

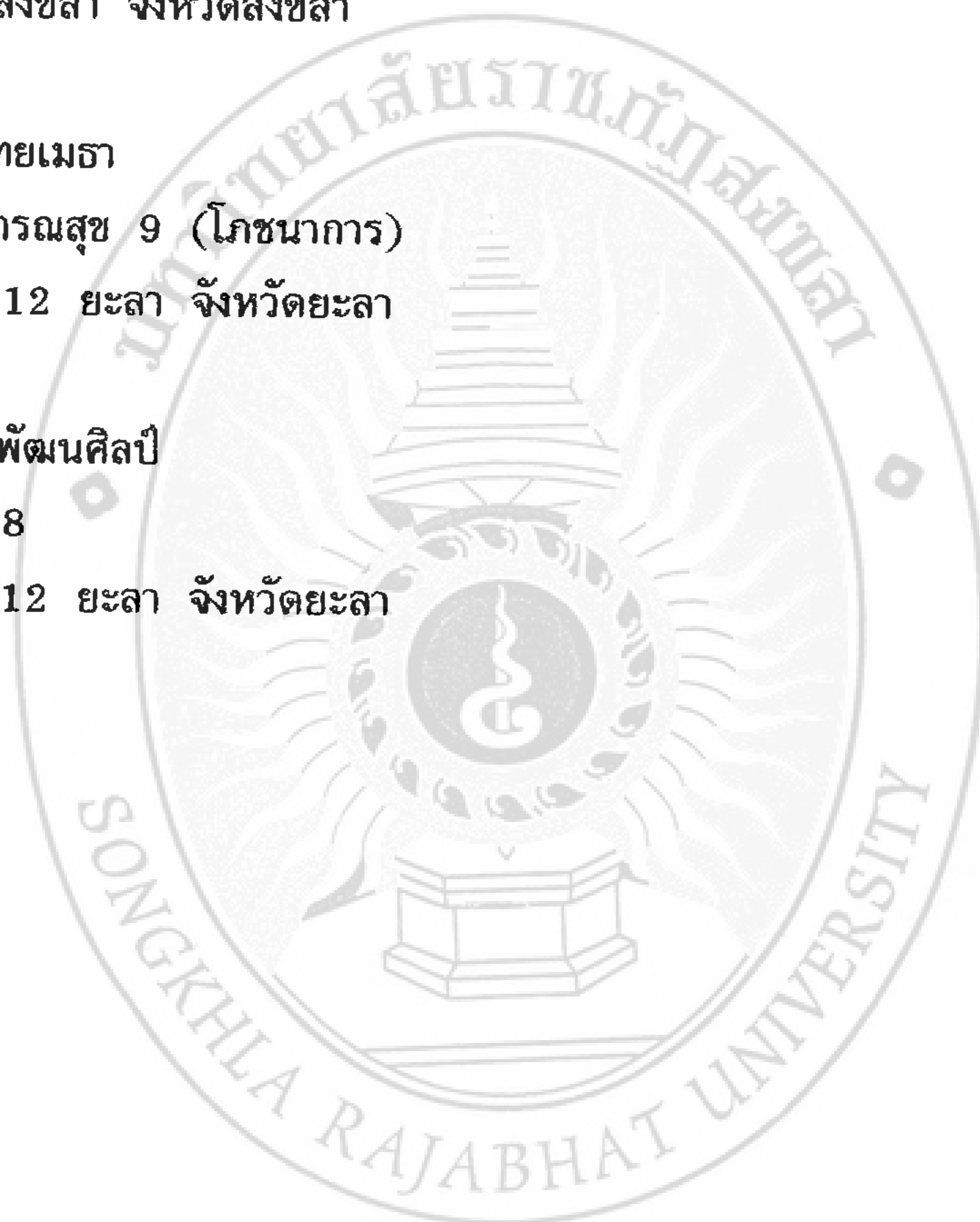


**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์สว่างจิต พงศ์ศรีวัฒน์  
อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
สถาบันราชภัฏสงขลา จังหวัดสงขลา
2. ดร.บรรจง ไททยเมธา  
นักวิชาการสาธารณสุข 9 (โภชนาการ)  
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา จังหวัดยะลา
3. นางถนอมจิต พัฒนศิลป์  
นักโภชนาการ 8  
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา จังหวัดยะลา



## ภาคผนวก ข

### การวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถาม เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับ กับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ตารางที่ 15 ดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบความรู้กับเนื้อหา (IOC) ค่าความยาก (P) และอำนาจจำแนก (r) ของข้อระทงแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ข้อที่	IOC	P	r	ข้อที่	IOC	P	r
	N = 3	N = 50	N = 50		N = 3	N = 50	N = 50
1	1.00	0.80	0.38	16	1.00	0.62	0.36
2	1.00	0.76	0.49	17	1.00	0.62	0.36
3	1.00	0.78	0.44	18	1.00	0.70	0.31
4	1.00	0.84	0.27	19	1.00	0.60	0.50
5	1.00	0.64	0.22	20	1.00	0.56	0.44
6	1.00	0.56	0.44	21	1.00	0.74	0.20
7	1.00	0.64	0.31	22	1.00	0.60	0.33
8	1.00	0.64	0.31	23	1.00	0.70	0.40
9	1.00	0.70	0.23	24	1.00	0.64	0.57
10	1.00	0.54	0.32	25	1.00	0.54	0.58
11	1.00	0.60	0.42	26	1.00	0.68	0.37
12	1.00	0.64	0.31	27	1.00	0.66	0.51
13	1.00	0.62	0.53	28	1.00	0.60	0.33
14	1.00	0.56	0.44	29	1.00	0.62	0.27
15	1.00	0.66	0.25	30	1.00	0.62	0.45

- หมายเหตุ 1. เกณฑ์การเลือกค่าความยาก ระหว่าง 0.20 – 0.80  
 เกณฑ์การเลือกอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สาคร แสงผึ้ง, ม.ป.ป.)  
 2. ค่าความเที่ยงของแบบทดสอบ KR-20 = 0.858

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติในการ  
บริโภคอาหารของนักศึกษา N = 30

(RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA))

ข้อที่	$\bar{X}$	S.D.	Cases
1	4.0333	.4138	30.0
2	3.7667	.5040	30.0
3	4.1000	.3051	30.0
4	4.0333	.4138	30.0
5	4.2000	.4068	30.0
6	4.5000	.7768	30.0
7	4.0667	.7397	30.0
8	4.4333	.7279	30.0
9	4.4667	.9732	30.0
10	4.1333	.8996	30.0
11	3.9000	.6074	30.0
12	3.5000	.6297	30.0
13	4.5667	.5040	30.0
14	4.4333	.7279	30.0
15	2.7667	.7739	30.0
16	4.0000	.8305	30.0
17	3.1333	.6288	30.0
18	3.5000	.6297	30.0
19	3.9333	.5833	30.0
20	4.0333	.7649	30.0

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ข้อที่ (Item)	ค่าเฉลี่ยภายใน (Scale Mean if Item Deleted)	ความแปรปรวนภายใน (Scale Variance if Item Deleted)	สหสัมพันธ์รายข้อ (Corrected Item - Total Correlation)	ความเที่ยงรายข้อ (Alpha if Item Deleted)
1	75.4667	35.7747	.2164	.7996
2	75.7333	35.0299	.2905	.7966
3	75.4000	36.3172	.1650	.8011
4	75.4667	34.6713	.4462	.7914
5	75.3000	35.8724	.2010	.8001
6	75.0000	33.2414	.3542	.7938
7	75.4333	35.2195	.1424	.8068
8	75.0667	32.2023	.5187	.7829
9	75.0333	29.6195	.6089	.7740
10	75.3667	28.9989	.7441	.7630
11	75.6000	33.1448	.5009	.7856
12	76.0000	34.8276	.2412	.7994
13	74.9333	35.1678	.2669	.7976
14	75.0667	32.1333	.5276	.7823
15	76.7333	34.2713	.2370	.8015
16	75.5000	32.5345	.4004	.7909
17	76.3667	32.9989	.5015	.7852
18	76.0000	35.5862	.1377	.8049
19	75.5667	33.7713	.4286	.7897
20	75.4667	33.7747	.2989	.7973

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 20

Alpha = 0.8011



ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถามการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภค  
อาหารของนักศึกษา N = 30

(RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA))

ข้อที่	$\bar{X}$	S.D.	Cases	ข้อที่	$\bar{X}$	S.D.	Cases
1	2.2667	.5208	30.0	16	2.0333	.4138	30.0
2	2.2000	.4068	30.0	17	2.0333	.1826	30.0
3	2.3333	.4795	30.0	18	2.0667	.2537	30.0
4	2.1667	.3790	30.0	19	2.0333	.3198	30.0
5	2.1667	.3790	30.0	20	2.0333	.1826	30.0
6	2.2000	.4068	30.0	21	1.9000	.3051	30.0
7	2.7000	.4661	30.0	22	1.8333	.4795	30.0
8	2.7000	.4661	30.0	23	1.9000	.3051	30.0
9	2.1333	.3457	30.0	24	1.8333	.4611	30.0
10	2.1667	.3790	30.0	25	1.9333	.3651	30.0
11	2.3000	.5960	30.0	26	2.4000	.4983	30.0
12	2.3000	.5350	30.0	27	2.2667	.5208	30.0
13	2.1000	.4026	30.0	28	2.8000	.4068	30.0
14	1.8333	.4611	30.0	29	2.5667	.5040	30.0
15	1.5667	.5040	30.0	30	2.5333	.5074	30.0

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อที่ (Item)	ค่าเฉลี่ยภายใน (Scale Mean if Item Deleted)	ความแปรปรวนภายใน (Scale Variance if Item Deleted)	สหสัมพันธ์รายข้อ (Corrected Item - Total Correlation)	ความเที่ยงรายข้อ (Alpha if Item Deleted)
1	63.5333	24.9471	.4472	.8207
2	63.6000	26.1103	.3052	.8261
3	63.4667	25.7057	.3310	.8254
4	63.6333	26.1713	.3171	.8257
5	63.6333	25.6195	.4643	.8212
6	63.6000	25.9724	.3393	.8250
7	63.1000	25.8172	.3189	.8258
8	63.1000	25.1276	.4708	.8200
9	63.6667	26.7126	.1994	.8290
10	63.6333	25.8264	.4087	.8229
11	63.5000	25.4310	.2926	.8282
12	63.5000	26.3276	.1696	.8326
13	63.7000	26.3552	.2486	.8279
14	63.9667	25.2747	.4437	.8211
15	64.2333	25.0816	.4376	.8211
16	63.7667	25.4264	.4665	.8207
17	63.7667	26.8057	.3733	.8264
18	63.7333	26.3402	.4378	.8239
19	63.7667	25.9782	.4491	.8225
20	63.7667	27.0816	.2262	.8285
21	63.9000	26.5069	.3007	.8264
22	63.4667	25.3609	.4046	.8225
23	63.9000	26.0931	.4358	.8231
24	63.9667	25.4816	.3975	.8228
25	63.8667	26.0506	.3651	.8243

ตารางที่ 17 (ต่อ)

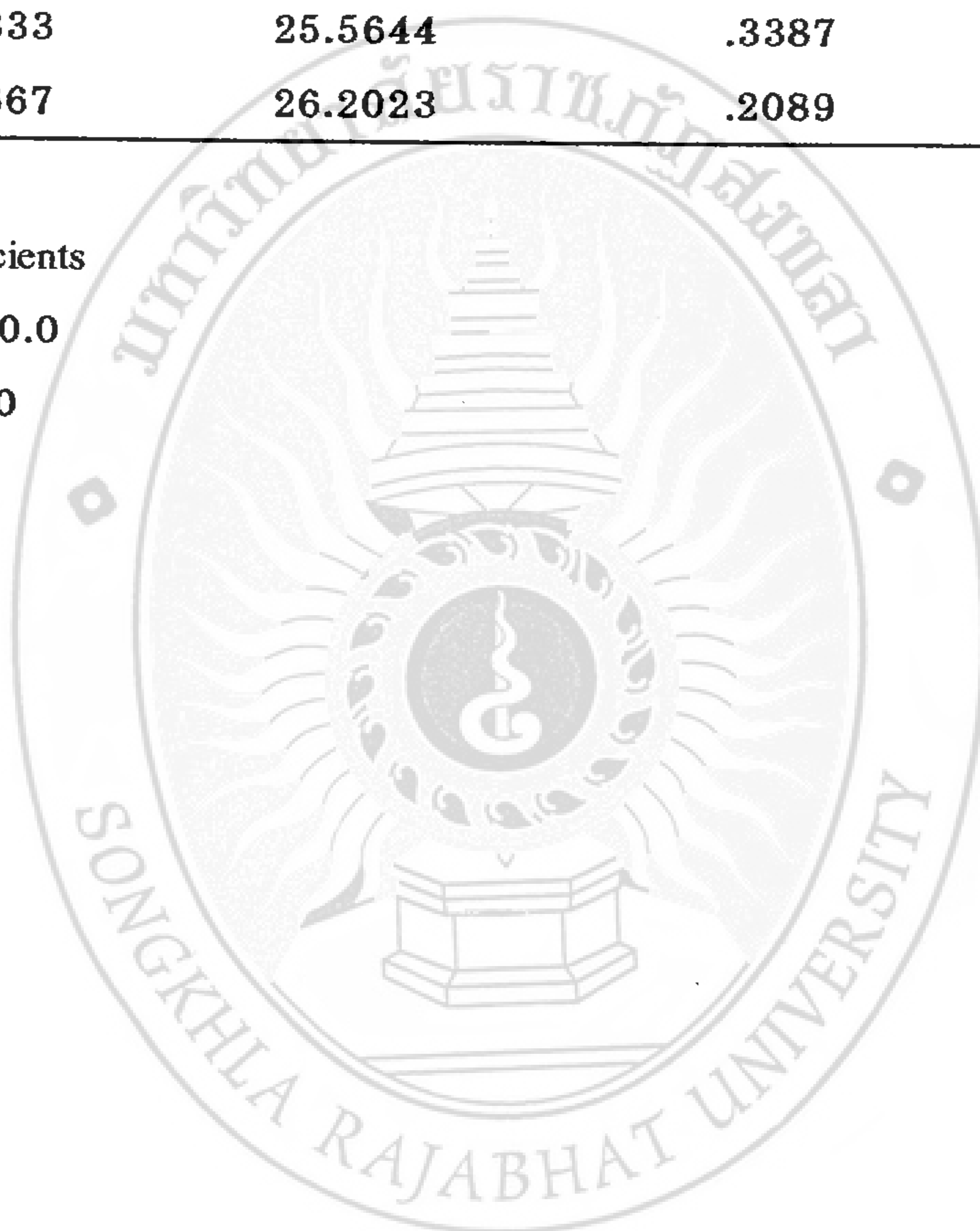
ข้อที่ (Item)	ค่าเฉลี่ยภายใน (Scale Mean if Item Deleted)	ความแปรปรวนภายใน (Scale Variance if Item Deleted)	สหสัมพันธ์รายข้อ (Corrected Item - Total Correlation)	ความเที่ยงรายข้อ (Alpha if Item Deleted)
26	63.4000	25.2828	.4019	.8226
27	63.5333	25.4989	.3374	.8253
28	63.0000	26.5517	.1974	.8296
29	63.2333	25.5644	.3387	.8252
30	63.2667	26.2023	.2089	.8304

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 30

Alpha = .8298





## ภาคผนวก ค

### แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการ ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา

#### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 5 ตอน คือ  
ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา จำนวน 14 ข้อ  
ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 30 ข้อ  
ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ  
ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 30 ข้อ  
ตอนที่ 5 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ จำนวน 7 ข้อ
2. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักศึกษา
3. ข้อมูลทั้งหมดจะถือเป็นความลับในงานวิจัยเท่านั้น โดยผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม
4. ให้นักศึกษาอ่านคำชี้แจงก่อนลงมือทำ และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง
5. แบบสอบถามทั้งหมดมี 15 หน้า
6. ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม 1 ชั่วโมง

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเติมข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง

ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ ..... ปี ..... เดือน (อายุเกิน 15 วัน นับเป็น 1 เดือน)
3. ศาสนา  พุทธ  อิสลาม
4. ภูมิลำเนาเดิม  ในเขตเทศบาล  นอกเขตเทศบาล
5. อาชีพของบิดา
  - รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ  เกษตรกรรม
  - พนักงานบริษัทเอกชน  รับจ้าง
  - ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว  อื่น ๆ ระบุ .....
6. อาชีพของมารดา
  - รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ  เกษตรกรรม
  - พนักงานบริษัทเอกชน  รับจ้าง
  - ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว  อื่น ๆ ระบุ .....
7. รายได้ของครอบครัว เฉลี่ยต่อเดือน
  - ต่ำกว่า 5,000 บาท
  - 5,000 – 10,000 บาท
  - 10,001 – 15,000 บาท
  - 15,001 – 20,000 บาท
  - มากกว่า 20,000 บาท
8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
  - 1-3 คน
  - 4-6 คน
  - 7-9 คน
  - มากกว่า 10 คน

## 9. นักศึกษาใช้จ่ายเงินค่าอาหารเฉลี่ยต่อเดือน

- ต่ำกว่า 1,000 บาท
- 1,000 – 2,000 บาท
- 2,001 – 3,000 บาท
- 3,001 – 4,000 บาท
- มากกว่า 4,000 บาท

## 10. ที่พักอาศัยปัจจุบัน

- บ้านเช่า  หอพักของสถาบัน
- หอพักเอกชนหรือห้องเช่า  อาศัยอยู่กับครอบครัว
- อื่น ๆ ระบุ .....

## 11. ส่วนใหญ่ของนักศึกษาบริโภคอาหารมือเช้าจากแหล่งใด

- ประงเองในที่พัก  ซื้อมาสำเร็จ
- ประงเองและซื้อมาสำเร็จบางส่วน  ร้านอาหาร
- แผงลอยริมบาทวิถี  โรงอาหารของสถาบัน

## 12. ส่วนใหญ่ของนักศึกษาบริโภคอาหารมือเย็นจากแหล่งใด

- ประงเองในที่พัก  ซื้อมาสำเร็จ
- ประงเองและซื้อมาสำเร็จบางส่วน  ร้านอาหาร
- แผงลอยริมบาทวิถี  โรงอาหารของสถาบัน

## 13. นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจากแหล่งใดมากที่สุด

- สถาบันการศึกษา  วารสาร/หนังสือพิมพ์/จุลสาร
- วิทยุ/โทรทัศน์  อินเทอร์เน็ต
- อื่น ๆ (ระบุ) .....

## 14. นักศึกษาให้ความสำคัญกับอาหารมือใดมากที่สุด

- มือเช้า  มือเที่ยง
- มือเย็น

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ของแต่ละข้อที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

ตัวอย่าง เกลือแร่ชนิดใดมีมากที่สุดในร่างกาย

ก. โซเดียม

ข. แคลเซียม

ค. ฟอสฟอรัส

ง. ไอโอดีน

1. เพราะเหตุใดเราจึงควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย
  - ก. เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
  - ข. เพื่อให้บริโภคอาหารได้ปริมาณมาก
  - ค. เพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอ
  - ง. เพื่อให้ได้รับวิตามินเพียงพอ
2. อาหารประเภทใดควรบริโภคในปริมาณน้อย
  - ก. ข้าว แป้ง
  - ข. ไขมัน กะทิ
  - ค. ผักและผลไม้
  - ง. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์
3. อาหารชนิดใดเป็นแหล่งพลังงานหลักที่คนไทยบริโภคมาก
  - ก. ข้าว แป้ง
  - ข. ไขมัน กะทิ
  - ค. ผักและผลไม้
  - ง. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์
4. ถ้าเนื้อสัตว์มีราคาแพง ควรเลือกบริโภคอาหารชนิดใดที่มีคุณค่าใกล้เคียงกัน
  - ก. มันฝรั่ง
  - ข. ถั่วเหลือง
  - ค. ข้าวโพด
  - ง. ฟักทอง



5. รายการอาหารใดจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่เดียวกัน
  - ก. ข้าวผัด แกงจืด ถั่วเขียวต้ม
  - ข. ข้าวยา ไข่ต้ม มะละกอ
  - ค. ข้าวต้ม ยำกุ้งแห้ง ถั่วทอด
  - ง. นมสด ไข่ลวก ไส้กรอกไก่
6. น้ำมันชนิดใดควรหลีกเลี่ยงในการบริโภคเพื่อป้องกันโคเลสเตอรอลสูง
  - ก. น้ำมันรำ
  - ข. น้ำมันข้าวโพด
  - ค. น้ำมันถั่วเหลือง
  - ง. น้ำมันจากสัตว์
7. อาหารชนิดใดช่วยป้องกันอาการท้องผูก
  - ก. ปลา
  - ข. ไขมัน
  - ค. เนื้อสัตว์
  - ง. ผักต่าง ๆ
8. รายการอาหารชนิดใดครบ 5 หมู่
 

ก. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	น้ำส้มคั้น
ข. ข้าวผัดกะเพราไก่	ชาดำเย็น
ค. ชนมจีน-น้ำพริก	ไอเลียง
ง. ข้าวหน้าเป็ด	น้ำบัวบก
9. อาหารฟาสต์ฟูดส์ของชาวตะวันตก มีส่วนประกอบของสารอาหารอะไรน้อยที่สุด
  - ก. โปรตีน ไขมัน
  - ข. เกลือแร่ วิตามิน
  - ค. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
  - ง. คาร์โบไฮเดรต โปรตีน
10. ผลไม้ชนิดใดให้พลังงานต่ำ เมื่อเปรียบเทียบในปริมาณที่เท่ากัน
  - ก. เงาะ
  - ข. ทูเรียน
  - ค. ลำไย
  - ง. ส้มโอ



11. อาหารชนิดใดมีธาตุเหล็กสูง
- ส้มตำ ไก่ทอด
  - ผัดคะน้าน้ำมันหอย
  - ผัดตับกับดอกกุ้ยช่าย
  - แกงส้มปลาสำลากับดอกแค
12. ถ้าต้องการให้ได้รับโปรตีนสูง ควรบริโภคอะไร
- ผัดผักบุ้งไฟแดง
  - ผัดคะน้าปลาเค็ม
  - เต้าหู้อ่อนทรงเครื่อง
  - ใบเล็บครุฑชุบแป้งทอด
13. ถ้าต้องการให้กระดูกแข็งแรง เราควรเลือกบริโภคอาหารชนิดใด
- ผลไม้
  - นมสด
  - ผักสีเขียว
  - อาหารทะเล
14. อาหารชนิดใดให้พลังงานมากที่สุด
- สลัดน้ำใส
  - ข้าวสวยไก่อบ
  - ข้าวมันไก่ทอด
  - ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส่ลูกชิ้นปลา
15. ควรบริโภคอาหารชนิดใดเพื่อป้องกันการขาดไอโอดีน
- เนื้อสัตว์ต่าง ๆ
  - อาหารทะเล
  - ถั่วเมล็ดแห้ง
  - เครื่องในสัตว์
16. เด็กตัวเตี้ยแคระแกร็น สติปัญญาต่ำ เป็นไขมาแต่กำเนิด อาจเกิดจากมารดาขาดสารอาหารชนิดใด
- โปรตีน
  - ไอโอดีน
  - แคลเซียม
  - วิตามินบี 1

17. ผักชนิดใดมีแคโรทีนสูง

- ก. ตำลึง
- ข. ถั่วงอก
- ค. ฟักเขียว
- ง. มะเขือเปราะ

18. สารอาหารชนิดใดช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตและช่วยต้านทานโรค

- ก. ไขมัน
- ข. วิตามิน
- ค. โปรตีน
- ง. คาร์โบไฮเดรต

19. ถ้าไม่บริโภคผักสีเขียว หรือสีเหลือง จะมีผลต่อร่างกายอย่างไร

- ก. เป็นโรคเหน็บชา
- ข. มีเลือดออกตามไรฟัน
- ค. ทาบอดในเวลากลางคืน
- ง. เวลา มีบาดแผลเลือดไหลไม่หยุด

20. วิตามินหญิงอาจมีปัญหาขาดสารอาหารชนิดใดมากกว่าชาย

- ก. วิตามินเอ
- ข. วิตามินซี
- ค. ธาตุเหล็ก
- ง. แคลเซียม

21. วิตามินมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

- ก. ช่วยประหยัดการใช้โปรตีน
- ข. สร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ
- ค. ให้พลังงานและความอบอุ่น
- ง. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานตามปกติ

22. ถ้าต้องการให้ได้รับวิตามินซีสูง ควรเลือกอาหารชนิดใดบริโภค

- ก. ฝรั่ง
- ข. เงาะ
- ค. ทูเรียน
- ง. แดงโม

23. บุคคลใดปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง ในการบริโภคอาหาร
- ก. นิโคเลตึมนมวันละ 2 แก้ว
  - ข. แอนนา บริโภคไก่ทอดทุกวัน
  - ค. ปาล์มมีบริโภคผลไม้หลังอาหารทุกวัน
  - ง. ชาคริต ตึมนมถั่วเหลืองทดแทนนมสด
24. อาหารชนิดใดมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง
- ก. อาหารหมักดอง
  - ข. อาหารพร้อมปรุง
  - ค. อาหารปรุงสำเร็จ
  - ง. อาหารที่มีเส้นใยสูง
25. อาหารชนิดใดจะปลอดภัยที่สุดในการบริโภค
- ก. ไส้กรอกรมควัน
  - ข. ลูกชิ้นเต๋ากรอบกรอบ
  - ค. ถั่วงอกฟอกขาวสะอาด
  - ง. ปลาไส้ตันทอดกรอบสามรส
26. บุคคลใดมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง
- ก. เอ็ม กินไขมันวันละ 1 ฟอง
  - ข. โอ์ กินผักหลากหลายชนิดทุกมื้อ
  - ค. เอ กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ
  - ง. ออฟ กินขนมหวานจัดหลังอาหารทุกมื้อ
27. ควรเลือกบริโภคอาหารอย่างไรจึงจะถูกหลักโภชนบัญญัติ
- ก. อาหารที่สดเสมอ
  - ข. อาหารที่มีรสอร่อย
  - ค. อาหารที่มีโปรตีนสูง
  - ง. อาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำซาก
28. บริโภคอาหารชนิดใดเป็นประจำ ทำให้อ้วนได้ง่าย
- ก. พืชข้า น้ำอัดลม
  - ข. ข้าวต้มไก่ นมสด
  - ค. น้ำพริกปลาทุ ผักต้ม
  - ง. ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง

29. ถ้าท่านมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร

- ก. ความดันโลหิตสูง
- ข. โรคเบาหวาน
- ค. โรคหัวใจขาดเลือด
- ง. เจ็บป่วยบ่อยและติดเชื้อง่าย

30. ถ้าท่านมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ ควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. กินยาลดความอ้วน
- ข. งดอาหารมื้อเช้า
- ค. ลดอาหารให้พลังงานสูง
- ง. งดการบริโภคอาหารที่มีไขมัน





ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับ  
ความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด เพียงข้อละคำตอบเดียว

ตัวอย่าง

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ไขมันที่กลั้วอ้วนควรลดอาหารที่มีไขมัน		✓			

หมายความว่า นักศึกษาเห็นด้วยกับไขมันที่กลั้วอ้วน ควรลดอาหารที่ให้ไขมัน

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การบริโภคอาหารตามร้านฟาสต์ฟู้ด แบบ ตะวันตก ทำให้รู้สึกเป็นคนทันสมัย .....	.....	.....	.....	.....	.....
2. การบริโภคอาหารครบทุกหมู่ในปริมาณที่ เหมาะสมไม่จำเป็นต้องเสริมด้วยวิตามิน .....	.....	.....	.....	.....	.....
3. การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อไม่ขาด สารอาหารแน่นอน .....	.....	.....	.....	.....	.....
4. การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ ร่างกายแข็งแรง .....	.....	.....	.....	.....	.....
5. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบชาว ตะวันตกดี เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วน .....	.....	.....	.....	.....	.....
6. การบริโภคข้าวกล้องมีผลดีต่อสุขภาพ .....	.....	.....	.....	.....	.....
7. การบริโภคไขมันจากสัตว์ดีกว่าไขมันจากพืช .....	.....	.....	.....	.....	.....
8. การบริโภคปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ดี เพราะมีสารช่วยบำรุงสมอง .....	.....	.....	.....	.....	.....
9. การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปรุงแบบ ปิ้ง ย่าง รมควัน บ่อย ๆ ไม่ดีเพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง .....	.....	.....	.....	.....	.....



เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10. การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะ ช่วยให้ร่างกายต้านทานต่อการเกิดโรค มะเร็ง .....	.....	.....	.....	.....	.....
11. การบริโภคอาหารรสจัดแม้จะอร่อยแต่ทำให้ เสียสุขภาพ .....	.....	.....	.....	.....	.....
12. การบริโภคชุปไก่สกัดทุกวันช่วยให้เรียน หนังสือเก่ง .....	.....	.....	.....	.....	.....
13. การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดชื่น .....	.....	.....	.....	.....	.....
14. การดื่มนมจำเป็นต่อวัยรุ่น .....	.....	.....	.....	.....	.....
15. นมเป็นเครื่องดื่มเหมาะสำหรับเด็ก .....	.....	.....	.....	.....	.....
16. น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับ คนรุ่นใหม่ .....	.....	.....	.....	.....	.....
17. ดื่มน้ำมะนาวทุกวันช่วยลดความอ้วนได้ดี ....	.....	.....	.....	.....	.....
18. การบริโภคโซดิดีได้คุณค่าทางโภชนาการ มากกว่าโซ่สุก .....	.....	.....	.....	.....	.....
19. การอดอาหารเข้าเป็นวิธีลดความอ้วนที่ดี ....	.....	.....	.....	.....	.....
20. ผู้ที่มีน้ำหนักน้อยควรบริโภคอาหารจุกจิบ ..	.....	.....	.....	.....	.....

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้วให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของนักศึกษามากที่สุด เพียงข้อละคำตอบเดียว

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำทุกวันหรือทุกครั้ง  
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งบางวัน  
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ เลย

ตัวอย่าง

การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. นักศึกษาดื่มน้ำชา กาแฟ	✓		

หมายความว่า นักศึกษาดื่มน้ำชา กาแฟเป็นประจำทุกวัน

การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. นักศึกษาบริโภคอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ....	.....	.....	.....
2. นักศึกษาบริโภคอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย .....	.....	.....	.....
3. นักศึกษาบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ .....	.....	.....	.....
4. นักศึกษาบริโภคอาหารหลาย ๆ ชนิดใน 1 วัน .....	.....	.....	.....
5. นักศึกษางดบริโภคอาหารมื้อเช้า .....	.....	.....	.....
6. นักศึกษางดบริโภคอาหารมื้อกลางวัน .....	.....	.....	.....
7. นักศึกษาบริโภคผักใบเขียว .....	.....	.....	.....
8. นักศึกษาบริโภคผลไม้สด .....	.....	.....	.....
9. นักศึกษาบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก เช่น แซนวิช พิซซ่า ฮอทดอก แฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ .....	.....	.....	.....
10. นักศึกษาบริโภคอาหาร ประเภท ปิ้ง ย่าง ร่มควัน .....	.....	.....	.....
11. นักศึกษาบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง .....	.....	.....	.....
12. นักศึกษาหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีไขมันมาก .....	.....	.....	.....
13. นักศึกษาบริโภคบะหมี่สำเร็จรูปแทนอาหาร 1 มื้อ .....	.....	.....	.....
14. นักศึกษาบริโภคอาหารของขบเคี้ยวกรูบกรอบเป็นอาหารว่าง เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด .....	.....	.....	.....
15. นักศึกษาบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา .....	.....	.....	.....
16. นักศึกษาบริโภคอาหารตรงเวลาตามมื้ออาหาร .....	.....	.....	.....
17. นักศึกษาบริโภคอาหารเฉพาะอาหารที่ชอบ	.....	.....	.....
18. นักศึกษาบริโภคผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง มะยมดอง ฯลฯ .....	.....	.....	.....



การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
19. นักศึกษาบริโภคอาหารรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด .....	.....	.....	.....
20. นักศึกษาบริโภคอาหารทะเล .....	.....	.....	.....
21. นักศึกษาซื้ออาหารที่วางขายริมบาทวิถี บริโภค .....	.....	.....	.....
22. นักศึกษาซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยพิจารณา ฉลากข้อมูลโภชนาการ และวันหมดอายุที่ ภาชนะบรรจุ .....	.....	.....	.....
23. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึง ความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่า ความอร่อย .....	.....	.....	.....
24. นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มน้ำอัดลม .....	.....	.....	.....
25. นักศึกษาดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว .....	.....	.....	.....
26. นักศึกษาดื่มนม .....	.....	.....	.....
27. นักศึกษาล้างมือก่อนบริโภคอาหาร .....	.....	.....	.....
28. นักศึกษาใช้ช้อนกลางเมื่อบริโภคอาหารร่วม กับผู้อื่น .....	.....	.....	.....
29. นักศึกษาดื่มน้ำร่วมแก้วเดียวกันกับผู้อื่น .....	.....	.....	.....
30. นักศึกษาล้างผลไม้ เช่น เงาะ ส้ม ก่อน บริโภค .....	.....	.....	.....

ตอนที่ 5 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

1. วันที่สำรวจ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....
2. ชื่อ ..... นามสกุล ..... โปรแกรมวิชาเอก .....
3. เพศ  ชาย  หญิง
4. เกิดวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....
5. อายุ ..... ปี ..... เดือน (อายุเกิน 15 วัน นับเป็น 1 เดือน)
6. น้ำหนัก ..... กิโลกรัม
7. ส่วนสูง ..... เซนติเมตร

ภาวะโภชนาการ (ส่วนนี้สำหรับผู้วิจัย)

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

- สูง
- ค่อนข้างสูง
- ส่วนสูงตามเกณฑ์
- ค่อนข้างเตี้ย
- เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

- อ้วน
- เริ่มอ้วน
- ท้วม
- สมส่วน
- ค่อนข้างผอม
- ผอม



**เฉลยคำตอบ**  
**แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร**

ข้อ 1	ก	ข้อ 16	ช
ข้อ 2	ข	ข้อ 17	ก
ข้อ 3	ก	ข้อ 18	ค
ข้อ 4	ข	ข้อ 19	ค
ข้อ 5	ง	ข้อ 20	ค
ข้อ 6	ง	ข้อ 21	ง
ข้อ 7	ง	ข้อ 22	ก
ข้อ 8	ก	ข้อ 23	ช
ข้อ 9	ข	ข้อ 24	ก
ข้อ 10	ง	ข้อ 25	ง
ข้อ 11	ค	ข้อ 26	ง
ข้อ 12	ค	ข้อ 27	ง
ข้อ 13	ช	ข้อ 28	ก
ข้อ 14	ค	ข้อ 29	ง
ข้อ 15	ข	ข้อ 30	ค

