

รายการอ้างอิง

การศึกษา, สำนัก, กรุงเทพมหานคร. สถิติข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนโรงเรียน นักเรียนและ

ห้องเรียน ปีการศึกษา 2534. กองวิชาการ กรุงเทพมหานคร, 2534.

กองโภชนาการ กรมอนามัย และ ภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล. รายงานผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ.
2529, มปป.

ก้อ สวัสดิพานิช "วัยรุ่นกับค่านิยมและระบบศีลธรรม" เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการศึกษา
กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2518.

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการประเมินผลโครงการ: การ
จัดอาหารกลางวัน, 2524 (อัสสาเนา).

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539). กรุงเทพ-
มหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2534.

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, สำนักงาน. คู่มือวิทยากรฝึกอบรมการสร้างค่านิยม.
กรุงเทพมหานคร, 2525.

— . กองวิจัยและแผนงาน. ค่านิยมเพื่อชีวิตและสังคม. รายงานการวิจัย, 2523.

คณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ, แผนงานอาหารและโภชนาการแห่งชาติ
ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (2535 - 2539).
กรุงเทพมหานคร, 2534.

เครือวัลย์ หุตานุวัตร. การเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารธรรมชาติในชนบทอีสาน.

พฤติกรรมสุขภาพ. ข่ายงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และ
สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2533.

จริยาวัตร คมพยัคฆ์. "รายงานการวิจัยเรื่องสภาวะโภชนาการและบริบทนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร" โภชนาการสาร (ปีที่ 14, ฉบับที่ 1,
มกราคม - มีนาคม), 2523.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สถาบันวิจัยสังคม. **ทัศนคติเด็กวัยเรียน.** (ม.ป.ท), 2525.

เจลา เพียรชอบ. **การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ชูจันทร์ จันทร์มา. **ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหาร**

กลางวันในโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ทวี ฤกษ์สำราญ. **โภชนาการ.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, มปป.

ทำเนียบ ไสเสณน้อย. **คำนิยามทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์. **มาทำความเข้าใจในเรื่องคำนิยามกันเถอะ. วารสารแนะแนว.** (ปีที่ 25,

ฉบับที่ 134, เมษายน - พฤษภาคม 2534) : 59 - 65.

ธีราพร นาคพิณ. **คำนิยามในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร. วารสารวัฒนธรรมไทย** 18 (เมษายน

2522) : 317.

นันทิยา เกิดวิชัย. **ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน**

ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11

วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

นาคยา ภัทรแสงไทย. **ยุทธศาสตร์การสอนเพื่อพัฒนาคำนิยาม.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

โอเคียนส์ไตร์, 2524.

ประกอบ คูรัตน์. **อาหารการกินกับความมั่งคั่งของคน سالمและเด็ก ๆ. เอกสารประกอบสัมมนา**

เชิงวิชาการเรื่อง ภาวะโภชนาการของเด็กในชุมชนแออัด เสนอที่คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 24 ธันวาคม 2530.

ประคอง กรรณสูต. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

บรรณกิจ, 2528.

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. **คำนิยามและความคาดหวังของเยาวชนไทย. รายงานการวิจัย**

ทุนรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทศนคติ : การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ พีระทัศน์, 2526.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. คำนิยม. เอกสารการสอนวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1 - 7. มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ป. สัมพันธ์พาณิชย์, 2527.

พทยา สายชู. โลกสมมติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศึกษิตสยาม, 2516.

ไพฑูรย์ เครือแก้ว. ลักษณะสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : เสียวเชียงใหม่เจริญการพิมพ์,

2523.

พนัส หันนาสินทร์. การสอนคำนิยมและจริยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ -

พิมพ์, 2523.

ภาวดี เต็มเจริญ และคณะ. ภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา : อังกฤษ ไทย. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์

การพิมพ์, 2524.

เลขา ปิยะอัจฉริยะ. พฤติกรรมวัยเด็ก. เอกสารการสอนวิชาพฤติกรรมวัยเด็ก. มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมมาธิราช: กรุงเทพมหานคร, 2530.

วลัย อินทร์พรชัย. โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : แสงทวี

การพิมพ์, 2530.

วาสนา โรจนศิริพงษ์. คำนิยมเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาใน

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.

วิชาการ, กรม. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2524.

ศุกลักษณ์ กุลโกวิท. ความสนใจทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เขตการศึกษา 3

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

ศึกษาธิการ, กรมพลศึกษา กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. บัญญัติมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

เพื่อแสวงหาสู่ทางไปสู่สุขภาพที่ดีกว่าหน้าเมื่อปี 2534 ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับ

ประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2529.

— . กรมวิชาการ, แนวการใช้หลักสูตรประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2525.

— . หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2525.

— . หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ 2533). พิมพ์ครั้งที่ 2

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2534.

สาธารณสุข , กระทรวง .กรมอนามัย, กองโภชนาการ, แผนงานโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ

และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535-2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การ

สงเคราะห์ทหารผ่านศึก , 2534.

สาธารณสุข , กระทรวง .กรมอนามัย, กองโภชนาการ, เอกสารข้อมูลสถิติ ประปี 2533

กรุงเทพมหานคร : กองโภชนาการ, 2534.

สมพร เทพสิทธิ์ คำนิยมของข้าราชการไทยควรเป็นอย่างไร. กรุงเทพมหานคร : สภาสังคม

สงเคราะห์แห่งประเทศไทย , 2530

สุชาติ ไสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุนทร โคมิน และ สนิท สัมครการ. คำนิยมและระบบคำนิยมไทย. สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒน

บริหารศาสตร์, 2522.

สาโรช บัวศรี. จริยศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2527.

สงาน สุทธิเลิศอรุณ. ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต,

2523

สนิท สัมครการ. สังคมและวัฒนธรรมไทยข้อสังเกตในการเปลี่ยนแปลง. กรุงเทพมหานคร :

สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523.

สุชา จันท์เอม. วิयरุ่น. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2528.

- สุธี เสถียรยานนท์. คำนิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขต
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2530.
- สุพรรณดี ปานเจริญ. คำนิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา
ศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ส่ง เสริมสุขภาพ, กอง, สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. สรุปผลการเฝ้าระวังและติดตามภาวะ
โภชนาการในเด็กนักเรียน ป.1-ป.6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพ-
มหานคร : กองส่งเสริมสุขภาพ, 2534 (อัดสำเนา).
- สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. รายงานผลการวิจัยสภาพและผลสำเร็จของการจัดโครงการ
อาหารกลางวันในโรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดกรุงเทพมหานครที่อยู่บริเวณพื้นที่เขตชั้นใน
ของกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : สหประชาพาณิชย์, มปป.
- อนามัย, สำนัก, กรุงเทพมหานคร. รายงานการสำรวจการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการ
นักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร, 2534.
- อนงค์ หงสา. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และเจตคติของผู้ปกครองเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้
ให้แก่เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษา
จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- อมรา จันทราภานนท์. โภชนศาสตร์และโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยพิทยา,
2520.
- อรนุช แสงสุข. คำนิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ทรัพยากรประกอบพิธีกรรมศาสนาของครูใน
โรงเรียนอาชีวศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- อารี วัลยเสวี และคณะ. โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานคร, 2523.
- อานนท์ อากาศิรมย์. ลักษณะสังคมและปัญหาของสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,
2517.

ภาษาอังกฤษ

- Anderson, Lillian M. The Relationship of Locus of Control, Health Value, Health Behavior and Health Status in the Elderly. Doctoral Dissertation, University of Michigan, 1980. **Dissertation Abstracts International**. 40 (1980) : 4907 A.
- Bohnenblust, Stephen Eric. Relationships Between Students Value, Teacher Values, and Health Attitudes Among Students Enrolled in A College-Level Personal Health Class. Doctoral Dissertation, University of Illinois, 1981 . **Dissertation Abstracts International**. 41(1981) :3433 A.
- Cristensen, Harold. The Impact of Cultures and Values. **The Individual Sex and Society**. Baltimore : the Johns Hopkins Press ,1969.
- Cosper, Anne Barbara , et al. The Effect of Nutrition Education on Dietary Habit of Fifth-Graders. **The Journal of School Health**.47 (October, 1977): 475 - 477.
- Dunn , Deborah Ann. The Relationship of Health Locus of Control and Health Values to Medical Self-Care Knowledge and Attitudes of Undergraduate and Graduate Health Education Majors in Oregon. Doctoral Dissertation , University of Oregon, 1981. **Dissertation Abstracts International**. 41 (1981) : 3433 A.
- Dictionary of the Social Science**. New York : MacMillan Company, 1965.
- Encyclopedia of Sociology**. Conecticut : Dushken Publising Group Inc.
- Frankena, William K. **Ethics**.2d ed. New Jersey : Prentice-Hall, 1973.
- Feather , Norman T. **Value in Education and Society** , New York : Collier MacMillan Publisher, 1975.

- Ginzberg , Eli. **The Development of Human Resources.** New York : McGraw-Hill, Inc.,1966.
- Good, Carter V. **Dictionary of Education.** New York : McGraw-Hill,1973.
- Kerlinger , Fred N. **Foundations of Behavioral Research.** 2nd.ed. New York :Holt , Rinehart and Winston, Inc. 1973.
- Miller, C.H. **Guidance Services : An Introduction.** New York : A Harper International Student, 1965.
- Nunnally. **Psychological Theory.** New York : McGraw-Hill Book Company, 1967.
- Phenix , Philip H. **Philosophy of Education.** New York : Henry Holt and Company ,1958.
- Robin,Murphy. and William. **American Society : A Sociological Interpretation.** New York : Alford A Knopf, 1964.
- Roscoe and Others, **Student values : Exploration in Human Behavior** New York : McGraw-Hill, 1968.
- Raths, Loius E., Harmin, Merrill.and Simon ,Sidney B. **Values and Teaching.** Columbus Ohio : Charles E. Merrill Publishing Co. 1966.
- Rokeach, Milton, **Belief Attitudes and Values : Theory of Organnization Change.** London : Jessey-Bass 1968.
- . **The Nature Of Human Values.** New York : McMillan Publishing Company,1973.
- Scott,William A. **Values and Organization.** Chicago : Rand Minally, 1965.
- Yamene, Taro. **Statistics : An Introduction Analysis.** 2nd. New York : Harper and Row,1970 .

Yu, Jane Yin. Health Locus of Control and Health Values as Predictors of Food and Exercise Habits : Implications for Compliance in Health Education. Source : Dai 50/09B, Publication No AAC900/207, Cornell University, 1989.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์รัชณี ขวัญบุญจันทร์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ กาญจนवासี อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. รองศาสตราจารย์ ดร.ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์อรพรรณ ลีอนุชวณิช อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. รองศาสตราจารย์ ดร.ประภาเพ็ญ สุวรรณ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ก (ต่อ)

8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรัตน์ อิมามี่ อาจารย์ประจำภาควิชาสุบศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
9. อาจารย์ ดร.ชะนวนทอง ธนสุภานต์ อาจารย์ประจำภาควิชาสุบศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
10. รองศาสตราจารย์ภารดี เต็มเจริญ อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์ อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
12. คุณมานะ ทิมไต้ นักโภชนาการ 6 ฝ่ายโภชนาการ
กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/10561

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

9 ธันวาคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน

เนื่องด้วย น.ส.อรุวรรณ พงศ์พุทธชาติ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ พัทธรา กาญจนารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจแบบสอบถามที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

(สำเนา)

ที่ ทม 0309/10781

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

17 ธันวาคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม

2. รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย น.ส.อรรรณ พงศ์พุทธชาติ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ พัชรา กาญจนารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการนำแบบสอบถามมาทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในสังกัดของสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ผลิตได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักการศึกษา (กองวิชาการ โทร. 4372047)

ที่ กท 3004/206

วันที่ 9 มกราคม 2535

เรื่อง ขอบความร่วมมือในการทดลองแบบสอบถาม

เรียน ผู้อำนวยการเขตปทุมวัน

ด้วย น.ส.อรวรรณ พงศ์พุทธชาติ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร" ซึ่งจะต้องขอทำการทดลองแบบสอบถามกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสวนหลวง

สำนักการศึกษาใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการอนุญาตให้น.ส.อรวรรณ พงศ์พุทธชาติ ได้ทำการทดลองแบบสอบถามฉบับนี้ในโรงเรียนดังกล่าวต่อไปด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และกรุณาแจ้งผู้บริหารโรงเรียนสวนหลวงให้ ความร่วมมือในการทดลองแบบสอบถามครั้งนี้ด้วย จักขอบคุนยิ่ง

(นางอุไรวรรณ ธรรมกรบัญญัติ)

รองผู้อำนวยการสำนักการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักการศึกษา

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักการศึกษา (กองวิชาการ โทร. 4372047)

ที่ กท 3004/206 วันที่ 9 มกราคม 2535

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการเขต

ด้วย น.ส.อรวรรณ พงศ์พุทธชาติ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร" ซึ่งจะต้องรวบรวมข้อมูล จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในงานนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะขอเก็บข้อมูลการวิจัยกับ นักเรียนของโรงเรียนในสำนักงานเขตของท่าน ดังรายชื่อที่แนบมาพร้อมนี้

สำนักการศึกษาใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการอนุญาตให้ น.ส.อรวรรณ พงศ์พุทธชาติ ได้ทำการเก็บข้อมูลดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และกรุณาแจ้งผู้บริหารโรงเรียนดังกล่าวให้ ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(นางอุไรวรรณ ธรรมกรบัญญัติ)

รองผู้อำนวยการสำนักการศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักการศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 10330

5 กุมภาพันธ์ 2535

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

เรียน ผู้บริหารโรงเรียน

ด้วยข้าพเจ้านางสาวอรวรรณ พงศ์พุทธชาติ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "คำนิยม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร" ซึ่งจะต้องขอข้อมูลจากนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ขอความร่วมมือจากท่านในการอนุญาตให้นักเรียนดังกล่าว ได้ตอบแบบสอบถามเพื่อประโยชน์ในการ วิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลดังกล่าว และขอกราบขอบพระคุณ อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นางสาวอรวรรณ พงศ์พุทธชาติ)

ภาคผนวก ค

ตารางที่ 20 รายชื่อโรงเรียนและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละโรงเรียน แยกตามเพศ

เขต/โรงเรียน	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เขตพระนคร						
1. โรงเรียนวัดมกุฏกษัตริยาราม	73	41	114	17	11	28
2. โรงเรียนวัดราชบพิธ	81	44	125	19	12	31
3. โรงเรียนวัดสุทัศน์	16	11	27	4	3	7
เขตบางกะปิ						
4. โรงเรียนวัดเทพศิลา	180	166	346	43	45	88
5. โรงเรียนวัดศรีบุญเรือง	101	94	195	24	25	49
6. โรงเรียนไพศาลีรามอนุสรณ์	33	26	59	8	7	15
เขตบางกอกน้อย						
7. โรงเรียนวัดเจ้าอาาม	22	22	44	5	6	11
8. โรงเรียนวัดคงมุลเหล็ก	27	29	56	7	8	15
9. โรงเรียนวัดมะลิ	34	40	74	8	11	19
เขตคลองสาน						
10. โรงเรียนวัดสุวรรณ	78	75	153	19	20	39
11. โรงเรียนวัดสุทธาราม	71	85	156	17	23	40
เขตจตุจักร						
12. โรงเรียนเสนานิคม	107	102	209	28	27	55
13. โรงเรียนบ้านลาดพร้าว	37	44	81	9	11	20
เขตดุสิต						
14. โรงเรียนเบญจมบพิตร	94	46	140	23	12	35

ภาคผนวก ค (ต่อ)

เขต/โรงเรียน	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เขตคูสิต (ต่อ)						
15. โรงเรียนวัดจันทร์สโมสร	80	89	169	19	24	43
16. โรงเรียนวัดสวัสดิวาสีमारาม	22	19	41	5	5	10
เขตปทุมวัน						
17. โรงเรียนวัดปทุมวนาราม	31	21	52	7	11	18
18. โรงเรียนวัดดวงแข	47	41	88	11	11	22
เขตประเวศ						
19. โรงเรียนวัดลาดบัวขาว	9	4	13	2	1	3
20. โรงเรียนคลองกлянตัน	33	38	71	8	10	18
21. โรงเรียนวัดทองเอน	31	26	57	7	7	14
22. โรงเรียนสุเหร่าห่ม	66	64	130	16	17	33
23. โรงเรียนวัดปากบ่อ	81	69	150	19	18	37
24. โรงเรียนหัวหมาก	24	21	45	6	6	12
เขตลาดกระบัง						
25. โรงเรียนวัดปลุกศรัทธา	63	74	137	15	20	35
26. โรงเรียนวัดลาดกระบัง	59	41	100	14	11	25
27. โรงเรียนวัดลานบุญ	101	73	174	24	20	44
28. โรงเรียนวัดสังฆราชา	30	23	53	7	6	13
29. โรงเรียนเคหะชุมชนลาดกระบัง	80	83	163	19	22	41
รวมทั้งสิ้น	1711	1511	3222	410	410	820

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้มีจำนวนทั้งหมด 20 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน รวม 16 ข้อ
 - ตอนที่ 2 คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร รวม 65 ข้อ
2. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนก่อนลงมือทำ คำตอบของนักเรียนไม่มีผลต่อคะแนนสอบแต่อย่างใด แต่คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวิจัย เพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนในกลุ่มวิชาต่าง ๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามชุดนี้ตามความเป็นจริง และตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของตัวนักเรียน สำหรับผู้วิจัย
- คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความในช่องว่าง หรือขีดเครื่องหมาย / ลงใน
ช่องว่าง หน้าข้อความตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน 1-3
- 4
1. เพศ ชาย หญิง 5
2. ปัจจุบันนักเรียนมีอายุ 6
- ต่ำกว่า 11 ปี 11-12 ปี
- 13-14 ปี มากกว่า 14ปีขึ้นไป
3. ศาสนา พุทธ คริสต์ 7
- อิสลาม อื่น ๆ (โปรดระบุ)
4. อาชีพของบิดา (หมายถึง อาชีพที่ใช้เวลาทำงานมากที่สุดในรอบปี) 8
- รับราชการ หรือ รัฐวิสาหกิจ ค้าขาย
- เกษตรกรรม รับจ้างทั่วไป
- กรรมกร พนักงานบริษัท
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. อาชีพของมารดา (หมายถึง อาชีพที่ใช้เวลาทำงานมากที่สุดในรอบปี) 9
- รับราชการ หรือ รัฐวิสาหกิจ
- ค้าขาย
- เกษตรกรรม
- รับจ้างทั่วไป
- กรรมกร
- พนักงานบริษัท
- งานบ้าน และมีรายได้พิเศษที่รับทำอยู่กับบ้าน
เช่น เย็บปักเสื้อผ้า ทำตุ๊กตา เป็นต้น
- งานบ้าน ไม่มีรายได้
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. วุฒิทางการศึกษาของบิดา

[] 10

- ไม่ได้เรียนหนังสือ
- ไม่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 หรือเทียบเท่า
- มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า
- มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
- อนุปริญญา หรือ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
- ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
- สูงกว่าปริญญาตรี
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. วุฒิทางการศึกษามารดา

[] 11

- ไม่ได้เรียนหนังสือ
- ไม่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า
- ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 หรือเทียบเท่า
- มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า
- มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
- อนุปริญญา หรือ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
- ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
- สูงกว่าปริญญาตรี
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

8. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน [] 12
- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> บิดา | <input type="checkbox"/> มารดา |
| <input type="checkbox"/> บิดามารดา | <input type="checkbox"/> บุคคลอื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |
9. จำนวนสมาชิกในครอบครัว [] 13
- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2 - 3 คน | <input type="checkbox"/> 4 - 5 คน |
| <input type="checkbox"/> 6 - 7 คน | <input type="checkbox"/> มากกว่า 7 คน |
10. นักเรียนได้รับเงินจากทางบ้านเพื่อนำมาเป็นค่าอาหารกลางวันที่โรงเรียนวันละ [] 14
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้รับเลย | |
| <input type="checkbox"/> 1 - 5 บาท | |
| <input type="checkbox"/> 6 - 10 บาท | |
| <input type="checkbox"/> 10 บาทขึ้นไป (โปรดระบุจำนวน)บาท | |
11. อาหารประจำวันที่บ้านของนักเรียนได้มาจาก [] 15
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ปปรุงอาหารเอง | |
| <input type="checkbox"/> ซื้ออาหารสำเร็จรูปหรืออาหารถุงรับประทาน | |
| <input type="checkbox"/> อาหารปิ่นโต | |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) | |
12. ใครเป็นผู้จัดหรือปรุงอาหารที่บ้านของนักเรียน [] 16
- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> แม่ | <input type="checkbox"/> ตัวนักเรียนเอง |
| <input type="checkbox"/> คนรับใช้ | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) |

13. นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้า ก่อนเข้าเรียนหรือไม่ [] 17
- [] ก. รับประทานทุกวัน [] 18
- [] ข. รับประทานบางวัน เพราะบางวัน [] ไม่มี
- [] ไม่มีเวลา
- [] ไม่มีใครจัดหาหรือปรุงอาหารให้
- [] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
- [] ค. ไม่ได้รับประทานเลย เพราะ [] ไม่มี
- [] ไม่มีเวลา
- [] ไม่มีใครจัดหาหรือปรุงอาหารให้
- [] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
- (ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ ค. ไม่ต้องตอบคำถามข้อ 14 ให้ข้ามไปทำข้อ 15 ต่อไป)

14. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าโดย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [] รับประทานมาจากบ้าน [] 19
- [] นำอาหารมารับประทานที่โรงเรียน [] 20
- [] ซื้อจากแม่ค้าที่มาขายบริเวณโรงเรียน [] 21
- [] ซื้ออาหารที่ทางโรงเรียนจัดไว้ [] 22
- [] อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... [] 23

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

15. นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนทุกวันหรือไม่ [] 24
- [] ก. รับประทานทุกวัน [] 25
- [] ข. รับประทานบางวัน เพราะบางวัน [] ไม่มี
- [] ไม่มีเวลา
- [] ไม่มีเงิน
- [] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
- [] ค. ไม่ได้รับประทานเลย เพราะ [] ไม่มี
- [] ไม่มีเงิน
- [] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
- (ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ ค. ไม่ต้องตอบคำถามข้อ 16)

16. นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนโดย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [] นำอาหารมาจากบ้าน [] 26
- [] ซื้อจากแม่ค้าที่มาขายบริเวณโรงเรียน [] 27
- [] โรงเรียนจัดอาหารให้โดยนักเรียนต้องเสียเงิน [] 28
- [] โรงเรียนจัดอาหารให้ฟรี [] 29
- [] อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... [] 30

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างท้ายข้อความ
ให้ตรงกับระดับที่นักเรียนเห็นว่ามีความสำคัญ เป็นที่ต้องการสำหรับยึดเป็นหลัก
ปฏิบัติเพื่อตนเองและการปฏิบัติจริงที่นักเรียนได้กระทำ หรือปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน
ตามความเป็นจริง

ตัวอย่าง

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
0	การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว			/				/		[]
00	การรับประทานอาหารจากพวก เนื้อสัตว์ ไข่ นม เต้าหู้....		/					/		[]

จากตัวอย่างข้อ 0 หมายความว่า นักเรียนให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดื่มน้ำสะอาดวันละ
6 - 8 แก้ว โดยได้ยึดเป็นหลักการปฏิบัติสำหรับตนเองในระดับน้อยและการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องนี้นักเรียนทานาน ๆ ครั้ง

จากตัวอย่างข้อ 00 หมายความว่า นักเรียนให้ความสำคัญเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
จากพวก เนื้อสัตว์ ไข่ นม เต้าหู้ โดยได้ยึดเป็นหลักการปฏิบัติสำหรับตนเองในระดับมากและการปฏิบัติจริง
ในชีวิตประจำวันของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องนี้นักเรียนทานาน ๆ ครั้ง

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
6	การดื่มน้ำชาหรือกาแฟ									[] [] 10 10
7	การรับประทานกับข้าวแต่น้อย และรับประทานข้าวมาก ๆ									[] [] 11 11
8	การล้างมือให้สะอาดก่อน รับประทานอาหารแต่ละมื้อ									[] [] 12 12
9	การรับประทานอาหารที่ปรุง ด้วยถั่วเมล็ดแห้ง เช่นถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ฯลฯ เช่น ถั่วต้ม นมถั่วเหลืองในแต่ละวัน									[] [] 13 13
10	การเลือกซื้ออาหารตามที่ วิทยุ โทรทัศน์ โฆษณา									[] [] 14 14

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
11	การแปรงฟันหรือบ้วนปากให้ สะอาดหลังการรับประทานอาหาร									[] [] 15 15
12	การเลือกรับประทานอาหารที่ ไม่มีแมลงวันตอม									[] [] 16 16
13	การรับประทานอาหารที่ทำ เสร็จใหม่ ๆ ที่สุกและร้อน									[] [] 17 17
14	การรับประทานอาหารจากพวก ผักในแต่ละวัน									[] [] 18 18
15	การซื้อ ทอफी ลูกกวาด หมากฝรั่ง รับประทานเอง									[] [] 19 19
16	การเลือกรับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน									[] [] 20 20

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
17	การดูโทรทัศน์ ขณะรับประทานอาหาร									[] [] 21 21
18	การรับประทานอาหารกับน้ำปลาหรือ ซอส โดยไม่ต้องการกับข้าวอย่างอื่น									[] [] 22 22
19	การรับประทานอาหารจากพวกเครื่องในสัตว์ เช่น หัวใจ ไส้ติ่ง ปอด สับคั่วทะเล 1-2 ครั้ง									[] [] 23 23
20	การรับประทานอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ปลาจ่อม ปลาจ่อม ลาบ ก้อย แหนม									[] [] 24 24
21	การรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อในแต่ละวัน									[] [] 25 25

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
22	การรับประทานผลไม้สดในแต่ละวัน									[] [] 26 26
23	การรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ									[] [] 27 27
24	การรับประทานอาหารประเภทไข่ที่ปรุงให้สุก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ฟอง									[] [] 28 28
25	การรับประทานอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง									[] [] 29 29
26	การรับประทานอาหารที่มีสีสวย นำมารับประทาน									[] [] 30 30

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
27	การใช้แก้วน้ำใบเดียวร่วมกัน หลาย ๆ คน									[] [] 31 31
28	การรับประทานอาหารว่าง จากพวกอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุ ห่อ หรือ กล่อง เช่น ขนมปัง ข้าวเกรียบกุ้ง บะหมี่สำเร็จรูป									[] [] 32 32
29	การรับประทานของหวานหรือ ขนมอื่น ๆ ก่อนรับประทานอาหาร ในแต่ละมื้อ									[] [] 33 33
30	การรับประทานข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรือแป้งชนิดอื่น อย่างน้อย วันละ 3 ครั้ง									[] [] 34 34
31	การเลือกซื้ออาหารหรือขนมที่มี ของเล่นของแถมมาก ๆ									[] [] 35 35

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานาครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
32	การล้างผักหรือผลไม้ด้วยน้ำ หลาย ๆ ครั้งให้สะอาดก่อน รับประทาน									[] [] 36 36
33	การรับประทานลูกชิ้นที่กรุบ - กรอบเท่านั้น									[] [] 37 37
34	การดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง หรือเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่									[] [] 38 38
35	การซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยดู วันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่ บรรจุ เช่น นมกล่อง ถั่วอบ									[] [] 39 39
36	การรับประทานวิตามินเสริม แทนอาหาร									[] [] 40 40

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
37	การรับประทานข้าวต้มกับเกลือ หรือน้ำปลา ขณะเจ็บป่วย									[] [] 41 41
38	การดื่มน้ำมาก ๆ ก่อน รับประทานอาหารหรือระหว่าง รับประทานอาหาร									[] [] 42 42
39	การสังเกตคุณลักษณะของน้ำส้ม- สายชูแท้และสีของพริกคองใน น้ำส้มสายชูก่อนรับประทาน									[] [] 43 43
40	การรับประทานผลไม้หรือน้ำ ผลไม้สด ที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว									[] [] 44 44
41	การอุ่นอาหารกระป๋องใน ภาชนะที่ใช้หุงต้มก่อน รับประทาน									[] [] 45 45

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
42	การรับประทานไข่ดิบ หรือ ไข่ลวกในแต่ละวัน									[] [] 46 46
43	การรับประทานอาหารพาสต์ฟู๊ด เช่น มันฝรั่งทอด ไก่ทอด พิซซ่า จากร้านอาหาร									[] [] 47 47
44	การรับประทานนมข้นหวาน แทนนมสด									[] [] 48 48
45	การรับประทานอาหารที่เก็บ ค้างไว้นานหลายวัน									[] [] 49 49
46	การรับประทานผักสีเหลืองหรือ ผลไม้สุกสีเหลือง เช่น ฟักทอง กล้วย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง									[] [] 50 50

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
47	การรับประทานอาหารประเภท ถั่ว ไข่ นม เสริมอาหาร ประเภท เนื้อสัตว์									[] [] 51 51
48	การเลือกซื้ออาหารโดยคำนึง ถึงคุณค่าของอาหาร									[] [] 52 52
49	การรับประทานหวานเย็นหรือ น้ำแข็งใส่น้ำหวาน									[] [] 53 53
50	การรับประทานอาหารโดย เคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียด ก่อนกลืน									[] [] 54 54
51	การรับประทานอาหารไม่หมด จานในแต่ละมื้อ									[] [] 55 55

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
52	การเก็บอาหารที่ตกหล่นบนพื้น ขึ้นมารับประทาน									[] [] 56 56
53	การไม่รับประทานอาหารที่มีผัก									[] [] 57 57
54	การเลือกรับประทานอาหาร เฉพาะที่ชอบเท่านั้น									[] [] 58 58
55	การเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณา ถึงความสะดวกของร้านและ คนขายมากกว่าความอร่อยของ อาหาร									[] [] 59 59
56	การรับประทานอาหาร ก่อนเข้านอน เช่น ขนมหวาน									[] [] 60 60

ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
57	การใช้ภาชนะและช้อนที่สะอาด ในการรับประทานอาหาร									[] [] 61 61
58	การดื่มน้ำสะอาดพอควรประ- มาณ 1 แก้ว หลังรับประทาน อาหาร									[] [] 62 62
59	การล้างมือให้สะอาด ก่อนใช้ มือ หยิบจับอาหารรับประทาน ในแต่ละครั้ง									[] [] 63 63
60	การรับประทานอาหารจากพวก หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง									[] [] 64 64
61	การดื่มน้ำฝนหรือน้ำประปาที่ ไม่ ต้ม									[] [] 65 65


ลำดับที่	ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญ สำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด				การได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน				ช่องนี้ สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย	
62	การบอกแม่ค้าไม่ให้ใส่ผงชูรส ลงในอาหารที่ซื้อรับประทาน									[] [] 66 66
63	การดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เป็นอาหารเสริม									[] [] 67 67
64	การรับประทานอาหารมือเย็น มากกว่ามืออื่น ๆ									[] [] 68 68
65	การงดอาหารบางมื้อในการ ควบคุมน้ำหนักร่างกาย									[] [] 69 69

****ขอให้นักเรียนตรวจทานแบบสอบถามว่าได้ทำครบทุกข้อก่อนส่งแบบสอบถามคืน****

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครบทุกข้อ

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวอรรวรรณ พงศ์พุทธชาติ เกิดเมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2503 จบการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ เมื่อ พ.ศ. 2525 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2533 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการพยาบาลงานห้องคลอด 6 โรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี



ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย