารที่สมดุล ทำให้เป็นโรคโภชนาการเกิน			
29	การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดจะทำให้ขาดวิตามินหลายชนิด เพราะว่าเนื้อสัตว์ แป้ง ผัก ผลไม้ ในอาหารฟาสต์ฟู้ดผ่านขั้นตอนการเก็บรักษาเป็นเวลานานกว่าจะถึงผู้บริโภค จนคุณค่าวิตามินสูญเสียไป			

### ตอนที่ 3 การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

สำหรับผู้วิจัย

1. ท่านชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดหรือไม่ 1. [    ]  
 1. ชอบ  2. ไม่ชอบ
  
2. หากให้ท่านเลือกรับประทานอาหารทั่ว ๆ ไปกับอาหารฟาสต์ฟู้ด 2. [    ]  
 1. อาหารทั่ว ๆ ไป  2. อาหารฟาสต์ฟู้ด
  
3. อาหารฟาสต์ฟู้ดที่ท่านชอบรับประทานมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 3. [    ]  
 1. พิซซ่า  2. แฮมเบอร์เกอร์  
 3. ไก่ทอด  4. โคนัท  
 5. สเต็ก  6. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
  
4. ท่านรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดโดยเฉลี่ย 4. [    ]  
 1. สัปดาห์ละครั้ง  2. จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์  
 3. จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์  4. จำนวน 4 ครั้งต่อสัปดาห์  
 5. มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์
  
5. ลักษณะการใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดของท่านตรงกับข้อใด 5. [    ]  
 1. รับประทานที่ร้าน  2. ชื้อกลับบ้าน  
 3. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
  
6. ปกติท่านไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดร่วมกับใคร 6. [    ]  
 1. เพื่อน  2. พี่หรือน้อง  
 3. ผู้ปกครอง  4. คนเดียว  
 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

## 3.1 โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1. อาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าอาหารต่ำ						
2. อาหารฟาสต์ฟู้ดมีส่วนผสมของสาร ปรุงแต่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ						
3. อาหารฟาสต์ฟู้ดให้คุณค่าที่สมมูลกับ ร่างกาย						
4. อาหารฟาสต์ฟู้ดให้คุณค่ามากกว่า อาหารอื่น ๆ						
5. อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นที่นิยมใน กลุ่มวัยรุ่น						
6. รสชาติที่แปลกใหม่จูงใจให้บริโภค อาหารฟาสต์ฟู้ด						
7. สีสีนของอาหารจูงใจให้ไปบริโภค อาหารฟาสต์ฟู้ด						
8. ราคาอาหารฟาสต์ฟู้ดเหมาะสมและ คุ้มค่า						
9. ท่าเลที่ตั้งอาหารฟาสต์ฟู้ดมีผลต่อการ ไปบริโภค						
10. บรรยากาศภายในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด จูงใจให้บริโภค						
11. สถานที่ภายในร้านมีความสะอาดจูงใจ ให้ไปบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด						
12. การโฆษณา จูงใจให้รับประทาน อาหารฟาสต์ฟู้ด						
13. การมีของแถม จูงใจให้ไปบริโภค อาหารฟาสต์ฟู้ด						



คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
14. การมีบริการส่งถึงบ้าน ที่อื่น ๆ ทำให้ ท่านเลือกใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด						
15. การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดทำให้ เป็นคนทันสมัย						
16. ท่านมักเลือกรับประทานอาหาร ฟาสต์ฟู้ดเพื่อเป็นที่พบปะสังสรรค์						
17. ท่านมักรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพื่อเป็นอาหารหลัก						

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวณัฐฉิณี ทิพย์ธรรม
วัน เดือน ปีเกิด	1 กุมภาพันธ์ 2517
ประวัติการศึกษา	
2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนคาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2539	ปริญญาตรี บริหารการจัดการ โรงแรมและการท่องเที่ยว
2539	Pocket MBA Course คณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์
ประสบการณ์การทำงาน	
2539	เลขานุการฝ่ายการตลาด โรงแรมเชียงใหม่แอนด์ลอดจ์ จังหวัดเชียงใหม่
2539-2544	ฝ่ายขายและการตลาด วังธารรีสอร์ท จังหวัดเชียงใหม่
2544	Sales Manager โรงแรมเชียงใหม่ออกคิด จังหวัดเชียงใหม่
ปัจจุบัน	Sales Manager (Embassy) โรงแรมใบหยก สกาย กรุงเทพมหานคร