

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | รองศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ ภูวิภาดาพรรค | ภาควิชาวัดผลและวิจัยการศึกษา<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย<br>เชียงใหม่ |
| 2 | รองศาสตราจารย์ละออ ดันติสิรินทร์         | ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย<br>เชียงใหม่     |
| 3 | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัชราภรณ์ อารีย์  | ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย<br>เชียงใหม่     |
| 4 | อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู               | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                    |
| 5 | รองศาสตราจารย์ ดร. บุญส่ง นิลแก้ว        | วิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น จังหวัด<br>เชียงใหม่                              |

ภาคผนวก ข  
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เลขที่.....

แบบสัมภาษณ์ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ  
บ้านหัวฝาย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หน้าข้อความที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบและเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์
2. แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุบ้านหัวฝาย อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่
  - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
  - ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 2 ตอน
    - ตอนที่ 1 แบบแผนการบริโภค
    - ตอนที่ 2 ชนิดอาหารที่รับประทาน
  - ส่วนที่ 3 การประเมินภาวะโภชนาการ

ผู้สัมภาษณ์.....

ตอบแบบสัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

- 1 ชื่อ.....นามสกุล.....
- 2 เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
- 3 อายุ .....ปี  
 ( ) 60-64 ปี ( ) 65-69 ปี ( ) 70-74 ปี   
 ( ) 75-79 ปี ( ) 80-84 ปี ( ) 85-89 ปี  
 ( ) 90 ปีขึ้นไป
- 4 สถานภาพสมรส ( ) โสด ( ) สมรส ( ) หม้าย   
 ( ) หย่า ( ) แยกกันอยู่
- 5 ระดับการศึกษา ( ) ไม่ได้เรียน   
 ( ) ประถมศึกษาต้น (ป.1 – ป.4)  
 ( ) ประถมศึกษาปลาย (ป.5 – ป.6)  
 ( ) มัธยมต้น (ม.1 – ม.3)  
 ( ) มัธยมปลาย / ประกาศนียบัตรวิชาชีพ / ประกาศนียบัตรชั้นต้น  
 (ม. 4 – ม.6) / ปวช.)  
 ( ) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) / อนุปริญญา /  
 ประกาศนียบัตรชั้นสูง  
 ( ) ปริญญาตรี  
 ( ) อื่นๆ ระบุ.....
- 6 ศาสนา ( ) พุทธ ( ) คริสต์   
 ( ) อิสลาม ( ) อื่นๆ ระบุ.....

- 7 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ
- ( ) อยู่ตามลำพัง ( ) คู่สมรส  
( ) อยู่กับบุตร-หลาน-ญาติ ( ) อื่นๆ ระบุ.....
- 8 อาชีพของท่านขณะนี้ ( ตอบได้หลายข้อ )
- ( ) ข้าราชการบำนาญ ( ) รัฐวิสาหกิจบำนาญ   
( ) พนักงานบริษัท ( ) ทำขาย / ธุรกิจส่วนตัว   
( ) รับจ้าง ( ) เกษตรกรรม  
( ) อื่นๆ ระบุ.....
- 9 รายได้ของท่าน โดยประมาณ.....บาทต่อเดือน
- ( ) ไม่มีรายได้ ( ) น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน  
( ) 1,001-3,000 บาทต่อเดือน ( ) 3,001-5,000 บาทต่อเดือน  
( ) 5,001-7,000 บาทต่อเดือน ( ) มากกว่า 7,000 บาทต่อเดือน
- 10 ท่านออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่ ( ) เคย   
( ) ไม่เคย
- 11 ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ ( ) ไม่สูบ   
( ) สูบ  
( ) เคยสูบ แต่หยุดแล้ว
- 12 การใช้ฟันบดเคี้ยว ( ) ปกติ (เคี้ยวเองได้ มีฟันอย่างน้อย 20 ซี่ ซึ่งสามารถใช้งานได้หรือใช้ฟันปลอม)   
( ) ไม่ปกติ
- 13 ปัญหาในการถ่ายอุจจาระ ( ) ไม่มี (ถ่ายอุจจาระ 1-2 วันต่อครั้งไม่ได้รับประทานยา  
ระบายหรือยาถ่าย)   
( ) มี

14 ท่านเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้านหรือไม่

( ) เป็นสมาชิก

( ) ไม่เป็นสมาชิก

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2.1 แบบแผนการบริโภคอาหาร

1 ท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ

( ) 1 มื้อ

( ) 2 มื้อ

( ) 3 มื้อ

( ) 4 มื้อ

( ) 5 มื้อ

( ) 6 มื้อ

( ) มากกว่า 6 มื้อ

2 จำนวนมื้ออาหารที่ท่านรับประทานเป็นอาหารมื้อหลัก

( ) 1 มื้อ

( ) 2 มื้อ

( ) 3 มื้อ

( ) มากกว่า 3 มื้อ

3 จำนวนมื้ออาหารที่ท่านรับประทานเป็นอาหารว่าง

( ) ไม่ได้รับประทาน

( ) 1 มื้อ

( ) 2 มื้อ

( ) 3 มื้อ

( ) มากกว่า 3 มื้อ

4 ท่านดื่มน้ำเปล่าวันละกี่แก้ว

( ) ไม่ดื่ม

( ) 1-2 แก้ว

( ) 3-4 แก้ว

( ) 5-6 แก้ว

( ) 7-8 แก้ว

( ) มากกว่า 8 แก้ว

5 อาหารที่ท่านรับประทาน

( ) เหมือนคนอื่น ๆ ในครอบครัว

( ) มีการจัดเตรียมให้เป็นพิเศษ

6 ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหารให้ท่านรับประทาน

( ) ปรุงเอง

( ) คู่สมรส

( ) บุตร หลาน

( ) อื่น ๆ ระบุ.....

- 7 ผู้รับผิดชอบในการเลือกซื้ออาหารเข้าบ้าน   
 ( ) จัดซื้อด้วยตนเอง ( ) คู่สมรส ( ) บุตร หลาน  
 ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
- 8 อาหารที่ท่านรับประทานโดยทั่วไปได้รับมาจากแหล่งใด(ตอบเพียง 1 ข้อ)   
 ( ) ตลาด ( ) ร้านขายของชำ ( ) ถูกหลานหาให้  
 ( ) เก็บหามาทานเอง ( ) เพื่อนบ้านนำมาให้ ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
- 9 ท่านทำความสะอาด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ก่อนนำไปประกอบอาหาร   
 ( ) ทุกครั้ง ( ) นานๆครั้ง ( ) ไม่เคยปฏิบัติ
- 10 อาหารที่ท่านรับประทานจะประกอบโดยวิธี (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)   
 ( ) คั่ว ( ) ย่าง / ปิ้ง ( ) อบ   
 ( ) ตุ่น ( ) นึ่ง ( ) ผัด   
 ( ) ทอด ( ) อื่น ๆ.....
- 11 ปัจจุบันท่านพอใจที่จะรับประทานอาหารรส (เลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ)   
 ( ) หวาน ( ) เค็ม ( ) จืด  
 ( ) เปรี้ยว ( ) เผ็ด ( ) ขม  
 ( ) กลมกล่อม
- 12 ท่านเก็บอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วไว้ที่ไหน   
 ( ) วางไว้บนโต๊ะปรุงอาหาร ( ) วางไว้บนเตาไฟ  
 ( ) วางไว้บนโต๊ะรับประทานอาหาร ( ) วางไว้ที่มีดชิด เช่น ตู้กับข้าว ฝาชีครอบ  
 ( ) อื่นๆ ระบุ.....





ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					สำหรับผู้ วิจัย
	5-7 ครั้ง/ สัปดาห์	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ เดือน	ไม่รับ ประทาน	
2 เนื้อวัว						<input type="checkbox"/>
3 เนื้อไก่ (ขา และอก)						<input type="checkbox"/>
4 เนื้อเป็ด (ขา และอก)						<input type="checkbox"/>
5 หมู						<input type="checkbox"/>
6 เนื้อปลา						<input type="checkbox"/>
7 หอย						<input type="checkbox"/>
8 ไข่						<input type="checkbox"/>
9 ถั่ว						<input type="checkbox"/>
10 กบ , เขียด						<input type="checkbox"/>
11 แมลง เช่น จิ้งหรีด หนอนไหม ไผ่						<input type="checkbox"/>
12 ไข่ไก่ , ไข่เป็ด						<input type="checkbox"/>
13 อื่นๆระบุ.....						<input type="checkbox"/>
<b>4 โปรตีนจากพืช</b>						
1 ถั่วเหลือง						<input type="checkbox"/>
2 เต้าหู้						<input type="checkbox"/>
3 ถั่วเขียว						<input type="checkbox"/>
4 ถั่วลิสง						<input type="checkbox"/>
5 ถั่วหมัก						<input type="checkbox"/>
6 ถั่วเน่าแผ่น						<input type="checkbox"/>
7 อื่นๆระบุ.....						<input type="checkbox"/>
<b>5 นมและผลิตภัณฑ์นม</b>						
1 นมสดจืด						<input type="checkbox"/>
2 นมสดหวาน						<input type="checkbox"/>
3 นมผง						<input type="checkbox"/>
4 นมข้นหวาน						<input type="checkbox"/>

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					ไม่รับ ประทาน	สำหรับ ผู้วิจัย
	5-7 ครั้ง/ สัปดาห์	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ เดือน			
5 นมเปรี้ยว							<input type="checkbox"/>
6 นมพร้อมมันเนย							<input type="checkbox"/>
7 โยเกิร์ต							<input type="checkbox"/>
8 นมเสริมแคลเซียม							<input type="checkbox"/>
9 นมถั่วเหลือง							<input type="checkbox"/>
10. อื่นๆระบุ.....							<input type="checkbox"/>
<b>6 น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร</b>							
1 น้ำมันหมู							<input type="checkbox"/>
2 น้ำมันมะพร้าว							<input type="checkbox"/>
3 น้ำมันปาล์ม							<input type="checkbox"/>
4 น้ำมันถั่วเหลือง							<input type="checkbox"/>
5 น้ำมันดอกทานตะวัน							<input type="checkbox"/>
6 อื่นระบุ.....							<input type="checkbox"/>
<b>7 ผัก</b>							
1 ผักบุ้ง							<input type="checkbox"/>
2 คะน้า							<input type="checkbox"/>
3 ฟักทอง							<input type="checkbox"/>
4 แตงกวา							<input type="checkbox"/>
5 ถั่วแขก							<input type="checkbox"/>
6 ข่า (ข่าหลวง)							<input type="checkbox"/>
7 ถั่วพุงหมู (ถั่วปี่)							<input type="checkbox"/>
8 มะเขือพวง (บ้านแคว้งกูด)							<input type="checkbox"/>
9 ถั่วแปบ							<input type="checkbox"/>
10 มะระจีน(บะห้อยนก)							<input type="checkbox"/>
11 ขนุน(ปะหนุน)							<input type="checkbox"/>







ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการรับประทาน					สำหรับ ผู้วิจัย
	5-7 ครั้ง/ สัปดาห์	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ เดือน	ไม่รับ ประทาน	
10 น้ำลำไย						<input type="checkbox"/>
11 น้ำตะไกร						<input type="checkbox"/>
12 น้ำจิง						<input type="checkbox"/>
13 น้ำมะตูม						<input type="checkbox"/>
14 น้ำใบบัวบก						<input type="checkbox"/>
15. อื่นๆระบุ.....						<input type="checkbox"/>
<b>11 เครื่องปรุงรส</b>						
1 น้ำปลา						<input type="checkbox"/>
2 ซอสปรุงรส						<input type="checkbox"/>
3 เกลือ						<input type="checkbox"/>
4 ผงชูรส						<input type="checkbox"/>
5 คนอร์						<input type="checkbox"/>
6 อื่นๆระบุ.....						<input type="checkbox"/>
<b>12 อาหารเสริม</b>						
1 ชุปไก่สกัดยี่ห้อต่างๆ						<input type="checkbox"/>
2 เครื่องดื่มรังกยี่ห้อต่างๆ						<input type="checkbox"/>
3 กระท่อมสกัดยี่ห้อต่างๆ						<input type="checkbox"/>
4 น้ำมันตับปลา						<input type="checkbox"/>
5 โสม						<input type="checkbox"/>
6 แคลเซียม						<input type="checkbox"/>
7 เส้นใยอาหาร						<input type="checkbox"/>
8 วิตามิน						<input type="checkbox"/>
9 ยารักษาเลือด						<input type="checkbox"/>
10 โอวัลติน						<input type="checkbox"/>
11 อื่นๆ ระบุ.....						<input type="checkbox"/>

### ส่วนที่ 3 การประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ความสูง.....เซนติเมตร
3. ความยาวช่วงแขน.....เซนติเมตร
4. BMI (จากการวัดส่วนสูง).....กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup>
  - ( ) ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
  - ( ) ภาวะโภชนาการมาตรฐาน
  - ( ) ภาวะโภชนาการสูงกว่ามาตรฐาน
5. BMI (จากการวัดความยาวแขน).....กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup>
  - ( ) ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน
  - ( ) ภาวะโภชนาการมาตรฐาน
  - ( ) ภาวะโภชนาการสูงกว่ามาตรฐาน

## ภาคผนวก ก

## เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร

การกำหนดการให้คะแนนดังนี้

1 ข้อความเชิงบวก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมกรรการรับประทานอาหารที่ควรปฏิบัติ หมวดคาร์โบไฮเดรตได้แก่ ข้อ 3,4 หมวดโปรตีนจากสัตว์ได้แก่ ข้อ 3,4,6-12 หมวดโปรตีนจากพืชได้แก่ ข้อ 1 – 6 หมวดนมและผลิตภัณฑ์นมได้แก่ ข้อ 1 – 3,5 – 9 หมวดน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารได้แก่ ข้อ 4,5 หมวดผักได้แก่ ข้อ 1 – 40 หมวดผลไม้ได้แก่ ข้อ 1 – 5,7,8,10 หมวดน้ำพริกได้แก่ ข้อ 1 - 21 หมวดเครื่องคั่วได้แก่ ข้อ 8 – 14

2 ข้อความเชิงลบ หมายถึง ข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมกรรการรับประทานอาหารที่ไม่ควรปฏิบัติ หมวดคาร์โบไฮเดรตได้แก่ ข้อ 1,2,5 – 9 หมวดขนมหวานได้แก่ ข้อ 1 – 9 หมวดโปรตีนจากสัตว์ได้แก่ ข้อ 1,2,5 หมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนมได้แก่ ข้อ 4 หมวดน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารได้แก่ ข้อ 1 – 3 หมวดผลไม้ได้แก่ ข้อ 6,9 หมวดเครื่องคั่วได้แก่ ข้อ 1 – 7 หมวดเครื่องปรุงรสได้แก่ ข้อ 1 – 5 หมวดอาหารเสริมได้แก่ ข้อ 1 - 10

เมื่อทำการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารออกเป็นหมวดผู้ศึกษาได้กำหนดระดับพฤติกรรมกรรการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

หมวดคาร์โบไฮเดรต หมวดขนมหวานและหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0 และมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 36 คะแนน

คะแนน 29 – 36 คะแนน หรือร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

คะแนน 18 – 28 คะแนน หรือร้อยละ 50 – 79 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม

คะแนน 0 – 17 คะแนน หรือร้อยละ 0 – 49 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม

หมวดโปรตีนจากสัตว์ มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0 และมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 48 คะแนน

คะแนน 38 – 48 คะแนน หรือร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

คะแนน 24 – 37 คะแนน หรือร้อยละ 50 – 79 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม



- คะแนน 0 – 23 คะแนน หรือร้อยละ 0 – 49 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม
- หมวดโปรตีนจากพืช มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0 และมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 24  
คะแนน
- คะแนน 19 – 24 คะแนน หรือร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก
- คะแนน 12 – 18 คะแนน หรือร้อยละ 50 – 79 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม
- คะแนน 0 – 11 คะแนน หรือร้อยละ 0 – 49 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม
- หมวดน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารและเครื่องปรุงรส มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0 และมี  
คะแนนสูงสุดเท่ากับ 20 คะแนน
- คะแนน 16 – 20 คะแนน หรือร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก
- คะแนน 10 – 15 คะแนน หรือร้อยละ 50 – 79 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม
- คะแนน 0 – 9 คะแนน หรือร้อยละ 0 – 49 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม
- หมวดผัก มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0 และมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 160 คะแนน
- คะแนน 128 – 160 คะแนนหรือร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มี  
พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก
- คะแนน 80 – 127 คะแนน หรือร้อยละ 50 – 79 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม
- คะแนน 0 – 79 คะแนน หรือร้อยละ 0 – 49 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม
- หมวดผลไม้และอาหารเสริม มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0 และมีคะแนนสูงสุดเท่า  
กับ 40 คะแนน
- คะแนน 32 – 40 คะแนน หรือร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มีพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก
- คะแนน 20 – 31 คะแนน หรือร้อยละ 50 – 79 หมายถึง มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม

คะแนน 0 – 19 คะแนน หรือร้อยละ 0 – 49 หมายถึง มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม

หมวดน้ำพริก มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0 และมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 84 คะแนน

คะแนน 67 – 84 คะแนน หรือร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

คะแนน 42 – 66 คะแนน หรือร้อยละ 50 – 79 หมายถึง มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม

คะแนน 0 – 41 คะแนน หรือร้อยละ 0 – 49 หมายถึง มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม

หมวดเครื่องดื่ม มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 0 และมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 56

คะแนน

คะแนน 45 – 56 คะแนน หรือร้อยละ 80 – 100 หมายถึง มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก

คะแนน 28 – 44 คะแนน หรือร้อยละ 50 – 79 หมายถึง มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม

คะแนน 0 – 27 คะแนน หรือร้อยละ 0 – 49 หมายถึง มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม

## ภาคผนวก ง

## ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการบริโภคอาหารแต่ละหมวด

ตาราง 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดคาร์โบไฮเดรต

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
ข้าวเจ้าขัดขาว	11.54	7.69	17.31	40.38	23.08
ข้าวเหนียวขัดขาว	84.62	7.69	0	1.92	5.77
ข้าวเจ้ากล้อง	0	0	0	5.77	94.23
ข้าวเหนียวกล้อง	0	0	0	1.92	98.08
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1.92	1.92	0	53.85	42.31
ก๋วยเตี๋ยว	0	0	3.85	78.84	17.31
ขนมจีน	1.92	0	21.15	59.62	17.31
วุ้นเส้น	0	3.84	36.54	50.00	9.62
น้ำตาล	21.15	19.23	30.77	17.31	11.54

ตาราง 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดขนมหวาน

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
ขนมอบกรอบ	3.85	3.85	7.69	40.38	44.23
เค้ก	1.92	1.92	3.85	44.23	48.08
โดนัท	1.92	3.85	7.69	42.31	44.23
ข้าวเหนียวสังขยา	9.62	9.62	38.46	26.92	15.38
ตะโก้	0	1.92	34.62	40.38	23.08
ขนมสอดไส้	1.92	1.92	34.62	40.38	21.16
มันเชื่อม	0	5.77	32.69	44.23	17.31
ขนมเกลือบ	3.85	0	19.23	57.69	19.23
ข้าวต้มหัวหงอก	1.92	0	30.77	59.62	7.69

ตาราง 3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดโปรตีนจากสัตว์

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
เนื้อหมูติดมัน	28.85	59.62	7.68	0	3.85
เนื้อวัว	0	0	0	21.15	78.85
เนื้อไก่ (ขา และอก)	1.92	15.38	50.00	23.08	9.62
เนื้อเป็ด (ขา และอก)	0	0	1.92	9.62	88.46
แฮม	0	3.85	21.15	44.23	30.77
เนื้อปลา	15.38	46.15	25.00	11.55	1.92
หอย	0	0	5.77	42.31	51.92
ปู	0	0	15.38	44.24	40.38
กุ้ง	0	1.92	15.38	53.85	28.85
กบ , เขียด	0	1.92	1.92	44.24	51.92
แมลง	0	0	5.77	40.38	53.85
ไข่ไก่ , ไข่เป็ด	11.54	44.23	38.46	5.77	0

ตาราง 4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดโปรตีนจากพืช

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
ถั่วเหลือง	0	0	7.69	76.93	15.38
เต้าหู้	1.92	0	15.38	63.46	19.24
ถั่วเขียว	1.92	1.92	1.92	69.24	25.00
ถั่วลิสง	0	3.85	36.54	46.15	13.46
ถั่วหมัก	3.85	1.92	26.92	42.31	25.00
ถั่วเน่าแผ่น	11.54	15.38	46.16	13.46	13.46

ตาราง 5 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
นมสดจืด	1.92	5.77	0	30.77	61.54
นมสดหวาน	1.92	1.92	5.77	34.62	55.77
นมผง	7.69	11.55	1.92	21.15	57.69
นมข้นหวาน	23.08	1.92	9.62	25.00	40.38
นมเปรี้ยว	0	0	0	26.92	73.08
นมพร้อมมันเนย	1.92	0	0	30.77	67.31
โยเกิร์ต	0	0	0	19.23	80.77
นมเสริมแคลเซียม	0	1.92	11.54	42.31	44.23
นมถั่วเหลือง	7.69	3.85	26.92	28.85	32.69

ตาราง 6 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
น้ำมันหมู	5.77	13.46	1.92	3.85	75.00
น้ำมันมะพร้าว	0	0	0	0	100.00
น้ำมันปาล์ม	0	13.46	9.62	0	76.92
น้ำมันถั่วเหลือง	11.54	61.54	9.62	3.85	13.45
น้ำมันดอกทานตะวัน	0	0	0	0	100.00

ตาราง 7 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดผัก

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
ผักบุ้ง	1.92	19.24	44.23	26.92	7.69
คะน้า	0	1.92	7.69	55.77	34.62
ฟักทอง	0	5.77	44.23	46.15	3.85
แตงกวา	0	7.69	53.85	36.54	1.92
ถั่วแขก	0	0	7.69	40.38	51.93
ข่า (ข่าหลวง )	13.46	11.54	51.92	23.08	0
ถั่วพุงหมู (ถั่วปี่)	3.85	5.77	25.00	63.46	1.92
มะเขือพวง	5.77	11.54	34.62	46.15	1.92
ถั่วแปบ	3.85	13.46	42.31	38.46	1.92
มะระขี้นก	3.85	15.38	26.93	46.15	7.69
ขมูน(บะหนูน )	7.69	7.69	28.85	46.15	9.62
ผักกูดขาว (ผักกูด)	7.69	19.23	48.08	21.15	3.85
สะเดาคิน (ผักขี้ขวง )	0	1.92	0	51.93	46.15
ผักขี้หูด	0	1.92	13.46	75.00	9.62
ผักคาวตอง	0	1.92	25.00	50.00	23.08
ผักเชียงดา	0	3.85	51.92	26.92	17.31
ตำลึง (ผักแคบ)	1.92	28.85	59.62	7.69	1.92
ผักปลังขาว	0	3.85	15.38	67.37	13.40
ผักปอด(ผักปุมปา)	0	3.85	3.85	86.53	5.77
ผักข่าเลือด (ผักปวยล่า)	0	0	1.92	80.77	17.31

ตาราง 7 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดผัก (ต่อ)

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
ผักคราด (ผักเผ็ด)	1.92	15.38	38.47	36.54	7.69
ผักแว่น	0	0	7.69	76.93	15.38
ผักขงโต	0	7.69	32.69	36.54	23.08
บวบก (ผักหนอก)	1.92	3.85	21.15	67.31	5.77
ชะอม (ผักหละ)	1.92	32.69	53.85	9.62	1.92
กระทุ้งหมาบ้า	0	32.69	46.15	9.62	11.54
เลียบ (ผักเหือด)	1.92	11.54	9.62	76.92	0
พ่อก้านี่เมีย	0	0	1.92	90.39	7.69
มะเขือขื่น (มะเขือแจ้)	0	5.77	19.23	59.62	15.38
เพกา (มะลิดไม้)	0	0	5.77	86.54	7.69
สะเดา (สะเลียม)	1.92	1.92	11.54	76.93	7.69
ตะไคร้ (จักไคร)	7.69	48.08	42.31	1.92	0
พริกขี้หนู (พริกแต่)	7.69	26.92	53.85	9.62	1.92
ผักไผ่	3.85	7.69	63.46	23.08	1.92
ใบย่านาง	1.92	3.85	46.15	25.00	23.08
ใบชะพลู (ผักแค)	3.85	11.54	63.46	13.46	7.69
ใบยอ	0	0	1.92	53.85	44.23
ผักโขม	1.92	1.92	42.31	53.85	0
ใบแค (ดอกแค)	3.85	9.62	51.92	26.92	7.69
ผักกาดคาวตุง	9.62	21.15	46.15	19.23	3.85

ตาราง 8 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดผลไม้

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
มะละกอ	5.77	42.31	32.69	13.46	5.77
มะม่วงดิบ	3.85	28.85	38.46	26.92	1.92
ส้ม	3.85	25.00	36.54	32.69	1.92
กล้วย	13.46	48.08	23.18	13.46	1.92
สับปะรด	0	1.92	30.77	55.77	11.54
ลำไย	7.69	3.85	5.77	78.84	3.85
ฝรั่ง	5.77	5.77	21.15	53.85	13.46
แตงโม	3.85	15.38	50.00	25.00	5.77
ขนุนสุก	1.92	1.92	34.62	44.23	17.31
แตงไทย	5.77	7.69	5.77	73.08	7.69



ตาราง 9 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดน้ำพริก

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
น้ำพริกกบ/น้ำพริกเขียด	0	1.92	3.85	42.31	51.92
น้ำพริกแมงดา	0	0	26.92	48.08	25.00
น้ำพริกข่า	0	0	5.77	76.92	17.31
น้ำพริกขิง	0	0	3.85	69.23	26.92
น้ำพริกแคบหมู	0	1.92	42.31	38.46	17.31
น้ำพริกจิ้นหมูต้ม/หมก	0	1.92	46.15	44.24	7.69
น้ำพริกจี่กุ้ง	0	0	5.77	78.85	15.38
น้ำพริกคั่ว	0	0	1.92	86.54	11.54
น้ำพริกต่อ	0	0	3.85	90.38	5.77
น้ำพริกคั่วแดง	15.38	23.08	44.23	17.31	0
น้ำพริกถั่วเน่า	0	5.77	46.15	36.54	11.54
น้ำพริกน้ำปู	0	3.85	0	57.69	38.46
น้ำพริกน้ำผัก	1.92	11.54	17.31	61.54	7.69
น้ำพริกปลาข่าง	1.92	11.54	53.85	30.77	1.92
น้ำพริกปูนา	0	1.92	9.62	63.46	25.00
น้ำพริกมะขามสด	0	1.92	1.92	48.08	48.08
น้ำพริกอีฮั่วก	0	1.92	5.77	65.38	26.93
น้ำพริกหนุ่ม	0	0	59.62	23.07	17.31
น้ำพริกเห็ดหล่ม	0	1.92	17.31	78.85	1.92
น้ำพริกอ่อง	1.92	5.77	61.54	25.00	5.77
น้ำพริกฮ้า	5.77	19.23	51.92	21.16	1.92

ตาราง 10 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดเครื่องดื่ม

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
น้ำอัดลม	0	1.92	7.69	63.46	26.93
น้ำชา	3.85	0	3.85	9.62	82.68
กาแฟ	3.85	1.92	3.85	9.62	80.76
เหล้า	0	3.85	1.92	3.85	90.38
เบียร์	0	1.92	1.92	7.69	88.47
ไวน์	0	0	0	0	100.00
เครื่องดื่มชูกำลัง	0	0	0	5.77	94.23
น้ำส้ม	0	0	25.00	46.15	28.85
น้ำมะนาว	0	0	15.38	46.16	38.46
น้ำลำไย	0	0	7.69	50.00	42.31
น้ำตะไคร้	1.92	0	7.69	55.77	34.62
น้ำจิง	1.92	1.92	7.69	55.77	32.70
น้ำมะตูม	0	0	7.69	55.77	36.54
น้ำใบบัวบก	1.92	1.92	9.62	50.00	36.54

ตาราง 11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดเครื่องปรุงรส

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
น้ำปลา	50.00	38.46	3.85	1.92	5.77
ซอสปรุงรส	34.62	25.00	23.08	1.92	15.38
เกลือ	67.31	30.77	1.92	0	0
ผงชูรส	59.62	21.15	3.85	0	15.38
คนอร์	50.00	13.46	13.46	3.85	19.23

ตาราง 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดในการรับประทานอาหารหมวดอาหารเสริม

ชนิด	5-7 ครั้ง /สัปดาห์	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง /สัปดาห์	1-2 ครั้ง เดือน	ไม่ รับประทาน
ซูปลั๊กสกัด	0	0	0	1.92	98.08
เครื่องคั้นรังนก	0	0	0	0	100.00
กระเทียมสกัด	0	0	0	3.85	96.15
น้ำมันตับปลา	0	0	0	1.92	98.08
โสม	0	0	0	0	100.00
แคลเซียม	17.31	5.77	1.92	15.38	59.62
เส้นใยอาหาร	0	0	0	1.92	98.08
วิตามิน	9.62	15.38	9.62	25.00	40.38
ยาบำรุงเลือด	5.77	7.69	3.85	15.38	67.31
โอวัลติน	30.77	17.31	26.92	7.69	17.31

## ภาคผนวก จ

แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงกับปัจจัยต่างๆ

ตาราง 13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ โดยใช้ค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงกับปัจจัยต่างๆ

ปัจจัย	ภาวะโภชนาการ						$\chi^2$	
	ต่ำกว่ามาตรฐาน		มาตรฐาน		เกินมาตรฐาน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ	ชาย	7	13.46	17	32.70	1	1.92	2.267
	หญิง	9	17.31	14	26.92	4	7.69	
อายุ	60-74 ปี	11	21.15	28	53.85	4	7.69	3.460
	75-84 ปี	5	9.62	3	5.77	1	1.92	
สถานภาพ	สมรส	8	15.38	24	46.16	4	7.69	4.576
	หม้าย	6	11.54	6	11.54	1	1.92	
	หย่า	2	3.85	1	1.92	0	0	
การศึกษาประถมศึกษาตอนต้น	ประถมศึกษาตอนต้น	16	30.77	27	51.92	5	9.62	5.068
	ประถมศึกษาตอนปลาย	0	0	1	1.92	0	0	
	มัธยมศึกษาต้น	0	0	1	1.92	0	0	
	มัธยมศึกษาปลาย	0	0	2	3.85	0	0	
อาศัยอยู่กับ	คู่สมรส	7	13.46	22	42.30	3	5.77	5.624
	บุตร หลาน ญาติ	9	17.31	7	13.46	0	0	
	ตามลำพัง	0	0	2	3.85	2	3.85	
อาชีพ	ไม่มีงานทำ	10	19.23	17	32.70	4	7.69	4.936
	รับจ้าง	2	3.85	7	13.46	1	1.92	
	เกษตรกรกรรม	3	5.77	6	11.54	0	0	
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	1	1.92	0	0	0	0	
	รับจ้างและเกษตรกรกรรม	0	0	1	1.92	0	0	

ตาราง 13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงกับปัจจัยต่างๆ (ต่อ)

ปัจจัย	ภาวะโภชนาการ						$\chi^2$	
	ต่ำกว่ามาตรฐาน		มาตรฐาน		เกินมาตรฐาน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
รายได้	ไม่มีรายได้	0	0	6	11.54	0	0	16.244
	น้อยกว่า 1,000 บาท	11	21.15	5	9.62	2	3.85	
	1,001-3,000 บาท	5	9.62	17	32.68	2	3.85	
	3,001-5,000 บาท	0	0	3	5.77	1	1.92	
การออกกำลังกาย	เคย	7	13.46	20	38.46	3	5.77	1.877
	ไม่เคย	9	17.31	11	21.15	2	3.85	
การสูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่	5	9.62	12	23.08	1	1.92	5.665
	สูบบุหรี่	9	17.31	11	21.15	1	1.92	
	เคยสูบบุหรี่แต่หยุดแล้ว	2	3.85	8	15.38	3	5.77	
การใช้ฟัน	ปกติ	11	21.16	27	51.92	4	7.69	2.289
	ไม่ปกติ	5	9.62	4	7.69	1	1.92	
การขับถ่ายอุจจาระ	ปกติ	15	28.85	31	59.62	4	7.69	5.018
	ไม่ปกติ	1	1.92	0	0	1	1.92	
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	เป็น	16	30.77	27	51.92	5	9.62	2.935
	ไม่เป็น	0	0	4	7.69	0	0	

ตาราง 13 พบว่าไม่ค่าไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) มีใดๆ ที่มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไป จึงแสดงว่า ภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ

## ภาคผนวก ง

แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการใช้ฟันและการขับถ่ายอุจจาระ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 52)	ร้อยละ
การใช้ฟัน (เคี้ยวเองได้ มีฟันอย่างน้อย 20 ซี่ ซึ่งสามารถใช้งานได้หรือใช้ฟันปลอม)		
ปกติ	42	80.77
ไม่ปกติ	10	19.23
การขับถ่ายอุจจาระ(ถ่ายอุจจาระ 1-2 วันต่อครั้งไม่ได้รับประทานยาระบายหรือยาถ่าย )		
ปกติ	50	96.15
ไม่ปกติ	2	3.85

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล	นายนิรันดร์ ตาน้อย
วัน เดือน ปี เกิด	16 พฤศจิกายน 2515
ประวัติการศึกษา	ปีการศึกษา 2535 สำเร็จการศึกษามัธยมตอนปลาย โรงเรียนแมริมวิทยาคม ปีการศึกษา 2537 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตร สาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด พิษณุโลก ปีการศึกษา 2539 สำเร็จการศึกษาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประสบการณ์ทำงาน	ปี พ.ศ. 2537 - 2539 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 2 สถานีอนามัยตำบลบ้านช้าง ปี พ.ศ. 2540 - 2542 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 3 สถานีอนามัยตำบลห่อแล ปี พ.ศ. 2543- ปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุข 4 สถานีอนามัยตำบลแม่หอพระ