

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. พระครูธรรมจริีรพมภ์ สิริธโร  
หัวหน้าสาขาหลักสูตรและการสอน  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่
2. อาจารย์ถาวร เสาศรีจันทร์  
ผู้เชี่ยวชาญพิเศษประจำสาขาหลักสูตรและ  
การสอน  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง นิลแก้ว  
วิทยาลัยฟาร์อีสเทิร์น  
จังหวัดเชียงใหม่
4. รองศาสตราจารย์ละออ ตันติศิริรินทร์  
คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ดร.สุกัญญา ลินพิศาล  
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

หมายเลขแบบสอบถาม 

แบบสอบถาม

ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของพระสังฆาธิการ  
ที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

## คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามพระสังฆาธิการที่กำลังศึกษาอยู่ที่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ (วัดสวนดอก)
2. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศานามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คำตอบของท่านไม่ว่าถูกหรือผิดไม่มีผลต่อตัวท่าน ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่าน ช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และตามความคิดเห็นของท่าน ให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่างๆ ที่ท่านตอบลงในแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการศึกษาวิจัยในลักษณะรวมๆ ซึ่งใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

## รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการฉันทัดอาหาร
- ส่วนที่ 3 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

- |   | สำหรับผู้วิจัย |
|---|----------------|
| 1. ชื่อ.....นามสกุล.....พระนิสิตปีที่.....            | 1.( )          |
| 2. เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....                  | 2.( ) ( )      |
| 3. อายุ.....ปี.....เดือน                              | 3.( ) ( )      |
| 4. จำนวนพรรษา.....พรรษา                               | 4.( )          |
| 5. ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ที่วัด โดยเป็น              | 5.( )          |
| ( ) 1. เจ้าอาวาส                                      |                |
| ( ) 2. รองเจ้าอาวาส                                   |                |
| ( ) 3. พระลูกวัด                                      |                |
| ( ) 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....                            |                |
| 6. ท่านได้รับการศึกษาทางธรรม (ปริยัติธรรม) ชั้นสูงสุด | 6.( )          |
| ( ) 1. ไม่ได้รับการศึกษา                              |                |
| ( ) 2. นักธรรมชั้นตรี ชั้นโท หรือชั้นเอก              |                |
| ( ) 3. เปรียญธรรม 1-2 หรือ 3 ประโยค                   |                |
| ( ) 4. เปรียญธรรม 4, 5 หรือ 6 ประโยค                  |                |
| ( ) 5. เปรียญธรรม 7, 8 หรือ 9 ประโยค                  |                |
| 7. ท่านจบการศึกษาทางโลก (สายสามัญ) ชั้นสูงสุด         | 7.( )          |
| ( ) 1. ไม่ได้เรียน                                    |                |
| ( ) 2. ประถมศึกษา                                     |                |
| ( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น                               |                |
| ( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย                              |                |

สำหรับผู้วิจัย

8. ท่านได้รับกนิมนต์บ่อยเพียงใด 8.( )
- ( ) 1. ทุกวัน
- ( ) 2. 5-6 ครั้ง / สัปดาห์
- ( ) 3. 3-4 ครั้ง / สัปดาห์
- ( ) 4. 1-2 ครั้ง / สัปดาห์
- ( ) 5. เดือนละ 1 – 2 ครั้ง
- ( ) 6. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. รายได้(ปัจจัยที่ได้รับจากกนิมนต์ และนิตยภัต)ของท่าน โดยประมาณ 9.( )
- ( ) 1. ไม่มีรายได้
- ( ) 2. น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน
- ( ) 3. 1,001 – 2,000 บาทต่อเดือน
- ( ) 4. 2,001 – 3,000 บาทต่อเดือน
- ( ) 5. 3,001 – 4,000 บาทต่อเดือน
- ( ) 6. 4,001 – 5,000 บาทต่อเดือน
- ( ) 7. มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติหรือตรงกับการกระทำของท่าน พร้อมทั้งบอกระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เป็นนาที

10. ท่านปฏิบัติกิจกรรมประจำวันอะไรบ้าง

กิจกรรม	ปฏิบัติ	ระยะเวลาที่ ทำกิจกรรม (นาที)	ไม่ได้ ปฏิบัติ	อื่น ๆ โปรด ระบุ	สำหรับผู้วิจัย
1. บิณฑบาต					1.( )
2. ทำความสะอาดเสนาสนะ					2.( )
3. ทำความสะอาดโรงฉัน					3.( )
4. ทำความสะอาดบาตร					4.( )
5. ทำความสะอาดบริเวณภายในวัด					5.( )
6. เดินทางไปรับกนิมนต์นอกวัด โดยรถยนต์					6.( )

กิจกรรม	ปฏิบัติ	ระยะเวลาที่ ทำกิจกรรม (นาที)	ไม่ได้ ปฏิบัติ	อื่น ๆ โปรด ระบุ	สำหรับผู้วิจัย
7.เดินทางเพื่อไปเรียนหนังสือโดย รถโดยสาร					7.( )
8. ทำวัตรเช้า					8.( )
9. ถิ่นภัตตาหารเช้า					9.( )
10. เคนจงกลม					10.( )
11. นั่งสมาธิ					11.( )
12. ฟังพระวินัย					12.( )
13. ถิ่นภัตตาหารเพล					13.( )
14. ท่องบทสวดมนต์					14.( )
15. ฟังธรรม					15.( )
16. อ่านหนังสือเรียน					16.( )
17. อ่านหนังสือพิมพ์					17.( )
18. อ่านหนังสือธรรมะ					18.( )
19. คุยกับพระภิกษุในวัด					19.( )
20. สรงน้ำตนเอง					20.( )
21. ทำวัตรเย็น					21.( )
22. ไหว้พระก่อนนอน					22.( )
23. จำวัดกลางวัน					23.( )
24. เรียนหนังสือ					24.( )
25. สอนหนังสือ					25.( )

11. ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่ 11.( )  
 1. ไม่มี  
 2. มี คือโรค.....
12. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ 12. ( )  
 1. ไม่มี  
 2. มี คือโรค.....

สำหรับผู้วิจัย

13. ท่านรับประทานยาเป็นประจำหรือไม่ 13.( )
- ( ) 1. ไม่มี
- ( ) 2. มี คือยา.....
14. ท่านได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีโดยบุคลากรทางการแพทย์หรือไม่ 14.( )
- ( ) 1. ไม่เคยตรวจ
- ( ) 2. หนึ่งปีตรวจ 2 ครั้ง
- ( ) 3. หนึ่งปีตรวจ 1 ครั้ง
- ( ) 4. สองปีตรวจ 1 ครั้ง
- ( ) 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....
15. ในกรณีที่ท่านเข้ารับบริการด้านการรักษาพยาบาลจากที่ใดมากที่สุด 15.( )  
(ตอบได้เพียง 1 คำตอบ)
- ( ) 1. สถานีอนามัย
- ( ) 2. โรงพยาบาลสงฆ์
- ( ) 3. โรงพยาบาลของรัฐ
- ( ) 4. โรงพยาบาลของเอกชน
- ( ) 5. รักษาวิธีแพทย์แผนโบราณ
- ( ) 6. ซื้อมาที่ร้านขายยาทั่วไป
- ( ) 7. อื่นๆ ระบุ.....
16. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ 16.( )
- ( ) 1. ไม่สูบ
- ( ) 2. สูบ นาน.....ปี วันละ.....มวน
- ( ) 3. เคยสูบ แต่หยุดแล้ว ระยะเวลาที่หยุดสูบ.....  
จำนวนที่เคยสูบต่อวัน.....มวน นาน.....ปี
17. ท่านสรงน้ำวันละกี่ครั้ง 17.( )
- ( ) 1. วันละ 1 ครั้ง
- ( ) 2. วันละ 2 ครั้ง
- ( ) 3. อื่นๆ โปรดระบุ.....

สำหรับผู้วิจัย

18. ท่านจำวัด(เวลากลางคืน) วันละกี่ชั่วโมง 18.( )  
 ( ) 1. วันละ 6-8 ชั่วโมง  
 ( ) 2. น้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมง  
 ( ) 3. มากกว่าวันละ 8 ชั่วโมง
19. ปัจจุบันท่านรู้สึกว่าร่ากายของตนเองเป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับคนทั่วไป 19.( )  
 ( ) 1. ไม่แข็งแรง  
 ( ) 2. แข็งแรง  
 ( ) 3. ไม่แน่ใจ
20. ท่านเคยบริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย ภายในกุฏิหรือไม่ 20.( )  
 ( ) 1. ไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อ 21 และ 22 )  
 ( ) 2. เคย
21. ความถี่ของการบริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย ของท่าน 21.( )  
 ( ) 1. ทุกวัน  
 ( ) 2. สัปดาห์ละ 5 - 6 วัน  
 ( ) 3. สัปดาห์ละ 3 - 4 วัน  
 ( ) 4. น้อยกว่าสัปดาห์ละ 2 วัน
22. ระยะเวลาในการบริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย 22.( )  
 ( ) 1. น้อยกว่า 20 นาที  
 ( ) 2. ประมาณ 20 - 30 นาที  
 ( ) 3. มากกว่า 30 นาที
23. ท่านถ่ายอุจจาระทุกวัน หรือไม่ 23.( )  
 ( ) 1. ทุกวัน  
 ( ) 2. ไม่ทุกวัน โปรดระบุจำนวน .....วัน / ครั้ง
24. ท่านมีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะหรือไม่ 24.( )  
 ( ) 1. ไม่มี  
 ( ) 2. มี อาการคือ .....



## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค

### 2.1 แบบแผนการฉันทัดอาหาร

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่ท่านได้ปฏิบัติ  
ในการฉันทัดอาหาร ตามความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. อาหารที่ท่านฉันทัดส่วนใหญ่ได้มาอย่างไร (ตอบเพียง 1 คำตอบ) 1.( )
  - ( ) 1. จากการบริจาค
  - ( ) 2. ญาติ โยม และผู้มีจิตศรัทธา นำมาถวายที่วัด
  - ( ) 3. ทำอาหารฉันทัดเองที่วัด
  - ( ) 4. อาหารสำเร็จรูปบรรจุของ / กระป๋อง
  - ( ) 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....
2. โดยปกติท่านมักจะฉันทัดอาหารอย่างไร 2.( )
  - ( ) 1. ฉันทัดเพียงลำพังรูปเดียว
  - ( ) 2. ฉันทัดร่วมกับผู้อื่น
3. ท่านฉันทัดอาหารเช้าหรือไม่ 3.( )
  - ( ) 1. ฉันทัดทุกวัน
  - ( ) 2. ไม่ฉันทัด
  - ( ) 3. ฉันทัดเป็นบางวัน
4. ท่านฉันทัดอาหารเพลหรือไม่ 4.( )
  - ( ) 1. ฉันทัดทุกวัน
  - ( ) 2. ไม่ฉันทัด
  - ( ) 3. ฉันทัดเป็นบางวัน
5. ท่านฉันทัดอาหารว่างเช้าหรือไม่ 5.( )
  - ( ) 1. ฉันทัดทุกวัน
  - ( ) 2. ไม่ฉันทัด
  - ( ) 3. ฉันทัดเป็นบางวัน

สำหรับผู้วิจัย

6. ท่านฉันทานอาหารว่างหลังมือเพล (น้ำปานะ) หรือไม่ 6.( )
- ( ) 1. ฉันททุกวัน  
( ) 2. ไม่ฉันท  
( ) 3. ฉันทเป็นบางวัน
7. ท่านฉันทานอาหารว่างเย็น (น้ำปานะ) หรือไม่ 7.( )
- ( ) 1. ฉันททุกวัน  
( ) 2. ไม่ฉันท  
( ) 3. ฉันทเป็นบางวัน
8. ท่านฉันทน้ำเปล่าวันละกี่แก้ว 8.( )
- ( ) 1. ไม่ดื่ม ( ) 2. 1-2 แก้ว ( ) 3. 3-4 แก้ว  
( ) 4. 5-6 แก้ว ( ) 5. 7-8 แก้ว ( ) 6. มากกว่า 8 แก้ว
9. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับท่านหรือไม่ 9.( )
- ( ) 1. เคย  
( ) 2. ไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อ 10)
10. ท่านได้รับข้อมูลจากแหล่งใด 10.( )
- ( ) 1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข / แพทย์ / พยาบาล / เจ้าหน้าที่อนามัย  
( ) 2. บุคคลในครอบครัว / เพื่อน / ผู้ร่วมงาน  
( ) 3. สื่อต่างๆ / โทรทัศน์ / วิทยุ  
( ) 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....
11. โดยส่วนใหญ่ท่านพอใจอาหารที่ท่านฉันทเป็นประจำหรือไม่ 11.( )
- ( ) 1. พอใจ (ไม่ต้องตอบข้อ 12)  
( ) 2. ไม่พอใจ เนื่องจาก.....  
( ) 3. อื่นๆ โปรดระบุ.....
12. ปัจจุบันท่านพอใจที่จะฉันทอาหารรสใดมากที่สุด (ตอบได้เพียง 1 คำตอบ) 12.( )
- ( ) 1. หวาน ( ) 2. เค็ม ( ) 3. จืด  
( ) 4. เปรี้ยว ( ) 5. เผ็ด ( ) 6. ขม  
( ) 7. สามารถ (กลมกล่อม)

13. บอกชนิดของอาหารหรือเครื่องดื่ม ที่ท่านมักจะหลีกเลี่ยงไม่ฉัน ทั้งในขณะที่ท่านมีสุขภาพปกติ และเจ็บป่วย พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่ท่านหลีกเลี่ยงอาหาร หรือเครื่องดื่มชนิดนั้นๆ (ถ้าไม่มีไม่ต้องตอบคำถามนี้)

ชนิดอาหาร / เครื่องดื่ม	สาเหตุที่หลีกเลี่ยง
1.....	.....
2.....	.....
3.....	.....
4.....	.....
5.....	.....

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติหรือตรงการกระทำของท่าน

14. พฤติกรรมด้านสุขนิสัยในการฉันทาอาหาร

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ	สำหรับผู้วิจัย
1. ท่านฉันทาอาหารตรงเวลาทั้ง 2 มื้อ				1.( )
2. ท่านล้างมือก่อนฉันทาอาหาร				2.( )
3. ท่านเลือกฉันทาอาหารตามความชอบ				3.( )
4. ท่านเลือกฉันทาอาหารโดยพิจารณาถึงคุณค่าของอาหาร				4.( )
5. ท่านฉันทาอาหารอย่างเร่งรีบ				5.( )
6. ท่านพูดคุยระหว่างการฉันทาอาหาร				6.( )
7. ท่านใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อฉันร่วมกับผู้อื่น				7.( )
8. ท่านฉันทาอาหารในปริมาณที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป				8.( )
9. ท่านฉันทาอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด				9.( )
10. ท่านฉันทาอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนม ลาบ ลู				10.( )

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ	สำหรับผู้วิจัย
11.ระหว่างการฉันทัดอาหาร ท่านมักจะดื่ม น้ำสลับกับการฉันทัดอาหาร				11.( )
12. เวลาฉันทัดอาหารท่านมักจะเลียอาหาร เสียงดัง				12.( )
13. ท่านจะหลีกเลี่ยงการฉันทัดอาหาร จวบจนไม่เป็นเวลา				13.( )
14. ท่านบ้วนปาก หรือแปรงฟันหลังจาก ฉันทัดอาหาร เสร็จ				14.( )
15. เมื่อเสร็จจากการฉันทัดอาหารใหม่ๆ ท่านจะนั่งพักเฉยๆ				15.( )

## 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความถี่ในการฉันทาอาหาร

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติ หรือตรงกับการกระทำของท่านในการฉันทาอาหาร

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการฉันทา					สำหรับผู้วิจัย
	5-7 ครั้งต่อ สัปดาห์	3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์	นานๆ ครั้ง	ไม่ฉันทา	
<b>ก. อาหารประเภทเนื้อสัตว์</b>						ก
1. เนื้อหมูติดมัน						1.( )
2. เนื้อหมูแดง						2.( )
3. กุนเชียง						3.( )
4. เนื้อวัวติดมัน						4.( )
5. เนื้อวัวไม่ติดมัน						5.( )
6. ไก่						6.( )
7. เป็ด						7.( )
8. ปลาน้ำจืด						8.( )
9. ปลาทะเล						9.( )
10. ปลาหมึก						10.( )
11. กุ้งน้ำจืด						11.( )
12. หอยน้ำจืด						12.( )
13. ปูน้ำจืด						13.( )
14. กุ้งทะเล						14.( )
15. หอยทะเล						15.( )
16. ปูทะเล						16.( )
17. กุ้งทะเล						17.( )
18. งู						18.( )
19. แมลง						19.( )

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการฉันท					สำหรับผู้วิจัย
	5-7 ครั้งต่อ สัปดาห์	3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์	นานๆ ครั้ง	ไม่ฉันท	
20. ใสักรอก						20.( )
21. แหนม						21.( )
22. อื่นๆ.....						22.( )
<b>ข. อาหารประเภทผัก</b>						<b>ข.</b>
1. ถั่วงอก						1.( )
2. ถั้วฝักยาว						2.( )
3. หน่อไม้						3.( )
4. ผักกาดขาว						4.( )
5. ผักกาดคอง						5.( )
6. กะหล่ำปลี						6.( )
7. กะหล่ำดอก						7.( )
8. ฟักทอง						8.( )
9. ฟัก						9.( )
10. แตงกวา						10.( )
11. ผักนึ่ง						11.( )
12. กระน้ำ						12.( )
13. มะเขือยาว						13.( )
14. มะเขือเทศ						14.( )
15. มะเขือเปราะ						15.( )
16. มะเขือพวง						16.( )
17. ผักกะเจด						17.( )
18. กระเพรา						18.( )
19. โหระพา						19.( )
20. อื่นๆ.....						20.( )

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการกิน					สำหรับผู้วิจัย
	5-7 ครั้งต่อ สัปดาห์	3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์	นานๆ ครั้ง	ไม่กิน	
<b>ก. ผลไม้</b>						<b>ก</b>
1. กล้วย						1.( )
2. ส้มเขียวหวาน						2.( )
3. ฝรั่ง						3.( )
4. แดงโม						4.( )
5. มะละกอ						5.( )
6. สับปะรด						6.( )
7. ชมพู่						7.( )
8. ทูเรียน						8.( )
9. องุ่น						9.( )
10. มะม่วง						10.( )
11. แอปเปิ้ล						11.( )
12. ลำไย						12.( )
13. ลิ้นจี่						13.( )
14. พุทรา						14.( )
15. มังคุด						15.( )
16. ส้มโอ						16.( )
17. มะพร้าว						17.( )
18. ตะมุค						18.( )
19. อื่นๆ.....						19.( )
20. อื่นๆ.....						20.( )
<b>ง. ธัญพืชและถั่วเมล็ดต่างๆ</b>						<b>ง</b>
1. ถั่วเขียว						1.( )
2. ขนมหิน						2.( )
3. ขนมหัง						3.( )
4. ข้าว						4.( )

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการกิน					สำหรับผู้วิจัย
	5-7 ครั้งต่อ สัปดาห์	3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์	นานๆ ครั้ง	ไม่กิน	
5. บะหมี่						5.( )
6. ถั่วลิสง						6.( )
7. งา						7.( )
8. ถั่วดำ						8.( )
9. ถั่วแดง						9.( )
10. เมล็ดเตงโมแห้ง						10.( )
11. เมล็ดทานตะวันแห้ง						11.( )
12. อื่นๆ.....						12.( )
<b>จ. ของหวาน</b>						จ
1. ทองหยอด						1.( )
2. ทองหยิบ						2.( )
3. ฟอยทอง						3.( )
4. ขนมน้ำดอกไม้						4.( )
5. ขนมหอมแกง						5.( )
6. วุ้นกะทิ						6.( )
7. ข้าวเหนียวสังขยามะม่วง						7.( )
8. ตะโก้						8.( )
9. ลอดช่องน้ำกะทิ						9.( )
10. ขนมน้ำแข็ง						10.( )
11. ขนมน้ำลอย						11.( )
12. ลูกชุบ						12.( )
13. ขนมน้ำดอกไม้						13.( )
14. บัวลอย						14.( )
15. สังขยา						15.( )
16. ข้าวโพดคั่วกะทิ						16.( )



ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการกิน					สำหรับผู้วิจัย
	5-7 ครั้งต่อ สัปดาห์	3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์	นานๆ ครั้ง	ไม่กิน	
17. ขนมปุยฝ้าย						17.( )
18. สาลี						18.( )
19. มันเชื่อม						19.( )
20. ฟักทองเชื่อม						20.( )
21. เผือกเชื่อม						21.( )
22. กลัวยเชื่อม						22.( )
23. ผลไม้กระป๋อง						23.( )
24. ลูกกี้						24.( )
25. ขนมปังกรอบ						25.( )
26. เค้ก						26.( )
27. เค้กกล้วยหอม						27.( )
28. ขนมปังเวเฟอร์ต่างๆ						28.( )
29. โดนัท						29.( )
30. อื่นๆ.....						30.( )
<b>ฉ. เครื่องดื่ม</b>						ฉ
1. โอวัลติน						1.( )
2. กาแฟ						2.( )
3. น้ำชา						3.( )
4. ชาเย็น						4.( )
5. ชามะนาว						5.( )
6. นมสดจืด						6.( )
7. นมสดหวาน						7.( )
8. นมเปรี้ยว						8.( )
9. นมเย็น						9.( )
10. โกลี						10.( )

ชนิดของอาหาร	ความถี่ในการกิน					สำหรับผู้วิจัย
	5-7 ครั้งต่อ สัปดาห์	3-4 ครั้งต่อ สัปดาห์	1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์	นานๆ ครั้ง	ไม่กิน	
11. น้ำอัดลม						11.( )
12. น้ำหวานเฮลตี้ลูปอย						12.( )
13. น้ำเต้าหู้ / นมถั่วเหลือง						13.( )
14. น้ำผลไม้						14.( )
15. น้ำผลไม้กระป๋อง						15.( )
16. อื่นๆ.....						16.( )
<b>ข. น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร</b>						ข
1. น้ำมันหมู						1.( )
2. น้ำมันมะพร้าว						2.( )
3. น้ำมันปาล์ม						3.( )
4. น้ำมันพืช						4.( )
5. เนย หรือมาการีน						5.( )
6. อื่นๆ.....						6.( )
<b>ข. สารปรุงรสอาหาร</b>						ข
1. น้ำส้มสายชู						1.( )
2. น้ำปลา						2.( )
3. พริกป่น						3.( )
4. เกลือป่น						4.( )
5. พริกไทยป่น						5.( )
6. ผงชูรส						6.( )
7. ซีอิ๊ว						7.( )
8. ซอสปรุงรส						8.( )
9. อื่นๆ.....						9.( )

หมายเลขแบบสอบถาม

--	--

### ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะโภชนาการ

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ..... ปี  
 พระนิสิตปีที่.....

#### ข้อมูลการวัดสัดส่วนร่างกาย

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ความสูง.....เซนติเมตร
3. BMI (จากส่วนสูง).....กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup>
  - ( ) ต่ำกว่ามาตรฐาน ระดับ.....
  - ( ) ปกติ
  - ( ) เกินมาตรฐาน ระดับ.....

## ภาคผนวก ก

## ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับกิจกรรมประจำวันของพระสงฆ์ภิกษุ

## 1. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับกิจกรรมที่ใช้พลังงานปานกลาง

กิจกรรมที่ใช้ พลังงานปานกลาง	ภาวะโภชนาการ						C	ความ หมาย
	ผอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>บิณฑบาต</b>								
ปฏิบัติ	1	1041	18	25.35	22	30.99		
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	14	19.72	15	21.13	.152	ต่ำมาก
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	1	1.41		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>ทำความสะอาดเสนาสนะ</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	31	43.66	33	46.48	.179	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	1	1.41	5	7.04		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1041</b>	<b>32</b>	<b>45.67</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>ทำความสะอาดโรงฉัน</b>								
ปฏิบัติ	-	-	20	28.17	23	32.39		
ไม่ได้ปฏิบัติ	1	1.41	11	15.49	15	21.13	.261	ต่ำ
ไม่แน่นอน	-	-	1	1.41	-	-		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>ทำความสะอาดบาตร</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	21	29.58	24	33.80	.091	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	11	15.49	14	19.72		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>ทำความสะอาดบริเวณภายในวัด</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	30	42.25	35	49.30	.046	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	2	2.82	3	4.23		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		

กิจกรรมที่ใช้ พลังงานปานกลาง	ภาวะโภชนาการ						C	ควา ม หมาย
	ผอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>เดินทางไปรับกึ่งนิมนต์นอก</b>								
<b>วัดโดยรถยนต์</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	31	43.66	35	49.30	.106	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	1	1.41	3	4.22		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>เดินทางไปเรียนหนังสือโดย</b>								
<b>รถโดยสาร</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	29	40.85	34	47.89	.119	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	3	4.22	3	4.22		
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	1	1.41		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย

กิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย	ภาวะโภชนาการ						C	ความหมาย
	ผอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>ทำวัตรเช้า</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	28	39.44	35	49.30		
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	4	5.63	2	2.82	.169	ต่ำมาก
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	1	1.41		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>ฉันภัตตาคารเช้า</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	30	42.25	33	46.48	.120	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	2	2.82	5	7.04		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>เดินงกลม</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	20	28.17	26	36.62		
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	12	16.90	9	12.68	.239	ต่ำ
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	3	4.22		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>นั่งสมาธิ</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	27	38.03	31	43.66		
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	5	7.04	4	5.63	.206	ต่ำ
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	3	4.23		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>ฟังพระวิทย</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	20	28.17	21	29.58		
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	12	16.90	13	18.31	.240	ต่ำ
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	4	5.63		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		

กิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย	ภาวะโภชนาการ						C	ความหมาย
	พอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>ฉันทภัตราหารเพล</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	30	42.25	38	53.52	.185	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	2	2.82	-	-		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>ห้องบทธวดมนต์</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	27	38.03	29	40.85	.173	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	5	7.04	7	9.86		
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	2	2.82		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>พึงธรรม</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	24	33.80	24	33.80	.216	ต่ำ
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	8	11.27	11	15.49		
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	3	4.23		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	52.52		
<b>อ่านหนังสือเรียน</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	31	43.66	34	47.89	.169	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	1	1.41	2	2.82		
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	2	2.82		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>อ่านหนังสือพิมพ์</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	28	39.44	33	46.48	.175	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	1	1.41	2	2.82		
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	2	2.82		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>อ่านหนังสือธรรมะ</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	29	40.85	31	43.66	.199	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	3	4.22	4	5.63		
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	3	4.23		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		

กิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย	ภาวะโภชนาการ						C	ความหมาย
	พอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>คุยกับพระภิกษุในวัด</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	32	45.07	38	53.52	-	-
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52	-	-
<b>สร้งน้ำ</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	32	45.07	38	53.52	-	-
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>ทำวัตรเย็น</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	30	42.25	36	50.70	.036	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	2	2.82	2	2.82		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>ไหว้พระก่อนนอน</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	30	42.25	34	47.89	.084	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	-	-	2	2.82	4	5.63		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>จำวัดกลางวัน</b>								
ปฏิบัติ	-	-	24	33.80	21	29.58	.290	ต่ำ
ไม่ได้ปฏิบัติ	1	1.41	8	11.27	14	19.72		
ไม่แน่นอน	-	-	-	-	3	4.22		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>เรียนหนังสือ</b>								
ปฏิบัติ	1	1.41	32	45.07	38	53.52	-	-
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>สอนหนังสือ</b>								
ปฏิบัติ	-	-	19	26.76	24	33.80	.160	ต่ำมาก
ไม่ได้ปฏิบัติ	1	1.41	12	16.90	13	18.31		
ไม่แน่นอน	-	-	1	1.41	1	1.41		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		



## 3. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับข้อมูลทั่วไปของพระสงฆ์

ข้อมูลทั่วไป	ภาวะโภชนาการ						C	ความหมาย
	ผอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
อายุ ( $\bar{X} = 36.34$ ปี)								
20-29 ปี	-	-	9	12.68	8	11.27		
30-39 ปี	-	-	15	21.13	17	23.94		
40-49 ปี	1	1.41	6	8.45	12	16.90	.267	ต่ำ
50-59 ปี	-	-	1	1.41	1	1.41		
60 ปีขึ้นไป	-	-	1	1.41	-	-		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
พรรษา ( $\bar{X} = 15.96$ พรรษา)								
1-9 พรรษา	-	-	9	12.68	8	11.27		
10-19 พรรษา	1	1.41	15	21.13	16	22.53		
20-29 พรรษา	-	-	6	8.45	12	16.90	.578	ปานกลาง
30 พรรษาขึ้นไป	-	-	2	2.82	2	2.82		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
สถานะภาพในปัจจุบัน								
เจ้าอาวาส	-	-	20	28.17	28	39.43		
รองเจ้าอาวาส	-	-	8	11.27	6	8.45		
พระลูกวัด	1	1.41	3	4.23	3	4.23	.357	ต่ำ
รักษาการเจ้าอาวาส	-	-	1	1.41	1	1.41		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
การรับกึ่งนิมนต์								
5-6 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	4	5.63	3	4.23		
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	6	8.45	7	9.86		
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	11	15.49	13	18.31	.188	.957
เดือนละ 1-2 ครั้ง	1	1.41	10	14.08	13	18.31		
เฉพาะช่วงเทศกาลต่างๆ	-	-	1	1.41	2	2.82		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		

ข้อมูลทั่วไป	ภาวะโภชนาการ						C	ความหมาย
	ผอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
รายได้ต่อบาท/เดือน								
ไม่มีรายได้	1	1.41	1	1.41	-	-		
น้อยกว่า 1,000 บาท	-	-	9	12.68	9	12.68		
1,001 – 2,000 บาท	-	-	6	8.45	11	15.49		
2,001 – 3,000 บาท	-	-	8	11.27	9	12.68	.591	ปานกลาง
3,001 – 4,000 บาท	-	-	2	2.82	3	4.23		
4,001 – 5,000 บาท	-	-	1	1.41	3	4.23		
มากกว่า 5,000 บาท	-	-	5	7.04	3	4.23		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
ปัญหาสุขภาพรอบหนึ่งเดือน								
ไม่มี	-	-	20	28.17	22	30.99		
มี	1	1.41	12	16.90	16	22.53	.149	ต่ำ
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
โรคประจำตัว								
ไม่มี	1	1.41	21	29.58	25	35.21		
มี	-	-	11	15.49	13	18.31	.085	ต่ำมาก
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
ยาที่ฉันทานเป็นประจำ								
ไม่มี	1	1.41	24	33.80	28	39.44		
มี	-	-	8	11.27	10	14.08	.071	ต่ำมาก
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
การสูบบุหรี่								
ไม่สูบ	1	1.41	26	36.62	29	40.85		
สูบ	-	-	2	2.82	4	5.63	.130	ต่ำมาก
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	-	-	4	5.63	5	7.04		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		

ข้อมูลทั่วไป	ภาวะโภชนาการ						C	ความหมาย
	ผอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>การขยับถ่ายอุจจาระ</b>								
ทุกวัน	1	1.41	30	42.25	34	47.89		
ไม่ทุกวัน (2 วันครั้ง)	-	-	2	2.82	4	5.63	.084	ต่ำมาก
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>ปัญหาในการขยับถ่ายปัสสาวะ</b>								
ไม่มี	1	1.41	26	36.62	33	46.48		
มี	-	-	6	8.45	5	7.04	.092	ต่ำมาก
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>ความแข็งแรงของร่างกายเมื่อเทียบกับคนอื่น</b>								
แข็งแรง	-	-	17	23.94	20	28.17		
ไม่แข็งแรง	-	-	3	4.23	4	5.63	.152	ต่ำมาก
ไม่แน่ใจ	1	1.41	12	16.90	14	19.72		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>การตรวจสุขภาพ</b>								
ไม่เคยตรวจ	-	-	14	19.72	13	18.31		
เคยตรวจ	1	1.41	18	25.35	25	35.21	.378	ต่ำ
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		
<b>สถานพยาบาลที่เข้ารับการรักษาตัวมากที่สุด</b>								
สถานีอนามัย	-	-	10	14.08	5	7.04		
โรงพยาบาลสงฆ์	-	-	6	8.45	7	9.86		
โรงพยาบาลของรัฐ	-	-	5	7.04	11	15.49		
โรงพยาบาลของเอกชน	-	-	10	14.08	9	12.68	.503	ปานกลาง
รักษาแพทย์แผนโบราณ	1	1.41	-	-	3	4.23		
คลินิก	-	-	1	1.41	3	4.23		
รวม	1	1.41	32	45.07	38	53.52		

ข้อมูลทั่วไป	ภาวะโภชนาการ						C	ความหมาย
	ผอม		ปกติ		อ้วน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>การจำวัดกลางคืน</b>								
6-8 ชม./วัน.	1	1.41	19	26.76	20	28.17		
น้อยกว่า 6 ชม./วัน	-	-	13	18.31	17	23.94	.159	ต่ำมาก
มากกว่า 8 ชม./วัน	-	-	-	-	1	1.41		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>การออกกำลังกาย</b>								
ไม่เคย	1	1.41	11	15.49	14	19.72	.157	ต่ำมาก
เคย	-	-	21	29.58	24	33.80		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1.41</b>	<b>32</b>	<b>45.07</b>	<b>38</b>	<b>53.52</b>		
<b>ความถี่ในการออกกำลังกาย</b>								
กาย	-	-	4	5.63	5	7.04		
ทุกวัน	-	-	3	4.23	1	1.41	.197	ต่ำมาก
5-6 วัน/สัปดาห์	-	-	7	9.86	7	9.86		
3-4 วัน/สัปดาห์	-	-	7	9.86	11	15.49		
น้อยกว่า 2 วัน/สัปดาห์	-	-	21	29.58	24	33.80		
<b>รวม</b>								
<b>เวลาในการออกกำลังกาย</b>								
น้อยกว่า 20 นาที	-	-	8	11.27	8	11.26		
20-30 นาที	-	-	11	15.49	15	21.13	.128	ต่ำมาก
มากกว่า 30 นาที	-	-	2	2.82	1	1.41		
<b>รวม</b>	-	-	<b>21</b>	<b>29.58</b>	<b>24</b>	<b>33.80</b>		

ภาคผนวก ง

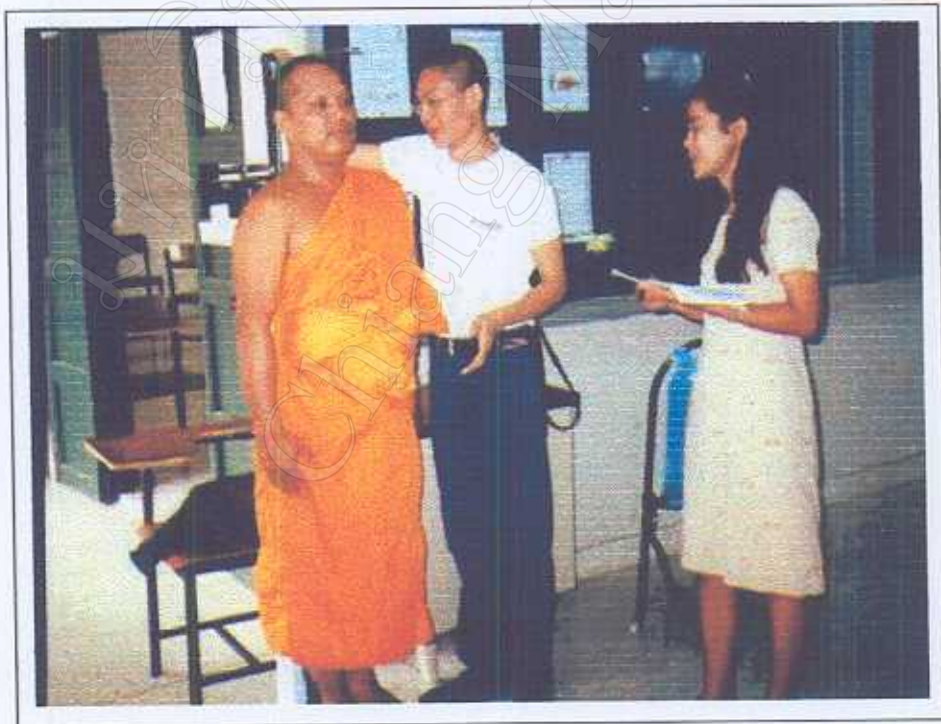
รูปภาพประกอบการศึกษา



ภาพ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการและผู้ที่ทำการศึกษา  
ถ่ายภาพโดย จ.ศ.อ.ชชรวาท คชจรัสฉาย 3 มีนาคม 2545

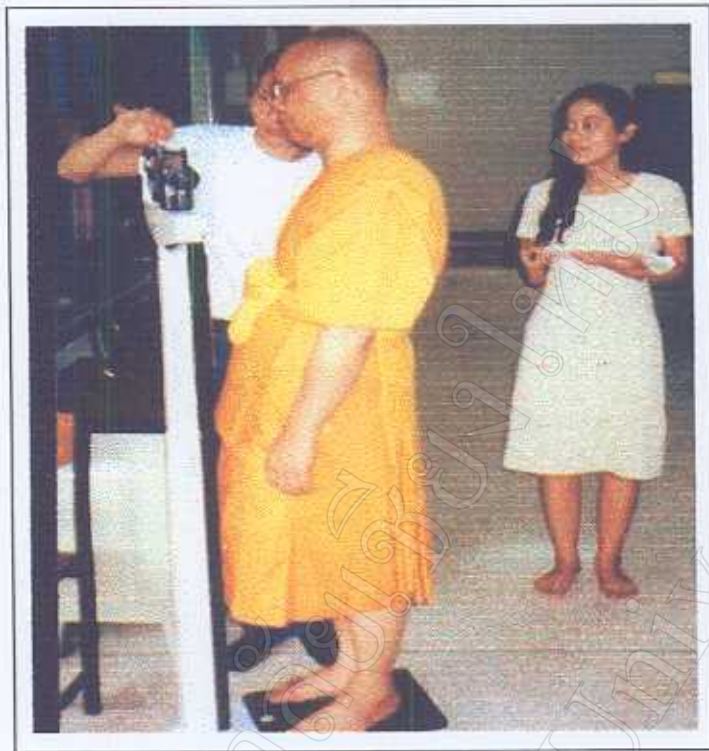


ภาพ 2 อาสาสมัคร อ้วน ปกติ ผอม การหาความเชื่อมั่นและแม่นยำในการวัด  
ถ่ายภาพโดย นางสาวศุภมิตรา นามเมือง 3 มีนาคม 2545



ภาพ 3 วัดส่วนสูงของพระสังฆาธิการ  
ถ่ายภาพโดย นายจรูญพล ลีกลิงห์แก้ว 6 มีนาคม 2545





ภาพ 4 ชั่งน้ำหนักของพระสังฆาธิการ  
ถ่ายภาพโดย นายฉัฐพล ลี้กสิงห์แก้ว 6 มีนาคม 2545



ภาพ 5 พระสงฆ์ออกบิณฑบาตตอนเช้า  
ถ่ายภาพโดย นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา 9 มีนาคม 2545



ภาพ 6 การทำบุญตักบาตรของพุทธศาสนิกชน  
ถ่ายภาพโดย นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา 9 มีนาคม 2545

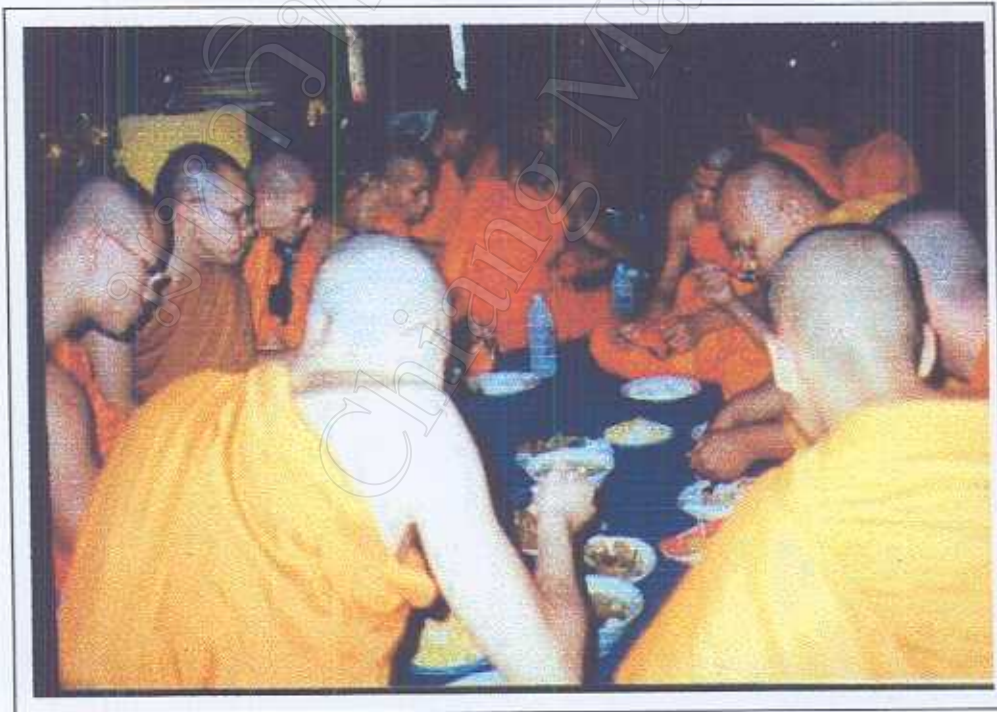


ภาพ 7 อาหารที่ผู้ทำบุญนำมาใส่บาตร  
ถ่ายภาพโดย นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา 9 มีนาคม 2545





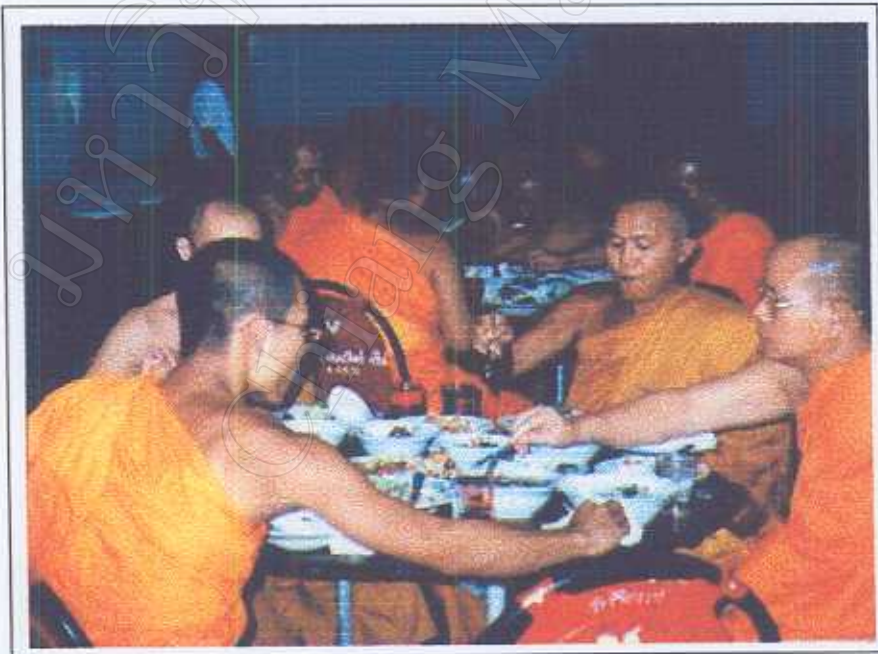
ภาพ 8 ภัตตาหารที่ได้มาจากการบิณฑบาต  
ถ่ายภาพโดย พระเลาสีอ เลาลี 17 มิถุนายน 2545



ภาพ 9 การฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ในวันพระ  
ถ่ายภาพโดย พระเลาสีอ เลาลี 17 มิถุนายน 2545



ภาพ 10 กัณฑ์อาหารที่ญาติโยมจัดถวายแด่พระสงฆ์ในงานบุญต่างๆ  
ถ่ายภาพโดย นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา 10 สิงหาคม 2545



ภาพ 11 การฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ในงานบุญต่างๆ  
ถ่ายภาพโดย นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา 10 สิงหาคม 2545

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวสุมิตรา มาเมือง
วัน เดือน ปีเกิด	21 พฤศจิกายน 2510
ประวัติการศึกษา	
2528	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอุตรดิตถ์ครุณี จังหวัดอุตรดิตถ์
2532	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สุขศึกษา) วิทยาลัยครูเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2533-ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำโรงเรียนบาลีสาริตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่